

一本人人看得懂、用得上的性格说明书，
推荐给对内心世界深感好奇的你。

微人格心理学

教你认清自己内在的人格优势，找准人生的发力点！
解读不同性格间的相处之道，让生活从此进入良性循环！

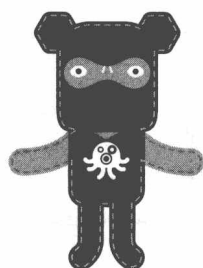
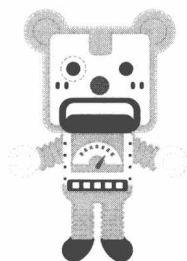
金文◎著



山东文艺出版社

微人格心理学

金文◎著



山東文藝出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微人格心理学 / 金文著. — 济南 : 山东文艺出版社,
2017.1

ISBN 978-7-5329-5369-1

I. ①微… II. ①金… III. ①人格心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 304636 号

微人格心理学

金文 著

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东文艺出版社
社 址 山东省济南市英雄山路 189 号
邮 编 250002
网 址 www.sdwyppress.com

读者服务 0531—82098776 (总编室)
0531—82098775 (市场营销部)

电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 16.5
字 数 250 千
版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1~2000
书 号 ISBN 978-7-5329-5369-1
定 价 39.80 元

版权专有,侵权必究。

目录

contents

第一章

九型人格入门先了解

为什么要学习九型人格 / 002

九型人格简史 / 005

破解九星图密码 / 011

九型人格的三大中心 / 015

关于九型人格需要明确的两点 / 018

第二章

1号人格：规则的守卫者，原则的卫道士

1号完美主义者性格分析 / 022

通过独特信号识别1号完美主义者 / 025

精益求精的背后是责任心和坚守原则 / 026

给爱情留一点呼吸的空间 / 031

自我成长：追求完美应该是为了让生活更好 / 035

与1号完美主义者的相处之道 / 037

卫道士游记 / 040

第三章

2号人格：以成就他人来实现自我的爱心大使

2号给予者性格分析 / 048

通过独特信号识别2号给予者 / 051
更喜欢扮演宰相，而不是国王 / 052
爱你就等于爱我自己 / 057
自我成长：先明白自己想要什么，再去付出 / 061
与2号给予者的相处之道 / 063
爱心大使游记 / 065

第四章

3号人格：光鲜亮丽的野心家

3号实干主义者性格分析 / 072
通过独特信号识别3号实干主义者 / 076
激情与效率，为目标而活 / 077
没有安全感的爱源自物质与精神的失衡 / 081
自我成长：向内看，诚实地面对自己 / 085
与3号实干主义者的相处之道 / 087
野心家游记 / 090

第五章

4号人格：迷恋残缺美的艺术家

4号浪漫主义者性格分析 / 096
通过独特信号识别4号浪漫主义者 / 100
惊艳的创意与恼人的情绪化如何平衡？ / 101
享受分分合合的煎熬 / 105
自我成长：从管控自己的情绪开始 / 109
与4号浪漫主义者的相处之道 / 111
艺术家游记 / 114

第六章

5号人格：与世界保持距离的观察者

5号观察者性格分析 / 120
通过独特信号识别5号观察者 / 124

一个人就是一个团队 / 126
各自独立，心灵相吸 / 130
自我成长：开放人生，享受生活 / 134
与5号观察者的相处之道 / 136
观察者游记 / 139

第七章

6号人格：忧心的危机处理专家

6号怀疑论者性格分析 / 144
通过独特信号识别6号怀疑论者 / 148
防患于未然没有错，但要注意分寸 / 150
忠诚于婚姻，却疑心于伴侣，怎么办？ / 155
自我成长：信任自己才能充分信任别人 / 159
与6号怀疑论者的相处之道 / 161
危机处理专家游记 / 164

第八章

7号人格：把生活当作游乐场的尝鲜者

7号享乐主义者性格分析 / 170
通过独特信号识别7号享乐主义者 / 173
新奇感比名利更具有吸引力 / 174
不停追逐两性关系中的刺激和快乐 / 178
自我成长：回到现实中 / 182
与7号享乐主义者的相处之道 / 184
尝鲜者游记 / 186

