



充斥在我们身边的这些角色，
可能是你的父母、你的伴侣、你的上司、你的朋友……
——本书教你——“认清”他们、“征服”他们、“操纵”他们……



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格心理操纵术 / 苏木禄编著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5399-5432-5

I. ①九… II. ①苏… 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(2012)第 166091 号

书 名 九型人格心理操纵术

编 者 苏木禄

责任编辑 赵 阳 姚 丽

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 8.25

字 数 200 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5432-5

定 价 25.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

如果，生活允许你去选择，在你面前有这样九种人：

- 第一种：什么都追求完美，是非分明却又过分挑剔；
- 第二种：十分乐于助人，主动付出却又十分期待回报；
- 第三种：奋力追求成功，努力奋斗却又太重视名利；
- 第四种：喜欢沉浸于幻想中，有良好的审美感却又太情绪化；
- 第五种：观察胜于参与，头脑冷静却又喜欢封闭自我；
- 第六种：喜欢躲在人后，忠诚有责任心却又过分猜疑缺乏自信；
- 第七种：永远都精力充沛，乐观豁达却又常常虎头蛇尾；
- 第八种：颇具领导风范，能挑大梁却又显得霸道、攻击性强；
- 第九种：乐于当和事佬，随和包容却又在生活中过于被动。

这样的九种人，如果让你选择，现在想想，你希望谁来做你的父母？谁来做你的伴侣？谁来做你的上司？谁来做你的助手？谁来做你的朋友、同事、合作者？

心理学家从古老巴比伦的神奇智慧结晶得到灵感，根据人身上的气质，包括活跃程度、规律性、主动性、适应性、感兴趣的范围、反应的强度、心境的素质、分心程度、专注力范围或持久性等，发现人可以分为九种：完美主义者、给予者、实干者、浪漫主义者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、保护者和调停者。人们由于生存环境或家庭教育等原因形成了这九种不同的人格类型，每种类型都有其出色的闪光点，当然同时，也就有了不可避免的性格缺陷。

现在来想想自己吧，你又知道自己属于哪种类型么？你又是经常会想这样一些问题：我究竟想要怎样的生活？为什么我要追求这些？为什么我会烦恼？这些烦恼的源泉究竟是什么？如何才能轻松与人和谐相处？如何才能克服自我发展的内在阻碍，发现自己独一无二的天赋和能力？

每个人都渴望能够更深层次地了解自己，超越自己，可又总是不得其法，九型人格理论便给我们一个很好的途径。其实，人们的一切行为无非源自于两种情绪，一种是爱，即九型人格中的深层渴望；一种是恐惧，即九型人格中的深层恐惧。但我们在现实中并不能时刻清楚区分这两种情绪所主导的行为，因为我们总是被外界的各种现实价值如财富、头衔、地位等等影响着，也正是因此才让我们产生事与愿违的内心困扰。

每个人也都渴望能够与周围搭建一种良好和谐的社会环境，通过九型人格技术，我们可以透过行为去觉察自己内在的深层渴望以及困扰自己的深层恐惧究竟是什么，进而给了我们一个全新的理解别人心理的途径，可以让我们明白其他不同人的个性类型，从而懂得如何与不同的人交往沟通及融洽相处，与别人建立更真挚、更和谐的关系。

你已经想好在刚才的提问中，在身边的不同位置选择谁了么？

你在选择的时候自然考虑到了不同类型人格的优缺点，然后把他们放在了最适合的位置上，可是，生活并不总给我们机会去选择的，更多时候我们面对的是已经形成的社会关系，那么这时候我们又该怎么做呢？

《九型人格心理操纵术》就是为了教您在各种类型人格的社会环境中如何得体相处，我们将各个类型的人一一碰撞，教会你在和什么类型的人相处时要用什么样的方式与心态，从而使你在人际交往中如鱼得水，八面玲珑，得您所愿。

