

九种人格的 品位

沈文卓 编著

JIUZHONG
RENGE DE
PINWEI

一个人的悲剧，往往是个性造成，一个家庭的悲剧，更往往是个性的产物。

人格中一种最可爱的因素，就是那令人倾心的微笑。

海潮出版社

九种人格的
品位

沈文卓 编著

JIUZHONG
RENGE DE
PINWEI

图书在版编目(CIP)数据

九种人格的品位/沈文卓编著.—北京:海潮出版社,2005

ISBN 7-80213-003-4

I.九… II.沈… III.人格-研究 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 045354 号

九种人格的品位

沈文卓 编著

*

海潮出版社出版发行 电话:(010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京美通印刷有限公司印刷

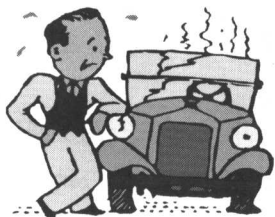
787×1092 毫米 1/16 开本 印张:14.625 字数:220 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-8000 册

ISBN 7-80213-003-4/C·2

定价:26.80 元



前言

识人难，识己更难。这本《九种人格的品位》让你逐渐掌握九种人格特质，拥有识人识己的能力。

“九种人格”也称“九型人格”，是了解他人、认识自我、修正人格、建立良好人际关系的一种学问。经过自我修养，能够通晓人的品质，对上级、同事、下级、顾客、合作伙伴及亲戚朋友等的心理、行为有更深入的了解，可以洞悉他们对某些人与事的态度反应。

世界上60多亿人口中，尽管国籍、种族、职业、地位各不相同，但人格却都囊括在这九种类型之中。

把世人分成九种类型，并非今天的发现。对人格理论的认识在世界上流传了1400多年，开始时是口头传授，直到20世纪60年代，欧洲人奥斯卡·依察诺才整理出九种人格的图表，并为图表提供了精道的文字。

“九种人格”理论流传到美洲后，美国心理学家海伦·帕玛将它作为研究人类行为及心理的专业课题，继而被美国多所大学采纳为教材，成为热门叫座的心理学研究课程。

知己知彼，百战百胜。在美国和加拿大，许多杰出的心理学家、医学分析师、企业管理人、顾问、律师等，都把这一理论广泛而有效地利用到工作上，均收到了神奇的效果。

“九种人格”理论最主要的用途是帮助个人成长，因为它能帮助每一个人非常有效地了解自身和他人的缺点、盲点及优点。这种理论会告诉你，想在世上活得真正快乐需要怎样去做，需要发扬自身的哪些优点，克服自身的哪些弱点。青年男女可以借用这一理论选择自己的职业和终身伴侣。

在工作上，所有老板都想要员工的想法、做法与公司一致，所有的员

九种人格的品位

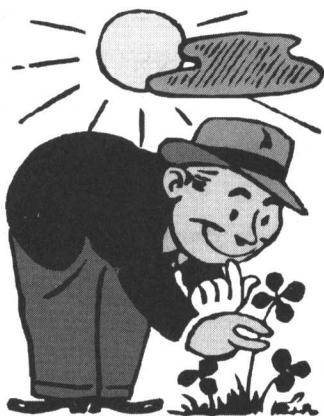
JIUZHONGRENGE DE PINWEI

工都想通过公司实现自己的意愿。如果掌握了“九种人格”修养方法，若想变理想为现实并不遥远。领导者运用这一理论，可以很轻松地知道下属是哪一类型人，从而对其进行有效地掌控；同时也会知道哪一个职位，应该找哪一种类型的人担任会更好。

在家庭中，所有父母都想把孩子培养成自己心目中的样子，却又总不是那么理想。如了解了本书“九种人格”的修养方法，就会有有的放矢地对孩子施教，不再为孩子的不配合或有意抗衡而气恼，你会承认孩子同样有其个人的价值与使命，两代人之间也就会和谐相处。

