



108 課綱生命教育教科書作者

親子天下專欄作家

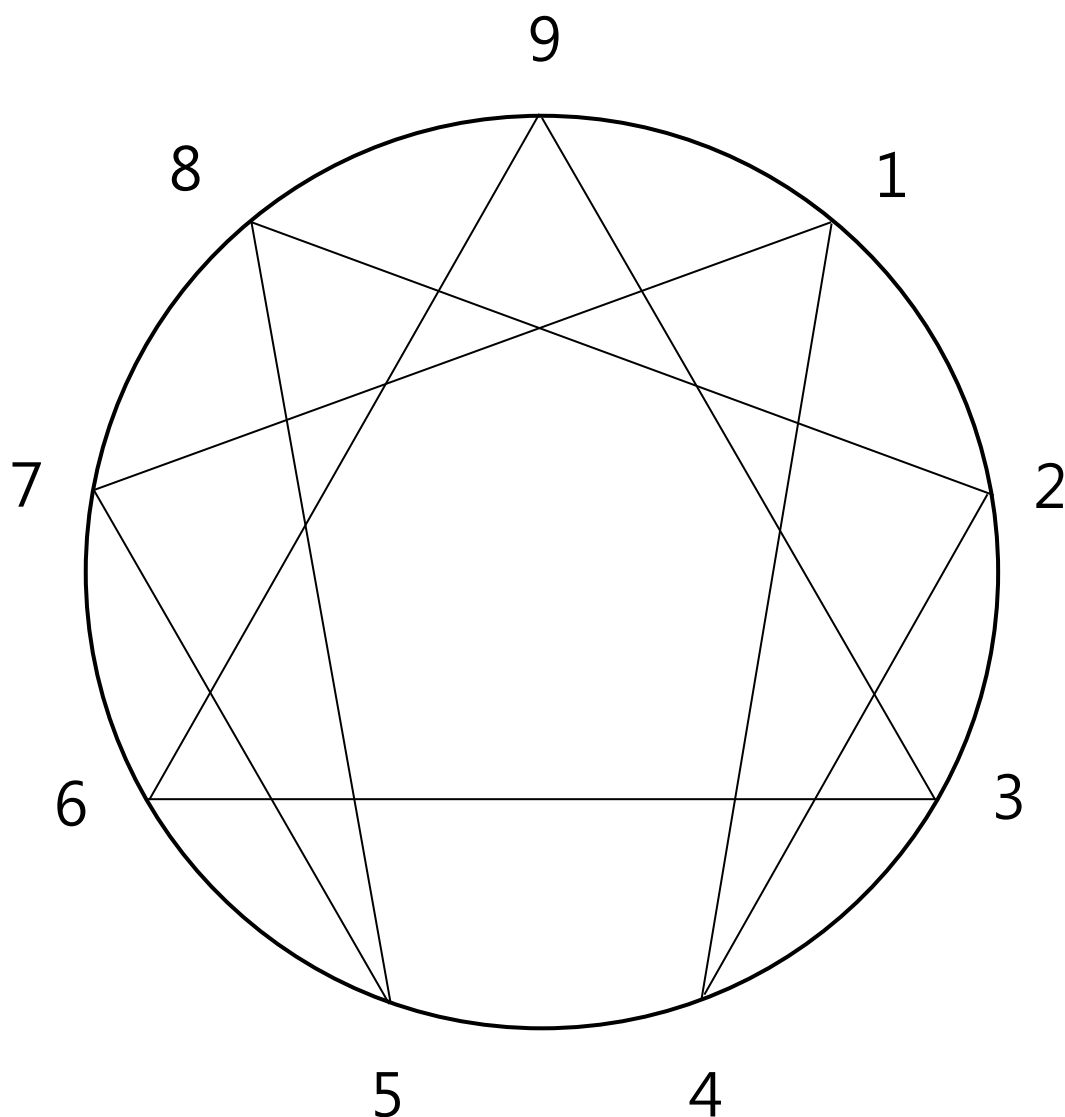
九型人格分享講師

彭川耘 老師



九型人格 (Enneagram)

