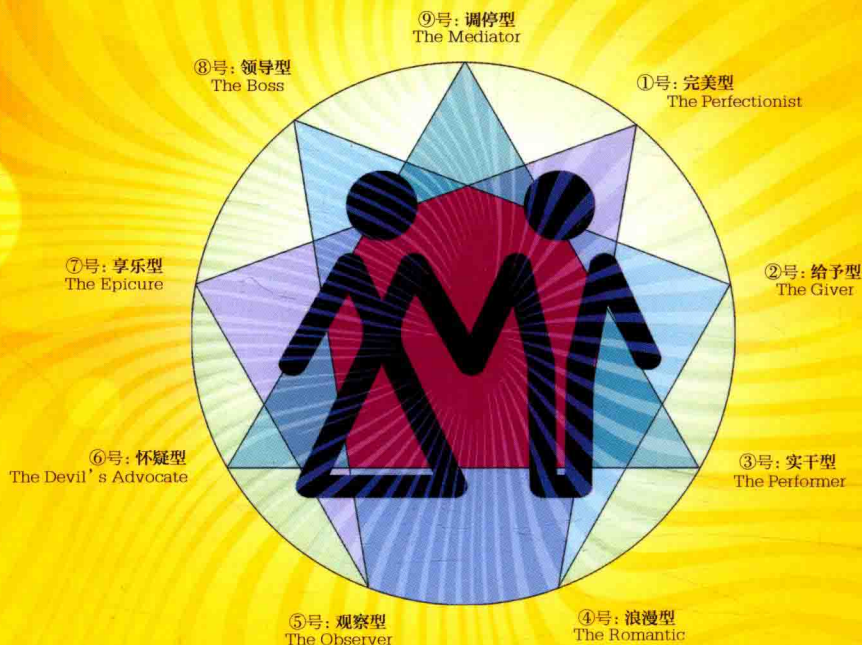


首次揭开九型人格与两性健康的奥秘

王耀堂<sup>著</sup>



# 决定一生健康的 九型人格②

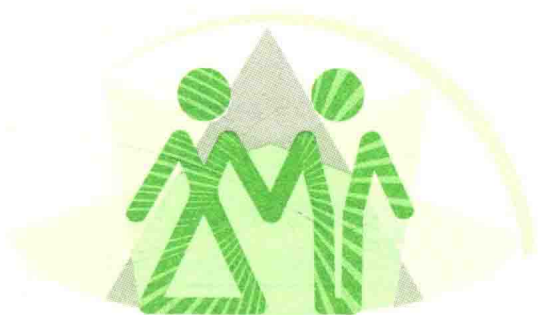
亲密关系中你不知道的健康密码

海伦·帕尔默 戴维·丹尼尔斯 彼得·奥多诺修的中国学生

九型人格的大胆开拓者与勇敢实践者

献给所有内心有伤、身上有痛的人

 科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



# 决定一生健康的 九型人格②

王耀堂◎



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

决定一生健康的九型人格. 2 / 王耀堂著. —北京: 科学技术文献出版社, 2016.9  
ISBN 978-7-5189-1117-2

I. ①决… II. ①王… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第049348号

## 决定一生健康的九型人格2

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 宋红梅 责任校对: 赵 媛 责任出版: 张志平

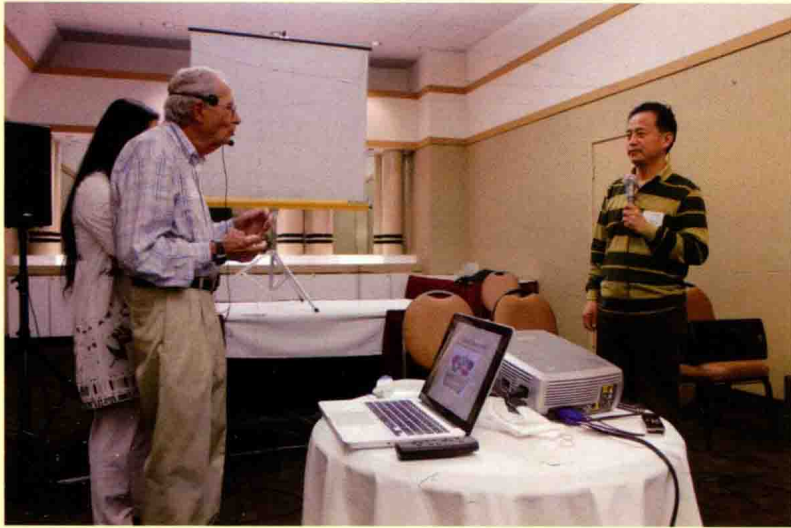
出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038  
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)  
发 行 部 (010) 58882868, 58882866 (传真)  
邮 购 部 (010) 58882873  
官 方 网 址 www.stdp.com.cn  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京楠萍印刷有限公司  
版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷  
