

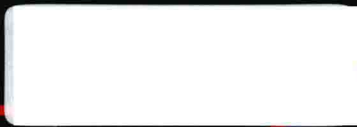
ENNEAGRAM

九型人格

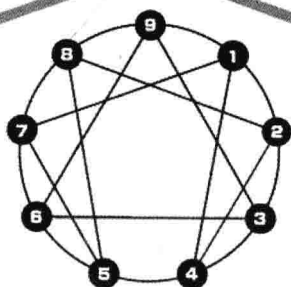
成就自我影响他人的人生密码

萧昀◎编著

关于九型人格理论最全面、方法最实用、应用最广泛的大型图书



中国华侨出版社



ENNEAGRAM

九型人格

成就自我影响他人的人生密码

萧昀◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格 / 萧昀编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5113-5270-5

I . ①九… II . ①萧… III . ①人格心理学—通俗读物 IV . ① B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046257 号

九型人格

编 著: 萧 昀

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 卿

封面设计: 异 一

文字编辑: 王 宁

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 580 千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5270-5

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

九型人格是远古时代古巴比伦口耳相传的智慧，也是一门实践学问。它通过分析人们行为背后的出发点，即基本欲望和基本恐惧，将所有的人划分为九种类型：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、领导者和调停者。这九种人格类型按照九角形排列，彼此相近、相似，并在紧张和放松的情境下相互转化，不同类型的人在不同的状况下会产生不同的行为。九型人格的研究可以帮助我们通过对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。它对人们在自我认知、社会交往，甚至感情生活方面有诸多助益。

九型人格是一种深层次了解人的方法和学问，要求我们走出自己的固有观念，去感受他人的思想。它虽然高深，但也通俗实用。它深入问题的核心，帮助我们了解自己及他人的个性、倾向和偏好，让我们明白行为背后的原始动机及需要，让我们清楚最真实的智能源头。只要懂得了自己是哪种类型，才能深刻了解自己的性格，从而扬长避短；只有懂得了对方是哪种类型，才能在事先得知对方在特定情势下的反应和行为。

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，渗透在人际交往的方方面面。1993年，美国斯坦福大学商学院开办了“人格自我认知与领导”的课程，把九型人格应用于企业管理的领域。据说，当时上这门课的MBA学生在课堂上欢欣雀跃，他们认为九型人格是一门了不起的学问，为他们的很多困惑提供了解答。自此，有更多的人逐渐意识到了九型人格的妙处，全球大部分商业机构如通用汽车、惠普计算机、可口可乐、尼康、苹果、诺基亚、宝洁等都在广泛研习这一理论，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。人们对九型人格的热情汹涌澎湃，全球管理领域掀起了一股“九型人格热”，甚至有人称九型人格是“识人的圣经”“人际沟通的钻石法则”“企业管理的金钥匙”。此外，九型人格在医学、教育、创业、恋爱等越来越多的方面也得到应用。

九型人格理论是一本识人秘籍，能让你真正认知自己的性格，接受真实的自我，做到自我调整与转型；轻松辨识对方的性格类型，在纷繁复杂的社会交往面前一切了然于心，尽在掌握之中。

九型人格理论是一条爱情妙计，能让你寻找到完美伴侣，看清楚自己的爱情处境，探究到对方真实的心理，了解恋人的需求，找到正确的行动方向，打造完



美姻缘，拥有幸福生活。

九型人格理论是一个处世锦囊，能让你通晓人性，了解自己和他人的行为动机及处世原则，改善个人性格和沟通方式，拥有更和谐且更有创造力的人际关系，助你在人际交往方面泰然处世，成为最受欢迎的人。

本书是关于九型人格内容丰富全面、方法系统实用的大型图书。它将理论与大量案例紧密结合，以浅显易懂的语言，深刻阐释九型人格的基本原理，深入研究了九型人格运用的心理基础，详细解析了各类型的性格特征、发展层级、互动关系，以及在有效交流、打造高效团队、爱情等方面的应用。通过阅读本书，你能轻而易举地找到破译性格真相的方法，从而更为清晰地认识自己，充分释放自己的潜能，最终实现在事业、爱情、交际上的成功。