授之以鱼不如授之以渔，既然我们并不总是拥有选择机会，那么知道如何在各种情形下和谐相处，岂不也可以称为是一种更好的方法么？

编 者

目 录

前言

PART 1 我是哪种类型？

动动手，挖掘你内心深处的人格类型 …003

啊——原来九种不同类型的人格是这样的感觉 …008

PART 2 完美主义者——没有更好，只有最好

完美主义者 vs 完美主义者：更加完美还是造就“杯具”？ …017

给予者 vs 完美主义者：我的“公平”你永远不懂 …020

实干者 vs 完美主义者：难道我还不够脚踏实地？ …023

悲情浪漫者 vs 完美主义者：为什么不可以接受我的感情？ …026

观察者 vs 完美主义者：我只是喜欢以自己的方式思考 …029

怀疑论者 vs 完美主义者：质疑还是忠诚 …032

享乐主义者 vs 完美主义者：难以“翱翔”的无奈 …034

保护者 vs 完美主义者：难以忍受的“严密掌控” …037

调停者 vs 完美主义者：不要逼我，我只是想要被接纳 …039

PART 3 给予者——只要你过得比我好

完美主义者 vs 给予者：你会不会过于滥情？！ …045

给予者 vs 给予者：感谢你的感谢 …047

实干者 vs 给予者：工作还要付出情感啊…… …050

悲情浪漫者 vs 给予者：你会不会太虚伪？ …053

观察者 vs 给予者：我真的不需要太关心！ …055

怀疑论者 vs 给予者：好吧，我来做“警犬” …058

享乐主义者 vs 给予者：我对人际交往本来就不太在乎嘛…… …061

保护者 vs 给予者：你愿意为我打破规则么？ …063

调停者 vs 给予者：只要你不是太压迫 …066

PART 4 实干者——什么都是空话，实干最重要

完美主义者 vs 实干者：我只是想更仔细而已 …071

给予者 vs 实干者：我想使你更“人性化” …074

实干者 vs 实干者：我一定会成功的！ …076

悲情浪漫者 vs 实干者：我的情绪不会妨碍工作的…… …078

观察者 vs 实干者：我只是不想被操纵 …081

怀疑论者 vs 实干者：不懂得暗示的老板啊…… …084

享乐主义者 vs 实干者：因为爱，我也会拼命努力 …087

保护者 vs 实干者：呃，我并没有觊觎你的权利 …090

调停者 vs 实干者：当真是“做出一个艰难的决定” …093

PART 5 悲情浪漫者——我的柔情你永远不懂

完美主义者 vs 悲情浪漫者：难以忍受的情绪冲动 …099

给予者 vs 悲情浪漫者：我只是想关心…… …102

实干者 vs 悲情浪漫者：极富创意的领导 …105

悲情浪漫者 vs 悲情浪漫者：终于找到志同道合的了！ …107

观察者 vs 悲情浪漫者：我想划一条“三八线” …110

怀疑论者 vs 悲情浪漫者：我会了解你并忠于你！ …113

享乐主义者 vs 悲情浪漫者：我并不是肤浅！ …116

保护者 vs 悲情浪漫者：我真想好好保护你 …119

调停者 vs 悲情浪漫者：请不要太忽略我…… …121

PART 6 观察者——我只是在一旁冷眼看着这个世界

完美主义者 vs 观察者：我是需要指导与反馈的…… …127

给予者 vs 观察者：我想软化你的冷酷 …130
实干者 vs 观察者：一定要那么细致吗？ …132
悲情浪漫者 vs 观察者：我并没有想加重你的负担…… …134
观察者 vs 观察者：两个“神秘人” …137
怀疑论者 vs 观察者：难以适应的“孤僻”老板 …140
享乐主义者 vs 观察者：我并不是你想象中那样放荡不羁 …143
保护者 vs 观察者：绝非容易打倒的对手 …145
调停者 vs 观察者：关注也成了错么？ …148

PART 7 怀疑论者——这个世界本就不值得相信

完美主义者 vs 怀疑论者：我真的不是在责难 …153
给予者 vs 怀疑论者：我会支持你的！ …155
实干者 vs 怀疑论者：有那么麻烦吗？ …158
悲情浪漫者 vs 怀疑论者：我只是想受到你的赏识 …160
观察者 vs 怀疑论者：我只是不善于表达而已…… …162
怀疑论者 vs 怀疑论者：我，可以信任你么？ …165
享乐主义者 vs 怀疑论者：我来冲前线！ …168
保护者 vs 怀疑论者：我也可以很忠诚 …170
调停者 vs 怀疑论者：难道你不懂日久见人心？ …173

