



目錄

作者簡介及自序

黃彥衡博士 Dr. Harry Wong	4
賴寶珠 Jessie Lai	11
吳婉琪 Krista Ng	14
吳淑萍 Liz Ng	18
導讀 - This is Not a Plastic Bag	21
人物介紹	25
人物關係圖	30
引子	31
單元故事（一）：買樓不買樓	32
a. 樓奴	33
b. 完美	39
c. 理想	46
d. 放下	51
單元故事（二）：信你不信你	58
a. 懷疑	59
b. 信任	64

c. 代入	70
d. 自信	75
單元故事（三）：結婚不結婚	80
a. 港女	81
b. 面具	86
c. 策略	91
d. 欣賞	97
單元故事（四）：愛你不愛你	104
a. 命運	105
b. 矛盾	110
c. 執著	115
d. 錯愛	119
單元故事（五）：生仔不生仔	126
a. 自我	127
b. 突變	132
c. 不同	137
d. 接受	141
後記	147
有關九型人格（Enneagram）	149
有關NLP	154

導讀——This is Not a Plastic Bag

- 你認為你認識你自己嗎？
- 你想加深認識你自己嗎？
- 你想多加認識你的另一半嗎？
- 你想擁有一段愉快的關係嗎？

就是以上這四條問題和我們所收集回來的答案促成了這本書。每當我們就以上的問題提問邊的朋友、親人和其他作事前研究的受訪者，他們都一致地回答我們：「當然！」但相信你們也會發現，很有趣的是，當我們認為自己很認識自己，其實非也；當我們表面都想透過多認識自己去改善和強化自己，我們卻往往害怕接觸和面對內在的那個「自己」；當我們很理所當然想加深認識自己的另一半，但偏偏我們從沒有給予對方足夠空間跟自己溝通；當我們都說很想擁有一段愉快的婚姻／愛情關係，但是我們在種種情況下卻成為破壞雙方關係的罪魁禍首……是無奈但卻是不爭的事實。

首先，歡迎和感謝你們閱讀這讀本；同時我們也想先此聲明，這不是一本關於九型人格（Enneagram）、神經語言程式學（Neuro Linguistic Programming or NLP）、或是愛情解碼的心靈勵志工具書。這是一本關於增強伴侶之間相處和互相欣賞的經驗分享結集，一本來把 Enneagram 和 NLP 應用（application）和融入（integration）於兩性關係的一本讀本。我們希望讀者能透過故事和文字裡找到點點的「自己」：一

些自己的盲點、一些自己在兩性關係中需要正視的領域、一些自己能作出對雙方最好的自由選擇權利。相對地，這讀本只能令讀者粗略地接觸 Enneagram 和 NLP 這兩套學說。所以若果讀者透過這讀本而對 Enneagram 和 NLP 產生興趣，想加深了解它們在生活或在其他範疇（例如：職場、親子關係等）的應用性，讀者可參考這讀本的附錄，或可電郵我們跟我們互動溝通、多作交流。我們無任歡迎。

我們這本書的命題是：**選擇（choice）**。相信大家很可能都有着這樣的一個成長故事：小時候，我們都會被家庭、大人、學校和社會去塑造他們所預設的那個「我們」。當然性格、際遇、命運等因素令我們跟其他人有所差異，但我們大都不能避免對愛情這課題有所期望過、努力過、得到過、挫敗過、失落過、迷茫過……這些都是成長和關於兩性關係必經的甜、酸、苦、辣。不論是苦是甜……卻仍然想。

愛情是毒藥也是解藥，最終都是我們的一個選擇。透過運用 Enneagram 和 NLP，我們希望讀者能作出自己認為最正確的選擇，給自己一個機會作出一些相應的改變去成就和完滿愛。要知道，我們不能用**相同**的自己，期望得到**不同**的未來。作為一套關於人類性格的學說，Enneagram 讓我們更了解和欣賞自己及別人的「所作所為」；作為一套賦有很強應用性於語言與教練技巧的學說和思考模式，NLP 讓我們懂得如何恰當地面對和處理當下跟伴侶相處的種種情況。所以 Enneagram 和 NLP 這個 crossover 的威力在於讓我們能在察覺到現況跟自己的相關性後，能找到一個最適當和正確的心態

