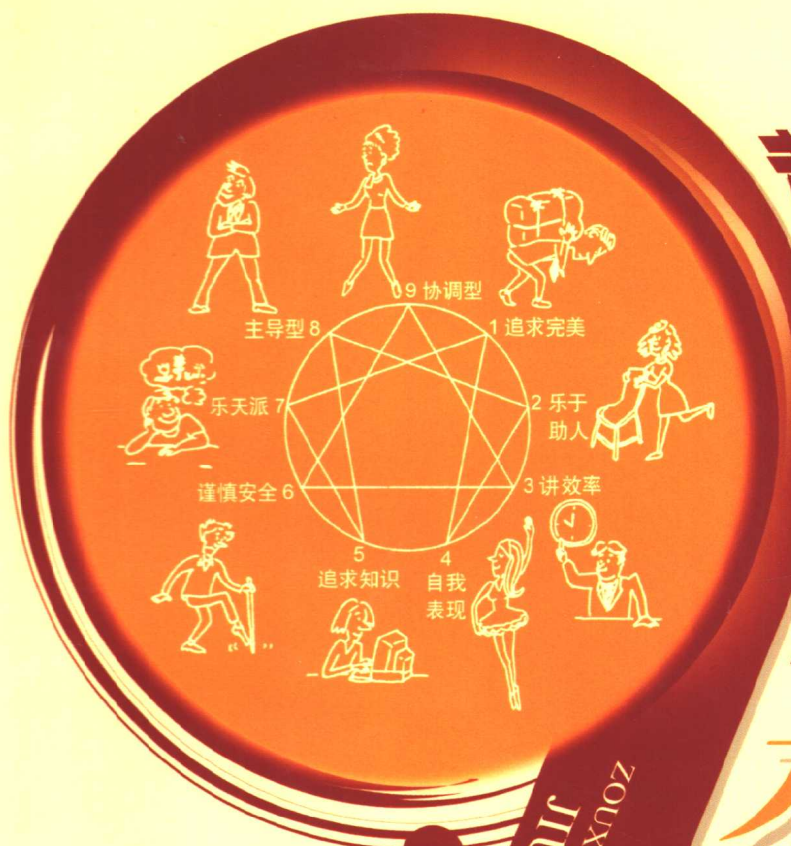


● 风靡日本、美国的畅销书,在日本重印54次



走向成功的

九种性格

(日)

铃木秀子

著

ZOUXIANG CHENGONG DE
JIUZHONG XINGGE

浙江人民出版社

孙茜

王定祥

译

(日) 鈴木秀子 著
走向成功的九种性格
孙茜 王定祥 译

浙江人民出版社

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2003-23号

图书在版编目(CIP)数据

走向成功的九种性格 / (日) 铃木秀子著; 孙茜, 王
定祥译. —杭州: 浙江人民出版社, 2003. 9
ISBN 7-213-02613-5

I. 走... II. ①铃... ②孙... ③王... III. 性格
—研究 IV. B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066785 号

走向成功的九种性格

[日] 铃木秀子 著

孙茜 王定祥 译

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
责任编辑 汪维玲
责任校对 鞠 朗
封面设计 池长尧
经 销 浙江省新华书店
激光照排 杭州富春印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
(杭州市桐庐县瑶琳镇新村路 3 号)
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 6.375
字 数 12.2 万 插 页 2
印 数 1—8000
版 次 2003 年 9 月第 1 版
2003 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-213-02613-5
定 价 15.00 元
- 如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

KOKONOTSU NO SEIKAKU by Hideko Suzuki

Copyright © 1997 by Hideko Suzuki

All rights reserved

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre

序 言

现在，越来越多的人开始领悟到人生的意义不只是当一个上班族！面对社会结构的变化，和以前不同，把自己的一生奉献给公司也换不来一辈子的安心。因此，越来越多的人因丧失精神支柱而变得无所适从。不仅仅在日本，在其他发达国家也有这种现象。

为了顺应瞬息万变的时代，上班族都在为生存而奋斗，但结果往往不尽如人意，或者徒劳无功。不少人幻想依旧能得到公司的保护，还有一些人紧紧抱住过去不放。他们不懂得应该怎样活着、不懂得应该怎样发挥自己的长处，因而整日惴惴不安。

的确，要找到生活的范本实非易事。实际上，已经到了每个人都必须找到适合于自己的生活方式的时代了！为了使自己的人生更有价值，每个人都必须具备活用自己潜能的智慧。

在此，我谨向各位介绍能够发挥潜能的“九点图”智慧。九点图是一门拥有两千多年历史的关于人的神秘学问，它的高度智慧经久相传，直至今日，再也没有一个时代比现在更需要九点图了。