无论是初学者，还是经验丰富的自我探索者，有了“九种人格”这面镜子，遇事时再认真照一照，便会惊讶自己明辨他人内心的能力。

在现今社会急剧转变的年代里，你若想让自己的智慧超群、学业有成、事业辉煌、家庭美满、万事如意，就请翻开这本《九种人格的品位》吧！它会帮你铺就未来的锦绣前程。





目 录

前言

开篇：九种人格概述 /1

第一种人格：给予型

- 1 甘心奉献 /10
- 2 不只是为了自己 /12
- 3 喜欢暗中助人 /14
- 4 在别人的注目下感觉自我 /17
- 5 习惯于理想化 /18
- 6 害怕被误解 /20
- 7 遇压力易发怒 /22
- 8 安定时趋于浪漫 /23
- 9 特权、野心和诱惑 /24
- 10 完善自我的渠道 /25
- 11 与其交往的诀窍 /27



第二种人格：实践型

- 1 为了目标全力以赴 /30



- 2 总是卖命地工作 / 32
- 3 为做而做 / 34
- 4 希望人们喜欢自己 / 36
- 5 容易见风使舵 / 38
- 6 追逐成功和效率 / 41
- 7 不承认自己没能力 / 43
- 8 闲暇时会产生恐惧感 / 44
- 9 不懈地追求荣誉 / 46
- 10 完善自我的渠道 / 47
- 11 与其交往的诀窍 / 49

第三种人格：浪漫型

- 1 注重关系和感觉 / 52
- 2 追求不寻常 / 55
- 3 喜欢羡慕别人 / 57
- 4 充满激情 / 59
- 5 愿意吸引别人 / 61
- 6 批评与自我批评 / 62
- 7 言行渗透着情绪 / 64
- 8 乐于体验痛苦 / 66
- 9 胆量、羞愧、竞争 / 68
- 10 完善自我的渠道 / 71
- 11 与其交往的诀窍 / 73



第四种人格：观察型

- 1 向心智退缩 / 76
- 2 游弋在想法中 / 78



- 3 有极高层次的心灵境界 / 80
- 4 工作和生活井井有条 / 82
- 5 隔离与别人的感情 / 84
- 6 渴望联系又抗拒交往 / 86
- 7 满足温饱的生活 / 88
- 8 不愿做出承诺 / 89
- 9 城堡、安全和爱 / 91
- 10 完善自我的渠道 / 94
- 11 与其交往的诀窍 / 96

第五种人格：质疑型

- 1 依赖权威又反抗权威 / 99
- 2 过于关注错误 / 102
- 3 为安全而质疑 / 104
- 4 形与实不相符 / 106
- 5 重视与别人的友谊 / 108
- 6 坚守爱的承诺 / 110
- 7 压力下出效率 / 112
- 8 安定时友善、随和 / 114
- 9 责任、爱心和自尊 / 115
- 10 完善自我的渠道 / 117
- 11 与其交往的诀窍 / 119



第六种人格：活跃型

- 1 不间断地寻找美好 / 122
- 2 不愿重复，喜欢变化 / 124
- 3 对自己的能力充满自信 / 126



- 4 随意更改计划 / 128
- 5 压力下勤奋工作 / 131
- 6 安定时喜欢宁静 / 133
- 7 个人生活比较随意 / 134
- 8 把自己估计得很高 / 135
- 9 交往、奉献和情趣 / 137
- 10 完善自我的渠道 / 139
- 11 与其交往的诀窍 / 141

第七种人格：支配型

- 1 以真理为准则 / 144
- 2 有强烈的控制欲 / 146
- 3 瞧不起软弱 / 148
- 4 处事果断 / 150
- 5 肯于吃苦 / 152
- 6 公心为上 / 154
- 7 压力下易沉思、怠惰 / 155
- 8 爱管闲事 / 157
- 9 生存、友谊和婚姻 / 159
- 10 完善自我的渠道 / 161
- 11 与其交往的诀窍 / 163



第八种人格：和谐型

- 1 有较强的求知欲 / 166
- 2 轻易不发怒 / 167
- 3 愿意建立良好的人际关系 / 170
- 4 忽视自己的需要 / 172



- 5 认不清工作的轻重缓急 / 174
- 6 抓不住主要矛盾 / 176
- 7 在压力下倾向妥协 / 178
- 8 安定时精力很专一 / 180
- 9 躲避、承诺和爱情 / 181
- 10 完善自我的渠道 / 183
- 11 与其交往的诀窍 / 185

