

九型人格与自控力

淑全◎编著

“九型人格”分析法，
带你从另一个角度重新认识自己。



非
外
借

 中国纺织出版社

九型人格⑤自控力

淑全◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

一个人的成功取决于人格、情商以及自控力。修正人格、增强自控力则让自己趋向完美,迎接成功。

本书分为上下两篇,上篇剖析了九型人格的系列特点,下篇主要从心性、行为、时间等方面阐述自控力的重要性。一个人只要修正自己的性格,了解他人性格,就能够实现悦纳自己和他人的双赢。

图书在版编目(CIP)数据

九型人格与自控力/淑全编著. —北京:中国纺织出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5180-5274-5

I. ①九… II. ①淑… III. ①人格心理学—通俗读物 ②自我控制—通俗读物 IV. ①B848-49②B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第171817号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年10月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:6

字数:140千字 定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

古人云：“人心不同，各如其面。”生活中，人们不仅长相各不相同，而且做事、处理问题的方式和方法也不尽相同。每个人会运用不同的方法，谋取自下而上的生存之道。成功有三个层次，即技巧、智慧和人格，其中人格起着近乎决定性的作用。可以说，一个人事业上的成功取决于其性格上的伟大，良好的人格是个性优化的核心，也是人生成功的必要条件。现代社会最风行的九型人格，源自古阿拉伯的苏菲族，在2500年前族长为了管制其族人而发明的，经过数千年的传播进而演化为一门学科。

人格分为九型，每个人在其中都能找到属于自己的那一型，尽管每一个人的成长环境都是独一无二的，同类型人之间可能有许多共同点，不过却各自拥有一些只属于自己的最特殊的特质。在这九种人格类型中，没有哪一型比较好，哪一型比较差的绝对价值观，其实，每一型的人都各有其优缺点。通过九型人格学说，人们可以清楚地了解自己的优缺点，并通过合适的方式来调节自我，不仅如此，还可以更有效地了解他人，



针对对方人格的优缺点来及时调整相处模式，展现高情商，以达到人际关系的最大优化。

成功者关键元素之一是自控力。当人们学会将世界视为自己有能力掌控的一连串事情和情况，就可以预见未来的变动，这可以让人们保持冷静、充满决心并采取行动。可以自控的人，知道行动可以带来改变，尤其在应对突发情况和挑战时，相信自己的行动有影响力。显而易见，这会降低压力，增加主动行为，并为自己带来更多成功的机会。自控包括心性、欲望、时间、行为等，一个可以管理好自己的人，可以有效地掌控人生，游刃有余地赢得成功。

在通往成功的路途中，我们既需要发挥人格的最大力量，又需要管理好自己。虽说“金无足赤，人无完人”，但我们应该通过九型人格修正自己性格的不足，让自控力完美地贯穿于生命的始终。塑造良好的性格，发扬积极向上的行为，悦纳他人，悦纳自己，以健全的个性去笑迎生活，这样才能走向成功。

