

人格特質

「P-A-C」星座 解析



「PAC星座測驗」

- ◎ 請閱讀以下句子，並依第一個直覺判斷，
- ◎ 不要去想哪個答案才對，或應該如何。
- ◎ 符合你的請畫「○」，
- ◎ 不確定畫「△」，
- ◎ 不像請畫「X」。
- ◎ 請將答案填在答案卡上。

「PAC星座測驗」答案卡

題號	○	△	×																
1				2				3				4				5			
6				7				8				9				10			
11				12				13				14				15			
16				17				18				19				20			
21				22				23				24				25			
26				27				28				29				30			
31				32				33				34				35			
36				37				38				39				40			
41				42				43				44				45			
46				47				48				49				50			
題數				題數				題數				題數				題數			
得分	2	1	0																
小計				小計				小計				小計				小計			
總分				總分				總分				總分				總分			
代號				代號				代號				代號				代號			

「PAC星座測驗」1~5

- ◎ 1. 我對什麼事都喜歡評論。
- ◎ 2. 我很能為別人著想。
- ◎ 3. 我喜歡計畫未來。
- ◎ 4. 我和誰都能一起歡樂嬉笑。
- ◎ 5. 我想說的話常常沒辦法說出口。

「PAC星座測驗」6~10

- ◎ 6. 我經常在催促別人做什麼。
- ◎ 7. 我看見別人傷心便會安慰他。
- ◎ 8. 我能客觀的觀察別人的行為。
- ◎ 9. 我情緒起伏很大。
- ◎ 10. 我做事情難下決定。

「PAC星座測驗」 11~15

- ◎ 11.我多半不會接受別人的意見。
- ◎ 12.我經常扮演照顧別人的角色。
- ◎ 13.我多半先做好計畫才行動。
- ◎ 14.我沒有耐性、容易生氣。
- ◎ 15.一旦有人反對，我就會改變自己的想法。

「PAC星座測驗」16~20

- ◎ 16.我對別人的缺點比優點還要注意。
- ◎ 17.我待人溫和，容易原諒別人。
- ◎ 18.我考慮清楚得失之後，才會付諸行動。
- ◎ 19.我常常想說什麼就說什麼。
- ◎ 20.我會勉強自己忍受不愉快的事情。

「PAC星座測驗」21~25

- ◎ 21.我喜歡說「應該.....」。
- ◎ 22.我喜歡照顧比我小的小孩。
- ◎ 23.我常根據事實來判斷事情。
- ◎ 24.我說假話時臉不紅氣不喘。
- ◎ 25.我常常在看人家的臉色。

「PAC星座測驗」26~30

- ◎ 26.我喜歡管閒事。
- ◎ 27.我喜歡為別人服務。
- ◎ 28.我一有疑問就會提出。
- ◎ 29.我常常想做什麼就做什麼，不受拘束。
- ◎ 30.我總是擔心事情會做不好。

「PAC星座測驗」31~35

- ◎ 31.我是個嚴格的班（組、隊）長或兄姐。
- ◎ 32.我很容易原諒別人的錯誤。
- ◎ 33.我喜歡把事情說清楚、講明白。
- ◎ 34.我很容易融入歡樂的情境或氣氛。
- ◎ 35.我常覺得自己不夠好。

「PAC星座測驗」36~40

- ◎ 36.我不太能原諒別人的錯誤或失敗。
- ◎ 37.我看到別人遭遇困難，便忍不住想要幫他。
- ◎ 38.我做事情講求效率。
- ◎ 39.我會開玩笑、說俏皮話。
- ◎ 40.我常常感到不自在，不知如何是好。

「PAC星座測驗」41~45

- ◎ 41.我很在意是非，一定要弄清楚誰對誰錯。
- ◎ 42.我重視人與人之間的感情。
- ◎ 43.我很容易掌握事情的來龍去脈。
- ◎ 44.我好奇心很強。
- ◎ 45.我經常後悔這、後悔那。

「PAC星座測驗」46~50

- ◎ 46.我常常讓周圍的人覺得很緊張。
- ◎ 47.我能看見別人的長處並加以稱讚。
- ◎ 48.我說話時常引用數字或資料。
- ◎ 49.我常常被說很任性。
- ◎ 50.我顧慮很多、做事消極。

