

读懂九型人格 找到属于你的**成功和幸福**
洞悉自己与他人的艺术 找到**真实的自己**



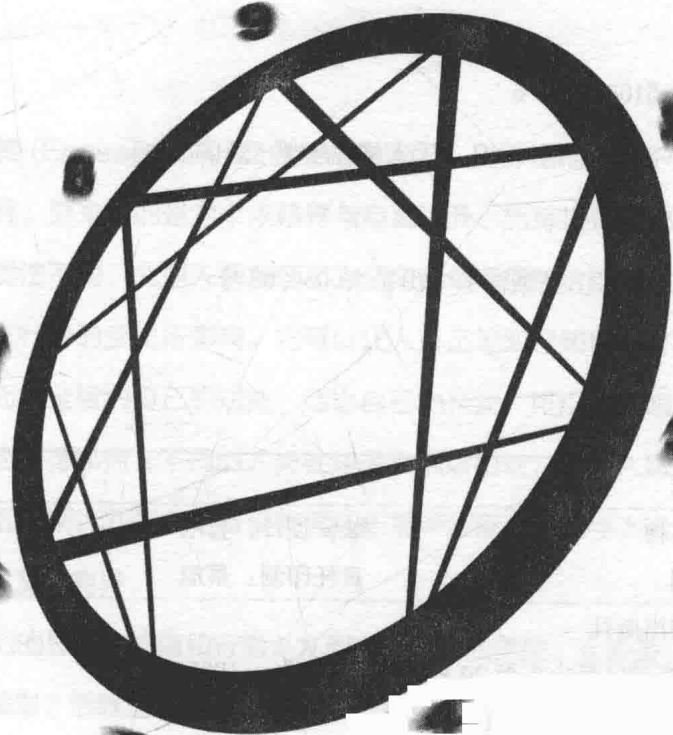
看透芸芸众生的喜怒哀乐
洞察纷繁复杂的需求渴望

九型人格

ENNEAGRAM

周太 / 著

台海出版社



九型人格

EN

M

周太 / 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格 / 周太著. — 北京 : 台海出版社,

2017.2

ISBN 978-7-5168-1271-6

I. ①九… II. ①周… 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 (2017) 第 030708 号

九型人格

著 者: 周太

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 金刚

版式校对: 王娟

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092

1/16

字 数: 212 千字

印 张: 15

版 次: 2017 年 4 月第 1 版

印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1271-6

定 价: 39.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

九型人格 (Enneagram)，又名性格形态学、九种性格。它不仅仅是一种精妙的性格分析工具，更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力。与当今其他性格分类法不同，九型人格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点，它不受表面的外在行为的变化所影响。它可以让人真正地知己知彼，可以帮助人明白自己的个性，从而完全接纳自己的短处、活出自己的长处；可以让人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、和谐的合作关系。近年来，九型人格备受美国斯坦福等国际著名大学 MBA 学员推崇，已风行欧美学术界及工商界。

按照人们的思维、情绪和行为，九型人格分为完美型、全爱型、成就型、艺术型、智能型、忠诚型、活跃型、领袖型、和平型九种。

九型人格中的每一种人对这个世界的看法都是不一样的，但是通常我们并不知道别人的看法，我们只是根据自己的看法来判断他人的思想。而九型人格所强调的，正是要走出自己的固有观念，去感受他人的思想。它将帮助你对身边其他人的处境有更多了解，从而设身处地为他人着想。

九型人格的理论核心是发现自己，准确地说就是发现自己的内在动力，了解为什么自己要追求这些、为什么会烦恼、这些烦恼的源泉究竟是什么。

九型人格最卓越之处在于能穿透人们表面的喜怒哀乐，进入人心最隐秘之处，发现人最真实、最根本的需求和渴望。当你能够透过其他性格类型人的眼睛来看待这个世界时，你立刻就会发现，没有哪一种性格是完美无缺的。不仅你本身对于其他性格的人是存在偏见的，而且不同性格的人因为自身观念的不同，也会有着这样那样的局限性。

九型人格现在已经被广泛地应用到个人成长、职业选择、人际关系、婚姻关系、亲子关系、企业管理、销售技巧、教育、心理辅导等诸多领域。它能够帮助我们洞察人心，用有效的方式应对他人，了解他人人格和与之相处之道，最终提升我们获得幸福和成功的技巧。

