

付费版

九动机自省

专业测评报告

先比较九类动机线索怎样组合，再观察它们在安全与压力情境中如何切换

根据你本次作答生成

我在安全准备上有行动，但在风险感知上常忽视

先把安全准备和风险感知结合起来，形成“先检查、后行动”的小步骤。

报告类型

个性化专业报告

语言

zh-CN

版本

2026.07

01 先看结论

本次作答提示：我在安全准备上有行动，但在风险感知上常忽视

你在工作中会遵守约定（相关作答 经常），但在面对冲突或风险时容易回避或忽视（相关作答 经常），导致在压力情境下缺乏主动防御。

现在最值得做的一件事

今天抽出 5 分钟，列出你最近的三项安全准备（如备用金、保险、家中安全设施），并标记每项的检查日期。

四个最值得留意的情境

1 你收到上级临时交付的项目报告，需要在两小时内完成初稿。

先把当天最重要的任务写下来，标记完成时间

2 最近新闻报道了地区性自然灾害的风险。

先记录并检查家中应急物资清单，补齐缺少的项目

3 公司正在策划下一季度的创新项目。

先记录并在团队会议上提出一个新想法，并邀请同事给出改进建议

4 在项目评审会上，你的方案与主流做法不同。

先复述对方的观点，确认自己理解后再表达个人独特看法

如何阅读这份报告

01

看懂结果

先抓住核心答案

02

定位场景

识别卡住的时刻

03

拿走工具

直接使用步骤与脚本

04

验证变化

用 30 天记录修正

02 关键组合

你不需要被锁进一个类型；更有用的是比较多种动机假设和它们出现的条件

虽然你在安全准备上表现积极，但同样常忽视潜在风险，这可能让你在危机时感到意外。

01 先规划再执行

你倾向于在规定时间内完成任务，并且会遵守约定的质量标准，这让你在压力情境下能够快速聚焦并启动行动。

什么时候容易出现
面对紧迫的工作任务时

如果一直这样处理
如果不先规划，可能会在任务临近时感到时间紧迫，导致焦虑或拖延。

可以改变的一步
在需要完成任务时，先列出关键步骤并设定明确的截止时间

02 强化安全准备

你经常为自己和家人准备紧急备用金，但很少因坚持个人意见导致团队氛围紧张，说明在安全需求上你已有基础，只需在压力升高时补强准备。

什么时候容易出现
当出现潜在风险或不确定的工作变动时

如果一直这样处理
忽视应急准备会让你在突发事件中感到不安，进而影响工作专注。

可以改变的一步
在感到安全感不足时，先检查并补充家庭或个人的应急准备

03 共享创意

你经常主动关心同事并提供帮助，同时也经常参加创意工作坊以激发未来可能性，这表明你在连结与可能性之间可以通过共享想法来获得支持。

什么时候容易出现
当你想到新的项目或职业方向时

如果一直这样处理
如果不主动沟通，可能会把新想法埋在心里，导致机会流失或感到孤立。

可以改变的一步
在想要拓展可能性时，先与同事分享一个新想法并邀请反馈

04 先确认再表达

你很少在工作中展示独特思考方式，且很少倾向于自己解决困难而不依赖他人，说明在身份与自主动机上你可能担心被误解。先确认对方的理解可以降低这种担忧。

什么时候容易出现