- 什麼是九型人格？
- 九型人格能帶來什麼幫助？
- 九型是天生的嗎？不能改變嗎？



我們會學習：

- ★ 九型的內在信念與外在樣貌
- ★ 自己有可能是哪一型？
- ★ 九型的執著與不健康
- ★ 從九型理解他人
- ★ 回到生活的「再」發現

九型簡介

1. 第一型：理想者

講究原則的理想主義者。

第一型的人重良心、倫理道德，有很強的是非概念。他們是老師、理想者，提倡改善：總是努力要改善事情，但又怕犯錯。很有組織、條理井然，不容瑕疵。他們努力維持高標準，但可能陷入批判和完美主義。他們典型的問題是容易發怒、不耐煩。處於最佳狀態時，他們有智慧、有敏銳的洞察力、實際、有崇高的德性，可成為道德勇士。

2. 第二型：熱忱者

很會照顧別人，人際關係好的人。

第二型的人很會同情人、真誠、溫暖，他們友善、慷慨、自我犧牲，不過也可能會感情用事、拍馬屁、討好別人。他們好心，想跟人有親密的關係，但也有可能陷於為了讓別人需要他而去幫助別人。他們典型的問題是佔有、不承認自己有需要。處於最佳狀態時：不自私、利益他人、沒條件的愛別人。

3. 第三型：成就者

善於變通，成就取向型。

第三型的人有自信、吸引人、有魅力。他們有野心、能幹、精力充沛，他們也可能很注意身分地位，追求飛黃騰達。他們善於交際，常能泰然自若，但他們也可能過於注重自我的形象和別人對他們的看法。他們典型的問題是工作狂，與人競爭。處於最佳狀態時：自我接納、真實可信，在多種角色上，他們真可成為激勵別人的模範。

4. 第四型：感受者

內觀、浪漫的類型。

第四型的人善於自我覺察、敏感、內斂。他們會誠實的呈現內在豐富的感受，有創意，敏於覺察別人的感覺，但也可能情緒化、自我意識太強。由於覺得自己容易受傷、內在有所不足，他們會保護自己、排斥別人。他們可能會瞧不起也不想平凡的生活方式。他們典型的問題是憂鬱、放縱自己、自憐。處於最佳狀態時：有靈感、高度的創意，常能更新自己，不斷的推陳出新。

5. 第五型：探究者

心智靈敏、理智型。

第五型的人機警、有洞察力、好奇。他們能專注地發展複雜的構想和技巧，獨立、革新、有獨創性。他們也可能滿腦子都是自己的想法和構思，他們變得孤立，非常神經質，忘我的專注。他們典型的問題是怪癖、虛無主義，天馬行空，與人疏離。處於最佳狀態時：成為有遠見的先驅，常超越時代，能以嶄新的方式看世界。

6. 第六型：防衛者

委順、安全取向型。

第六型的人可靠、努力、負責、值得信賴。他們是絕佳的麻煩終結者——很會解決問題。他們能預見問題、促成合作，但也可能變得自我防衛、逃避、憂慮不安。他們抱怨壓力，但壓力也是他們的動力。他們可能因為很謹慎而猶豫不決。但也會反動、違抗、叛逆。他們典型的問題是自我懷疑、猜疑心重。處於最佳狀態時：內在穩定、自立、勇敢的護衛自己和別人。

7. 第七型：歡樂者

忙碌、多多益善型。

第七型的人外向、樂觀、多才多藝、隨性、逗趣好玩、很有精神、務實。他們可能會誤用他們的多才，多方面參與而變得雜亂無章，像脫韁野馬，他們不斷尋找新的刺激，也可能因動個不停而變得分心、疲憊。處於最佳狀態時：把才能專注於值得努力的目標，變得有鑑賞能力、喜樂、滿足。

8. 第八型：挑戰者

強而有力、積極進取型。

第八型的人有自信、強而有力、果斷、善於保護、機智多謀、直言、果決，他們也可能自我中心，跋扈。第八型的人認為他們必須掌控周遭的環境，尤其是人，有時變得與人對立、威脅迫別人。他們典型的問題是：容易發脾氣、不讓人看到自己的脆弱。處於最佳狀態時：自制，以他們的力量改善別人的生活，英勇、寬大、激勵別人。

