

极 简 心 理 学

PSYCHOLOGY AND
ENNEAGRAM

心理学与九型人格

了解自我，洞悉和影响他人

陈国强◎著



天地出版社 | TIANDI PRESS

心理学^与 九型人格

陈国强◎著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与九型人格 / 陈国强著. —成都: 天地出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5455-4068-0

I. ①心… II. ①陈… 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 (2018) 第 155989 号

心理学与九型人格

XINLIXUE YU JIUXING RENGE

著 者 陈国强
责任编辑 陈素然
封面设计 异一设计
内文排版 乐律文化
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街 2 号 邮政编码: 610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 玉田县昊达印刷有限公司
版 次 2018 年 10 月第 1 版
印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷
成品尺寸 155mm × 220mm 1/16
印 张 18.75
字 数 192 千
定 价 39.80 元
书 号 ISBN 978-7-5455-4068-0

版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

追求尽善尽美的完美型、古道热肠的奉献型、脚踏实地的实干型、充满艺术气息的浪漫型、头脑冷静的观察型、忠诚可靠的怀疑型、快乐至上的享乐型、追求权力的领袖型、一团和气的协调型——九型人格作为自我探索和升华的心理分析工具，对于我们认识自我、完善自我具有特殊的价值和作用。不同人格之间纵横交错的关系意味着每种人格都有调适和超越的空间。不论你是哪一种类型，掌握九型人格的理论，就可以了解自己的优势和短板，弥补缺陷，发挥优势，我们的人生才能更加幸福、圆满，才能攀升到新的高度。

本书以浅显的语言和生动的案例为读者诠释了九型人格。每种人格的优势与不足、在社交和职场中的表现、具备该类型人格的人如何自我调适、如何与该类型人格者相处、该类型人格与其他人格的互补与碰撞，作者在书中都一一做了深入浅出的分析和解说。在对号入座的过程中，或许你会发现自己具备不同人格类型的特质，这是完全正常的，不同人格之间本就存在相互渗透和转化的关系。重要的是，把九型人格作为一个路标，指引我们在自我探索的路上沿着正确的方向走下去，更深入、更全面地了解自己。“知人者智，自知者明”，祝你成为一个明智的人、成功的人。

目 录

Part1 发现自己的人格

人格与性格的区别	/ 002
什么是九型人格	/ 006
测试你是哪一类人格	/ 012

Part2 完美型人格：内心只有美好

完美型人格的闪光点	/ 020
完美型人格的不完美	/ 024
完美型人格在交际中的表现	/ 028
完美型人格在职场中的不同表现	/ 032
与完美型人格的相处之道	/ 036
完美型人格的自我调适	/ 040
完美型人格与其他人格的碰撞	/ 044

Part3 奉献型人格：我们都是热心肠

奉献型人格的热心肠	/ 050
奉献型人格的发展阶段	/ 053
奉献型人格在交际中的行为表现	/ 058
奉献型人格在职场中的表现	/ 062
怎样与奉献型人格更好地相处	/ 066
奉献型人格的自我修正	/ 070
奉献型人格与其他人格的碰撞	/ 074

Part4 实干型人格：我们都是“工作狂”

实干型人格踏实的实干精神	/ 078
实干型人格的变型	/ 082
实干型人格的情感世界	/ 086
实干型人格在工作中的表现	/ 090
怎样与实干型人格更好地相处	/ 094
实干型人格的自我心理调整	/ 098
实干型人格与其他人格的碰撞	/ 102

Part5 浪漫型人格：我们都是爱浪漫的人

浪漫型人格的魅力	/ 108
浪漫型人格的局限性	/ 112
浪漫型人格的情感世界	/ 116
浪漫型人格在工作中的表现	/ 120
怎样与浪漫型人格更好地相处	/ 124
浪漫型人格的心理调整	/ 128
浪漫型人格与其他人格的碰撞	/ 132