当你准备提出与主流不同的观点时

如果一直这样处理
直接表达可能被对方误读为冲突，导致沟通阻塞。

可以改变的一步
在表达独特观点前，先确认对方的理解并邀请对话

03 真实情境

四种最容易让保护策略盖过真实需要的时刻

相似行为可能来自不同动机。先记录情境、担忧和想保护的东西，再提出解释。

01

你收到上级临时交付的项目报告，需要在两小时内完成初稿。

先出现的信号：上级在聊天软件中发送了紧急任务的通知。

你可能会这样应对：你感到有些不安，想确认自己是否在按时完成。

容易造成的误读：对方可能会认为你在拖延或不够积极。

这时先做：先把当天最重要的任务写下来，标记完成时间

02

最近新闻报道了地区性自然灾害的风险。

先出现的信号：朋友在社交媒体上分享了灾害预警信息。

你可能会这样应对：你感到有些不舒服，想确保安全准备足够。

容易造成的误读：家人可能会觉得你过于担心，产生紧张氛围。

这时先做：先记录并检查家中应急物资清单，补齐缺少的项目

03

公司正在策划下一季度的创新项目。

先出现的信号：部门主管在例会上征求创新提案。

你可能会这样应对：你有点不安，担心想法被否定。

容易造成的误读：同事可能会认为你的想法不切实际或太冒险。

这时先做：先记录并在团队会议上提出一个新想法，并邀请同事给出改进建议

04

在项目评审会上，你的方案与主流做法不同。

先出现的信号：评审者提出对你方案的疑问。

你可能会这样应对：你感到有些不舒服，想避免冲突。

容易造成的误读：评审者可能会把你的独特看法当作挑衅。

这时先做：先复述对方的观点，确认自己理解后再表达个人独特看法

04 反应路径

情境→核心关注→保护策略→短期作用→长期成本→备选解释

本报告是原创反思工具，不使用商业九型量表、官方类型、翼型或确定性分类。

01	上级下达与个人原则不符的任务	注意力先去哪里 在工作中遇到与个人价值冲突的指示时，你会感到有些不安。	你会注意到 注意到自己在思考是否要违背原则。	原来的应对 倾向于继续执行指示以避免冲突。	继续下去的成本 若继续执行，可能导致长期的价值失衡和工作满意度下降。
新的中断动作 先写下两条可能的后果：坚持原则的正面影响与违背指示的风险，帮助快速评估。					
02	同事表现出情绪低落的迹象	注意力先去哪里 收到同事情绪低落的信号时，你会感到有些不舒服。	你会注意到 注意到自己在犹豫是否要主动询问。	原来的应对 经常选择不主动介入，以免产生冲突。	继续下去的成本 若继续保持沉默，可能错失建立支持性连结的机会。
新的中断动作 先在两分钟内记录一句简短的关心语句，例如‘最近还好吗？’，并决定是否发送。					
03	需要决定是否接受新的项目或职位	注意力先去哪里 在规划未来项目时，你会感到有些不安，因为可能缺乏足够的安全保障。	你会注意到 注意到自己在再次确认风险清单。	原来的应对 倾向于回避新方案，保持现有安全路径。	继续下去的成本 若继续回避，可能错失提升职业成长的机会。
新的中断动作 先列出三项已具备的安全措施，并在纸上标记‘已满足’，以降低对未知的焦虑。					