第九种人格：完美型

- 1 有坚强的意志 / 188
- 2 容易陷进细节里 / 191
- 3 敢于同不良现象作斗争 / 193
- 4 不善于甜言蜜语 / 194
- 5 将愤怒压抑或转化 / 196
- 6 执著于追求完美 / 197
- 7 压力下易变得沮丧 / 200
- 8 安定时不允许有过失 / 201
- 9 担心、争夺和妒忌 / 203
- 10 完善自我的渠道 / 204
- 11 与其交往的诀窍 / 207

末篇：人格类型自我检测法 / 209



开篇：九种人格概述

“九种人格”理论，既简单、精确，又寓意深远，它连结、阐述并提出了个人背景中无从比较的要素，以及个人（他人）的运作方式。

善用“九种人格”理论，有的放矢地修养“九种人格”的各自品质，可为处在人生旅途中任一阶段的任何一个人挖掘出他的内在潜能，并使其为自己的事业和想法尽心竭力。

如果你掌握了九型人格理论，就可以轻松地感悟和释放内在潜能的力量，你的生活就会变得更美好、更幸福、更富有。

只要你了解了自己的人格特质，就等于打开了自己心灵的眼睛，就能发现自己内心深处有一个无穷潜能的宝库，只要很好地运用它，一切愿望都可以满足。

遗憾的是许多人对自己的人格并不洞悉。

每个人的思想、感受、爱心、力量和心中的美都产生于内在潜能，都受个人的人格特质所支配。它虽然是无形的，却又有实在的能量，可以通过它来为自己解决任何难题。

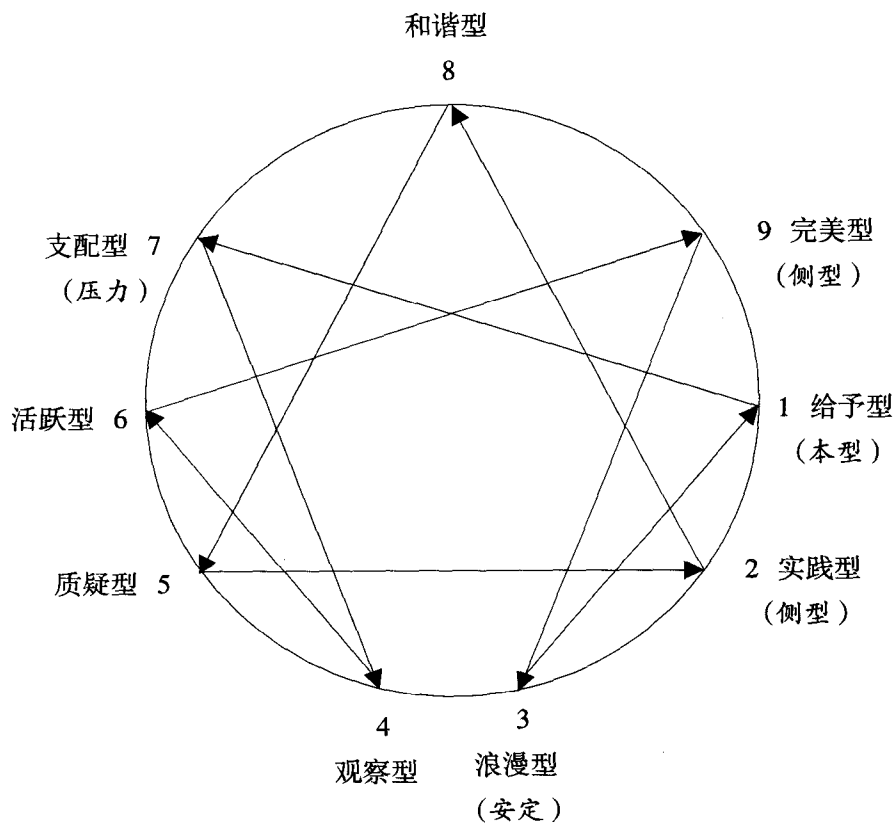
所有的事情都有它自己的规律，研究九种人格理论也必须遵循其规律。

奥斯卡·依察诺向世人公开的九种人格的图表及理论，之所以能风靡欧洲，又迅速席卷美洲，仅用了短短40多年的时间，就被全球任何肤色的人所认可。这是因为无论谁，当你用九种人格论的观点，来对照自己的人格特质认真分析论证时，都会觉得极其适用。

