

在閱讀中認識自己，找到適合的人生指南！

莊杰雲 凱匯金融科技行銷長

迷惘的時候，你會如何求助呢？當你試過諮詢、自己找答案都沒有滿意的結果時，你會不會求助於心理測驗、職涯測驗、星座解析、紫微塔羅或算命？新聞媒體有一個歷久不衰的內容專區，就是「本日星座運勢」，也代表著許多人對於性格、命運希望能多了解一些的渴求。

我覺得人一直都在「認識自我」的道路上，不論我們是運用周哈里窗的「開放我、盲目我、隱藏我與未知我」的四象限來認識自己，不論是尋求各式的科學化的職涯測驗或鐵口直斷的算命老師諮詢，都是人們想不斷認識自己、尋求指引的表現。

回顧一下自己所做的測試，包含榮格十二原型、MBIT 十六型人格測驗、人類圖、DISC 測驗、RiTE 職涯評測，甚至近期也去算了紫微命盤，每一項測驗其實都無法表現自我的全貌，我們只能透過一次次的測驗與各式的命理分析，搭配與他人的互動相處，在漫長的人生中逐漸認識自我。

透過測驗或各種工具來認識自己其實有一個很大的「好處」，就是你可以確保你手上的「人生指南」到底是否適合自己？進而達到趨吉避凶的效果。

每種人生建議都適合你嗎？你的性格決定一切

我所謂的人生指南，是什麼意思呢？相信你一定有聽過很多的人生教條，諸如「上課認真上課作筆記，回家用功念書就會有好成績」、「做人要毛遂自薦、主動積極表現自己」、「要訂立年目標計畫，確切執行讓生活充實」。

這些建議一定都對嗎？後來我發現真的是要「看個性」。

人類圖簡單來說可以分成四大人生角色，包含生產者、投射者、顯示者、反射者；及九大能量中心，這邊就不一一列舉。以我的自己的人生角色來說是屬於「投射者」，投射者的特色就是「自己不會產生能量」（白話文叫做三分鐘熱度），因此投射者很容易後繼無力，像是一顆電池沒有電一樣，因此叫投射者去處理日常瑣事或需要持續做的事情，投射者就會很痛苦。相反，投射者很喜歡找方法找捷徑，喜歡用新的方式來處理事情。回到我剛剛提到的人生指南，如果要叫投射者去制定一個完美計畫且每天落實，那幾乎可以說是 impossible 的事情。

回想到小時候，每次都被老師要求要上課抄筆記，就覺得是一件很痛苦的事情，還因此被扣分，一度還以為自己不愛讀書。後來才慢慢認識到，並不是自己不愛讀書，而是不喜歡「抄筆記」的學習方式而已。

這本《人類圖，愛、關係與性：揭開人與人

相互吸引的祕密，找到對的相處模式，為愛綻放》主要從人與人的相處來出發，透過每個人獨特的「人類圖」，來分析與不同人的應對相處模式，簡單來說有人適合直來直往，有人適合委婉表達，彼此是沒有優劣之分的，只有合適與否。閱讀這本書首先你要先取得自己的人类圖（類似研究星座要先取得自己的太陽月亮之類的星座），並根據人類圖找到適合自己的人生模式，除了一開始說的四大人生角色、九大能量中心之外，你會了解到自己的「人生策略」，以我的投射者來說，我的人生策略就是「等待被邀請」，意思是人生重大決策要盡量是別人來邀請你，並不適合做毛遂自薦。

這本書特別著重在「人與人的相處」，透過人類圖讓我們了解自己與伴侶的特性，進而找到更適合的相處方法。例如，書中即說傳統觀念的一夫一妻的制度，其實只有一部分人適合，有些人的「天性」就是比較開放一些，硬要跟一個觀念傳統的人在一起，就會很痛苦。透過人類圖了解自己的天性、知道自己的罩門，進一步找尋適合自己的人生策略，是學習人類圖或者星座很重要的目標。