9. 第九型：和諧者

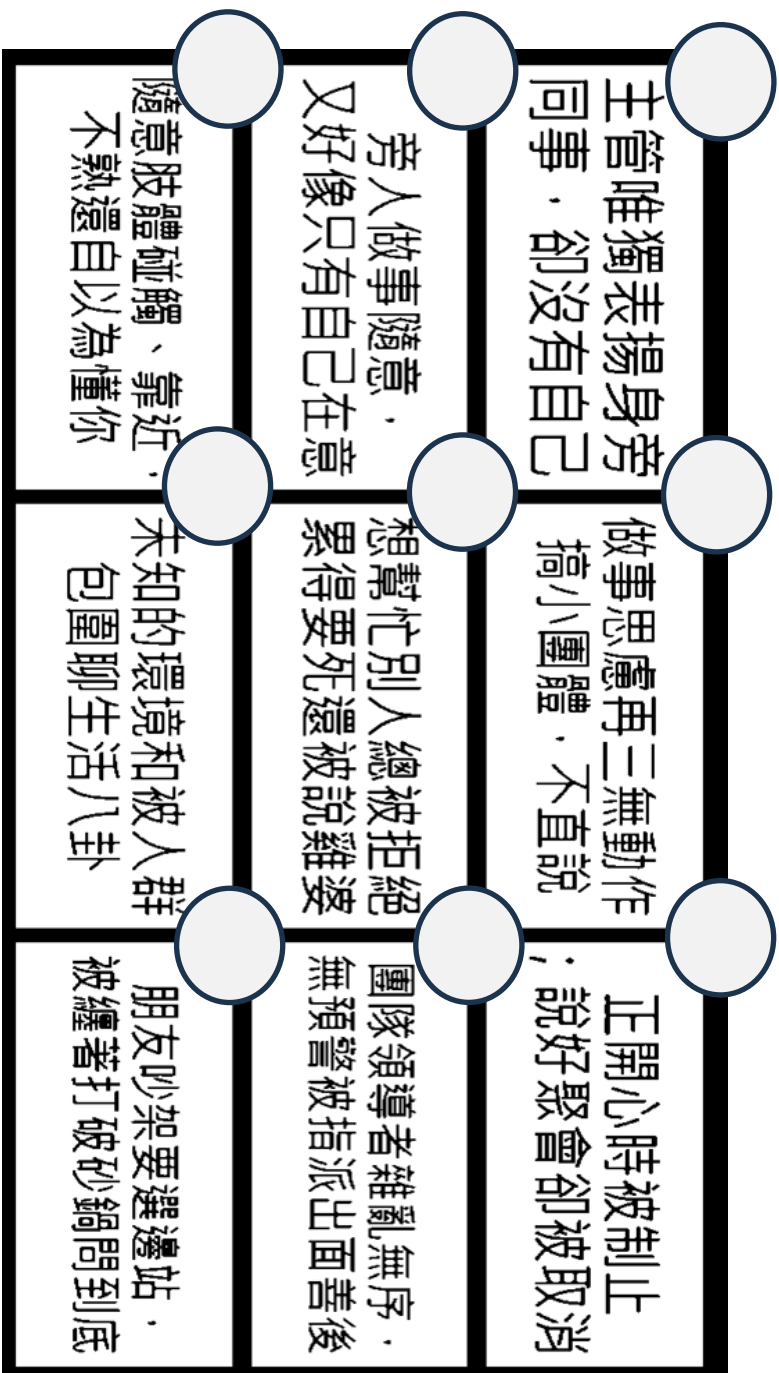
悠哉游哉、隨遇而安、自我貶抑的類型。

第九型的人易於接納信任別人，內在穩定。他們通常富於創意、樂觀、支持別人，但也可能為了維持和平，情願附和別人。他們想要事事和諧沒衝突，可能傾向於安於現實，把問題看得很簡單，小看任何惱人的事情。他們典型的問題是懶得動、固執。處於最佳狀態時：不屈不撓、很有包容力，善於聚攏人心、化解衝突。

※ 哪一型讓你最有感覺？(不一定符合全部描述，但你很能瞭解該型的心境)

