

# 人人都要懂的 九种个性

九型人格  
通俗版解读

NINE  
KINDS OF  
PERSONALITY



YZLI0890128027

贾悦 丁文浩◎著

从“心”出发，培养积极的个性  
发现自我、忠于自我  
接纳自我、完善自我

把自己调整到最佳状态  
你眼中的孩子、学生、同事、下属就会优秀



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 人人都要懂的 九种个性

九型人格  
通俗版解读



YZLI0890128027



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

为什么你总感觉自己的孩子不听话,另一半和你的想法不合拍,同事总是看你看不顺眼?你真正了解你的孩子、伴侣和同事吗?你可能既缺少对自己个性的认识,对周遭人的个性亦难以判断,所以在为人处世过程中才时常感到无所适从,力不从心。本书用通俗易懂的语言分析了人们通常所属的九种个性类型,通过一套行之有效的九种个性测评问卷,让你轻松了解自己 and 他人属于哪种个性。弄清楚了“我是谁”和“他是谁”,所有的人际关系问题必将迎刃而解!

## 图书在版编目(CIP)数据

人人都要懂的九种个性:九型人格通俗版解读/贾悦,丁文浩著. —北京:机械工业出版社,2011.12

ISBN 978-7-111-36705-5

I. ①人… II. ①贾… ②丁… 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(2011)第252479号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:曹雅君 责任编辑:曹雅君 王 一 封面设计:平 平  
责任校对:侯 灵 责任印制:乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2012年1月第1版·第1次印刷

170mm×242mm·14.75印张·1插页·192千字

标准书号:ISBN 978-7-111-36705-5

定价:33.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010) 68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010) 88379649

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

## 前言

不得不承认，在经济社会飞速发展的今天，心理焦虑已经成为较普遍的心理现象。造成这种焦虑的原因很多，也涉及不同层面的各种因素，但就个体而言，每一个人能否使自己的焦虑得到缓解或消除，进而真正实现人们常说的心态平和呢？

在日常生活、学习和工作中，耳熟能详的一句话是“胜人者力，胜己者强”。为什么说能够战胜自己的人是真正的强者？因为战胜自己的前提必须是真正地了解自己、认识自己和改变自己，这样才能不断地丰富与完善自己。同样的道理，当我们想把自己的心态调整到平和稳定状态的时候，当我们想让自己的适应力和竞争力达到更高程度的时候，我们必须解决的问题是“我是谁”和“他是谁”。

九种个性就是解决这一问题的钥匙，每个人都可以借助九种个性来解决“我是谁”和“他是谁”的问题。

当这个问题得到解决以后，我们会发现，以往困扰我们的许多问题也都迎刃而解了。有的家长很疑惑，在同一所幼儿园、同一所中小学长大的两个孩子，几年后的差异竟然会那么大，为什么？一对夫妻，在单位中都是大家公认的好人，可是在家庭中却总是争吵不休，为什么？一个部门中，两个年轻人的学历、能力和业绩，乃至背景以及人际关系等方面几乎没有什么差异，但其中一个年轻人却能够脱颖

而出，为什么？职场中类似的困惑就更多了，为什么领导总是不喜欢你？为什么你的能力不错，也很敬业，却总是难以成功？为什么有的人总是处理不好同事间的关系？

不妨学习一下九种个性吧，学习会使你豁然开朗。

九种个性不是深不可测的玄学，而是可以掌握的、行之有效的、了解自己和认识他人的认知方法；九种个性不是研究者特有的专利，而是普通人可以很好地进行心理调节的杠杆；九种个性不是单一地局限于自我认知的范畴，而是管理者在沟通、协调层面构建管理体系的工具。

当然，九种个性不是灵丹妙药，不能解决所有问题。但是，它所揭示的最简单的道理却让人受益匪浅。当我们在真正意义上认识了自己的时候，才能实现有效的自我调整和自我完善；当我们在真正意义上认识了别人的时候，才能实现更好地与他人相处；当我们在真正意义上解决了“我是谁”和“他是谁”的问题的时候，才能实现卓有成效的教育、引导和管理。