编著者

2018年1月

上篇 认识九型人格

第01章 什么是九型人格 _002

如何定义九型人格 _002

如何快速了解九型人格 _005

认识自己，找到对应的人格 _009

九型人格，助你成为社交高手 _012

通过九型人格更好地了解他人 _014

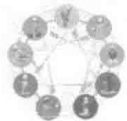
九型人格自我检测 _018

第02章 解析“1号完美者”的性格密码 _025

了解完美者的性格特征 _025

完美者如何自我调节 _029

如何与完美者友好相处 _032



第03章 剖析“2号给予者”的人格特征 _035

了解给予者的性格特征 _035

给予者如何自我调节 _038

如何与给予者友好相处 _041

第04章 探秘“3号实干者”的心性特点 _045

了解实干主义者的性格特征 _045

实干者如何自我调节 _048

如何与实干者友好相处 _049

第05章 体味“4号浪漫者”的情感内涵 _052

了解浪漫者的性格特征 _052

浪漫者如何自我调节 _056

如何与浪漫者友好相处 _059

第06章 洞悉“5号观察者”的人物特征 _063

了解观察思想者的性格特征 _063

观察者如何自我调节 _066

如何与观察者友好相处 _070



第07章 懂得“6号忠诚者”的行为深意 _ 074

了解忠诚者的性格特征 _074

忠诚者如何自我调节 _077

如何与忠诚者友好相处 _080

第08章 了解“7号享乐者”的内心诉求 _ 084

了解享乐主义者的性格特征 _084

享乐者如何自我调节 _087

如何与享乐者友好相处 _091

第09章 解密“8号保护者”的真实人格 _ 094

了解保护者的性格特征 _094

保护者如何自我调节 _097

如何与保护者友好相处 _100

第10章 探求“9号平和者”的品格形成 _ 104

了解平和者的性格特征 _104

平和者如何自我调节 _107

如何与平和者友好相处 _110



下篇 学会心理自控

第11章 人性本情，不自控怎会有成功 _ 114

美好人生，从自控开始 _114

懒惰是最大的恶习 _117

懂得自制，勿放纵自己 _121

远离冲动，抑制激动 _123

不断“修心”，增强自制力 _126

第12章 时间自控力，培养你的时间意识 _ 131

破除拖延的坏习惯 _131

时刻保持适度的紧迫感 _135

必要时果断放弃，别浪费时间和精力 _139

制定时间安排计划 _141

日常交际占用你多少时间 _145

第13章 心性自控力，剔除贪婪物欲享受内心清宁 _ 149

别让欲望的诱惑占据时间 _149

剔除享乐主义心理 _151

适时的忍耐是为了更好的未来 _154



控制欲望，别成为金钱的奴隶 __157

浮华之后，最终是过眼云烟 __160

第14章 情绪自控力，时刻保持最佳状态 _ 165

积极情绪有助于高效工作 __165

心态调节，改变坏脾气 __169

自我激励，补充精神动力 __174

增强运用正面情绪成事的能力 __177

请管理好自己的情绪 __180

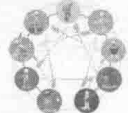
参考文献 _ 182



认识九型人格

九型人格是一个有两千多年历史的古老学问，它按照人们习惯性的思维模式，情绪反应和行为习惯等性格特质，将人的性格分为九种：完美主义者、给予者、实干者、悲情浪漫者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、保护者、和平者。

九型人格与自控力



第01章 什么是九型人格

生活中，有的人非常追求完美，有的人总是成就他人，有的人是实干家，有的人是浪漫主义者，有的人喜欢思考，有的人做事比较谨慎，有的人喜欢享乐，有的人是领袖类型，有的人喜欢和平。那么，你是属于什么类型的人格呢？

如何定义九型人格

我们都知道，我们所生活的集体和社会，是由众多的个体组成的，个体有着形态各异性格类型，也展现出不同的个性特点，因此，我们在与人打交道的过程中，很难了解他人内心的真实想法，不过，庆幸的是，人类总是能找到解决困难的办法。在中国古典小说《水浒传》中，作者施耐庵就用另一种形态为我们呈现了108条好汉的不同性格。现代社会，在美国斯坦福大学等知名高校内，也开设了一门热门的应用心理学、性格学以及个人潜能训练的课程之一——九型人格。

对于“九型人格”这一定义的理解，我们可以先从下面的例子中获得了解：

一天，当某餐厅的顾客都在用餐时，一位年轻的贵妇抱了一只名贵的狗进来，对于她的这一举动，不同类型的人可能就



会有不同的反应。

甲可能会想：“这个女主人太自私了，餐厅是公共场合，而且是用餐的地方，带宠物进来，太不卫生了。”

而乙的反应可能是：看见狗后立即走远，尽可能远离宠物，这并不是因为他讨厌狗，而是他的自我保护意识很强，他并不清楚这条狗的秉性，所以万一这只狗突然发狂就糟糕了，还是小心为妙。

而丙看到这么可爱的狗，可能忍不住上前去逗逗它。

从生活中大家已经司空见惯的一件事，我们就得出一点结论：不同类型的人即时的想法及感受竟然会有那么大的差异！这正是因为他们的性格导致的，“内因”不同，导致他们拥有不同的“世界观”，对一事一物均有着不同的着眼点、不同的理解方式。

关于九型人格，有一套古老的学说，这套学说中包含传统智慧及现代心理学的性格分析，甚至涉及哲学层面之体验。这个学说依照一个九型图，把人的性格分为九个类型，九个类型又归纳为“情感、思考、直觉”三个智慧区域，主导其思维模式。

那么，什么是九型人格呢？

九型人格(Enneagram)又名性格型态学、九种性格，是婴儿时期人身上的九种气质。近十几年来已风行欧美，全球500强企业的管理阶层均有研习九型性格，并以此培训员工，建立团