九型人格论既简单、精确，又寓意深远。它描述了每种性格更高层面的认知，提示我们每天如何与自己的性格打交道，让我们真正认识自己、了解别人，找到那把人生中暗自牵引你的命运钥匙。

九型人格按照古老图腾的九个角展开，揭示了九种不同的内心动力，每个人天生都是独一无二的个体。九型人格论所描述的九种性格类型，并没有好坏之分，不同性格类型的人响应世界的方式具有可辨识的根本差异。我们的性格都是自己的，性格会自行过滤并诠释我们的所见所闻，这在今日已成为共识，而九型人格论的基本原则正是：在九种可能的“过滤程序”中，我们每个人都拥有其中的一种，这个过滤程序会将我们此生的蓝图以及一般应当注意的焦点置于深处，常年隐藏在潜意识层，它可以用来保护我们本质的某个层面，形成我们与外界的沟通策略。

根据九种不同的人格，本书一共分为九章，每章介绍一种人格。每章内又采取总分方式，先整体介绍此类人格的特征，然后从各主要方面分别介绍，另外还配有“自我检测”，以帮助读者更好地辨别和判断自己及周围的人属于何种类型，真正做到“知己知彼，百战百胜”。

我们相信，当您拿到本书后，一定会废寝忘食地一口气读完它，然后开始好奇地观察身边的人，判断他们属于哪个类型，并且时常重新翻开本书，对照研究某一类型。它一定会成为您工作、交友、为人处世的好帮手。