痛则不通，通则不痛。

只有舍得才能获得，只有看破才能突破。

只有付出才能杰出，只有磨炼才能老练。

与人为善，与己为善。

作者

# 目 录

CONTENTS ■

## 前言

### 第 1 篇 识人识己的九种个性

我到底是个什么样的人？我周围都是什么样的人？

有没有可以尽快完善自己的有效办法？有没有简单便捷地识别他人的办法？

闪烁着智慧光芒的九种个性将助你一臂之力！

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 第 1 章 九种个性的历史与发展 .....            | 3  |
| 1.1 九种个性在国外的脚步 .....              | 5  |
| 1.2 九种个性在中国的兴起 .....              | 5  |
| 1.3 前景广阔的九种个性 .....               | 6  |
| 第 2 章 与九种个性相关的心理学常识——个性与气质、性格 ... | 7  |
| 2.1 无法回避的个性 .....                 | 8  |
| 2.2 各具特色的气质 .....                 | 15 |
| 2.3 左右命运的性格 .....                 | 20 |
| 第 3 章 九种个性是怎样形成的 .....            | 21 |
| 3.1 神奇的九种个性结构图 .....              | 22 |
| 3.2 那样的你与这样的你——核心个性与社会个性 .....    | 22 |
| 3.3 你为什么是那样的——核心个性成因 .....        | 34 |
| 3.4 你为什么是这样的——社会个性成因 .....        | 45 |

## 第2篇 看看现实中的人——九种个性的识别

不同个性的人在生活和工作中会有不同的表现，而这些不同的表现，往往是不同个性驱使下的自然性展露。通过对不同个性的感性识别，有助于我们不仅仅能够深入认识自己，也能够更深刻地认识别人。

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第4章 以小见大——小故事所反映的九种个性 .....   | 53  |
| 4.1 可爱孩子趣事多 .....             | 54  |
| 4.2 幼儿园里的真实场景 .....           | 57  |
| 4.3 听其言，看个性——幼儿教师测评前的自述 ..... | 61  |
| 第5章 你的核心个性是怎样形成的——话说童年 .....  | 68  |
| 5.1 童年环境与核心个性的形成 .....        | 69  |
| 5.2 不同核心个性的童年烙印 .....         | 69  |
| 5.3 影响核心个性形成的典型案例 .....       | 76  |
| 第6章 告诉你最通俗的九种个性 .....         | 83  |
| 6.1 九种个性的不同特征 .....           | 84  |
| 6.2 九种个性的具体分类 .....           | 85  |
| 6.3 九种个性的命名 .....             | 107 |

## 第3篇 科学解读九种个性

九种个性是经验的总结，是长时间积累传承下来的关于人类自我认知的知识结晶。借助科学的方法，对真实的故事和真实的自述进行科学的分析，从而验证九种个性对人的个性的分类是否科学，是九种个性科学化的必由之路。我们的做法是借助心理测评的方法探索九种个性识别的科学性。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第7章 九种个性的测评方法 .....  | 111 |
| 7.1 个性测评与因素分析法 ..... | 112 |
| 7.2 编制九种个性测评问卷 ..... | 116 |

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| 7.3 九种个性测评问卷的质量评估 .....                  | 120        |
| <b>第8章 判断自己的个性类型——九种个性测评分数解释 .....</b>   | <b>124</b> |
| 8.1 除了自己，你还会像谁？——九种个性的翼型 .....           | 125        |
| 8.2 怎样使自己更优秀——九种个性的整合与疏离 .....           | 127        |
| 8.3 鉴别你是谁、他是谁——九种个性测评分数<br>求和的经验公式 ..... | 135        |
| <b>第9章 九种个性之间的区别 .....</b>               | <b>139</b> |
| 9.1 一眼洞穿——不同个性区别的关键点 .....               | 140        |
| 9.2 不同个性的最终确认——四步确定法 .....               | 146        |

## 第4篇 万变不离其宗——九种个性变化规律分析

作为自我认知、自我完善的有效途径与方法，在总结和发现其规律的基础上，会使我们借助九种个性与周围各种各样的人游刃有余地相处，进而实现知彼知己，百战不殆。

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| <b>第10章 九种个性与自我调控系统 .....</b>           | <b>151</b> |
| 10.1 九种个性自我调控系统的概念 .....                | 152        |
| 10.2 九种个性自我调控系统的形成 .....                | 154        |
| 10.3 九种个性各类型的自我图式——反射模式 .....           | 159        |
| <b>第11章 人人都能扬长避短——九种个性的整合与疏离 .....</b>  | <b>175</b> |
| 11.1 找到左右你情绪的原因——九种个性的整合与<br>疏离解说 ..... | 176        |
| 11.2 不同个性的调整方法——九种个性的整合与<br>疏离规律 .....  | 181        |
| <b>附录 九种个性倾向自测问卷 .....</b>              | <b>197</b> |
| <b>参考文献 .....</b>                       | <b>221</b> |
| <b>后记 .....</b>                         | <b>223</b> |

