

# 多元情境 九型人格報告

陳保羅

2023.08.25





# 多元情境九型人格報告

人的性格與情境是一個相互對話的過程，我們偏好選擇與性格傾向相符合的情境行動，同時這些情境也會加強我們的偏好傾向，這是為何我們容易看到人格特質的穩定性。然而，人也具有學習與調適的能力，在面對必要的情境時，能呼喚出平時不見得偏好的行為風格，以適當回應當下需求。

為了展現性格與情境相互對話的樣貌，在此測驗中，分別從「獨處時的自己」、「工作中的自己」、「與朋友相處時的自己」、「與家人相處時的自己」四個面向，探索您在不同的生活面向中，展現人格特質與情境對話的狀態。

在此報告中，您會分別看到在四個主要生活面向展現的人格特質傾向。四種面向的結果可能有不同變化狀況，例如四個都相同、四個都不同，或者僅部分相同。透過此份報告，您可以清晰看到自己的獨特組成，如何在生活中展現獨特優勢，以及在不同情境中與他人互動的慣性模式。透過進一步解讀，還可以探討影響您變或不變的內在動力，提升自我覺察能力，展現最大的彈性優勢。

## 您的測驗結果

|                                                                                             | 主顯特質   | 次顯特質   | 輔助特質   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
|  獨處中的我   | 5. 研究型 | 1. 完美型 | 7. 樂觀型 |
|  工作中的我   | 1. 完美型 | 5. 研究型 | 7. 樂觀型 |
|  朋友相處時的我 | 4. 藝術型 | 7. 樂觀型 | 2. 助人型 |
|  家人相處時的我 | 8. 領導型 | 3. 成就型 | 6. 機警型 |

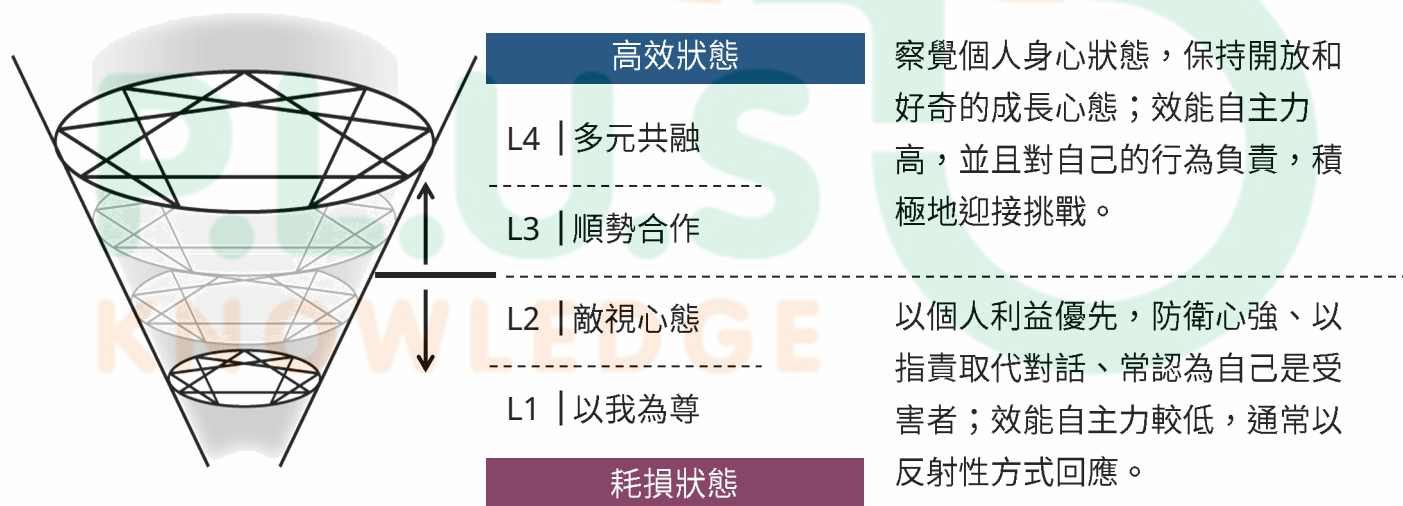
## 報告中的關鍵訊息

### 顯著特質

- 主顯特質** > 主顯特質是最需要或最期待展現的特質，是在此情境下的核心反應模式。
- 次顯特質** > 次顯特質提供更豐富的回應模式，讓你有更多彈性和策略面對不同狀況。
- 輔助特質** > 輔助特質提供額外的應對機制，幫助你在面對挑戰時有不同的應對策略。

### 效能階梯

在日常生活中，我們的情緒或心智狀態呈現流動的狀態，有時思緒冷靜、情緒穩定；有時則由於擔憂、憤怒或恐懼等情緒而造成波動。這些狀態可分為「線上」與「線下」兩種。線下時，可能因應對挑戰而耗費自己或他人的能量；線上時，能夠保持覺醒和自主，有效進行自我調節。即便相同的人格類型，在不同效能階梯下，也會展現不同的行為和反應模式。



### 相關名詞

- 觸發點** > 可能會促使你掉入耗損狀態的觸發點。
- 小提醒** > 幫助你從耗損狀態走到高效狀態的提醒。
- 小反思** > 協助你更深層地理解自己性格的問題。

## 1

## 完美型

一型做事精確且確實，不惜犧牲自己的時間、金錢或體力，制定制度或指導他人理解正確的道德準則與行為標準。

- ★ 持續自我精進與學習成長。

### 高效行為

- ★ 堅守原則，言行一致，貫徹個人理想。
- ★ 保有彈性，尊重與理解他人不同的觀點。

- ★ 壓抑個人需求與憤怒的情緒。

### 耗損行為

- ★ 認為自己要承擔起兼善天下的責任。
- ★ 固執不變通，確保達到心中唯一標準。



### 觸發點

- ★ 發現身邊的人不認真，不在意標準或品質。
- ★ 他人對於標準的期待高低不齊。
- ★ 無法堅持和維持我的原則。



### 小提醒

- ★ 偶爾允許自己犯一些小錯誤可以讓生活更輕鬆。
- ★ 三分鐘呼吸空間練習。吸氣六秒，呼氣六秒。重複三分鐘。



### 小反思

- ★ 當你做得好時，你會如何肯定自己？
- ★ 如果目前沒有任何需要改進的地方，那會如何？

## 2

## 助人型

二型慷慨、熱情、體貼，不但能精準地察覺身邊朋友的需要，也樂意分享自己的時間和體力，無私地協助需要幫助的人。

### 高效行為

- ★ 關切朋友的需要，且無私地給予關懷。
- ★ 真切地理解朋友的需求和期望。
- ★ 真誠地與朋友分享個人需要和感受。

### 耗損行為

- ★ 過度熱心。
- ★ 迎合或取悅朋友的需要。
- ★ 努力讓朋友看見自己是個多麼體貼、慷慨的人。



### 觸發點

- ★ 朋友沒有意識到我的善意或關心。
- ★ 好友之間缺少彼此的關懷和扶持。
- ★ 有人試圖取代或干涉朋友之間的互助關係。



### 小提醒

- ★ 幫助別人之前，先照顧好自己。
- ★ 跟朋友表達真實的需求和期待。



### 小反思

- ★ 你心中對朋友有哪些期待？
- ★ 要如何更好地接納朋友的幫助和關心？