



生活与工作中的 九型人格

世界上最有影响力的性格学说及其法则

刘振中◎编著

传说中，九型人格理论源自苏菲教派神秘的心灵导师之手
1993年起，斯坦福商学院将其应用于个人潜能开发，并在全球推广
美国中央情报局的训练必修内容，世界500强企业培训科目

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

SHENGHUO YU
GONGZUOZHONG
DE JIUXING RENGE

生活与工作中的 九型人格

世界上最有影响力的性格学说及其法则

刘振中◎编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

生活与工作中的九型人格 / 刘振中 编著. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2010年6月

ISBN 978-7-5609-5850-7

I. 生… II. 刘… III. 性格—通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 219093 号

生活与工作中的九型人格

刘振中 编著

责任编辑: 杜月朋

封面设计: 久品轩

责任监印: 熊庆玉

责任校对: 娄一镭

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

地 址: 武昌喻家山

邮政编码: 430074

电 话: 027-87556096 010-84533147-8005,8006

网 址: <http://www.hustp.com>

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 20

字 数: 350千字

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5609-5850-7/B·73

定 价: 35.00元

(本书若有印装质量问题, 请向出版社发行部调换)

导 读

九型人格,让你与成功有约

一、用九型人格成就你的美好人生

没有人能否认,成功学的窍门在于“知心”。不过,很少有人了解“知心”的最高境界。真正的读心高手,不但能够明白别人心里的想法,而且可以钻进别人的心底世界,仿佛亲身感受到别人内心颤动的频率,建立与别人的共鸣。到了这一步,彼此之间的信任还会远吗?双方有了信任,关系牢固了,互相打通了沟通的心灵通道,能够真诚互助,这样,距离成功就不会太远。

我们相信,在你感叹九型人格理论的准确性时,你必然已经得益于这门古老智慧所赋予给你的闪烁灵感了。

失败的人自然是欠缺一点什么,然而成功的人,也同样欠缺一点什么。如果成功的条件是需要事事兼备,那么成功者只可能是一个天生的完人。事实上,成功者之所以成功,是因为他们明白到:我所有的,正是我所欠缺的;我所欠缺的,亦正是我所有的。凡事都有一体两面,阴柔往往等同软弱,刚强则难免霸气,缺点通常与优点同体。但勉强柔弱的人学习刚强,只会让他们既浪费精力,又无法发挥本身的优势。所以成功者都不会脱离自己本有的特质与性格,从别处找来与自己个性格格不入的方程式,吃力地套在自己身上,而是透彻地掌握和发挥自己固有的特点和优势,包括个性的特质所形成的独特思考和行为方式。这样你才可以明白自己一直以来的精力是投放在什么地方,你的情绪、挫折、精力,究竟是围绕着什么而转。这样你才可以心平气和地与自己相处,进一步顺应自己的个性倾向,有效地开发自己的能量,让自己一步步走向成功的大道。当然,你也可以通过认识别人的性格,更轻而易举地琢磨到别人的细微心思;能够知己知彼,实在是

成功的首要钥匙！

九型人格理论不仅仅是心理学的理论,更是关于人生的理论,可以帮助你更好地面对你生活和事业中的各种问题。九型人格理论是一种行之有效的读心术。它的好处是简便易懂,却又深刻直接,而且颇为实用。即使对心理学没有多少认识的人,经过短时间的阅读,也能很快掌握其中的精髓,随之应用于自己的现实生活的情境中。九型人格并没有直接授予你达到成功的具体谋略,不过,它却让你懂得如何善用你本身已拥有的宝贵财产,这些珍宝将会为你开拓和累积更丰富的资产,让你创造种种有形无形的财富!

九型人格理论和应用便是这样一种高效的方法,它通过让你发现自己的性格特点,给予你切实独特的指导,帮助你取得实实在在的成功。

善用九型人格理论,可为处在人生旅途中任一阶段的任何一个人培养出以下几个优点。

- ◇对真我、内在潜能及其达成方法有更深刻的洞察力。
- ◇引导自我成长的能力,不论我们想从哪个层次迈向期望达成的层次。
- ◇拥有更和谐且更具创造力的生活。
- ◇拥有更有创造力的人际关系,让我们能够看清自己、看清别人。
- ◇帮助我们接受真实的自我,去善待它、了解它,并运用它帮助自己成长。
- ◇帮助我们了解自己的人格如何成为个人事业道路上的关键所在,无论我们身在何处。

