



*Yujian Zhenzheng De Ziji*

# 遇见真正的自己

## 九型人格个人认知与发展密码

孟祥麟◎著



这里是ERIC MENG的九型认知世界

这是我们的时刻：关于了解、学习、平和、宁静与平衡

中国财政经济出版社



*Yujian Zhenzheng De Ziji*

# 遇见真正的自己

## 九型人格个人认知与发展密码

孟祥麟◎著

中国财政经济出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

遇见真正的自己：九型人格个人认知与发展密码/孟祥麟著.  
—北京：中国财政经济出版社，2013.6

ISBN 978-7-5095-4497-6

I. ①遇… II. ①孟… III. ①人格 — 研究 IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第092907号

责任编辑：李 鹤

文字编辑：潘 飞

责任校对：王 英

装帧设计：盛世纳唐



中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: [cfeph@cfeph.cn](mailto:cfeph@cfeph.cn)

(版权所有 翻印必究)

社址：北京市海淀区阜成路甲28号 邮政编码：100142

营销中心电话：010-88190406 北京财经书店电话：010-64033436

北京牛山世兴印刷厂印刷 各地新华书店经销

710×1000毫米 16开 12.5印张 128 000字

2013年6月第1版 2013年6月北京第1次印刷

定价：35.00元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 4497 - 6 / B · 0016

(图书出现印装问题，本社负责调换)

本社质量投诉电话：010-88190744

反盗版举报热线：88190492 88190446

# 序 言

## 遇见真正的自己，从学习“九型”开始

你有没有过情绪失控的经历？你会不会觉得情绪难以把控？你是否知道，当情绪变得很难控制的时候，一定还有其他原因，比如性格。

相信大部分人在面对“你是不是觉得改变性格很难”这个问题的的时候会回答“是”。

诚然，性格是一个人内心的某些反应。我们之所以还不知道该如何面对那些改变，是因为每次当我们有什么想法、感觉，或者做什么常规的事情时，就形成一种条件反射，并作用于神经元，这些神经元又与全身的其他神经系统相连，产生作用。事物都有两面性，在相互作用过程中，一定会产生一些不好的、很难改变的情绪，例如，生气、没耐心。但是，九型人格可以帮你重塑性格。

九型人格就是描述9种不同性格的系统，每种性格都有其根源，每种都有不同的思考、感受、行为模式，每种都有不同的侧翼和变化。这也是为什么我们常常会在不同种性格类型中都能看到自己的影子，为什么环境不同我们所表现出的性格就不同。一个平时慷慨大方的人，有时也会变得自私；一个温柔的人也不代表他不具备攻击性。很多人感到不解：为何我们自身的特点如此矛盾？通常表现出来的，究竟是我们最真实的人格类型，还是心中的另一个魔鬼，抑或是我们渴望成为的类型？

为了帮助大家了解真正的自己和他人的欲望，我通过多年学习、总结提炼出九型人格的精华，集结成书，奉献给大家。



全书开篇引入权威性格类型测试，使读者朋友在初步了解自己的基本性格类型后，有针对性地展开阅读。内容共分为两大部分，即初识九型人格和九种人格解码。第一部分由浅入深地介绍了学习“九型”的目的，应遵循的法则，九型人格与其他性格学的差异，并对“九型”起源、翼型、九柱图进行了深入的探秘和解析，全面唤醒读者寻找真正自己的欲望。第二部分根据国际九型研究院的规定，将1~9种性格类型分成三类，即情感三元组、思维三元组、本能三元组。同时，分别详解了在主导性格特征的三元组中，不同性格在三种状态下的基本形态、存在问题、发展方向、亚类型及职场实践应用等。帮助所有渴望遇见真正的自己或想要重新评估自己的朋友，穿透表面的喜怒哀乐，驶入心灵最隐蔽处，找到自己的位置，助你洞察他人真实想法，短时间内有效处理人际关系问题，提升人生的成功与幸福指数！

