

T
H
E
E
N
N
E
A
G
R
A
M

舒湄

著



人人都需要的心理课

九型人格帮助你

★真正地认识自己，积极拥抱生活

★发挥自身的优势，接纳自身的弱点

★学会与不同的人相处，影响他人

“认识自己”是人生最难的课题
与他人和谐相处是生活最重要的事

**九型人格，
人人都需要的心理课**



中国纺织出版有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

舒湄

著



人人都需要的心理课



中国纺织出版有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

九型人格是识人非常好用的心理工具，你可以借助九型人格认识自己和他人的性格优势和性格盲区，也可以通过九型人格找到提升自己的方向，与他人相处的策略。本书首先帮助你确定自己与他人的人格类型，找到对应的人格画像。然后引领你探寻行为与思维背后的逻辑，深度认识所属人格的层次和亮点及暗点。最后探寻了不同人格的相处之道。掌握了九型人格，就像手提一盏人性探照灯，更加游刃有余地处世和生活。

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格：人人都需要的心理课 / 舒湄著. — 北京：中国纺织出版社，2019.7
ISBN 978-7-5180-6117-4

I . ①九… II . ①舒… III . ①人格心理学—通俗读物
IV . ① B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 067444 号

策划编辑：郝珊珊 责任校对：江思飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010 — 67004422 传真：010 — 87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京玺诚印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12

