臺灣新北地方法院新聞稿

發稿日期：113年12月25日
發稿單位：發言人室
連 絡 人：行政庭長林鈺琅
連絡電話：02-22616714#1899 編號：113-043

新北地院邀請陳家維諮商心理師講授「九型識人術～建立好關係、溝通更順利」新聞稿

為增進同仁溝通及協調能力、降低職場衝突,新北地院於日前邀請陳家維諮商心理師講授「九型識人術～建立好關係、溝通更順利」。陳心理師除了有豐富的晤談經驗，本身亦是國內知名講師「瑪那熊」，擅長人際溝通、關係經營、衝突因應、情緒抒壓等領域。

陳心理師首先以大腦機制搭配淺顯易懂的舉例，闡述人際間的溝通成效並非由「誰有道理」來決定，往往更加取決於「情緒」。而情緒又與認知模式、人格特質息息相關，而九型人格理論有助於同仁工作時，快速辨識來談者的個性、掌握對方的情緒樣貌、習慣思維，以建立良好關係並達成有效溝通。

陳心理師也詳細說明，九型人格理論與坊間常見的星座分類截然不同，人格來自於我們從小到大、長時間受重要他人、環境等影響，逐漸培養而來。且人格具有可變動性及可塑性，並非天生決定。

陳心理師在過程中，首先運用精簡版的測驗，協助同仁找出自己在九型人格系統中的主型，並搭配對應的代表動物，例如水牛、海豚、狼、緬因貓、貓頭鷹、博美狗、柯基犬、老虎、無尾熊，來加強成員的理解與記憶點。接著，陳心理師針對每個主型獨特的行為特色、說話習慣以及背後的心路歷程進行解說。除了列舉不同型的優點與可能出現之盲點，亦分享與各型互動時，特別要留意的細節，避免產生

不必要誤會，並讓彼此溝通更加順暢。

活動最後，陳心理師帶領成員現場練習三種情緒調節、抒壓技巧，讓成員在覺察到自身的負面情緒時，可以在當下先快速緩和，並學習透過創造有趣經驗來平衡工作與生活。在提問環節，陳心理師特別強調，「同理」對方行為背後的情緒，能有效減緩自身情緒被挑起的機率，亦有助於產生正向的溝通。