蕴涵在九点图中的最重要的信息是：每个人在降临人



世时，都天生具有九种性格中的某一种。这乍听起来令人难以置信，但是它已经在世界各国得到了科学的验证。

九点图将提供如何使你的生活变得更有意义，如何最大限度地发挥你的能力和个性的智慧。掌握了九点图，你可以从束缚中解放出来，恢复自由。掌握了九点图，你可以了解自己性格中好的和不好的部分，并进行自我调解，进而接纳他人，使你的人际关系发生戏剧性的改善。

本书将为你提供一张通向新的生活方式的地图，一张建议你“不要走那边，走这边更好”的地图。同时，这也是一张指引你实现更完美人生的地图。不论愿意与否，生活在这瞬息万变的时代中，你将不断地攀登新的山峰，用自己的脚一步一步地攀上山巅。谁不希望登上幸福、富裕的人生之巅呢！

现在，你手里正拿着这么一张地图，这张名为九点图的神秘的地图。这本身就是一次幸运的际会。

但是，要读懂这张地图并不是一件容易的事，因为你必须时时与自己内心对话。我并不想让你对这张地图深信不疑，而是希望你抱着怀疑的态度，在日常生活中验证九点图的智慧与可信性。

对于理解了九点图的意义和价值的人来说，九点图中蕴藏着比任何心理学以及关于人的学问更为宝贵的智慧。有了它，你和你周围的人都将达到一个前所未有的人生境界。

我由衷地希望能最大限度地把本书变成你的“人生地图”！

铃木秀子

目 录

序言 / 1

第 1 章 九点图的智慧

——芸芸众生的九种类型 / 1



类型 1



类型 2

揭开性格的神秘面纱 / 1

有人背叛你时,怎么办? / 2

“自我探索”的第一步 / 5

芸芸众生,九种性格 / 7

两千年前的神秘人性学 / 9

震惊美国科学界的九点图 / 10

测定你性格类型的二十个问题 / 13

测定你的性格 / 23

为什么找不到自己的性格类型? / 27

各类性格的优点和缺点 / 28

九种类型的名人 / 32

判断性格类型的关键 / 35





类型 3



类型 4

第 2 章 探知左右你一生的误区 / 42

误区:烦恼与痛苦的根源 / 42

怎样达到能量平衡 / 43

你的误区在哪里? / 45

找到性格误区,方能善待自己 / 48

时间观念里的性格误区 / 50

性格误区从何而来? / 55

塑造人格的三个中枢 / 57

三个中枢的制衡决定了你的误区 / 59

第 3 章 发现真正的自我 / 65

类型1:完美型 / 65

- 正直的人,勤奋的人 / 65
- 逃避愤怒,追求完美 / 66
- 压抑愤怒的弊端 / 67
- 对他人不宽容 / 68

类型2:助人型 / 69

- 乐于助人,努力建立最好的人际关系 / 69
- 不自觉地渴望得到关爱 / 71
- 迎合他人而失去自我 / 71
- 试图操纵他人 / 72

类型3:成就型 / 74

- 重视效率,不惜一切追求成功 / 74
- 表现出很有能耐 / 75



类型 5



类型 6



类型 7

●因担心失败而过分表现自我 / 75

●外强中干 / 76

类型4:自我型 / 78

●渴望与众不同但又缺乏自尊心 / 78

●渴望感动,又多愁善感 / 79

●不满足于现实,永无止境地追寻 / 80

●追寻失去的事物而陷于内心矛盾 / 81

类型5:思考型 / 83

●富于智慧,冷静思考 / 83

●喜好孤独,与情感保持距离 / 84

●通过理解一切而表现出与众不同 / 85

●热衷于知识,不谙人事 / 86

类型6:谨慎型 / 87

●由怀疑权力而产生的两面性 / 87

●洞察他人内心,事事寻求公正 / 89

●不关心自己的内心状态,缺乏行动力 / 90

●充满想像力,消极地看世界 / 91

类型7:乐观型 / 92

●天生的乐天派,试图远离痛苦 / 92

●计划一个接一个,逃避痛苦 / 93

●追求自我完美,忽略他人情感 / 94

●自恋自爱的乐观主义者 / 95

类型8:主导型 / 97

●追求权力和支配,掩饰自我虚弱 / 97

●通过与人争斗,实现自我目标 / 98



类型 8



类型 9

- 嫉恶如仇,崇尚正义 / 98
- 对自己内心的愿望浑然不觉 / 99

类型9:协调型 / 101

- 为避免冲突而优柔寡断 / 101
- 努力迎合他人的意见 / 102
