

# 人格与命运

RENGE YU  
MINGYUN

世界上60多亿人口，尽管他们的国籍、种族、职业、地位各不相同，但人格只有九种人格类型。善用九型人格理论，可为处在人生旅途中任一阶段的任何一个人，培养出对真我、内在潜能及其达成方法更深刻的洞察力。

- 给予型人格
- 实践型人格
- 浪漫型人格
- 观察型人格
- 质疑型人格
- 享乐型人格
- 支配型人格
- 媒介型人格
- 完美型人格

掌握和了解人格的地形图

中国人的九型人格

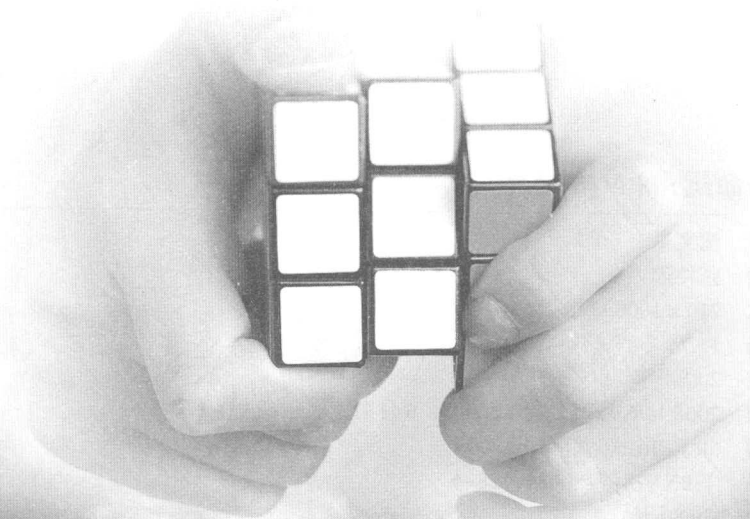
沈文卓◎著

1151641

# 人格与命运

RENGE YU MINGYUN

沈文卓◎著



淮阴师院图书馆1151641



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人格与命运 / 沈文卓著. - 北京: 金城出版社, 2003.9  
ISBN 978-7-80084-528-4

I.人… II.沈… III. 人格心理学-研究-中国 IV.B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 081616 号

**人格与命运: 中国人的九型人格**

---

作 者 沈文卓  
责任编辑 张朴远  
开 本 710 × 1000 毫米 1/16  
印 张 17.75  
字 数 200 千字  
版 次 2008 年 6 月第 2 版 2008 年 6 月第 1 次印刷  
印 刷 世界知识印刷厂  
书 号 ISBN 978-7-80084-528-4  
定 价 29.80 元

---

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013  
发行部 (010)84254364  
编辑部 (010)64210080  
总编室 (010)64228516  
网 址 <http://www.jccb.com.cn>  
电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