二、九型人格类型简述

九型人格是一门关于我们如何处理和界定自己与世界(包括人与事)之间关系的学问。所谓九种人格,其实即出于九种处理、规定我与世界的不同倾向。有些人比较喜欢用号码来代表这些类型,但是有些人觉得那样缺乏人情味,所以在本书中,给每种类型赋予不同的名称。应该记住的是,这些类型的名称虽然会与其他九型人格著作存在某些差异,但其与用号码所代表的类型是一致的。

第一型:完美型

完美型的人爱批判自己,也爱批判别人,他们内心总有一张列满应该与不应该的清单。他们认真尽责,希望所做的每件事都是正确的。他们很难为了自己而玩乐,以超高标准来审查自己的行为,而且老是觉得做得还不够。他们有可能因为害怕无法臻于完美而耽搁了事情。这种类型的人有种道德优越感,很可能厌恶

那些不守规矩的人。他们是优秀的组织人才,能够紧追必须完成的事项,提前把任务完成。

第二型:给予型

给予型的人在时间、精力和事物三方面都表现出主动、乐于助人、乐观,以及慷慨大方。由于他们不容易承认自己的需要,也难以开口向别人寻求帮助,所以总是无意识地通过人际关系来满足自己的需要;他们在自己最为人们所需的时候感到最快乐。他们对别人的需要和感觉非常敏锐。他们善于付出各种人际关系,有时候会操控别人,有时候是天生的照顾者和支持者。为了使别人成功、生活美满,这种类型的人能运用他们天生的同情心,给出对方真正需要的事物。

第三型:实践型

实践型的人是工作狂,他们精力超强,奋力追求成功,以获得地位和赞赏。他们具有竞争性。无论他们处在何种竞争场合,总是把目标锁定在成功之上。这种类型的人会全心全意追求一个目标,而且永不厌倦。他们会成为杰出的领袖,也喜欢鼓舞他人,相信“天下没有不可能的事”。

第四型:浪漫型

浪漫型的人具有艺术气质、多情。他们觉得必须找到真实的伙伴关系,自己才完整,他们倾向于找出疏离理想化的现行事物和世俗的错误。他们受到情绪性经验所吸引,表达出与众不同的一面。无论在哪个领域,他们的生命反映出对重要性和意义的追求。虽然很容易陷入自己的情绪,他们却能表现出最高度的同情心,去支持处在情绪痛苦中的人。

第五型:观察型

观察型的人带着距离来体验生命,避免牵扯任何情绪,他们重观察更胜于参与。他们是需要高度隐私的人,如果得不到属于自己的充分时间,会感到苦恼、焦虑;他们用属于自己的时间来回顾事情,并体验在日常事物中难以感觉到的安定情绪。心智生活对他们而言相当重要,他们具有对知识和信息的热爱,通常是某个专门领域的研究者。这种类型的人把生活规划成许多方面,虽然他们不喜欢预定的例行公事,却希望事先知道在工作与休闲时他们被期望的是什么。他们会是杰出的决策者和具有创造力的知识分子。

第六型:忠诚型

忠诚型的人把世界看做是威胁,虽然他们可能觉察不到自己处在恐惧中。他们对威胁的来源明察秋毫,为了先行武装,他们会预想最糟的可能结果。他们这种怀疑会产生对做事的拖延及对他人动机的猜疑。他们不喜欢权威,也可说是害

怕权威。某些忠诚型的人具有退缩且保护自己免于威胁的倾向,而某些忠诚型的人又会先发制人,迎向前去克服它,表现出极大的攻击性。一旦他们愿意信任时,这种类型的人会是忠诚的朋友和团队伙伴。

第七型:享乐型

享乐型的人乐观、精力充沛、迷人,且难以捉摸。他们痛恨被束缚或控制,喜欢尽可能保留许多愉快的选择。在不愉快的情况下,他们会从心理上逃脱到愉快的幻想中。他们是未来导向者,会制定涵盖每件想要完成的事情的内在计划,而且当新的选择出现时,他们还会适时更新内容。那份想保持生命愉悦的需要,引导他们重新架构现实世界,以排除有损自我形象的负面情绪和潜在打击。他们享受新的经验、新的人群和新的点子,是富有创意的电脑网络工作者及理论家。

第八型:指导型

指导型的人独断、有时具攻击性,对生命抱持“一不做二不休”的态度。他们通常是领袖,或极端孤立者,朋友和人们在他们的照料下会受到保护。他们知道自己在想什么,关心正义和公平,并且乐意为此而战。他们追求享乐,从和朋友喝酒作乐到理性的讨论都有。他们能觉察权力所在之处,让自己不受到他人的控制,而且具有支配力。这种类型的人会忠诚地运用自己的力量,并毫无倦怠地支持有价值的事情。