05 使用说明

你的动机观察说明：怎样验证，而不是确认偏见

我常保护什么

当你想加强联结时，可主动分享日常小事或询问对方的近况，注意不要把自己的需求强加给对方。

信息不完整时

当你不确定对方的意图时，可使用开放式问题如“你现在的想法是什么？”来获取信息。

压力升高时

在对方需要独处或专注时，尊重其空间，避免频繁追问。

资源充足时

在感到不安或不舒服时，先用简短的陈述表达感受，然后询问对方的具体想法，避免直接指责。

有用的反例

对方回应你的具体需求或提供可行的支持时，表示感谢并确认下一步行动。

容易自证循环

如果对方误解为你在指责，及时说明你的意图是寻求共同解决，而非批评。

这份报告建议你优先做的决定

先把安全准备和风险感知结合起来，形成“先检查、后行动”的小步骤。

06 行动协议

给自己贴类型前，用六步比较动机假设

先写行为事实，再列两个可能动机、寻找反例、观察压力变化，并用下一次真实选择验证。

01

核对事实与解释

先确认当前情境：你正处于需要做决定的工作或人际场合，感受到安全或压力的线索。

先暂停：如果你发现自己因为害怕冲突而完全不表达观点，或因为担心风险而停止行动，请立即暂停并寻求同事或朋友的帮助。

02

分离事实与解释

把观察到的具体行为写下来，例如“我在会议上没有提出自己的想法”或“我在同事情绪低落时没有主动安慰”。

先暂停：若记录的行为数量超过三项且全部指向同一动机（如仅表现为安全动机），请暂停并重新审视是否遗漏了其他线索。

03

核对未知与反例

记录并检查可能的反例或边界条件，例如你在其他情境下会主动帮助同事或会主动安排时间表，这些说明并非只有安全或压力动机在起作用。

先暂停：如果发现反例数量与正向例子相当，说明动机线索较为平衡，可继续下一步。

04

执行低风险动作

选择低风险的行动：在感到不安时，先用一句简短的确认语表达自己的感受，例如“我现在有点担心，想确认一下我们的计划”。这既满足安全动机，又保持连结动机的可能性。

先暂停：若对方回避或否定，立即停止进一步追问，转为记录观察。

05

记录并评估

记录结果：在接下来的一周内，每次使用上述确认语后，记录对方的回应（是否明确、是否继续讨论）以及自己的情绪变化（是否仍感不安）。使用表格记录时间、对方回应类型、你的情绪评分（1-5）。

先暂停：如果连续三次记录显示对方始终回避，且你的不安评分未下降，请考虑升级寻求专业辅导。

06

决定继续、调整或升级

根据记录决定下一步：- 若多数回应积极且不安评分下降，继续使用该确认方式并逐步加入更具体的需求表达。- 若回应消极或不安未改善，暂停当前沟通方式，转而使用书面方式或第三方调解。

先暂停：若在两周内仍未见改善，且情境涉及重要决策或人身安全，请立即寻求可信赖的外部支持。

07 可直接使用

不必用类型解释一切，可以这样说明需要与选择

当你发现自己在紧张情境下（如工作任务突增）感到不安时。

容易让事情更难 不要直接指责对方，也不要把自己的不安说成对方的错误。

可以说 “我注意到最近任务增多让我有点不舒服，想确认我们是否可以一起看看怎么分配更合适。”

这句话的作用 对方明确回应是否可以调整分配或提供支持。

在安全情境（如计划假期或财务安排）中，你想确认对方的立场。

容易让事情更难 不要假设对方已经了解你的担忧，也不要模糊的表述。

可以说 “我想确认我们对下个月的预算安排是否都有共识，这样可以避免后续的风险。”

这句话的作用 对方给出具体的预算数字或确认共同的安排。

当对方的回应超出你的预期，可能导致误解时。

容易让事情更难 不要在对话中加入未被测量的情绪强度描述，如 ‘非常焦虑’。

可以说 “我感觉你的回复让我有点不确定，你能再说明一下你的想法吗？”

这句话的作用 对方提供更清晰的解释或具体的行动计划。

在对话结束前，需要确认是否继续或暂停讨论。

容易让事情更难 不要在没有共识的情况下继续推进同一话题，也不要忽视对方的停顿信号。

可以说 “如果我们现在没有达成一致，是否可以先暂停，稍后再一起回顾？”