和方法去處理當下的感情關係。

既然這不是一本標榜 Enneagram 和 NLP 的讀本，所以我們特意將我們想說的故事化，將不同性格的特質放諸於九個不同的男女角色身上。希望透過他們的感情、友情、同事之間的關係和不同的糾結引帶出不同性格在他們身上所帶來的影響，讓他們在故事中帶出我們在現今常常遇到的感情問題，以及他們如何作出最恰當的抉擇去**繼續選擇愛**和維繫一段**美滿的感情**去引發讀者們的共鳴。因此，我們建議你先閱讀第 30 頁的人物關係圖和第 31 頁的引子去理解每個角色的特質、他們的相互關係和一些故事簡說。

我們用了五個單元卻互相關連的章節去帶出時下你和我都會遇到的感情話題：

一．買樓不買樓

由相識、同居到婚後生活的微妙變化—為什麼此刻的婚姻生活沒有預期的美滿？為什麼往日的她／他跟現今的不一樣、走了樣？

二．信你不信你

太多預設、過分小心眼、雙方信任不足、不善解釋—為什麼她／他不信任我？為什麼她／他從來都沒有關顧我的感受？

三．結婚不結婚

單向意願、愛理不理、關係的天秤從此失衡—為什麼每段關係都不能好好把握，最終都是分手收場？兩個人在一起本應是開心事，為什麼總是壓力重重呢？

四．愛你不愛你

愛情地帶充滿誘惑，愛上不應愛的人，一不小心，後果不堪—為什麼明知這是沒結果的一段感情，我們仍然情難自控？為什麼焦頭爛額，最終犧牲的總是我？

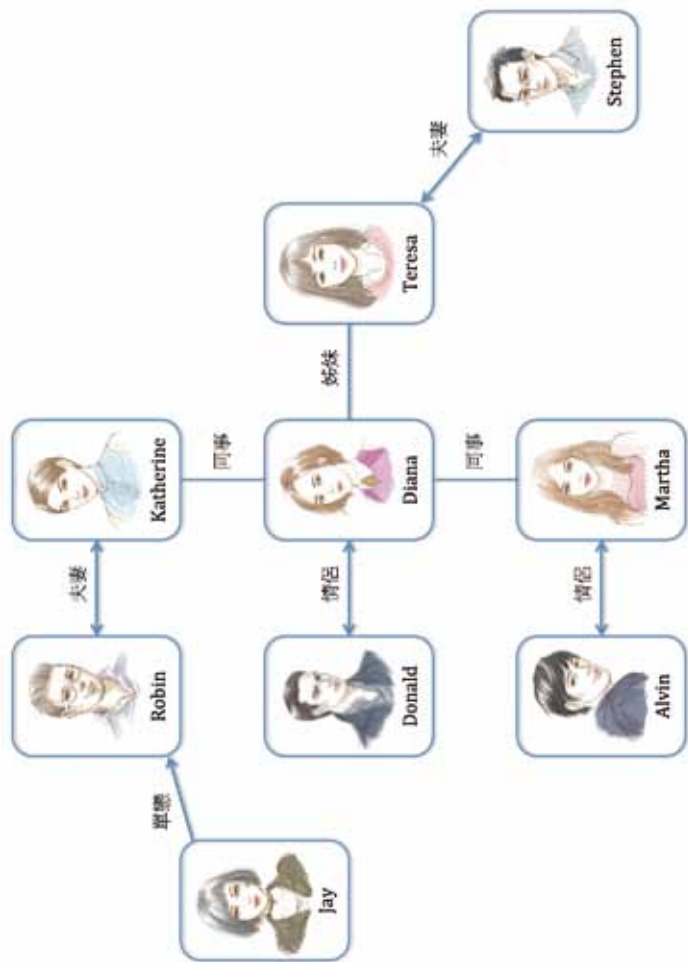
五．生仔不生仔

明明仍愛，卻見不到未來；明明關心，卻表達和感受不到—為什麼愛情好像是一個負擔多過享受？為什麼一起時間久了，熱情就一定冷卻下來而不能保鮮呢？

愛情、兩性關係、尋找 Mr. and Miss Right 從來都好像是一個「汪洋大海」，見不到盡頭的一個課題。而相關的讀本更猶如恒河沙數。所以我們再次感謝你們選擇閱讀我們這本書。希望透過我們的分享令你們對愛情仍存有冀盼、對另一半仍然有愛、對自己仍賦有信心。我們深信每個人都充滿選擇、充滿資源、充滿機遇去 do the right thing and make things right! It is all just a matter of **choice**, take the **chance** to make a **change**.

相信你們在享受閱讀我們的文章的同時，在過程中能夠找到屬於你們的智慧和勇氣，好好的愛！

人物關係圖



單元故事（一）

買樓不買樓





樓奴