# 人格与命运

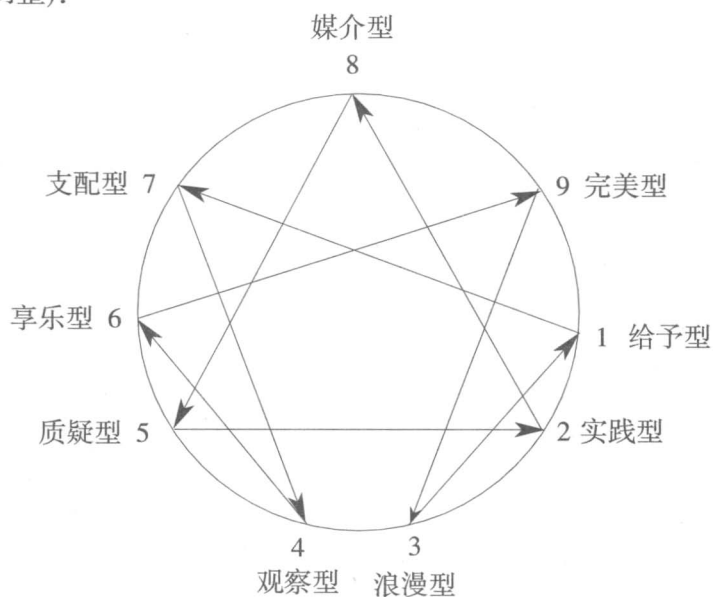
——中国人的九型人格

作方式，否则可能要花上多年的时间，才能达到这样的了解。”韦布还说：“善用九型人格论，可为处在人生旅途中任一阶段的任何一个人培养出对真我、内在潜能及其达成方法更深刻的洞察力。”

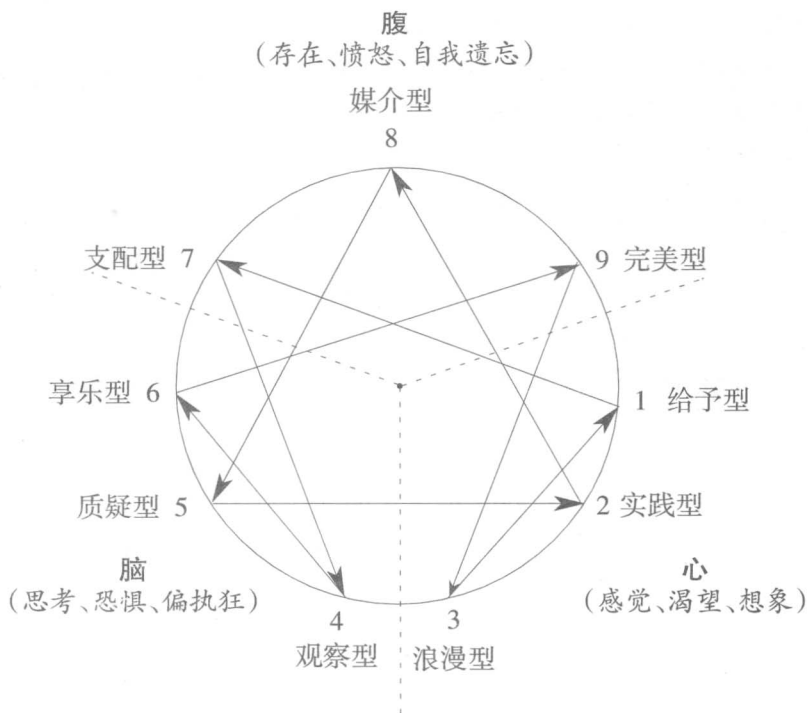
凯伦·韦布的观点给我很大的启示，为我写这本书奠定了基础。

我就九型人格论的观点，对照中国人的人格特点认真分析论证，觉得也天衣无缝地极其适用。

九型人格论的第一张图表是这样的(根据实际情况，稍有些调整)：



这个图表显示的是九型人格的主要模式，每个人都隶属于一种基本人格之内，而且绝不会改变。其间九个点的连线指出每型人格的人在遭受压力或极度安定的状态下的变化情形和互动关系，无论哪型人格的人，都拥有3个变化类型。



第二个图表显示了人类经历体验世界的三种主要方式：

这个图表在上个图表的基础上添加了三条虚线，这三条虚线把九型人格分成三组，每组都对应着其中一个中心，并标出了心、脑、腹三个部位。每个中心都有其体验人生的独特方式，以及相互关联的“负面”情绪和顾虑。一个中心中的三型人格的人处理特定问题的方式也有相异之处。

心是经历体验情绪的地方，借助那些无言的感观经验，告诉自己有哪些感觉。这种感觉严格区分于想法。划归心部范畴的1、2、3类人格的人透过关系在社会运作，很在乎别人的眼光，以及它和自己的关联。他们能快速感受到别人的需要或心情，并加以回应。