开 本 710×1000 1/16  
字 数 240千  
印 张 15.5  
书 号 ISBN 978-7-5189-1117-2  
定 价 35.00 元



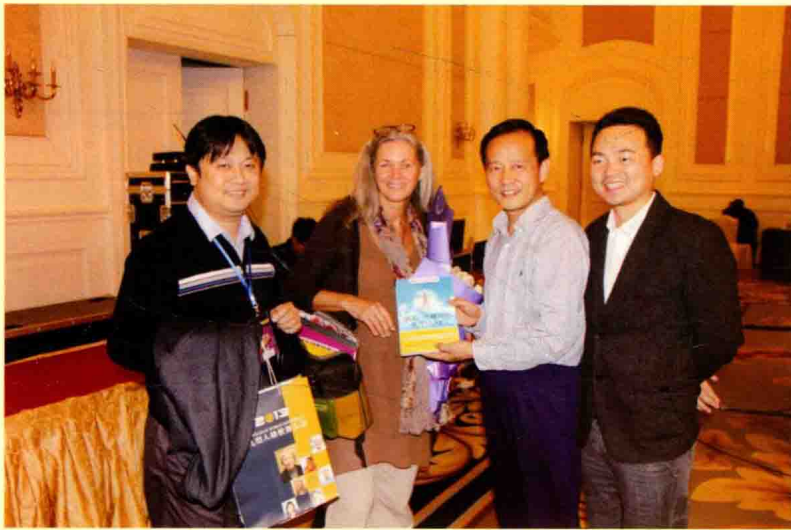
版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换





2011年在美国学习九型人格时，导师戴维·丹尼尔斯（David Daniels）与作者进行互动



2013年在广州九型人格世界大会上与美国身体治疗师玛丽恩·吉尔伯（中）、亚洲EPTP认证导师林士群（左一）、九型人格导师黄俊杰（右一）合影



2013年在广州参加九型人格世界大会与九型人格大师海伦·帕尔默（Helen Palmer）（左）、九型人格导师蔡敏莉（中）交流，并赠送《决定一生健康的九型人格》



2014年在杭州第一届世界华人性学家大会做九型人格讲座



2014年在敦煌国际中华应用心理学研究会演讲《九型人格与两性关系》



2014年在中国人民大学为广西各地中医医院院长做九型人格讲座





与白果山心理学派创始人、青岛医学院心理学教授毕希名恩师及师弟师妹们合影



2015年国际中华应用心理学研究会——九型人格分会首届领导班子合影



2014年在中国性科学大会做演讲



2015年被国际中华应用心理学研究会秘书长李建明教授授予九型人格分会理事长



中华房事养生学研究会第一次筹备会合影留念

## 推荐序一

耀堂院长嘱我写序，欣然答应，却迟迟没能完成，除了个人时间安排未尽合理的原因，主要是由于对于九型人格这门智慧学科的尊敬和喜爱。

我自己接触并学习九型人格，是在江西卫视《金牌调解》录制过程中，从与刘毅平先生（一品）的切磋中开始的。从一开始的疑问，到后来的惊叹，以及无数次讲座中的推介，经历了一个从认识到运用的粗浅过程，虽然仍然徘徊在堂室之外，但已经品尝到智慧的乐趣，不由心生感慨：如果说《金牌调解》改变了“清官难断家务事”的断言，那么九型人格则打破了“知人知面不知心”的魔咒。进一步说，九型人格还把心理学请下了高高的讲坛，成为普罗大众心灵成长、幸福加分的“家庭教师”。