我们希望：通过学习九型人格，您能认识到自己真实的性格，掌握自己真正的动力来源，知道性格的优与缺、强与弱，找到适合发挥自己的策略，让自己更上层楼！

目 录 contents

≡ 第一型：完美型——我若不完美，就没人爱我

这些特征让你一眼就认出他 /003

忍耐与守诺是他们的制胜法宝 /006

形象要求：以最好的状态示人 /009

完美型的人喜欢“标准化” /013

害怕自己出错的恐惧心理 /016

常伴情绪：愤怒与不满、失望与沮丧 /019

遇错即改，却又矫枉过正 /022

不要嬉皮笑脸地与他们沟通 /025

≡ 第二型：全爱型——我若不助人，就没人爱我

基本欲望：爱人与被爱 /031

全爱型人特征大放送 /034

随和与友善是他们人缘好的秘诀 /037

生活忙碌却很少为自己奔走 /040

遭到拒绝让我难以容忍 /044

基本恐惧：不被别人需要 /046

别人的肯定是我最大的满足 /048

最大危机：为了别人而失去自我 /050

≡ 第三型：成就型——我若没成就，就没人爱我

基本理念：我追求，我成就 /057

如何辨认成就型人 /059

自信与活力助他们赢得成功 /062

最大爱好：数说自己的成就 /065

我要做团队的领头羊 /067

友情提示：想要成就，放下自恋 /070

即使撒谎，也要让他羡慕我 /072

沟通要诀：喜欢他就配合他 /074

≡ 第四型：艺术型——我若不独特，就没人爱我

处世风格：不走寻常路，跟着感觉走 /081

艺术型人的特征大揭示 /084

忧郁与嫉妒是他们痛苦的根源 /086

情绪化是艺术型人成功的绊脚石 /089

工作态度：责任感缺失，没有感觉就罢工 /092

别用你的理性去嫁接“艺术家” /094

最大恐惧：个性的羽毛被剪掉 /097

理解与倾听是与他们沟通的前提 /100

≡ 第五型：智能型——我若不思索，就没人爱我

座右铭：我求知，我快乐 /107

智能型人的特征解码 /110

口头禅：“我还有好多书没看” /113

无知与无能，智能型人最怕的两件事 /116

洞察力：智能型人的高超技巧 /119

处世风格：精神至上，行动次之 /122

求助智能型人时，注意你的恳求眼神 /125

沟通禁忌：在智能型人面前秀知识 /128

≡ 第六型：忠诚型——我若不顺从，就没人爱我

人生追求：在绝对安全的环境中生活 /133

忠诚型人的特征名片 /135

忠诚是他们驰骋职场的金钥匙 /138

处世理念：权威的就是正确的 /141

难以摆脱的悲观个性 /143

情绪主调：患得患失、犹豫不决 /147

言行不一，忠诚型人最讨厌的事 /150

沟通守则：千万不要讥笑他们的多疑 /153

≡ 第七型：活跃型——我若不做开心果，就没人爱我

欲望特质：创造快乐，享受快乐 /159

活跃型人的特征速查 /161

活跃口诀：人生苦短，及时行乐 /165

冲动与上瘾，常让活跃型人跌倒 /168

显性情绪：追求新鲜，自娱自乐 /171

生活风格：人生有太多开心的事情等着他 /174

快乐被现实剥夺是我最害怕的事 /177

沟通要点：适当迎合他的笑话 /180

≡ 第八型：领袖型——我若无权力，就没人爱我

办事宗旨：没有目的的事情我不做 /185

领袖型人的领袖人格 /187

“权力与地位，我的食量” /191

遇强则强、同情弱者，领袖型人的优秀品质 /194

侵略性常使他们被孤立 /196

小心领袖型人的“报复心理” /199

说重点，否则他们会不耐烦 /202

合理“示弱”，满足他们的好胜心 /205

≡ 第九型：和平型——我若不和善，就没人爱我

和平共处，我们一直在努力 /211

和平型人的特征讨论 /214

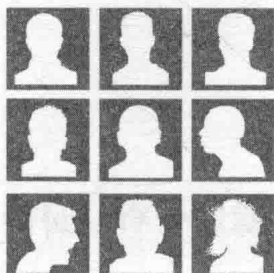
怕羞与懒惰常使他们碌碌无为 /217

失去平衡是我最大的危机 /220

赞美是给他们的最好礼物 /222

不懂拒绝常让他们陷入困境 /225

沟通心得：主动询问他的想法 /228



第一型：完美型——我若不完美，就没人爱我

“清心为治本，直道是身谋。”

——包拯

完美型的人对别人要求严格，对自己也要求严格。完美型的朋友总体来讲是内向、思考者，属于悲观的一群人。完美型的朋友严肃、得体、礼貌、矛盾，怕别人不在意，又怕别人太在意。他们总是在追求完美。生活规律是清清楚楚不改变的。他们对别人大公无私，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这些优秀的领导者，使他们大多数人成了创新的先锋、时代的巨人。

这些特征让你一眼就认出他

下面，我们简要概括一下完美型人的特点：

基本欲望：希望自己是**对的、完美的**

深层恐惧：怕自己**做错、变坏**

基本诉求：我若不完美，就**没有人爱我**

主要特征：

健康的特点——

容忍、讲理、客观；

是非分明，理想崇高，愿意为社会进步而改革；

自律性高，决定当天要做的事，绝不会拖到第二天；

判断力高；

道德标准极高。

一般的特点——

理想主义、严格的逻辑性、完美主义者；

害怕犯错；

常想严格控制或改变他人；

做事非黑即白，没有中间地带。

不健康的特点——

不宽容、妄想、惩罚性；

自以为是；

喜欢鸡蛋里挑骨头。

完美型的人最大的特点是追求完美，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。要知道世上本就无十全十美的东西，完美型的人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生活息息相关的事情上，努力去改善它们，尽量使其完美，乐此不疲，希望把每件事都做得最好，时刻自我反省有没有犯错，也改正别人的错误，觉得应把世间的一切道德标准都纳入秩序中，才不会犯错或遭到批评及良心的不安。

完美型人有最完美的理想和目标，身体力行，脚踏实地，为了实现自己的理想目标，奋斗不懈、死而后已。他们会为美好秩序付出全部的心力。这种追求完美心态使他们对所制订的计划和所做的事情都有早日完成的愿望，他们心中有一个不灭的目标——追求完美。这个意念萦绕在他们心头，促使他们一生都为此奋斗不息。但是，他们给完美所下的定义不同于一般人所说的完美，一般人给完美下的定义是“十全十美”，而他们追求确定、精确的“完美”，并且非常仔细地注意每一事物的细微之处，有时竟达到吹毛求疵的地步。