脑是人类思考问题的地方，产生分析、记忆、投射有关他人和事件的观念，以及计划未来的活动等。划归脑部范畴的4、5、6三型人格的人以思想回应生活，具有鲜明的想象力，



浸淫在自己的思考中而获得极大的满足。

腹是身体的中心，连结着思考和感觉，是人的本能的焦点（也是存在感）。人是透过这个中心而从肉体经历体验到与人群以及环境的关系。划归腹部范畴的7、8、9三型人格的人，把焦点放在存在本身，以行动“存在”于社会。这三型人以“自我遗忘”闻名，因为他们觉察不到对自己而言的优先事项。他们通过行动来补充能量，来缓和愤怒。

从上面的图表中我们已经看出，九型人格分别是：给予型、实践型、浪漫型、观察型、质疑型、享乐型、支配型、媒介型和完美型。无论哪型人格都没有好坏之分，只不过是不同的人回应社会与自然给予自己的方式的反映不同，继而回馈的方式也不同，收到的效果也不同罢了。

经过多年的研究和比对，我认为，哪一种类型的人都有胜利者和失败者，关键在于自己如何对自己进行把握。

事实告诉我们，命运的好与坏完全掌握在自己手中。

即使是同一型人格的人，同时接触同一事物，由于民族习惯不同，生活环境不同，社会阅历不同，文化程度不同等，所采取的言行和给人的感受也不同，但他们的思维方式、感受态度、情绪波动等却有着相当大的一致性。

事实还告诉我们，每个人的经验、记忆、目标和梦是独有的，完全属于自己的。

每个人都有自己独立的基本人格，为了使读者对本书首先有一个大概的了解，以便迅速查找出自己属于哪型人格，然后对号入座，再对与自己有关的章节详加研究，从而知晓自己的人格特点，掌握如何发扬优点和克服缺点的办法，以及与其他类型人格的人相处的诀窍，现将每型人格的特点简要介绍一下（以后各章将详尽阐述，第十章还要介绍检测方法）。

**1. 给予型：**这一型的人为了使别人获取成功和得到美满，可以毫无保留地帮助对方，包括智慧、钱财和物资。他们很少承认自己需要什么，也不愿意向人求助。他们对别人需要什么特别敏感，当别人最需要自己的时候，也是自己最快乐的时候。有时也会为操控别人而付出很多。

**2. 实践型：**这一型的人追求一个目标全心全意，不觉厌倦。为了获取成功，不懈地努力，表现出超强的精力。具有竞争性，但是，这种竞争并非是为了击败对方，而是对事业的爱。他们和自己的真实感觉很少接触，因为这些会妨碍他们取得更大的成就。如果对方向他提出一些要求，在他认为无大妨碍的情况下，也能表现出适当的感觉。他们往往是团队的杰出领袖，鼓舞他人相信天下没有办不到的事。

**3. 浪漫型：**这一型的人很容易陷入自己的情绪，可是，他们遇到处在情绪痛苦中的人时，却能表现出高度的同情心。他们多情，具有艺术气质，寻求理想的伴侣，不放弃一生的志向。总觉得生命中的某项重大事物失落了，为了弥补，必须找到伙伴关系，才感到完整。倾向于找出疏离理想化的现行事物和世俗的错误。他们被高深的情绪经验所吸引，表现得与众不同，无论在任何领域，都不放弃对重要性和意义的追求。

**4. 观察型：**这一型的人总是带着距离来体验生命，有意控制自己的情绪，不使之被人际关系和事务等牵扯，喜观察而不喜参与。他们善于思索，对知识和资讯尤为热爱，有利于做某个专业部门的研究人员。他们把生活规划出很多区块，不喜欢预定的例行公事，希望事先知道别人对自己的工作和休闲的期望。他们需要属于自己的充足时间，用以回顾事情，体验在日常事物中难以感觉到的安定情绪，否则，会感到枯竭和焦虑。他们如果有个好的机遇，可以是个杰出的决策者或具有创意的知识分子。

