



本书与有志者对话
benshu yuyouzhizhe duihua

三元人格

嘉源 周文臣◎著

当你

职场面临困惑

孩子教育面临困惑

团队管理面临困惑


人生道路面临困惑……

怎么办？

本书为你解疑释惑！

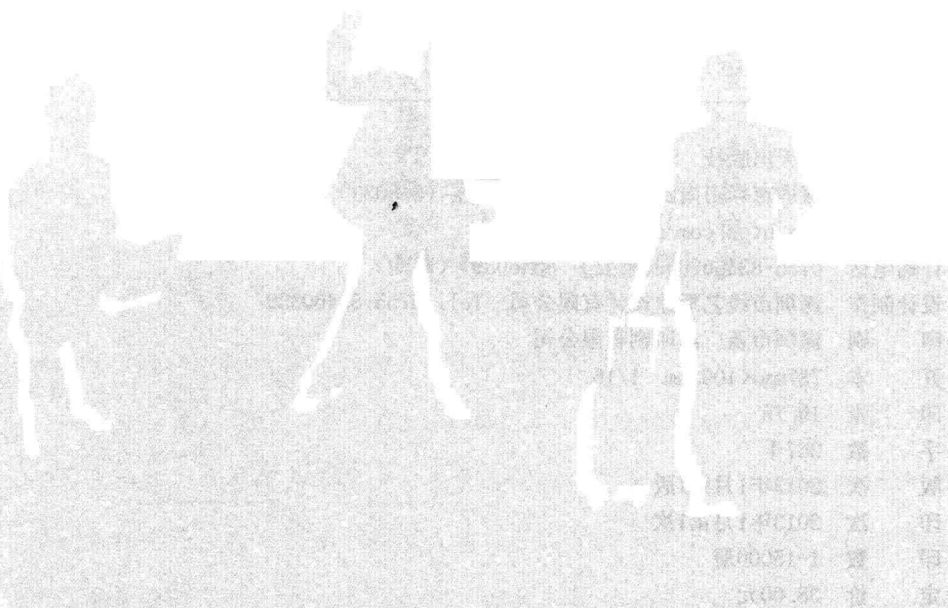


深圳出版发行集团
海天出版社

 本书与有志者对话

三元人格

嘉源 周文臣◎著



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


三元人格 / 嘉源, 周文臣著. — 深圳: 海天出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5507-0158-8

I. ①三… II. ①嘉… ②周… III. ①人格心理学—研究 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260711号

三元人格

SANYUAN RENGE

出品人 尹昌龙
出版策划 毛世屏
责任编辑 杨五三
责任技编 梁立新
装帧设计 

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市线艺形象设计有限公司 Tel: 0755-83460339
印 刷 深圳市森广源印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 19.75
字 数 267千
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次
印 数 1-15000册
定 价 38.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

中国传统文化中有海量的瑰宝，并且这些瑰宝在现代来说仍具有非常强的实用性，从探索宇宙到审视内心，都可以从中找到指导与点拨。但是，现在对传统文化的挖掘仍然非常有限，如果将其与现代技巧和工具结合起来，将产生出良好的效果，比如，三元人格的创立即是这样一个典型的实例。

南懷瑾

二〇一二年一月

有的人一呼百应，悠然自得
有的人满腹哀怨，愁眉苦脸
有的人到哪儿都会成为闪亮的焦点
有的人却永远躲在角落，默默无闻

.....

所有这一切，都与人格息息相关
人格决定职业生涯，影响幸福人生
你的人格状况如何？

本书，为你解疑释惑



序

受人之托，让我为《三元人格》书稿写个“序”。原书稿有个“序”，我浏览书稿后，觉得原来的“序”写得不错，只是长了点。

《现代汉语词典》在“人格”一词的释义里有：1.人的性格、气质、能力等特征的总和；2.个人的道德品质；3.人的能作为权利、义务的主体的资格。《三元人格》在此基础上进行了深入的探讨、拓展和延伸，结合其他人格理论进行了创新，提出了“三元人格理论”，讲得颇有哲理。

三元人格理论，以独特的视角，巧妙的方法，在对现实生活观察、反思、归纳、提炼、升华的基础上，与现有人格理论成果紧密结合，是一种全新的人格理论，具有较好的理论意义和现实意义。

理论方面。首先，三元人格理论扩展了人格理论的研究对象和研究目标。以往的人格理论，大都以非普通人群为研究目标，而三元人格理论研究的对象则是大众人群，通过研究多数人的日常行为，来指导人们如何获得职业成功和幸福生活，不分地位高低、财富多寡、职业差别。其次，三元人格理论促进了人们对人格塑造的再认识。以往人格理论的“高端性”，使许