第九章

8号人格：带领团队勇往直前的指挥官

8号领导者性格分析 / 190
通过独特信号识别8号领导者 / 193
越权就是挑衅 / 195

爱，才是最强大的力量 / 200
自我成长：做能屈能伸的真英雄 / 203
与8号领导者的相处之道 / 205
指挥官游记 / 208

第十章

9号人格：有同理心但没立场的“好好先生”

9号协调者性格分析 / 212
通过独特信号识别9号协调者 / 215
喜欢按部就班带来的安全感 / 216
为对方着想，也要为自己考虑 / 221
自我成长：建立自己的标准 / 225
与9号协调者的相处之道 / 227
好好先生游记 / 230

第十一章

九型人格测试：你知道自己是哪一“型”吗？

九型人格测试一：斯坦福权威测试法 / 232
九型人格测试二：胡挹芬测试法 / 238
九型人格测试三：关注习惯测试法 / 241
九型人格测试四：冲突处理测试法 / 245
九型人格测试五：身体语言测试法 / 250
九型人格测试六：谈话方式测试法 / 254

第一章

九型人格入门先了解

“九型人格”这种古老的学说，在每个新的时代都会焕发出新的生命，扩充新的概念。为了掌握这门认识自我的学问，我们首先要探索它的心理基础及使用技巧，这样才能真正利用它来帮助我们寻找到本我。

为什么要学习九型人格

问自己一个问题：“在这个世界上，你最想了解的是什么？”很多人沉思许久后，常常会给出这样一个答案：“我自己。”认知自我，是人类的天性，也是让自己获得良好发展的最佳途径。因此，在这个世界上，不想了解自己人少之又少。

那么，我们为什么想了解自己呢？原因可归为两大类。

第一类原因：好奇。

心理学家认为，人的本性是不满足，好奇就是不满足心态的一种表现形式。人们往往通过好奇来促使自己了解更多事物。因此，人们总是渴望知道自己的大脑、心灵和感觉运作的方式。

比如，人们常常会反思：

我为什么感到快乐呢？

我为什么感到悲伤呢？

.....

在内心感到孤单寂寞时，我们常常会思考这些问题，也会积极地和其他人讨论这些问题，这使得人生增添了无穷的趣味性。正如哈佛大学第26任校长陆登庭在“世界著名大学校长论坛”上所说：“如果没有好奇心和纯粹的求知欲为动力，就不可能产生那些对人类和社会具有巨大价值的发明创造。”

人因为有了好奇心，所以人生充满了问题，这些问题有的前人已给

出答案，有的等待我们去解答。由此看来，人生就是一个不断发现问题、不断解答问题的过程。

第二类原因：实用。

人们之所以想了解自己，除了满足好奇心之外，更是为了让自己生活得更好更幸福。很多时候，人们是在感到疑惑、痛苦的情况下滋生了解自己的欲望，从而达到激发自己的潜力、规避性格缺陷的目的。

比如，当人们在生活中遭遇不快乐的事情时，常常会抱怨：

我怎么就没想到这一点呢？

为什么他们看不到我的努力呢？

为什么她考试成绩总是比我好？

如果今天不堵车，我就不会迟到。

我们在不快乐时，常常会抱怨自己，抱怨他人。但归根结底，这些不快乐因素产生的根源都在于我们自己，这也就是我们要了解自己的原因。

比如：“我怎么就没想到这一点呢？”多是因为你看问题不全面，做事情又容易钻牛角尖。如果你能在做事前多听多看多了解，懂得灵活变通，就能避免这类抱怨的产生。

“为什么他们看不到我的努力呢？”当出现这种情况，你首先需要明白：你做的努力还远远不够，因此你需要继续努力，直到感化他们为止。

“为什么她考试成绩总是比我好？”我们不能光看到别人耀眼的成绩，更要看到别人为此经历的艰辛。要想考得和她一样好，或者超越她，就需要付出和她一样或者比她多的努力。

“如果今天不堵车，我就不会迟到。”堵车并非不可避免，只要你早出门十分钟，往往就能规避堵车的问题。

哲家常说：“内因决定外因。”外因太难以掌控，因此人们只有从最容易入手：了解自己，掌控自己。

然而，我们尽管明白这些道理，却难以做到了解自己，更难以掌控自己，因此免不了活在烦恼痛苦之中。为了摆脱这些烦恼和痛苦，许多人选择向专业的心理医生求救。要知道，这些向心理医生求救的人大多是众人眼中的“成功者”。这些被美国心理学家查尔斯.T.塔特称为“成功的不满者”的人大多受过良好的教育，事业成功，婚姻美满，儿女聪慧，他们不快乐的根本原因在于不了解自己。