这句话的作用 双方同意暂停或设定下一次讨论的时间。

08 安全边界

这些时候先停止使用动机标签

当标签被用来免除责任、预测他人、替代心理健康评估或要求别人迁就时，它已经失去反思价值。

01 核对事实与解释

如果你发现自己因为害怕冲突而完全不表达观点，或因为担心风险而停止行动，请立即暂停并寻求同事或朋友的帮助。

02 分离事实与解释

若记录的行为数量超过三项且全部指向同一动机（如仅表现为安全动机），请暂停并重新审视是否遗漏了其他线索。

03 核对未知与反例

如果发现反例数量与正向例子相当，说明动机线索较为平衡，可继续下一步。

04 执行低风险动作

若对方回应回避或否定，立即停止进一步追问，转为记录观察。

动机分类不是科学诊断或身份认证

重要关系、职业与健康决定应结合持续行为、现实条件和适当专业意见，不能由九动机结果替代。

09 已有资源

你已有的动机资源，以及单一路径用过头时的成本

01

规划与沟通能力

它有用的时候：面对新项目或未知任务时

容易用过头：倾向于在不确定情境中频繁搜集细节以获得安全感。

别人可能怎么理解：对方可能把你对信息的追求误解为不信任或挑剔。

这样校正：在需要快速决策时，先把关注点从“确保所有信息完整”转向“先行动后补充”，避免因过度收集信息而错失时机。

02

自主取舍与边界能力

它有用的时候：需要推动项目进度但团队氛围紧张时

容易用过头：自主动机——过度强调个人主导，导致协作空间受限。

别人可能怎么理解：同事可能觉得你在抢话筒或不尊重他们的贡献。

这样校正：在团队讨论中，先表达自己的观点，再主动询问他人的想法，防止因“一直主导”而忽视合作机会。

03

复盘与调节能力

它有用的时候：冲突升级且双方情绪紧张时

容易用过头：和谐动机——过度妥协导致核心目标被淡化。

别人可能怎么理解：对方可能把你的调和尝试视为回避关键问题。

这样校正：在冲突出现时，先确认对方的核心需求，再寻找共同点，而不是立即寻找妥协方案，以免因过度追求和谐而牺牲重要原则。

10 行动计划

用 30 天验证：哪一个备选动机解释更接近真实选择

这 30 天只验证一件事

在安全情境下（如资源充足、支持明确）你会倾向使用安全、和谐和连结动机；在压力情境下（如期限紧迫、冲突出现）你会更多依赖成就、正直和自主动机。通过实验观察这些动机线索的相对变化，可比较多种动机线索在不同情境中的转移，而非锁定单一类型。

开始前：第1周记录每日在工作、家庭和社交情境中出现的动机线索（正直、连结、成就、身份、理解、安全、可能性、自主、和谐），并标记每次感受到的压力或安全触发（如紧急任务、冲突、支持、资源可得），作为本次作答的初始分布。

第 1 周

第1周：记录所有动机线索出现的次数、情境标签、感受强度以及是否出现核心担忧或保护策略。

要记下来：次数、情境（安全/压力）、感受强度评分、担忧/策略出现标记。

第 2 周

第2周：在一次已知的安全情境（如完成例行任务或获得同事支持）中，主动使用连结或和谐动机（如主动提供帮助或寻找妥协），并记录效果。

要记下来：该情境下连结/和谐动机出现次数、感受强度变化、对方反馈（是否感到被支持）。

第 3 周

第3周：在一次已知的压力情境（如紧迫项目截止或出现冲突）中，尝试使用成就或自主动机（如设定明确目标或主动提出方案），并记录效果。

要记下来：该情境下成就/自主动机出现次数、感受强度变化、任务进展或冲突缓解程度。

第 4 周

第4周：比较第1-3周记录，评估动机线索在安全与压力情境中的比例变化，决定是否继续、调整或停止该实验。

要记下来：动机线索比例变化、感受强度趋势、核心担忧/保护策略的使用情况。

动机线索分布

记录每次动机线索出现的次数（0-5）并注明情境标签（安全/压力）。

希望看到：相较第1周基线，安全情

境下安全、和谐、连结线索的比例提

升；压力情境下成就、正直、主动线

索的比例提升。

情境感受强度

记录主观感受强度（1-5）对应每次情境触发。

希望看到：相较第1周基线更清楚、

更及时或更容易复盘。

担忧/策略出现频次

记录是否出现“核心担忧”或“保护策略”行为（如回避、信息收集、风险准备），并标记频次。

希望看到：相较第1周基线更清楚、

更及时或更容易复盘。

11 保存与分享

把这一页存下来，作为动机观察卡

我想保护

如果您感到“有些不安”因为未及时得到他人反馈，先确认对方是否真的收到信息，而不是立即假设被忽视。

我担心失去

若对方的回应仍不明确，尝试用简短、具体的问题再次询问，并观察对方是否愿意继续对话。

压力时会

您在工作中坚持原则的频率不高（相关作答“很少”、相关作答“几乎没有”），但在完成任务时会遵守时间和质量标准（相关作答“经常”），显示在压力情境下您倾向于通过外部约束（如期限）来维持表现，而非依赖内在正直感。

