



古道热肠的奉献型

快乐至上的享乐型

脚踏实地的实干型

一团和气的协调型

忠诚可靠的怀疑型

追求尽善尽美的完美型

# 心理学与 九型人格

心灵花园◎著

了解自我、洞悉和影响他人的秘诀

( 最新实用版 )

追求权力的领袖型

充满艺术气息的浪漫型

头脑冷静的观察型

台海出版社



# 心理学与 九型人格

心灵花园◎著

了解自我、洞悉和影响他人的秘诀

( 最新实用版 )

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学与九型人格:最新实用版/心灵花园著.——

北京:台海出版社,2016.8

ISBN 978-7-5168-1143-6

I. ①心… II. ①心… 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(2016)第199840号

## 心理学与九型人格:最新实用版

著 者:心灵花园

责任编辑:王 萍 赵旭雯

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号,邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:日照梓名印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710×1000 1/16

字 数:216千 印 张:16

版 次:2016年10月第1版 印 次:2016年10月第1次印刷

书 号:978-7-5168-1143-6

定 价:39.80元

版权所有 侵权必究

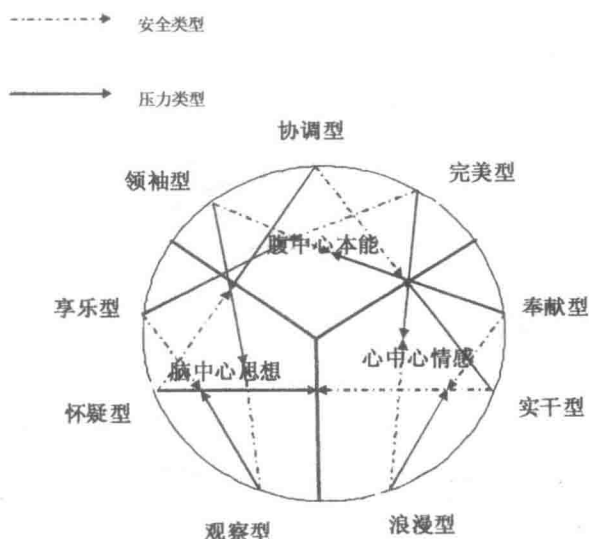


---

## 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，或许你会发现自已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”，祝您成为一个明智的人、成功的人。



## 第一章 读懂你自己的人格

- 第一节 人格与性格的区别 / 003
- 第二节 什么是九型人格 / 007
- 第三节 测试你是哪一类人格 / 012

## 第二章 解读内心只有最好的完美型人格

- 第一节 完美主义者的闪光点 / 021
- 第二节 完美主义者的不完美 / 024
- 第三节 完美主义者在交际中的表现 / 028
- 第四节 完美主义者在职场中的不同表现 / 031
- 第五节 与完美主义者的相处之道 / 035
- 第六节 完美主义者的自我调适 / 038
- 第七节 完美型人格与其他人格的碰撞 / 042

### 第三章 解读慈善家——奉献型人格

- 第一节 奉献主义者的热心肠 / 047
- 第二节 奉献型人格的发展阶段 / 050
- 第三节 奉献型人格在交际中的行为表现 / 054
- 第四节 奉献型人格在职场中的表现 / 057
- 第五节 怎么与奉献主义者更好地相处 / 060
- 第六节 奉献主义者的自我修正 / 064
- 第七节 奉献型人格与其他人格的碰撞 / 067

### 第四章 解读生活当中的“孺子牛”——实干型人格

- 第一节 实干型人格踏实的实干精神 / 073
- 第二节 实干型人格的变型 / 076
- 第三节 实干主义者的情感世界 / 080
- 第四节 实干主义者在工作中的表现 / 083
- 第五节 怎么与实干主义者更好地相处 / 087
- 第六节 实干主义者的自我心理调整 / 091
- 第七节 实干型人格与其他人格的碰撞 / 094

## 第五章 解读梦幻的浪漫型人格

- 第一节 浪漫型人格的魅力 / 099
- 第二节 浪漫型人格的局限性 / 102
- 第三节 浪漫主义者的情感世界 / 105
- 第四节 浪漫主义者在工作中的表现 / 108
- 第五节 怎么与浪漫主义者更好地相处 / 111
- 第六节 浪漫主义者的心理调整 / 114
- 第七节 浪漫型人格与其他人格的碰撞 / 118

## 第六章 解读目光停留在他人身上的观察型人格

- 第一节 观察型人格的特点 / 123
- 第二节 观察型人格的不同发展阶段 / 126
- 第三节 观察者的情感世界 / 130
- 第四节 观察者在工作中的表现 / 133
- 第五节 怎么与观察者更好地相处 / 137
- 第六节 观察者的自我心理调整 / 140
- 第七节 观察型人格与其他人格的碰撞 / 143