第九型:调停型

调停型的人是和平使者。他们善于了解每个人的观点,却不知道自己所想、所要的是什么。他们喜欢和谐而舒适的生活,宁愿配合他人的安排,也不要制造冲突。然而,如果被人施压,他们会变得很顽固,有时甚至会动怒。他们通常非常主动,兴趣很多,但是却将自己的优先事项拖到最后一分钟才做。他们还具有自我麻醉的倾向,让自己去做些优先顺位上位居次要的活动,如看书、和朋友闲逛、看录影带等。这种类型的人是很好的仲裁者,能专心执行一项计划。

三、使用九型人格的四条基本原则

1.任何性格类型都没有好坏之分,在理解自己属于哪种类型之后,必须心平气和地接受,不要因此感到气馁、沮丧,或以此来攻击自己和别人。记住,任何类型都有它本身的好处与坏处,不要偏执于负面一边。

2.每个人都隶属于一种基本性格,而且不会改变。这里没有横跨和混杂的类型,虽然有时某些人看来好像同时属于两种或以上的类型,但都是因为未辨识清

楚所致。

3.既然具体的个人都是不完美的、有待学习成长的,那么最重要的不是克服我们的人格中某些负面的东西,而是理解自己的特点和动力所在,好好地善待自己,再进一步与别的性格和平共处。

4.人人都会自行过滤并诠释他们的所见所闻。在九种可能的“过滤器”中,我们每个人都拥有其中一种;这过滤器会将我们此生的蓝图和一般注意的焦点置于深处,使它们常年隐身在意识层面之下。

四、这本书的内容是什么

不论是初学者,还是经验老到的自我探索者,九型人格理论有助于任何追求人生成长,扮演其生命中相当独特的角色。

通过阅读本书,你可以清晰地认识到,不同性格类型的人会采取不同的方式完成每天的工作和生活。读书的过程也是如此。

这本书由十章组成,大体可划分为两个部分。

第一部分是第一章到第三章,主要是理论的介绍,以及如何了解自己和他人的性格类型,并且详细地描述了每一种类型的强势和薄弱点。

第二部分是第四章到第十章,着重分析了九型人格对提高你每天的工作和生活质量会有怎样的帮助,重点探讨了九型人格如何成为生活和事业的工具。

目 录

导 读 九型人格,让你与成功有约

一、用九型人格成就你的美好人生	1
二、九型人格类型简述	2
三、使用九型人格的四条基本原则	4
四、这本书的内容是什么	5

第一章 九型人格——属于每个人的性格密码

第一节 九型人格的由来	2
一、九型人格从哪里来	2
二、九型人格不仅仅是性格分类	3
三、九型人格论的基本结构	4
四、三大中心,九大类型	6
第二节 了解周围的人格类型	9
一、完美型(侧型为调停型和给予型)	9
二、给予型(侧型为完美型和实践型)	10
三、实践型(侧型为给予型和浪漫型)	11
四、浪漫型(侧型为实践型和观察型)	12
五、观察型(侧型为浪漫型和忠诚型)	12
六、忠诚型(侧型为观察型和享乐型)	13
七、享乐型(侧型为忠诚型和指导型)	13
八、指导型(侧型为享乐型和调停型)	14
九、调停型(侧型为指导型和完美型)	15
第三节 压力类型和安全类型	15
一、压力类型	15

二、安全类型	17
第二章 你是哪种人? ——理解行为背后隐藏的动机模式	
第一节 利用情感倾向判断你的人格类型	20
一、判断自己的情感倾向	20
二、判断你的人格类型	23
第二节 利用内心感受判断你的人格类型	24
一、找出你的内心感受	25
二、分析自己的人格类型	29
第三节 利用问卷调查判断你的人格类型	29
一、填写问卷	30
二、确定自己的性格类型	33
三、检验自己的人格类型	36
第四节 区别相似的性格类型	41
一、不同类型性格相似的原因	42
二、相似类型的判定要素	42
第三章 他是哪种人? ——每一个九型人格类型都代表着不同的支配领域	
第一节 完美型及其特征	54
一、完美型的性格特征描述	55
二、完美型的特征分析	55
第二节 给予型及其特征	58
一、给予型的性格特征描述	59
二、给予型的特征分析	59
第三节 实践型及其特征	62
一、实践型的性格特征描述	62
二、实践型的特征分析	63
第四节 浪漫型及其特征	65
一、浪漫型的性格特征描述	66
二、浪漫型的特征分析	67
第五节 观察型及其特征	69
一、观察型的性格特征描述	70