## | 第 1 篇 |

# 识人识己的九种个性

九种个性学说产生的确切时间存在争议且难以考证，但研究者都一致认为其起源非常久远，大约要追溯到公元前 2 500 年甚至更早。

相传它发源于著名的苏菲教派，据说早期的时候，在相当长的时间里，它只被教授灵性的导师掌握。数千年来基本采用私密的、口口相传的方式在小范围内传授，主要用于开启教众的灵性并解决人们精神和心灵中的疑惑。它的神奇之处在于，每一个前去求教灵性导师解决困扰的人，都得到了满意的解答，更奇妙的是，即使是相同的问题，每个人的解答却并不相同。这就不能不引发人们的思考，什么是它得以殊途同归的核心呢？今天，我们可以解决这个疑惑了。



## 第 1 章

# 九种个性的历史与发展



我们无意探究神秘的宗教，但并不妨碍我们借助九种个性这个古老的学说来认识人类所特有的个性。通过解析不同个性间的互相关系，让我们更好地了解自己，提升自己，帮助我们更好地处理人际关系，并把各种个性中的优秀潜能挖掘出来，这便是我们研究九种个性的目的和宗旨。

我们不妨暂且搁置其原有的宗教色彩，而从心理学的角度，科学地、理性地分析认识九种个性。

个性一词来自拉丁文 *Persona*，指演员在舞台上扮演角色时所戴的面具。国内目前对 *Personality* 有两种不同的译法，一为“个性”，一为“人格”，这种现象在国内现有的期刊文献上随处可见。究其原因，这主要与我国心理学发展的历史有关。我国心理学主要受西方和前苏联的影响，传统上心理学界把 *Personality* 译成“人格”，新中国成立后由于受到前苏联的巨大影响，开始把它翻译成“个性”，并一直沿用下来。

近几十年来，人格的译法渐渐又多起来，于是便出现了目前对个性和人格混合使用的情况。实际上，二者所表达的是同一个意义。《心理学大词典》在对个性下定义的同时也指出，“个性”与“人格”都是我国对 *Personality* 的解释。《远东英汉大词典》对 *Personality* 的注释也有两个：①个性；②人格。另外，《中国大百科全书·教育卷》和《心理咨询百科全书》都认为个性与人格具有同等意义。我国老一代心理学研究者周冠生先生指出，无论是美国还是前苏联，都是在同一个意义上使用 *Personality* 的。我们在查阅国内研究文献时也发现，即使研究者对 *Personality* 采用不同的译法，但在心理学上所表达的却是同一个意义，并无差异。

我们认为，在中国文化背景下，人们通常所说的人格有时专指人的道德品质。为了避免不必要的误解，也为了将研究与一般的九种个性加以区别，我们将 *Personality* 译成个性。

## 1.1 九种个性在国外的脚步

20 世纪，哥济也夫（G. I. Gurdjieff）把东方精神教义介绍到西方，指出每个人都有一种主导的个性特征。

奥斯卡·伊察索（Oscar Ichazo）首先在智利的艾瑞卡市成立艾瑞卡学院，并将九种个性学说发扬光大。他宣称，九种个性学说是其 1950 年在阿富汗旅行的时候，在苏菲教派里学得。伊察索将人类的九种欲望放进九种个性学说中，并将这套学说拿来作为人类心理训练的教材。许多知名的心理学家、精神病学家都追随伊察索学习九种个性学说。其中知名的美国精神病学家克劳狄亚朗荷，在智利学习后，于 1970 年在美国加利福尼亚州伯克利建立了庞大的研究组，并开设起了一系列的工作坊，探索人的性格形态。

