



Practical Guide to Enneagram

用我的气场 完胜你的霸道

5号 观察者
THE OBSERVER

4号 热情浪漫者
THE PASSIONATE ROMANTIC

九型人格实用术

陶红亮◎编著

全国百佳图书出版单位

APRINTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

Practical Guide to
Enneagram

用我的气场 完胜你的霸道

九型人格实用术

陶红亮◎编著

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

用我的气场完胜你的霸道：九型人格实用术 / 陶红亮编著 .

-- 合肥 : 安徽人民出版社 , 2013.4

ISBN 978-7-212-06387-0

I . ①用… II . ①陶… 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 (2013) 第 058198 号

用我的气场完胜你的霸道：九型人格实用术

作 者 | 陶红亮

出 版 人 | 胡正义

策划监制 | 俞根勇

责任编辑 | 徐敏峰

责任印制 | 刘 银

营销支持 | 孙向雷

装帧设计 | 尚世视觉

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京画中画印刷有限公司 电话: 010-63706888

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000 1/16

印 张 | 14.25

字 数 | 195 千字

版 次 | 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-06387-0

定 价 | 29.80 元

版权所有, 侵权必究

前 言

很多人会对自己的性格感兴趣，所以有那么多的人喜欢研究讲血型、星座之类的书，特别是近几年来，有关血型、星座的书籍不断涌现，甚至很多大型网站和电台都有这类节目，但是这些东西到底与性格有没有关系呢，目前还没有明确的科学依据来证明。另外，如果你细心一点，多看一些血型、星座方面的书，你会发现，那些内容讲得非常笼统，有时候你会发现这种血型或者星座很像自己，那种也像自己。

作为一种神秘文化，九型人格学说有一定的科学依据，相对血型、星座来说，是一种比较科学、理智的心理学分析。九型人格起源于苏菲教，是苏菲教中培训领袖的一种古老智慧，它按照人们的惯性思维模式、情绪反应和行为习惯等性格特质把人的性格分为九大类，即九型人格。九型人格解释了人类不同性格之间的相互关系，揭开了各种性格的本质原因，挖掘出各种性格的“陷阱”和内在潜能，是一本完善自我的实用性手册，也是与人相处的秘密武器。就我个人而言，本身比较喜欢这种神秘而充满智慧的文化，因此，在我研究心理学以后，便深入了解并研究了九型人格，后来，又将这种神秘

的智慧运用到我的工作之中，取得了非常好的效果。为了帮助大家更好地认识自我、改善自我，掌握与不同性格者相处的技巧，我将我多年运用九型人格工作的经验整理成册，以供大家借鉴。

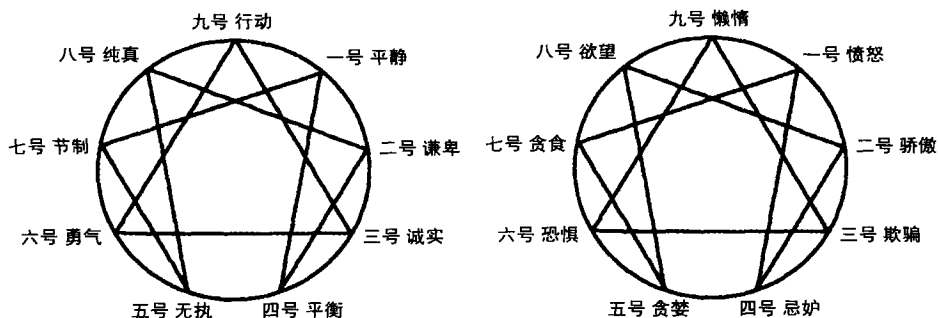
认识自己，是九型人格送给人类非常珍贵的礼物。很多人整天忙碌，却对自己毫不了解，从而导致各种不如意，究其原因，真的是周围环境太差，或者别人刻意挤兑排挤吗？其实不然。遇到问题，总喜欢从他人身上找原因，却恰恰忽略了最重要的一方面——自身，有些人之所以始终没能成功，就是因为没有正确认识自己。不能正确认识自己，自然不能完善自我，这时，你就可以求助于九型人格学说。