安全时会

在感到不安或不舒服时，先用简短的陈述表达感受，然后询问对方的具体想法，避免直接指责。

反例是

在安全情境下，您会为家庭准备紧急备用金（相关作答“经常”）并主动安排个人时间表（相关作答“经常”），这表明您在可预见的风险面前会动用资源和自我管理来获得安全感。

下一次观察

面对人际情感需求时，您倾向于回避深入交流（相关作答“很少”、相关作答“几乎没有”）并经常避免冲突（相关作答“经常”），这可能在需要建立连结或和谐的情境中产生不适。

我的一句话行动原则

“当你在工作压力下感到需要快速完成任务时，先检查是否已有明确的时间或质量标准；若没有，再主动设定一个具体的截止点再行动。”

我的补充

12 动机工具

九动机线索分布：保留组合，不锁定唯一类型

把更常出现的动机、相邻线索与明显反例放在一起，避免用最高一项解释所有行为。

01 先规划再执行

你倾向于在规定时间内完成任务，并且会遵守约定的质量标准，这让你在压力情境下能够快速聚焦并启动行动。

可观察时刻
面对紧迫的工作任务时

需要保留的边界
如果不先规划，可能会在任务临近时感到时间紧迫，导致焦虑或拖延。

下一步验证
在需要完成任务时，先列出关键步骤并设定明确的截止时间

02 强化安全准备

你经常为自己和家人准备紧急备用金，但很少因坚持个人意见导致团队氛围紧张，说明在安全需求上你已有基础，只需在压力升高时补强准备。

可观察时刻
当出现潜在风险或不确定的工作变动时

需要保留的边界
忽视应急准备会让你在突发事件中感到不安，进而影响工作专注。

下一步验证
在感到安全感不足时，先检查并补充家庭或个人的应急准备

03 共享创意

你经常主动关心同事并提供帮助，同时也经常参加创意工作坊以激发未来可能性，这表明你在连结与可能性之间可以通过共享想法来获得支持。

可观察时刻
当你想到新的项目或职业方向时

需要保留的边界
如果不主动沟通，可能会把新想法埋在心里，导致机会流失或感到孤立。

下一步验证
在想要拓展可能性时，先与同事分享一个新想法并邀请反馈

04 先确认再表达

你很少在工作中展示独特思考方式，且很少倾向于自己解决困难而不依赖他人，说明在身份与自主动机上你可能担心被误解。先确认对方的理解可以降低这种担忧。

可观察时刻
当你准备提出与主流不同的观点时

需要保留的边界
直接表达可能被对方误读为冲突，导致沟通阻塞。

下一步验证
在表达独特观点前，先确认对方的理解并邀请对话

13 动机工具

安全—压力切换：同一动机怎样换一种保护策略

比较资源充足和压力升高时的关注点、默认动作与关系成本，而不是把变化解释成“类型不准”。

01

你收到上级临时交付的项目报告，需要在两小时内完成初稿。

已观察信号：上级在聊天软件中发送了紧急任务的通知。

需要核对：对方可能会认为你在拖延或不够积极。

低风险下一步：先把当天最重要的任务写下来，标记完成时间

02

最近新闻报道了地区性自然灾害的风险。

已观察信号：朋友在社交媒体上分享了灾害预警信息。

需要核对：家人可能会觉得你过于担心，产生紧张氛围。

低风险下一步：先记录并检查家中应急物资清单，补齐缺少的项目

03

公司正在策划下一季度的创新项目。

已观察信号：部门主管在例会上征求创新提案。

需要核对：同事可能会认为你的想法不切实际或太冒险。

低风险下一步：先记录并在团队会议上提出一个新想法，并邀请同事给出改进建议

04

在项目评审会上，你的方案与主流做法不同。

已观察信号：评审者提出对你方案的疑问。