近年来，美国斯坦福大学又扩大了应用范围，包括个人成长、办公室管理及处理人际关系等方面，而且更扩展至夫妻相处、教育子女及亲子关系方面。

1994 年，美国斯坦福大学的学者主办了第一届国际九种个性大会，参加人数达 1400 人，来自 20 多个国家，同年成立国际组织。

第二届国际九种个性大会已于 1997 年 8 月圆满结束。现在九种个性与在欧美国家广泛传播，已经成为世界 500 强企业高管的必修课程。

## 1.2 九种个性在中国的兴起

20 世纪 90 年代，九种个性学说开始进入中国。进入中国的九种个性与国外的处境不同，它没有更多地处在讨论、实验、观察等研究层面，其强大的个性提升与实际应用的特性却被极大商业化，进而成为商业性培训机构的营利性培训内容，并迅速传播。

遗憾的是，在目前，心理辅导、心理咨询、人际关系协调等真正

应当使用、借鉴九种个性学说的诸多方面却几乎见不到九种个性的影子，商业性的九种个性培训样式繁多，其中多为迎合管理者需求而进行的技巧性传播。尽管在商业培训中也不乏佼佼者，但就整体培训行业而言，还是凤毛麟角，而且也远未形成较大的影响力。尤其是由于九种个性培训的方式难以实现真正意义上的复制，所以闪烁着人类自我认识智慧光芒的九种个性学说只停留在了简单的商业化培训层面。从一定意义上来说，这是人类自我认知的遗憾。

尽管很多领域都存在这种现象，人们也对这种过于功利的现象予以否定，但大多还是比较广泛地停留在简单评论的层面。我们更希望自己能够再进一步，渴望能够为九种个性的深入研究与健康发展、为九种个性的科学传播与理性运用作出些具体的行动。

### 1.3 前景广阔的九种个性

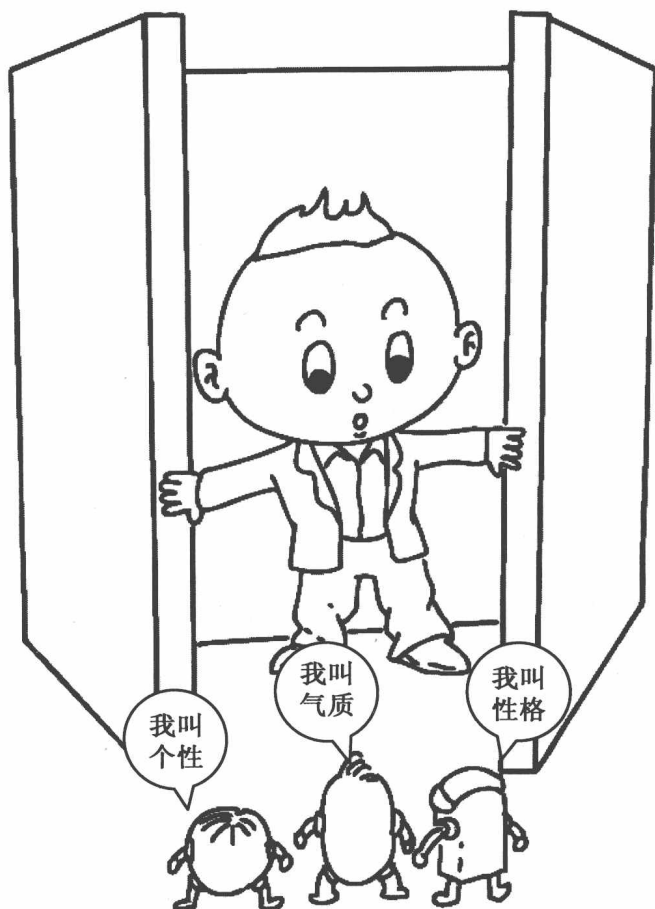
我们认为，九种个性的科学化研究，必须借助心理学理论与方法，这是使九种个性学说科学化的最好办法。

我国高校没有涉及九种个性的课程，即使是心理学专业，也没有将其作为专业内容之一，这不能不说是种遗憾。九种个性是在具有一定神秘色彩的宗教体系下的经验性总结，而不是产生于科学实验中。所以九种个性科学化过程也需要一段时间。本书旨在为九种个性的科学化提供一个思路和角度，进行一次尝试和探索。

