



秀華從小的人生目標，是順利完成大學課程，考入英資大企業，作為事業的起步，跟隨大公司的「青雲路」逐步向上爬；她的私人生活也希望平平穩穩，於廿五歲便嫁了大學的師兄志達，二人均是盡忠職守的人，每天過着朝九晚六的辦公室生涯。

他們的生活平淡，沒有甚麼刺激及突變，過的是安定、安逸的生活。直至有一天志達放工回家告知秀華他剛剛收到公司的解僱信，公司多補償了兩個月的薪金，便把整個部門取消了。一直以來未經風浪的秀華竟然變得失控：「怎可以這樣，我們每月還要供兩萬元樓，還有你爸媽、我爸媽也要每月接近一萬元家用，我們本來打算去日本八天的旅費……，死喇點算！」志達好言安慰嬌妻：「老婆，我們定期也有卅多萬，還有今次的補償也接近十萬，短期內沒有甚麼困難！」「但是，老公你都三十四歲啦，很難搵工，經濟又不好，還有我們有兩分保險要供，成七千……。」

就是這樣秀華像頓失方向，十分恐懼，隨後的兩星期秀華都不能入睡，有時半夜三更因沒有安全感獨個兒坐在客廳中胡思亂想！無論志達怎樣的安慰，秀華也可以提出一些全新的危機及困局。終於有一天志達發怒了：「失業根本就不會影響到我，但見到你因為我而搞到神經衰弱，我就極之慚愧，老婆，你可不可以停止你的驚恐反應？」

性格特色—— 過分謹慎兼優柔寡斷

秀華是九型性格中的「六號」人，他們往

憂心戚戚的老婆



明白他們是停不了自己腦袋的聲音，嘗試活入他們的世界去感受他們的迷失。隨着這一分信任，便可慢慢協助他們由失控的狀態轉入理智的分析。亦可逐步令他們見到「最差的情況」真的沒有出現。在此提醒身邊有「六號」的伴侶，不要製造一些不必要的「三角疑雲」，因為一啟動了「六號」伴侶的不信任，你將跌入一個萬劫

不復的境界，他們會不斷的向你追問：「你還愛我嗎？」、「你是否只愛我一個？」。「六號」的枕邊人會因恐慌驅使，不停的向您發問類似的問題。

往是「盡忠職守者」，亦是做人做事都要小心謹慎的人。他們天生對危險十分敏感，所以盡力防範危險的發生；盡忠職守、勤力、盡力是令生活充滿安全感的最佳方法。所謂「小心駛得萬年船」、深信「唔怕一萬、祇怕萬一」的六號朋友會為自己的生活安排得妥妥當當，因不想有意料之外的事發生。正因為生活中無處不是危機，所以「六號」人一定要事先做好周詳的安排。但試想一想謹慎和恐懼分別在那裏？過多的憂心招來是焦慮及不安，反而令「六號」朋友變得裹足不前或優柔寡斷！

相處之道—— 包容及聆聽

面對遇上危機的六號，必定要接受他們的絮絮不休，他們會將內心的所有疑惑也一起表達出來，會把問題誇大，變得十分恐懼。但愈嘗試阻止他們，會更令他們疑心更大。所以最有效的面對方法，是打開耳朵聆聽他們的種種疑慮。

不復的境界，他們會不斷的向你追問：「你還愛我嗎？」、「你是否只愛我一個？」。「六號」的枕邊人會因恐慌驅使，不停的向您發問類似的問題。

自我改善—— 相信自己、信任別人

多思考從來都不是「六號」的敵人，但過多的思考令自己跌入一個焦慮及恐懼中是十分不智；嘗試把腦中的存疑寫於紙上，便可以見到問題並非如此嚴重。還有不停地向最壞打算，只有把自己打沉，沒有真正幫到事情的改善。

不停將問題掛在唇邊，只會把自己困在問題之中，嘗試把話題轉為正面，積極些，挑戰自己，要求自己想出一些解決問題的方案。六號朋友，或許最佳的方法是學習用深呼吸的練習去調節自己緊張的情緒。

最後回想過去的人生，有幾多次你幻想出來的最壞情況真的有發生過？