

T-JTA 性格分析：應用篇

性向特質改進之方案

(2010年3月修訂)

林榮樹牧師

如何改良性格素質，確是難以一概而論，特別是處境因素的影響更是因人而異。生命、生活中的情境非常多。小僕撮錄了 PPI 總部的建議，加上一些個人意見，提出以下初步建議，以作為你輔導他人改良性格的一些參考。坊間有不少為信徒而寫的或非宗教性的材料（參加者亦請參考 T-JTA Manual, Handbook, Counseling & Testing, Practical Application 等材料，詳見訂購表格），並請緊記參考我們為大家選編的聖經經文，因為神的話語是大有功效的！

需要你幫助的人(helper)可能已知道自己的弱項，但問題是他不知如何去改善。因此，他極需要你提供具體可行而又有效的改善方案。讓我們嘗試從不同的特質(Trait)中去看看改善的方法：

A 特質

—— 如何減少緊張？

1. 留意身體健康狀況：緊張有可能是源於內分泌失調、敏感症……等。所以，保持均衡飲食、良好睡眠習慣等都是健康的重要環節。
2. 避免驚慌、憂愁或一些令自己不快樂的因由：許多所謂的「天災」（自己認為不能控制的不如意事件）其實亦是人禍，多一點預備功夫，便可少一點意外的發生和意外的預兆所帶來的緊張與顧慮。
3. 對事物抱樂觀的態度：曉得去取笑一下自己，例如在演講（尤其是傳道人的講道）中有什麼出錯，你要是第一個饒恕自己的人，否則你全篇演講都會受影響。
4. 早點出門赴會：以免因趕時間，怕遲到失面子和覺得不好意思，而令自己緊張和感到壓力。雖然遲出門可以節省一點時間，但匆匆趕到聚會場地卻需要時間來平復緊張的心情反為不妙。
5. 忘記背後，努力面前：西諺有謂「不要為倒瀉了的牛奶而哭泣(don't cry over spilled milk)。正所謂「覆水難收」，過去的已成為過去，米已成炊，交託給天父便可睡得安樂！《腓立比書》的金句是何其真實又寶貴：應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴 神。(腓 4：6)
6. 其他……

B 特質

人生中不如意的事情帶來負面的衝擊，抑鬱的人往往感到孤單、冷淡、失望、悲觀、災禍纏身，不受欣賞，甚至想到自殺。志不能伸，事與願違，因不達標而感到沮喪，常感到損失、離愁、依依不捨、無盼無望，覺得自己無用、自卑、無人愛護、孤獨寂寞、心無可戀等，都是常見的負面情緒。

許多研究顯示，人的情緒是有波動的(mood swing)，但一般人的波幅不大，故此不受重視亦不影響一個人的每天運作(operation, function)，但抑鬱是較大的情緒波動，女性適逢經期或更年期，更是低潮較為顯著的日子。

—— 如何減低抑鬱 / 情緒低落 / 低潮的建議

1. 明白低潮會過去：一般常人在低潮中，知道逆境遲早總會過去，就像以前用煤推動的火車，在進入漆黑的隧道中，雖然其臭難當，機器聲震耳，但乘客都知道不快的景況很快便會過去而不會在意。明白到低潮的持續時間不長，可以捱得過去，這一點是很重要的。
2. 了解高潮後的低谷：如以利亞先知與巴力的「鬥法」：在經過一場凶險的搏鬥後必然會心疲力竭、心力交瘁。同樣地，在經歷情緒上的低谷幽暗後更需要休竭。有如在標竿人生四十運動之後教會要竭一竭，才能繼續上路，就如神賜以利亞先知所需要的睡與吃來恢復精力和體力。
3. 人的負面情緒需要表達與宣洩：不宜將情緒壓抑在心底，我們可以流淚宣洩。因眼淚是神給我們的禮物，感情宣洩後才能有清晰的思維去解決問題。若有成熟的朋友可以傾訴，對外向的人來說，會特別有幫助。若然沒有也可寫下「醜陋的信」然後拋掉，或將它告訴天父；亦可寫在扎記或日記中，以洩衷情。緊記我們在神面前是小孩子，在主禱文中稱上帝為天上的父親！（亞蘭文 Abba，上一代稱為「亞爸爸」，香港今代稱為「老豆」，daddy。）祂是我們傾訴的好對象。
4. 減少、甚至除去抑鬱的來源：若有尚未和解的人，應想想能否化敵為友，減少一個敵人而加添多一個朋友。退一步可海闊天空，何樂不為？不讓芝麻綠豆小事困擾自己，保持屬靈的視野，關心天上的事多於地上的事《歌羅西書》第三章。
5. 嘗試打破低潮的循環(break the cycle of depression)：許多宗教與藝術的資源(詩篇、音樂、畫廊)；活動性的活動(如運動)；或人際交往(與朋友交談)都有助扭轉或撕破情緒鬱結。若然能離開一下嚴峻的環境，輕鬆一下，「改日」再戰；這亦有如在沙漠中遇到綠州一樣，可嘗試呼吸一下清新的空氣。
6. 其他.....