目录

第一篇 走进九型人格的神秘地带

第一章 研读九型人格的前提	2
你了解自己吗	2
每个人都有的五大需求	4
第二章 寻根问源：九型人格的渊源	6
解读神秘的九星图	6
为九型人格疯狂的大师们	8
第三章 确定自己的人格类型	10
静下心来，做完九型人格测试题	10
看准了，你是哪一类人格	14
九型人格的再分类	17
第四章 躲开心里的暗礁	19
九型不等于被定型	19
九型人格是经验不是理论	20
行为会随着经历、生活而改变	21

第二篇 1号完美型：没有最好，只有更好

第一章 1号完美型面面观	24
自测：你是追求完美的1号人格吗	24
1号性格的特征	25
1号性格的基本分支	26
1号性格的闪光点	27
1号性格的局限点	28
1号的高层心境：完美	28
1号的高层德行：平静	29
1号的注意力	29
1号的直觉类型	30
1号发出的4种信号	30
1号在安全和压力下的反应	32
1号适合或不适合的环境	32



对1号有利或不利的做法	33
著名的1号性格者	34
第二章 我是哪个层次的1号	34
1号发展的3种状态	34
第一层级：睿智的现实主义者	35
第二层级：理性的人	36
第三层级：讲求原则的导师	36
第四层级：理想主义的改革者	37
第五层级：讲求秩序的人	37
第六层级：好评判的完美主义者	38
第七层级：褊狭的愤世嫉俗者	38
第八层级：强迫性的伪君子	39
第九层级：残酷的报复者	39
第三章 与1号有效地交流	40
1号的沟通模式：应该与不应该	40
观察1号的谈话方式	40
读懂1号的身体语言	41
1号是讲目标、原则的人	42
和1号交谈，要重理性分析	42
尽量别和1号争辩	43
批评1号前，先批评自己	44
别揪住细节不放	45
第四章 1号打造高效团队	45
1号的权威关系	45
1号提升自制力的方式	46
1号战略化思考与行动的能力	48
1号制订最优方案的技巧	48
1号目标激励的能力	49
1号掌控变化的技巧	50
1号处理冲突的能力	51
1号打造高效团队的技巧	52
第五章 最佳爱情伴侣	53
1号的亲密关系	53
1号爱情观：要么完美，要么毁灭	54
苛求会给爱人带来痛苦	54
对爱人要学会赞扬和鼓励	55
在爱情中要保持新意和乐趣	56



第六章 1号互动指南	57
1号完美主义者 VS 1号完美主义者	57
1号完美主义者 VS 2号给予者	57
1号完美主义者 VS 3号实干者	58
1号完美主义者 VS 4号浪漫主义者	59
1号完美主义者 VS 5号观察者	59
1号完美主义者 VS 6号怀疑论者	60
1号完美主义者 VS 7号享乐主义者	61
1号完美主义者 VS 8号领导者	61
1号完美主义者 VS 9号调停者	62

第三篇 2号给予型：施比受更有福

第一章 2号给予型面面观	64
自测：你是习惯给予的2号人格吗	64
2号性格的特征	65
2号性格的基本分支	66
2号性格的闪光点	67
2号性格的局限点	68
2号的高层心境：自由	69
2号的高层德行：谦卑	70
2号的注意力	71
2号的直觉类型	71
2号发出的4种信号	72
2号在安全和压力下的反应	73
2号适合或不适合的环境	74
对2号有利或不利的做法	74
著名的2号性格者	75
第二章 我是哪个层次的2号	76
2号发展的3种状态	76
第一层级：利他主义的信徒	77
第二层级：极富同情心的关怀者	78
第三层级：乐于助人的人	78
第四层级：热情洋溢的朋友	79
第五层级：占有性的“密友”	80
第六层级：自负的“圣人”	80
第七层级：自我欺骗的操控者	81