这些“成功的不满者”的出现，促进了人本心理学和后人本心理学的发展。这些心理学派认为，人们一旦在普通生活层面获得了成功，如果想要继续获得健康和快乐，就会进入精神的领域。在此之外，有关普通生活层面的性格分析理论都是有效的。但是如果我们需要进一步发展，这些理论的缺陷就会暴露出来，我们就会对它们感到失望，而且很可能并不知道是什么原因造成的。说得简单一点，这就是成长障碍的问题。

众多心理学家经过实践后发现，九型人格是目前解决人生成长障碍问题的最佳方法。九型人格将世界上的人分为九种人格类型，每一种人格类型都建立在不同的感知类型上，都各有优缺点。如果人们能够清楚地认知自己的人格类型，并做到扬长避短，就能帮助我们更好地理解 and 改造我们的个性，减少生活的烦恼苦痛，增添幸福快乐。

然而，世界上没有完美的事物，九型人格也不例外。因此，我们不得不在此告诫那些初学九型人格的人们，不要痴迷于九型人格的识人能力，而忘却了它仅仅是一件帮助我们通向深层自我的工具。这就犯了佛学常说的“我执”，你得到的将不是愉悦，而是无尽的烦恼了。

九型人格简史

起源

九型人格，在英文中称为Enneagram，又称性格形态学、九种性格，近年来备受美国斯坦福等国际著名大学MBA学员推崇，并成为如今最热门的课程之一，风行欧美学术界及工商界。

九型人格与其他人格分类法相似，是一种人们研究人格的方法，是应用心理学的一个分支。它的起源时间和形成经过已不可考，但是研究者一致认为它的起源非常久远，可能要追溯到公元前2500年或者更早。

大多数人认为，九型人格来自公元9世纪在中亚和波斯地区兴起的神秘信仰——苏菲教，其教义认为：人在追求至高觉悟的过程中，性格将成为发掘自身潜力的导引者。人性的发展是一个包括了不同阶段的完整体系，从最基本的性格特征，到一些不平常的潜能，比如爱的能力、感受他人的能力和先知先觉的能力，是一个漫长的演变过程。而本书中出现的“九型人格图”仅仅是这个完整体系的一部分。

那么，九型人格是怎样产生的呢？

据传，苏菲教有个长者，善于开导他人，为别人排忧解难，被称为灵性教师。灵性教师经常和他的弟子在一起探讨学问。随着频繁的接触，灵性教师发现不同的弟子有不同的表现，比如，有的人十分邈遏，

有的人却很在意穿着打扮；有的人喜欢静静地思考问题，有的人却喜欢和别人交谈、辩论；有的人急于知道某个问题的答案，有的人却很享受灵性教师分析问题的过程……

为什么弟子会有不同的表现？灵性教师对这一现象产生了浓厚兴趣。于是，他着手对人的各种表现加以分析、总结，并将有同一性格特征的人归为一类，共有九类。于是，最初的“九型人格”诞生了。

这项“发明”只有苏菲教派的灵性教师知道，用以开启教众的灵性，而且数千年来一直都以秘密的方式流传。它的神奇之处不仅仅在于每个前去请求灵性教师解决困扰的人都能得到非常满意的解答，还在于即使是相同的问题，每个人得到的解答却不相同。

公元1920年，俄国人乔治·伊万诺维奇·葛吉夫（G.I.Gurdjieff）首先将九型人格学说传入西方。而真正将这套学说发扬光大的是艾瑞卡学院的创办人奥斯卡·伊察索（Oscar Ichazo）。