C 特質的偏靜者

- 被動——等候他人先出聲、先出手，你才回應
- 耽延——覺得很多功夫要做，而遲遲不開步
- 空閒時喜歡留在家中，覺得出外太麻煩
- 經常覺得疲倦無力
- 對身邊外間的事漠不關心
- 沒有興趣與人一起

以上的反應與行為，可能是由於

- 身體有毛病或勞累
- 怕做事，恐怕招來批評、譏笑或失敗
- 怕表達自己的熱誠與積極，恐怕招來他人的不悅或反對

對偏靜者的建議

增加活躍的建議

1. 留意身體健康、起居飲食、睡眠、運動等等因素
2. 勇於實驗，嘗試過而失敗比不嘗試來得成功。要知道「失敗乃成功之母」是非常真確的。因為沒有人會一試就能做到(除了靠運氣外)，若要等到完全不出錯才做，就永遠不會有開始，亦永遠不能從學習中帶來進步。要踏出第一步，才會知第二步如何走(不是不事先計劃或只靠一時衝動就去做)。讓自己知道這是嘗試的階段，以減少心理壓力。
3. 留意身邊有趣的事物(主觀性高的人也適用)，多點用五官去接觸外面的世界，因為有興趣才有動力去參與及活動起來。不要終日呆在家中看電視或影碟。作為基督徒，更應留意天父的世界、天國的進程及有關的事物，不能狹窄的只關心自己的事。
4. 把情緒動力轉化成行動，不是只在內心滾動、攪動，而是要「動化」為有建設性的小行動，以致將情緒的阻力反過來成為動力與助力去改變世界。
5. 若然你的被動性是源於懼怕失敗、怕被指責、怕被取笑，你要擺脫這些情緒的障礙。似乎人生的原則是「多做多錯，少做少錯、不做不錯」——你選擇哪個？人生是否只為了怕自我形象受損？不是說我們強硬罔顧他人的感受，但人生的目的是什麼？應由什麼驅動你的選擇？
6. 若遇到不同的意見，你不必退避，而是問自己：「我如何看一個與自己不同的意見……」。在「對事不對人」的基礎上處理分歧。這不是收藏自己，而是以理智、和諧、友愛與不固執的態度，改變死硬、封閉所帶來的對壘衝突。
7. 其他……

太好動(Over active)

值得附帶一提的，是有些人是過份活躍、過份好動的。有動力肯行動本身原是好事，但卻要小心處理。我們要反省內心的光景——我心中可有什麼畏懼？我活躍是否為了證明(prove)什麼？基督徒特別是傳道人都強調勤懇，為此我們怕自己不盡忠，怕自己懶散，而將一整天充塞著各種活動，有些更是受權力慾的驅使，要擴張自己的領域；此外，我們的好動是否受「怕無用、要有用」的強烈情緒 / 信念所驅使？我們應否安息與享受我們為主所作的工，專心讓二命(大誠命與大使命)來驅動一生？專心作人生目的二命的事情呢？雖然這二命有永遠做不完的工作，我們到見主面時才可以完全安息，但這正確的人生觀給予我們正確的動力，而不是讓有雜質的肉體動機所奴役或由罪咎所驅動，這些可以比正確的動力更強勁，但卻帶來因動機扭曲的後遺症與破壞。雖然 T-JTA 認為好動是無限的好，但得力在乎平靜安穩(以賽亞書)，而靜有時動有時(傳道書)，生命尚需要安靜的時間去反省，才能得著智慧與透視。

D 特質：要改進溝通表達與有反應

如何知道自己在表達上需要進步？

- 與人打招呼時無表情，甚至不想與人打招呼
- 不主動打招呼，留在後面，不想出來
- 難以表達溫情、善意、溫馨、多謝等等情感、情緒
- 禁制自己的情緒，不讓強烈的感動表露出來