队，提高执行力。

第一型完美主义者（The Reformer）：追求完美者、原则和秩序的捍卫者、改进型；

第二型助人者（The Helper）：博爱型、成就他人者、助人型、爱心大使；

第三型成就者（The Achiever）：实干家、实践者、成就者；

第四型艺术型（The Individualist）艺术家、自我主义者、浪漫型；

第五型智慧型（The Investigator）：观察者、思考型、理智型；

第六型忠诚型（The Loyalist）：谨慎型、忠诚者、寻求安全者；

第七型快乐主义型（The Enthusiast）：享乐主义者、创造者；

第八型领袖型（The Challenger）：天生的领袖、挑战者、权威型；

第九型和平型（The Peacemaker）：和平主义者、追求和谐型、平淡型。

根据这套学说，我们也就能解释例子中的甲乙丙的不同反应了。也就能明白为什么在我们的生活中，有些人总是那么勇敢、勇往直前，为什么有些人总是原地踏步，为什么有些人总希望自己能成为人群中的焦点，而有些人则好像浑身长满了



刺、对他人保持较高的警惕性等。

九型人格是一种将人进行深层次探究的方法和学问，根据每个人的思维、情绪和行为的不同，我们可以把人分为九种：完美主义者、给予者、实干者、悲情浪漫者、观察者、怀疑者、享乐主义者、调停者。它的最卓越之处就是能通过人的外在表现直击人的内心世界，发现每个人的最真实、最根本的需求和渴望。因此，如果我们能掌握这一门方法，那么，我们就能用最有效的方法对应他人，最终帮助自己达成目的，赢得成功。

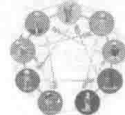
当然，九型人格理论所描述的九种人格类型，并没有好坏之别，只不过是不同类型的人回应世界的方式具有可被辨识的根本差异而已。

如何快速了解九型人格

在前面的章节中，我们已经提及，九型人格这一学问已经被广泛地运用到了现代社会的各个领域，另外，知己才能知彼，了解我们自身的性格特点，不仅能帮助我们更精准地定位、提升和完善自己，更能帮助我们更好地与人交际。

那么，具体来说，九型人格的基本特征有哪些呢？

第一型——完美主义者(完美型)：



这类人追求完美，他们经常不满足自己的表现，在心里不断强调容易造成负担。他们很难尽情享受，然而做好一件事情，就必须放松心情。

一般有以下特质：

温和友善、忍耐、有毅力、守承诺、贯彻始终、爱家顾家、守法、有影响力的领袖、喜欢控制、光明磊落、对人对事无懈可击。

第二型——热心助人型(奉献型)：

这类人很在意别人的感情和需要，他们把对人亲切当作是赢得他人好感的手段。因此，他们对人十分热心，乐于助人，只有看到别人接纳自己的帮助和爱，才会觉得自己活得有价值。一旦得不到别人的善意的回报，就会气愤地说：“我对你这么好，你竟然不领情。”并感到不满与不舒服。

一般的热心助人型有以下特质：

温和友善、随和、绝不直接表达需要，婉转含蓄、好好先生/小姐、慷慨大方、乐善好施。

第三型——成功追求者(奋进型)：

这类人是典型的野心家，不断地追求进步，希望与众不同，受到别人的注目、羡慕，成为众人的焦点。但他们往往太过于讲求效率，为达到目的不择手段、不顾自己与别人的立场。这种人不重视自己的感情世界，对于空虚、无奈、温柔等会妨碍效率的种种感情，会像机器人一般视若无睹。



一般的成功型人物有以下特质：

自信、活力充沛、风趣幽默、满有把握、处世圆滑、积极进取、形象得体。

第四型——浪漫主义者(浪漫型)：

浪漫型的人很珍惜自己的爱和情感，所以想好好地滋养它们，并用最美、最特殊的方式来表达。他们想创造出独一无二、与众不同的形象和作品，所以不停地自我察觉、自我反省，以及自我探索。

一般的浪漫型有以下特质：

容易情绪化，喜欢追求艺术性和浪漫性的事物，爱幻想，认为只有悲剧性事物才是最美的和最真实的，他们有极强的审美能力，对衣着和需要搭配性的事物都有着自己独特的见解，具有创造力，但常表现出消沉和沮丧的情绪。

第五型——智能追寻者(哲思型)：

智能型人物喜欢汲取知识，以此来了解环境，面对周遭的事物。他们想找出事情的脉络与原理，做为行动的准则。有了知识，他们才敢行动，也才会有安全感。

一般的智能型有以下特质：

温文儒雅、有学问、条理分明、表达含蓄、拙于词令、沉默内向、冷漠疏离、欠缺活力、反应缓慢、隔岸观火。

第六型——固守忠诚者(忠诚型)：

忠诚型人物相信权威、跟随权威的引导行事，然而另一方