「PAC星座測驗」統計得分

題號	○	△	×																
1				2				3				4				5			
6				7				8				9				10			
11				12				13				14				15			
16				17				18				19				20			
21				22				23				24				25			
26				27				28				29				30			
31				32				33				34				35			
36				37				38				39				40			
41				42				43				44				45			
46				47				48				49				50			
題數				題數				題數				題數				題數			
得分	2	1	0																
小計				小計				小計				小計				小計			
總分				總分				總分				總分				總分			
代號				代號				代號				代號				代號			

CP(批評型父母)



- ◎ 遵守規範和秩序
- ◎ 承擔責任和義務
- ◎ 訂定目標，確實要求自己朝目標前進。
- ◎ 已決定的事不容改變！
- ◎ 常常想：「這樣做是對的嗎？」
- ◎ 經常說：「應該……」或「不應該……」

領導管理的CP

常用的語言：

- ◎ 「應該、必須...等」
評價性的用語
- ◎ 「經常、絕對不能...
等」具批判性的用語
- ◎ 常常想(說)：「這樣
做是對的嗎？」
- ◎ 「告訴過你多少次了」
- ◎ 「笨蛋、荒唐...」

常表現的言行舉止：

- ◎ 明確表示自己的意見
——同意或不同意。
- ◎ 大聲閱讀報紙記事，
並予以評論。
- ◎ 訂定目標，努力到底。
- ◎ 對現狀不容易滿足。
- ◎ 有自己最尊重的人物。
- ◎ 很重視時間與規範。

Critical Parent

Controlling Parent

Ok:

- ◎ 規定
- ◎ 要求
- ◎ 命令
- ◎ 達成目標

Not ok:

- ◎ 攻擊
- ◎ 吹毛求疵
- ◎ 嚴厲，茶壺型(軍人、品管員、人事考核、政風員、訓導人員)

NP(營養型父母)



- ◎ 關心別人、照顧別人。
- ◎ 參加義務服務的活動。
- ◎ 找出他人的優點，並加以讚美。
- ◎ 常說：「我可以為你做甚麼？」

關懷慈愛的NP

常用的語言：

- ◎ 我很了解你的情緒。
- ◎ 辛苦你了。很難熬吧？
- ◎ 這就是您的優點所在了。
- ◎ 做的很好。
- ◎ XX很誇獎你呢。
- ◎ 你的興趣挺有趣的。

常表現的言行舉止：

- ◎ 贈送親朋好友禮物。
- ◎ 站在對方立場來考量。
- ◎ 發現他人優點，予以誇獎。
- ◎ 參加公益活動。
- ◎ 針對對方的負面評價不作反應。
- ◎ 笑臉常開。

Nurturing Parent

Ok:

- ◎ 溫暖
- ◎ 愛心
- ◎ 貼心
- ◎ 稱讚
- ◎ 服務，身體前傾型

Not ok:

- ◎ 不會督促
- ◎ 不敢要求
- ◎ 溺愛
- ◎ 愛管閒事
- ◎ 易越位

A(成人)



- ◎ 學習認清客觀事實。
- ◎ 行動前先思考後果。
- ◎ 常常想：「為什麼？」
「如何？」等問題。
- ◎ 經常說：「讓我思考一下。」

客觀知性的A

常用的語言：

- ◎ 問題點是什麼？
- ◎ 您最想說的意見是...
- ◎ 請再稍微詳細說明。
- ◎ 請讓我稍微思考一下。
- ◎ 如果是這樣的話，現在應該要如何做才是最明智的作法？

常表現的言行舉止：

- ◎ 寫日記（寫文章）。
- ◎ 不附和感情，客觀的確認事實。
- ◎ 預測結果，掌握全體。
- ◎ 檢討 5 W 1 H。
- ◎ 分析事物，尋找規則。
- ◎ 思考：同樣的事件和狀況，換成其他人會如何考量與行動。

Adult

Ok:

- ◎ 理性
- ◎ 邏輯
- ◎ 策略
- ◎ 問題解決能力強
- ◎ 演說
- ◎ 學術強
- ◎ 研究

Not ok:

- ◎ 冷酷
- ◎ 喜問 what, how

FC(自由型小孩)