Katherine 是校內的模範生，品學兼優。老師喜歡對錯分明的她，不論是有多親近的同學，只要他們有違校規或做不恰當的事，Katherine 都必向老師匯報，所以她是老師們的「永遠班長」。相反，部分同學對 Katherine 的行為極為不滿，說她為了領功和討老師歡喜而出賣同學，稱呼她為「二五女」。但 Katherine 不介意同學的疏遠，她只是做她認為應該要做的事，並沒有討好別人的想法，她認為勤奮讀書、循規蹈矩是學生基本的責任。除了學習，凡事認真、努力做到最好亦是她的宗旨。

Katherine 與 Robin 在工作上認識，Katherine 欣賞 Robin 對自己專業的堅持及態度。除了 Robin 的辦事能力，他的樂觀開朗，幽默風趣性格深深吸引 Katherine。Robin 像是百般武藝，什麼都略懂一二，還經常出點鬼主意，每次與 Katherine 約會都懂得營造氣氛帶給 Katherine 一些小驚喜，對於向來直板的 Katherine 來說感到非常意外及快樂。

雖然 Katherine 認為 Robin 有時做事不切實際，例如 Robin 會花整個月的工資在心儀玩具上，又會提議 40 歲前退休坐郵輪環遊世界等等，但對 Robin 這一種能在工作時認真，玩樂時有趣的男生依然著迷，就算 Robin 想法再天馬行空或性格上有所不足，Katherine 都能欣然接受，享受溫馨時光。

朋友眼中，Katherine 與 Robin 是最能表現出凹凸相配



的一對。Katherine 的一絲不苟彌補了 Robin 的粗心大意，而 Robin 的隨意可以緩和 Katherine 的自我批判壓力。大家很多性格上的特質都能夠為雙方互補不足，同時，某些事情大家的想法也顯得一致，實在是完美的配合。

戀愛甜蜜期的時候，雙眼通常都被蒙蔽，只能看到對方的好，不好的，都會一笑置之並以合理化的理由來支持自己接受，甚至給予自己一個希望：另一半有天將會為自己作出改變。但相信這個希望大多數都只會是一個「奢望」。熱戀期過後，儘管 Katherine 認為 Robin 太過玩樂主意，但 Robin 讓人看到快樂的世界，正面思維的魅力實在令 Katherine 難以抗拒，最後決心與一個不完美的「甩繩馬騮」攜手到老。

「相見好，同住難」這一句說話套在任何關係上都非常合用，生活上有很多不為意的小細節都能產生想像不到的衝突。對於新婚夫妻來說，起初同住實在是一個巨大的考驗，兩人過往的生活習慣截然不同，能夠融合互相的生活當中，還是需要一段磨合期，時間長短就視乎雙方的選擇。除了生活習慣，婚後另一學習課題應是財政管理。當 marital status 由 "single" 轉為 "married" 的時候，代表著經濟責任不僅只有自己，而且還要承擔配偶及小孩的部份。