九型人格学说从人们性格惯性的情绪反应、行为表现及思考模式出发，以科学的理论清楚地解释了性格的形成和发展过程，让人们看到最原始的自己以及性格中的盲点，了解自己的性格是如何形成，又是哪些因素导致了性格的扭曲发展，进而从根本上升华自我。

九型人格认为，人们性格的形成与家庭环境有密切关系。从出生那一天起，家庭生活就在我们的生命中占据了非常重要的地位。每个人在刚来到这个世界上时都是单纯而天真的，可塑性非常强，在日后的成长中，家庭环境在潜移默化中影响着潜意识中的自我，表现出来就是性格。当然，并不是说我们的性格如何，内心就如何，其实，性格只是一种外在表现，是内心世界的一种映射，顺着性格挖掘，就能够追溯到性格之源，找到自我医治的根本性办法。

就拿九号和平型人格来说。童年期的九号常常觉得自己被忽略，并因此形成了忽略自己真实需要的习惯。很多九号和平型人格的人都说小时候时常处于两难境地，在真实的自我与他人的意见之间苦苦挣扎，或者被夹在意见不同的双方之间被迫做决定。但是，他们害怕冲突，不理解为什么那些人彼此就不能和平相处，所以他们宁愿保持沉默，让自己和他人都忽略自己的存在。久而久之，这些人就形成了逆来顺受、犹豫不决的性格。

每种性格都存在优秀的潜能和堕落的情感，如下图：



要改善自我，首先要认识自我，找到自身的优点和缺点，这样才能有的放矢，从根本上解决问题，脱胎换骨。

现代社会中，人与人之间的关系不仅受个人魅力和性格的影响，还受沟通技巧的影响。只要你了解了九型人格，找出自己的主导性格，就能够升华自己，让自己成为充满魅力的人；然后将你周围的人对号入座，找出他们的主导性格，使用一点小小的沟通技巧，就能在众多不同性格的人之间游刃有余。不管你的上司多么难以应对，或者你的属下实在难以管理，只要掌握了他们的性格密码，就能轻易地将他们“玩弄于股掌之间”。

如今，九型人格已经成为美国斯坦福大学等著名大学的热门课程，备受MBA学员的推崇，并在欧美学术界和工商界刮起强烈的学习热潮，已经成为世界500强企业培训员工的理论。希望我的这些经验对那些还在追求成功和挣扎在人际沟通不善中的人有所帮助，促使大家正确地认识自我，早日发现自己的性格密码，完成破茧成蝶的历程，成为自己真正的主人，找到内心深处的宝藏！

本书编写过程中，得到了郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、张宁宁、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵、陈振、张绿竹、张莉萍等心理学研究领域专家的支持和参与，在此深表谢意。

目 录

前 言	001
-----------	-----

第1章 九型人格：发现你的性格密码	001
--------------------------------	-----

每个人的性格都有自己的独到之处，全世界几十亿人口，当真就有几十亿种性格？其实不然。总的来说，世界上所有人的性格可以分为九大类，而这九类性格中无论哪一种性格都有自身的隐秘“陷阱”，只有发现自己性格的密码，找到自己性格中的“陷阱”，才能够对症下药，完善自我。

九型人格源自何处（揭开九型人格的神秘面纱）	003
扒一扒九型人格的总体特征（九型人格之如何认出他）	005
每个人心中都有一个幽暗的洞（不要掉进性格的“陷阱”中）	009
了解九型人格的心理需求（掌握人际交往的法宝）	012
九型人格测定问卷（怎样确定你的九型人格类型）	015

第2章 完美型：唉，原本该是多么完美	023
---------------------------------	-----

一号性格的人追求十全十美，认为对就是对、错就是错，这个世上不存在灰色地带。他们理性，甚至理性到了苛刻的地步，喜欢把一切安排得井井有条，为了维持完美的形象，努力压制内心的情绪和欲望。可是，过于苛求完美也让一号性格者变得爱挑剔，喜欢吹毛求疵，无法享受生活。如果你是一号性格者，一定要学会认清自己性格的本质！

