



九型人格的 自我说明书

李问渠◎编著

最完备的自我认知手册
最实用的为人处世指南

☆☆ 风靡全球的行为心理学 ☆☆

九型人格，帮你更准确地了解对方和自己。你还在等什么？



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



九型人格的自我说明书

李问渠◎编著

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格的自我说明书 / 李问渠编著. —武汉:

武汉出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5430-5078-5

I. ①九… II. ①李… III. ①人格心理学 - 通俗读物

IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 100629 号

书名:九型人格的自我说明书

编 著: 李问渠

本书策划: 李异鸣

特约编辑: 李婷婷

责任编辑: 王圆圆

装帧设计: 北京品创设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18 字 数: 278 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

前言

Foreword

日本保险业泰斗原一平在27岁时进入日本明治保险公司开始推销生涯。当时，他穷得连中餐都吃不起，并露宿公园。

有一天，他向一位老和尚推销保险，等他详细说明之后，老和尚平静地说：“听完你的介绍之后，丝毫引不起我投保的意愿。”

老和尚注视原一平良久，接着又说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”

原一平哑口无言，冷汗直流。

老和尚又说：“年轻人，先努力改造自己吧！”

“改造自己？”

“是的，要改造自己，首先必须认识自己，你知不知道自己是一个什么样的人呢？”

老和尚又说：“你在替别人考虑保险之前，必须先考虑自己，认识自己。”

“先考虑自己？认识自己？”

“是的，赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省，然后才能认识自己。”

从此，原一平开始努力认识自己，改善自己，大彻大悟，终于成为一代推销大师。

的确，只有认识自己，才能改造自己。在希腊达尔斐神庙的门楣上有这样一句话：认识你自己。的确，只有认识了自己，我们才能知道什么职业适合自己做，如何才能让他人喜欢自己。但是，人最困难的就是认识自己。

俗语说：旁观者清，当局者迷。认识自己，不光要认识自己的外表，还要认识自己的心理，自己的能力、个性等等。那么，该如何认识自己呢？

九型人格是一门关于性格的精深学问，它是认识自我的工具，也是人际交往的重要法宝。九型人格的起源非常久远，大概要追溯自西元前2500年或者更早。相传，它发源于苏菲教派，用以开启教众的灵性，数千年来一直都是以秘密的方式流传。而其玄妙之处在于，每一个前去请求解决困扰的人，都能得到非常满意的解答。最妙的是相同的问题，每个人得到的解答也并不相同。如太极、八卦图案一样，蕴含玄机，是为追求灵性的一个工具。西元1920年，九型人格传入西方，用以阐释人类的九种性质。如今，九型人格测试已成为斯坦福大学商学院的必修课程，来自苹果、宝洁等世界500强企业的员工和管理者都在分享这一全球通行的识人秘笈的巨大魅力。

九型人格把人所有的特征归纳概括为9种基本的人格类型：完美主义者、给予者、实干者、浪漫者、思考者、忠诚者、活跃者、领导者

和调停者。每种人格类型都秉持不同的原则，并在此基础上形成自己独有的关注点、压力源和动力源。

所以说，只有弄清你是哪种类型的人，你才能真正地认识自己，完全接纳自己的弱点，发挥自己的优势，懂得与不同的人沟通相处。如果一个人没有办法自己跳出来用第三只眼睛来看自己的话，是没有办法做自己的教练的。九型人格还会帮助你提高洞察力和预见能力，做事效率自然就会更高，与人交往起来也会更顺畅。当然，读懂九型人格，除了认识自己，提高自己外，它还会帮我们洞察人心，认识他人，了解他人的优势与劣势，尤其是他人行事的动机。了解了这点，就好比打牌知道了对方的底牌，那我们的应对就很简单了。

有句话说得特别好：知己知彼，百战百胜。如果我们想效率更高地完成某件事的话，了解别人、了解自己、清楚大家的位置、洞察自我及他人，这些都非常重要。

本书就为你深入阐释九型人格。首先，每章都会有自我测试，让你了解自己究竟是哪种类型的人。然后对症下药，让你了解自己的优点和缺点，明白优点背后的缺点以及如何避免自己的缺点。我们还可以通过本书的介绍了解其他类型的人，因为只有深入了解才能与其恰当沟通，和谐交际。最后，本书还针对不同人格类型的人作出了职业点拨，希望对大家的事业成功有所帮助。

总之，本书是让人认识自己，了解他人的指南。阅读后，相信大家会有所收获。

目录 Contents

第1型 完美主义者：“我不想过有瑕疵的人生”