## 第七章 解读生性多疑的怀疑型人格

- 第一节 怀疑型人格的性格特点 / 149
- 第二节 怀疑主义者在不同阶段的表现 / 152
- 第三节 怀疑主义者的情感世界 / 156
- 第四节 怀疑主义者在职场上的表现 / 159
- 第五节 怎么与怀疑主义者更好地相处 / 162
- 第六节 怀疑主义者的自我心理调适 / 166
- 第七节 怀疑型人格与其他人格的碰撞 / 170

## 第八章 解读天性欢快的享乐型人格

- 第一节 享乐型人格的特征 / 175
- 第二节 享乐型人格在不同阶段的表现 / 178
- 第三节 享乐主义者的情感世界 / 182
- 第四节 享乐主义者在工作中的表现 / 185
- 第五节 怎么与享乐主义者更好地相处 / 189
- 第六节 享乐主义者的自我心理调节 / 192
- 第七节 享乐型人格与其他人格的碰撞 / 195

## 第九章 解读众人瞩目的领导型人格

- 第一节 领导型人格的特点 / 201
- 第二节 领导型人格在不同阶段的表现 / 204
- 第三节 领导者的情感世界 / 207
- 第四节 领导型人格的职场表现 / 210
- 第五节 怎么与领导型人格更好地相处 / 213
- 第六节 领导型人格的自我调节 / 216
- 第七节 领导型人格与其他人格的碰撞 / 220

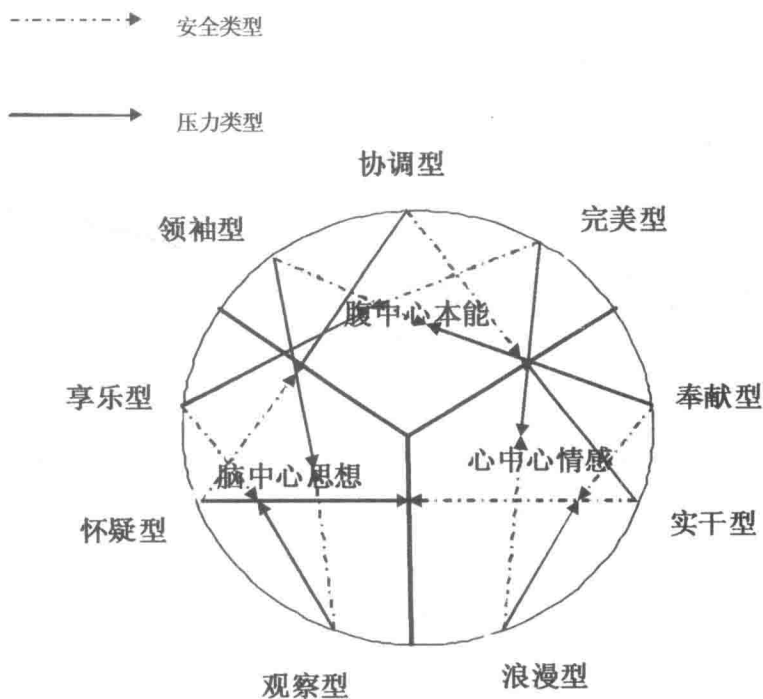
## 第十章 解读友好的协调型人格

- 第一节 协调型人格的性格特点 / 225
- 第二节 协调型人格在不同阶段的表现 / 228
- 第三节 协调者的情感世界 / 231
- 第四节 协调者在工作中的表现 / 234
- 第五节 怎么与协调者更好地相处 / 237
- 第六节 协调者的自我提升 / 241
- 第七节 协调型人格与其他人格的碰撞 / 244

# 第一章

## 读懂你自己的人格

人格是一个人的思想、情感、行为在社会当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。





## 第一节 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。性格则是一个人的个性的核心，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，但很少会让自己的性格产生改变。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，在人们的交际过程中，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；人格的第二个意思是指，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，在社会环境当中，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，它包括了气质、性格、认知风格、自我调控等诸多成分。人格在当下的研究当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、行为在社会当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。性格是一个人的个性的核心部分，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：第一是个人对现实和对自我的态度特征，常用到的形容词有诚实、虚伪、谦逊、骄傲，等等；第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；第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；第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，例如腼腆、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，都想使得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了一个被广泛关注的课题。

## 第二节 什么是九型人格

生活中每个人都是独一无二的个体，每个人都拥有着属于自己的独特人格。但是，人们进行长期的研究和观察后，还是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的差异而已。

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，另外这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。

根据这九种人格的不同特点，又可以将这九种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。