至于成果，我不想浮夸。还请读者朋友在阅读过程中细细体味。

在这一漫长的创作过程中，我最想感谢的是那些我景仰的当代国际九型人格老师。包括斯坦福大学沟通学（社会心理学）硕士Don Richard Riso，九型人格学院创办人之一Russ Hudson，日本的九型人格学院主管Tim Mclean，国际九型人格学会前主席Cinger Lapid-Bogda，钻石途径的创始者A.H.Almaas，现今九型人格两大主流导师之一的Helen Palmer等等。

可以说，没有他们的栽培，就没有今天的我和本书的诞生，正因如此，我才更有信心在这里对各位说，尽管本书无法带你完整地畅游“九型”知识的海洋，但你从中汲取的养料一定会让你受益匪浅、受益终生！

# 目录 contents

## 导 读 正确学习“九型”从人格自测开始 1

### 【Part1 初识九型人格】

## 第一章 人类，是时候审视自己了！ 9

### ——透过九型人格理论识别人格类型

- 就算上帝没有注视你也要反省自己 9
- 学习九型人格目的何在？ 11
- 九型人格是如何运作的？ 12
- 九型人格学说和其他性格学的差异 14
- 你究竟属于哪种人格类型？ 15

## 第二章 寻找历史的足迹，探索未知的自己 18

### ——九型人格起源探秘与解析

- 迷失在历史中的答案：“九型”起源 18
- 思维三元组是怎么一回事？ 20
- 九型人格侧翼和它的副型 24
- 九柱图中的神秘直线：整合与解离方向 29
- 如何与九个不同型号的人沟通？ 31
- 学习九型应秉承3个法则 36
- 九型人格的成长之道 43
- 九种性格的寓意与本质 46
- 九型性格最应该铭记的谚语 50
- 如何正确利用“九型”认知自我 53



## 【Part2 九种人格解码】

### 第三章 第二型：助人型（Helper） 59

#### ——助人者的个人认知与发展方向

- 发现第二型人的人格特征 59
- 当第二型人在健康状态下 65
- 当第二型人在一般状态下 67
- 当第二型人在不健康状态下 70
- 第二型人的发展方向 72
- 第二型人的亚类型 73
- 【九型应用】假如你是职场中的No. 2 75

### 第四章 第三型：成就型（Achiever） 76

#### ——成就者的个人认知与发展方向

- 发现第三型人的人格特征 76
- 当第三型人在健康状态下 81
- 当第三型人在一般状态下 83
- 当第三型人在不健康状态下 85
- 第三型人的发展方向 87
- 第三型人的亚类型 88
- 【九型应用】假如你是职场中的No. 3 89

### 第五章 第四型：自我型（Individualist） 90

#### ——个人主义者的个人认知与发展方向

- 发现第四型人的人格特征 90
- 当第四型人在健康状态下 94
- 当第四型人在一般状态下 96
- 当第四型人在不健康状态下 98
- 第四型人的发展方向 99
- 第四型人的亚类型 100
- 【九型应用】假如你是职场中的No. 4 101

**第六章 第五型：思想型（Thinker） 102**

——探索者的个人认知与发展方向

- 发现第五型人的人格特征 102
- 当第五型人在健康状态下 107
- 当第五型人在一般状态下 108
- 当第五型人在不健康状态下 111
- 第五型人的发展方向 113
- 第五型人的亚类型 114
- 【九型应用】假如你是职场中的No. 5 115

**第七章 第六型：忠诚型（Loyalist） 116**

——忠诚者的个人认知与发展方向

- 发现第六型人的人格特征 116
- 当第六型人在健康状态下 121
- 当第六型人在一般状态下 123
- 当第六型人在不健康状态下 125
- 第六型人的发展方向 127
- 第六型人的亚类型 128
- 【九型应用】假如你是职场中的No. 6 130

**第八章 第七型：活跃型（Enthusiast） 131**

——热情者的个人认知与发展方向

- 发现第七型人的人格特征 131
- 当第七型人在健康状态下 135
- 当第七型人在一般状态下 137
- 当第七型人在不健康状态下 139
- 第七型人的发展方向 141
- 第七型人的亚类型 142
- 【九型应用】假如你是职场中的No. 7 144





