

九型人格析古人 高適是否「完美者」?



古今
幼教

在幼教工作的道路上，我深知持續進修的重要性，尤其是針對實務性和專業性的內容。大約十多年前，我參加了一個關於「九型人格」的講座。這次講座引發了我對家長常常掛在嘴邊的兩句老話的深思——「江山易改本性難移」和「三歲定八十」。

這兩句話是否就是「九型人格」所描述的某種現象呢？

我們以邊塞詩人高適為例探討一下。

先來簡要了解一下這位詩人的人生軌跡。

高適的父親高崇文曾任韶州（今廣東韶關）長史，他在揚州去世後，家道逐漸衰落。高適二十歲左右曾西遊長安尋求仕途，卻未能如願，此後他定居宋城（今河南商丘），以耕釣為生，生活拮据。

開元十九年，他投奔信安王李祿，然而戰爭結束後，他卻未得到重用，只能黯然

歸家。兩年後，高適赴長安參加王霸科考試，可惜再次落第，只得重回宋州。直到天寶八年，時任睢陽太守的張九舉舉薦他赴長安應試，高適終於中第，被任命為封丘縣尉。後來，在天寶十二載（753年），節度使哥舒翰推薦他充任書記。在河西期間，哥舒翰發動開邊戰爭且取得勝利，他在唐玄宗面前極力稱讚高適。

分析性格 提升自我認知

了解了高適的背景後，我們再來探討一下「九型人格」的理論。這一理論據說可以追溯到數千年前的中亞和波斯地區。

1970年代，精神病學醫生克勞迪奧·那朗荷（Claudio Naranjo）在美國北加州大學講授九型人格的模式理論。

而在1977年出版的《氣質和發展》一書中，亞歷山大·托馬斯博士（Dr. Alexander Thomas）等提到，嬰兒在出生後第2至3個月時，身上就可以辨認出九種不同的氣質，包括活躍程度、規律性、主動

性、適應性、感興趣的範圍、反應的強度、心理的素質、分心程度以及專注力範圍持久性等。

而丹尼爾教授則發現這九種氣質與九型人格相契合，從而開創了九型人格體系：1. 改革型/完美者；2. 助人型/施予者；3. 成就型/榮耀者；4. 藝術型/自我者；5. 思想型/學術者；6. 忠誠型/崇拜者；7. 活躍型/享樂者；8. 領袖型/權威者；9. 和平型/妥協者。

根據我們對高適的了解，可以嘗試對他的性格進行對號入座。他幼年喪父，自學求仕屢遭挫折，但他不甘於無所作為，寧願放下身段從事自己不喜歡的工作，後來得到上司的賞識和推薦，終於能夠「大鵬一日同風起」。

在九種性格類型中，他與改革型/完美者（Reformer / Perfectionist）頗為相似。這種性格類型的特質在於追求完美，是非黑白分明，同時也是改革者，追求不斷進步。他們的優點在於有毅力、守承諾、守法，且光明磊落。

當然，九型人格只是一種性格分析工具，它沒有好壞之分，也沒有高下之別。它的主要作用在於幫助我們提升自我認知和洞察力，理解自己和他人的個性，從而接納自己的短處並發揮自己的長處。同時，它也能幫助不同性格類型的人相互理解、互補長短，懂得如何與不同類型的人交往溝通、融洽相處，建立和諧的合作關係。

我認為「九型人格」將複雜的人類性格過於簡化分類，顯得有些籠統。再者，以幼兒期的表現為準則來評估性格類型，對於已經成長的人來說，很難準確回憶起四五歲時的行為和心態。因此，在參與評估時，我們常常會出現「好像是」又「好像不是」的疑惑。

不過，無論如何，如果我們以自我提升和洞察、體諒他人、與人和諧合作為出發點來看待「九型人格」，那麼它仍然具有一定的價值。通過了解不同的人格類型，我們可以更好地認識自己、理解他人，從而在人際交往和合作中更加得心應手。



梁可茵老師（學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海濼論中尋找方便之門，喜歡發掘兒童行為背後的心路歷程，現為自由撰稿人，並把好奇投向歷史上小屁孩的成長故事。）

節用資源為民利 墨家學說堪借鑒

古文
解惑

現代社會，人類過度消費、過度開發，屢為追求一己方便，不斷破壞自然生態，為地球帶來許多不必要的碳排放及污染。如今全球氣候異常，嚴重天災頻生，人類陷入空前危機，多國更宣布進入「氣候緊急狀態」，須立即採取行動，否則追悔莫及。

為此，聯合國將每年4月22日定為「世界地球日」，致力提高公眾對環境保護的意識，冀能透過日常的節能減碳活動，改善生態環境，改寫人類命運。今年4月22日，香港亦實施首階段管制即棄塑膠產品的新法例，鼓勵市民在日常生活中減用塑膠製品，實踐綠色生活。

