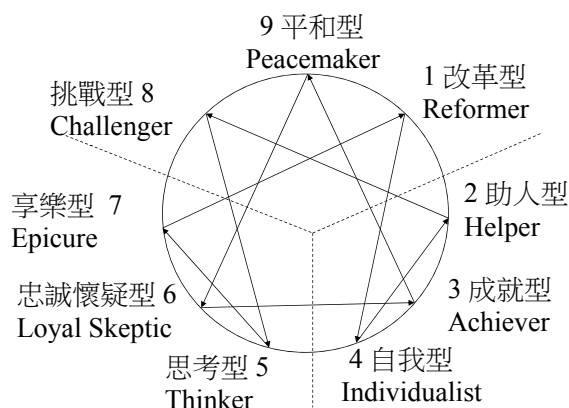


「親子九型人格」之 知己知彼



1

基本觀念

1. 每人不只屬於一個類型

每人有基本的一種型格，及側翼性格，但在受壓與輕鬆時便會走向不同的性格型態，所以同一種類型也有不同的表現。

2

基本觀念

2. 性格類型代表甚麼？

有系統地了解每類性格的日常慣性行為、情緒及背後之動機。

3. 沒有一種類型較其他優越

沒有一個性格比另一個性格好，沒有一個比另一個性格差，過度運用每一個性格特點，即使優點也可成為缺點。

3

基本觀念

4. 不是定型，是定位

此門學問有助我們了解自己的過去及現在，從而更能在未來的生活中有所發揮，每種性格類型都有其提升及不可限制之處。

5. 因材施教 / 成長路向

認識 → 接納 → 欣賞 → 提升

4

「心」中心 - 2、3、4型

- 以感受為先
- 注意自己的形象及他人的愛
- 容易感到羞恥

5

「腦」中心 - 5、6、7型

- 以思考及想像為先
- 注意分析與綜合事件/人的關係
- 容易感到擔憂及恐懼

6

「腹」中心 - 8、9、1 型

- 以身體本能感官為先
- 注意自己與環境的互動及界限
- 容易感到憤怒

7

8 挑戰型 Challenger

- 渴望 VS 恐懼：當家作主 vs 被人支配
- 引以為傲：我是有能力的
- 關鍵動機：控制
- 逃避：軟弱
- 執念：報復

8

8 挑戰型 Challenger

- 優點：有主見，有鬥志，好保護，不怕困難，能幹，鋤強扶弱
- 缺點：破壞力強，衝動，欠耐性，反叛，獨裁，粗枝大葉

9

9 平和型 Peacemaker

- 渴望 VS 恐懼：與人和平共處 vs 與人群疏離
- 引以為傲：我是一安而樂的
- 關鍵動機：與人和平共處
- 逃避：衝突
- 執念：自我遺忘

10

9 平和型 Peacemaker

- 優點：人緣好，守規則，容納性高，容易滿足，開懷，樂觀
- 缺點：欠動力，沒有主見，拖延，分辨不到優次，馬虎了事，心神恍惚

11

1 改革型 Reformer

- ✓ 渴望 VS 恐懼：事事力求完美 vs 受良心/他人譴責
- ✓ 引以為傲：我是正確的
- ✓ 關鍵動機：不斷改善直至完美
- ✓ 逃避：表達情感，尤其憤怒
- ✓ 執念：怨憤