神秘九角星中的人格分析（完美型人格的心灵藏宝图）	025
--------------------------------	-----

完美型人格的主要性格特征（凡事过分苛求完美）	026
总是要求展示最完美的形象（执着于完美，无法获得真正的快乐）	028
完美型人格的常伴情绪（过度压抑必然带来愤怒）	030
完美型人善于忍耐且重视承诺（苛刻的道德标准）	032
完美型人总是害怕出错（对错误有无法摆脱的恐惧）	034
完美型人如何完善自我（完美主义者的自我修炼宝典）	037
如何与完美型人交往（与完美主义者的沟通秘籍）	038
完美型人格的典型代表	041

第3章

给予型：嗨！我来帮助你们了	043
----------------------------	-----

很多人把“人不为己，天诛地灭”当作人生信条，不管做什么事，先考虑到自己，把自己看得重过一切。但给予型的人却恰恰相反，他们喜欢给予，时时刻刻都关注于他人的需求，甚至常常为了他人忘掉自我需求，在给予型的人看来，只有付出才能获得，所以，他们宁愿在下雨时给对方提供雨伞，自己躲在对方的臂弯里，也没有考虑过自己打伞。乐于助人固然很好，但是忘掉自我需求却十分危险，那么，给予型的人该如何完善自我呢？

神秘九角星中的人格分析（给予型人格的心灵藏宝图）	045
看穿给予型的上司（了解给予型上司的特点）	046
给予型人格的爱情理念（解析恋爱中的给予者特质）	048
当你遭遇给予型上司（学会如何处理工作关系）	051
在爱情中不仅要付出，还要索取（爱情不是单方面的付出）	053
给予型人如何玩转办公室（如何在办公室中有出色表现）	055
给予型人该如何进化自己（改善自我，做更优秀的人）	058
与给予型人交往的技巧（学会如何与给予者交往）	060
给予型人格的典型代表	062

第4章

实践型：行动起来吧	065
------------------------	-----

实践型人格属于典型的工作狂，把成功看作获得爱的唯一标准，他们认为只有获得成功，才能得到自己想要的一切，常常因此而忽略自己的真实感受，

甚至为了扮演适合成功的形象而自欺欺人。另外，实践型的人有时会有强迫症倾向的性格，把人生唯一的价值误认为是成功，有时候会为了成功不择手段，甚至牺牲家庭、爱情、朋友。如果你属于实践型的人，或者你身边有实践型的人，你就要小心了！

神秘九角星中的人格分析（实践型人格的心灵藏宝图）	067
实践型人格的整体运程（从整体上了解实践型人格）	068
被“第一”诅咒的“实干者”（时刻要做团队的领头羊）	070
追求成功是实践型的基本理念（坚信人生没有失败）	073
实践型人追求理想中的形象（自信与活力是成功的资本）	075
实践型人最害怕一事无成（凭借成就来获得安全感）	078
实践型人是个称职的领袖（团队中的“领头羊”）	080
实践型人如何改善自己（想要成就，放下自恋）	081
实践型人格的典型代表	083

第5章

浪漫型：谁也不能阻挡我追求艺术的脚步	085
---------------------------------	-----

浪漫型的人如同坠落人间的天使，他们忧郁，他们孤独，他们始终在追忆着过去的美好，他们的生活如同戏剧般浪漫而悲情……浪漫型的人拥有与生俱来的艺术家气质，生活精致而戏剧，拥有丰富的创意，情绪敏感而多变，总是沉浸在自我封闭的世界里，如同在黑夜中舞蹈的精灵，任谁都无法阻挡他们追求艺术的脚步！

神秘九角星中的人格分析（浪漫型人格的心灵藏宝图）	087
浪漫型人格的性格特征（浪漫型人是天生的艺术家）	088
浪漫型人格的处世风格（感觉大于一切）	090
浪漫型人格的工作态度（凭感觉进行工作）	093
浪漫型人格的“苦乐参半”（最唯美的忧郁者和嫉妒者）	095
浪漫型人的升华与陷落（不要被负面情绪腐蚀）	097
浪漫型人该如何改善自己（怎样让自己更加完美）	100
如何与浪漫型人交往（与浪漫型人的沟通技巧）	102
浪漫型人格的典型代表	104

