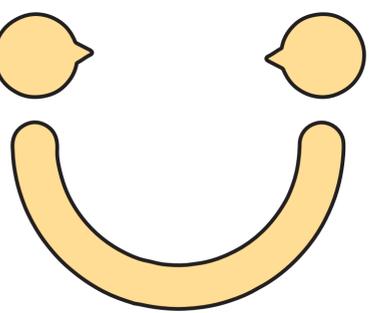


九型

人格

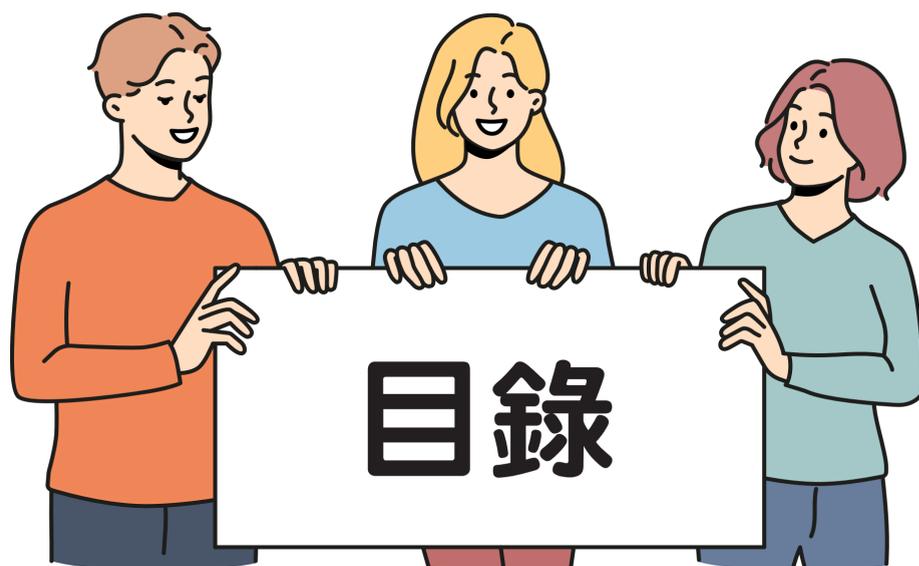
奇遇記

2



人際關係





作者簡介	02
------	----

序	03
---	----

前言	05
----	----

處事風格

行動型 3, 7 & 8 型	06
----------------	----

深思型 4, 5 & 9 型	11
----------------	----

盡忠型 1, 2 & 6 型	16
----------------	----

和諧三元組

正面思維 2, 7 & 9 型	22
-----------------	----

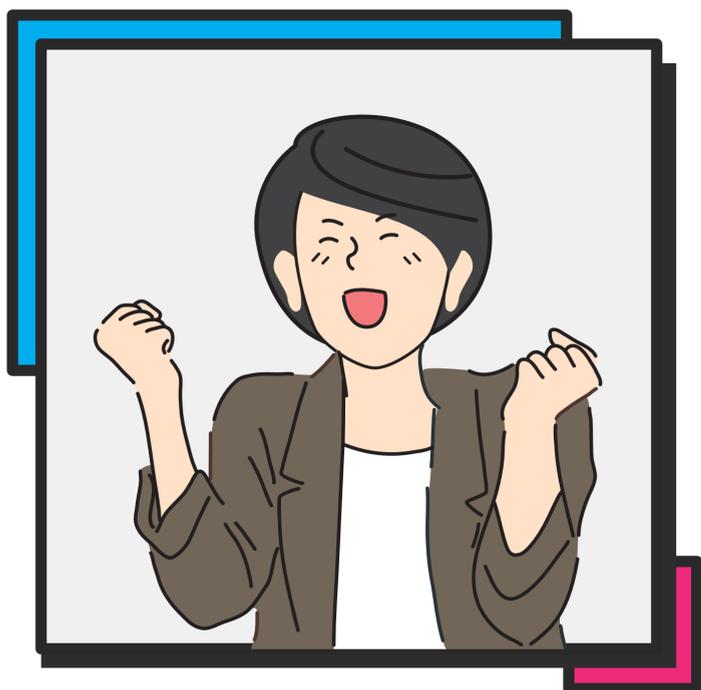
真實表達 4, 6 & 8 型	28
-----------------	----