正是带着这份感慨，我于2015年参加了国际中华应用心理学研究会第十二届年会，见到了传说中热情如顽童、聪明如老儒的王耀堂院长，一番交往下来，留下的最深刻的印象，就是“真直爽，真开心，真有料”！

我一直有个体会，在中年这个阶段，最要紧的就是看护好生命力，保持率真、好奇、洒脱和敬畏，把数十年的知识，转化为生活中云一般的轻盈、花一般的灿烂、海一般的深沉，这种人就是学以致用的“生活家”。我自己在这条路上走着，朝前一看：“嗨，耀堂院长，原来你也在这里！”



他走到哪里，就带来一片光亮，这里面有一种欢笑声，可以不断回答初学者的提问：“学习九型人格能带来什么？”

现在这本书来了，散发着九型人格的光亮，糅入了传统医学的智慧，它们本来就是一个方向的，或者说本来就是一个人群的：生活家。

以此文向耀堂院长和他身边的生活家们致敬！

江西荷塘书院院长、江西卫视《金牌调解》主持人 胡剑云

A handwritten signature in black ink, appearing to read '胡剑云' (Hu Jianyun), written in a cursive style.

## 推荐序二

我与耀堂相识迄今已整整20年。

我们初次结缘是在北京，那时我们共同参加《心身医学》编委讨论会。当时他在会议中是典型的小字辈，但是他对于心身关系的深刻体会和谦虚认真的态度，深得与会者们的赞许。而我因为与他都来自山东，更有一见如故之感。2000年6月，我应耀堂的邀请，前往曲阜参加由他主办的“全国首届性科学生殖健康与心身医学高峰论坛”，对他的为人处世和业务能力有了进一步的了解。闲暇时谈及他的未来发展，我大力鼓励他到青岛创业。之后耀堂便在青岛创办了青岛育仁医院。

如今，十几年过去了，青岛育仁医院在当地已颇有名气，耀堂本人也多次举办大型学术活动，并获得了业界的一致好评。看到他的事业蒸蒸日上，学术水平不断提升，我与其他同道好友们都为他感到由衷的高兴，也十分敬佩他励精图治的敬业精神。

2012年，耀堂将古老的智慧之学“九型人格”与心身疾病、中医养生有机结合起来，集结成《决定一生健康的九型人格》一书，引起医学界、心理学界的重视。书中他还结合我的一些平衡心理学观点，深化了九型人格的健康理论，主张疏通脑区、心区、腹区的能量流动，维持稳态，助益心身健康。2015年5月在中国石油大学（华东）召开的“国际中华九型人格研究与应用论坛”上，耀堂提出的“建立具有中国特色的心理学体系的建议”也得到了与会专家的支持。

如今，鉴于我国离婚率连续12年持续增长，仅2015年离婚的夫妇就有363.7万对，而离婚的原因中有大约2/3与“性”相关，从事了25年性学研究的耀堂又开创性地将九型人格与两性健康结合起来，集结成《决定一生健康的九型人格2》一书，力图为目前矛盾日益尖锐、突出的两性关系探寻一个积极有效的解决途径，其意义非同小可。如果你从事着临床医护、健康咨询管理、心理咨询师、婚姻指导师、性治疗师方面的工作，不妨一看，定有裨益。

白果山心理学派创始人、青岛医学院心理学教授 毕希名





## 推荐序三

记得那是2013年，国际中华应用心理学研究会（以下简称“研究会”）在云南西双版纳召开年会，耀堂提交了题为《九型人格的心身健康状态简析》的报告，申请在会上做演讲。当时参会的除了国内顶级心理学专家之外，还有来自美国、新西兰、中国台湾、中国香港等国家及地区的专家学者共计百余人，高水平的论文很多，而会议时间又确实有限，演讲机会极为难得。我在看完耀堂的报告之后，认为九型人格是未来心理学的发展方向，而且他确实做了不少深入的研究，于是力排众议，给他安排了演讲。果然，他的研究在国内外众多心理学专家中引起了强烈的反响。