- 完美主义者的自我测试 / 002
- 把追求完美当做人生目标 / 005
- 不放过任何一个细节 / 008
- 人生短暂，所以不要过于追求完美 / 011
- 你必须知道，残缺也是一种美 / 014
- 苛求完美，会让自己太累 / 017
- 苛求别人的完美，会破坏良好关系 / 020
- 二八法则，完美主义者的必修课 / 022
- 克服害怕出错的心理障碍 / 025
- 失败不可怕，拿得起就要放得下 / 028
- 附：完美主义者的职业点拨 / 031

第2型 给予者：“帮助别人是我生存的意义”

- 给予者的自我测试 / 034
- 把帮助别人当成生活重点 / 036
- 随和与友善会赢得别人喜欢 / 038
- 乐于助人，多个朋友就会多条路 / 040
- 为别人付出，容易忽略自己 / 043
- 太在意别人的反应，容易自我失落 / 045
- 既要懂得付出，更要学会索取 / 048
- 给予过度，会给别人压力 / 051

Contents

目录

擦亮双眼，不要为小人付出 / 053

为自己而活，才是关键 / 056

附：给予者的职业点拨 / 059

第3型 实干者：“成功来自脚踏实地的努力”

实干者的自我测试 / 062

踏实肯干是实干者的标签 / 064

脚踏实地，更容易作出成就 / 067

老板都喜欢实干的员工 / 070

过高的目标，将会给自己无形的压力 / 073

既要踏实肯干，又要灵活多变 / 076

学会放弃，才会轻松 / 079

不要过于自恋，否则将会招来麻烦 / 082

过于自信，往往会出现大的错误 / 085

学会向别人讨教经验 / 088

附：实干者的职业点拨 / 091

第4型 浪漫者：“我要拥有和别人不同的人生”

浪漫者的自我测试 / 094

“不走寻常路”是浪漫者的座右铭 / 096

不随波逐流，往往有新奇的创意 / 099

以巧制胜，善于找到突破口 / 102

过于情绪化是浪漫者的问题 / 105

忌妒容易使自己陷入抑郁 / 108

Contents

- 告别幻想，多一点脚踏实地 / 111
- 学会自我约束，才能更快成功 / 114
- 过于追求个性，往往得不到理解 / 118
- 少一点自我心理，多替别人考虑 / 121
- 附：浪漫者的职业点拨 / 124

第5型 思考者：“看清世界之后我再行动”

- 思考者的自我测试 / 126
- 善于思考是思考者的显著特征 / 128
- 理智会让自己不陷入被动 / 131
- 洞察力是思考者的高超技能 / 134
- 保持一颗好奇心，让知识充实自己 / 137
- 谨慎行事才会远离错误 / 140
- 思考过多，行动力就会减弱 / 142
- 缺乏速度，总会错失一些良机 / 145
- 冷眼看世界，将会缺少热情 / 148
- 发挥思考能力，提高行动速率 / 151
- 附：思考者的职业点拨 / 155

第6型 忠诚者：“我坚信忠于职守才会收获更多”

- 忠诚者的自我测试 / 158
- 忠心耿耿是忠诚者的人生信条 / 160
- 对工作忠诚，得老板赏识 / 163
- 忠于职守的人永远不担心失业 / 166

Contents

- 忠诚会帮你赢得别人充分的信任 / 169
- 过于忠诚，未免偏执 / 172
- 忠诚不是愚忠，做事要有主见 / 174
- 要想收获更多，就要敢于突破权威 / 176
- 看清效忠对象，好老板决定好人生 / 179
- 机遇面前，不妨把忠诚放一边 / 182
- 附：忠诚者的职业点拨 / 185

第7型 活跃者：“我喜欢创造快乐，让别人喜欢我”

- 活跃者的自我测试 / 188
- 不要信口开河，要兑现自己的承诺 / 190
- 学会快乐地生活，笑对每一天 / 193
- 创造快乐，深受别人喜爱 / 195
- 思维跳跃，活跃者都很灵活 / 198
- 做事不要冒失冲动，要多思考 / 201
- 做事要有始有终，学会等待 / 204
- 要耐得住寂寞，不要急功近利 / 207
- 警惕情绪波动，做心态控制高手 / 210
- 调整自我，增强事业心 / 213
- 附：活跃者的职业点拨 / 215

第8型 领导者：“驾驭别人才能体现我的价值”