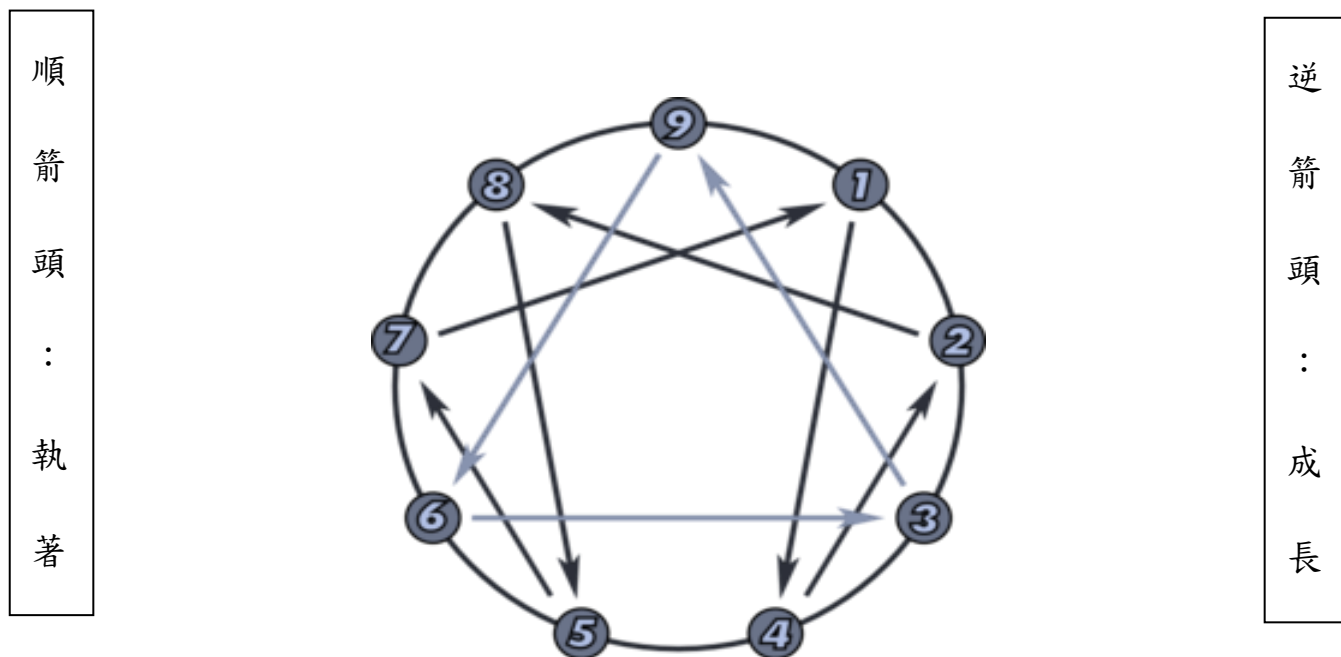
哪一型讓你最不喜歡？你成長過程有遇過這樣的人嗎？讓你不舒服的原因是？

九 型 地 雷



九型人格 是動態的自我認識

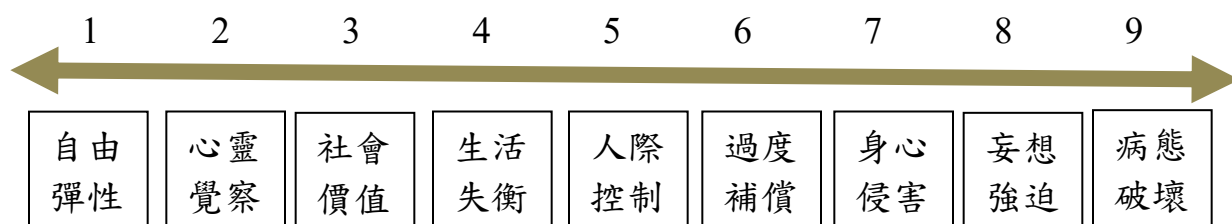
翅膀與箭頭



九型人格雖源自天生，但卻因著後天境遇，而有著動態成長。型不會變，但膠著固執的狀態，會隨著「覺知」而有鬆動、調整的可能。當你生命卡關、覺得所有人都對不起你、生命放棄你、工作無趣、易怒且難開展親密關係時，就是生命提醒你，停下來聽看看自己內在小孩的聲音。九型代表著自小就伴著你的內在動機：