多普通人没有机会了解人格问题，人们想当然地忽视了人格的重要性和可塑性。三元人格理论，通过对人格的结构化解解，使高高在上的人格理论变得简单易懂，方便操作，利于走进普通民众的生活，改变人们对人格理论和人格塑造的认识。

现实方面。现实生活中，一说起心理学或人格理论，人们的第一反应就是很难懂、很深奥，是专家学者们的事儿，与自己无关。三元人格理论的出现，则有效拉近了人格理论与普通民众的距离。它表现在：一是为人们提供了行为参考准则；二是对人格塑造，对家庭教育、幼儿教育、学校教育、职业培训乃至终身教育等都具有很好的指导意义；三是它具有广泛的适用性，不但适用于个人，而且适用于一个团队、一个企业，甚至一个民族，一个国家；四是对和谐社会建设也具有重要意义。

从内容上讲，三元人格理论在强调个体能力提高和可持续发展的同时，主张厚德博爱、诚信正直、责任担当，自信自强、积极主动、务实肯干，谦逊宽容、情绪管控、沟通协作。这是每个和谐的人都应该具备的基本条件。在此基础上，倡导从政的，尽职尽责，清正廉洁；从商的，诚信经营，公平交易；从医的，治病救人，妙手仁心；从教的，因材施教，既教书又育人；法官，心底无私，秉公而断；领导者，敢为百姓担当，利他利民利社会；管理者，敬业乐业，爱护员工；职员，积极主动，务实肯干，忠于职守，等等，倡导每个人都能心沉气定，按自己的角色“定位”“归位”。

一个有希望的民族，一个充满生机的国家，必有其独特而鲜明的价值导向和灵魂。三元人格理论所倡导的是一种催人奋进、去恶向善的文化、理念和精神，为社会成员均衡人格的发展提供了正确目标和行为导向。如果每个个体都遵循这种文化、理念和精神，坚持这一奋斗目标和行为导向，整个社会自然变得更加和谐，当前所面临的社会问题也必将大为改善。

对于一些社科理论问题是见仁见智，但任何理论，都要经过实践的检验

才能判定其是真理还是谬误，“实践是检验真理的唯一标准”！三元人格为我们描绘了一幅繁荣、健康的人类社会画卷，它的前途似乎也和这幅画卷一样光明。但正如任何新兴事物在其产生初期存在着不完善乃至错误一样，三元人格理论也定会存在自身的问题。比如，三元人格理论来自现实观察，能否用三个元素和其中的要素以及因子来完全描述繁杂多变的人格问题，尚需更多的实践验证；况且三个元素之间、各要素之间也存在着交叉重叠、边界模糊的情况，这也需要在现实中进一步检验和完善。但是，我们相信，三元人格理论会沿着正确的方向不断修正和完善，最终会为和谐社会的发展做出积极而重要的贡献。

是为序。

原国家新闻出版署署长
中国出版工作者协会主席



2012年夏于北京

前言

和谐的个体是和谐社会的基因，是幸福社会的基础。如何有效地塑造和谐的个体，非常重要，也非常紧迫，但至今还没有针对性的理论指导。

古人云：“以铜为鉴，可以正衣冠；以史为鉴，可以知兴替；以人为鉴，可以明得失。”现实中，我们每个人都需要一面镜子，审视自己的内心，检点自己的行为；整个社会，需要一套普适的导向，引导人们的价值思想，规范人们的行为习惯。三元人格模型，可能就是这面镜子、这个导向。这也可能正是当下中国社会必需且急需的。

去过经济发达国家的人都有这样的感受，那里的人简单、豁达、诚信、务实、敬业，对工作——不管是高端的，还是基础的——都能心沉气定，尽职尽责，一丝不苟，把自己分内的事情做得漂漂亮亮。我们经常说他们比我们先进，究竟先进在哪儿？可能就在于此。

随着改革的深化，社会转型的加剧，中国社会各阶层贫富差距的扩大和利益分配的不均，人们似乎越来越多地出现了消极心理。弱势群体抱怨社会的不公，具有强烈的仇官仇富情结；富人觉得那是自己个人奋斗的结果，对他人和社会不讲回报。个人主义的盛行，使人把失败和成功都归咎于个人因素，以“胜者王侯败者寇”的实用主义来衡量人生，导致成功者的冷漠和自