第八层级：高压性的支配者	82
第九层级：心身疾病的受害者	82
第三章 与2号有效地交流	83
2号的沟通模式：总是以他人为中心	83
观察2号的谈话方式	84
读懂2号的身体语言	85
和2号建立感性关系	85
对2号直接说出你的需求	86
对2号的帮助表示感谢	87
适时拒绝2号的帮助	88
第四章 2号打造高效团队	89
2号的权威关系	89
2号提升自制力的方式	90
2号战略化思考与行动的能力	91
2号制订最优方案的技巧	92
2号目标激励的能力	94
2号掌控变化的技巧	95
2号处理冲突的能力	96
2号打造高效团队的技巧	97
第五章 最佳爱情伴侣	98
2号的亲密关系	98
2号爱情观：爱你等于爱自己	100
大声说出“我爱你”	100
给予，也要学会索取	101
再相爱，也要留一点空间	102
不要陷入三角恋情	103
第六章 2号互动指南	104
2号给予者 VS 2号给予者	104
2号给予者 VS 3号实干者	105
2号给予者 VS 4号浪漫主义者	106
2号给予者 VS 5号观察者	106
2号给予者 VS 6号怀疑论者	107
2号给予者 VS 7号享乐主义者	108
2号给予者 VS 8号领导者	109
2号给予者 VS 9号调停者	110



第四篇 3号实干型：只许成功，不许失败

第一章 3号实干型面面观	112
自测：你是注重实干的3号人格吗	112
3号性格的特征	113
3号性格的基本分支	114
3号性格的闪光点	115
3号性格的局限点	116
3号的高层心境：希望	117
3号的高层德行：诚实	118
3号的注意力	118
3号的直觉类型	119
3号发出的4种信号	119
3号在安全和压力下的反应	120
3号适合或不适合的环境	121
对3号有利或不利的做法	122
著名的3号性格者	123
第二章 我是哪个层次的3号	124
实干型发展的3种状态	124
第一层级：真诚的人	125
第二层级：自信的人	125
第三层级：杰出人物	126
第四层级：好胜的强者	127
第五层级：实用主义者	127
第六层级：自恋的推销者	128
第七层级：投机分子	129
第八层级：恶意欺骗的人	129
第九层级：报复心强烈的变态狂	130
第三章 与3号有效地交流	130
3号的沟通模式：直奔主题	130
观察3号的谈话方式	131
读懂3号的身体语言	132
对3号，不相争多合作	133
对3号多建议少批评	134
给予3号客观的回应	134
第四章 3号打造高效团队	135
3号的权威关系	135



3号提升自制力的方式	136
3号战略化思考与行动的能力	138
3号制订最优方案的技巧	138
3号目标激励的能力	139
3号掌控变化的技巧	140
3号处理冲突的能力	141
3号打造高效团队的技巧	143
第五章 最佳爱情伴侣	144
3号的亲密关系	144
3号爱情观：爱美人，更爱江山	145
幸福爱情，容不下“工作狂”	146
3号须知：爱情与门第无关	147
别再扮演“完美情人”	147
物质不能代替情感沟通	148
第六章 3号互动指南	149
3号实干者 VS 3号实干者	149
3号实干者 VS 4号浪漫主义者	150
3号实干者 VS 5号观察者	151
3号实干者 VS 6号怀疑论者	151
3号实干者 VS 7号享乐主义者	152
3号实干者 VS 8号领导者	153
3号实干者 VS 9号调停者	153
 第五篇 4号浪漫型：迷恋缺失的美好	
第一章 4号浪漫型面面观	156
自测：你是崇尚浪漫的4号人格吗	156
4号性格的特征	157
4号性格的基本分支	158
4号性格的闪光点	159
4号性格的局限点	160
4号的高层心境：本原联系	161
4号的高层德行：泰然	162
4号的注意力	163
4号的直觉类型	163
4号发出的4种信号	164
4号在安全和压力下的反应	165