- 一旦决定便难更改 / 102
- 克己待人 / 104

第 4 章 塑造完美的自我 / 106

逆境中控制自我 / 106

你的性格误区何在? / 107

走出性格误区

——朝与箭号相反的方向努力 / 115

各种性格类型与箭头的关系 / 117

找到值得自豪的你,摆脱痛苦 / 124

使你变得完美的诀窍 / 128

第 5 章 改善人际关系 / 160

尊重九种类型的独特“思维” / 160

建立良好人际关系的关键 / 162

九种性格激发团队活力 / 190

创建人尽其才的团队 / 193

后记 / 195

第1章

九点图的智慧

——芸芸众生的九种类型

揭开性格的神秘面纱

很多人都对性格感兴趣,喜欢用“他脾气急躁”、“她性格太内向”、“我是个乐天派”等来评论自己和他人,给人贴上各种各样的标签。

但是,人的性格很复杂,很难用一个形容词来归纳。例如一向正经而温和的人有时却会急躁不耐烦;整天谈论罗曼蒂克梦想的人有时却变得牢骚满腹;表面忠心耿耿的人内心却萌生反抗……人不可貌相,仅仅从表面是无法了解人的复杂个性的。人的有趣之处也正在于此。

如果有人问“你是什么性格”的话,你怎么回答?有的人脱口就能说出自己的性格特征,有的人却说不出个所以然来。有些人对自我性格的分析颇具说服力,也有些人的自我分析与别人对他的印象大相径庭。

能够正确把握自己的性格而与周围人对他的评价相吻合的人微乎其微。即便是这样的人,其中也不乏迎合周围人对自己的印象、像演员一样扮演一个自我角色的“聪明人”。这一形象虽然被自己和他人所接受,但实际上这并非



真正的“我”。因此，人们很难准确地把握自己的性格，真是“人乃神秘不可知之物”。

九点图将彻底揭开性格之谜，清晰地描绘出你的性格。

有人背叛你时，怎么办？

在进入正题之前，我想请你当一次模拟剧的主角，模拟的剧情如下：

假设你是某个公司的重要职员，你很能干，部下A对你非常敬慕。他不论大小公私事情都来找你征求意见，你为了不辜负他的期待总是有求必应，向他提出各种各样的建议。可是，有一天晚上，你偶尔看到这位下属与你的一位同事B一起喝酒。B是你的竞争敌手，你对他怀有敌意。



当你跨入店内时，你清楚地看见A和B两人在一起，但是他们还没有发现你。请问，这时你做何感想？你会采取什么行动？

请你尽可能具体地想象遇到这种情形时的心情，好好梳理一下你的思绪。

下面举出九个例子，想一想你的言行与其中哪一个更



接近。

(1) 你感到震惊,趁他们还没发现你之前就离开现场。你因为被人背叛而感到愤怒和嫉妒,心想“他们一定在说我的坏话”。等你稍稍冷静下来之后,会冒出“是不是自己做错了什么事”的自责念头。虽然你很想知道事情的真相,但你绝对不会表露在脸上。事后你还与往常一样与A交往,但内心因为与他有了隔阂而变得谨慎起来;另一方面,你又为自己的心胸狭窄而自责。

(2) 你一看到A和B坐在一起,立刻觉察自己被背叛了,想快快离开。你一面为“我对他那么好,他却……”而感到失落,一面又感到寂寞:“是不是B比我更好?”这时的你既无法保持理智,却又想强忍住内心的愤怒。外表虽然装得若无其事,内心其实都快要沸腾了!第二天心绪渐渐平静下来,但是会通过发牢骚来一点一点地发泄余怒。然而,因被背叛而产生的怒意终究难以消除。

(3) 觉得很尴尬,因莫名其妙的负面冲动而感到惴惴不安:“是不是他们瞒着我在谋划什么?”你觉得被人疏远了:“要是对我有什么不满的话,为什么不说出来呢?”你为此很不高兴,但要是被他们发现的话,你会以爽快的态度滔滔不绝地和他们聊天,表现得很开朗。第二天,你还会努力地使自己的举止一如平常,并对自己说:“我才不在乎呢!”



(4) 起初感到嫉妒、愤怒和悲哀,不久你会想:“果然不出我所料。”你还会自嘲说,自己明明知道人心善变,却以为只有A是例外。同时,你开始自省会不会是在和A接触时有什么不对的地方,或许B确实比自己有魅力。此后,在与A之间仿佛隔了一堵墙,但表面上你仍然保持平静,内心暗暗地期待发生某种意外的转机。

(5) 虽然心中隐隐作痛,但你告诉自己事情可能另有起因,不能立即感情用事。你对自己说:“我是我,他是他,别把这件事放在心上。”第二天,你内心虽然还有些不快,但仍和往常一样对待A,好像什么事都没发生似的。你也许会询问事情的经过,但那不过是为了知道事情的来龙去脉。即使A真的背叛了你,你也不会指责他,一切尊重A的选择。