**第九章 第八型：领袖型（Leader）** 145

——挑战者的个人认知与发展方向

- 发现第八型人的人格特征 145
- 当第八型人在健康状态下 149
- 当第八型人在一般状态下 151
- 当第八型人在不健康状态下 153
- 第八型人的发展方向 155
- 第八型人的亚类型 156
- 【九型应用】假如你是职场中的No. 8 158

**第十章 第九型：和平型（Peacemaker）** 159

——和平者的个人认知与发展方向

- 发现第九型人的人格特征 159
- 当第九型人在健康状态下 164
- 当第九型人在一般状态下 166
- 当第九型人在不健康状态下 168
- 第九型人的发展方向 170
- 第九型人的亚类型 172
- 【九型应用】假如你是职场中的No. 9 174

**第十一章 第一型：完美型（Perfectionist）** 175

——改革者的个人认知与发展方向

- 发现第一型人的人格特征 175
- 当第一型人在健康状态下 179
- 当第一型人在一般状态下 181
- 当第一型人在不健康状态下 182
- 第一型人的发展方向 184
- 第一型人的亚类型 185
- 【九型应用】假如你是职场中的No. 1 187

**后记 感恩宇宙，感恩九型，感恩老师** 188

# 导 读

## 正确学习“九型”从人格自测开始

在开始自测前，首先要说明一点，九型人格测试的主要作用是帮助我们了解个人的行为习惯。每道测试题的答案以及最终测试结果往往没有好与坏之分。并不是说你的性格偏向于六号或九号，你的性格就不好。九型人格反映了个人的个性特质以及你对待自己和他人的态度。我们在开篇做自我测试的目的也是让你更有效地了解自己的性格和优缺点，这样在阅读本书时就可以有针对性地着重了解与你自身性格特点有关的内容，当然你还可以补充性地了解其他型人格，及早知道他人是如何看待你的，以及不同性格的人在人际关系中又是如何互相作用的。

此份问卷共有36题，请选择你认为最恰当或最接近描述自己的性格行为的句子。最终得出的结果是九型人格中你最倾向的基本形态。深层次的了解之旅，赶快开始吧！

测试题：

1. 我喜欢服务他人，他人的请求对我来说是很重要的。（A）  
怎么看待一件事以及知道怎么做，对我来说是重要的。（B）
2. 我总是不自觉地陷入困扰中。（A）  
我总会主动想办法放轻松以解决困扰。（B）
3. 我一直认为自己是个平易近人的随和之人。（A）  
我一直认为自己是个严肃、自律的人。（B）
4. 我喜欢认识各种各样的朋友并喜欢社交场合。（A）



- 我非常厌倦与陌生人交往，对社交场合一点都不感兴趣。（B）
5. 我总是难于做出每一个决定。（A）  
做决定对我来说从来都不是什么难事。（B）
6. 我一向乐于帮助他人，为别人付出，并且喜欢与人为伴。（A）  
我一向非常严肃、克制，但很喜欢提问和讨论问题。（B）
7. 总结新经验时，我总会问这对我是否有用。（A）  
总结新经验时，我总会问这是否能带给我乐趣。（B）
8. 我认为成为各种情况的主导是我的长处之一。（A）  
我认为描述各种内心的状态是我的长处之一。（B）
9. 简而言之，我很天真，也很能放得开。（A）  
简而言之，我很机警，做事也很谨慎。（B）
10. 我觉得做每一件事都有很多种方法。（A）  
我认为做每一件事只有一种最好的方法。（B）
11. 利用现有资源并展开计划是我的主要长处。（A）  
提供思路，让众人感到兴奋是我的主要长处。（B）
12. 因为我有强烈助人的欲望，导致我的健康和幸福成了受害者。（A）  
因为我有强烈助人的欲望，导致我的人际关系不佳。（B）
13. 我很容易睡眠。（A）  
我总是沾枕头就着。（B）
14. 我做事时总是没有足够的信心，不够果断。（A）  
我做事时总是自信满满，能当机立断。（B）
15. 朋友信任我是因为我有足够的信心和能力让他们信任。（A）  
朋友信任我是因为我总是能做正确的事，且很公平、公正。（B）
16. 我很在意自己的情感，并且喜欢让这种感觉持续下去。（A）  
我不会很在意自己的情感，也不会太注意它。（B）