Part6 观察型人格：目光停留在他人身上

观察型人格的特点	/ 138
观察型人格的不同发展阶段	/ 142
观察型人格的情感世界	/ 146
观察型人格在工作中的表现	/ 150
怎样与观察型人格更好地相处	/ 154
观察型人格的自我心理调整	/ 158
观察型人格与其他人格的碰撞	/ 162

Part7 怀疑型人格：我们天生多疑

怀疑型人格的特点	/ 168
怀疑型人格在不同阶段的表现	/ 172
怀疑型人格的情感世界	/ 177
怀疑型人格在职场上的表现	/ 181
怎样与怀疑型人格更好地相处	/ 185
怀疑型人格的自我心理调适	/ 189
怀疑型人格与其他人格的碰撞	/ 194

Part8 享乐型人格：人生得意须尽欢

享乐型人格的特征	/ 200
享乐型人格在不同阶段的表现	/ 204
享乐型人格的情感世界	/ 208
享乐型人格在工作中的表现	/ 212
怎样与享乐型人格更好地相处	/ 216
享乐型人格的自我心理调节	/ 220
享乐型人格与其他人格的碰撞	/ 224

Part9 领导型人格：能力越大责任越大

领导型人格的特点	/ 230
领导型人格在不同阶段的表现	/ 234
领导型人格的情感世界	/ 238
领导型人格的职场表现	/ 242
怎样与领导型人格更好地相处	/ 246
领导型人格的自我调节	/ 250
领导型人格与其他人格的碰撞	/ 254

Part10 协调型人格：我们都是好朋友

协调型人格的特点	/ 260
协调型人格在不同阶段的表现	/ 264
协调型人格的情感世界	/ 268
协调型人格在工作中的表现	/ 272
怎样与协调型人格更好地相处	/ 276
协调型人格的自我提升	/ 281
协调型人格与其他人格的碰撞	/ 285

Part1

发现自己的人格

人格是一个人的思想、情感、行为在社会中表现出来的一种综合模式，具有独特性、稳定性、综合性、功能性等特征。

人格与性格的区别

人格与性格都是人们主观意识形态的一种表现，但是两者之间仍有着细微的区别。人格是一个人在社会环境与交际中表现出来的一种独特的行为模式、思维模式以及情绪反应，是一个人稳定的个性心理特征，也是一个人与他人相区别的重要标志，主要表现在一个人对现实的态度和相应的行为方式上。

人格包括性格与气质两部分。“人格”一词在生活中有多种含义，可以是道德上的人格，即一个人的品德和操守；也可以是法律意义上的人格，即享有法律地位的人；还可以是文学意义上的人格，它指的是人物心理的独特性和典型性。性格则是一个个性质的核心，是一个人在现实生活中比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，代表了人们对现实和周围事物的一种态度，并在自己的言行举止中得到体现。比如说，果断与犹豫、开朗与自卑、勤劳与懒惰这些属性都属于一个人的性格特征。

人们在日常生活中的所作所为通常会对自己的人格产生影响，但很少会让自己性格产生改变。例如，一个人做了一件不好的事情，人们只会对他的人格进行质疑，而不会对其性格提出非议。除此之

外，在交际过程中，人们会用自身的人格作为担保，但是没有人会用性格作为担保，这也可以反映出人格具有更多性格所不具备的社会功能和道德功能。

“人格”（personality）一词来源于古希腊语 *persona*，指的是古希腊戏剧演员在表演时所戴的一种面具。随着语言的演变，人格有了两种不同的意思：第一，是指一个人在人生舞台上遵从社会文化习俗所表现出来的种种行为反应，也就有了类似于用面具来展现角色自身的“外壳”表现功能；第二，是指一个人由于种种原因不愿充分展现自己的人格成分，用面具作为一种掩饰，即面具背后有一个真实的自我。现代心理学的研究过程中仍然沿用了“*persona*”一词的含义，将其译为人格。