研究会在成都、敦煌等地召开会议时，耀堂对九型人格的研究更加深入了，尤其是在九型人格与心身疾病、两性情感的关系方面有了开拓性的进展，他在会上的发言得到了专家同行们更多的认可。因此，研究会在征询成立九型人格应用研究分会时，常务理事会一致通过，耀堂也顺理成章地担任了九型人格应用研究分会的理事长。

2015年5月23日，国际中华应用心理学研究会九型人格应用研究分会成立暨国际中华九型人格研究与应用高端论坛在中国石油大学（华东）隆重召开，来自55所高校的心理学家及九型人格导师近300人参会，产生了相当大的影响。

耀堂是学医出身，不仅有多年的临床经验，而且著述颇丰，

在业界早已小有名气。然而，他的视野是开阔的，所以能将自己擅长的医学与原本属于心理学领域的九型人格理论结合起来，发现健康与性格之间的关系。他依托于这种内在关系研究而创设的新型治疗模式将在医学界开辟一条新的道路，实为医学治疗史上的一大突破。

耀堂对九型人格的研究历时已久，这是他的第二本研究“九型人格与健康”的著作，如果说第一本侧重日常保健方法和一般疾病的保健治疗，那么这一本则侧重于对两性健康进行探讨。我知道，耀堂是国内著名性学家、心理学家王效道教授的关门弟子，他对于相关课题的研究有很深的造诣，同时又能够结合自己擅长的医学理论进行应用研究，这很好地体现了他学以致用本领。

国际中华应用心理学研究会常务副理事长兼秘书长、  
《中国健康心理学杂志》主编 李建明



## 推荐序四

九型人格是一门智慧之学，在领导力、用人识人、亲子教育、心灵修养等领域均有应用，目前呈现出蓬勃的发展态势。近年来，祖国内地涌现出了一大批优秀的九型人格爱好者、实践者，耀堂便是其中之一。

耀堂是我的学生，在深圳、广州、青岛多次参加EPTP九型人格工作坊的活动。他思维缜密，善于研究，敢于创新，将脑部的能量集中用在九型人格应用研究上。2013年，耀堂将《决定一生健康的九型人格》送给我，兑现了他在工作坊参加活动时的承诺，即将心理学、中医学与人格学有效整合，形成独特的健康养生体系，这实在是难能可贵。

我是九型人格导师，同时也是萨提亚导师，多年来接触了大量两性情感问题，而从心身疾病这个角度探索破解两性情感的密码，无疑又是一种创举。读了《决定一生健康的九型人格2》这部书稿之后，我认为这称得上是九型人格学发展的一座里程碑，一定会给情感有伤、身体有痛的人带来福音。

九型人格全球学会EPTP亚洲中心国际导师认证总督导 蔡敏莉

蔡敏莉



## 推荐序五

与耀堂在2011年的美国九型人格学习之旅熟识后，2012年年底很荣幸受耀堂之邀，为《决定一生健康的九型人格》作序，当时便深感九型人格与健康这个议题的博大，一方面满怀期待，另一方面也疑惑于耀堂兄会如何将他于中医上的学问及经验与之连接并呈现于广大的华文世界；现在《决定一生健康的九型人格2》问世，耀堂用具体的行动回答了这个问题。本书延伸了第一本著作中九型基础性格与健康的内容，迈向亲密关系与健康的议题。这一步步的架构逻辑，恰恰说明了耀堂运用了他的思考进行创造。

我个人在学习九型人格以来，先后接触了美国EPTP（The Enneagram Professional Training Program，九型人格专业培训计划）的彼得·奥多诺修（Peter O'hanraban）及丽恩·吉尔伯特（Marion Gilbert），他们二位都是在九型人格与身体治疗两个领域同时专精的国际专家。他们在九型人格与身体治疗的工作当中，不仅发现了隐藏于人类内在自愈的惊人奥秘，还证实了性格与身体是如何彼此影响的，这也是耀堂这一系列书籍的主题。

