

阿德勒大師分析的四種人格，來看看你是哪一種？



「一個人即使齊備了在這個社會上製作一項物品所需的建材、權限、設備以及人手，只要他沒有目的，也就是心中缺乏目標的話，這些外在的材料就毫無價值可言。」奧地利心理學大師阿德勒認為，即使萬事齊備，但缺乏了「目標」這個東風，外在的條件都將變得無意義。

大家可能會認為自己每天都在定目標、做計劃，但阿德勒對「目標」提出了非常明確的描述----立志成為對社會有用的人。

「所謂生命，就是要對同伴抱持關心，成為團體的一員，盡可能對人類的福祉有貢獻。」這並非阿德勒的道德勸說，而是經過科學驗證的論述。

※ 阿德勒大師分析的四種人格，來看看你是哪一種？

首先，我們先來測驗自己的人格類型。阿德勒根據「社會興趣」與「活動力高低」發表了四種人格特質：

1. 社会兴趣低、活动力高
支配型
2. 社会兴趣低、活动力低
索取型
3. 社会兴趣低、活动力低
逃避型
4. 社会兴趣高、活动力高
对社会有用的人



因為沒有社會興趣高但活動力低的人，所以其中一個象限是空白的。

出自《勇氣心理學/一小時讀懂阿德勒/天下雜誌出版

找到你的型了嗎？來看看和以下的分析像不像：

1. 支配型的人喜權力鬥爭，善於攻擊他人，以徹底打垮敵人為目標。
2. 索取型只想獲得、不想付出，「媽寶」就是此類。
3. 逃避型對社會不滿，不願面對人生種種問題，只想宅在家。
4. 對社會有用的人，以群體利益為前提，能發揮高度行動力。

※ 在生活上成為貢獻者，而非只是消費者。

想要擁有真正的快樂與幸福，就要立志成為「對社會有用的人」，並以此為目標去學習。不管你現在是哪一型，刻意培養社會興趣，同時激勵自己每天都要做出行動。

也許你現在心裡正在吶喊「我做不到」、「對社會有用這幾個字很空泛」，其實每個成人心裡都有答案，你知道怎樣的作為可以讓你真正感到喜樂，而非步向痛苦的輪迴。

阿德勒提醒你，第一步可以採取的具體行動就是「培養社會興趣」；而培養社會興趣，可從以下兩點著手：

1. 首先必須接受自己

也許現在的自己並不完美，但相信自己一定可以越來越好，只要你把目光從個人的利益轉向群體的利益，很多事情都會變得容易。在群體當中，讓自己更優秀，而群體也因你的貢獻變得更好，提升了共同利益。但是要注意的是，你的努力與參與是為了自我滿足，並非為了得到他人的肯定或讚美，才不會患得患失。

2. 追求向上提升的態度

對不完美的自己要抱持勇氣。我們要追求的是卓越，而非完美。虛心承認錯誤，並不斷調整方向，用勇氣朝標竿直跑。



阿德勒的這個理論可以用大衛王的故事來說明，大衛王原本只是個牧童，憑著群體利益與對上帝的信心，打敗哥利亞巨人後，展開他的成王之路。但大衛並不完美，他也曾經軟弱、錯殺人，也曾經被追殺、躲在山洞裡哭，但最後他憑著勇氣、信心與不斷的修正自己，終於成為偉大的君王。

在這個商業利益掛帥的世代，我們每個人都是消費者，但是你可以學習同時也成為一位貢獻者。找到可以學習的夥伴、上司，加入行動力旺盛的團隊，一開始先跟著他們的腳步，漸漸的，將社會興趣內化，記得阿德勒形容「對社會有用的人」是「有用、正常且深入參與人類進化的潮流」，每天醒來，都要告訴自己，**Yes, I'm in!**

成功和致富在婕斯已是必然

選擇婕斯，成就未來

www.jeunesseglobal.com

www.facebook.com/taiwanjeunesse