奥斯卡·伊察索宣称，九型人格学说是他在19世纪50年代旅行于阿富汗时，由苏菲教派学得。他将人类的九种欲望放进九型人格学说中，并将这套学说用于人类心理训练的课程。许多知名的心理学家、精神病学家都曾追随伊察索学习九型人格学。其中，知名精神病学家克洛迪奥·纳兰霍在智利学习后，便将这门知识传入美国加州，开设起一系列的工作坊，探索人的性格形态。九型人格由美国加州斯坦福大学发扬光大，其传播到中国，还是近几年的事。

这种古老的口口相传的性格分析理论之所以能够在如今的时代掀起热潮，主要在于它能够帮助我们认识自己的性格特征，让我们更轻松地生活；能让我们对自己的同事、恋人、家人和朋友有更多了解；能让我们去发掘不同性格所拥有的潜能，这些潜能包括了爱的能力、感受他人的能力以及先知先觉的能力。总之，九型人格是一种十分有效的性格分析工具，它能让你更了解自己，帮助你处理人际关系，并把个性中的潜

在能力挖掘出来。

但也要注意，没有所谓好的、坏的人格类型，只有一个人主观看世界的方式，因此不要狭隘地看待九型人格。所以，我们在阅读此书时，千万不要捡了芝麻，丢了西瓜，仅仅关注九种具体的性格类型，而忽略了导致它们存在的大背景。因为完整的九型人格强调的是人的性格与人的潜能之间被我们忽略、以为是自然反应的部分，其实这正是引领我们进入更高层次自我的通道。

人物贡献

和别的性格分析学说不同，九型人格是依靠口头传播传承下来的，并没有留下有关自己历史渊源的文字记录。而要领悟这门深刻的性格分析学说，需要具备高超的智能，这样才能在很好地领悟九型人格智慧的基础上，朝着更高层次发展，使九型人格更趋完善。而因为没有历史记载，我们已难以知道那些在古代为九型人格的传承做出贡献的智者的名字了。所幸乔治·伊万诺维奇·葛吉夫在此道路上做出了突破——首次将九型人格带入西方国家，不仅使九型人格在全世界范围内广泛流传，也开启了九型人格的文字历史。

而如今，九型人格之所以能成为风靡学术界和工商界的热门课程，归根结底在于众多九型人格大师们对其进行了详尽而深刻的解读，化繁为简，使其成为人人可用的性格分析工具、人人赞赏的自我提升手册。

下面，我们就来看看，有哪些九型人格大师在九型人格发展的道路上星光熠熠，并为其做出了杰出的贡献。

乔治·伊万诺维奇·葛吉夫 (George Ivanovich Gurdjieff)

1920年，乔治·伊万诺维奇·葛吉夫首次将九型人格理论带入西方。这位充满个人魅力的精神导师把九型人格这种属于苏菲教的口头传

播系统吸收过来，用于自己的教学实验。现在有很多关于葛吉夫及其相关理论的著作都涉及了九型人格系统，但多数都没有提及葛吉夫是如何利用这套系统来观察人们的潜质，或者这套系统到底为他提供了哪些有用的信息。这是因为在葛吉夫的时代，没有任何文字是真正关于九型人格的性格研究的。当时，葛吉夫的弟子们在继承九型人格的理论时，只能通过葛吉夫这位老师来学习，然而大部分弟子难以领悟葛吉夫关于九型人格的深层次解读，往往陷入对九角星图的过度关注中，把大部分精力都放在了一种不需要语言表达的肢体运动（这种运动被称为葛吉夫的神圣舞蹈，参加的舞者在无意识的状态下做出各种肢体动作，从中感受自己身体的韵律）上，而忽略了研究的核心：如何使用九型人格。

因此，葛吉夫的弟子们常常陷入一个误区：一个人要获得更高的意识，就必须放弃先天的性格特征。由此可见，他们并没有把性格特征看作达到更高心灵境界的有用信息源，认为人们独特的性格在整个人的潜能挖掘中作用不大。他们更关注的是非语言的肢体运动和葛吉夫所倡导的注意力训练（包括观察自我和记住自我），认为这才是通往内心世界的正确途径。