字数：198 千字 定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

心理测试 | 你是哪一型人格 || 001

九型人格测试 || 003

九型人格释义 || 009

第1章 九型释疑 | 行为与思维背后的逻辑 || 013

思维与行为背后藏着什么 || 015

九型人格是谁创造出来的 || 017

九型人格能当绝对真理来用吗 || 019

人格到底有没有好与坏之说 || 020

第2章 人格初探 | 找到属于你的人格画像 || 023

1号：我是完美工匠，眼里容不下瑕疵 || 025

2号：我是人间天使，想让世界充满爱 || 028

3号：我是进取狂人，活着就要有目标 || 031

4号：我是心灵诗人，世俗与我无关 || 035

5号：我是理性军师，用冷眼去看世界 || 038

6号：我是忠诚卫士，活在忧患之中 || 041

7号：我是娱人先生，享乐是我的信条 || 046

8号：我是开路先锋，最爱王者风范 || 049

9号：我是和平使者，让一切冲突平息 || 052

第3章 深度认识 | 你在九型人格的哪个层级 || 057

为什么相同的人格型号也会有差异 || 059

1号：从“睿智天使”到“报复魔鬼” || 061

2号：从“利他信徒”到“身心病人” || 064

3号：从“真诚强者”到“变态罪魁” || 069

4号：从“灵感达人”到“毁灭之徒” || 074

5号：从“旁观智者”到“分裂患者” || 078

6号：从“勇敢英雄”到“受虐狂人” || 083

7号：从“鉴赏大师”到“焦虑患者” || 088

8号：从“宽怀之士”到“暴力之徒” || 092

9号：从“自控楷模”到“自弃幽灵” || 096

第4章 性格剖析 | 不同人格的亮点与暗点 || 101

1号：做事精益求精VS对自己过于严苛 || 103

2号：无条件地爱人VS忽视自己的需求 || 105

3号：敢于掌控人生VS不敢直面内心 || 107

4号：充满灵气与悟性VS追求遗失的美好 || 110

5号：思维清晰理智VS活得太过孤立 || 112

6号：谨慎而忠诚VS对一切充满怀疑 || 115

7号：活得洒脱轻松VS缺少承担的勇气 || 117

8号：热血与正义的化身VS思维过于极端 || 119

9号：和平而友善VS习惯委屈自己 || 121

第5章 个性成因 | 你为什么会是这样的人 || 125

1号：炮火般的严苛洗礼，让我对犯错恐惧无比 || 127

2号：不被关爱的漠视感，只能用付出来消除 || 129

3号：渴望被赞赏的感觉，所以拼命地追求成功 || 132

4号：那份强烈的缺失感，使我远离真实的世界 || 133

5号：既然没有人可依赖，不如从情感中抽离 || 136

6号：没有被信任的体验，叫我如何打消怀疑 || 138

7号：处处都充斥着限制，怎能不让我渴望自由 || 140

8号：软弱就会被人欺负，必须为自己站出来 || 142

9号：从没觉得自己重要，只好把自己融入他人 || 144

第6章 相处之道 | 如何与自己和他人相处 || 147

如果你是1号：请你善待自己，宽容他人 || 149

如果他是1号：少一点怨怼，多一点感谢 || 150

- 如果你是2号：爱人应当有度，过犹不及 || 150
- 如果他是2号：认可他的付出，重视他的感受 || 151
- 如果你是3号：培养平常心，尝试享受生活 || 152
- 如果他是3号：赞美的同时，让他放松自己 || 154
- 如果你是4号：放下狭隘偏见，多关注眼前 || 155
- 如果他是4号：全然地接纳，帮他重建自信 || 156
- 如果你是5号：打开封闭的心，发现生活的美 || 157
- 如果他是5号：杜绝谈论隐私，给他独立空间 || 158
- 如果你是6号：勇敢面对问题，恐惧才会消失 || 159
- 如果他是6号：多给予帮助，让他勇敢独立 || 160
- 如果你是7号：敢直面痛苦，接受生活的平淡 || 162
- 如果他是7号：给予展示的机会，协助他成长 || 163
- 如果你是8号：正确认识权威，处世多点弹性 || 164
- 如果他是8号：沟通直接一点，不必唯命是从 || 165
- 如果你是9号：学习坚持自我，跟着感觉走 || 166
- 如果他是9号：给予足够的支持，正视冲突 || 166

第7章 进化路径 | 成为自己最好的样子 || 169

- 1号：告别非黑即白的极端思维 || 171
- 2号：付出的同时也要懂得索取 || 172
- 3号：你塑造的形象不是真实的你 || 173

4号：不要成为过度情绪化的傀儡 || 175

5号：试着打开自己封闭的内心 || 176

6号：多关注生活中的积极方面 || 178

7号：接受和面对生命中的沉闷 || 179

8号：承认自己柔软脆弱的部分 || 180

9号：重视自己内心的感受和需求 || 182

心理测试 | 你是哪一型人格

翻开这本书的你，此时最想知道的莫过于：我是什么类型的人格？别急，这里有一个简单的测试表，能够在较短的时间内帮助你初步判断自己是九型人格中的哪一个类型。

九型人格测试

下面一共有108个性格描述，记录下你认为符合自己性格描述的题号，参考测试题后的题号分类，统计出你拥有哪个性格类型的描述最多。（注意：此结果仅作为参考，要作更准确的判断，还需对九型人格进行更深入的了解和揣摩分析。）

01. 我很容易迷惑。
02. 我不想成为一个喜欢批评的人，但很难做到。
03. 我喜欢研究宇宙的道理、哲理。
04. 我很注意自己是否年轻，因为那是我找乐子的本钱。
05. 我喜欢独立自主，一切都靠自己。
06. 当我有困难的时候，我会试着不让人知道。
07. 被人误解对我而言是一件十分痛苦的事。
08. 施舍比接受会给我更大的满足感。
09. 我常常试探或考验朋友、伴侣的忠诚。
10. 我常常设想最糟糕的结果而使自己陷入苦恼中。
11. 我看不起那些不像我一样坚强的人，有时我会用种种方式羞