何以不想表露自己？

- 曾於表露時多次受到取笑或指責
- 家庭背景使然，家人之間都不流露感情，或是大家庭中的小兒女
- 覺得溫情、友善是虛偽、假裝的愛心
- 怕開放自己會受人傷害，故此以封閉來保護自己

其實大多數人都有人與人之間溫情相交的需要，但有部份人年少時候未有學到，長大後在成人階段才重新學習，這當然來得不自然。但若明白這點的話，我們會較容易學習，甚至刻意的去學習。例：有些人在成長過程中連微笑也不會，因此，連見到人展現微笑也要重新學習呢！

1. 從相識的人甚或從電影中一些外向型人物的言詞與表達方式中學習，以增加自己的流露與表達情感的能力。不需要硬將稱讚當為虛假，反學習找到別人應讚之處就加以稱許。
2. 學習輕微和短時間的體觸，特別是親人更應有較長的身體接觸，包括擁抱，以示溫情。(有些家庭根本就是冷漠，擁抱朋友還來得容易自然)
3. 多留意別人的感觸、感覺、感受(feeling)並與他們分享你的感受，小心不要把思想當成了感受。(不少人以“what I think”去回答“what you feel”的提問)
4. 學習表示你的感激，讓別人知道你愛意之情，不要將自己孤立起來(solitary escape, protective isolation)。
5. 除去你與別人間的隔閡。
6. 抑制心中要批評人、攻擊人的意欲，不要負面看人，但亦不是「扮作」老天真。
7. 其他.....

E 特質：如何明「感」、明「情」更多？

每天我們聽聞的天災人禍其實只是實際發生的千萬分之一，但已足夠令我們痛心疾首，寢食不安，低潮苦困。所以，我們不能懷著同一情感(sympathy)，否則很快便會耗盡，但我們需要明白別人之感受與情懷(empathy)，才能產生明白與共鳴(“empathy”台灣譯為共濟，似有共渡之意；而香港一般譯為「明理」，相信我們要明的是「感」是「情」過於「理」，近又有譯為通感 / 感通，似是在感上的互通、互明之意)。「鳴感 / 明心」又如何？

若我們對別人的感受缺乏興趣、缺乏感情，我們明感的能力便屬偏低，又或我們對別人的苦難悲痛與意外不想涉足，覺得太沉重，亦是冷漠。

究竟我們如何明 / 鳴感更多呢？

1. 嘗試與人易地而處，轉換位置(walk through his skin)，將自己放進別人之處境中。試從人的外表去觀與感其內心，因此外在的表達往往只是冰山一角 / 尖端而已。
2. 試表達出他人的心境，「我相信你心情很惡劣」、「啊，你真是很快樂啊！」，以言語與以語調去反映你的了解，但不要道出別人不想公開的感受，尤其是對方未準備讓人知道去感受，因這只會引致尷尬。
3. 試從他人的角度去看世界，豎起「第三隻耳朵」(third ear)去聆聽字裡行間的弦外之音(但小心不要表錯情或畫蛇添足地過位了解，這是誤解、濫解，不是了解)。
4. 與哀哭的人同哭，與喜樂的人同樂。因為各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事《加拉太書》第六章、《羅馬書》第十二章。
5. 不要將自己的心靈與時間填得滿滿，要留有空間給別人，去分擔他的需要和提供協助。
6. 其他.....

F 特質：如何更客觀？

一個主觀的人容易不邏輯地投射自己於別人身上，容易視別人的說話為映射，而他的情緒亦容易叫他以偏概全、不中肯，將部份看為全幅。若然加上過高的 G(管控)，他對人會有優越感，但若然他是低 G，卻成了自卑感。又因他常留意自己的情緒及身內的情景，所以亦容易自我中心，過敏或鬧情緒。

1. 把自己看得合乎中道(弗 3，腓 2)，不過高也不過低，每個人都有強、弱、長、短，天父很公平地隨己意賜與人。
2. 多一點親近邏輯思維的人或書，培養求證的精神(但不要過份猜疑)，存開放的腦袋與態度，不要固執。
3. 當進入人群中，不要問：「不知他們如何看我？」反去觀察他們，留意他們的言談與體語，學習不將世界環繞著自己而生存，以此對付過敏或害羞。
4. 若遭批評，或談論對方在批評你之先，先問問：「何以他批評我？他真是批評我嗎？還是有其他可能？」並以「有則改之，無則加勉」的態度去處理，因體會我們雖然蒙恩，但仍是罪人，不可能十全十美。
5. 自卑感是多年以來甚至自少漸漸形成的，故此，不能在短時間內就可脫胎換骨。況且，自卑的人傾向於否定讚許。雖然他們極需要肯定，但卻因此而更難掃除自卑與自我否定。少時被家人低貶為「無用」的自我形象，需要長時間才能扭轉，漸漸因成功的經歷而正常強健起來。(這點與低 G 亦有關)
6. 其他.....