「以為要這樣做，才能獲得人生幸福、他人認同與自我價值」，但卻在過於堅持的狀況下，犧牲了生命多元的可能。願意覺察，重新做出不同的選擇，你才能說，我迎向更為自由的自己，這也就是心理學家薩提爾女士所說的「第三度誕生」。

九型的動態成長/僵化



不同角色的內在故事

每個人的外在言行，都跟內在動機有關。

想像一個情境，你發現調皮的富家子(剛好也是你主管的小孩)，朝你丟了一顆蘋果，差點砸到你，你當下可能有什麼反應？又每張圖可能是哪一型呢？



<p>哼~你這個沒有教養的孩子</p>	<p>唉唷~真痛！ 還好小孩子跟我都沒什麼事</p>	<p>做人就是要守禮守份，小孩子必須要從小教起...</p>
<p>對！這就是萬有引力 $-F = G(m_1m_2/r^2)$</p>	<p>真危險，以後還是不要走在樹下好了</p>	<p>哈哈~真有創意，我也要試試看</p>
<p>咦！原來是個小孩！你小心點，不要摔下來哦</p>	<p>原來是董事長的公子啊！小少爺玩的把戲跟別人都不一樣呢</p>	<p>想到去年在法國的蘋果園採蘋果，真想再回去....</p>

資料來源：陳思宏(2011)。我的第一本圖解人格九型。新北市：我識出版社。

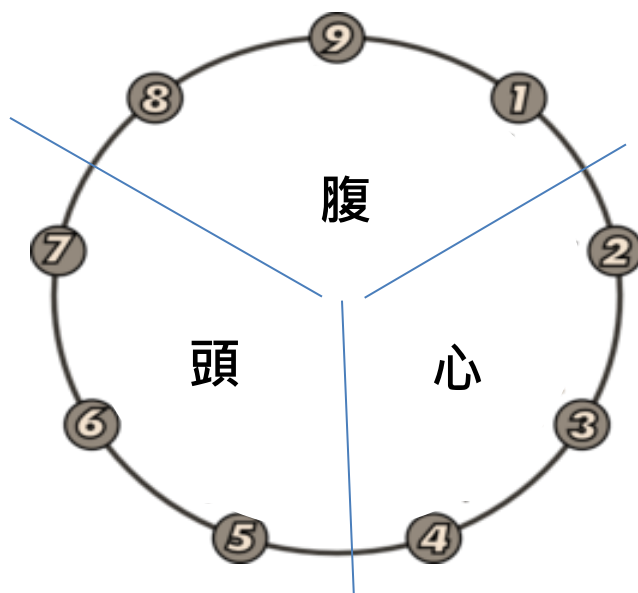
三核心溝通系統

遇到突發狀況時，你的第一個直覺反應？

- **腹中心：在意「外在行為、表現、具體事項」。**傾向做了再說，邊做邊想。
- 做事速度快、直率。常常會有做了才想到、過於衝動或後悔的狀況。
- 八：直覺的強悍（我可以掌控局勢）
- 九：直覺的逃避衝突（我好像在團體中可有可無）
- 一：直覺的改正錯誤（我覺得應該做的就要做到）
- **頭中心：在意「資訊、事件的全貌、各種策略」。**
- 認為想好了才能清楚知道怎麼行動。蒐集資訊、觀察局勢並挑選適合的方案
- 五：思考的私有化（我需要一個人的時間思考）
- 六：思考的固守者（我必須想好每個步驟避免犯錯）
- 七：思考的天行者（我喜歡想像各種有趣的事）
- **心中心：在意「人際關係、感受、情緒變化」，回憶時的情感，源源不絕。**
- 對感覺和關係十分敏銳。常常在意自己和他人的感受，而受情緒控制
- 二：感覺別人的需要（別人喜歡我嗎？能滿足別人嗎？）
- 三：感覺自己的成功（我表現得夠好嗎？有注意我嗎？）
- 四：感覺自己的獨特（我有好多感覺，但別人不能了解）

生活中的微小言行，都是觀察的契機

每個人在過往的學習經驗、家庭互動模式中，形成了原始天性與後天培育的溝通風格，或多或少都具有些頭、心、腹的溝通樣貌，因此在辨識自己原始核心的溝通系統時，可能較為不容易。所以要透過「突發狀況」下的「第一直覺反應」辨別，也可以透過日常生活中你與他人互動對話時的習慣、喜好模式窺見一二。