辱他们。

12. 身体上的舒适对我非常重要。

13. 我能触碰生活中的悲伤和不幸。

14. 别人不能完成他的分内事，会令我感到失望和愤怒。

15. 我时常拖延问题，不去解决。

16. 我喜欢有戏剧性、多姿多彩的生活。

17. 我认为自己非常不完善。

18. 我对感官的需求特别强烈，喜欢美食、服装、身体的触觉刺激，并纵情享乐。

19. 当别人请教我一些问题，我会巨细无遗地分析得很清楚。

20. 我习惯推销自己，从不觉得难为情。

21. 有时我会放纵自己，做出不理智的事情。

22. 帮助不到别人会让我觉得痛苦。

23. 我不喜欢人家问我广泛、笼统的问题。

24. 在某方面我有放纵的倾向（例如食物、药物等）。

25. 我宁愿适应别人，包括我的伴侣，而不会反抗他们。

26. 我最不喜欢的一件事就是虚伪。

27. 我知错能改，但由于执着好强，周围的人还是感觉到有压力。

28. 我常觉得很多事情都很好玩，很有趣，人生真是快乐。

29. 我有时很欣赏自己充满权威，有时却又优柔寡断，依赖别人。

30. 我习惯付出多于接受。

31. 面对威胁时，我一是变得焦虑，一是对抗迎面而来的危险。

32.我通常是等别人来接近我，而不是我去接近他们。

33.我喜欢当主角，希望得到大家的注意。

34.别人批评我，我也不会回应和解释，因为我不想发生任何争执与冲突。

35.我有时期待别人的指导，有时却忽略别人的忠告，径直去做我想做的事。

36.我经常忘记自己的需要。

37.在重大危机中，我通常能克服我对自己的质疑和内心的焦虑。

38.我是一个天生的推销员，说服别人对我来说是一件容易的事。

39.我不相信一个我一直都无法了解的人。

40.我爱依惯例行事，不大喜欢改变。

41.我很在乎家人，在家中表现得忠诚和包容。

42.我被动而优柔寡断。

43.我很有包容力，彬彬有礼，但跟人的感情互动不深。

44.我沉默寡言，好像不会关心别人似的。

45.当沉浸在工作中或我擅长的领域时，别人会觉得我冷酷无情。

46.我常常保持警觉。

47.我不喜欢要对人尽义务的感觉。

48.如果不能完美地表态，我宁愿不说。

49.我的计划比我实际完成的还要多。

50.我野心勃勃，喜欢挑战和登上高峰的滋味。

51.我倾向于独断专行并自己解决问题。

52.我很多时候感到被遗弃。

53.我常常表现出十分忧郁的样子，充满痛苦而且内向。

54.初见陌生人时，我会表现得很冷漠、高傲。

55.我的面部表情严肃而生硬。

56.我很飘忽，常常不知自己下一刻想要什么。

57.我常对自己挑剔，期望不断改正自己的缺点，以成为一个完美的人。

58.我非常敏感，并经常怀疑那些总是很快乐的人。

59.我做事有效率，会找捷径，模仿力特强。

60.我讲理，注重实用。

61.我有很强的创造天分和想象力，喜欢将事情重新整合。

62.我不要求得到很多的注意力。

63.我喜欢每件事情都井然有序，但别人会以为我过分执着。

64.我渴望有完美的心灵伴侣。

65.我常夸耀自己，对自己的能力十分有信心。

66.如果周遭的人行为太过分，我准会让他难堪。

67.我外向，精力充沛，喜欢不断追求成就，这使我的自我感觉十分良好。

68.我是一位忠实的朋友和伙伴。

69.我知道如何让别人喜欢我。

70.我很少看到别人的功劳和好处。

71.我很容易看到别人的功劳和好处。

72.我嫉妒心强，喜欢跟别人比较。

73.我对别人做的事总是不放心，批评一番后，自己会动手再做。

74.别人会说我常戴着面具做人。

75.有时我会激怒对方，引来莫名其妙的吵架，其实我是想试探对方爱不爱我。

76.我会极力保护我所爱的人。

77.我常常刻意保持兴奋的情绪。

78.我只喜欢与有趣的人为友，对一些闷蛋却懒得交往，即使他们看起来很有深度。

79.我常往外跑，四处帮助别人。

80.我有时会讲求效率而牺牲完美和原则。

81.我似乎不太懂得幽默，没有弹性。

82.我待人热情而有耐性。

83.在人群中我时常感到害羞和不安。

84.我喜欢效率，讨厌拖泥带水。

85.帮助别人达致快乐和成功是最重要的成就。

86.付出时，别人若不欣然接受，我便会有挫折感。

87.我的肢体硬邦邦的，不习惯别人热情的付出。

88.我对大部分的社交集会不太有兴趣，除非那是我熟识的和喜爱的人。

89.很多时候我会有强烈的寂寞感。

90.人们很乐意向我表白他们所遭遇的问题。

- 91.我不但不会说甜言蜜语，而且别人会觉得我唠叨不停。
- 92.我常担心自由被剥夺，因此不爱讲承诺。
- 93.我喜欢告诉别人我所做的事和所知的一切。
- 94.我很容易认同别人为我所做的事和所知的一切。
- 95.我要求光明正大，为此不惜与人发生冲突。
- 96.我很有正义感，有时会支持不利的一方。
- 97.我注重小节而效率不高。
- 98.我容易感到沮丧和麻木更多于愤怒。
- 99.我不喜欢那些侵略性或过度情绪化的人。
- 100.我非常情绪化，一天的喜怒哀乐多变。
- 101.我不想别人知道我的感受与想法，除非我告诉他们。
- 102.我喜欢刺激和紧张的关系，而不是确定和依赖的关系。
- 103.我很少用心去听别人的心情，只喜欢说说俏皮话和笑话。
- 104.我是循规蹈矩的人，秩序对我十分有意义。
- 105.我很难找到一种我真正感到被爱的关系。
- 106.假如我想要结束一段关系，我不是直接告诉对方就是激怒他来让他离开我。
- 107.我温和平静，不自夸，不爱与人竞争。
- 108.我有时善良可爱，有时又粗野暴躁，很难捉摸。

测试答案：

1号人格完美型：2，14，55，57，60，63，73，81，87，91，
97，102，104，106。

2号人格给予型：6，8，22，30，69，71，79，82，85，86，89，90。

3号人格成就型：20，33，38，59，65，67，70，72，74，77，80，93。

4号人格浪漫型：7，13，17，52，53，54，56，58，61，64，100，105。

5号人格观察型：3，19，23，32，42，43，47，48，51，83，88，99，101。

6号人格怀疑型：9，10，26，29，31，35，37，45，46，68，75。

7号人格享乐型：4，16，18，21，28，49，78，92，103。

8号人格领导型：5，11，24，27，40，44，50，66，76，84，95，96。

9号人格调停型：1，12，15，25，34，36，39，41，62，94，98，107，108。

九型人格释义

● 1号人格完美型

他们严肃而认真，对待生活和工作的态度，永远都是精益求精、至善至美。他们喜欢有秩序的状态，讨厌凌乱和肮脏的房间，对他人的要求也极高，即便是一点点瑕疵也会让他们大发雷霆。对待爱情，