理性處理 1, 3 & 5 型	36
-----------------	----

九型人格愛的密碼	42
----------	----

完結篇	47
-----	----

作者簡介



張麗華

Jacquelin Cheung

九型人格型號：7 型人

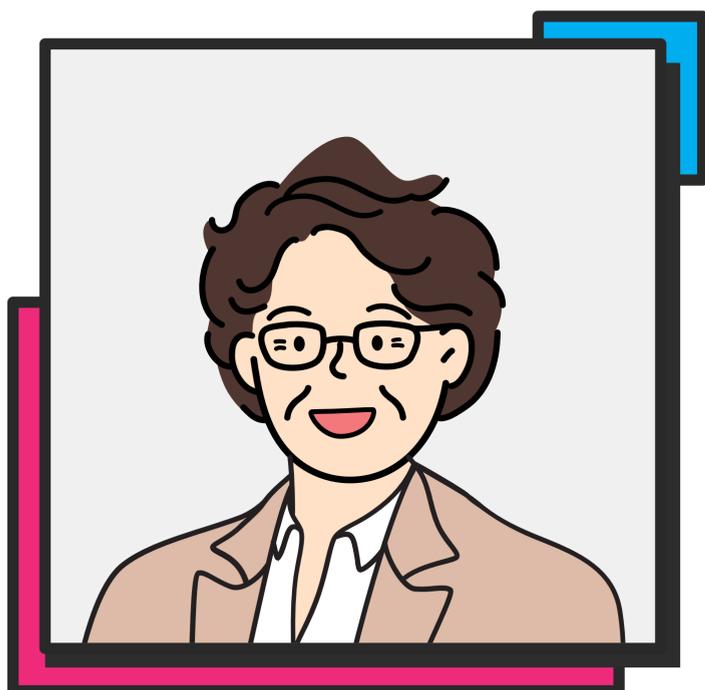
健康程度：大部分時間天然健康，由心而發。偶有瘋狂的一面，心血來潮時，間歇性閃現，能否遇到，全憑天時，不必強求。

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綑綁，也通過九型人格，幫助別人成長，勇闖各種性格的關卡。

序



宏恩基督學院，心理學系署理系主任
香港李業輔導協會督導及副院士

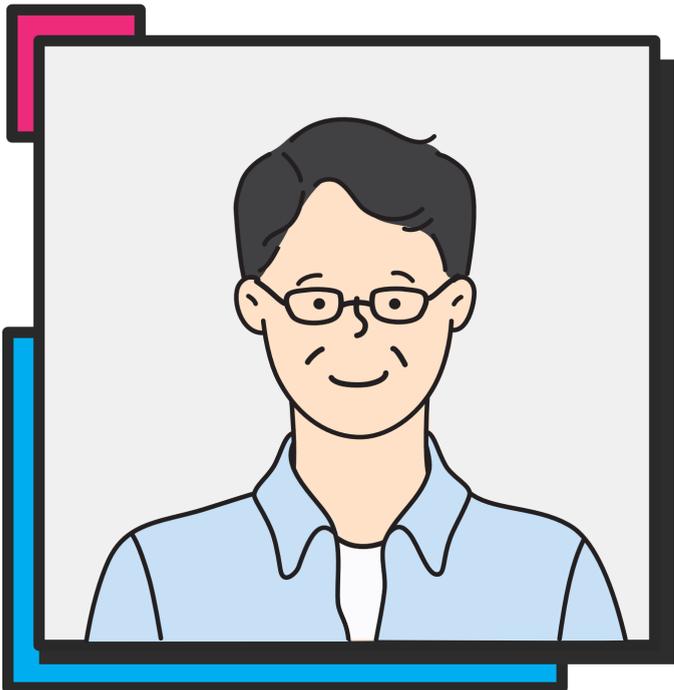
黃葉仲萍博士

每次與Jac談話，我都驚訝她的精準度！談及人的行為表現，她都立時一箸夾中。真懷疑她有特異功能，眼睛有透視的功力！所以跟她談話要份外留神，不過愈是小心就愈是逃不過她的法眼！

拜讀她的新作，真是書如其人，短小精幹，活像現在的快速測試包，歐盟認證九十度精準那種！

認識Jac超過十年，但像從上世紀就交往的感覺，她的想法，她的眼光，她的睿智像一個修道很久很久的隱士般，我們俗稱她擁有一個古老的靈魂，就是穿越世情的能力，去看清看透人間世情。

Jac在這本書裏面更用了一個哈哈鏡，讓讀者不單是心領神會拍掌叫好，更多了一份寬厚幽默，像加了甜味的涼茶，容易入口，也兼備解毒治病的效用。不要小看這本書，字字珠璣，加上她實戰的案例，你一定拍案叫好！



企業講師・作家・T.E.I.九型人格認證講師

陳思宏
Paul Chan

認識Jacquelin快十年了，她有著典型七型的特質，不斷求新求變，學韓文、操練靈修、錄Youtube節目、寫書……，唯二不變的，大概就是對九型人格的熱情，以及不斷深入自我探索的渴望。