4号适合或不适合的环境	166
对4号有利或不利的做法	166
著名的4号性格者	167
第二章 我是哪个层次的4号	169
4号发展的3种状态	169
第一层级：灵感不断的创造者	170
第二层级：自省的人	171
第三层级：坦诚的人	172
第四层级：唯美主义者	172
第五层级：浪漫的梦想家	173
第六层级：自我放纵的人	174
第七层级：脱离现实的抑郁者	174
第八层级：自责的人	175
第九层级：自我毁灭的人	176
第三章 与4号有效地交流	176
4号的沟通模式：以我的情绪为主	176
观察4号的谈话方式	177
读懂4号的身体语言	177
理解4号的忧郁	178
和4号一起珍惜当下	179
第四章 4号打造高效团队	180
4号的权威关系	180
4号提升自制力的方式	181
4号战略化思考与行动的能力	183
4号制订最优方案的技巧	184
4号目标激励的能力	185
4号掌控变化的技巧	186
4号处理冲突的能力	187
4号打造高效团队的技巧	188
第五章 最佳爱情伴侣	189
4号的亲密关系	189
4号爱情观：拥有的一文不值，缺失的价值连城	191
改变对伴侣的消极看法	192
增添生活的小情趣	193
营造若即若离的神秘感	193
接受爱情中平凡的幸福	194



第六章 4号互动指南	195
4号浪漫主义者 VS 4号浪漫主义者	195
4号浪漫主义者 VS 5号观察者	196
4号浪漫主义者 VS 6号怀疑论者	197
4号浪漫主义者 VS 7号享乐主义者	198
4号浪漫主义者 VS 8号领导者	199
4号浪漫主义者 VS 9号调停者	200

第六篇 5号观察型：自我保护，离群索居

第一章 5号观察型面面观	202
自测：你是冷眼旁观的5号人格吗	202
5号性格的特征	203
5号性格的基本分支	204
5号性格的闪光点	205
5号性格的局限点	206
5号的高层心境：全知	207
5号的高层德行：无执	207
5号的注意力	208
5号的直觉类型	209
5号发出的4种信号	209
5号在安全和压力下的反应	210
5号适合或不适合的环境	211
对5号有利或不利的做法	211
著名的5号性格者	213
第二章 我是哪个层次的5号	214
5号观察型发展的3种状态	214
第一层级：有高度创造力的人	215
第二层级：智慧的观察者	216
第三层级：专注创新的人	216
第四层级：勤奋的专家	217
第五层级：狂热的理论家	217
第六层级：愤世嫉俗者	218
第七层级：虚无主义者	219
第八层级：孤独的人	219
第九层级：精神分裂症患者	220



第三章 与 5 号有效地交流	221
5 号的沟通模式：冷眼旁观	221
观察 5 号的谈话方式	222
读懂 5 号的身体语言	222
与 5 号交往，保持适当距离	223
热情对待冷漠的 5 号	224
第四章 5 号打造高效团队	225
5 号的权威关系	225
5 号提升自制力的方式	226
5 号战略化思考与行动的能力	227
5 号目标激励的能力	228
5 号制订最优方案的技巧	229
5 号掌控变化的技巧	230
5 号处理冲突的能力	231
5 号打造高效团队的技巧	233
第五章 最佳爱情伴侣	234
5 号的亲密关系	234
5 号爱情观：理智的巨人，情感的矮子	235
让伴侣融入自己的圈子	236
对伴侣要敢于做出承诺	236
别太忽视自己的外表	237
第六章 5 号互动指南	238
5 号观察者 VS 5 号观察者	238
5 号观察者 VS 6 号怀疑论者	239
5 号观察者 VS 7 号享乐主义者	240
5 号观察者 VS 8 号领导者	240
5 号观察者 VS 9 号调停者	241
 第七篇 6 号怀疑型：怀疑一切不了解的事 	
第一章 6 号怀疑型面面观	244
自测：你是怀疑一切的 6 号人格吗	244
6 号性格的特征	245
6 号性格的基本分支	246
6 号性格的闪光点	247
6 号性格的局限点	248
6 号的高层心境：信念	249