大，失败者的愤怒和抱怨。由此产生了一系列的社会问题，比如食品安全问题，以三鹿奶粉事件为代表，瘦肉精、假药、地沟油等，让人无所适从。又如，环境污染问题，水污染、空气污染、土壤污染、化学污染严重，等等。这既反映了有些人缺乏人格操守，没有道德底线，为了自己的私利，不惜牺牲他人健康；同时也暴露出部分政府部门的工作人员，缺乏应有的监管责任心，甚至为了个人利益出卖良心。再比如，现在相当一部分人急功近利，心浮气躁，心理失衡，导致人生目标的迷失和社会角色的错乱，官员不像官员，教师不像教师，医生不像医生……他们缺乏感恩，缺乏职业自豪感和执行力，甚至不能气定神闲地做好自己分内的事情。凡此种种，导致社会合作体系失灵，就像当下许多人所说，现在穷人不幸福，富人缺少幸福感。

这些问题的产生，既有体制或制度的原因，也有个人行为或组织行为、甚至部分地区政府行为的原因，但也与社会成员个体的人格问题有关。从人生价值导向来看，这都是“一些领域道德失范、诚信缺失，一些社会成员人生观、价值观扭曲”的宏观表现。主要问题之一出在整个社会缺乏让普通民众受益且被广泛认同的文化导向和一套行之有效的引导人们富有爱心、积极向上、尽职尽责、心态平和的人格导向体系上，取而代之的是单一的利益导向。提升公民的文化道德素质，在全社会形成弘扬正气、引人向善的良好风尚，塑造良好的社会心态，倡导健康的幸福文化，在积极进取中知足常乐，在知足常乐中积极进取，是当前极为迫切的社会任务。本书的面世，恰逢其时。

关于人格理论以及成功、励志方面的书籍，可以说汗牛充栋。从宗教论人格、九型人格、人格心理学中的六大理论流派，到传统的主流心理学理论以及现代刚刚兴起的积极心理学理论，他们各自都有一套完备而有效的理论体系。但是，这些人格理论大都揭示了人格中的某些方面，缺乏系统性和完整性，不利于推广普及。在如何进行人格塑造方面，大都缺乏针对性和可操作性，不能惠及普通人群。比如，传统的消极心理学理论，主要用于心理

疾病的诊断与治疗；而正在兴起的积极心理学理论，也主要服务于治疗、咨询、培训、教育和人际交往等领域，离普通民众的距离也较遥远。

针对上述问题，三元人格理论试图进行以下尝试：

第一，为普通民众提供直观简便的价值和行为参考。人生是一个没有路标、不可回放的单程旅途，生活中的每个人都是鲜活的演员（当然也都是观众），你在演，别人在看，你的一举一动，都尽落别人眼底。如果你的价值思想和行为举止符合人们普遍认同的标准，就会获得更多的支持和帮助，就更容易拥有好的职业生涯，同时也更可能拥有幸福快乐的人生。如果不符合这些标准，就较难取得好的职业生涯，或者，即使取得好的职业生涯，也难以拥有幸福人生。这个价值和行为标准是什么？三元人格理论为其探索参考答案。

第二，为人格塑造提供一面“明镜”。许多人整天抱怨世道的不公、命运的不济，可能从未想过自己是否存在什么问题。有了三元人格这面“镜子”，人们在进行对号入座式的对照后，就会惊讶地发现，原来很多问题是出在自己身上。木桶的短板原理告诉我们，木桶的容量是由最短的木板决定的。三元人格也符合这一原理，人格的总体状况往往由人格中最差的人格因子所决定。你可能有很多优点，但只要一个缺点就足以影响你的人格水平。要改善人格状况，发现并改善最差因子非常重要。

第三，为素质教育和职业培训提供参考方法。人格塑造最初应从家庭教育开始，父母是孩子的第一任老师。有了三元人格理论，父母就可根据孩子的具体情况，进行有针对性的诊断，并进行有效的引导。学校是人格塑造的第二场所，教师不仅教书，也要育人，而育人方法可按三元人格理论的要求进行。职场是人格发挥作用的着力点，是检验三元人格是否健全的主要场所；职业培训，则是人格塑造的重要机会，以三元人格理论为指导，培训的针对性将会提高，效果可能会事半功倍。

