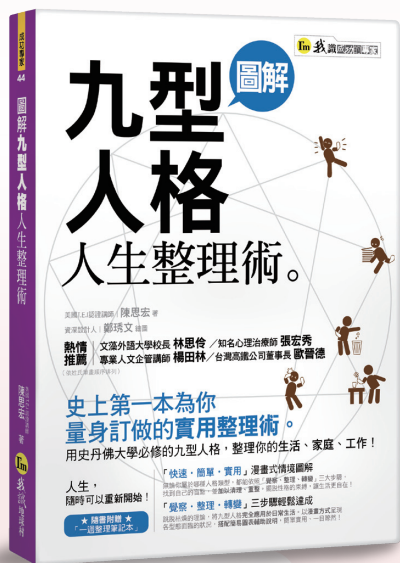


“為什麼人生也要整理？”

介紹

圖解 九型人格 人生整理術

文：小熊



台灣陳思宏先生寫了《(圖解)九型人格——人生整理術》¹，很受歡迎，成為很多職業培訓和激勵課程採用的專業用書，並獲文藻外語大學生命教育基金會董事長林思伶及台灣高鐵公司董事長歐晉德專文推介。我們在訊息爆炸和精神貧乏並存的年代，在人際關係高度依賴和衝突的都市，在迷失於自我肯定和自我懷疑的今天，這本書能提供有用參考，協助讀者了解自己。

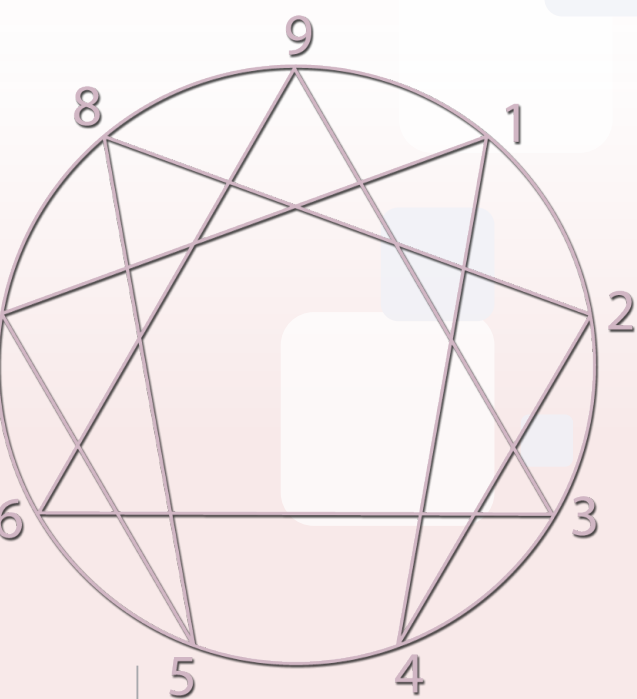
1. 九型人格學源於兩千多年前的中東地區，但真起源已不可考。美國教授 Claudio Naranjo 於1970年代在美國北加州大學教授九型人格，此模式理論開始廣為人知(筆者註：按該學說資料，人的性格分為九種型格，但沒有一個人能百分之百指向一種型格)。目前九型人格已被廣泛應用至各領域，包括企業管理、心理諮商、婚姻輔導、心靈成長、表演藝術等。許多知名企業，如蘋果電腦、可口可樂、迪士尼、雅虎、美國富國銀行，都已採用九型人格(理論)作為員工培訓的工具。

書中教我們怎樣認識和接納自己，如何因應自身的性格特質發揮所長。總的來說就是教我們如何“做人”，怎樣發掘自己的潛能，揚長避短，最後邁向成功。但是，坊間這類書籍，甚至是九型人格的專著可說是汗牛充棟，如果只是像“心靈雞湯”的口號式洗腦，這本書又有何值得推介？


首先，這是一本非常輕鬆的“專業”讀本，書中加插了大量輕鬆的情景漫畫，引用了很多有趣的故事和生活實例，把原本艱澀的理論用淺顯易懂的方式呈現出來，讓大眾讀者容易明白，故不少企業講師、心理治療師及婚姻專家都推薦給學員和客戶閱讀。

其次，這是一本實用的工具書。作者在引介的起始部分，教讀者如何認識和察覺自己的性格特質。但是，僅止於認識和察覺並不足夠，如果不積極採取行動，只是被動接受及任性而為，這樣只是原地踏步，生命不會有所改變。反之，追求完美會變成吹毛求

疵，獨立上進會變成自我好勝。因此，作者提出“轉變不是口號，行動才是王道”，帶領讀者通過“察覺—整理—轉變”的方法，展開性格探索之旅。書中為九種不同型格的讀者量身定做了人生整理的行動指引和建議，穿插不少令讀者深感興趣的小測驗、小練習及輔助圖表，簡單實在。讀者只要按圖索驥，就能順勢照做，操作步驟清晰實用。



最後，作者另有一套生活哲學，讓人深受啟發。他把人生整理比喻為家居整理。人就如同一間屋子，每次接收新訊息，就像為屋子添購了新物品。如果沒有整理，東西就越來越多，因為時間久了，自己也就迷失其中，看著滿屋的雜物，我們可能會說，我不知道該不該丟，好像都還有需要，我不知該從哪一樣開始丟起，我實在捨不得丟掉它。如果這樣說，表示我們對這些物品有情感上的依賴和擔心，最後把所有好的不好的都一併留下來，甚至把東西“有條不紊”地打包封存，充塞在陰暗的角落。屋子慢慢就變成堆積雜物的黑暗倉庫，甚至有些早已變成敗壞發臭的垃圾。人累屋也累，沒法再添置新的東西，別人進不來，自己也出不去。



看到這本書，就會聯想起近藤麻理惠女士寫的《怦然心動的人生整理魔法》，此書介紹怎樣處理家具、衣物的擺設和折疊的方法。前後兩書比較，陳思宏先生教我們借著“察覺——整理——轉變”的方式整理人生，近藤麻理惠女士教我們一些具體的策略整理家居，兩者出發點不同，卻有著異曲同工之妙。作者實實在在是想傳遞這樣的訊息，教我們怎樣擺脫身心的負累和困擾，通過改善自身，以及與人和物相處的狀態，從而享受自在的生活，活出更輕鬆、愉快的人生。

你有多久沒有整理自己的房間、檢視自己的人生了？就讓我們從這本書重新開始吧！