從「莫名其妙」到「善解人意」

	頭中心	心中心	腹中心
需求 限制			
善解 對應			

生命中的避免

1. 第一型：生氣

生氣是此型人避免的傾向，他們要求完美（無論自己或別人）、無法接受事情沒有達到自己的高標準，因此而生氣；但他們絕對不承認，因為生氣是不完美。

在自己這型，「避免傾向」如何在生活中影響你？試著舉具體生活事例說明。

2. 第二型：需要

此型人總是照顧著別人，而忽略甚至不承認自己也有需要，而且不接受別人的幫忙。

3. 第三型：失敗

由於成功是此型人追求的目標，所以他們想辦法藏拙，或對自己的不成工作比較好的解釋，但預期事情會失敗時，則選擇放棄。

4. 第四型：平凡

因為此型人最重要的是要「特殊」，如果太普通，就失掉自我，所以會誇大感受經驗，讓人覺得戲劇化。

5. 第五型：空虛

由於他們汲汲於知識的追求，他們總要使自己不斷的充實而不致使自己無知不能回饋別人；也擔心別人要求太多，自己會被掏空，所以他們與人保持距離，害怕捲入人際關係。

6. 第六型：偏離

循規的六型由於法律、規則是生活指標，故任何不清楚的事情使他們不安，因此循規的人避免偏離、無規則可循的生活。

違規的六型不遵守規則，但藉別人的名義來逃避現實。

7. 第七型：痛苦

為了避免痛苦，他們只喜歡快樂與有趣的事；只做計畫而不實現也是他/她們逃避困難的方法。

8. 第八型：軟弱

此型人不喜歡「弱」，因為「強勢」才是他們的光榮。他們在表達時，為了不顯露自己的軟弱，而以強勢出現，故容易使人感受到威脅害怕。他們為「正義、真理」而活，所以帶有很強的外表。