如果你很常聽到別人的人生建議你覺得很棒，但套用在你身上都會「變調」，我覺得也很適合研究一下自己的人类圖。

你真的適合這種投資嗎？從性格看待投資

第二個人生指南，最近會很常看到的就屬於「投資理財」了，不論是教你如何從日常生活省錢來存錢的「省錢絕招」，還是股市短線賺大錢的投機教學或是長期定期定額的指數化投資，每種方式都有人倡導、每種方式也都有失敗者，為什麼這些方式看起來很棒卻不一定適合你呢？

投資太複雜了，我們拿「省錢」來說，更貼近生活。你一定聽過「拿鐵因子」的理論，就是一天省下一杯拿鐵的錢（45元），一年就會有16425元，放在年化報酬8%的投資商品上，20年後就會有.....元（以下省略），拿鐵因子的理論本意是在說透過省下日常小錢，搭配複利就能創造可觀的財富，因此不少理財專家就延伸出各種省小錢的情境，包含：自己帶便當（省外食費）、騎腳踏車上班（省通勤費）、不訂串流平台（網路有免費的），的確這樣可以省出不少錢，但這樣的生活，你真的可以接受嗎？

有些人可以接受樂在其中，有些人不行。舉例咖啡來說，儘管每天省下一杯咖啡長期下來省很多錢，但對有些人而言咖啡是一天的活力來源，沒有咖啡整個工作效率都很差，這時候強迫他「省」咖啡，反而會因為工作不順，造成更大財物損失。

《金錢性格：找出你的生財天賦》是一本可以幫助我們在金錢的心理層面「自我修正」的書，作者運用金錢類型分析可以讓我們更容易理解「為什麼會做出這樣的財務決定」。從本書來看，金錢類型共有四大類型，而每個人可能不程度混雜了不同類型的金錢性格。以最近很熱門的股市投資來看，短線操作蔚為主流，但短線進出真的適合

你嗎？我就和另一個朋友互相討論投資心得，他就是近乎一種「機器人」式的操作，對於虧損無動於衷、該停損就停損毫不留戀，相比之下我就屬於意志不堅定的類型，因此短線操作雖然很棒，但我自己個性上還是偏向適合中長期型的投資。

透過了解我們自己的金錢性格，我們可以逐漸找出一條適合自己的投資理財道路，避免去眼紅別人因為短線股票賺錢而貿然投入造成巨大損失。從一開始就了解自己金錢性格來決定投資理財風格，還是跌倒了才知道痛、花大錢買經驗，你要選哪一個呢？

你的性格讓你生病，正確了解情緒性格如何影響身體

性格會決定你生活方式、理財方式和與他人相處的方式，同樣的性格情緒也會影響你的「身體健康」，這本由中醫名醫郝萬山著作的《病由心生：情緒致病也治病，脾氣來了病氣也來了》

闡述了一系列因為情緒而導致疾病的案例。

情緒致病最常見的例子，比如我們最常聽過的「憂鬱症」，伴隨而來的生理症狀有「食不下咽」、「失眠」、「胃痛」等等，如果我們因此去看腸胃科，恐怕檢測不出什麼問題，因為問題的根源在於身心疾病。或者是有人處在一個高壓的工作環境，伴隨產生各種身體的不適感，怎麼檢查都查不出原因，直到離職後竟然不藥而癒，這也是情緒致病的實際情況。

現在疫情的時刻，其實也可以看到很多人有潛在的情緒致病的機率，例如會有一群人，出門戴手套、頭罩，並且隨身攜帶酒精常常消毒，回家後還準備各式營養品補充體力，甚至看到確診案例的路線就極力避免，雖然這樣是「防疫模範生」，但過度的情緒緊繃反而會讓免疫力降低。

以我自己來說，我很容易過度用腦的思考、也很容易「悲觀」，從中醫角度來說「思傷脾、憂傷肺」、「憂則氣鬱，思則氣結」，從中醫角度來看我就很容易有脾胃及肺的問題，我的「氣」也很