在处世关系上，完美型的人相当懂得克制。他们不轻易不发表自己的见解，因而感情也不会轻易地流露出来，在某些时候，他们看起来有些神秘。他们对自己有时不能控制感情和不理智感到害怕，所以在回应别人时就十分谨慎，以致这种过度的自我紧张和自制形成一种直觉。

完美型的人被现实主义指导着，具有高度的实践性，他们飞快运转的神经系统和发达的智力让他们能够迅速辨别、分析、判断，他们的理论来自于现实，又为现实服务。他们灵活地适应环境，脚踏实地地生活在现实之中，自然地融入外界。内在的驱动力在于其渴望工作、服务、劳动，在服务的过程中精细地追求完美的标准。他们的完美标准高不可及，这使得他们内心缺乏自信，因此，他们自己的内心永远被达不到完美的恐惧所笼罩，寻求完美的倾向使他们不知疲劳地终生奔忙，他们必须用工作和勤奋来遗忘达不到完美的恐惧。他们是勤奋的强制型工作者，他们衷心地热爱、渴望工作，通常他们辛勤又可靠，是那种“白日忙得无法做白日梦，晚上累得无法看星星”的人。他们非常有道

德感，诚实而公正，不呈现人性的弱点，以超高的标准来要求自己，也希望所有人在他们的改造下，也都能达到此标准。

完美型的人很注意培养自己，所以很多优秀的特质都会显现出来，比如：他们事业心比较强；富有创造力，并有创新和改革的勇气，较激进，他们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；他们的和善和亲切辐射到别人身上，感染别人，其他人也会因为他们的自信而信心倍增。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，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。他们对别人大公无私，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这些优秀的领导者，使他们中的大多数人成了创新的先锋、时代的巨人。

自我检测：

想知道自己是否属于完美型吗？对照完美型人在日常生活常呈现出的这些特质自我检测一下吧：

自我要求很高，因此常常不停地挑剔自己，也常常不由自主地挑剔别人；工作态度严谨，因此不喜欢别人工作态度随便、草率；

遇到事情一定会全心全力去做，若然做得心力交瘁时，也会不由得心生埋怨；

做任何事，必有自己的计划，不会盲目没主见，而跟随别人的想法；

对自己做事的方法，仍常常检讨改进，并修正再修正；

讨厌每天有那么多做不完的事要做，觉得好累；

讨厌凡事只会走快捷方式而不脚踏实地的人；

对生活的要求是规律、整齐，尽力令生活井然有序；

对突发事件曾惊慌、失控，并引起心烦、愤怒；

发觉自己有不对的地方，会立刻改正，但常常是矫枉过正；

常觉得时间不够用，当被要求在短时间内交出漂亮的工作成果时，会感到烦躁；

个性严肃，不苟言笑；

认为控制细节是必需的，因为细节决定成败。

如果符合上述特质中的大多数，那么，就属于九型人格中的第一型——典型的完美主义者。你事事追求完美，很少讲出称赞的话语，很多时候会对自己或是对身边的人提出批评。因为你对自己有很高的要求，给自己很大压力，很少放松自己去尽情地玩、开心地笑。

其实要达到人性完美的标准，本来就非常难，但完美型的人却不愿接受、不能克服，于是每天生活在奋斗的挣扎中。完美型人应努力走出自己的天空，减轻自己的压力，时刻告诉自己：世上没有绝对的完美！

忍耐与守诺是他们的制胜法宝

他们会：

控制感情，没有太多的情感流露；

时常压抑自己人性中不理性的一面，怨而不宣；

通过忘我的工作来让人感到满意……

他们绝对不会：

◆生气时，直接地吼叫：我很生气；

◆假装忘记答应别人的事；

◆和人约九点半见面，却九点三十一才到……

完美型的人做事力求准确，理性正直，时常压抑自己人性中不正确的一面，怨而不怒。

他们是很顾全大局的人，尽管发现了必须纠正的错误，也会充分顾及他人的面子，通常情况下不会大发脾气。他们总保持对情绪的内在控制，他们所

关心的是，是否应该将自己的感觉抽离，以免影响大局，还是别人的反应影响了大局，但是他们必须控制住它——事情必须像其构想的那样。控制就是让事情按照应该呈现的方式进展，但是他们对于控制别人不感兴趣。