- ◎ 話語多使用有驚嘆號「！」的語句。
- ◎ 常講笑話，幽默看待事情。
- ◎ 多和樂觀開朗的朋友在一起。
- ◎ 常在生活中發現好玩有趣的事情。

勇往直前的FC

常用的語言：

- ◎ 早安！真好吃！
- ◎ 好可愛喔！真有趣啊！
- ◎ 哇，太棒了！
- ◎ 嘗試看看吧！
- ◎ 他（她）是充滿歡樂的人哩！
- ◎ 一起來享受吧！
- ◎ 讓我加入你們吧！

常表現的言行舉止：

- ◎ 多使用「！」的對白。
- ◎ 開玩笑。
- ◎ 笑臉迎人。
- ◎ 享受藝術與娛樂。
- ◎ 享受短暫的幻想。
- ◎ 有熱衷的興趣。
- ◎ 與幼兒（自己的小孩）玩耍。

Free Child

Natural Child

Ok:

- ◎ 靈感
- ◎ 幽默
- ◎ 好奇心
- ◎ 感動多
- ◎ 超越隔閡
- ◎ 親密
- ◎ 歡暢
- ◎ 冒險 / 嘗試新事物

Not ok:

- ◎ 易突破疆界
- ◎ 衝動
- ◎ 含糊
- ◎ 困難負責
- ◎ 感動太多
- ◎ 任性
- ◎ 意見多
- ◎ 自我，脫線型

AC(順從型小孩)



- ◎ 用心傾聽別人說話，不會打岔或搶著發言。
- ◎ 時常說：「好」、「是」、「我贊成」之類的話。
- ◎ 常聽取別人的意見。
- ◎ 對別人客氣、有禮貌。

溫順沈默的 AC

常用的語言：

- ◎ 說這種話恰當嗎？
- ◎ 會不會破壞情緒？
- ◎ 在乎您的想法。
- ◎ 抱歉！是我不好。
- ◎ 你還好吧？
- ◎ 這樣可以嗎？

常表現的言行舉止：

- ◎ 交談時無法遮(中)斷他人的話。
- ◎ 說話前，先察言觀色。
- ◎ 同意他人所說的話。
- ◎ 站在對方的立場上。
- ◎ 謙辭、妥協。
- ◎ 撒嬌。
- ◎ 遵從孩童或下屬。

Adapted Child

Ok:

- ◎ 禮貌
- ◎ 謙恭
- ◎ 合作
- ◎ 順服
- ◎ 嚴謹

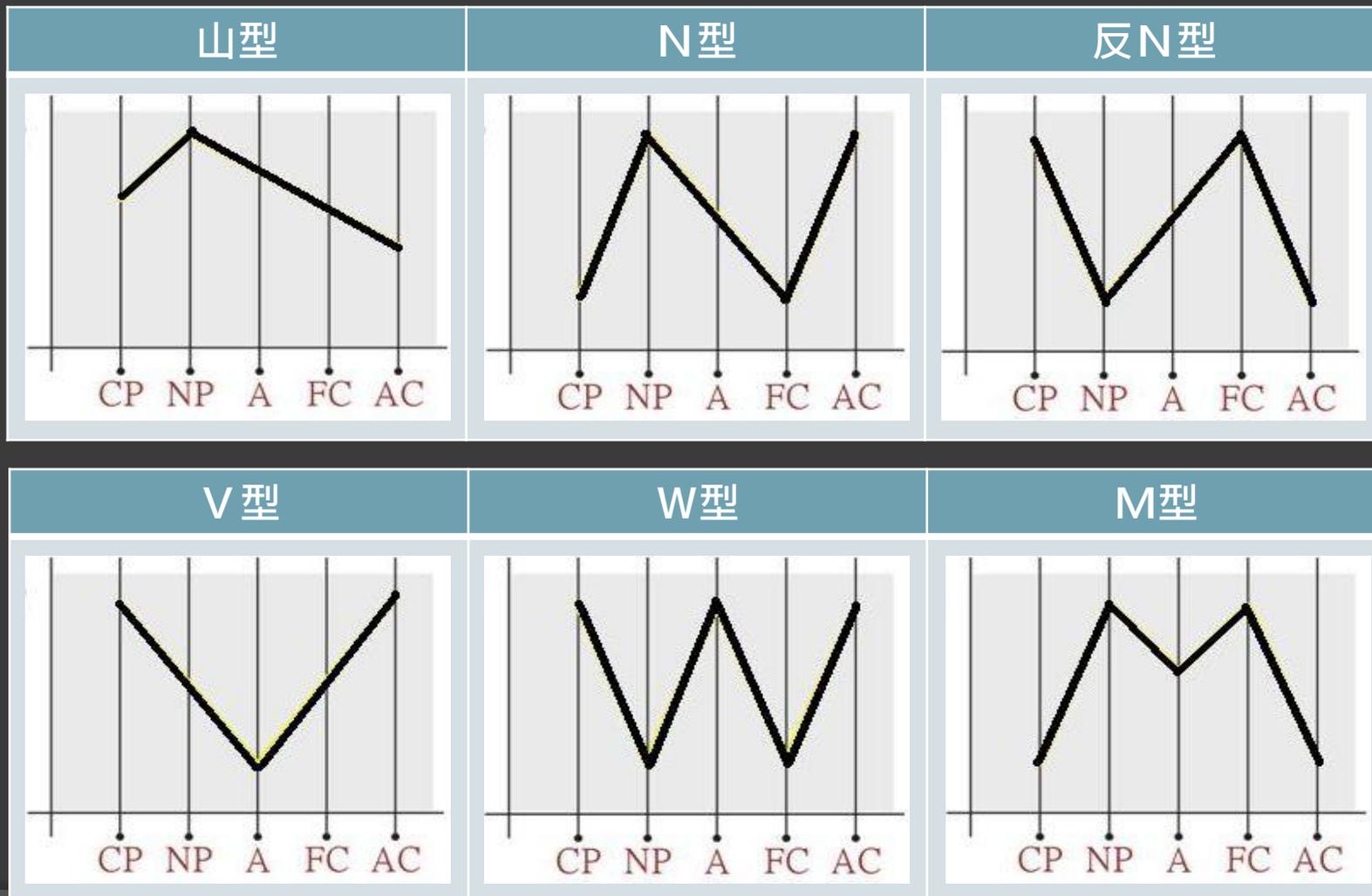
Not ok:

