

初学九型人格时，觉得很好用，因为能搞定别人；后来学深入之后，发现九型人格在自己身上更好用，因为能搞定自己。

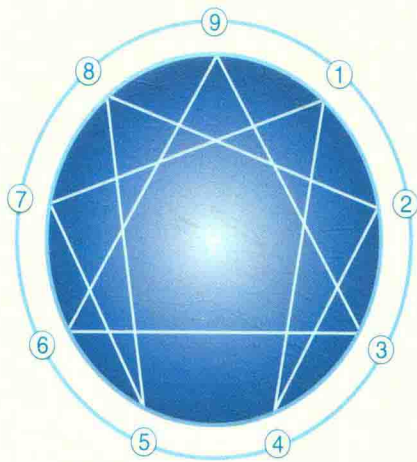
—— 高源



搞定自己

九型人格与自我成长之道

～ 高源 ◎ 著 ～



九型人格既是认识自己的路径，也是搞定自己的工具，更是灵性修炼的地图。
只要掌握九型人格的要义，我们便能搞定自己，顺便搞定事业、搞定幸福。

中国商业出版社



搞定自己

九型人格与自我成长之道

高源◎著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

搞定自己：九型人格与自我成长之道 / 高源著. —5版.
—北京：中国商业出版社，2016.11

ISBN 978-7-5044-9637-9

I. ①搞… II. ①高… III. ① 人格心理学—手册
IV. ①B848-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第251394号

责任编辑 孙启泰

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店总店北京发行所经销

大厂回族自治县德诚印务有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开本 15.75 印张 150 千字

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

定价：45.00 元

* * * * * *

(如有印装质量问题可更换)

推荐序一

1995年，我在美国学习了海伦·帕尔默的九型人格课程，后来将九型人格导师训练的体系（简称：EPTP）引入到了亚洲区域。

高源是经过EPTP专业督导、严格训练的九型人格导师，也是2013年第一批在九型人格世界大会上获颁国际认证牌照的导师之一。

高源是九型人格业内公认的年轻一辈中的佼佼者。

他治学严谨。在九型人格导师班的课堂上，他多年来反复参加我和Peter老师的课程，不断的提升自己的理论水平。不仅如此，他还邀请我以及诸多认证导师去他的课堂观摩，并谦虚向大家请教，作为一个拥有众多粉丝的九型导师，这是十分难得的。

他勤于实践。他不仅是一位学识渊博的九型人格导师，也是九型导师圈里面少有的企业家。他从一位经营科技公司的企业家，转型成为九型导师，之后又成为一位经营九型的企业家，他所讲述的九型人格在企业里面的应用，正是他在自己经营企业的过程中的实践和感悟。

他勇于创新。九型人格是一门从美国传播到中国的学问。他充分运用他对中国传统文化中儒家、道家、佛家的见解，与九型人格理论做了充分的结合；他又运用对教练技术的深刻领悟，在教学过程中对九型

人格的传播做了许多的创新。

高源说他写这本书花了8年时间。我看了书稿后，被他这些年来一直专注于九型人格的精神深深打动，正是他多年来一点一点的积累，才能写出这样一本好书。

这本书内容丰富、实用性强，既秉承了来自于海伦·帕尔默和EPTP学派关于九型人格的基本理论，又综合了九型人格多个领域的不同应用；既有九型人格理论本身的精准，又有与中国文化结合的创新。这是一本不可多得的用九型人格解读人性的心灵读本，也是一本值得读者信赖和反复阅读的九型人格实用大全。

愿全中国热爱生命、热爱九型人格的读者，可以借由此书，找到生命中最闪光的一面，创造非凡的人生！

Monita Choi (蔡敏莉)

九型人格全球学会 EPTP 亚洲中心总督导

2016 年 9 月 28 日

推荐序二

2010年我开始接触九型人格学说。当时总的感觉是九型人格似乎对知己识人有帮助，另一方面对其神秘化、神经质（团队负责人也不能介入学习场所）很不舒服。2014年我听了高源老师的课，从此一发不可收拾，反复跟随高老师学习，并感召夫人（武汉大学教授）和儿子（复旦大学学生）一并学习。

我从九型人格学习中受益匪浅。

1. 终于明白了我为什么一辈子都容易不满、生气、愤怒。我书架上唯一一本大学时代买的书是《情绪的控制和调节》（张殿国著，上海人民出版社）。感谢这本小书30余年来一直支持我，而我仍在苛刻的自律、自责、斗争中一忍再忍、忍无可忍时情绪总爆发。我曾经长期对我的生气很生气。我的日记本中充满了“切记”、“绝不可如此堕落”的告诫和自勉。

2. 终于明白了要用对方适应的方式与人交往。过去，我总是用固有模式与所有人交往，以为人跟人都一样，别人跟我是一样的，我这么认识当然别人也这么认识，我做的到当然别人也做的到。特别是在敏感岗位工作的时候，我严格遵循政策，实话实说，只求问心无愧，完全没有