奥斯卡·依察诺九种人格论的第一个图表是这样的（译者对图表作了调整，使释义更贴切中国读者的语言习惯）：

九种人格 ● 品位

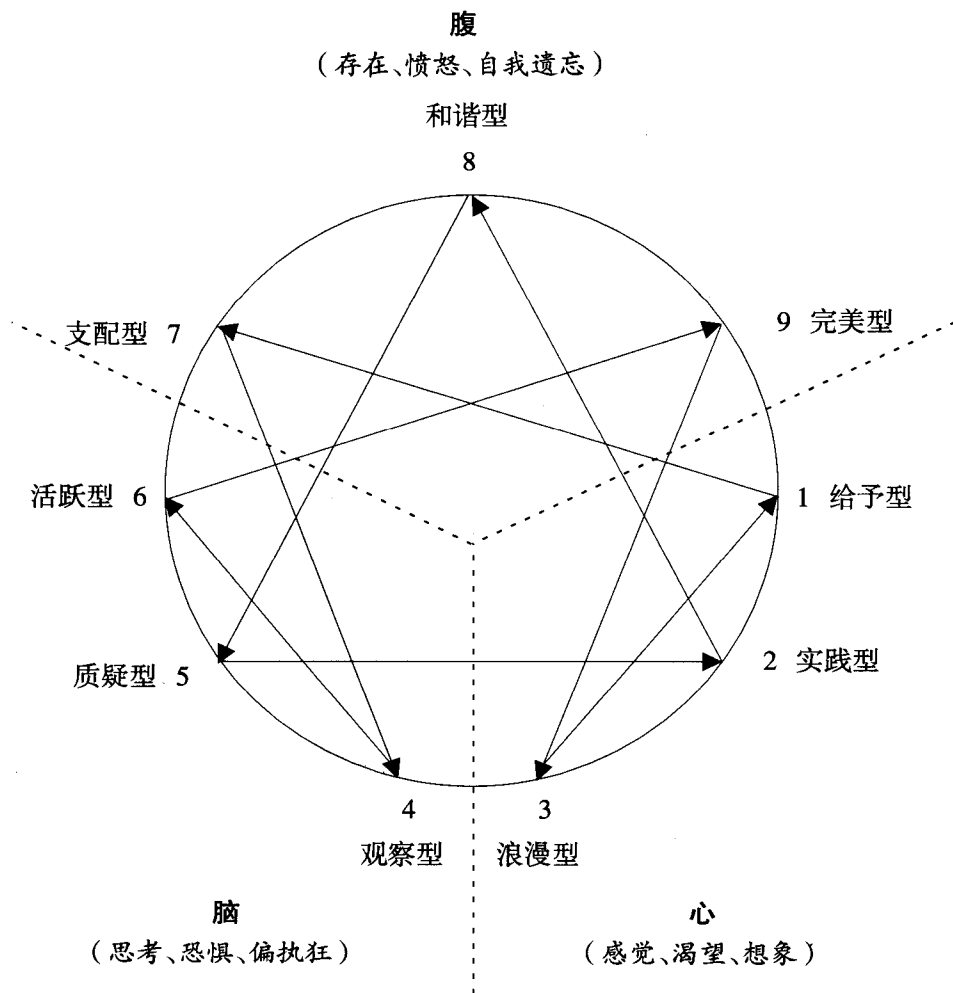
JIUZHONGRENGE DE PINWEI



第一个图表显示的是九种人格的主要模式，每个人都隶属于一种基本人格之内，而且绝不会改变。其间9个点的连线指出每种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，无论哪种人格的人，都拥有3个变化类型。

根据“九种人格”理论，人可分为“以脑部为中心”、“以心部为中心”和“以腹部为中心”三种组别。这三种组别显示了人类三种经历体验世界的主要方式。

表示“三种组别”的图表是这样的：



这个图表在上个图表的基础上添加了三条虚线，这三条虚线把九种人格分成3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。一个中心中的三种类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（给予型）、2（实践型）、

九种人格 ● 品位

JIUZHONGRENGE DE PINWEI

3（浪漫型）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。“以心部为中心”的人，喜欢感受上的运作，对人不是认同就是敌意，容易在情感问题上纠葛，喜欢活在现在，不留恋过去的事物。