第6章 观察型：别人不可能影响到我 107

如果说浪漫型人格的人自我封闭是为了追求独特，那么，观察型人格的性格就是在逃避人际。是的，观察型的人总是在逃避与人交往，他们喜欢独处，喜欢独自思考、探究宇宙中的各种奥秘，喜欢在大脑中进行模拟式行动，他们不是浪漫的人，却是十足的理想主义者。在你想约他参加聚会或者活动的时候，就要想好如何应对他们莫名其妙的借口。当然，如果你属于观察型人格的人，是不是该扔掉你的书，推开门出去看看这个美好的世界？

神秘九角星中的人格分析（观察型人格的心灵藏宝图）	109
观察型人格的主要性格特征（与世界保持距离，又渴望联系）	110
渴望成为全知型人才（对知识有超乎寻常的狂热）	113
喜欢思考的观察型（不喜欢社交，偏爱独处）	114
知识和洞察力是观察者的法宝（五号最怕无知和无能）	116
观察型人的双向发展（升华自己，走向成功）	119
精神至上的情感自控者（物质上清高，精神上贪婪）	121
观察型人如何完善自己（成功要从行动中获取）	124
如何与观察型人交往（与观察者的相处之道）	126
观察型人格的典型代表	129

第7章 质疑型：好好的，为什么要改变呢 131

喜欢怀疑的质疑型人格也可以说是个“被害妄想症”者，他们不相信“安全”这个等级的存在，认为周围的一切都充满了威胁和不安定因素，可是，终其一生，他们又在苦苦追寻安全感。这是个矛盾的类型：崇拜权威，却又喜欢质疑权威；渴望有人来保护自己，却又不能充分信任对方；会慌乱，也会刻意维持强势来克服恐惧。其实，只要解开你心灵的密码，你就会找到自己性格产生的本质原因。

神秘九角星中的人格分析（质疑型人格的心灵藏宝图）	133
质疑型人格的主要性格特征（坚信这个世界充满了威胁）	134
渴望生活在安全的环境中（不可磨灭的童年伤痕）	137

质疑型人崇尚真正的权威（渴望权威来领导自己）	139
质疑型人的情绪主调（犹豫不决，讨厌言行不一）	142
渴望稳定可靠的爱情（爱情中，质疑型惯用“投影”）	144
质疑型人如何改善自己（给怀疑论者的完美秘籍）	146
如何与质疑型人交往（与怀疑论者的沟通守则）	148
质疑型人格的典型代表	151

第8章 享乐型：快乐是我的终身事业 153

你还记得那个永远长不大的小飞侠吗？享乐型的人就像小飞侠一样，有恋青春情结，而且永远都快快乐乐，喜欢自由自在，贪玩而充满好奇心，懂得如何享受生活，放纵人生。但是，如果你了解享乐型人格快乐背后隐藏的秘密，你会发现，原来他们的人生并没有表面那么风光……

神秘九角星中的人格分析（享乐型人格的心灵藏宝图）	155
享乐型的主要性格特征（追求新鲜无视痛苦的乐天派）	156
享乐型人的生活风格（坚信生活中到处都有乐趣）	158
喜欢自由自在、无拘无束地玩（享受快乐，逃避痛苦）	160
生活在想象中的享乐主义者（最害怕的事就是失去快乐）	162
享乐型人的工作风格（追求自由新鲜的工作）	164
享乐型人如何完善自我（享乐型的自我修炼宝典）	166
如何与享乐型人交往（与享乐主义者的沟通技巧）	169
享乐型人格的典型代表	171

第9章 领袖型：全世界的聚光灯都向我打来吧 175

拥有领袖型人格的人永远都是权威的追随者，他们正义而独断，喜欢控制他人，不愿意被他人控制，是个完完全全的领导者，可是，如果他们的性格陷入盲点，就需要注意了，他们可是最强大的报复者。领袖型自身也要明白，这是一个理智的时代，靠拳头无法从本质上解决问题，要挖掘出自己性格背后的秘密，这样才能打破性格的枷锁，帮你真正登上权力的高峰！