意识到人性的丰富性，不知无意中粗暴地伤害了多少和我不一样的人。

3. 终于明白了世界上所有的人无一例外都在用自己的方式表达爱。死亡是必然的，出生是偶然的，人生是一次稍纵即逝的单向旅程。每个人都用独特的方式向亲人、向世界呈现自己的生命状态，展示与众不同、别具一格的我。看见行为只是肤浅地表面看见，看见内心深处的渴望和恐惧才是深刻地看见，这样的看见才叫感同身受，才有将心比心地理解和发自肺腑地赞赏。

我觉得高源老师上课的最大特点有：

1. 与中国文化紧密结合。高老师的九型课堂充分体现了习近平总书记在庆祝中国共产党成立 95 周年大会上最新倡导的“文化自信”，让中国学员从心理上、文化上易于接受，从实践上、习惯上找到可行的成长修炼之路。

2. 立足于世界文化和科学知识。高老师在课堂广泛涉猎世界历史、哲学和宗教知识，基于现代心理学和医学科学，旁征博引，深入浅出，娓娓道来，破除神秘感，逻辑上可信。

3. 慷慨激昂，声情并茂，图文互现。高老师以讲为主，也让人人分享。课堂上既有歌曲赏析，又有游戏启迪，学学相长，生生不息，迸发出丰富多彩的生命状态。

我一口气读完本书初稿，真是文如其人，高老师讲课的风采跃然纸上。集中几段时间安心学习，对于很多人是一种奢望；而书，可以供关心成长、探索生命的人随时翻阅反复品味加深系统化理解，功莫大焉。我感觉本书的特点有：

1. 中国化。博采国际九型大师所长，与中国文化和中国传统性格学识进行比较，围绕中国人的口味，写出了国际前沿也写出了中国人可

以读、习惯读、看得懂、喜欢读的文字。

2. 实用性。一门艰深的人性学问，经高老师的妙笔，既有逻辑可信的理论，也有耳熟能详的真实案例和管理运用，让识得汉字的人都能读懂。多种分类比较，一目了然，易学好记。这对于中国正在崛起的中小民营企业家是难得的福音。

3. 创造性。充分尊重九型人格原典，又结合丰富的人生感受和汉字特点，用诗歌、用图画，创新表达方式。而且高老师也提出了自己的理论见解，尽管仁者见仁智者见智。我以为这种创新精神应予鼓励。我相信每个人研读后的感受和成长是唯一的验证。

高老师有个“百千万亿”的梦想。我也有个相似的梦想：让每一个追求生命极致的人从学习九型开始幸福安康，让科学的人性学问惠泽更多国人，让伟大的中国梦在每一个同胞身上落地！武汉大学批准我的团队在研究生中开设《九型人格》课程，我的梦想从此起航。是的，高老师的梦想，我的梦想，你的梦想，已经起航。我相信。

祝福每一位读者，愿我们在知己识人的成长路上携手共勉，砥砺前行。

杜晓成博士

武汉大学继续教育学院院长

2016年9月10日

自序

九型人格是一门庞大而又精深的学问。

有一个常见的问题是，了解和学习九型人格到底有什么用？

这个问题很难回答，有人说可以更好的与人交流，有人说可以让自己事业兴旺，有人说可以让家庭幸福，还有人说可以认识自己，发挥天赋、扬长避短。这些答案都是对的。我有一个美国老师叫 Peter O' hanrahan（彼得·奥多诺修），他给的答案更加有趣，“只要你能明白这个世界上有9种不同的人，你的内在就已经开始改变了。”

这本关于九型人格的书，书名叫做《搞定自己》。在这个星球上，想搞定别人、搞定世界的人总是占绝大多数的，而且用九型人格搞定别人更是显而易见可以创造价值的。向一号认错，向二号感恩，给三号欣赏，与四号共鸣，给五号空间，对六号诚恳，与七号玩耍，对八号臣服，和九号融合，这是我们学习了九型人格基础课程的人最容易明白的方法，在生活中也是那么的实用，百试百灵。

然而，所有这些与人打交道的“秘诀”，都是为了让自已得到某种“好处”。

我们生来就是要穷尽所有，去让自己不断的得到那些“好处”。

这些“好处”无疑都是为了滋养我们的内心的。然而，在我们每个人的内心，都有着不同的心智模式，滋养过度就是“喂养”，滋养不足就会“饥渴”，这就是我们快乐和痛苦的源头。因此，与其在“如何让我们更好”上面下功夫，倒不如先去解决根本性的问题，“何谓更好”，“我要的更好是什么”，“为何我要这个”，下一步才是“如何让我们更好”。

因此，我线下的九型人格课程分了三个阶段，一阶段《认识自己》、二阶段《蜕变自己》、三阶段《与世界共赢》，也是从搞定自己开始的。多年的九型人格讲师的生涯，让我密切的关注每个学员内在的成长规律，上万的学员学习九型人格课程的体验表明，从自己开始，是一个最大的捷径。

让《搞定自己》这本书，能助你“搞定自己”。

高原

2016年10月5日于上海

CHAPTER 1 用九型人格搞定自己

我初学九型人格时，就觉得很好用，因为能搞定别人；后来学深入之后，发现九型人格在自己身上更好用，因为能搞定自己。只要掌握九型人格的要义，我们便能搞定自己，顺便搞定事业、搞定幸福。

