



九型人格 心灵密码

陈建伟 编著

北方妇女儿童出版社



九型人格 心灵密码

JIUXING RENGE XINLING MIMA

陈建伟 编著

北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

九型人格心灵密码/陈建伟编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8342-7

I. ①九… II. ①陈… 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（2014）第078646号

出版人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：于佳佳

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元



九型人格体系中有九个不同的人格类型，代表九个完全不同的思想、感觉、行动的习惯，连接着九种独立的人格与精神的提升途径。因为本书整合了九型人格和经时间验证的行为科学理论与技能，所以你将学到的不仅仅是你应该采取什么方法，还有这个方法对你有效的原因。这种认识水平能够帮助你在遇到任何问题时都能用上你新学到的技能。九型人格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，九型性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。它可以让我们真正地知己知彼，可以帮助我们明白自己的个性，从而完全接纳自己的短处、活出自己的长处；可以让我们明白他人的个性类型，从而懂得如何与不同的人交往、沟通，融洽相处，与别人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。

这本《九型人格心灵密码》帮助我们通过人们表面的喜怒哀乐，进入人心最隐秘之处，发现他人最真实、最根本的需求和渴望。如今，九型人格理论已经被广泛推广到制造业、服务业、

金融业等多个领域，全球大部分国家和商业机构如通用汽车、惠普计算机、可口可乐、尼康、美国中央情报局都在广泛应用这一理论，全球500强企业的管理阶层都在研习九型性格，并以此培训员工，帮助建立团队、促进沟通、增强执行力等综合能力的提高。总而言之，九型人格可以用在两个基本方面，其一是认识自我了解真实的自我，其二 是理解他人因此我们才能创造良好的人际关系。熟悉九型人格可以帮助我们了解我们的恐惧和欲望、力量和弱点、防御与焦虑，以及当我们遇到挫折或失意时会有何反应。最重要的是，我们真正的能力是什么，哪方面力量最强，这样我们就可以在此基础上洞察人心，用有效的方式应对他人，最终提升我们人生的幸福和成功。