17. 我总觉得自己很被动，做事不够投入。(A)  
我总觉得自己的支配欲和操纵欲很强。(B)
18. 综合来看，我做事是有条理且谨慎的。(A)  
综合来看，我很容易被刺激，并且心甘情愿去冒险。(B)
19. 我喜欢帮助他人，并且帮助他们纠错。(A)  
我习惯和他人保持一定的距离。(B)
20. 我已经为他人提供许多人文关怀。(A)  
我已经为他人提供许多方向。(B)
21. 我以自己的毅力和掌握的常识感到骄傲。(A)  
我以自己的创造力和创新力感到骄傲。(B)
22. 从大体上看，我善于社交，是个外向之人。(A)  
从大体上看，我懂得自律，是个认真之人。(B)
23. 就算对方没有提出要求，但我觉得他有需要就一定会主动帮助。(A)  
如果对方没有向我提出要求，我通常不会主动帮助他们。(B)
24. 所有能够引发情绪动荡的事件都会吸引我注意。(A)  
所有令我感到平静、舒服的情况都会吸引我注意。(B)
25. 我的想法通常很具有冒险性。(A)  
我的想法一向都切合实际。(B)
26. 我喜欢驾驭并支配他人。(A)  
我喜欢被他人重视。(B)
27. 大难当头，我有能力解决。(A)  
大难当头，我总是安慰自己。(B)
28. 我做事一向凭直觉，喜欢我行我素。(A)  
我做事向来服从组织，肯负责任。(B)



29. 我总是过于侵犯他人领地，以至于人际关系出现困扰。(A)  
我总是逃避他人的接触，保持沉默，以至于人际关系出现困扰。(B)
30. 我一向非常自信，且不怕与任何人作比较。(A)  
我一向非常自卑，且不喜欢和他人作比较。(B)
31. 我喜欢并习惯活在自己的世界。(A)  
我喜欢让整个世界听到我的声音。(B)
32. 我常常感到紧张不安。(A)  
我常常感到愤怒、缺乏耐心。(B)
33. 我向来以自己在他人世界扮演的角色为傲。(A)  
我向来以自己能接受的开放程度为傲。(B)
34. 我一向很乐观，且容易在受挫后恢复自信。(A)  
我常常多愁善感，情绪化。(B)
35. 我很享受将自己置于领导地位。(A)  
我很讨厌坐在领导的位置，宁可让他人代替。(B)
36. 我向来专注且颇有激情。(A)  
我向来都能自发做事，因为我喜欢享受玩乐的过程。(B)

计分方式：

下表中，每行A/B选项所在的位置即代表你更倾向于九种性格中的某一种形态。例如，问题1的A选项在2号下面，就代表这个答案反映出你的性格更倾向于九型中的2号人格，以此类推。先选出每道题目的答案填写在下表中，并垂直将所选答案的总和加起来，最终得出的前三项最高分则代表你的基本性格形态。

Q	1号	2号	3号	4号	5号	6号	7号	8号	9号	Q
1		A			B					1
2				A			B			2
3	B								A	3
4			A		B					4
5						A		B		5
6	B	A								6
7			A				B			7
8				B				A		8
9						B			A	9
10	B		A							10
11							B	A		11
12		A		B						12
13					A				B	13
14			B			A				14
15	B							A		15
16				A	B					16
17		B							A	17
18						A	B			18
19	A				B					19
20		A						B		20
21				B		A				21
22	B						A			22
23		A	B							23
24				A					B	24
25					A	B				25
26			B					A		26
27							B		A	27
28	B			A						28



续表

Q	1号	2号	3号	4号	5号	6号	7号	8号	9号	Q
29		A				B				29
30			A						B	30
31					A			B		31
32	B					A				32
33		A					B			33
34			A	B						34
35								A	B	35
36					A		B			36
小计										

# ***Part 1*** 初识九型人格

---

---