当完美型的人因受到外界刺激而冲动发火，为了避免自己做出种种不理智的行为，常常会及时给予自己暗示和警告。如当他们感到怒气正在上升时，会在心里对自己说：克制，克制，再克制！或者默默地从一数到十。往往只需几秒钟、几十秒钟，他们的心绪就能够平静下来，那时再去处理问题。

当完美型人在生活中遇到不顺的事情时，他们不会过分地责备命运的不公，而首先去学会忍耐，一位接受军训的学员的表现正好说明了这点。

一次军训时他受了点伤，他向教官请假休息，但教官没有同意。他与教官争辩，可教官没给半点情面还严厉地叫他站军姿，理由是只要他没躺下还能走那么就继续训练。他没有继续与教官争，因为他知道继续的话结果会更严重。在炙热的太阳下他站了三个多小时，没打半点折扣。在他心里有着这样一种信念：他不是在接受处罚，而是在与命运抗争，因此他要做到比想象中的更强，要证明自己不是懦夫，不是在逃避。

忍耐并不是不抗争，忍耐是另一种抗争。自己有目标就要好好去坚持，不要去计较结果，做到一半就放弃那就会前功尽弃。

完美型人即使当命运走在逆境时，也会对自己说坚持下去就会胜利。他们不会去抱怨自己所遭遇的不顺，因为他们知道那样的结果只会让自己更惨，不要做命运的祈求者，要做命运的创造者，相信命运终会垂青自己。不管自己手上有怎样的伤，不管今天有多累，他们都会保持忍耐，保持自己完美的信念和追求。

同样，守诺也是完美型人的制胜法宝之一。完美型人的座右铭是：如果值得做，就要做到最好。一件工作如果由完美型的人负责，你便知道这件工作会做得很好而且能够准时完成。完美型的人对别人关心体贴，热心助人，他们是做律师的好材料。他们善解人意，愿意聆听别人的困难，帮助分析，找出有

效的解决办法。

完美型人格致力于有价值的目标。一旦决定了某个正确的目标，或者感受到他人的好意，他们的内心总是渴望把事情做好。尽管有时他们那种“我比你行”的逞强态度令人讨厌，尽管有时候他们会表现出不切实际的热情，但他们确实愿意为改进工作而付出长久的努力。

完美型人的生命中似乎没有太多乐趣，他们经常找寻方法去帮助别人。当他们看见哪里有需要，便会把握机会去满足需要。他们会完成工作，履行职责，遵守承诺，完成他们所委身的事务。他们不会半途而废，也不会因气馁而放弃，他们是可靠和值得信赖的。

守诺的人也是品德良好的人，他们能在约定好的条件下，做到“言必信，行必果”，因为他们遵守承诺值得信赖，所以是值得人们信任和求助的对象。懂得守信的人，也是懂得尊重自己的人，别人可能被你“欺骗”一两次，但绝对不能永远被骗，迟早你会因为自己不守承诺而失去大家对你的信任。

有这样一个故事：一群小孩在公园里玩战争游戏，一个大孩子对新来的一个七八岁的小孩说：“你是中士，而我是元帅，你就得听我的。这里是我们的‘军火库’，你留在这儿做哨兵，一直等我叫人来和你换班为止。”

“中士”很听话地坚守岗位，但是天黑的时候，其他小孩都回去了，大家把这个“中士”遗忘了。公园快关门的时候，“中士”还在坚守岗位，他又冷又饿，还很害怕，却不肯离开公园。一个路人看到这种情况，在街上找来一个真的少将，让少将帮忙。少将对孩子说：“中士同志，我命令你离开岗位。”“中士”这才高兴地说：“是，少将同志，遵命离开岗位。”

作为一个孩子，都能做到如此信守承诺，难道不是很了不起的行为吗？在现代社交中，如果能主动帮朋友办事，是一件好事，但一定要量力而为，承诺的时候更要谨慎，因为承诺能否兑现，关系到做人诚信的问题。

完美型的人与人交往追求的是以诚待人，言而有信是他们做人的基本原则，认为只有这样才能获得真正的友谊。虽然人在交际过程中可以通过相同的