(6) 你在震惊和不安之余不断地把事情朝坏处想,因此而丧失自信。但是,如果当时对方发现了你并邀你同席,你会应邀入席。即使没有入席,你也会在别处暗中观察,试图了解真相以求安心。第二天,你还是没有勇气询问事情的经过,为失去自信和害怕见到A时的尴尬场面而坐立不安。由于没有勇气像往常一样与A交往,你开始与A保持距离,一旦弄清确实是A背叛了你的话,你会放弃希望,听任事态的发展。

(7) 最初的一瞬间你会感到不高兴,但立刻告诉自己“或许这只是一个巧合,别在乎,别在乎”。B虽然是你的竞



争对手,但你对他并没有敌意,所以不会把事情看得过于严重。如果B真的是个讨厌的家伙,那么你就会瞧不起他,A跟这种人交往也够糟糕的,两个人本来就是一路货色。

(8) 通过A、B两人的态度判断A是否真的背叛,一旦得到证实,你会感到极大的愤怒。同时,你会压抑自己的情绪,回避自己的真实感受,与背叛自己的A一刀两断。要是A继续在自己的手下工作,你会故意冷落他。对你来说,那不是处于愤恨而报复,而是背叛者理应受到的惩罚。

(9) 感到震惊,在自己被发觉之前离开那家店。“我做错了什么?”“以前还以为自己和A的关系不错呢,那不过是一厢情愿吧?”“也许A一直在讨厌我吧?”你甚至还会想:“因为我的能力不够,A才会去接近比我更有魅力的B。”你虽然因被抛弃而感到寂寞,但对自己说:“无可奈何。”第二天,你会以平静的态度对待A,并告诫自己不可说A、B的坏话。

“自我探索”的第一步

现在请问,在前面举的九个例子中,你的反应最接近哪一种?也许没有完全恰当的选择,但应该能找到比较接近的例子。谁遇到那种事情都会感到不快,但前面列举的九种反应,彼此在细节上差别很大。即使采取的行动完全相同,反应的过程却不一样。



按照九点图的理论,人的性格可以分为九种类型,属于同一类型的人在内心活动和行为模式上表现出许多共同点;不同类型的人之间则有着明显的差异。我在九点图研习班讲课时,曾经对各种不同类型的人提出如下问题:“要是你的话会怎么做?”从中归纳出了前面九种反应。虽然回答者的年龄、职业、地位各不相同,但每种类型性格的人显示出相当明显的共性。

也许你会在第1、第3、第5种反应中犹豫不决,但你会毫不犹豫地否定第6、第8、第9种反应。不过,许多人会毫不犹豫地选择对自己来说“根本不可能”的那一种。在此必须了解的是,即使在相同的状况下,不同类型的人会做出不同的反应。

九点图包含的最重要的信息是,哪怕是在相同的环境下接受相同教育、从事相同工作的人,他们的思想和价值观也各不相同。分析各种人的不同行为,可以归纳出一些群体的共同特点。

九点图既着眼于性格的多样性,又着眼于性格的共性,由此揭示出一个重要的事实:从根本上说,人的性格可以分为九种不同的类型。当你认识自己属于哪种类型后,你的潜在能力就会出现一个飞跃性的发展,这正是九点图所期待的。

在前面设想的场面中,如果某一项与你的反应相近,那么与该项相关的数字就是你在九点图中的类型。

但这些答案不一定能完全反映你的本质,因为你所受的教育可能会大大制约你的行为。我们通过所受的家庭教育、学校教育和社会教育,获得各种知识与智慧,但同时也



套进了许许多多的框架。这时的你并不是真正的你自己，人们为了得到优秀、能干的评价而约束自己的行为。也就是说，这时候表现出来的你还只是一个假象。

在进入正题之前，请你扪心自问一下，平时你的行为举止是否与你内心的真正要求相一致？九点图既是心理学也是一门关于人的学问，所以你必须一边与自己的内心进行充分的对话，一边进行自我探索，这样才能完全获得九点图所蕴藏的智慧。

不少身处繁忙事务中的人封闭了自己的内心，只按照外在的讯息、规范和准则来行事。比如，做上司的会勉强自己去考虑部下的心情；或者为了公司的利益而强迫自己做完全不感兴趣的工作，因为这样的人在企业里受到好评。但是，如果你封闭内心世界，就无法了解自己的本质。而了解自己本质的第一步就是要弄清自身行为与内心愿望之间的不同，也就是要倾听自己内心的声音。

芸芸众生，九种性格

“九点图”（enneagrams）一词由希腊文“九”（ennea）和“图”（gram）组合而成，意为“由九个点构成的图”。如图1所示，九点图以一个圆和圆内的九个点，以及连接这九个点的线构成。在这看似简单的构图中，蕴藏着表现人们内心世界的地图。或许你对此半信半疑，但读到后来，你肯定会理解这个由圆、点、线构成的地图的精妙之处。

很多人对基于血型、星座的性格分类很感兴趣，那是因