9. 第九型：衝突

為了和諧，他們要避免與人抗爭或衝突，情況的平靜與內心的平安才是最重要的。

覺察：順逆箭頭的趨向

1. **第一型**：為求完美，比別的類型更加努力工作，他們常找到事情的錯誤，為之沮喪生氣。他們不能等待過程，而急著要收完美的成果。

【衝動：憤慨】

憤慨是此型人情緒衝動的傾向，他們做任何事皆要完美，故看到東西不好，東西擺不整齊、地方不潔淨，但對方不但沒有罪惡感、羞恥感，也不改善時，他們會受不了而憤慨。

【美德：安詳】

把注意放在自己或他人的優點上，也寧願多看已經改善得好的一面，而不只注意不好的。

➤ 不健康的發展：趨向 4

完全放棄自己誠實的為人處事方式，並覺得自己很可憐，沒人能了解。

➤ 健康的發展：趨向 7

對未來總是樂觀與熱忱，會幫助 1 不那麼嚴肅，而會歡笑，並接納事情就是如它原來的樣子。可以有錯誤和不完美。

2. **第二型**：為獲得別人的愛，以服務別人來自我滿足。當別人不欣賞或接納時，他們會憤怒。

【衝動：驕傲】

此型人常常以服務別人的姿態出現，因為他們的自我滿足就是服務別人，人人欣賞他們的犧牲與了不起的服務是他們的驕傲。

【美德：謙遜】

承認自己是有價值的，不管是否幫助別人；也承認自己的有限及有需要（包括被愛），真正的愛是無條件的。

➤ 不健康的發展：趨向 8

他們會強制別人非要接受他們的幫忙不可。

➤ 健康的發展：趨向 4

認為自己是獨一無二的，可以根據自己的狀況和需求，來要求別人的幫忙，或拒絕幫忙別人。

3. **第三型**：為保有成功的形象，以非常有效且充滿活力的方式來生活，有時候會用手段以達成功的目的。

【衝動：欺騙】

此型人在別人面前嘗試顯露出最好的一面來贏取別人的喜歡和讚美；他們用很多方法引起別人認為他們是成功的，結果掩飾了自己的真面目。

【美德：忠實】

做真實的自己，開放的對待別人會建立彼此的信賴與支持。

➤ 不健康的發展：趨向 9

遇到挫折沮喪時，退縮到以懶惰不動的態度來活，會更增加沮喪。

➤ 健康的發展：趨向 6

即使有失敗的威脅，也能忠於他們的團體及同伴或外在權威，而負責到底。

4. **第四型**：有藝術氣質，也能從平凡中欣賞非凡。極力避免平凡，而要以特殊的姿態出現，所以有時會嫉妒別人，也不讓人靠近。

【衝動：嫉妒】

此型人嫉妒別人擁有自己匱乏的，例如：好的關係、快樂及自然的能力，因此，為了「比」下別人，他們用「特殊」的姿態出現。

【美德：平靜】

可以接受自己平凡的現在，不需要讓別人認為他過去是那麼的痛苦。

➤ **不健康的發展：趨向 2**

若感到失望不被了解，會依賴別人的肯定，而犧牲了自己原始的獨創性。

➤ **健康的發展：趨向 1**

能客觀承認外在的真實世界，並促使自己接收平凡，不把自己的事情、感覺、感受擴大。

5. **第五型**：深懼自己所知不足，因此不斷探求，避免感到不智(空虛)，不易分享自身感受(疏離)。

【衝動：吝嗇】

此型人不斷的「儲存」知識滿足自己，他們不容易將所學或情感和別人分享，故而他們在工作中或在自己的安排時間內被打擾，他們會很不舒服。由於他們的需求永不能被滿足，故而他們可尋找任何可用的時間與空間為自己，而忽略了別人的需求與存在。

【美德：不依戀】

比較能放棄自己保有隱私的需要，能付出及接受別人的指教。

➤ **不健康的發展：趨向 7**

認為自己所知不足時，更將自己退縮於自己的空中樓閣，而愈加脫離現實。

➤ **健康的發展：趨向 8**

會用他們已有的知識去行動，並參與現實生活中的挑戰。

6. **第六型**：對團體忠信、負責，是可靠的朋友。對陌生的人、事、物容易質疑，因此對外界經常經驗到害怕與不安。(僅第六型有兩種型態，一種是循規的，凡是害怕，盡量的忠心服從，不接受自己有權力，也不認同別人比較革命、犯規的行為；另一種是違規的，故意的挑戰、避免或逃避有權力的人。)

【衝動：恐懼】

循規的六型對外界是經常經驗到「恐懼」，此型人害怕自己無法對外完成任務，面對難以解決的局面時(對或錯不明顯時)，往往這樣恐懼會轉變成焦慮。違規的六型則是故意去碰觸她所害怕的一切，目的是為了解除恐懼。

【美德：勇氣】

勇敢地承擔自己的責任，甚至不怕做一些冒險的決定。

➤ **不健康的發展：趨向 3**

他們會陷入思考混亂、行為忙碌，也會犧牲了自己對人、事、物的忠信。

➤ **健康的發展：趨向 9**

不會那麼焦慮別人、傳統權威怎麼規定，學習平衡與穩定，依所發生的情況，做適當反應。

7. **第七型**：以尋找快樂來自我滿足，他們製造快樂的氣氛，使生活更輕鬆。為了避免困難與痛苦，他們喜歡做一大堆的計畫而不去實行。

【衝動：過份放縱】

此型人尋找「快樂、歡愉」來自我滿足，他們可能在日常生活中對食物、酒精等過分貪戀，為了使生活變得輕鬆愉快，而忽略了現實生活的真實面，喜歡一大堆未來的計畫而不去實現。