婚後 Katherine 與 Robin 一起生活久了，Katherine 「只有應該或不應該」的理論慢慢操控著重視自由不拘束的 Robin，拘泥於 Robin 的一些小錯處，經常堅持己見，顯得固執。



「廁所板用完應該要放下來蓋好！」

「不應該沒有刷牙便吃早餐！」

「穿過的衣服及襪子應該放到洗衣籃，不應隨便掉在地上！」

「用完的物品應立即放回原處！」

「外套應是掛在衣櫃而不是椅子！」

雖然 Robin 每天都聽著同樣的說話，但他從來都不在意，這些對他來說都只是芝麻小事，就算廁所板沒有蓋好，外套掛在椅子上又如何？

「為什麼？」

「是我的習慣，對你有影響嗎？」

「不是不放，只是晚一點放有問題嗎？」

「不放對生活構成威脅嗎？」

「掛一會兒有什麼大問題？」

Robin 對 Katherine 的要求摸不著頭腦，反而視她的指責為負擔。久而久之，他們的關係漸漸起了變化，Katherine 對 Robin 積存了很多不滿，同時 Robin 也投訴 Katherine 常常剝削他的自由。

有天，Katherine 如常下班後趕回家做晚餐，當她在廚房忙得不可開交時，Robin 手挽著大小二袋回到家。

「老婆，告訴你一個好消息。」Robin 興高采烈地說。

「什麼好消息，莫非接到大 Job？」Katherine 用期待著



答案「是」的眼神看著 Robin。

「不是啦，今天出了新 Air Jordan，這是超級熱賣款，我排了一整天，終於給我買到了，你可知道，今天氣溫高達 35 度，在室外排隊真的很難耐，但為了買這對心頭好再熱還是值得的。」

「這對跟你以往買的十幾款究竟有何差別？」Katherine 板起面問。

Robin 覺得 Katherine 很掃興，並不懂得欣賞他的玩意，他便走開不再理會 Katherine，在客廳繼續自己享受他辛苦得來的成果。

整頓飯 Katherine 都板著臉，默不作聲。當電視新聞報導著現時樓市的情況，Katherine 忽發其想：「既然結婚前大家都有置業的打算，只是當時沒有足夠的首期，但現在樓價已回落了一點，看來前景又不會有很大的波動，一個小小的上車盤應該可以應付得來。加上 Robin『無尾飛陀』，只顧吃喝玩樂，是時候給予他一些管束和責任了。」

「老公，最近九龍區有個新樓盤，位置很好，交通又方便，附近配套也很完善，這個周末不如一起去看看吧。」

「什麼！為什麼我們無緣無故要去『睇樓』呀？」

「買樓是遲早的事，既然現在有能力，何不及早計劃，settle down 後才生育小朋友不是更好嗎？」

「但我們的儲蓄只足夠買一個蚊型的單位，何必辛苦自己住在 300 呎的蝸居呢？還是再等將來有足夠的首期再算



吧。」

「還等？你接 Job 的要求多多，沒趣的不接，客戶難應付的又不接，只管想做才做，還經常花費追求波鞋這些潮流玩意，無數的興趣班，何來儲錢？」Katherine 發怒地罵著。

「我們現在不是很好嗎？沒有任何束縛，想買什麼就什麼，去哪裡旅行就去，生活不是應該這樣的嗎？何苦要做一世樓奴呢？」



「我不管，我的計劃肯定對我們將來的生活是最好的安排，你要聽我的！下周公司的 Met Gala 慈善晚會，有很多商



界名人、高層都會出席，我會給你介紹認識，到時你穿得體面一點，給人留下好印象，把握爭取合作機會呀！」

Robin 不想再爭持下去，了解 Katherine 的固執性格難以說服，草草點頭回應了 Katherine 便算。其實 Robin 心底裡都沒將 Katherine 的說話放在心上，內心只是在埋怨 Katherine 阻礙他享受生活的自由，對 Katherine 的專橫真的要被屈服嗎？