二、观察型的特征分析	71
第六节 忠诚型及其特征	73
一、忠诚型的性格特征描述	74
二、忠诚型的特征分析	75
第七节 享乐型及其特征	77
一、享乐型的性格特征描述	78
二、享乐型的特征分析	79
第八节 指导型及其特征	81
一、指导型的性格特征描述	81
二、指导型的特征分析	82
第九节 调停型及其特征	84
一、调停型的性格特征描述	85
二、调停型的特征分析	86

第四章 塑造完美的自我——按照九型人格理论踏上“自我探索之旅”

第一节 每种性格都存在误区	90
一、完美型——追求完美	90
二、给予型——过于奉献	91
三、实践型——苛求效率	91
四、浪漫型——自我表现	92
五、观察型——苛求知识	92
六、忠诚型——苛求安全	93
七、享乐型——理想主义	93
八、指导型——刚愎自用	94
九、调停型——规避矛盾	94
第二节 走出性格误区	95
一、九种类型在积极与消极两方面的具体表现	95
二、找到值得自豪的你	98
第三节 根据自己的性格类型塑造完美自我	101
一、完美型的自我完美诀窍	101
二、给予型的自我完美诀窍	103
三、实践型的自我完美诀窍	105

四、浪漫型的自我完美诀窍	107
五、观察型的自我完美诀窍	109
六、忠诚型的自我完美诀窍	111
七、享乐型的自我完美诀窍	113
八、指导型的自我完美诀窍	115
九、调停型的自我完美诀窍	117

第五章 个人的发展策略——找出影响个人发展的要素,然后加以练习

第一节 完美型的个人发展策略	123
一、完美型个人发展的阻碍因素和应对策略	123
二、完美型个人发展练习	124
第二节 给予型的个人发展策略	126
一、给予型个人发展的阻碍因素和应对策略	126
二、给予型个人发展练习	127
第三节 实践型的个人发展策略	129
一、实践型个人发展的阻碍因素和应对策	130
二、实践型个人发展练习	131
第四节 浪漫型的个人发展策略	132
一、浪漫型个人发展的阻碍因素和应对策略	133
二、浪漫型个人发展练习	134
第五节 观察型的个人发展策略	136
一、观察型个人发展的阻碍因素和应对策略	136
二、观察型个人发展练习	137
第六节 忠诚型的个人发展策略	139
一、忠诚型个人发展的阻碍因素和应对策略	139
二、忠诚型个人发展练习	141
第七节 享乐型的个人发展策略	142
一、享乐型个人发展的阻碍因素和应对策略	143
二、享乐型个人发展练习	144
第八节 指导型的个人发展策略	146
一、指导型个人发展的阻碍因素和应对策略	146

二、指导型个人发展练习	147
第九节 调停型的个人发展策略	149
一、调停型个人发展的阻碍因素和应对策略	149
二、调停型个人发展练习	150

第六章 创造和谐的人际关系——九型人格在社交中的应用

第一节 有效地交流	154
一、工作中信息的失真	154
二、不同人格类型的沟通模式	156
三、改善自己的沟通能力	163
第二节 建设性反馈意见	164
一、不同人格类型的反馈提示	164
二、如何进行反馈	168
第三节 冲突处理	170
一、如何避免冲突	170
二、发生冲突时如何接近对方	171
三、有关冲突的更多内容	174
第四节 创造完美的沟通技巧	176
一、完美型的沟通妙方	176
二、给予型的沟通妙方	177
三、实践型的沟通妙方	178
四、浪漫型的沟通妙方	179
五、观察型的沟通妙方	180
六、忠诚型的沟通妙方	180
七、享乐型的沟通妙方	181
八、指导型的沟通妙方	182
九、调停型的沟通妙方	183