而人格作为一个心理学术语，指的是一个人的个性，是一个人在先天的生理素质基础上，在社会环境中，通过不断的交往而发展起来的个人稳定的心理特征总和。

由此可知，人格是一个复杂的系统结构，它包括气质、性格、认知风格、自我调控等诸多成分。人格在当下的研究中被分为十几种不同的类型，这些类型分别是研究型人格、冲动型（娱乐型）人格、市场型（服务型）人格、政治型人格、接纳型人格、剥夺型人格、贮藏型人格、生产型人格、懒惰型人格、好动型人格、畸形人格，等等。这些人格都是人们在社会中表现出来的特点，更多的是体现了一种社会功能。

人格是一个人的思想、情感、行为在社会中表现出来的一种综

合模式，具有独特性、稳定性、综合性、功能性等特征。

人格的独特性指的是人格是在遗传、环境、教育等多种因素的作用下形成的，这也使得每个人的人格虽然与别人有相似之处，但都会烙下自己独有的印记，也就是说每个人的人格都是独一无二的。

人格的稳定性可以用“江山易改，禀性难移”这句俗语来解释，也就是说一个人的人格一旦形成，其大部分特征都不会轻易发生变化。虽然随着个体的生理成熟和环境的变化，人格也会随之发生变化，但是其主体特征很难发生改变。

人格的综合性是指，人格是由多种成分构成的一个有机整体，受自我主观意识的控制。人格的综合性是一个人心理健康的重要标准，因为只有构成人格的各种要素处在一种和谐、平衡的局面中时，才能避免出现人格分裂的异常状况。

人格的功能性是指，一个人的生活方式、处世准则都会受到人格的影响。强者在面对挫折时可以做到越挫越勇，弱者则会表现得一蹶不振，这其实都是人格功能性的一种表现。

性格在《现代汉语词典》中的解释是每个人在对人、对事的态度和行为方式上所表现出来的心理特点，是人格的一种表现形式。性格是一个人个性的核心部分，最能表现人与人之间的差异，具有复杂的特征。

性格的这些特征可以概括为四个方面：一是指个人对现实和对自己的态度特征，常用到的形容词有诚实、虚伪、谦逊、骄傲，等等；二是指个人的意志特征，包括一个人对自身行为目标的明确程

度、对自身行为的控制水平以及在一些紧急场合和困难场合表现出来的意志特征，经常用到的形容词有勇敢、怯懦、果断、优柔寡断、坚韧，等等；三是指个人的情绪特征，包括个人情绪对自身行为的激励程度和支配程度以及情绪受自身意志控制的程度。这类情绪形容词通常有热情、冷漠、开朗、抑郁，等等；四是指个人的理智特征，包括一个人在感知和思维方面的表现，这类形容词包括思维敏捷、认识深刻、逻辑性强、思维迟缓、思维没有逻辑，等等。

人的性格有相当一部分是在后天的生活中逐渐形成的，如腼腆、暴躁、果断、犹豫，等等。中国有一句这样的古语：“积行成习，积习成性，积性成命。”西方也有一句与之意思相近的名言：“播下一个行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

由此可见，性格在现实生活中对人的行为有着不可忽视的作用，急性子、慢性子、内向、外向、活泼、安静，等等，这些性格特征都会使得人们的行为产生不同的后果。

因此，人们在当下的生活中非常关注性格的培养，都想使自己有一个积极向上的性格，可以让自己更加从容地面对这个社会的挑战，而人的性格培养在现代社会中已经成为一个被广泛关注的课题。

什么是九型人格

生活中每个人都是独一无二的个体，每个人都拥有自己独特的
人格。通过长期的研究和观察后，人们将人格分为九个大类型，这
些分类并没有什么好坏之分，只不过是不同的人回应世界的方式有
差异而已。