G 特質：如何減輕操控？

G 過高(90%以上) 的人，由於主見過強(若加上高 D)，往往在處理事情上與人爭吵，自視過高；自信心過強，容易忽略了自己的盲點與軟弱，不能忍受別人的挑戰；自以為是，無論別人贊成與否都一意孤行，大多時候都要自己當家作主甚至喧賓奪主，或命令別人做事，要別人順從自己；事事都要維護自己的利益與控制權。

何以如此呢？這可能是學回來的，在與他人的經驗中，學了抄襲別人的操控，以為那是領導的行為(因此是可以改變重學的)。少時或初期時承擔太多責任，可能養成自把自為的習慣，不曉得去求問，不曉得吸納他人的看法與意見。《傳道書》說二人總比一人好，複製永遠都只是單細胞的遺傳，不能改良品種，高 G 的人不懂亦不能得享隊工的好處。高 G 的人很可能是怕人的，怕被人管控，故他先下手為強，以免被人傷害，當然高管控亦反映人的罪性與權慾。

這不是說有主見是不好的，身為領導人甚至生活上也要求我們有高的主見，那是健康的帶領，而不是破壞性的一言堂與獨頭家長式管治，始終每個人都有個別的思維與生活，獨立思想與辦事能力也要培養。我發覺做中國事工的同工在「走國內」時往往要獨來獨往，而事工上亦因要保密而獨幹。以下是一些建議：

1. 權慾過大可以是因為精力過份旺盛所致，可用一些需要體力勞動的事以宣洩過剩的精力。
2. 學習與人同工、二人比一人好的真理，體會一人計短，二人計長的團隊優點。學習協同、協作(synergism)的技術而不視之為把原則妥協，又體會到屬世的模式是操權作主，而主耶穌的卻是謙卑服事(可 10)與彼此順服(弗 5)。
3. 找出困擾的事由，事情作不成的真正與具體原因，而不是將責任推到別人身上。作不成事，志不能伸是否出於自己的不足—能力、財力或資源之不足？對自己能力的準確評估可令自己不會心高氣揚或相反的自卑。
4. 是否將兒童時或過去的不愉快經歷投射在別人身上。對方真是那麼差勁還是我將少時雙親的操控或型像投射在他身上？雙親在少時的過嚴管教做成反權威反合作的成人子女，以致子女成長後做成難與上司或同工相處。對權威人士的順服與反叛帶來愛與恨的情意結。
5. 若然我們摸得準對方的癢處與患處而對症下藥，讓對方感到安全(feel safe)，不覺得是輸與受傷，互贏才是和平共處之道。
6. 其他.....

G 特質：如何減少怯懦退縮？

低 G 源於懼怕、受傷與憤怒，怕自己做得不夠好，不能滿足要求，怕做出來不能取悅別人，怕做錯，別人要求多而自己敢怒不敢言，覺得不受尊重，不公平道.....。

1. 學習表達自己，在腦袋中預演一次(Mental Rehearsal)想講的說話，因預習預演過，而有信心與順暢地說出來。
2. 學習禮貌地溫和地說「不」及「不同意」。有笑容地說，先學習拒絕一些對自己不太重要的人是較容易的開始。說「不」比經常說「是」可能更易打開話盒子。
3. 清楚自己的弱點與強項，明白自己做得好的地方，專心去做能多作貢獻的項目。
4. 不要視其他人為敵人，世上雖有不良不法之徒，有些人潛意識中假設人人皆是壞人似的，這個假設太負面了，與現實並不相符的。
5. 其他.....