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（观察型）、5（质疑型）、6（活跃型）人格的人以思想回应生活，具有鲜明的想象力，沉浸在自己的思考中而获得极大的满足。“以脑部为中心”的人，喜欢搜集资料、讲道理，善于思考与反省，他们对过去的事物经常回顾，平常不是感到安全就是感到焦虑，容易在心理方面出问题。

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（支配型）、8（和谐型）、9（完美型）人格的人，把焦点放在存在本身，以行动“存在”于社会。他们以“自我遗忘”闻名，觉察不到对自己而言的优先事项。“以腹部为中心”的人，喜欢解决问题，看重事实，以本能和习惯运作，平常不是压抑就是攻击，通过行动来补充能量，来缓和愤怒，对未来的想象极其丰富，容易受环境和互动关系方面的影响而受挫。

无论哪种类型人格都没有好坏之分，只不过是不同类型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罢了。

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。

事实证明，命运的好与坏完全掌握在自己手中。

即使是同一类型人格的人，同时接触同一事物，由于民族习惯、生活环境、社会阅历、文化程度等的不同，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。

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种类型人格，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弱点的办法，以及其他类型人格的人相处的诀窍，现将每种类型人格的特质简要介绍一下（以后各章将详尽



阐述，末篇还要介绍人格类型的自我检测方法)。

1.给予型 这一类型的人很少承认自己需要什么，也不愿意向别人求助。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。他们的付出超过于接受，有时候也会为操控别人而付出，是天生的照顾者和主持者。

2.实践型 这一类型的人追求一个目标全心全意，无论处在何种竞争场合，总是把目标锁定在成功之上。为了获取成功，不懈地努力，表现出超强的精力。他们极具竞争性，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，因为这些会妨碍成就。如果对方向他或她提出一些要求，在他或她认为无大妨碍的情况下，也能让对方感觉到适当的亲切。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 这一类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，却能表现出极大的同情心。他们多情，具有艺术气质，寻求理想的伴侣和一生的志向。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，无论在何领域，都不放弃对重要性和意义的追求。

4.观察型 这一类型的人喜观察而不喜参与，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。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，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 这一类型的人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。他们把世界看作是一种威胁，处在

恐惧中，可是自己却不易觉察到自己的恐惧。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.活跃型 这一类型的人乐观、精力充沛、迷人、令人难以捉摸，处在不愉快时，会用愉快的幻想来驱赶心理上的苦闷。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。他们喜欢也善于享受新的经验、新的人群和新的点子，很可能成为一个综合家或理论家。

7.支配型 这一类型的人主张正义和公平，并乐此不疲地努力奋争，处处表现出独断、攻击性强的特质，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，“一不做二不休”是他们的生命态度。这种人格的人追求享乐，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。他们能够保护和照料朋友或其他人，是团队的领袖，或是极端孤立者。

8.和谐型 这一类型的人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，会显得很顽固，有时会动怒。他们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、游商店等。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 这一类型人的生活时间表里很难找到清闲玩乐的字样，唯恐因一时疏忽而使事情不尽完美。他们总是用超高标准来要求自己，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。完美型人有道德优越感，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。

无论哪种类型的人，压力都会对自己构成心理上的威胁，每一个人的感



觉和行为在压力状态下都会有所改变。反之，人在安定和生活愉快的状态下，感觉和行为也会有所改变。

图表上的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。箭头所指方向为压力点，如给予型人格的人的压力点为支配型；箭头相反的方向为安定点，如给予型人格的人的安定点为浪漫型。

人格类型在6周岁前就已经形成了，人格一旦形成，就很难改变。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质，继续保持属于自己的顾虑和缺点。如果说改变，那只能是修正。

任何一种类型人格的人，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，应当把自己或他人所处的生活环境和阶段列入考虑的主要对象。

每种类型人格都有两个“侧型”，也就是图表上位于这个人两边的人格。个人显化自己人格的方式有时会被两边人格所影响。第2型人格的人有时会偏向第1型人格，有时又会偏向第3型人格。

人格侧型的影响力因人而异。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。

在上述九种人格类型中，无不表现出这样的特质。如：有的人逻辑性很强，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