- ◎ 委屈
- ◎ 壓抑
- ◎ 抱怨
- ◎ 退縮
- ◎ 賭氣
- ◎ 冷戰
- ◎ 憂鬱
- ◎ 困難協調

溝通技巧(分析)

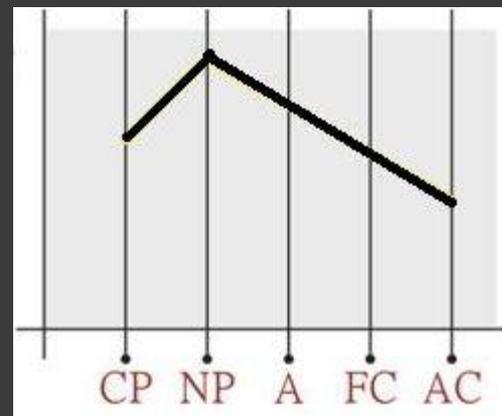
- ◎ 知己知彼，百戰不殆。
- ◎ 知道在適當的時候(面對不同類型的人)，表現適當的言行(展現與之匹配的特質)。
- ◎ 換句話說，若能表現出適當而得體的言行，即是一個成熟的人。
- ◎ 我們(每個人)在一生中，最重要(永遠)的課題——學做人！

P-A-C 六大類型



山型（圓滿型）

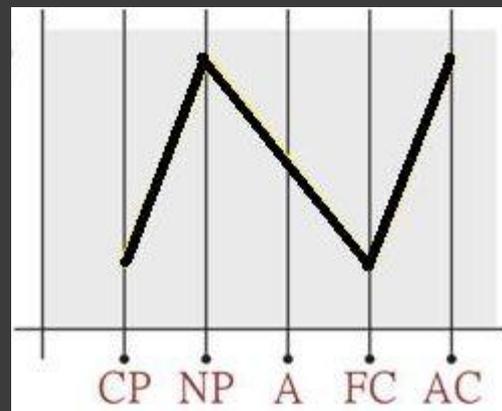
- ◎ 能關心別人
- ◎ 很有理性
- ◎ 個性成熟
- ◎ 人際關係圓滿



持續發展這樣的特質，將有很大的機會成為一個成熟的人。

N型（獻身型）

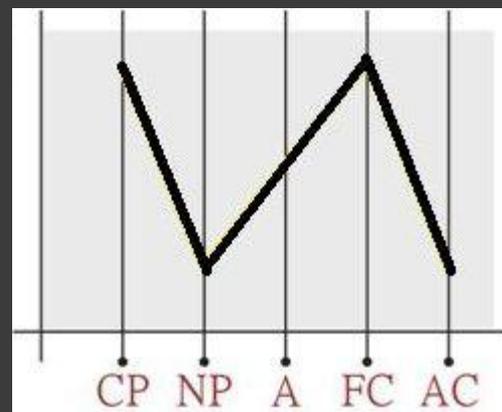
- ◎ 很會照顧別人
- ◎ 願意為別人犧牲奉獻
- ◎ 忽略或壓抑自己的感受
- ◎ 不太懂得享受生活中的樂趣