12

1 改革型 Reformer

- ✓優點：認真，有原則，客觀，
負責任，正直，敢言，要求高
- ✓缺點：挑剔，道理多，過度嚴肅，
罵人但也怪責自己，固執

13

2 助人型 Helper

- 渴望 VS 恐懼：得到愛護/關懷 vs 害怕孤獨/不被喜愛
- 引以為傲：我是幫得上忙的
- 關鍵動機：被愛及重視
- 逃避：他人的幫助
- 執念：奉承

14

2 助人型 Helper

- 優點：慷慨，為他人設想，友善，
細心，熱心助人，有禮貌
- 缺點：疏忽自己需要及想法，佔有慾強，
計較付出，欠主見

15

3 成就型 Achiever

- 渴望 VS 恐懼：被賞識及認同 vs 被否定及不被賞識
- 引以為傲：我是成功的
- 關鍵動機：被讚許
- 逃避：失敗
- 執念：虛榮

16

3 成就型 Achiever

- 優點：有目標，口才了得，大方得體，
富上進心，有自信
- 缺點：炫耀自己，追求表現，怕失敗，
投機取巧，隱惡揚善

17

4 自我型 Individualist

- 渴望 vs 恐懼：深入了解自我 vs 被平凡淹沒了個性
- 引以為傲：我是與別不同的
- 關鍵動機：尋找及表達自我，尤其感受
- 逃避：平凡
- 執念：憂鬱

18

4 自我型 Individualist

- 優點：感覺敏銳，善解人意，眼光獨到
富藝術細胞，有個性，有感染力
- 缺點：反叛，悲觀，嫉妒，
容易受傷害，固執

19

5 思考型 Thinker

- 渴望 VS 恐懼：洞悉天下事 vs 對事物感無知而束手無策
- 引以為傲：我是滿有知識的
- 關鍵動機：尋找知識，掌握環境
- 逃避：空洞
- 執念：吝嗇

20

5 思考型 Thinker

- 優點：情緒穩定，分析力強
求知慾強，謹慎，專注
- 缺點：沉默寡言，對情感世界陌生，
做旁觀者，不善表達，吝嗇

21

6 忠誠懷疑型 Loyal Skeptic

- 渴望 VS 恐懼：感到安定及受保護 vs 被遺棄及孤獨
- 引以為傲：我是忠誠的
- 關鍵動機：透過忠誠及懷疑得到安全感
- 逃避：反叛
- 執念：猜疑

22

6 忠誠懷疑型 Loyal Skeptic

- 優點：有耐性，守規則，負責任，
自律，謹慎，機警
- 缺點：欠勇氣，呆板，悲觀，反應慢，
猶豫不決，不敢冒險

23

7 享樂型 Epicure

- 渴望 VS 恐懼：無拘無束地尋找快樂 vs 時間空間受制肘
- 引以為傲：我是快樂的
- 關鍵動機：想快樂及擁有更多東西
- 逃避：痛苦
- 執念：多計

24

7 享樂型 Epicure

- 優點：熱情，活潑好動，社交高手
話題豐富，樂觀，意念多
- 缺點：欠持久力，不專心，毛躁
難自律，「難尾」，不認真

25

學習「九型人格」的備忘

1. 更多了解，才下定論；
2. 接納不足，欣賞長處；
3. 沒有相配與相斥，只有尊重與包容；
4. 過度運用每個性格的特點，
即使是長處，也可成為絆腳石。

愛超越九個型號

26

8 挑戰型 Challenger

- 受壓原因: 被控制 / 無力改變不公義 / 背叛
- 受壓或不被認同時的反應: 恃勢凌人，狂妄自大
- 期望他人多些: 給予自主及尊重
- 期望他人少些: 命令 / 規限
- 提升之道: 1. 關顧他人感受，做個俠骨柔腸的好領袖
2. 善用精力去服務他人
3. 接觸並釋放內心的溫柔

27

9 平和型 Peacemaker

- 受壓原因: 要說「不」 / 無法平息衝突
- 受壓或不被認同時的反應: 頑固，冷淡，消極抵抗
- 期望他人多些: 誘導 / 肯定 / 鼓勵
- 期望他人少些: 催促 / 打擾 / 迫他表態
- 提升之道: 1. 訂定中長期的目標與時間表
2. 表達自己的意見
3. 確立責任

28

1 改革型 Reformer

- 受壓原因: 無法平息批評及糾正錯誤
- 受壓或不被認同時的反應: 推卸責任，指責他人
- 期望他人多些: 給予道理及解釋
- 期望他人少些: 批評 / 短話長說
- 提升之道: 1. 以不同角度作判斷及思考
2. 寬恕及包容的態度
3. 開懷大笑，學會自嘲

29

2 助人型 Helper

- 受壓原因: 太多需要，卻未能妥善照顧
- 受壓或不被認同時的反應: 過份熱情，要別人聽話
- 期望他人多些: 表示感激及關懷
- 期望他人少些: 拒絕他 / 冷待他
- 提升之道: 1. 建立做事的系統，並訂定優先次序
2. 建立自己與他人的界限，
尊重自己的意願
3. 表達自己的委屈及感受

30

3 成就型

Achiever

受壓原因: 太在意表現/面子/權位/聲望

受壓或不被認同時的反應: 自吹自擂, 逃避失敗, 好比較

期望他人多些: 欣賞他/作他的觀眾

期望他人少些: 喝倒采/使他丟臉

提升之道: 1.用不同標準看成功

2.說出心底話, 尤其失敗的感受

3.與人坦誠及謙和地合作, 令
團隊成功

31

4 自我型

Individualist

受壓原因: 刻板, 不夠強烈的人和事

受壓或不被認同時的反應: 孤芳自賞, 自我, 嫉妒

期望他人多些: 給予含蓄的關心

期望他人少些: 迫他表達/規範他

提升之道: 1.建立一些客觀的規律和原則

2.參與有意義的群體活動, 領悟個
人對他人及社會的義務及責任

3.直接表達自己的感受, 否則只會
使人更難明白自己

32

5 思考型

Thinker

受壓原因: 在行動前未掌握來龍去脈/ 要依靠他人

受壓或不被認同時的反應: 冷傲, 孤僻, 好辯的專家

期望他人多些: 給予思考的空間

期望他人少些: 迫他社交/侵佔私穩

提升之道: 1.多與人接觸, 友誼也是一種書本學
不到的知識

2.實踐所學的知識, 將知識變為智慧

3.明白自己及他人的感受

33

6 忠誠懷疑型

Loyal Skeptic

受壓原因: 未能應付不確定及不安全

受壓或不被認同時的反應: 依賴, 盲目迷信權威, 懦弱

期望他人多些: 預告/指引/信任

期望他人少些: 改變/要他作主/離棄

提升之道: 1.在預測範圍之內冒險

2.相信自己的能力

3.作不同的嘗試, 找出強項,
並加以鞏固

34

7 享樂型

Epicure

受壓原因: 為活動疲於奔命, 負荷過重但困擾仍在

受壓或不被認同時的反應: 欠耐性, 暴躁, 專制, 縱慾

期望他人多些: 給予選擇及新鮮感

期望他人少些: 嚴肅/認真/規律

提升之道: 1.把興趣的闊度轉為深度, 深入觀察
及探索, 才能獲取真正的喜樂

2.透過動腦筋及思考的遊戲,
培養冷靜沉著

3.明白痛苦中也有積極意義, 不用逃避

35

- 如欲邀請余國健先生主持講座或工作坊, 請致電8202 6388與余先生聯絡;

- 如欲選購「心靈階梯」出版之書籍及講座DVD/CD, 可登入以下網頁:

<http://www.sss-hk.com>

36