另外，九型人格的理论并没有将人们的人格局限在一隅，而是
允许每个人有着不同的人格展现。九型人格是人格的一种普遍分
类，在每个人身上都有特殊的表现。九型人格学的研究至今已经有
两千多年，它按照人们惯性的思维模式、情绪反应以及行为习惯等
个性特质，将人分为九种类型，这九种类型分别是完美型人格、给
予型人格、实干型人格、浪漫型人格、观察型人格、怀疑型人格、
享乐型人格、领导型人格、协调型人格。

“九型人格”在英语中被称为 enneagram，据传其前身是两千
多年前印度西部与阿富汗交界地带发源的人性学，后来由苏菲教派
传承下来。最初是教派中的大师借此来辨析弟子的性格，然后指引
弟子的灵修之路，帮助他们提升自己的人格。随后九型人格学流传
到欧美等地，被美国心理学家海伦·帕玛借用，发展为研究人类行

为及其心理的专业课题。斯坦福大学更是将九型人格学说作为自己学校的教材，使其成为热门叫座的心理学课程。

当下，九型人格得到了广泛的应用，在个人成长、职业选择、人际关系、夫妻相处、教育子女、销售技巧等众多领域都得到了实践。此外，世界 500 强中的通用汽车公司、可口可乐、惠普等企业也早已把九型人格学运用到企业的管理当中。

人格被分为九型，每个人都必然属于其中一型，而一个人自身所归属的那一型就是其最基本的人格常态。人的基本人格常态一旦形成是不会发生变化的，就算随着时间的推移、环境的改变，影响人格当中的某些因素发生了变化，这也只会使基本人格形态当中某些被隐藏或者掩盖的特质凸显出来，而不会发生真正的改变。这其实就是人“本性难移”一说的由来，也说明每个人都是与众不同的，都在普遍类型的框架下有着自身的特殊性。

根据九型人格理论去研究人格的类型，可以使得人们在生活和工作当中做到“知己知彼”，进而做到“对症下药”，让自己的工作和生活“事半功倍”。现代九型人格学的鼻祖海伦·帕玛将人们研究这门学说的意义归结为三个方面：

首先，九型人格学可以帮助我们更好地认识自己的性格特征，让我们更加了解自己，使得自己的生活更轻松；其次，研究九型人格学可以让我们对自己身边的同事、恋人、家人和朋友有更多了解，使得自己拥有一个良好的人际关系；最后，研究九型人格学可以让我们发掘不同性格所拥有的潜能，使得自身得到更好的

发展，这些潜能包括调节自身心理、感受他人以及先知先觉的观察能力等。

根据这九型人格的不同特点，又可以将这九型人格分为基本类型和基本类型的变异类型。九型人格的基本类型是实干型人格、怀疑型人格、协调型人格。观察型人格和享乐型人格是思维的变异，奉献型人格和浪漫型人格是情感的变异，完美型人格和领袖型人格属于本能的变异。

九型人格的名称在某种程度上就表明了这种人格所具有的特征，其具体特征如下：

一、完美型人格，又有改革者、道德至上者、公正审判官等众多别名。这类人通常都是理想主义者，待人待己都非常严苛，对自我和他人有着很高的要求，希望自己能不断得到进步和提升。

除此之外，这类人还有极强的原则性、不易妥协。然而，这类人的感情防线通常非常薄弱。这类人格的形成与其小时候曾经遭受严厉的斥责或者惩罚有关，为了逃避麻烦，他们强迫自己往好的方向努力。另外，这种人格特质容易让父母的批评进入孩子的内心，通过内心的批评来控制自身的行为，导致自己长大后变得非常严苛。

二、奉献型人格，又叫作帮助者、古道热肠者。这类人通常感性热情，内心敏感，慷慨大方，讨人喜欢，对他人的感受和需求非常在意。然而，有些时候，他们在渴望别人的爱或者良好关系时甘愿迁就他人，常忽略自己，是一个天生的乐观主义者，但是容易变