

倪彩◎著

# 九型人格

## 了解自我 影响他人的心理学

“认识你自己”是人生最难的课题  
所幸九型人格为你提供了认知捷径



**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

国家一级出版社



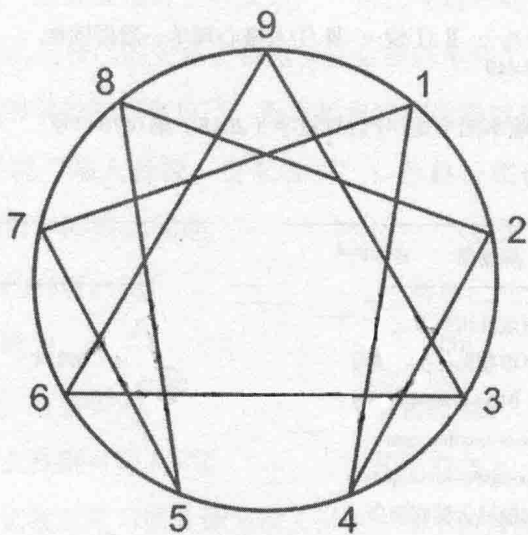
中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

# 九型人格

了解自我 影响他人的心理学

倪彩◎著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

## 内 容 提 要

九型人格是近年来备受美国斯坦福大学等著名学府攻读MBA学位所推荐的热门课程之一，风行欧美学术界和工商界。它能够揭秘隐秘的人格，协助我们认识自己、洞察他人。正所谓：知人者智，自知者明；胜人者力，自胜者强。九型人格是透过人类的性格类型观看世界的利器，能够通过每一类人的表面行为洞察他们的精神内核，揭示其核心动机与注意力焦点。掌握九型人格之后，可以有效地提升自我，改善人际关系。

### 图书在版编目（CIP）数据

九型人格：了解自我影响他人的心理学 / 倪彩著.  
—北京：中国纺织出版社，2018.9  
ISBN 978-7-5180-5209-7

I. ①九… II. ①倪… 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（2018）第147643号

---

策划编辑：郝珊珊 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

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.5

字数：117千字 定价：42.80元

---

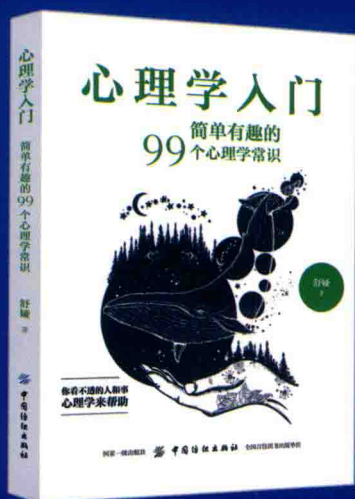
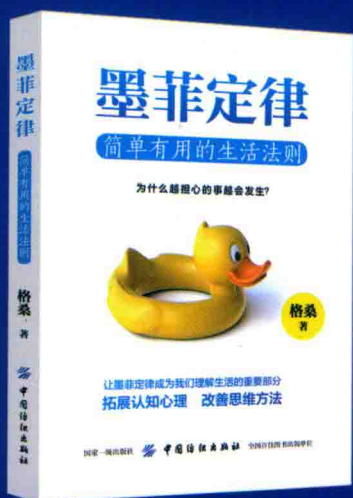
凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

倪彩

她是一位写作者，也是一位心理咨询师，  
更是一位温柔而有力量的陪伴者，

帮助你关注自己，肯定自己，活出自己。

她认为：如果一人无法跳出来用第三只眼睛来看自己的话，是无法成为自己的教练的。九型人格就是“第三只眼”，它能够帮助我们提高洞察力和预见能力，不仅能够认识自己，还能洞察人心、了解他人、影响他人。唯有知己知彼，才能在复杂多变的社会生活中，建立和谐顺畅的人际关系，提高做事的效率，增加成功的机会。



策划编辑 郝姗姗

封面设计: 四维空间视觉传达  
010-51264077

找到真实的自己，  
开启幸福人生之门

每个人的一生要处理好三种关系——自己与自然的关系，自己与社会的关系，自己与自己的关系。自然与社会难以单凭个人之力掌控，到最后，我们能够掌控的只有自己，而掌控自己的前提就是认识自己。

老子曾经说“知人者智，自知者明”；苏格拉底也把“认识你自己”视为他的哲学原则。可见，无论古今中外，“认识自己”都被上升到了生命哲学的高度。这种认识，不仅仅是了解自己的外表，还要体察自己的心理、能力、个性等。