說到環保，必須重視資源節用，應用則用，當省則省，避免浪費。這一點，不止今人重視，古代的墨子也留下了不少專論，引人入勝。

墨子，名翟，出生於春秋末戰國初，創立了墨家學派，積極探討光學、力學、數學等問題，並關注資源節用，思想相當前衛。墨子主張「儉節則昌，淫佚則亡」（《辭過》），並特立《節用》、《節葬》諸篇，關注衣、食、住、行及喪葬等不同節用專題。現謹選讀《墨子·節用中》如下，窺豹一斑：

古者聖王，制為節用之法曰：「凡天下羣百工，輪、車、鞮、靴、陶、冶、梓、匠，使各從事其所能。」曰：「凡足以奉給民用，則止。」諸加費不加於民利者，聖王弗為。

古者聖王制為飲食之法曰：「足以充虛繼氣，強股肱，耳目聰明，則止；不極五味之調，芬香之和，不致遠國珍怪異物。」何以知其然？古者堯治天下，南撫交趾，北降幽都，東西至日所出入，莫不賓服。逮至其厚愛，黍稷不二，羹藜不重，飯於土墼，啜於土形，斗以酌。俛仰周旋，威儀之禮，聖王弗為。

譯文

古代聖王制定節用的法則是：「凡屬天下百工，造輪車的、製皮革的、燒陶器的、鑄金屬的、當木匠的，使各人都從事自己所專長的技藝，只要足以供給民用就行。」而那些增加費用而不更利於民用的，聖王不會去做。

古代聖王制定飲食的法則是：「只要能夠充飢補氣，強壯手腳，耳聰目明就足夠了。不窮極五味的調和與氣味芳香，不招致遠國珍貴奇怪的食物。」何以知道如此呢？古時堯帝治理天下，南面安撫交趾，北面降服幽都，東面直到太陽出入的地方，沒有

誰敢不歸服的。至於他本人的享受，飯食沒有兩種，肉食不會重複，用瓦器盛飯，用瓦杯喝湯，用木勺斟酒。那些俯仰周旋的繁重禮節，聖王不會去做。

註釋

- 鞮：當作「鞮鞮」，指製皮革的工人。《說文》：「鞮，攻皮治鼓工也。」「鞮，柔革工也。」
- 陶冶：陶，燒陶器；冶，鑄金屬。
- 梓匠：造器具和建築的木工。《孟子·盡心》孫奭疏：「梓人成其器械以利用，匠人營其宮室以安居。」
- 股肱：大腿和胳膊。《說文》：「股，髀也。」《詩經·無羊》「麾之以肱」毛亨傳曰：「肱，胳膊也。」
- 交趾：又作「交趾」，即今越南國。
- 幽都：古稱幽州，今山西雁門以北。
- 羹藜：肉塊。《爾雅·釋器》：「肉謂之羹。」《說文》：「藜，大藜也，切肉之大者也。」
- 墼：古代盛飯的瓦器。
- 啜：吃喝。《說文》：「啜，嘗也。」
- 土形：形，或作「刑」、「型」、「鋼」。《史記正義》引顏氏云：「刑，所以盛羹也。土，謂燒土為之，即瓦器也。」
- 斗：同「料」，木造的勺子。《說文》：「料，勺也。」「勺，挹取也。」
- 俛：同「俯」。《說文》：「類，低頭也。……俛，類或从人免。」



◆ 墨子畫像 網上圖片

總括上文，我們可以知道：（一）節用不重形式，而在於是否有利民用，需照顧不同行業的特點，靈活訂立法規，使能各擅勝場。（二）節用是為了照顧社會整體，重在滿足生活基本需求，不應僅為追求享受與一己方便，浪費寶貴資源。（三）節用不分對象，即如堯帝，也堅持使用簡樸的土木餐具，節約用餐；份位愈高者，愈要以身作則，才能帶動風氣，讓天下誠服。這些道理，鑒古通今，值得我們參考，認真反省自身。

謝向榮教授（香港能仁專上學院文學院院長）



適時藏鋒 積極進取

「楊修之死」因自滿炫耀

《史記》也記載了老子的話：「吾聞之，良賈深藏若虛，君子盛德，容貌若愚。」大家想必聽說過「楊修之死」的故事。楊修才智過人，本是難得的人才，可是他錯就錯在太自滿，過分炫耀自己的聰明才智，而他的老闆偏偏又是猜忌多疑的曹操，結果白白賠上了性命。

明代高僧慈山德清大師，著有一首《醒世歌》，語多警策，當中有兩句話：「從來硬弩弦先斷，每見剛刀口易傷。」非常發人深省！弓弩異常堅硬，鋼刀特別鋒利，從常識看來本是好事，但世事往往如老子所說：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」俗語也說：「槍打出頭鳥。」古人每每教人韜光養晦，鋒芒內斂，當中實蘊含深刻的人生哲理。