這次她的《九型人格奇遇記2》，延續第一冊幽默風趣的生動故事，再延伸將九種性格分成三個大類，讓讀者可以看到不同特質的溝通模式，以及如何運用不同的策略面對衝突和挑戰。

如果有上過Jacquelin課程的人就知道，聽她描述案例是非常過癮的一件事，她的表情與音調，會讓人自然覺地進入故事的情境之中，而這本書就像是將她的課程轉為文字化，讀起來不但輕鬆有趣，也可以精確地理解每種人格特質的樣貌。

我特別喜歡和諧三元組的描述，因為當中可以很清楚理解不同處理衝突的方式，無論是「正面思維」、「理性處理」、「真實表達」，都是能夠處理衝突的好方法，當我們在較健康的狀態時，就能善用自己人格的優勢，幫助自己也幫助他人。這一切的源頭，則是要先觀察自己、看見自己，而這本書正是能開啟認識自己的大門。

如果有一點要抱怨的，就是內容實在太短了。當我看完後，忍不住問她：「應該還有內容沒給我看吧？」她回答，「敬請期待第三冊。」真是讓人有種意猶未盡之感。真心期待後續內容儘快出版，並且能集結成冊，方便更多不同閱讀習慣的人。

前言

很多人都說九型人格是一門複雜的學問，的而且確，九型人格牽涉的範疇相當廣泛，要掌握實在需要時間。儘管如此，九型人格會根據人類不同的本性和心理狀態，而有不同的分類，這些分類進而揭示了每個型號的更多本相，同時亦讓我們在探討人類所面對的困難、和如何解決困境時，有更深入理解。

《九型人格奇遇記 2》會分析其中兩個類別 - 「處事風格」(Horneyan Groups) 以及「和諧三元組」(Harmonic Groups)。「處事風格」是關於每種型別如何獲得他們需要的東西、和他們的溝通模式；而「和諧三元組」是每個型號如何面對衝突及挑戰。

在《九型人格奇遇記 1》書中，作者曾經提過，每個性格型號都會在不同的「性格健康程度」上運作，健康與不健康的性格型態有很大反差。當我們學習「處事風格」以及「和諧三元組」時，「性格健康程度」是不可忽略的元素。

兩個類別都會將九個型號分為三組；每組在性格健康時，都會有相當相似的型態，而在健康程度下滑時，每個型號都會用不同的策略去解決糾紛、以及爭取滿足自己最深層的需要。《九型人格奇遇記 2》會以不同的故事去展示各個組合的優點，以及深入瞭解他們在性格不健康時的心境，好讓我們更加明白他們，和知道如何調整自己，跟他們好好相處。

處事風格

行動型 3，7 & 8 型

「行動型」的人會積極追求自己想要的東西，3型人會努力爭取別人的認同和關注，7型人就努力去滿足自己的慾望，而8型人就積極爭取話事權。

當「行動型」在最佳狀態時：

- 執行力強，能將計劃付諸行動
- 果斷有自信
- 勇於面對變化

為你實現任何願望的「行動型」

安妮是一名標準的行動型，凡事快手快腳。
大伙兒想約食飯，她會馬上發問：「幾時食？食咩野？」
當大家仍在思考之際，又收到她的訊息：

「2月1號、2月4號、2月7號，請標明哪一日可以，以最多人有空為選擇標準。」

五分鐘後，又有新訊息：「請選擇以下餐廳…」

過了兩個小時，還有朋友未回覆，她就趁著午飯時間追擊：「有人未回答，請在五分鐘內回答！唔答當棄權。」

十五分鐘後，已收到通知：「我已經在某餐廳訂了枱，2月1號 7 點。到時見！」

雖然有些催迫感，但我們只需要講出自己的選擇，安妮就會將飯局成真，那還有什麼投訴呢？

跟安妮去旅行，更加開心，她在出發前一定會好好計劃，保證你有一個充實的假期。通常她會問你：

「今次嘅旅行主題係咩呢 - 休閒？購物？探索？」

一天之後，就收到她兩個版本的行程；超有效率！

在旅行途中，總會遇到一些意料之外的事，但她也是處變不驚。有一次她跟幾個朋友去首爾旅行，到了第三天晚上，安妮發現遺失了護照。本來，大家預訂了一個一天遊的旅行團，都期待已久，但是翌日就出發了，於是問她：「不如我哋取消一天遊，陪埋你去領事館補領啦！」