Part01

一号——完美型 / 7

读懂一号的身体语言 / 8

一号心中的天使与魔鬼 / 13

掌握与一号的互动指南 / 18

Part04

四号——浪漫型 / 55

读懂四号人格的身体语言 / 56

四号心中的天使与魔鬼 / 62

掌握与四号的互动指南 / 66

Part02

二号——给予型 / 23

读懂二号人格的身体语言 / 24

二号心中的天使与魔鬼 / 29

掌握与二号的互动指南 / 34

Part05

五号——观察型 / 71

读懂五号人格的身体语言 / 72

五号心中的天使与魔鬼 / 77

掌握与五号的互动指南 / 82

Part03

三号——实干型 / 39

读懂三号人格的身体语言 / 40

三号心中的天使与魔鬼 / 46

掌握与三号的互动指南 / 50

Part06

六号——怀疑型 / 87

读懂六号人格的身体语言 / 88

六号心中的天使与魔鬼 / 94

掌握与六号的互动指南 / 99



Part07

七号——享乐型 / 103

读懂七号人格的身体语言 / 104

七号心中的天使与魔鬼 / 108

掌握与七号的互动指南 / 111

Part08

八号——保护型 / 115

读懂八号人格的身体语言 / 116

八号心中的天使与魔鬼 / 121

掌握与八号的互动指南 / 126

Part09

九号——调停型 / 131

读懂九号人格的身体语言 / 132

九号心中的天使与魔鬼 / 137

掌握与九号的互动指南 / 141

Part10

性格为你的人生掌舵 / 145

命运面前做个不屈服者 / 146

珍惜命运的馈赠 / 150

你不知道光芒何时会降临 / 154

不放弃才能绝处逢生 / 158

做自己就是最高贵的信仰 / 163

永无止境的完美人生 / 167

从最低点起飞 / 171

不要辜负你独有的天赋 / 176

修建人生的摩天大楼 / 181

不可能做到的事才值得做 / 186

给梦想一条赛道 / 192

握住生活的调色板 / 198

Part11

改变就在这一刻 / 203

黑暗里也能飞翔 / 204

就在一瞬间，我也要改变 / 208

4000美元的故事 / 213

司各特的奖杯 / 216

如果不把逆境当逆境 / 225

懂得放手才不会被奴役 / 228

价值百万美元的笑容 / 234

像水一样变通 / 240

属于你的独特之处 / 244

激烈的改变并不是坏事 / 248

九型人格小测试 / 252





九型人格 心灵密码

JIUXING RENGE XINLING MIMA

陈建伟 编著

北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

九型人格心灵密码/陈建伟编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8342-7

I. ①九… II. ①陈… 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（2014）第078646号

出版人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：于佳佳

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

九型人格体系中有九个不同的人格类型，代表九个完全不同的思想、感觉、行动的习惯，连接着九种独立的人格与精神的提升途径。因为本书整合了九型人格和经时间验证的行为科学理论与技能，所以你将学到的不仅仅是你应该采取什么方法，还有这个方法对你有效的原因。这种认识水平能够帮助你在遇到任何问题时都能用上你新学到的技能。九型人格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，九型性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。它可以让我们真正地知己知彼，可以帮助我们明白自己的个性，从而完全接纳自己的短处、活出自己的长处；可以让我们明白他人的个性类型，从而懂得如何与不同的人交往、沟通，融洽相处，与别人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。

这本《九型人格心灵密码》帮助我们通过人们表面的喜怒哀乐，进入人心最隐秘之处，发现他人最真实、最根本的需求和渴望。如今，九型人格理论已经被广泛推广到制造业、服务业、

金融业等多个领域，全球大部分国家和商业机构如通用汽车、惠普计算机、可口可乐、尼康、美国中央情报局都在广泛应用这一理论，全球500强企业的管理阶层都在研习九型性格，并以此培训员工，帮助建立团队、促进沟通、增强执行力等综合能力的提高。总而言之，九型人格可以用在两个基本方面，其一是认识自我了解真实的自我，其二是理解他人因此我们才能创造良好的人际关系。熟悉九型人格可以帮助我们了解我们的恐惧和欲望、力量和弱点、防御与焦虑，以及当我们遇到挫折或失意时会有何反应。最重要的是，我们真正的能力是什么，哪方面力量最强，这样我们就可以在此基础上洞察人心，用有效的方式应对他人，最终提升我们人生的幸福和成功。



Part01

一号——完美型 / 7

读懂一号的身体语言 / 8

一号心中的天使与魔鬼 / 13

掌握与一号的互动指南 / 18

Part04

四号——浪漫型 / 55

读懂四号人格的身体语言 / 56

四号心中的天使与魔鬼 / 62

掌握与四号的互动指南 / 66

Part02

二号——给予型 / 23

读懂二号人格的身体语言 / 24

二号心中的天使与魔鬼 / 29

掌握与二号的互动指南 / 34

Part05

五号——观察型 / 71

读懂五号人格的身体语言 / 72

五号心中的天使与魔鬼 / 77

掌握与五号的互动指南 / 82

Part03

三号——实干型 / 39

读懂三号人格的身体语言 / 40

三号心中的天使与魔鬼 / 46

掌握与三号的互动指南 / 50

Part06

六号——怀疑型 / 87

读懂六号人格的身体语言 / 88

六号心中的天使与魔鬼 / 94

掌握与六号的互动指南 / 99



Part07

七号——享乐型 / 103

读懂七号人格的身体语言 / 104
七号心中的天使与魔鬼 / 108
掌握与七号的互动指南 / 111

Part08

八号——保护型 / 115

读懂八号人格的身体语言 / 116
八号心中的天使与魔鬼 / 121
掌握与八号的互动指南 / 126

Part09

九号——调停型 / 131

读懂九号人格的身体语言 / 132
九号心中的天使与魔鬼 / 137
掌握与九号的互动指南 / 141

Part10

性格为你的人生掌舵 / 145

命运面前做个不屈服者 / 146
珍惜命运的馈赠 / 150
你不知道光芒何时会降临 / 154

不放弃才能绝处逢生 / 158
做自己就是最高贵的信仰 / 163
永无止境的完美人生 / 167
从最低点起飞 / 171
不要辜负你独有的天赋 / 176
修建人生的摩天大楼 / 181
不可能做到的事才值得做 / 186
给梦想一条赛道 / 192
握住生活的调色板 / 198

Part11

改变就在这一刻 / 203

黑暗里也能飞翔 / 204
就在一瞬间，我也要改变 / 208
4000美元的故事 / 213
司各特的奖杯 / 216
如果不把逆境当逆境 / 225
懂得放手才不会被奴役 / 228
价值百万美元的笑容 / 234
像水一样变通 / 240
属于你的独特之处 / 244
激烈的改变并不是坏事 / 248
九型人格小测试 / 252





