

「A 型性格」-小心您的健康與事業!

◆陸洛

有一位著名的漫畫家和朋友們一起去參加一場酒會，有人提議他為每個在場的人畫一幅漫畫肖像，漫畫家欣然應允，大筆一揮，傑作誕生。與會者爭相鑑賞，每個人都能一眼指認出別人的肖像，但幾乎沒有人能認出自己的肖像!「啊，這是我嗎?」「我是這樣的嗎?」滿場折服於畫家敏銳洞察和洗練筆觸之餘，終於也有人沉思，為什麼我們對自己如此的無知?

其實，你真的應該花些功夫來拓展自己的自我覺知，更清楚地了解自己的長短強弱，一則讓自己找到適人適所的位置，再則能更準確地洞察別人眼中的自己，進而領悟別人何以如此待己，進而思考如何改變別人對自己的印象和互動方式，圓融和諧的人際關係自然不難達成了。

那麼，該如何著手去了解自己呢?心理學家通過研究人格及人格特質來剖析每個人的內在心理建構。簡單起見，您不妨將人格視為個人與環境及他人互動的方式之總合，而這些互動模式則透過人格特質來表現。「A 型性格」在管理心理學的研究中常被提及，對上班族而言，由此開始一場自我探索是相當有趣的起點。

首先必須澄清，所謂的「A 型性格」及與之相反的「B 型性格」均與血型無關，而是心理學家用以描述個人行為風格的專用名詞。您的週遭有沒有

那種極端競爭、永遠覺得時間不夠用、成就不夠高的人呢？這便是典型的 A 型性格。其：

- (一) 成就慾超強，自我期許超高。
- (二) 永遠有時間緊迫感，做事快，說話快，決策快，常同時處理多件事務，總是想用最少的時間完成最多的事情，沒有休閒，也無法享受假期。
- (三) 沒耐心，火氣大，脾氣壞，攻擊性強，人際關係處處緊張，同事避之唯恐不及。

怎麼樣，聽起來很像是對一個工作狂的描述吧？也像是在形容一個野心勃勃、奮發圖強的人吧？正是，現代社會其實相當鼓勵 A 型性格的種種表現，這也是為什麼在年輕上班族中，A 型性格的人似有越來越多的趨勢了。「A 型性格」真的是「王者人格」嗎？稍後再談，我們還是先來看看與之相反的「B 型性格」吧！

「B 型性格」的人也有三大特點：

- (一) 做事是出於興趣而非求勝，若無必要，決不吹噓個人的成就和豐功偉業！
- (二) 沒有時間壓迫感的困擾，處世輕鬆自在，工作休閒恰好平衡。

(三) 為人謙和，有耐心，人際關係圓融。

這聽起來很像是一個慵懶愜意、懂得享受人生的隨緣居士吧？正是，流行病學和健康心理學的研究發現，那些現代社會所推崇的汲汲以求的「A 型性格」者罹患致命的冠狀動脈心臟病(CHD)的機率是「B 型性格」者的兩倍！工作狂是真的會致命的噢！

可是，有人一定會猜想，「A 型性格」的競爭和成就動機應該會使他們在生涯階梯上高人一等吧？錯！研究發現，明星銷售員確實多是「A 型性格」的，但企業決策主管卻多是「B 型性格」的！奇怪嗎？！其實細究一下，這樣的生態是很合理的，因為，「A 型性格」的人堅信「數大就是美」，凡事以量取勝，衝業績，拼明星銷售員的頭銜，自然適人適所，但是「量」與「質」有時是無法兩全的，追求「量」的成就，難免犧牲了「質」的保證，不捨得花時間沉澱自己，潛心體會生活中的領悟，創造力也就大打折扣。在此，潛龍臥底的「B 型性格」便略勝一籌了。現實正是如此，在企業或專業組織中有希望成為明日之星的不是魯莽的急先鋒，而是睿智的大將之材；不是處處冒犯別人的好勝之徒，而是能四兩撥千斤的世故之人；不是有量無質的操作高手，而是創意無窮的發明大師，您說對嗎？

至此，您一定在暗忖，「我是 A 型性格還是 B 型性格」？別急，下面提供一項簡短的心理測驗，五分鐘之內答案就會揭曉。不過，您必須絕對誠實！

附表是心理學家波特納（Bortner）所發展的測驗，請您在每一題的量尺上圈選一個最能描述您自己的數字。

計分方法：將七題的得分相加，再乘以 3，若您的得分在 120 分以上，則您是個徹頭徹尾的「A 型性格」，小心您的升遷，寶貝您的心臟，關心您的家庭生活吧！若您的分數在 100 到 105 之間，則您有「A 型性格」的傾向，但尚未完全「發病」，急思改變吧！若您的分數在 90 到 99 之間，則您是個十足的「B 型性格」，恭喜您身、心、工作、家庭都如意；若您的分數在 90 分以下，則您是個不很典型的「B 型性格」，別矯枉過正了，保持一定的動力，生活才會有意義噢！

- | | | |
|-----------|---------------|--------------|
| 1 對約會很隨便 | 1 2 3 4 5 6 7 | 從不遲到 |
| 2 競爭性不強 | 1 2 3 4 5 6 7 | 競爭性很強 |
| 3 從不趕時間 | 1 2 3 4 5 6 7 | 總是趕時間 |
| 4 每次只做一件事 | 1 2 3 4 5 6 7 | 試圖一次做幾件事 |
| 5 做事慢 | 1 2 3 4 5 6 7 | 動作快（如吃飯、走路等） |
| 6 表達情緒 | 1 2 3 4 5 6 7 | 壓抑情緒 |
| 7 興趣廣泛 | 1 2 3 4 5 6 7 | 除工作之外很少興趣 |

（本文作者為國立台灣大學工商管理學系/商學研究所教授）