【美德：清醒】

更踏實的生活在現實的世界中，努力的將夢想實現，即使有痛苦與挫折。

➤ **不健康的發展：趨向 1**

他們會放棄樂觀，而開始嚴厲批評別人。

➤ **健康的發展：趨向 5**

會善用他們的思考及分辨的能力，去面對痛苦。

8. **第八型**：真理與正義最重要，該做就做。因先下手為強，不顯露自己的軟弱，容易使人感到威脅與害怕。

【衝動：妄自尊大】

此型人以較冷硬的方式傳遞真理、真實的真象，容易用激烈的方式判斷對方並算帳。

【美德：率真】

會關懷別人的需要，承認每個人都有才能與價值，活出孩子般「率真與單純」。

➤ **不健康的發展：趨向 5**

無能為力時，退縮到思考裡，就犧牲了自己的行動力。

➤ **健康的發展：趨向 2**

能同情別人和自己，以發揮仁慈的能力，自慈慈人。

9. **第九型**：平靜安穩，創造和平，協調衝突。為避麻煩、衝突，什麼都不做，置身事外，有時顯得魂不守舍。

【衝動：怠惰】

此型人所表現出來的，他們覺得「多做多錯，少做少錯，不做不錯」，只有在少做不做的情況下，才能讓自己與別人和平相處。當他們面對令人興奮或掙扎的事，他們往往保持距離，以策安全，他們一切事都慢慢來，不著急。

【美德：行動】

接納自己是值得被愛的，喚起行動的熱情與力量，勤勞奮發的去創造更好的世界。

➤ **不健康的發展：趨向 6**

處在大衝突與威脅時，更強化自我懷疑及焦慮，因此更難行動。

➤ **健康的發展：趨向 3**

會設定目標，很有效率的完成，並積極參與各類活動。

※ 註：「衝動」原文為「The Passion」，「美德」原文為「The Virtue」。

MEMO

認型過的九友，歡迎加入 FB 「九型咖啡屋」



九型人際-善解小練習

我關心的家人、朋友，他們是帶著什麼樣的眼光，去關注這個世界的呢？

步驟1 他採取/習慣的溝通模式？（頭-心-腹）

1. 進入餐廳 { 他習慣閱讀菜單(每一面都仔仔細細看過，且選擇困難)？
他總是能聽到、聞到、感受到音樂、香氣與氛圍，有格調的環境？
他總是徑直選擇舒適位置就坐，通常也很快能做出選擇？
2. 與你爭吵時 { 需要你說明原因、提出證據、因果關係和列出改善要點等等？
總是會重複述說受傷片段、當下的隻字用語、情感受辱或斷聯？
總是來得快去得快，沒有耐性，瞬間爆炸或閃離，具體行動解決。
3. 處理公務 { 傾向先思考、提問、蒐集資料，大概兩三天後有雛型方案才能行動。
傾向先連結資源、情感動機、複製典範，以獲得讚賞評價方向努力。
傾向看到問題就處理，有目標就上路，遇到難關當下再解決。

步驟2 他總是會在意、執著的議題是？

1. 生活大小事，引發情緒/衝突後：
這件事讓你不舒服的地方是？
什麼讓你難受？或是怎麼樣做你會覺得比較好？
這樣的情緒，在哪些時候也會一直出現嗎？
我很好奇，如果不這樣做，你擔心可能會發生什麼事嗎？
如果我要表達我的在意，你希望我怎麼做？
那如果我在意的是 OXOX，那我們可以怎麼互相配合？
2. 找到關注點，不要否定他的看法、內在動機，因為你們就是彼此獨特的個體
但明白他的地雷(執著)，可以看見他對事情的善意，所以感謝他的善意
然後也提出自己的善解，並詢問彼此是否有能夠互相尊重或退讓的作法。

卡住的，從來不是那扇門，是堅持要所有人都走同扇門的自己，或對方。
善解，需要能力和機緣。有時緣分還未到，至少當下我們已經願意努力。

步驟3 給自己一個深呼吸的覺察

1. 給自己一個深呼吸的時間，問問自己：怎麼了？
2. 什麼讓自己難受？現在的情緒是什麼？(不用想原因，只要感受情緒)
3. 這情緒會出現，是因為我在意自己被怎麼了？(找到自己關注的重點)
4. 重回現場，分享自己感受到的心情，嘗試說出自己的期待/失落(不是指責)
5. 分享具體的需求，邀請自己或對方，可以試試看。若當下無法，仍表達感恩。

愛人與被愛，都需要能力。而九型帶給我們的提醒，是尊重與善解彼此的差異。



禮 物

探索自己是一個要求誠實，勇氣和透明的旅程，
我們一路上的發現，可能令自己大吃一驚，
甚至沮喪無比，
但若我們終於領悟、接受，並活出自己獨特的天賦時，
其償報當是甜美的。

——柯德蘭《人格九型的療癒之旅》



意願問卷：如有開課請通知我