需要核对：评审者可能会把你的独特看法当作挑衅。

低风险下一步：先复述对方的观点，确认自己理解后再表达个人独特看法

14 动机工具

备选解释卡：每个结论至少留下另一种可能

动机无法从行为直接读出。用具体情境、反例和下一次观察来区分多个合理解释。

- 这份作答说明了在安全情境下，你倾向于准备紧急备用金（相关作答 经常）但也常忽视潜在风险（相关作答 经常）。

第 26 题 第 27 题

同时保留：第 28 题
- 这份作答说明了在联结动机上，你经常主动帮助同事（相关作答 经常），但在提供情感安慰时很少主动（相关作答 几乎没有）。

第 6 题 第 7 题

同时保留：第 8 题
- 这份作答说明了在成就动机上，你经常在规定时间内完成任务（相关作答 经常），但设定明确目标的频率较低（相关作答 很少）。

第 11 题 第 12 题

同时保留：第 13 题
- 这份作答说明了在身份动机上，你经常在社交场合表达兴趣（相关作答 经常），但常暂时没有表达真实想法以迎合他人（相关作答 经常）。

第 16 题 第 17 题

同时保留：第 18 题
- 这份作答说明了在理解动机上，你经常阅读不同领域的书籍（相关作答 经常），但对不熟悉的事物保持抵触的频率较低（相关作答 很少）。

第 21 题 第 22 题

同时保留：第 23 题

15 结论依据

这些结论来自哪些作答，以及为什么不能锁定类型

先核对测量边界和本次原始分，再查看每条结论引用了哪些具体作答。

本次维度



怎样使用这份结果

每道题的选项对应动机线索的强度（1-2），本报告聚焦于同一动机线索内部的支持与边界证据，以及不同动机线索之间的交互。

本报告仅基于您本次作答的题目选择，解释九类动机线索在安全情境与压力情境中的相对变化。未涉及任何临床诊断、人格类型或跨人群比较。

- 仅使用您选中的答案进行推论，未纳入未作答或未选项的信息。
- 原始分仅作参考，不作高低或排名判断。
- 结论基于当前题目组合，未来情境变化可能导致动机线索重新分布。

不提供疾病标签、治疗建议或确定性的人格分类。

报告编号：NINE-MOTIVE / SAMPLE-V1 · 完成日期：2026-07-23

16 结论依据

这些结论来自哪些作答，以及为什么不能锁定类型（维度续 2）

其余维度



17 结论依据

逐条核对：结论与作答依据

每条结论同时保留支持线索和反例。它们来自本次作答，不是人口常模或诊断证据。

	这份作答说明了在安全情境下，你倾向于准备紧急备用金（相关作答 经常）但也常忽视潜在风险（相关作答 经常）。	第 26 题	第 27 题
也要看到：	第 28 题		
	这份作答说明了在联结动机上，你经常主动帮助同事（相关作答 经常），但在提供情感安慰时很少主动（相关作答 几乎没有）。	第 6 题	第 7 题
也要看到：	第 8 题		
	这份作答说明了在成就动机上，你经常在规定时间内完成任务（相关作答 经常），但设定明确目标的频率较低（相关作答 很少）。	第 11 题	第 12 题
也要看到：	第 13 题		
	这份作答说明了在身份动机上，你经常在社交场合表达兴趣（相关作答 经常），但常暂时没有表达真实想法以迎合他人（相关作答 经常）。	第 16 题	第 17 题
也要看到：	第 18 题		
	这份作答说明了在理解动机上，你经常阅读不同领域的书籍（相关作答 经常），但对不熟悉的事物保持抵触的频率较低（相关作答 很少）。	第 21 题	第 22 题
也要看到：	第 23 题		