- 领导者的自我测试 / 218
- 做一个领袖是领导者的追求 / 220

Contents

- 站在团队的目标思考，会看得更远 / 222
- 领导别人，让自己受益 / 224
- 做人大气是领导者的优势 / 227
- 不要让权力欲和名望欲蒙住双眼 / 230
- 懂得沟通技巧才会领导有方 / 233
- 学会激励，让别人心甘情愿 / 236
- 想要求别人，先做好自己 / 239
- 换位思考，多考虑别人心理 / 242
- 附：领导者的职业点拨 / 245

第9型 **调停者**：“我相信世界应是和谐共处的”

- 调停者的自我测试 / 248
- 爱好和平是调停者的社会义务 / 250
- 善于“和稀泥”，爱当“和事老” / 252
- 容易赢得良好的人际关系 / 255
- 心态平和，做人永远乐观 / 258
- 多管闲事，往往浪费自己的时间 / 261
- 稍有不慎，就会“里外不是人” / 263
- 不懂拒绝会把自己搞得疲惫 / 265
- 话说太多，也不一定落下好评 / 268
- 请记住：没有永远公平的调停 / 270

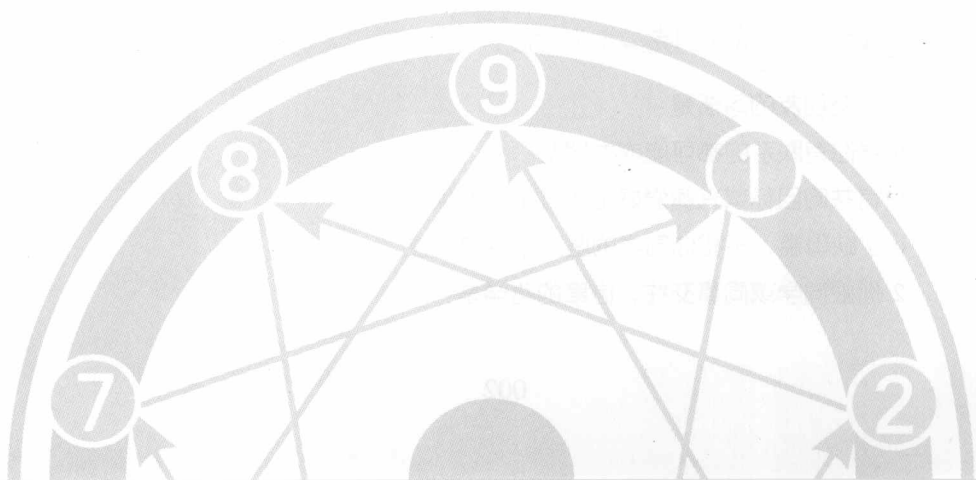
第1型

完美主义者：

“我不想过有瑕疵的人生”

第一类型是九型人格中的传道者和文法大师，他们着迷于错误和造句法，有时也醉心于不计代价地去表达事实真相。在此类型的人眼里，世界是黑白分明的，如小葱拌豆腐般一清二白，对就是对，错就是错。他们做事公正，非常有原则，一碗水端平。另外，这类人的道德底线比一般人高，而且凡事追求完美，他们一般会把多余的精力都投入到工作中去。

