



改變性格的真諦

曾建文 心理輔導員

近日，參加了一場久別重逢的朋友婚宴；在婚宴當中，享受到一對新人為來賓準備的美味佳餚外，還分享到他們的喜悅、生活的點滴、特色的場地布置，以及與一班老朋友的相聚時刻，懷緬過去生活點滴。而每次在婚宴上都有著無窮無盡的話題，但這次有別於一般婚宴，大家都共同討論著新郎哥，現在的他與在求學時期所認識的他完全不同，性格可以說是判若兩人，以前那個內向、不喜歡說話、沒有自信、害羞、對事情猶豫不決、以個人觀點出發的年輕人變身成為善於溝通、大方得體、果斷解決事情、主動關心別人感受及表現積極的年輕人，大家對這種的改變都感覺到十分驚訝，亦作出不同的猜測，在這話題大家都議論紛紛。



直至司儀宣佈婚宴正式開始，各位來賓就坐，接著用最熱烈的掌聲及真誠的心，祝福一對新人步入禮堂。按照慣例，新人會在台上感謝雙方父母，亦會感謝一直支持他們的人，當中新郎感謝了一位沒有邀請的嘉賓，大家都很疑惑及好奇，為什麼要感謝一位沒有邀請的嘉賓，接著新郎分享他幾年前的故事。

「幾年前，因工作關係經常需要與今時今日的太太聯絡，而自己的性格較內向，除了工作以外的事情，都不敢多問一句，正因如此，只會遠處默默地觀看；久而久之，越來越了解太太，亦越來越欣賞她，更想進一步與她發展，但知道自己的性格往往影響了自己的行為，為了打破這種關係，嘗試尋求一位心理專家幫助改變自己的性格。在過程中，一直知道自己內向的性格及交談技巧造成溝通上的問題，影響到別人對自己的觀感，為了衝破這難關，每天開始不斷每天大聲讀報紙、獨自面對鏡子說話、記錄別人交談之間的說話內容、不停觀看溝通技巧的影片等，加上心理專家協助了解自己的性格、



改變性格的真諦

自己的性格所帶來的優缺點、與別人交談時需要注意的細節、自己說話時的態度及角色的演練等，逐漸開始掌握到人與人之間的相處模式，明白到自己不足的地方，最終經過自己堅毅的意志，成功邀約太太共聚晚餐，嘗試了人生的第一次，這次更加印証了改變的決心，日後繼續不斷要求自己在各方面的改變，終於能夠走到今日與太太踏入婚姻的階段，這些經歷對於我來說比金錢、房屋、工作都來得重要。」接著全場嘉賓掌聲雷動，為新郎加油。

看完上述真人真事的故事，相信大家對“性格”這兩個字有很多種不同的說法，有人說“性格是天生的”，亦有人說“性格是3歲定80歲的”，藉此機會本人與大家分享對“性格”的看法。“性格”是個性最鮮明的表現，是個性心理特徵中的核心特徵，不僅與氣質、智力（綜合性能力）的關係非同一般，而且還具有情感特徵和意志特徵，這些心理特徵在類似的情境中不斷出現，有一定的穩定性、以至習慣化，這便形成人們獨特的性格。

性格的構成，40%源自先天，剩下的60%，則與童年的家庭生活、成長的經驗有關。假如說你的父母屬於一個較為冷漠的人，自然說話少、對事情則較偏重於自我的看法、會與子女保持一定的距離、對子女的問題莫不過問，甚至嗤之以鼻，總是要求子女少管閒事，做好自己的份內事，試想想這樣對於小孩來說智識只局限於書本上，而人與人之間的溝通技巧可以說是一無所知的。小孩在踏入社會之前，他的生活圈子只局限於學校及家裡。這種小孩當踏入社會做事時，會無意之中得罪了別人，別人對他表現反感，使他從此不敢再嘗試與別人溝通，同時完全退縮入自己的個人世界。所以說良好的性格需要父母的培養，雖然你不能改變以前的家庭生活，但起碼現在能夠控制你自己如何培養下一代的良好性格？

此外，性格除了父母的培養外，自己亦能改變，現今社會上有許多不同



改變性格的真諦

形式的性格課堂（如：MBTI 的 16 種性格分析、九型人格分析等），主要是協助參加者了解自己的性格，從而改變自己的性格，以下將提出一些建議供大家參考，希望能找到自己開啟性格牢籠的鑰匙，讓心靈更成長：

1. 認識自己性格的枷鎖：市場上有許多不同形式的性格測驗，不論是榮格所提出 MBTI 的 16 種人格，或者是艾迦索所提出的九型人格等，這些測驗工具主要讓受測者測出自己所屬的性格類型，讓受測者更了解自己的心理特質；當我們找到自己性格的枷鎖時，絕不只是為了找到自己的性格類型而已，而是要透過認識自我性格類型，學習如何放下性格的掌握，讓心靈獲得真正的自由與平靜。
2. 打破自己性格的習慣：每種性格都有它的優點及缺點，我們會隨著性格的優缺點，在社會上尋找自己合適的生活方式，當遇到困難時會以自己的優點方向尋找解決方法，往往不會在缺點的地方透過改變尋求更正面的解決方法；正因如此，心理輔導是讓主角了解自己的性格後，作出不同以往的改變，打破舊有的習慣行為。
3. 解開童年的封印：之前提及到性格與童年的家庭生活、成長經驗有關；在晤談當中，最令我們吃驚的是，即使許多人都自認與父母不一樣，但當我們更仔細、更深入地檢驗自己時，我們會發現在態度與行為、心理反應、甚至安撫情緒或解決內心衝突的方式，竟然與父母的方式非常接近，可以說是一代傳一代；因此我們需要極大的勇氣去面對過去的傷痛、空虛、憤怒、挫折；我們需要極大的同情心去對待自己，讓自己不會陣前逃跑。我們更需要極大的毅力，讓自己培養出好的性格習慣，而且堅持下去，給自己一個從童年時代覺醒的機會。



改變性格的真諦

4. 扭轉生命的態度：想擺脫性格慣性，先從改變態度做起。這句話的意思包含了很多理論，簡單來說，性格的慣性就是我們日常生活中已習慣的思考方式與反應機制，就如同太陽眼鏡一般，把真實世界的顏色改變成鏡片本身的顏色，讓我們誤以為真實世界就是透過鏡片所看到的顏色一樣。
5. 保持正向的思考：任何事情都會被累積，性格特質也不例外。若要想打破，必需從小累積到大的性格慣性（人總是從小事情的成功來拿取成功感），此方式需要保持正面的思考，幫助主角渡過打破性格慣性的艱難時期。一旦思考方式轉變，心境也隨之而轉變，人生也會與以往大不相同。「正面思考」絕對不是「盲目的樂觀」或「催眠式的自我安慰」，而是指要面對現實的狀況，在解決問題的同時，保持對生命的希望。

心理輔導員：曾建文 (Calvin)

聯絡電話：87997691

電郵地址：KMTsang@fsm.gov.mo

服務時間：星期一至三 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45

星期四 11:00 至 13:00，14:30 至 19:45

星期五 09:00 至 13:00，14:30 至 17:30