遗憾的是，有多少人真的认识自己、了解自己呢？

——为什么我跟有些人“话不投机”，却跟有些人“相见恨晚”？

——为什么我总是习惯性地为别人付出，却不被珍惜？

——为什么我只想过简单平淡的日子，另一半却拼命地追求名利？

——为什么我很难信任周围的人，对每件事都充满怀疑？

——……

生活中，你是否也经常陷入类似的困惑中，受其干扰，却又找不到



原因，说不出缘由？

其实，这一切都是性格使然。很庆幸，今天的我们有机会了解和學習九型人格这门有关性格的精深学问，它能够帮助我们认识自己，并加深对身边其他类型人的了解。只有弄清楚自己是哪一类型的人，才能够真正地认识自己、发挥自身的优势、接纳自身的弱点，并学会与不同的人沟通相处。

有句话说：“当局者迷，旁观者清。”如果一个人无法跳出来用第三只眼睛来看自己的话，是无法成为自己的教练的。九型人格就是“第三只眼”，它能够帮助我们提高洞察力和预见能力，不仅能够认识自己，还能洞察人心、了解他人、影响他人。唯有知己知彼，才能在复杂多变的社会生活中，建立和谐顺畅的人际关系，提高做事的效率，增加成功的机会。

最后，真诚地希望这本《九型人格：了解自我 影响他人的心理学》能够帮助每一位阅读它的朋友，借此找到真实的自己，开启通往幸福人生的大门。

倪彩

2018年4月

# 目录

*contents*

## 第一章

### 九型人格——破译性格密码的钥匙 / 001

九型人格与心理学的渊源 / 002

九型人格的集大成者们 / 005

解读神秘的九角星图 / 009

九型人格的三大智慧中心 / 013

九型人格测试：你是哪一类人格？ / 017

走出九型人格的4个误区 / 024

## 第二章

### 1号完美型——世界是不完美的，我要力图完美 / 027

代表人物：切·格瓦拉 / 028

性格闪光点：做人坚守原则，做事精益求精 / 030

性格黑暗点：时刻担忧不完美，压抑自身的需求 / 033

可能性成因：我若不完美，就不会被喜欢 / 035

情感模式：我那么挑剔，都只因为我爱你 / 037





职场角色：让人又爱又恨的“黑面包公” / 041

执念修正：告别极端思维，世界不是非黑即白的 / 044

### 第三章 / 047

#### 2号给予型——在爱中行走，是我活着的价值 / 047

代表人物：德兰修女 / 048

性格闪光点：无条件地爱人，出色的交际大师 / 051

性格黑暗点：永远把别人的需求放在自己之上 / 053

可能性成因：我若不讨好，就不会被关注 / 056

情感模式：只要是为了你，我什么都愿意 / 058

职场角色：天生的服务高手，用亲和力赢得人心 / 062

执念修正：被爱不依赖于为别人改变自己 / 066

### 第四章 / 069

#### 3号成就型——人生最大的悲剧就是一事无成 / 069

代表人物：拉里·埃里森 / 070

性格闪光点：只要愿意就可以做到最好 / 072

性格黑暗点：害怕与自己的内心世界接触 / 074

可能性成因：我若不出色，就不会被认同 / 076

情感模式：如花美眷，抵不过功名成就 / 078

职场角色：唯恐虚度光阴的“工作狂人” / 082

执念修正：把扮演的形象和真实的自我区分开 / 085



## 第五章 / 087

### 4号浪漫型——世俗令我厌倦，生活永远在别处 / 087

代表人物：亚里士多德 / 088

性格闪光点：始终怀有一颗“真善美”的心 / 091

性格黑暗点：过分追求自认为缺失的美好 / 094

可能性成因：我若不独特，就没有人爱我 / 096

情感模式：于茫茫人海寻找灵魂伴侣 / 098

职场角色：不走寻常路的“美学践行者” / 102

执念修正：别让夸大的情感替代真实的美好 / 105

## 第六章 / 107

### 5号观察型——冷眼看人间，活成一个旁观者 / 107

代表人物：李嘉诚 / 108

性格闪光点：一生都在发挥思考的力量 / 110

性格黑暗点：对私人时间和空间过分贪求 / 113

可能性成因：我若没知识，就不会被重视 / 115

情感模式：渴望真情，却又害怕靠近 / 117

职场角色：心无旁骛的“资深专家” / 121

执念修正：不要把自己的心“隐居”起来 / 125



## 第七章 / 127

### 6号怀疑型——危险无处不在，我要步步为营 / 127

代表人物：任正非 / 128

性格闪光点：凡事深思熟虑，为人朴实忠诚 / 131

性格黑暗点：受困于对自己和他人的怀疑 / 133