法国心理医师爱迈·库尔的名言是：“每天在各方面我都愈来愈好。”这可能就是第一类型人的祷文。





完美主义者的自我测试

测试一：如果你要判定你是否是一个完美主义者，看看以下几个问题：

(1) 当工作的时候，如果遇到别人说话或打岔，那么注意力会被破坏，并且由此感到愠怒。

(2) 当你在计划购物时，你是否不想理睬对你进行促销的人，而是去找一些你需要的信息然后再作定夺？

(3) 你是否对那些行为随随便便的人感到非常厌恶，并且暗自批评他们对自己的生活太不负责？

(4) 你是否不停地想，某件事如果换成另一种方式来解决，是否会更加理想？

(5) 你是否经常对自己或他人感到不满，因而经常挑剔自己所做的任何事或他人所做的任何事？

(6) 你是否经常顾及别人的需求，而放弃你自己的需求和机会？

(7) 你是否经常认为自己做任何事都是全力以赴的，却又常常希望自己能够再轻松些？

(8) 是否常常在心里计划今天该做什么，明天该做什么？

(9) 你是否经常对自己的服装或居室布置感到不满意而时常变动它们？

(10) 你是否不断地为别人没能一次就把事情做好而亲自去重做这项工作？
这些问题，若你都回答“是”，无疑你与完美主义者相去不远。

测试二：测试你的完美主义程度：

1. 你交朋友的习惯是：

- a. 跟你有联系的都可能成为朋友
- b. 有共同目标或兴趣爱好的人才能成为朋友
- c. 宁缺毋滥，不和你同类的坚决不与之交往

2. 你跟同学或同事交往，信奉的哲学是：

- a.大家都是朋友，也是互助伙伴
- b.平等对待，互不干涉，以不触犯相互利益为准绳
- c.学校里还有可能交到朋友，但是职场如战场，不可能有知心朋友
- 3.如果有人冒犯了你，你会：
 - a.大事化小，小事化了，不以为意
 - b.问清或者搞清楚原因，再来采取措施
 - c.牢牢记住，一旦抓住机会就实施报复
- 4.一个一直不怎么与你说话的同事或者同学主动给了你一个水果，你会想：
 - a.这是友好的表示，你马上也拿出自己的小点心或者作出其他表示友好的举动
 - b.是有事要我帮忙吗
 - c.这水果坏了吧
- 5.星期天在家休息，可是还有工作或者学习上的事情要做，你会：
 - a.一睁眼，脸都不洗，赶紧下床或者干脆坐在被窝里就开始工作
 - b.起床后简单梳洗，把房间和写字台整理干净，然后开始工作
 - c.先和往常一样来个大扫除，然后洗澡换上干净衣服，再准备些饮料和点心，才开始工作
- 6.如果出去旅游，你对行程的态度是：
 - a.沿着经典的旅游线路走，沿途看风景，吃特色小吃，随心所欲
 - b.找一条自己很想尝试的路线，希望不要遇到突发事件
 - c.提前详细研究和打听多种方案，综合分析出一套最佳组合。一旦中途被迫改变行程，心情便会受到影响
- 7.一直想养宠物，但是迟迟没能实现这个愿望，因为：
 - a.太忙，没时间去挑选自己喜欢的
 - b.想养，但又怕伺候不了
 - c.想养个兔子、鱼之类的小宠物，又不能搂着玩儿，和自己交流；想养个大点的猫呀狗呀，又觉得太费心思，所以一直没有发现理想中的宠物
- 8.和朋友聚餐后出门，下台阶时不小心踩空，一脚坐到了地上，你会：
 - a.赶紧站起来，不好意思地冲朋友们笑笑
 - b.抱怨这个饭店的设计有问题
 - c.把服务员找来，当着朋友们的面，和他们理论一番，希望饭店能够改进



台阶设计

9.如果你的恋人没有想到你的心思，你会：

- a.坦白地告诉对方
- b.抱怨，然后委婉地对对方暗示
- c.生气，不理睬对方，促使其反思

10.当你的心情不好时，你希望恋人：

- a.能够来陪你，如果他（她）没有时间，自己待会儿也可以
- b.能和你一起出去玩
- c.为什么我生气时他（她）不在身旁，觉得自己的事就应该是对方最重要的事，对对方的不在感到不满

11.当你刚好在恋人的单位或者学校附近时，你给他（她）打电话，希望：

- a.问问他（她）你要去办事的地方怎么走更方便
- b.告诉他（她）你的行踪，希望听听他（她）的声音，陪你聊几句
- c.他（她）怎么也得露个面啊！最好能陪你逛会儿，顺便吃个饭

12.看着恋人为你而减肥10斤后的面庞，你觉得：

- a.感动。他（她）很在乎我，肯为我很辛苦、很努力地减肥
- b.这是个有毅力的恋人
- c.他（她）怎么还有小肚腩啊

13.恋人请你吃饭，点了一桌菜，剩下一大半，你怎么想：

- a.原以为两个人能吃下这么多的
- b.连宠物狗的菜也点了，不算浪费
- c.要是他（她）真心喜欢我，多点一些菜根本不算什么

14.在饭店吃饭时，你和服务员因为菜的味道发生口角，你希望朋友的态度是：

- a.如果劝你少说两句就实在可恨
- b.同意你的看法，尽管他（她）可能觉得菜的味道还可以忍受
- c.帮你搞定那个服务员，跟服务员理论或者干一架

1~4题测量你的人际关系，5~8题测量你的生活方式，9~14题测量你对爱情的

态度

计分方式：选择a计0分，b计1分，c计2分。

总分0分~7分，正常心态；8分~14分，完美主义；14分以上，完美癖。

把追求完美当做人生目标

完美主义者的最大性格特点是追求完美，而这种欲望是建立在认为事事都不满意、不完美的基础之上的，因而他们就陷入了深深的矛盾之中。要知道，世上本就没有十全十美的东西，而完美主义者却具有一股与生俱来的冲动，他们将这股精力投注到那些与他们的生活息息相关的事情上面，努力去改善它们，尽量使其完美，乐此不疲，但是，往往半途而废——虽然他们都是自动自发的。也许开始工作时有一股永不罢休的劲头，但后来都会衰减，其原因就在于在工作过程中，不完美的状况此起彼伏，他们根本顾及不了那么多，最后只有认输。