**5. 质疑型：**这一型的人把世界看做是一种威胁，处在恐惧中，可是自己却不易觉察得到自己的恐惧。他们对外来的威胁非常敏感，可谓明察秋毫，会预想出最糟糕的可能结果，事先将自己武装起来。由于这种怀疑的心智架构，对他人的动机多加猜疑，做事情会拖延。他们对权威不喜欢，也可以看作是惧怕权威，喜好参与弱势团体运动。他们具有退缩并保护自己的倾向。为了保护好自己，有时会先发制人，主动迎击，表现出极大的攻击性。他们会是忠诚和兑现承诺的朋友。

**6. 享乐型：**这一型的人乐观、精力充沛、迷人、令人难



以捉摸。他们想保持生命的愉悦，所以这种想法导引他们重新架构现实世界，用以排除有损自己形象的负面情绪和潜在打击。他们对束缚和控制深恶痛绝，尽可能地保留许许多多愉快的选择。处在不愉快时，他们会用愉快的幻想来驱赶心理上的苦闷。他们享受新的经验、新的人群和新的点子，很可能成为一个理论家。

**7. 支配型：**这一型的人会忠诚地运用自己的力量，并毫无倦怠地支持有价值的事件。这种人处处表现出独断，攻击性很强，“一不做二不休”是他们的生命态度。他们主张正义和公平，并乐此不疲地努力奋斗。他们也格外追求享乐，喜欢和朋友饮酒作乐，也喜欢从事理性的讨论。他们把占有权力看得非常重要，不愿受他人的控制，具有很强的支配能力。朋友和其他人可以得到他们的保护和照料。他们或是团队的领袖，或是极端孤立者。

**8. 媒介型：**这一型的人善于了解每个人的观点，对自己的所想所要却不是那么清楚。他们有着自我麻醉的倾向，做一些位居次要的活动，看书、与朋友聊天、看录像、逛马路、逛商店等。他们喜欢和谐而舒适的生活，为了不制造冲突，宁愿听从别人的安排。假如被人施以压力，会变得很顽固，有时会动怒。他们的兴趣广泛，非常主动，又总是把自己的优先事项拖到最后一分钟去做。他们能专心执行一项团体计划。

**9. 完美型：**这一型的人总是用超高标准来要求自己，在他们的心中清楚地列着应该与不应该的清单，既敢于批判自己，也敢于批判别人，希望自己和他人做的每件事都绝对正确，在他们的生活时间表里很难找到清闲玩乐的字样，惟恐因一时疏忽而使事情不尽完美。这类人有道德优越感，对那些不循规蹈矩而成功的人给以鄙夷。他们是很好的组织者，能对错误穷追不舍，克服重重困难也要完成任务。

每一个人的感觉和行为在压力状态下都会有所改变，而在安定和生活愉快的状态下也会有所改变。

从下面各章节中的图表上可以看出，直线代表着人们在这些环境中所经历体验到的心理与情绪策略上的转变。无论哪型

人格的人，箭头一律指向压力点，远离安定点。

人格类型一旦形成，很难改变。无论在压力的环境里还是在安定的情况下，思想内在和行为表象都不会完全是另一类人格人的特色，继续保持属于自己的顾虑和缺点。

任何一型人格的人，如果长时期处在压力或安定状态中，就会特别像图表中标示的属于他的压力型或安定型。这就告诉我们，在一个人试图寻找和辨别自己或他人的人格类型时，应当把自己所处的生活环境和阶段列入考虑的主要对象。

一般来讲，“压力”一词是指物体所承受的与表面垂直的作用力或承受的负担，对人则是制伏的力量，呈现着负面效应，但体现到人格上却不一定是“比较差”。反过来讲，安定一词在各型人格中也不一定表示“比较好”。实际上，某型人格的人在处于压力状态下往往对自己的事业会比较有利，如处在安定状态下，也许会很糟。