PART 8 享乐主义者——天再高我的快乐至上

完美主义者 vs 享乐主义者：令人晕头转向的老板 …179
给予者 vs 享乐主义者：唉，专注自我的老板…… …181
实干者 vs 享乐主义者：“一盆凉水浇醒他”?! …184
悲情浪漫者 vs 享乐主义者：只知道开心的人儿啊…… …186
观察者 vs 享乐主义者：用我偶有的热情打动你！ …188
怀疑论者 vs 享乐主义者：你是火来我是水 …191
享乐主义者 vs 享乐主义者：一对狂热的组合 …193

保护者 vs 享乐主义者：做你的最佳后卫 …196

调停者 vs 享乐主义者：你可不可以不要再玩了…… …198

PART 9 保护者——我就爱做“老鹰捉小鸡”里的老母鸡

完美主义者 vs 保护者：真的不可以坚持原有规则么？…205

给予者 vs 保护者：我的一切行动都是为了你！…208

实干者 vs 保护者：难以把握的“自我立场”…210

悲情浪漫者 vs 保护者：请不要孤立我 …212

观察者 vs 保护者：你总是要我暴露一切 …214

怀疑论者 vs 保护者：我只是怕被你的权威所摧毁 …217

享乐主义者 vs 保护者：跟我一并开心吧！…219

保护者 vs 保护者：必然的战争 …222

调停者 vs 保护者：你是说我“想得太多”？…225

PART 10 调停者——你好我好大家好嘛

完美主义者 vs 调停者：你是否给我太多“自由”…231

给予者 vs 调停者：还是我来决定吧 …233

实干者 vs 调停者：我有一个“磨蹭”老板 …236

悲情浪漫者 vs 调停者：你是否厌倦了我的多愁善感？…237

观察者 vs 调停者：很符合我口味的上司 …240

怀疑论者 vs 调停者：你怎么可以什么都不担忧？…242

享乐主义者 vs 调停者：你为什么总是索然无味？…244

保护者 vs 调停者：难以忍受的蜗牛般的步调 …247

调停者 vs 调停者：糟糕了！谁主动？…249

后记

PART 1

我是哪种类型？



动动手,挖掘你内心深处的 人格类型

这是一套公认的比较科学的九型人格测试题,在九型人格的培训中也时常用到,你也赶快来试试吧!

不要去管题目前面的数字,只看题目内容,如果觉得自己符合就在题目前面的小方框内做个记号。

好了,准备好了吗? OK——START!