神秘九角星中的人格分析（领袖型人格的心灵藏宝图）	177
领袖型的主要性格特性（用他人的错掩饰自身过错）	178
领袖型人的工作风格（希望成为一切的控制者）	181
领袖型人做事追求目的性（不喜欢浪费时间和精力）	183
领袖型人渴望掌控命运（遇强则强，同情弱者）	185
领袖型人的反叛心理（用报复来平衡正义的天平）	187
领袖型人如何完善自我（保护者的自我修炼宝典）	189
如何与领袖型人交往（与保护者的沟通技巧）	192
领袖型人格的典型代表	194

第10章 和平型：见人说人话，见鬼说鬼话

有这么一类人，他们永远都处于两难的境地，时时刻刻都在考虑该如何做决定，又总是害怕决定会引来冲突——是的，他们害怕冲突，因此常常逆来顺受，被夹在不同意见之间时就习惯性地“隐身”或者保持沉默，这类人就是九型人格中的“和平主义者”。他们往往有很好的人缘，不懂得如何拒绝他人，时常会迫于压力做出某种决定，可是，他们内心真的这么想吗？

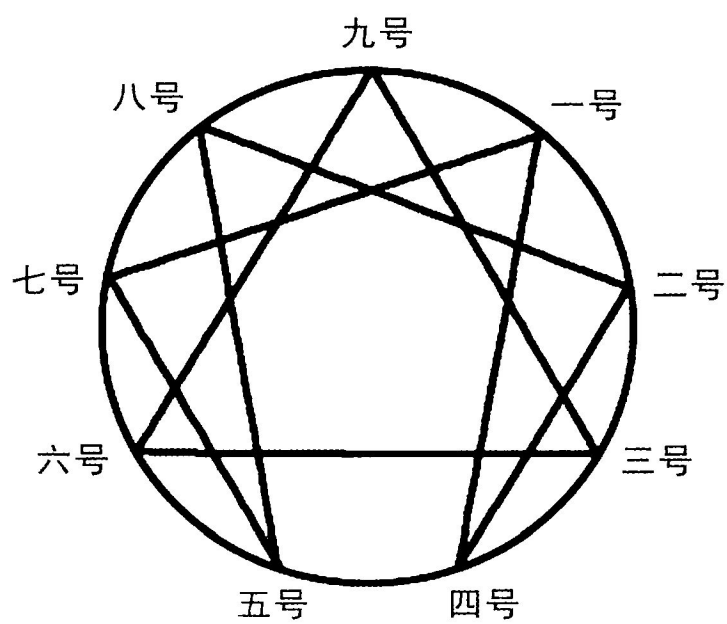
神秘九角星中的人格分析（和平型人格的心灵藏宝图）	199
和平型人格的主要性格特征（努力维持和平状态）	200
懒惰是和平型人的坏习惯（缺乏行动让调停者碌碌无为）	202
和平型人最怕失去平衡（过于看重人际关系）	204
和平型人的工作风格（赞美是最好的礼物）	206
和平型人善于采取中庸之道（要学会说“不”）	208
和平型人如何完善自我（调停者的自我修炼宝典）	210
如何与和平型人相处（与调停者的沟通秘诀）	212
和平型人格的典型代表	215

第1章

九型人格

发现你的性格密码

每个人的性格都有自己的独到之处，全世界几十亿人口，当真就有几十亿种性格？其实不然。总的来说，世界上所有人的性格可以分为九大类，而这九类性格中无论哪一种性格都有自身的隐秘“陷阱”，只有发现自己性格的密码，找到自己性格中的“陷阱”，才能够对症下药，完善自我。



九型人格源自何处

（揭开九型人格的神秘面纱）

九型性格学已经有2000多年的历史，是一种古老的神秘智慧，它按照人们的惯性思维模式、情绪反应和行为习惯等性格特质来划分，把人的性格分为九种类型，因此被称为九型人格。近年来，九型人格备受美国斯坦福等国际著名大学MBA学员的推崇，甚至已经成为这些大学最热门的课程之一。