6号的高层德行：勇气	249
6号的注意力	250
6号的直觉类型	250
6号发出的4种信号	251
6号在安全和压力下的反应	252
6号适合或不适合的环境	253
对6号有利或不利的做法	253
著名的6号性格者	255
第二章 我是哪个层次的6号	256
6号发展的3种状态	256
第一层级：自我肯定的勇者	257
第二层级：富有魅力的人	258
第三层级：忠实的伙伴	259
第四层级：忠诚的人	259
第五层级：矛盾的悲观主义者	260
第六层级：独裁的反叛者	261
第七层级：极度依赖的人	262
第八层级：被害妄想症患者	263
第九层级：自残的受虐狂	263
第三章 与6号有效地交流	264
6号的沟通模式：旁敲侧击	264
观察6号的谈话方式	265
读懂6号的身体语言	266
对6号，收起你的猜疑心	266
向6号学习“中庸”	267
第四章 6号打造高效团队	268
6号的权威关系	268
6号提升自制力的方式	270
6号战略化思考与行动的能力	271
6号制订最优方案的技巧	272
6号目标激励的能力	273
6号掌控变化的技巧	274
6号处理冲突的能力	275
6号打造高效团队的技巧	276
第五章 最佳爱情伴侣	277
6号的亲密关系	277
6号爱情观：信任必须在怀疑中建立	278



疑神疑鬼会伤害对方	279
忠诚，让爱更幸福、持久	280
不要过分指责伴侣	280
第六章 6号互动指南	281
6号怀疑论者 VS 6号怀疑论者	281
6号怀疑论者 VS 7号享乐主义者	282
6号怀疑论者 VS 8号领导者	283
6号怀疑论者 VS 9号调停者	284
第八篇 7号享乐型：天下本无事，庸人自扰之	
第一章 7号享乐型面面观	286
自测：你是享乐至上的7号人格吗	286
7号性格的特征	287
7号性格的基本分支	288
7号性格的闪光点	289
7号性格的局限点	289
7号的高层心境：工作	290
7号的高层德行：节制	290
7号的注意力	291
7号的直觉类型	291
7号发出的4种信号	292
7号在安全和压力下的反应	293
7号适合或不适合的环境	294
对7号有利或不利的做法	294
著名的7号性格者	295
第二章 我是哪个层次的7号	296
7号发展的3种状态	296
第一层级：感恩的鉴赏家	297
第二层级：热情洋溢的乐天派	298
第三层级：多才多艺的全才	298
第四层级：经验丰富的鉴赏家	299
第五层级：过度活跃的外倾型	299
第六层级：过度的享乐主义者	300
第七层级：冲动型的逃避主义者	300
第八层级：疯狂的强迫性行为	301
第九层级：惊慌失措的“歇斯底里”	301



第三章 与7号有效地交流	302
7号的沟通模式：闲谈式沟通	302
观察7号的谈话方式	302
读懂7号的身体语言	303
7号喜欢轻松快乐的氛围	303
谈论新奇刺激的事物	304
第四章 7号打造高效团队	305
7号的权威关系	305
7号提升自制力的方式	306
7号战略化思考与行动的能力	307
7号制订最优方案的技巧	308
7号目标激励的能力	309
7号掌控变化的技巧	310
7号处理冲突的能力	311
7号打造高效团队的技巧	312
第五章 最佳爱情伴侣	313
7号的亲密关系	313
7号爱情观：追求快乐的爱	313
性自由无法得到真正的爱情	314
接受伴侣的负面情感	315
不要逃避现实中的问题	316
第六章 7号互动指南	316
7号享乐主义者 VS 7号享乐主义者	316
7号享乐主义者 VS 8号领导者	317
7号享乐主义者 VS 9号调停者	318

第九篇 8号领导型：王者之风，有容乃大

第一章 8号领导型面面观	320
自测：你是追求权力的8号人格吗	320
8号性格的特征	321
8号性格的基本分支	322
8号性格的闪光点	323
8号性格的局限点	323
8号的高层心境：真相	324
8号的高层德行：无知	325
8号的注意力	325