当然，也不排除这种可能：在葛吉夫所处的时代，心理学发展水平还不足以让众人了解九型人格的奥秘，因此葛吉夫只教给弟子们一些入门知识。总之，从葛吉夫对于这个系统的使用方式，以及他有关九角星图与性格关系的回答来看，他显然是知道其中奥妙的。至于为什么他对九型人格的深刻解读没有很好地传承下来，我们就无从知道了。

奥斯卡·伊察索（Oscar Ichazo）

葛吉夫将九型人格带入了西方世界，教给人们注意力训练，但真正将这套学说发扬光大的是艾瑞卡学院的创办人奥斯卡·伊察索。伊察索宣称，九型人格学说是他在20世纪50年代旅行于阿富汗时，由苏菲教派学得。伊察索将人类的九种情欲放进九型人格学说中，并将这套学说拿

来用于人类心理训练的课程。艾瑞卡学院首先在智利的艾瑞卡市成立。之后，美国的艾瑞卡学院也在1970年成立。伊察索最重要的功劳在于，他为九角星中的每个角找到了对应的性格类型和情感，在这九种性格类型有了正确的位置后，我们才能够解释清楚不同性格的相互关系。

许多知名的心理学家、精神病学家都曾追随伊察索学习九型人格学。从此之后，九型人格便被系统而广泛地传播开去。

克洛迪奥·纳兰霍（Claudio Naranjo）

克洛迪奥·纳兰霍是一位精神病专家，他不仅喜欢研究药用之物对精神病的治疗作用，还喜欢探索心理学和冥想训练的相关知识。1970年，纳兰霍开始着手研究新的解读性格类型的方式，以帮助心理治疗师更好地理解精神病患者的心理障碍。历经多次实践后，他最终选择了九型人格的九角星图来解读人的性格类型。他深信，在公元5世纪的基督教隐修士的“潜在的情绪”和当代心理学研究的各种症状之间，必然存在着十分紧密的联系。因此，他组织了一个由三十多位成员组成的研究小组，研究这种紧密联系，以及二者之间的共通点。1972年，这项研究工作取得了重大的成果后圆满结束。

海伦·帕尔默（Helen Palmer）

海伦·帕尔默是克洛迪奥·纳兰霍研究小组的成员之一。在克洛迪奥·纳兰霍的研究小组圆满结束工作后，海伦·帕尔默创办了一个训练精神治疗师的培训班——九型人格专业培训课程，目的是推广纳兰霍关于九型人格的解读方式。此外，帕尔默通过与美国著名精神病学家戴维·丹尼尔斯（David Daniels）合作，进一步扩大了培训班的知名度。此外，帕尔默还以国际九型人格协会创始主任的身份参与主办了1994年在斯坦福大学举办的第一届国际九型人格会议。

帕尔默的贡献在于，将九型人格进一步发扬光大，使九型人格学说的应用范围更广，包括个人成长、办公室管理及处理人际关系的窍门等

各个方面，近年来更扩展至夫妻相处及亲子关系等方面。其著作《九型人格》及《工作和恋爱中的九型人格》畅销全球，现已有二十二个国家的译本。

戴维·丹尼尔斯（David Daniels）

戴维·丹尼尔斯是美国斯坦福大学医学院临床精神科教授，也是九型人格体系的开创者。1977年，美国的亚历山大·汤马斯（Alexander Thomas）和史黛拉·翟斯（Stella Chess）两位医生在《气质和发展》一书里面提到：我们可以在出生后第二至第三个月的婴儿身上辨认出九种不同的气质。丹尼尔斯将这九种不同的气质与九型人格结合起来，并和著名性格分析专家弗吉尼亚·普赖斯通过历时七年的精心研究，开发出一套九型人格的“五步测试法”。这种九型人格测试法是目前极少数通过有效性检测的权威测试方法，可使人们精准地透视自己和他人的性格。它已成为斯坦福大学商学院的必修课程，并得到苹果、保洁、通用汽车等世界500强企业员工和管理者的分享。

随着九型人格的进一步发展，人们必将在认知自我的道路上越走越远，越走越好。在九型人格的大道上也必将涌现出更多的大师，使这门学说更加熠熠生辉。