每一个人都要把握好自己在处于压力状态下和安定状态下的情绪。

每型人格都有两个“侧型”，也就是图表上位于这个人本型两边的人格。个人显化自己人格的方式会被两边人格所影响。第二型人格的人有时会偏向第一型人格，有时又会偏向第三型人格。

根据韦布的经验，证明人格侧型的影响力似乎因人而异，很难加以预测，观看自己的人格时，经常会发现自己容易“倒”向其中的一个侧型，也许两边都不倒，或者在不同时期倒向不同的侧型。

这是为什么呢？因为每个人都有着个性心理。

个性心理是指表现在一个人身上的比较稳定的心理特征的综合。它包括两个方面：一方面是能力、性格、气质等个性心理特征；一方面是个性的倾向性。

人们心理上的差异产生于认识客观事物和改造客观事物的过程中。在这一过程中，不仅有各式各样的心理活动，而且还形成了个人的个性倾向性和个性心理特质。

在上述九型人格中，无不表现出这样的特质。如：有的人

# 人 格 与 命 运

——  
中  
国  
人  
的  
九  
型  
人  
格

逻辑性很强，专长于数学；有的人能言善辩，有组织和交际的才能；有的人想象力极为丰富，善于写作；有的人能歌善舞，富有表演能力；这些能力上的差异也与他们的类型有着极其重要的关系。当然，有的人活泼好动、有的人沉默寡言；有的人暴躁，有的人温柔；有的人自负，有的人自卑；有的人热情，有的人冷漠；这些气质上的差异，也与他们的类型密不可分。

掌握九型人格的特质，对于处理好人际关系，完成好学业，做好工作等诸方面都有着极大的益处。

愿这部书能有效地改变读者的思维、生活、学习、工作和行为的方式。

## 目 录

引 言 .....	1
第一章 给予型人格 .....	1
1. 乐在助人 .....	2
2. 漠视自身的需要 .....	6
3. 骄傲是动力 .....	9
4. 赞美和迎合别人 .....	12
5. 遇压力时易怒 .....	14
6. 会为维护自己而战 .....	17
7. 释放艺术性的一面会充满活力 .....	20
8. 特权、野心和诱惑 .....	22
9. 受情绪和个人的难题所苦 .....	26
10. 给予型人格的人怎样完善自己 .....	28
11. 与给予型人格的人如何交往 .....	30
第二章 实践型人格 .....	32
1. 头脑中尽是任务 .....	33
2. 具有竞争性 .....	36
3. 很在乎自己的形象 .....	39
4. 为认同角色而欺骗自己 .....	42
5. 虚荣根植在自我认知中 .....	44
6. 压力有时会促成一蹶不振 .....	47
7. 只要保持忙碌就不会碰触恐惧感 .....	50
8. 安全、地位和性 .....	53

# 人

# 格 与 命 运

——  
中国  
人的  
九  
型  
人  
格

9. 认为工作中的关系是一种手段 .....	55
10. 实践型人格的人怎样完善自己 .....	58
11. 与实践型人格的人如何交往 .....	60
<b>第三章 浪漫型人格 .....</b>	<b>61</b>
1. 外向而活跃 .....	62
2. 把焦点放在关系和感觉上 .....	64
3. 潜在着被遗弃的感觉 .....	67
4. 羡慕别人 .....	68
5. 忧郁使自己苦乐参半 .....	71
6. 受到压力时会变成一个谄媚王 .....	73
7. 顺利时易产生完美主义倾向 .....	76
8. 胆大、羞愧和竞争 .....	78
9. 透过情绪表现感觉 .....	81
10. 陶醉在幻想世界里 .....	83
11. 浪漫型人格的人怎样完善自己 .....	85
12. 与浪漫型人格的人如何交往 .....	88
<b>第四章 观察型人格 .....</b>	<b>89</b>
1. 容易染上资讯“毒瘾” .....	90
2. 将生活加以区隔 .....	92
3. 生活形态只求最低 .....	94
4. 与感观、情绪保持距离 .....	96
5. 贪求能让自己感到安定和独立的一切 .....	98
6. 在心里搜寻可能会发生的事情 .....	100
7. 城堡、安全和包袱 .....	103
8. 与世界保持距离却渴望联系 .....	110
9. 观察型人格的人怎样完善自己 .....	112
10. 与观察型人格的人如何交往 .....	115
<b>第五章 质疑型人格 .....</b>	<b>117</b>
1. 设想最坏的结果 .....	118
2. 觉得成功难以掌握 .....	121
3. 认定这个世界充满威胁 .....	123
4. 恐惧与反恐惧 .....	126