容易堵住（中醫術語不多做表述），我就必須多注意這兩個臟腑的問題以及盡量降低情緒的影響。

《病由心生：情緒致病也治病，脾氣來了病氣也來了》這本書主要是由郝醫生的門診病人的經驗加以編纂成書，書中很多各種病人的故事背景與情境，很多都可以找到我們對應的狀況。例如有人明明已經是憂鬱症，卻堅稱自己沒有「精神疾病」，這就是觀念無法導正的緣故，會進一步讓病情惡化，形成「情緒導致身體疾病，身體疾病進一步影響情緒」的惡性循環。

書中也特別收錄了情緒保養的建議，除了穴道、食療之外，如何清楚的認識自己的情緒，進而找到自己適合的生活方式，也是本書想要強調的重點。書中有一段我特別有感覺，提到說很多身心疾病的人都是對自己要求特別高、力求完美的個性，這種性格很有機會成為各領域的佼佼者，但是如果壓力超過自身負荷，這種個性的人往往情緒會很容易生病。

回到我們這篇文章的討論，世界上有各種不同的「人生指南」，不是所有指南都適合我們，我們必須透過不斷地了解自己來找到適合自己的指南。如果，我們已經逐漸知道自己的性格容易壓抑、容易憂慮、容易過度思考，那麼這時候就要多提醒自己運用外力來幫自己舒緩，避免日後的「病由心生」。

找到適合你自己的人生指南

除了上述測驗，針對職涯我也有做了不少測

驗，其中代表性的是 RiTE 測驗，這個測驗也讓我知道自己適合的工作取向與工作上的優缺點，早早知道這些特色，也可以避免我們去花 3、5 年的時間進行職涯探索，少走冤枉路。

認識自己，找到自己與他人的相處模式；認識自己，找到適合自己的理財模式；認識自己，找到自己的職涯與努力方向；認識自己，找到自己的健康保養之道，很多建議都沒有錯，差別在於你有沒有認識自己而選到適合自己的建議。

魚兒擅長游泳，兔子精於跑步，老鷹善於翱翔，每一種動物都會有它獨特的「指南」，每個不同個性的人也一樣，有人豁達、有人拘謹，不同的性格應該對應到不同的人生指南，希望正在閱讀這篇文章的你們，都能找到合適自己的指南。

延伸閱讀

1. 安節雅、蘇嘉·G·舒拉莫著；趙崇任譯。《人類圖，愛、關係與性：揭開人與人相互吸引的祕密，找到對的相處模式，為愛綻放》（臺北市：采實文化，2021）。
2. 謝頓·帕金著；賴孟怡譯。《人類圖，找回你的原廠設定：9 大中心、36 條通道、64 個開門，一次全面認識你自己！》（臺北市：橡實文化，2020）。
3. 拉·烏盧·胡、達·布乃爾著；喬宜思譯。《人類圖：區分的科學》（臺北市：本事出版，2018）。
4. 梅麗莎·布朗恩著；簡璋君譯。《金錢性格：找出你的生財天賦》（臺北市：采實文化，2021）。
5. 摩根·蒙瑟著；周玉文譯。《致富心態：關於財富、貪婪與幸福的 20 堂理財課》（臺北市：遠見天下文化，2021）。
6. 喬治·山繆·克拉森、大橋弘祐著；歐兆苓譯；坂野旭繪。《巴比倫致富聖經：用 10% 薪水，賺到 100% 的人生【經典新譯·漫畫版】》（臺北市：三采文化，2021）。
7. 班傑明·哈迪著；林俊宏譯。《我的性格，我決定：更有自信、更高 EQ、打造理想人生的性格養成計畫》（臺北市：遠見天下文化，2021）。
8. 蔡璧名著；Kaya Huang 繪。《鬆開的技、道、心：穴道導引應用錦囊》（臺北市：天下雜誌，2021）。
9. 郝萬山著。《病由心生：情緒致病也治病，脾氣來了病氣也來了》（臺北市：沐光文化，2020）。