要學習多照顧自己

反N型（自我中心型）

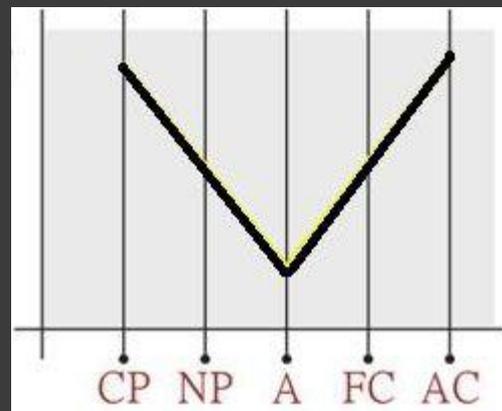
- ◎ 做人頗有趣
- ◎ 愛批評、有時候會讓別人覺得不舒服
- ◎ 比較任性
- ◎ 不太會為別人著想



試著將這種個性轉移到藝術或才華上，可能會有不錯的成果。

V型（矛盾型）

- ◎ 對自己和別人都非常敏感
- ◎ 容易否定、較難關懷別人
- ◎ 對自己也很懷疑，不太能自我肯定

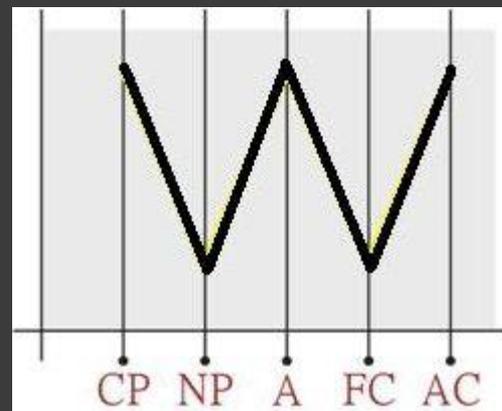


要多學習抒解情緒、解開矛盾。

如果能善用敏感的特質，可能成為出色的思想家或藝術家。

W型（苦惱型）

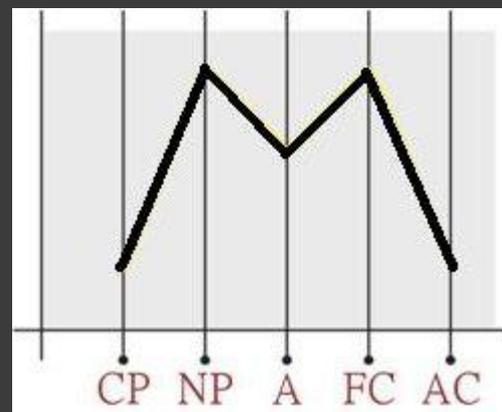
- ◎ 工作很有目標，也會採取行動。
- ◎ 不容易快樂
- ◎ 容易自責
- ◎ 和別人相處不自在



要改善人際關係，讓自己更快樂。

M型（開朗型）

- ◎ 很能照顧大家
- ◎ 總是能夠想出有趣的點子
- ◎ 活躍開朗，在團體中很受歡迎



成人(A)的得分也高，會是很棒的領袖人才

成人(A)太低，則無法客觀冷靜的思考，會把團體帶往錯誤的方向。

認識自己→做自己

- ◎ 凡事有一體兩面——OK 與 不OK。
- ◎ 認識自己最凸顯的特質與最欠缺的特質，
，樂觀開朗地將OK的部分展現出來，對於不OK的部分則適當地調整之，以做為自我警惕與策勵。
- ◎ 認識自我→自我抉擇——做自己。
- ◎ 每個人就像一棵樹，都是獨一無二，只要長(行)得正，無論高矮，都很(美)好！

RANDZE SAMU GATE SOHA