她想了一想，鎮定地回答：「唔駛取消，橫掂聽日都未必一定能補發成功；萬一要滯留，就玩多幾日啦！」

她馬上打電話給身處香港的老公，吩咐他幫忙打電話到入境事務處求助。翌日，就盡情玩，到了當晚，老公通知她，已代為報失。

再過一天，大伙兒陪她到領事館，不到一個小時，就成功補領了一個臨時護照！她很自豪地說：「香港嘅工作人員將我的資料寄咗畀領事館，若果尋日就嚟，都應該未做好！好彩冇取消行程，時間啱啱好！冇浪費到！」

對行動型的人來說，浪費了時間，應該比遺失護照更嚴重！



優點透視鏡

行動型除了動作快之外，亦能迅速適應轉變，在不明確的環境下，仍能保持冷靜，自信地去面對；即使錯了，就及時糾正；所以他們很適合危機處理的工作。當他們的情緒在健康狀態時，他們不單滿足自己的需要，還會顧及別人的需要，亦可以為了他人而犧牲自己的慾望。當他們面對挫折時，會迅速調整自己的心情，並尋找解決方法。

當「行動型」健康程度下滑時：

- 自我中心
- 沒有同理心
- 急躁和不耐煩

誓要去！入刀山？「行動型」殺人事件簿

米高是一家公司的亞太區人力資源高層，是個不太健康的行動型。米高很熱衷學習新事物，因為他很怕悶，所以經常有新想法；當他得知一些人力資源新趨勢時，就會很雀躍，要馬上在公司試行。不過，他的下屬就經常因此而疲於奔命。

就在六個月前，他去參加一個關於共融的研討會之後，回來馬上跟下屬說：「嘩，最近好流行共融，我哋公司都有不同國籍人士，我哋都要有咁樣嘅政策。」於是，全公司上下，在一個月內，制定共融政策，並在三個月內推行普及培訓。

三個月前，高層檢討線上培訓的成效，因在建立線上培訓系統方面，投資了大量金錢，但使用人數不高，向米高問責。米高受到責備後，回來馬上下令：「高層好唔滿意，無論如何都要每個員工喺三個月內，接受二十個小時線上培訓。」有同事回答說：「我哋已經為咗推行共融培訓忙死，每日教完書仲要做返日常要做嘅事，已經筋疲力倦！」米高無情地說：「老闆要求就要做到，做唔到，大家都無好日子過！所以唔好講咁多，密密做啦！」於是大家都努力「跑數」。

不過到了一個月前，米高見到英國總公司推行了一個專為高級職員而設的課程，其他國家都積極參與，他又想在香港試做一班。他吩咐培訓經理：「幫我搵十二名高級職員來參加。」

培訓經理很不滿地說：「又嚟？其他部門已經好不滿，話我哋成日煩佢哋，一陣培訓，一陣又新系統，阻住佢哋做正經事！」

米高強調：「呢單嘢，總公司好重視㗎！」

經理無可奈何，勉為其難執行。米高發出要求後，每天都追問：「有幾多人報名？」

經理真是被煩死，再加上繁忙的工作，結果勞累到在家昏倒，被送往醫院。米高得知消息，馬上打電話給經理問：「你有冇交低你手頭嘅工作畀人？」培訓經理為求保命，馬上辭職。

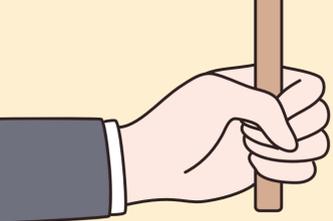


行為解碼

情緒健康層次低的行動型，自己的需要是無上重要；特別當他們遇到壓力時，他們會將自我無限膨脹，並用盡力去爭取自己的需要；故事中米高受到上司問責，心裡很是難受，不過他就選擇解決問題，而不是處理自己的感受；因為行動型的內心很脆弱，他們很害怕受到傷害，為了保護自己，他們會保持高能量，以為這樣就能使自己有自由去做自己想做的事，就可以滿足自己內心的需要。可是這樣，他們只看到自己的需要，漠視別人的要求，不單令別人遠離他們，甚至令自己都變得很陌生。

行動型 3，7 & 8 型

相處小貼士：



一般「行動型」的人節奏都是比較急促，遇到問題就要馬上解決，有話就直說。若果要跟他們好好相處，就需要：

- 說話精簡
- 行動迅速
- 有問題，想方法解決，不要在問題本身糾纏

九型人格奇遇記 2

人際關係

作者：張麗華

編輯：張威達

設計：潘智熹

出版：紅投資有限公司（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

ISBN：978 - 988 - 8556 - 02 - 01

出版日期：2022年5月

圖書分類：心理/自我成長



 **Insight Unlimited**

The personal & professional development company

www.insightunlimited.hk

Cover & Editorial design: www.punchcreative.hk