耀堂兄以其深厚的中医知识及丰富的临床经验，将理论与实务交互印证、集中展现于本书之中，必然花费了不少心血。《决定一生健康的九型人格2》除了是他个人成就的一座里程碑，相信也将指引华人世界走向身心健康的另一时代。

亚洲EPTP九型人格导师认证导师 林士群（中国台湾）

林士群 Jim

## 自序

### 我们每个人创造了自己的疾病

我一直很赞同美国著名心理治疗师露易斯·海在《治愈你的身体》中说的一句话：“我们每个人创造了自己的疾病。”

2004年，我参与编写《心身医学》丛书时，有幸参加九型人格这门智慧之学的培训，并感觉到了九型人格理论体系是探索心身问题及疾病的非常实用而且优势明显的方法。我从此就专注于九型人格性格形态学的研究，为此先后跟随中国香港九型人格导师蔡敏莉，美国斯坦福大学疗愈大师、精神病心理学教授、九型人格理论创始人戴维·丹尼尔斯，美国九型人格专家彼得·奥多诺修和九型人格理论大师海伦·帕尔默进行深入学习。

自从学习了九型人格理论，我就在问诊过程中增加了一个环节——询问患者的情绪状态，了解患者的内在“运作模式”，如动机、欲望、恐惧等。通过收集并研究大量的临床数据，我发现不健康层级及负面情绪的长期积累，是引发身体不适、亚健康 and 疾病的一个重要因素，而激发负面情绪的诱因，则是患者自身的性格。比如，愤怒者伤肝，易患高血压；悲伤者伤心，易患心脏病；恐惧者伤肾，易患肾病；苛求完美者易患失眠、便秘、强迫症；抑郁者易患抑郁症、肿瘤；敏感者易患皮肤病；犹豫不决者易患焦虑症，等等。

一位哲人曾经说过：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就是不好的情绪和恶劣的心境，如发愁、颓废、恐惧、

贪求、怯懦……”

其实，几千年前的中医典籍《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》就记载了这样的发现：“怒伤肝、悲胜怒……喜伤心、恐胜喜……思伤脾、怒胜思……忧伤肺、喜胜忧……恐伤肾、思胜恐。”

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪被中医归纳为“七情”，七情分属五脏，以喜、怒、思、悲、恐为代表，称为“五志”。七情相对五志而言，是表现于外的情绪；五志则是隐藏于内的意志，二者合称为情志。

情志过用可伤人气机，发生疾病。对此，《黄帝内经·素问·经脉别论》就曾记载，“生病起于过用”，《黄帝内经·素问·举痛论》也特别指出：“怒则气上……喜则气缓……悲则气消……恐则气下……惊则气乱……思则气结……”七情是人体对外界客观事物的不同反应，是生命活动的正常现象，原本不会使人发病。但如果突然、强烈或长期性的情志刺激超过了正常的生理承受范围，人体不能适应，使脏腑气血功能紊乱，就会引发疾病。也就是说，这时的七情已成为致病因素，而且是导致内伤疾病的主要因素之一，故称为内伤七情。

在中医“情志养生”理论的基础上，我大胆地将九型人格与健康联系起来。在接诊每位患者时，首先根据病情将他们分别划入脑区、心区、腹区，接着通过询问、访谈等方式进一步了解患者的行为模式、内在动机、情绪、渴望及恐惧与所患疾病的关系。我发现，被划进脑区的人易恐惧、伤肾，心区的人易情绪化、伤心，腹区的人易怒、伤肝。以此为依据，对于不同的患者，我采用不同特性的药方，脑区患者须安神补肾，常用酸枣仁、山萸肉等；心区需活血养心，常用丹参、首乌藤等；腹区疏肝理气，常用柴胡、郁金等。

2012年，我将这些发现和经验集结成《决定一生健康的九型人格》一书出版，北京大学医学部著名心理学家、性学家王效道教授，北京中医药大学著名房室养生学家宋书功教授，北京四大名医传人、北京男科创始人齐来增恩师，天津医科大学精神病学毛富强