9 ☐ 1 我很容易迷惑。

1 ☐ 2 我不想成为一个喜欢批评的人,但很难做到。

5 ☐ 3 我喜欢研究宇宙的道理、哲理。

7 ☐ 4 我很注意自己是否年轻,因为那是我找乐子的本钱。

8 ☐ 5 我喜欢独立自主,一切都靠自己。

2 ☐ 6 当我有困难的时候,我会试着不让人知道。

4 ☐ 7 被人误解对我而言是一件十分痛苦的事。

2 ☐ 8 施比受会给我更大的满足感。

6 ☐ 9 我常常试探或考验朋友、伴侣的忠诚。

6 ☐ 10 我常常设想最糟的结果而使自己陷

人苦恼中。

8 ☐ 11 我看不起那些不像我一样坚强的人,有时我会用种种方式羞辱他们。

9 ☐ 12 身体上的舒适对我非常重要。

4 ☐ 13 我能触碰生活中的悲伤和不幸。

1 ☐ 14 别人不能完成他的分内事,会令我失望和愤怒。

9 ☐ 15 我时常拖延问题,不去解决。

7 ☐ 16 我喜欢戏剧性、多彩多姿的生活。

4 ☐ 17 我认为自己非常不完善。

7 ☐ 18 我对感官的需求特别强烈,喜欢美食、服装、身体的触觉刺激,并纵情享乐。

5 ☐ 19 当别人请教我一些问题,我会巨细无遗地分析得很清楚。

3 ☐ 20 我习惯推销自己,从不觉得难为情。

7 ☐ 21 有时我会放纵和做出僭越的事情。

2 ☐ 22 帮助不到别人会让我觉得痛苦。

5 ☐ 23 我不喜欢人家问我广泛、笼统的问题。

8 ☐ 24 在某方面我有放纵的倾向(例如食物、药物等)。

9 ☐ 25 我宁愿适应别人,包括我的伴侣,而不会反抗他们。

6 ☐ 26 我最不喜欢的一件事就是虚伪。

8 ☐ 27 我知错能改,但由于执著好强,周围的人还是感觉到压力。

7 ☐ 28 我常觉得很多事情都很好玩,很有趣,人生真是快乐。

6 ☐ 29 我有时很欣赏自己充满权威,有时却又优柔寡断,依赖别人。

2 ☐ 30 我习惯付出多于接受。

6 ☐ 31 面对威胁时,我一是变得焦虑,一是对抗迎面而来的危险。

5 ☐ 32 我通常是等别人来接近我,而不是我去接近他们。

3 ☐ 33 我喜欢当主角,希望得到大家的注意。

9 ☐ 34 别人批评我,我也不会回应和解释,因为我不想发生任

何争执与冲突。

6 ☐ 35 我有时期待别人的指导,有时却忽略别人的忠告径直去做我想做的事。

9 ☐ 36 我经常忘记自己的需要。

6 ☐ 37 在重大危机中,我通常能克服我对自己的质疑和内心的焦虑。

3 ☐ 38 我是一个天生的推销员,说服别人对我来说是一件轻易的事。

9 ☐ 39 我不相信一个我一直都无法了解的人。

8 ☐ 40 我爱依惯例行事,不大喜欢改变。

9 ☐ 41 我很在乎家人,在家中表现得忠诚和包容。

5 ☐ 42 我被动而优柔寡断。

5 ☐ 43 我很有包容力,彬彬有礼,但跟别人的感情互动不深。

8 ☐ 44 我沉默寡言,好像不会关心别人似的。

6 ☐ 45 当沉浸在工作或我擅长的领域时,别人会觉得我冷酷无情。

6 ☐ 46 我常常保持警觉。

5 ☐ 47 我不喜欢要对人尽义务的感觉。

5 ☐ 48 如果不能完美地表态,我宁愿不说。

7 ☐ 49 我的计划比我实际完成的还要多。

8 ☐ 50 我野心勃勃,喜欢挑战和登上高峰的滋味。

5 ☐ 51 我倾向于独断专行并自己解决问题。

4 ☐ 52 我很多时候感到被遗弃。

4 ☐ 53 我常常表现得十分忧郁的样子,充满痛苦而且内向。

4 ☐ 54 初见陌生人时,我会表现得很冷漠、高傲。

1 ☐ 55 我的面部表情严肃而生硬。

4 ☐ 56 我很飘忽,常常不知自己下一刻想要什么。

1 ☐ 57 我常对自己挑剔,期望不断改善自己的缺点,以成为一个完美的人。

4 ☐ 58 我感受特别深刻,并怀疑那些总是很快乐的人。

3 ☐ 59 我做事有效率,会找捷径,模仿力特强。

1 ☐ 60 我讲理、重实用。

4 ☐ 61 我有很强的创造天分和想象力,喜欢将事情重新整合。

9 ☐ 62 我不要求得到很多的注意力。

1 ☐ 63 我喜欢每件事情都井然有序,但别人会以为我过分执著。

4 ☐ 64 我渴望有完美的心灵伴侣。

3 ☐ 65 我常夸耀自己,对自己的能力十分有信心。

8 ☐ 66 如果周遭的人行为太过分时,我准会让他难堪。