H 特質：如何減少敵意與嚴苛？

高 H 的人多是批評性高，暴躁(若 C D 都高)，令你感受到他們好辯駁，好爭鬥，好挑別人的錯失及誇大其詞。

1. 對付自己猛進、苛刻、不合理的憤怒。以既不傷己又不傷人的方法去宣洩，如將心中的苦毒訴之於寫作，然後把文稿撕毀拋掉。當情緒宣洩了，你才能理智地處理問題。
2. 認識自己的負面情緒，不應否定或只是把其合理化(rationalize)，亦不應參加多咀街的派對，令自己常懷負面情緒，甚至養成好評好彈的壞習慣。
3. 帶著評估衡量而不是以批評論斷的態度去看事、人、物，並在公開場合只是讚賞，私底下才評論。
4. 最好有要好能聆聽你的苦情的知己，請他指出你的盲點或不公平的地方，助你中肯地溝通。
5. 不要驕傲固執地自以為是超人，優人一等，孤芳自賞。不要看自己比人好比人強，不要以為自己無敵、無錯。
6. 慢下來戒躁急，不要覺得別人說得太慢太冗長，不及自己的表達清晰。
7. 要有建設性的評語，談話的語氣要詳和，不帶攻擊性或諷刺性的尖酸和話中有話。
8. 若然發覺自己有情緒，更要慎言或閉口不言，以免刺傷別人，帶來爭吵，待自己平服下來才溝通。
9. 其他.....

I 特質：如何增強自律，減少即興的衝動？

低 I 者往往做事不細心計劃，想做就做，隨從一時衝動，故較容易有沉溺性行為，容易失控，有些甚至會高緊張(A)、高抑鬱(B)、高主見(F)及高苛刻(H)，但紀律力低。

1. 保持身體均衡與健康的狀態，避免疲倦，作息平衡，睡眠充足等。
2. 建立思想透徹的好習慣，寫下正負因素的衡量，避免按一時即興去做重大的決定，以免出錯及日後彌補後悔。
3. 好好計劃一天的時間，不要做過量的工作，誤以為自己能日理萬機而引以為榮。若量多而錯多就不及量少而錯少。留意事情的重要優次以及所需的時間，不要輕率以致估計錯誤，到時不能依期完工。視截止日期為死線(deadline)，不是「可改換」的建議。
4. 做事專注，一時做一事(one thing at a time)，小心不要貪，以免開了頭但不能完工。
5. 對人對己有踏實的盼望，不輕易灰心放棄，學習貫徹始終。
6. 學習有效率去做事，殺雞用雞刀，屠牛用屠刀，不要錯配，不要只求快捷。
7. 低紀律的即興者適宜按規則辦事而不是出奇制勝，但不要扼殺自己的天才與創意。
8. 其他.....

On Trait I 如何減少「緊板」機械化(rigidity)？

過高 I 者是高度循規的人，他們缺乏彈性，不懂變通，只知按章辦事，不喜歡應付變化，刻板。「一本通書讀到老」。若有什麼改動，要極早預先通知他們，因為他們需要長時間調較心理，改動會令他們感到困擾，覺得凌亂，不習慣。他們也是極度清晰的黑白分別，甚至一成不變才覺得安全。

(朝令夕改令人懊惱，上司或親人經常變卦，令人難以配合與跟從，但在劇變與快變的時代中，後現代主義的學者稱今天的教會有如浮在水面上，而人心有如心靈海嘯，若我們原地踏步，故步自封則較難回應時代的需要與挑戰，在變與不變之間的張力是難於取捨與駕御的)

1. 開始改動一下你的習慣，不時轉動一下你的傢俬、牆飾，讀讀新一類的書籍.....，以保持你的靈活性及應變的能力，享受一下新鮮的口味等。
2. 問自己何以別人要照你的意思去做事，他人的方法有什麼不好？雖然不同，是否亦能將事情辦妥，給別人有發揮的空間不是更互贏互相尊重嗎！或許他人的做法也有值得參考及互補的好處呢？
3. 若事情不是按以前的情況或規律發生有什麼不妥當呢？你估計的大災禍是否有發生？在你認為不妥當之先，是否要看看實況才作結論。
4. 時移世易，一向的傳統做法會否有檢討及商榷的地方呢？你認為是法則與「禁區」的，有否修訂的地方呢？
5. 你的看法是絕對性的還是相對性的呢？雖然你感到你的觀點極有聖經根據，但相反的論點也可找到聖經支持的話，真理當然是絕對，但是否亦有處境性的考慮空間，而不至成為妥協真理的處境倫理呢？
6. 其他.....

- 完 -