

# 九型人格 奇遇記

張麗華 著



# 作者簡介



九型人格型號：7 型人

健康程度：大部分時間天然健康，由心而發。偶有瘋狂的一面，心血來潮時，間歇性閃現，能否遇到，全憑天時，不必強求。

資歷：跟隨 Don Riso 及 Russ Hudson 鑽研九型人格，深造廿餘載。榮任美國九型人格學院 The Enneagram Institute 認證講師。

嗜好：探索九型人格「新大陸」，眼觀四面，耳聽八方，對於各種性格如何在生活中呈現，始終保持開放心態，猶如「尋寶」、又如「尋根」。

志願：為己為人的「闖關者」，除了突破自身性格的網綁，也通過九型人格，幫助別人成長，勇闖各種性格的關卡。



# 前言

九型人格是一幅通向自我發現的地圖，它是一個描述基本人格類型的系統；它利用一個幾何圖案，代表九種基本人格類型，和展示它們之間複雜的關係。學習九型人格是為了讓自己成長，而不是用來解釋或掩飾自己的行為，更不是用來給別人貼標籤。另一方面，很多人學習九型人格時，都偏向簡單化，如只將人類分成九種，未免以偏概全，甚或對各個性格抱有成見；例如，你可能會聽過很多這樣的說法：「四型人很情緒化」、「他很容易發脾氣，一定是個八型人」、「她是個六型人，所以有很多憂慮」等等；其實這都反映這些人對九種性格只有很粗淺的認識；試問哪個型號的人沒有憂慮、情緒？難道真的只有八型人會發脾氣？

我們每個人都身兼九種性格的特質，只是我們的性格限制了這些特質的發揮；而每個性格的內在變化其實都是相當複雜，要掌握當中的奧妙，需要投入耐性及時間，好好認真學習，最重要是有好奇心。心理學家們都承認，直到今天，我們對人類行為及心態仍然有很多未知；故此，有時我們會遇到一些性格，尚未在我們的認知範圍，先不要妄下判斷，說別人的理解錯誤，反倒要虛心承認自己對於這個性格還有許多不明白的地方，這樣，你能發現更多有關這性格的內心世界，而且亦能幫助自己去明白自身行為的動機。

了解各種性格，需要有很多觀察；九型人格奇遇記就是通過我身邊遇到的人以及他們發生的事，去了解及認識他們行為背後的原因。故事內容都以輕鬆幽默的手法來表達，不過每個性格背後，都有他們的掙扎，我們在輕鬆閱讀的同時，亦要帶著同理心去學習。

# 九型人格基本功

首先，要了解九型性格的系統。九種性格是九種行為、思考和情緒反應模式；雖然，我們擁有九種性格的特質，但我們會對某些事情或情況作出一些慣性的反應；而性格亦影響著我們如何看待自己和世界。

## 基本型號與側型

我們每人都有一個基本型號，而每個基本型號左右兩側的型，稱作側型（Wing）。側型不會改變我們的基本型號的性格模式，不過會影響一個人的行為和態度；換句話來說，同一型號的人會因為側型的關係，令我們的主性格模式用不同的方式來表現出來。研究側型，會讓我們對自己的性格模式有更深入的理解。

## 核心恐懼與核心渴望

要決定自己的型號，不要單單看行為，而是要仔細分析自己的行為動機；而我們性格的模式是由我們的核心恐懼及核心渴望所支配。

核心恐懼是由人類普遍存在的一種深層恐懼演變而成，這深層恐懼源於對死亡及於世上不存在/存在感不足的恐懼，每個基本型號的核心恐懼用不同的方式展示出來。當我們有恐懼，補償性的欲望就會產生，我們會認為，假若我擁有這些，我就不用恐懼了；核心渴望是推動我們的行為之原動力。



## 性格健康程度

九型人格複雜的地方，在於每一個性格型態的縱向變化，稱為「性格健康程度」。性格健康是反映一個人的心理健康狀態，從「健康」、「一般」，到「不健康」。健康和不健康的性格型態，差別在「自我意識」的程度，健康的型號的自我意識很強，能清楚知道自己的情绪對自己行為的影響，並能作出調整而不會被自己的基本恐懼和渴求所控制，所以能自由地選擇如何回應身邊所發生的事。當人的健康程度下滑時，自我認知能力亦會相應下降，大部份行為都是習慣性的反應，亦沒有察覺自己的行為對他人做成的影響；遇不如意事，總覺得是別人的錯，而自己沒有任何責任。假若到達不健康的程度，行為和情緒被基本恐懼和渴求所操控，經常感覺自身有威脅，所以會過度反應；與人相處時，亦有很強的自我防禦機制。

健康與不健康型的性格型態有很大的反差，當我們去認識一個型號時，性格健康程度是絕對不能忽略；另一方面，性格健康程度亦能提醒自己的情绪狀態，從而更能幫助我們個人成長。



# 九型人格奇遇記

作者：張麗華

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>

出版日期：2021年 1月1日

圖書分類：心理/自我成長

---

ISBN：978-988-8743-09-4



The personal & professional development company

---

[www.insightunlimited.hk](http://www.insightunlimited.hk)