3 ☐ 67 我外向、精力充沛,喜欢不断追求成就,这使我的自我感觉十分良好。

6 ☐ 68 我是一位忠实的朋友和伙伴。

2 ☐ 69 我知道如何让别人喜欢我。

3 ☐ 70 我很少看到别人的功劳和好处。

2 ☐ 71 我很容易看到别人的功劳和好处。

3 ☐ 72 我嫉妒心强,喜欢跟别人比较。

1 ☐ 73 我对别人做的事总是不放心,批评一番后,自己会动手再做。

3 ☐ 74 别人会说 I 常戴着面具做人。

6 ☐ 75 有时我会激怒对方,引来莫名其妙的吵架,其实我是想试探对方爱不爱我。

8 ☐ 76 我会极力保护我所爱的人。

3 ☐ 77 我常常刻意保持兴奋的情绪。

7 ☐ 78 我只喜欢与有趣的人为友,对一些闷蛋却懒得交往,即使他们看来很有深度。

2 ☐ 79 我常往外跑,四处帮助别人。

3 ☐ 80 我有时会讲求效率而牺牲完美和原则。

1 ☐ 81 我似乎不太懂得幽默,没有弹性。

2 ☐ 82 我待人热情而有耐性。

5 ☐ 83 在人群中我时常感到害羞和不安。

8 ☐ 84 我喜欢效率,讨厌拖泥带水。

2 ☐ 85 帮助别人达致快乐和成功是最重要的成就。

2 ☐ 86 付出时,别人若不欣然接受,我便会有挫折感。
1 ☐ 87 我的肢体硬邦邦的,不习惯别人热情的付出。
5 ☐ 88 我对大部分的社交集会不太有兴趣,除非那是我熟悉的和喜爱的人。

- 2 ☐ 89 很多时候我会有强烈的寂寞感。
2 ☐ 90 人们很乐意向我表白他们所遭遇的问题。
1 ☐ 91 我不但不会说甜言蜜语,而且别人会觉得我唠叨不停。
7 ☐ 92 我常担心自由被剥夺,因此不爱做承诺。
3 ☐ 93 我喜欢告诉别人我所做的事和所知的一切。
9 ☐ 94 我很容易认同别人为我所做的事和所知的一切。
8 ☐ 95 我要求光明正大,为此不惜与人发生冲突。
8 ☐ 96 我很有正义感,有时会支持不利的一方。
1 ☐ 97 我注重小节而效率不高。
9 ☐ 98 我容易感到沮丧和麻木更多于愤怒。
5 ☐ 99 我不喜欢那些侵略性或过度情绪化的人。
4 ☐ 100 我非常情绪化,一天的喜怒哀乐多变。
5 ☐ 101 我不想别人知道我的感受与想法,除非我告诉他们。
1 ☐ 102 我喜欢刺激和紧张的关系,而不是确定和依赖的关系。
7 ☐ 103 我很少用心去听别人的心情,只喜欢说说俏皮话和笑话。
1 ☐ 104 我是循规蹈矩的人,秩序对我十分有意义。
4 ☐ 105 我很难找到一种我真正感到被爱的关系。
1 ☐ 106 假如我想要结束一段关系,我不是直接告诉对方而是

激怒他来让他离开我。

- 9 ☐ 107 我温和平静、不自夸,不爱与人竞争。
9 ☐ 108 我有时善良可爱,有时又粗野暴躁,很难捉摸。

好了,都做完了,现在开始根据题目最前端的数字来做个统计吧,看看你是哪种人格:

- 1号题目:共计_____个记号————完美主义者
2号题目:共计_____个记号————给予者
3号题目:共计_____个记号————实干者
4号题目:共计_____个记号————悲情浪漫者

- 5号题目:共计_____个记号———观察者
6号题目:共计_____个记号———怀疑论者
7号题目:共计_____个记号———享乐主义者
8号题目:共计_____个记号———保护者
9号题目:共计_____个记号———调停者

啊——原来九种不同类型的人格 是这样的感觉

九型人格,听起来好专业的说……到底这九种不同性格的人是什么样子的呢?

▲第一型完美主义者

性格特征:

大脑——主要特征:不满

心脏——主要特征:愤怒

本体特征:

大脑——高层思想:完美

心脏——高层德行:平静

基本性格分支:

情爱关系:嫉妒心

社会关系:不适应感

自我保护:焦虑

完美主义者爱批判自己,也爱批判别人,他们内心拥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绝对正确。他们很难为了自己而轻松玩乐,因为他们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。完美主义者有种道德优越感,很可能厌恶那些不守规矩的人,特别是当这些人破坏规矩得逞时。他们是优秀的组织人才,能够紧追错误和必须完成的事项,把任务完成。

▲第二型给予者

性格特征:

大脑——主要特征:讨好