第四，为各种团队建设和发展提供理念引导。以企业为例，世界范围

内，中国的知名品牌少之又少，这与我国东方文明大国的称谓极不相称。我们知道，中国并非没有生产能力，大部分世界品牌都由中国制造，本来成本很低的名牌产品，一出口到国外，价格就成倍增长，而从国外再返回国内，又要翻倍。这是一个怪诞、滑稽且具有讽刺意味的现实。制假、造假的能力已经发展到极致，为什么产生不了品牌呢？这值得每个人深思。一个品牌的诞生，首先要求企业具有比较强的核心竞争力，其次要有明确的发展目标和可持续发展能力，再就是博爱之心、利他之心、诚信之心和社会责任心等。从三元人格理论来看，中国企业不是能力元素有问题，而是“发展目标”有问题，当然这个问题并不大，至少不是致命的，致命的是生态元中的“厚德博爱、诚信正直、责任担当”等要素出了问题。这样，三元人格理论所提倡的理念对团队发展及知名品牌的创建都具有很好的指导意义。

第五，为社会发展做出应有贡献。三元人格理论，从“主观利己、客观利他”为切入点，巧妙地提出了“既有辉煌的职业生涯，又有幸福快乐人生”的命题。在这一命题下，每个人在主观上为了自己，结果都会利于他人。这一命题，跟现实社会中的每个人息息相关，因而每个人都愿意接受，愿意参与。以往高深玄妙、口号式的说教，往往让人觉得离我千尺、事不关己。这一独到方法，对社会发展可能大有裨益。

当然，能否实现这些目标，还有待于时间的检验。但不管怎样，我们希望三元人格理论在不断发展、完善的同时，为解决一些社会现实问题发挥应有的作用。

嘉源

2012年2月于深圳

导 读

本书是半学术、半通俗性的读物，旨在帮助人们认识自我，改善自我，对人格塑造与职业生涯、幸福人生的有机关系进行系统阐释。本书共分六章，按提出问题、分析问题、解决问题的逻辑递进关系论述。

第一章，引言。毕业20周年的同学聚会上，作者通过对同学们现状的观察并与大学期间同学们相应情况的联想比较，得到“两个发现，一个启发”。第一个发现是“三变三没变”，即同学们年龄变大了，体貌变老了，但性格特点几乎没有变；同学们之间的社会地位和拥有的财富变了，但同学们之间简单的关系没有变；同学们的阅历变了，但对母校的感情没有变。第二个发现是四种不同类型的同学现状，即事业蒸蒸日上型、事业平平但生活安逸型、“苦大仇深”（牢骚满腹）型和“悲剧”型。一个启发，就是“人格决定职业生涯，影响幸福人生”。作者随即开始了长达六年之久的三元人格理论研究。

第二章，对三元人格人格理论的来龙去脉进行了详细介绍，将人格分解为三个基本元素——能力元素、持久元素和生态元素。以三个元素为三条边，组成人格三角形。三角形的形状，代表人格的健康状况——均衡型、失衡型和扭曲型；三角形的面积，代表人的行为效果——人格效果，即职业生涯的辉煌程度和成功程度；与三种人格状况对应的是三种类型的职业生涯——理想型、缺憾型和失效型；而且，幸福快乐与一个人的能力大小、期望高低、人际关系好坏之间的匹配情况存在趋势关系，所以人格的健康状况也影响着幸福人生。健康和谐的人格是幸福快乐的基础。

第三章，对三元人格结构进行了详实的分解和阐释。能力元分为智慧、技能和体能三个要素；持久元分为目标兴趣、恒心意志和时间管理三个要素；生态元分为厚德博爱、诚信正直、责任担当、自信自强、积极主动、务

实肯干、谦逊宽容、情绪管控、沟通协作等九个要素；同时，对决定每个要素的主要因子进行了细致的论述。使三元人格不但有总体框架，而且有血有肉，丰盈充实，为人格状况的诊断和人格塑造提供了依据。

第四章，论证了三元人格理论的合理性。关于人的理性、非理性和社会性的认识是三元人格模型的理论依据；从现实方面来看，人类亘古以来一直面对三大基本关系，即人与自然、人与自身、人与社会的关系，这三大基本关系又分别对应于“能力元”“持久元”和“生态元”的内容，这便是三元人格的现实依据。由此可见三元人格理论的逻辑完备性。接着，又论证了三元人格与宗教人格、中国古代人格类型学、九型人格以及现代人格心理学的包容关系，并指出三元人格具有动态性，从而得出结论——三元人格理论是一个值得信赖的人格理论。

第五章，以三元人格理论为工具，对当下存在的各种社会问题、家庭教育问题、学校教育问题和职场问题等进行了诊断，并对产生问题的原因进行了系统分析，为后续人格塑造提供了基础。