當然，每一種文化的產生都有其時代背景與局限性。現今的香港是深受西方文化影響的工商業社會，講求的是積極進取、自我推銷。要是在入學面試或招聘面試中過於謙退，把自己說成什麼都不懂，什麼都不足取，那肯定將錐穎而歸。進取與謙退應如何平衡取捨，這便要靠當事人掌握中庸之道了。



◆ 修身養性也是修道的重要內容。

資料圖片

古今
談心

司馬承禎、修道與憂鬱症，三個貌似風馬牛不及的概念，卻有一條似有若無的脈絡。

司馬承禎是唐朝的道教宗師，以其深厚的道學造詣和卓越的文學才華，為後世留下了豐富的精神遺產；修道，是源遠流長的精神修養方式，旨在提升人的內在品質，實現與宇宙合一的至高境界；憂鬱症是現代社會的常見心理疾病，為許多人的生活帶來了困擾。

唐代司馬承禎的修道方法，可否緩解今天的憂鬱症？

學道教修身養性 有助走出憂鬱症

司馬承禎強調道法自然、無為而治，追求內心的平靜與和諧。這種想法對於治療憂鬱症有啟示作用，憂鬱症患者往往因為過度關注自身的負面情緒而陷入困境，而道法自然的思想則提醒我們要順應自然、接納自己，從而緩解憂鬱症狀。修道強調覺知、冥想、修身養性、善與慈悲、禪修與智慧等方面的修練。這些實踐方法對於治療憂鬱症有重要的意義。

首先，覺知是修道的核心，它要求修行者時時刻刻保持對自己情緒和思緒的覺察，不被它們所控制。在憂鬱症患者身上，常常出現情緒低落、興趣減退等症狀，透過覺知訓練，患者可以更認識自己的情緒變化，進而調整心態，緩解憂鬱症狀。

其次，司馬承禎修道強調冥想，有助於培養專注力和覺知力，減輕壓力和焦慮。針對憂鬱症患者的實證研究表明，冥想練習可以顯著降低憂鬱症狀，並提高生活品質。

此外，修身養性也是修道的重要內容，它要求修行者培養道德、行為和生活方式，這對憂鬱症患者來說同樣具有重要意義。透過改善生活習慣、培養積極的生活態度，患者可以逐漸走出憂鬱的陰影。

筆者有一個小秘密，就是每次寫這專欄也煩惱得接近憂鬱，煩惱於如何把東方的哲學文化和現代心理學結合，並介紹給讀者認識。於是，我想到修道的理念，總結出一些實踐方法作為治療憂鬱症的探討。

冥想可減輕壓力和焦慮

筆者透過覺知和冥想練習，可以提高自我覺察能力，減輕壓力和焦慮。其次，修身養性的實踐，如改善生活習慣、培養正向的生活態度，也有助於緩解憂鬱症狀。此外，借鏡司馬承禎道法自然的思想，我們可以學習接納自己、順應自然，從而走出憂鬱的困境。

一些研究也支持了這些實踐方法在治療憂鬱症中的有效性。例如，認知行為療法（CBT）作為一種心理治療方法，透過幫助患者識別和改變負面的思維和行為模式，可以有效緩解憂鬱症狀。這與修道中的覺知和冥想練習相契合，共同促進患者的心理復原。此外，心理動力療法、人際心理治療等也在憂鬱症治療中發揮重要作用，它們與修道理念中的修身養性和善與慈悲等方面有著異曲同工之妙。

透過覺知、冥想、修身養性等方面的修練，結合現代心理治療方法，我們可以為憂鬱症患者提供更全面、更有效的治療方案。當然，這些實踐方法的應用也需要結合患者的具體情況和個別差異進行個人化調整，以達到最佳的治療效果。司馬承禎如果能穿越到現代，應該能對輔導、心理治療及憂鬱症研究帶來核彈級的巨變。

古今
今品

一、氣忌盛，心忌滿，才忌露。
二、有作用者，器宇定是不凡。有智慧者，才情決然不露。

（以上語出《格言聯璧·存養類》）

《論語》有言：「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」氣盛則自然凌人，我們容易因此而與別人發生摩擦乃至衝突，既不利於團隊合作，也不利於建立和發展友誼。

常言道：「滿招損，謙受益。」此語出自《尚書·大禹謨》。這句話告訴我們不要自滿，因為自滿是前進的障礙，這會令自己招致損失；反之，做人應保持謙虛而開放的態度，海納百川，接納別人不同的意見，這樣我們做事便會無往而不利。

舉凡是器宇不凡者，心胸必然豁達大度，有容人之量。《道德經》有言：「三十輻共一轂，當其無，有車之用；埴埴以為器，當其無，有器之用；鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。」世間萬事萬物，要產生「作用」，須先有「空間」，否則這作用要發生在什麼地方呢？

劉國輝老師（學研社成員，在大專任教心理學十多年，愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題作準備。）

施仲謀（香港教育大學中國語言學系教授）、李敬邦（香港教育大學中國語言學系高級研究助理）