第七章 成就完美爱情——九型人格在两性关系中的应用

第一节 完美型：在恋爱中寻求进步空间	186
一、完美型的恋爱特征	186
二、完美型的恋爱风格	188

三、完美型的爱情成功秘诀	189
第二节 给予型:追求奉献自我的爱情	190
一、给予型的恋爱特征	190
二、给予型的恋爱风格	191
三、给予型的爱情成功秘诀	192
第三节 实践型:把爱情当做成就	193
一、实践型的恋爱特征	193
二、实践型的恋爱风格	195
三、实践型的爱情成功秘诀	195
第四节 浪漫型:追求不平凡爱情	196
一、浪漫型的恋爱特征	196
二、浪漫型的恋爱风格	198
三、浪漫型的爱情成功秘诀	199
第五节 观察型:追求保持个人空间爱情	200
一、观察型的恋爱特征	200
二、观察型的恋爱风格	202
三、观察型的爱情成功秘诀	203
第六节 忠诚型:追求互相信任关系	203
一、忠诚型的恋爱特征	204
二、忠诚型的恋爱风格	205
三、忠诚型的爱情成功秘诀	206
第七节 享乐型:追求快乐爱情	206
一、享乐型的恋爱特征	207
二、享乐型的恋爱风格	208
三、享乐型的爱情成功秘诀	209
第八节 指导型:将爱人扛在肩膀上	210
一、指导型的恋爱特征	210
二、指导型的恋爱风格	212
三、指导型的爱情成功秘诀	213
第九节 调停型:追求和谐爱情	213
一、调停型的恋爱特征	214
二、调停型的恋爱风格	215

三、调停型的爱情成功秘诀	216
第八章 创建和谐团队——九型人格在管理中的应用	
第一节 九型人格在团队中的运用	218
一、团队的概念及特征	218
二、关于团队的四个视角	219
三、九型人格对团队建设的重要性	221
四、用性格激发团队活力	222
第二节 创建和谐团队	224
一、确定自己所在的小组是否是一个团队	224
二、鼓励团队成员体验不同的团队角色	227
三、让团队成员了解团队发展的四个阶段	230
四、改善团队的其他一些建议	234
第九章 性格炼金术——九型人格在创业中的应用	
第一节 完美型的财富密码	238
一、完美型的创业才能	238
二、完美型的创业陷阱	239
三、完美型的创业秘诀	240
第二节 给予型的财富密码	241
一、给予型的创业才能	242
二、给予型的创业陷阱	242
三、给予型的创业秘诀	243
第三节 实践型的财富密码	245
一、实践型的创业才能	245
二、实践型的创业陷阱	245
三、实践型的创业秘诀	246
第四节 浪漫型的财富密码	248
一、浪漫型的创业才能	248
二、浪漫型的创业陷阱	249
三、浪漫型创业的秘诀	250
第五节 观察型的财富密码	251

一、观察型的创业才能	251
二、观察型的创业陷阱	252
三、观察型的创业秘诀	253
第六节 忠诚型的财富密码	254
一、忠诚型的创业才能	255
二、忠诚型的创业陷阱	255
三、忠诚型的创业秘诀	256
第七节 享乐型的财富密码	257
一、享乐型的创业才能	258
二、享乐型的创业陷阱	258
三、享乐型的创业秘诀	259
第八节 指导型的财富密码	261
一、指导型的创业才能	261
二、指导型的创业陷阱	262
三、指导型的创业秘诀	263
第九节 调停型的财富密码	264
一、调停型的创业才能	265
二、调停型的创业陷阱	265
三、调停型的创业秘诀	266

第十章 办公室性格修炼——九型人格在职场中的应用

第一节 完美型的办公室性格修炼	270
一、完美型在办公室中的表现	271
二、如果你的同事是完美型	271
三、如果你自己是完美型	272
第二节 给予型的办公室性格修炼	274
一、给予型在办公室中的表现	274
二、如果你的同事是给予型	275
三、如果你自己是给予型	276
第三节 实践型的办公室性格修炼	276
一、实践型在办公室中的表现	277
二、如果你的同事是实践型	277

三、如果你自己是实践型	279
第四节 浪漫型的办公室性格修炼	280
一、浪漫型在办公室中的表现	280
二、如果你的同事是浪漫型	281
三、如果你自己是浪漫型	282
第五节 观察型的办公室性格修炼	283
一、观察型在办公室中的表现	283
二、如果你的同事是观察型	284
三、如果你自己是观察型	285
第六节 忠诚型的办公室性格修炼	286
一、忠诚型在办公室中的表现	286
二、如果你的同事是忠诚型	287
三、如果你自己是忠诚型	288
第七节 享乐型的办公室性格修炼	289
一、享乐型在办公室中的表现	289
二、如果你的同事是享乐型	290
三、如果你自己是享乐型	291
第八节 指导型的办公室性格修炼	292
一、指导型在办公室中的表现	292
二、如果你的同事是指导型	293
三、如果你自己是指导型	294
第九节 调停型的办公室性格修炼	295
一、调停型在办公室中的表现	295
二、如果你的同事是调停型	296
三、如果你自己是调停型	297