5. 和情绪更加保持距离 .....	130
6. 安定时会变得温柔而可爱 .....	133
7. 热心、义务和爱 .....	135
8. 愿意寻找自己信任的人 .....	137
9. 感情生活中总爱怀疑 .....	140
10. 质疑型人格的人怎样自我完善 .....	142
11. 与质疑型人格的人如何交往 .....	144
<b>第六章 享乐型人格 .....</b>	<b>146</b>
1. 兴趣广泛 .....	147
2. 以自我为指标而且自恋 .....	150
3. 善于让自己与痛苦保持距离 .....	152
4. 通过投入自我意识的愉快而逃避恐惧 .....	154
5. 在压力下可能获得成功 .....	156
6. 安定时不希望有人来打扰 .....	159
7. 幻想、牺牲和魅惑 .....	161
8. 把很多心思放在友谊和家庭上 .....	164
9. 享乐型人格的人怎样完善自己 .....	167
10. 与享乐型人格的人如何交往 .....	169
<b>第七章 支配型人格 .....</b>	<b>171</b>
1. 一不做二不休 .....	172
2. 似乎只有指挥事情时才会快乐 .....	174
3. 把脆弱隐藏在背后 .....	177
4. 认为必须比任何人都坚强 .....	179
5. 纵欲的情绪焦点不仅仅是性 .....	180
6. 看待世界黑白分明 .....	182
7. 处于压力下有时会自我报复 .....	183
8. 安定时往往更加顺从 .....	186
9. 生存、友谊和臣服 .....	188
10. 感觉到建立友谊很困难 .....	190
11. 把承诺看作一种圈套 .....	193
12. 支配型人格的人怎样完善自己 .....	195
13. 与支配型人格的人如何交往 .....	197