——高源

- 1. 要搞定别人，先搞定自己 / 3
- 2. 九型人格是搞定自己的最佳工具 / 6
- 3. 九型人格是什么 / 9
 - 九型人格的历史 / 9
 - 九型人格立论的基础 / 12
- 4. 九型人格初学者入门十问 / 20
- 5. 九型人格初学者需要留意的两大效应 / 25

CHAPTER 2 九型人格详解

人格被分为九型，你必然属于其中一型。而这个型就是你的基本人格型态。每一个人的成长环境都是独一无二，所以同类型人之间可能有许多共同点，但却也各自拥有一些属于自己最特殊的特质。

- 一号完美型 / 32
- 二号助人型 / 41
- 三号成就型 / 50
- 四号感受型 / 60
- 五号理智型 / 70

六号疑惑型 / 78

七号活跃型 / 88

八号领袖型 / 97

九号和平型 / 106

CHAPTER 3 搞定自己的四个步骤

人可以照镜子看见自己的容貌，那么，如何看见自己的心灵呢？这就要靠自我觉察了。

1. 搞定自己第一步：觉察 / 117

觉察的目的是看见自己 / 117

发展内在观察者 / 118

脑中心的觉察 / 121

心中中心的觉察 / 123

腹中心的觉察 / 125

九型人格自我觉察的误区 / 126

九型人格觉察诗 / 128

2. 搞定自己第二步：接纳 / 129

是改变，还是接纳 / 129

接纳当下时刻 / 130

看到自己的抗拒 / 133

怎样不去抗拒 / 134

接纳的五个层次 / 135

允许，便充满力量 / 136

神奇的“接纳练习” / 139

九个型号接纳自己的祈祷文 / 140

九型人格接纳诗 / 142

3. 搞定自己第三步：练习 / 143

练习的两个不同维度 / 143

突破自身型号限制的练习 / 144

发展自己内在潜能的练习 / 147

九型人格练习诗 / 152

4. 搞定自己第四步：支持 / 153

个人成长需要团体的支持 / 153

不同型号的个人成长教练的常见模式 / 154

个人成长教练如何支持九种不同型号的人 / 156

九型人格支持诗 / 158

CHAPTER 4 搞定自己 搞定事业

任何事业都是人做出来的，搞定了自己，就搞定了事业。

1. 提升自己领导力的三个维度 / 163

2. 提升自己的感召力 / 165

3. 提升自己的决策力 / 179

4. 提升自己的执行力 / 184

5. 搞定事业，自我超越 / 192

CHAPTER 5 搞定自己 搞定家庭

家庭是一个修炼最好的道场，也是一个验证自己是否真正的搞定自己的最佳试金石。所有的人际关系，最核心的是夫妻关系，而夫妻关系，折射出来的就是自己与自己的关系。

1. 到底有没有“性格不合” / 197

2. 与不同型号配偶的相处技巧 / 198

3. 改变对方，还是改变自己 / 203

4. 搞定家庭，超越自己 / 205

CHAPTER 6 九型人格让自己境界升华

事物是有规律可循的，而有一个关于“系统”的规律，就潜藏在神奇的九型图中。

1. 九型人格与哲学 / 209

2. 九型人格与中国文化 / 215

九型人格与诸子百家 / 215

中国历史和朝野文化 / 216

九型人格看中国地域文化 / 219

3. 学习和运用九型人格的最佳方法 / 220

4. 学习九型人格的三重境界 / 223

5. 九型人格学问在中国的发展与未来 / 231

后记 / 234



• • • CHAPTER 1 • • •

用九型人格搞定自己

我初学九型人格时，就觉得很好用，因为能搞定别人；后来学深入之后，发现九型人格在自己身上更好用，因为能搞定自己。只要掌握九型人格的要义，我们便能搞定自己，顺便搞定事业、搞定幸福。

——高源

E N N E A G R A M

1

要搞定别人，先搞定自己

如果说九型人格这个系统有什么问题的话，就是它太好用了。

——现代九型人格鼻祖海伦·帕尔默

为什么九型人格风靡全世界

生活在这个世界，每个人都希望自己可以过得开心、自在、成功、幸福。是什么决定我们的开心、自在、成功、幸福呢？

第一个答案是：物质保障。这是显而易见的。如果我们能随心所欲地拥有自己想要的东西，我们就会更加快乐、幸福。以前大家都想要房子、车子，现在都市生活的人们，许多人都可以轻易地拥有这些，总比那些没有房子、车子的人更快乐、更幸福吧？说到这里，也许你不假思索地同意了，也许你会迟疑一下：“未必吧？”还有拥有更多金钱和物质的人，比如娱乐圈的各种明星、政界的各种领导干部，他们就比普通人更快乐、更幸福吗？

第二个答案是：人际关系。如果我和周围的人关系都很好，在家里与家人关系好，在外面到处都是朋友，这样应该就会开心、自在、成功、幸福吧？当然，人际关系好是很重要的，但是很多人建立好的关系