一直以来，没有人能准确地描述出九型人格的起源和历史，只知道它是一种远古的智能。九型人格论的九芒星是一个古老的图形，而不是任意的设计，尽管无人知道它起源何处。它简化了神秘主义中的三七法则（又称为八角形），非常像毕达哥拉斯的第九封印所象征的人性，有些探寻者把古代的巨石圈和九型人格论的数学原理联系在一起。认识九型人格论，最便捷的方法就是从九点图入手，九点图是由一个圆和圆内的九个点、以及连接着九个点的线构成，在这看似简单的构图中，蕴藏着表现人们内心世界的“地图”。

向上和向下走向

每个号码代表个人所隶属的基本性格，每种性格皆可以成为此图的中心点。需要注意的是，每个型号都有向上（健康的）和向下（不健康的）两种走向，这两种走向，会使基本性格的特征暂时隐没并吸收别种性格的特质，使它于外在表现上，倾向于另一种性格。每种性格都有它自己向上、向下游走的轨迹，并不是随意移动。

旁侧个性

除了向上、向下两种走向外，每一种性格都有左右两种侧型（有时也称为左右侧翼），使该种性格会倾向任何一边。

不同性格各有自己特定的左右侧翼，九点图已清楚标明，凡是最邻近一

个型号的左右两个号码，就是该中心性格的两个侧翼。例如：“一号”的左右侧翼是“九号”和“二号”，“六号”的左右侧翼是“五号”和“七号”，“七号”的左右侧翼是“六号”和“八号”，依此类推。

与向上、向下的走势不同，侧翼对中心性格的影响基本上没有好坏、正负面区别，因此我们不能断言，某一性格的左倾较右倾或右倾较左倾更健康。但不可否认，中心性格倾向于左侧或右侧，对它上升或下降的轨迹或多或少会有影响作用。

三大中心

根据这个理论，九种性格的人，全部隶属于三大中心的其中一个，每一中心都各有三个性格。这三个中心，分别是情感中心、思维中心和行动中心，有些人会以身体的三个部分——心、脑、腹来比喻这三个中心的能量和动力根源。

1.情感中心（心）

不同中心依靠不同的动力来源，会对世界产生不同的反应。情感中心的人遇事时的直接反应是源于情绪、感觉和感情，具体而言就是，无论好事还是坏事，他们的第一反应总是心底的真情流露：悲哀时感到心痛难耐，快乐时又会能触摸到自己喜悦的心跳。他们是感情细腻而浓烈的人，经常渴望了解别人，又渴望被别人了解；他们最关心的是人和人之间心灵上的紧密关系，所以十分在乎别人对自己的评价。对于爱，他们永不嫌多，在三大中心里，他们是对“人”和“情”最感兴趣的一群。

情感中心包括给予型、实践型和浪漫型三种基本类型。

2.思维中心（脑）

情感中心的人一辈子都是凭感觉过日子，而思维中心的人则永远依赖思想回应事情。遇到任何事情，他们都会习惯性地用脑分析、了解、归纳，显得较为理性和深思熟虑，他们拥有高超的想象力、联想力与分析力，是在三大中心里，对“理”最感兴趣的一群，然而行动力却相对较弱。

思维中心包括观察型、质疑型和享乐型三种基本类型。

3.行动中心（腹）

与情感和思维中心不同，行动中心的人最不会空想，最脚踏实地、最在乎生存问题的人。他们最关心实实在在摸得到、吃得到、捉得着的东西，他们的智慧主要来自生活中真实的经验和磨炼，虽然语不惊人，却也因其实效性让人折服。属于这一中心的人不需要反复思量内向感受，便能直接趋生明快的行动，是天生的问题解决专家。所以在三大中心里，可以说他们对于“事”最感兴趣，也最有办法。

行动中心包括领袖型、和平型和完美型三种基本类型。

总的来说，九型人格是人类智慧的凝聚，通过神秘而科学的九角图让我们认识自己、看清自己，从而帮助我们不断提升自己。与星座、血型的神秘不同，九型人格是人类祖先在科学的基础上总结出来的经验智慧，可以帮助我们进行深刻的自我认识和自我反省。

扒一扒九型人格的总体特征

（九型人格之如何认出他）