放下

To love or not to love……每段關係都有它的關鍵字，這一回 Katherine 跟 Robin 的叫「相處」（togetherness）。

用這一雙「活寶貝」去形容 Katherine 和 Robin 這對情侶實在不為過。事實上，在九型人格裡，有數個性格的人，若把他們放在一起，火花注定四濺。當中 Katherine 和 Robin 這兩型更屬表表者：

- 一個完美主義者碰上一個玩樂達人；
- 一個高要求大師大戰一個隨心專家；
- 一個遠策能手遇上一個當下先鋒……

令我不期然想到「凹凸」這個用語。以前當我還是年少無知的時候，總覺得會找到一個跟自己性格、喜惡、興趣每方面都一致的女生，也覺得大家一定要「凹凹」或「凸凸」方能天長地久、海枯石爛。結果多年來尋尋覓覓，「白果」堆積如山。後來我又認為，若繼續去尋找那個「不同性別的自己」只是徒然。所以我便「轉咗」去追求一些跟自己在各方面都相反和不同的「凹凸」女生。起初真的非常興奮刺激，天天新鮮，甚至在日常生活上能互補不足；但相處下來，卻因為大家的所思所想實在真的南轅北轍，每每一開口便是互相批判，最終那個「天天新鮮」變成「鑊鑊甘」，分手收場



最終成為指定動作。

兩個人走在一起，永遠沒有一樣。當我們尋找另一半的時候，着眼點從來不應放在「夾唔夾」，而是尋找一個你肯為他／她付出，願意去「夾」對方的那位。Katherine 和 Robin 這一對情侶固然從性格、想法以至日常生活上的細節很多方面都非常「唔夾」。但相對而言，他們的價值觀是否一致以及雙方的溝通是否健康反而更為重要。



"Behind every behavior is a positive intention."

- NLP key belief

要知道，我們的表面行為、態度以及言行舉止即使不合乎對方心意，但其實背後一定有一個正向的意圖和目的去支撐着。若要跟對方好好相處，每每執著於對方的行為是很無謂的，除了必然會氣壞自己之外，扼死了對方，令對方透不過氣來，最終白白斷送一段大好姻緣就夠可惜吧。Katherine 和 Robin 這一對，一個想買樓生子，另一個想旅行買 Air Jordan 波鞋，其實兩個都無問題、沒有錯。錯就錯在大家都着眼於對方的**表徵行為和要求**，而沒有深究對方其**行為背後**的**因由／意圖**，所以經常火星撞地球是必然的事。

每個人做每件事，背後一定有一股動力和主觀意願推動着我們。**價值觀**就是主宰我們為什麼做（或不做）一些事情的機制。當然，有些價值觀是我們想要的（例如：愛／被愛），同時也有很多是我們**需要的**（例如：努力維繫一段幸福美滿



的婚姻)。我們每個人有很多價值觀去驅使我們作出種種日常的行為和決定，當中有些我們是知道的，但也有一些是連自己都不為意的。就比如說 Katherine，原來一個人要對自己負責任，要有時間表生小孩子，要有計劃去儲錢買樓置業，其背後是為了日後能有一個無憂無慮的生活，和跟 Robin 有一段幸福美滿的婚姻關係。這點相信連她自己都可能意想不到，更何況是 Robin！而 Robin，雖然表面上他好像是一個還未成長的「大細路」，常常有停不了的新點子、新玩意去把他的時間和專注拿走。但從另一個角度去看，他只是懂得及時行樂，將辛苦工作背後的價值即時盡情發揮，把「無憂無慮」這個最重要的價值觀放諸此時此刻，能跟身邊所愛的人一起分享快樂的每一天，而不是推遲十年、二十年後的將來。