第六章，首先提出，人格是可以塑造的，但人格塑造是有条件的；接着提出了人格塑造的三个黄金时段，即家庭教育为第一个黄金时段，学校教育和初入职场的三到五年分别为第二和第三个黄金时段，并对人格塑造包括家庭中的婴幼儿人格塑造、学校人格塑造、初入职场所人格塑造以及自我教育人格塑造等提供了指导性建议，首次提出人格塑造管理模式，给出了人格塑造四部曲，为人格塑造提供了实践指导。

本书第一次对“人格全貌”进行了描绘，第一次对人格结构进行了系统分解，第一次对人格诊断、人格塑造提供了实践路径和方法。不同的读者，对本书关注的侧重点可能不同：对只想了解三元人格的内容、构成以及如何进行人格塑造的读者，阅读第三章和第六章的内容即可；对想了解更多内容的读者，再阅读第一章和第二章的内容；对想全面了解三元人格理论体系的合理性以及三元人格理论分析现实问题能力的读者以及人格理论研究者，可通读全书。

嘉源

2012年2月于深圳

目录

序 / 于友先

前言 / 嘉源

导读 / 嘉源

第一章 引言 / 001

一、毕业20周年同学聚会——“两个发现”“一个启发” / 003

〔案例〕节日综合征 / 006

二、启发与思考——人格决定职业生涯，影响幸福人生 / 007

三、为何使用“人格”一词——稳定的行为特征的总和 / 008

四、巧合还是必然——人格塑造的意义 / 009

〔案例〕“幸福”的女孩 / 011

五、完整的大象——突破人格认识的以偏概全 / 013

六、研究方法——理论与实践紧密结合 / 014

七、优势还是劣势——劣势可能就是优势 / 014

八、三元人格模型——本书的创新点 / 015

第二章 问题与思路：三元人格的来龙去脉 / 017

一、人格的涵义 / 019

二、人格的结构问题 / 020

〔嘉源禅话〕电脑及其组件的启发 / 020

三、三元人格的提出 / 023

四、三元人格的内涵及意义 / 030

- (一) 三元人格的内涵 / 030
- (二) 三元人格的类型 / 032
 - 「案例」能力元主导型人格 / 033
 - 「案例」扭曲型人格 / 035
- (三) 三元人格与职业生涯 / 036
- (四) 职业生涯的类型 / 038
 - 「案例」缺憾? 失效? / 041
- (五) 三元人格与幸福人生 / 043

五、三元人格的特点 / 044

- (一) 完整性 / 044
- (二) 综合性 / 045
- (三) 适应性 / 045
- (四) 兼容性 / 045
- (五) 可操作性 / 045

第三章 解析与阐释：三元人格的结构分析 / 047

一、三元人格的要素构成 / 049

- (一) 能力元素 / 049
- (二) 持久元素 / 050
- (三) 生态元素 / 050
 - 【嘉源禅话】短板效应 / 052

二、论能力元素 / 053

- (一) 智慧 / 053
- (二) 智慧的表现 / 055
 - 「案例」袁绍之败 / 058
- (三) 技能 / 059
- (四) 体能 / 060
- (五) 智慧、技能和体能的相互关系 / 060

三、论持久元素 / 061

(一) 目标兴趣 / 061

【嘉源禅话】兴趣是最好的老师 / 063

(二) 恒心意志 / 064

(三) 时间管理 / 066

(四) 漫无目标 / 067

(五) 心浮气躁 / 067

(六) 急功近利 / 067

四、论生态元素 / 067

【嘉源禅话】你，会不会被抛弃？ / 068

(一) 厚德博爱 / 070

(二) 诚信正直 / 076

「案例」他们缘何走进死门？ / 079

(三) 责任担当 / 082

(四) 自信自强 / 084

(五) 积极主动 / 089

「案例」主动与被动 / 092

(六) 务实肯干 / 093

「案例」请为石英把把脉 / 094

【嘉源禅话】你，能稳步发展吗？ / 098

「案例」标杆浮生，脚踏实地 / 101

「案例」外卖的世界 / 103

(七) 谦逊宽容 / 108

「案例」把自己的杯子放低一些 / 109

【嘉源禅话】教你一招战无不胜的秘诀 / 111

【嘉源禅话】有容乃大 / 115

「案例」《三国演义》中的“狂——亡”定律 / 118

「案例」北大才女在美“铊杀”清华丈夫 / 122

(八) 情绪管控 / 123

【嘉源禅话】不能忍耐，等于自己毁灭自己 / 125