Part 01

一号——完美型

具有一号完美型人格的人有什么特征？他们会在进考场的一刹那还在背书；他们会非常在意别人的批评，并为此寝食难安；他们对自己要求非常严格，追求完美。可以说，我们每个人都曾经认识过这样一个人。他们为什么会有这样的行为，这种行为背后的深层动机是什么，如何解决他们所面临的人生困境，这都是我们了解一号的必备知识。





读懂一号的身体语言

你是一号吗？——一号典型的行为模式

他们是严厉苛刻的完美主义者，他们拥有严密的内在监督体系，他们不只对自己苛刻，也对身边的人吹毛求疵。你曾经遇到过这样的人吗？是的，他们就是追求完美的一号。

特点一：他们希望每件事都能做到最完美。

特点二：他们对错误非常敏感，发现错误一定要及时纠正，甚至每个细节都不能放过。

特点三：他们害怕做决定，如果不是综合了所有人的意见，他们绝不会盲目下结论。

特点四：他们非常固执，尤其是别人反驳做事原则的时候。

一号的特点非常鲜明，以至于你可以从人群里一眼把他们找出来。一般来说，邋里邋遢是绝对不会和他们扯上关系的，他们对服装、饰物的搭配都有独特的标准，以便留给别人完美的印象，在这方面他们绝对是非常在乎的。

现实中有这样一个一号人格的女孩子：她可以一眼找出别人



外貌或服装上的缺点和瑕疵。有一次她和朋友逛街，朋友看上一件衣服，刚要买就被她拦了下来。她指着的一处说：“这衣服都脏了啊！”朋友顺着她的眼光看过去，果然在衣领的旁边看到一块小得不能再小的污渍。不要怀疑一号对瑕疵的敏感度，他们不说可不代表他们没有看到。



除了这些特征，一号还有一个典型的肢体语言——皱眉。尤其在与别人交流的过程中，爱担心的他们总是不自觉地替别人担心，但并不表示出来。哪怕他们对现状十分不满，他们也只会心中说：“这是错的！”“怎么可以这样子！”所以，从外表看上去，他们只是表情严肃地坐在那边而已。

一号对别人做的事总是很不放心，常常是在发表一通意见后，自己又返工。在大多数人的身边，上了年纪的母亲都是典型的一号人格，她们家里的一切都很干净，所有的东西都放在固定的地方，她们往往一面收拾屋子，一面还在唠唠叨叨埋怨个不停。

但一号也信奉“有所为，有所不为”，有些行为他们是永远不会做的。例如，不做任何准备就做出决定，对短信中的错别字置之不理，花一个月的工资只买了一个没用的玩偶等，他们绝对不允许自己犯这种“低级错误”。



一号独特的沟通方式

一个一号人格的女孩刚刚认识了一个非常不错的男孩子。本来她还想和他有进一步的发展，但突然有一天，她发现男孩在公共场合大声地打电话，这一行为让女孩感觉非常不好。没等和男孩的感情继续升温，女孩就主动断了联系，让旁人都感到非常惋惜。

这些在别人眼里微不足道的小事，在一号看来却是不可原谅的，所以他们经常给旁人留下吹毛求疵的不良印象。他们甚至会在听电台节目的时候，打电话纠正主持人的口误；如果装修房子完工后，发现楼梯位置不对，他们甚至想把整个房子全部返工。这在旁人看来简直不可理喻。

为什么一号会对错误如此“赶尽杀绝”？这还要从一号性格产生的根源说起。一号性格的人，其“内心大厦”的基础就在于：他们坚信任何事情只有一种正确的解决办法，没有第二种可能性。在他们的内心深处有一位严格的“批评家”，随时随地在监督他们的行为。这个“批评家”如此的强大，以至于他们认为所有人的心里都会有这样一个监督体系存在。所以，当他们看到别人敷衍地完成一件工作，或者为了享乐而故意做出错误的决定时，他们会有受到欺骗的错觉。

当然，这个世界上没有绝对的事。一号也并不是在所有的时候都表现得那么严厉。在人际交往中，他们也会表现出轻松活泼的一面。当一号发现了一个非常正确的解决方式时，他们的身