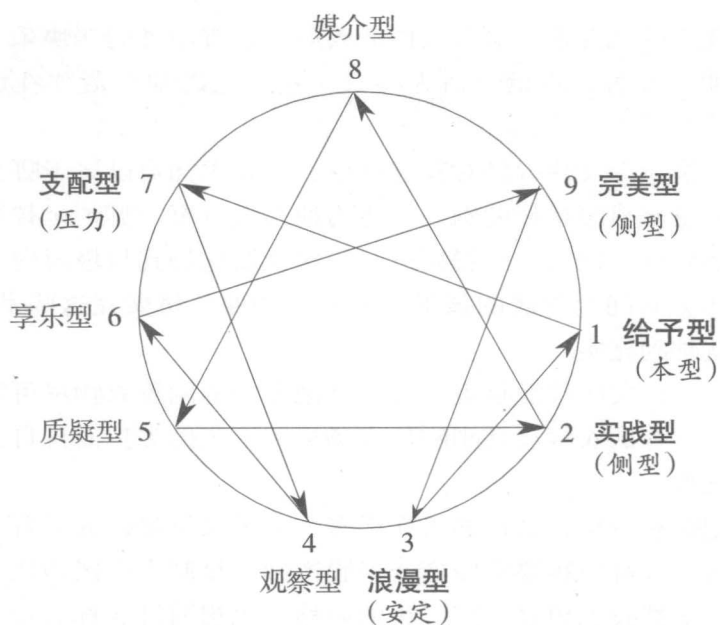
# 人格与命运

——  
中国人的九型人格

第八章 媒介型人格 .....	199
1. 跟随别人所需要的去做 .....	200
2. 很容易分心 .....	202
3. 对细节有强烈的要求 .....	204
4. 不善于为自己而争斗 .....	205
5. 做别人期望的事和转移愤怒 .....	207
6. 认为愤怒是不值得的 .....	209
7. 只要“顺其自然”即可 .....	210
8. 在压力下充满恐惧 .....	212
9. 安定状态下精力变得很专一 .....	214
10. 躲避、融人和鸿沟 .....	215
11. 会在困境中发挥潜能 .....	217
12. 在承诺方面很矛盾 .....	219
13. 媒介型人格的人怎样完善自己 .....	221
14. 与媒介型人格的人如何交往 .....	223
第九章 完美型人格 .....	225
1. 严肃地对待人生 .....	226
2. 害怕犯错误 .....	228
3. 从小养成了完美的习惯 .....	230
4. 真实的愤怒偶尔会发作 .....	233
5. 不断拿自己和别人比较 .....	235
6. 承受压力时情绪理想化 .....	236
7. 很少允许自己在安定中放松 .....	239
8. 担心、愤怒和嫉妒 .....	240
9. 对生活充满怀疑 .....	243
10. 完美型人格的人怎样完善自己 .....	246
11. 与完美型人格的人如何交往 .....	249
第十章 检测自己人格类型的方法 .....	251

## 第一章

## 给予型人格



给予，是一个多么动听的词汇呀！

给予帮助，给予合作，给予食粮，给予智慧……这些给予，无论物质的还是精神的，都让接受者心里一阵阵发痒，一阵阵喜悦，一阵阵满足。

不愿接受这些美好东西的人恐怕世上很少。

有人会疑惑，问：“难道真有这种人格的人？甘心去为别

# 人格与命运

人做嫁衣裳？”接着又自我回答：“即使有，也不多。”

还有人会说：“这种人格的人可能多多少少会有些智障，不然为什么老想着帮助别人呀！难道自己就不需要？”

其实，这类人格的人并不少，他们之中绝顶聪明的人、一般智商的人和天资愚钝的人与其他人格的人群相较，比例也别无两样。

他们对别人和社会的给予皆是性格使然。

## 1. 乐在助人

我们可以发现，这类人格的人通常表现出外向、快乐、精力充沛、友善、自信、讨人喜欢，把自己的快乐凝注在助人上。

一位知识女性曾经对我这样说：“我不知自己属于哪类人格，只是觉得愿意帮助别人，能为他人做点事，哪怕是替同事擦擦办公桌，把别人午餐用过的一次性饭盒扔到垃圾筒内，或利用休息时间给邻居的孩子补习一下功课，每做完这些事情，心里就感到充实。

如遇向灾区捐助物资，我总是把家中的闲置衣物尽可能多的拿去，有的衣服还是刚刚从商场买回不久的呢！而且自己还比较喜欢。

记得有一年，公司的工作很多，人手又不足，为了晋升职称，每个人都争相要求脱产或半脱产到全日制大学或函授大学深造，虽然我也想获取高一级的职称，也想通过职称的晋升而提高工资，但我考虑到公司的利益，考虑到别人，就主动放弃了，一个人担起了两个人的工作。就因为放弃，我至今还是中级职称，那些技能不如我而先一步取得高一级学历的人，已经得到了高级工程师的职称，薪水也远远地超过了我。可我竟然偶尔才感到后悔，接着又坦然了。

逢年过节给亲朋好友送礼物，我从不敷衍了事，总是精心地挑选，力求符合接受者的口味，即使要多花上一些钱，何况