很多情侶都希望自己的另一半跟自己的想法和方向都一致，然而欲速則不達，往往我們越想得到的，會不期然用「我咁做都是為了你／我們好」來作擋箭牌，給了對方無形壓力，令雙方都變成輸家。而對於像 Robin 這種性格的人，自由確是無價的，但同時卻要付出很大代價（相信我，我是真的非常明白、深深體會的……哈哈〈苦笑〉！）。所以 Katherine 和 Robin 的問題已不是買樓不買樓，或是能否買下一對 Air Jordan，而是應如何對「無憂無慮」這個重要的**共同價值**拿捏平衡、雙方能否取得共識。首先，就是一定要大家坐定定、心平氣和地先「**傾場好偈**」！買樓與否於 Katherine



和 Robin 這個個案實屬其「行為」，最重要是讓大家有個機會讓對方聆聽到自己內心的「意圖」。那個分享和被聆聽的空間實在是非常重要和關鍵。很多時候，一對情侶來到我的自癒工作室作諮詢時，我主要職責就是去營造和維持一個融和及安全的環境，好讓他們倆能有一個說話和聆聽的空間。這樣的話，通常效果非常顯著，結果也往往會出人意料，就連他們倆都意想不到呢！

我深信，與其不斷企圖將自己的意願加諸於對方，要（迫）對方妥協，倒不如首先放低自我，給予對方空間和機會去緩解（air out）與淘空自己（empty out）。這樣的話，即使最終哪一方為這段關係作出妥協，都會變成一件自然和樂意的事，感覺相對會消了氣。

一對情侶，一方固然應**放下面子**，另一方的也應**放下執著**。**不斷進迫抑或先讓自己向後退一步，我們是有選擇的**。完美的計劃固然可以逐步調整，無止境的享樂也絕對有下調空間。只要大家仍然關愛對方和多製造空間作適當的交流，事情總會有方法解決。

曾聽過這樣的說法去描述一對情侶的距離遠近：

當她說人與人之間最近的距離就是當大家緊緊相擁的時候……

他卻認為，正因為地球是圓的，若然大家相隔越多、分開越遠，從另一角度看……大家的距離反而會變得更近。



對我來說，距離遠或近，你和我都可以有不同的看法和演繹；對於愛情這課題更甚！但我們從來有選擇……

故事發展下去，你認為 Katherine 和 Robin 他們倆的距離會再次走近還是越走越遠？抑或他們的想法和價值觀從來都是一致，只是演繹不同和缺乏清晰溝通而已呢？



延伸討論

1. 當你的伴侶**事事追求完美**時，你會如何讓她／他放鬆下來，令她／他明白和接受世事總有意料之外的時候，甚至有時意想不到的事情也有其好處的呢？
2. 當你的伴侶**追求及時行樂**時，你會如何令她／他能退一步，凡事多三思，懂得醒覺，以及尊重一些環境中必須遵守的規則？
3. 兩個人走在一起，應如何讓對方好好了解自己的感受？

參考資訊

1. 絕大部分結了婚的男女在他們第三年的婚姻是最快樂的。
來源：*"Marriage study finds couples are happiest three years after wedding", The Huffington Post (2013)*
2. 都說男人非常要面子，其實很多時候女人比男人更要面子。尤其是在感情上，有些女人明明知道自己是錯，可是為了面子和尊嚴，無論怎樣也不肯道歉。作為男人，如果你是愛她，不想失去一段美好的愛情的話，即使女人不肯向你道歉，你不妨屈尊先向她道歉。只有你能先作出讓步，她才會相信你還是愛她。來源：www.wed853.com (2011)
3. 「愛情」與「自由」向來是冤家對頭，你要自由就容易失去愛情，要愛情就容易失去自由。來源：不詳

愛情，成於性格，勝於選擇

作者：黃彥衡博士、賴寶珠、吳婉琪、吳淑萍

編輯：Nancy

封面設計／插畫：Lanron

內文設計：4res

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：（852）2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈三字樓

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區中正路 880 號 14 樓

（886）2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：2017 年 5 月

圖書分類：心理／兩性關係

國際標準書號：978-988-8437-38-2

定價：港幣 68 元正／新台幣 280 圓正

版權所有 不得翻印