需要说明的是，我们无意对商业化培训机构所进行的九种个性培训简单评议，商业性培训毕竟在客观上使九种个性在社会上得到推广，形成了较为广泛的认知基础，为我们研究中必不可少的数据采集等细致工作提供了一定的基础和途径。

## 第 2 章

# 与九种个性相关的心理学 常识——个性与气质、性格



众所周知，每个人的个性是不同的，然而，个性是怎么形成的？心理学家是如何解释与个性相关的一些概念的？

彭聃龄先生在《普通心理学》一书中指出，心理学是研究心理现象的科学。它以自己特有的研究对象而与其他学科区别开来。心理学既研究动物心理，也研究人的心理，而以人的心理现象为主要研究对象。人的心理现象主要围绕心理活动过程和个性心理特征这两个方面进行，见图 2-1。

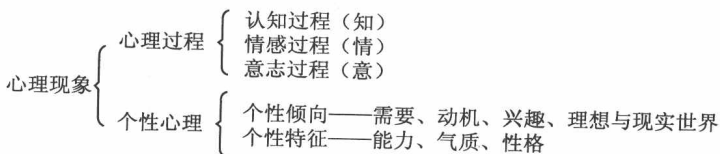


图 2-1 心理学关于心理现象的划分

## 2.1 无法回避的个性

人，作为地球上最高级的动物，总是在试图解释关于自身的诸多谜团。人的个性也是人类颇具兴趣的探究内容之一。早在数千年前，关于人的个性问题就已经成为哲学家们讨论的话题。什么是个性？它是如何构成的？它在人们的日常生活中扮演着怎样的角色？几千年过去了，令人满意的回答仍未出现。多年来，许多心理学家都试图对个性问题进行解释，他们从不同角度进行研究，取得了诸多卓有成效的成果。但是，关于个性研究的最基本问题，即个性的概念界定，到目前为止，心理学界仍无统一认识。

### 1. 个性概念的界定

在给个性所下的定义中，有的侧重于外在表现，有的侧重于内在特征，还有的兼顾两方面。个性心理学家对个性所下的定义多种多样，奥尔波（G. W. Allport）曾对个性的定义进行统计，结果发现有不下 50

种之多。从目前看，关于个性的各种定义已不下百种，但到目前为止，还没有一个定义为所有心理学研究者所接受。国内的一些权威个性心理学书籍对个性的定义，尤其是西方心理学家所下的定义进行了详尽的描述与总结。叶奕乾、孔克勤在其《个性心理学》一书中把西方对个性所下的定义概括为罗列式的定义、整合式的定义、层次性的定义、适应性的定义和区别性的定义5个方面；高玉祥所著的《个性心理学》中把西方对个性所下的定义概括为以下6个方面：列举个人特征、强调个人独特性的定义，总和式定义，整体性定义，从适应方面下的定义，操作性定义，统和机能性定义。他们在对西方个性定义进行归类的基础上，客观地指出了各种定义的不足。前苏联的个性定义中，主要强调个性的整体性和社会性，而我国心理学界对个性所下的定义较为权威的是朱智贤教授主编的《心理学大词典》中对个性所下的定义，即“个性，也可称人格，指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和”。《心理学大词典》中将能力、气质、性格、活动倾向（动机、兴趣、理想、信念等）都纳入到个性定义中，这与前苏联对个性所下的定义有一些相似性。

我们认为，个性作为一种自然与社会的产物，不仅受遗传的影响，同时又是个体社会化的产物，其自身在客观上具有复杂性、多层面性和多系统性，而心理学家对个性所下的定义正是从不同的层面、角度来阐述的，因此各种定义都有其科学性和合理性，同时，由于个性自身的特点，试图对其下一个全面的、包罗个性所有方面的定义是难以实现的。

韩进之在总结各种定义的基础上，从个性形成和发展的角度提出：“个性是在先天素质的基础上，受社会生活条件制约而形成的独特而稳定的具有一定倾向性和动力性的各种心理品质的总和。”杨丽珠进一步将个性的概念概括为“个性是在生物基础上受社会生活条件制约而形成的独特而稳定的具有调控能力的、具有倾向性、动力性的各种心理特征的综合系统。”该定义既客观地反映出个性的先天制约性，又反映出个性的巨大社会性，同时还反映出个性自身的多系统性、多功能性、