由于完美主义者对不完美的事物不能置之不理而作壁上观，所以他们往往轻率地做出计划，并且义无反顾地去执行。但是，隔不了多久或者他们的计划就要完成时，他们又产生了疲倦和事不关己的感觉，因为手中有太多太多的计划要实施。这种感觉日积月累，使他们整天生活在挫折、失败、碌碌无为和愤怒的情绪之中而无法自拔。

完美主义者对什么都看不顺眼，因此他们觉得完全有必要让别人知道最好的是什么，在行为上就每每伴有好为人师的倾向。完美主义者认为追求完美应该是一个人的起码人格，于是他们就会不厌其烦地教导别人该如何行事，而这些婆婆妈妈的说教只会让他们在别人心目中的地位下降，让别人感到厌烦和无法忍受。在他人看来，他们这种妄加批评和处处充当权威的行为使他们降到了与吹牛者一样的地位。

当然，完美主义者追求完美的性格也会使他能力四射，因为在决策时需要他们。他们在作决策前，一定要研究所有的相关细节以做到万无一失，还会认真地衡量投资回报率。基于对效率的考虑，他们会把每一个人、每一件材料用得恰到好处，决不浪费时间和精力去做无用功。有时，他们收集信息到了事无巨细的地步。诚然，此举过于耗时，然而对于正确的决策来说，确



实是必不可少的。他们认为做亡羊补牢的事不如未卜先知、防患于未然，正是这种局限于细枝末节的性格让他们的决策往往成功。

完美主义者基于自身条件较好（当然，这可能只是他们自己认为的），所以不能忍受自己被他人忽略或看不起。他们很在乎别人对他的尊重，因为这是对他们努力培养出来的特质的认同。然而对别人给他的赞美，他们却显得不以为然，这是由于他们内心中那不断挑剔的声音在提醒他们。表面上，完美主义者对别人的赞扬会很客气地接受，毕竟别人是在恭维自己，而他们心里却在想这个评价与专家的水平相比，没有任何意义。况且他们觉得自己的目标更高、更好，现在还不曾达到。当他们成长、蜕变之时，完美主义者会很注意培养自己，这时，很多优秀的特质就会显现出来，比如：他们的事业心比较强；富有创造力，并有创新和改革的勇气；较激进，愿意为工作付出较大的精力。他们是健谈的、亲切的、和善的、具有优秀的领导气质。他们的和善与亲切辐射到别人身上，感染别人，其他人会因为他们的自信也信心倍增。

在评价事物时，他们的价值体系是较好的，因为他们强调公正，对别人和自己要求坦率、诚实。在比较艰难的环境和条件下，他们能够承受多种压力，而且还帮助他人，因此他们也会收获到人生的一大财富——不渝的友谊。

完美主义者对别人大公无私，对自己要求严格，能够清楚地洞悉现实。天生的洞察力和旺盛的生命力赋予在这些优秀的领导者身上，使他们大多数人成了创新的先锋、时代的巨人。

完美主义者深具领袖的气质。他们很有创造力、判断力，也勇于创新。有时，他们要蛮横地强迫别人跟他们作出同样的决定，或者按他们的意思做事，这样做也是维护领袖的尊严所必不可少的，虽然下属对他们的做法怀有极大的不满。当其他人了解了完美主义者的性格后，只要维护完美的原则，任他做什么事都可以得到完美主义者的谅解。

每当工作进展得顺利时，完美主义者对自己的观点和计划总是简明扼要地交给别人去做，别人采取怎样的工作方式他们也不愿去干涉，只要照此能达到他们预期的目的。在这种情况下，他们怀有相当的自信，而且比别人更加勤奋，心胸也较宽阔，较易信赖他人。对其他有跟他相同性格的人，他们还有惺惺相惜之意。可以说，作为领导的完美主义者是十分欣赏工作有效