可能性成因：我若不顺从，就会被孤立 / 135

情感模式：不时地考验爱人，只为求得心安 / 137

职场角色：最具忧患意识的“忠诚卫士” / 140

执念修正：生命不是一场“防御”的游戏 / 144

## 第八章 / 147

### 7号享乐型——把人间的不好化为乌有 / 147

代表人物：沃尔特·迪斯尼 / 148

性格闪光点：活着最重要的是开心 / 151

性格黑暗点：出于心理补偿而夸夸其谈 / 153

可能性成因：我若不享乐，就不会有自由 / 155

情感模式：只要爱情的愉悦，不要被束缚 / 157

职场角色：善于自由发挥的“多面手” / 161

执念修正：逃避痛苦和得到快乐是两回事 / 164

## 第九章 / 167

### 8号领导型——我威故我在，一切都要听我的 / 167

代表人物：李小龙 / 168

性格闪光点：富有正义感的“真心英雄” / 171

性格黑暗点：以自我为中心和极端思维 / 173

可能性成因：我若不强大，就不会被在乎 / 175

情感模式：我的爱情，我全权做主 / 178

职场角色：天生能以威信服众的领导者 / 182

执念修正：承认自身的局限不等于软弱 / 185

## 第十章 / 187

### 9号调停型——为了和平，我愿意把自己忘记 / 187

代表人物：甘地 / 188

性格闪光点：善解人意的和平使者 / 190

性格黑暗点：为了成全别人而委屈自己 / 192

可能性成因：我若不妥协，就不会被善待 / 194

情感模式：我是爱你的，你是自由的 / 196

职场角色：团队中最有效的“润滑剂” / 201

执念修正：随波不是逐流，随和不是没主见 / 205



## 九型人格——破译性格密码的钥匙



## 九型人格与心理学的渊源

这个世界上，你最想了解的东西是什么？当答案被限定为一个事物时，多数人在思考过后，几乎都会给出一个相同的答案——我自己！

认识自我是人类的天性，但也是最不容易的事。可能你会疑惑：人为什么都渴望了解自己呢？说到底，无非是两方面的因素：好奇+实用。

心理学家认为，人的本性是不满足，而好奇就是不满足心态的一种外在表现形式。人会通过好奇来促使自己去了解更多的事物，从而缓解不满足的需求。正因为人有好奇心，才使得人生充满了问题，这些问题有些已被前人解答，有些还亟待回答。如此一来，人生就成了不断发现问题和解答问题的过程。

人渴望了解自己，除了满足好奇心以外，还希望能够生活得更好。仔细回想，人似乎永远都是在感到困惑和痛苦的时候，才会提出各种疑问，滋生渴望了解自己的欲望。事实上，导致我们产生负面情绪的并不是外界的人和事，而是我们对事物的看法。换言之，问题的根源在于我们自己，所以要解决问题，还得从自身入手。

那么，我们应该用什么样的方式来认识自己、了解自己呢？



这就涉及到了应用心理学的问题。应用心理学致力于把心理学理论用在促进人类社会的发展、解决人类心理问题的实践活动中，它分为多个研究方向。九型人格作为一个定位人的本性、人的内心如何运作的工具，可以帮助人们更好地洞察自己和他人那些强烈的情绪，并分析成因，使人们能够更好地认识自我，完善自我。

从这个角度来讲，九型人格也属于应用心理学的一个分支。

九型人格，英文名称是Enneagram，它源自于希腊文Ennea（九）以及Gram（图形）两个词语，其意思是指由“九”所构成的图形，现在则专指九型人格学说。

九型人格是研究人格的一种方法，起源时间和形成经过已不可考证，但研究者普遍认为，这是一门古老的智慧，可追溯到公元前2500年甚至更早。多数人认为，九型人格来自于公元9世纪中亚和波斯地区兴起的神秘信仰——苏菲教，其教义认为：在人追求至高觉悟的过程中，人的性格将成为他们发掘自身潜力的引导者。

据说，当时的苏菲教中有一位长者，很擅长开导人，被人称为“灵性教师”。他经常跟弟子们一起探讨问题。随着接触的增多，灵性教师发现了一个问题：不同的弟子有不同的表现，有的不修边幅，有的很在意形象；有的喜欢沉思，有的却善于辩论；有的急于知道答案，有的却能安静地享受分析问题的过程……这是什么原因导致的呢？

带着这个疑问，灵性教师开始对人的各种表现进行分析、总结，并把有同一性格特征的人归为一类，最终共总结出9种类型。后来，又经过更多的调查研究，灵性教师发现，生活中的每个人都离不开下面这9种类型：



1号型人格——完美型；

2号型人格——给予型；

3号型人格——成就型；

4号型人格——浪漫型；

5号型人格——观察型；

6号型人格——怀疑型；

7号型人格——享乐型；

8号型人格——领导型；

9号型人格——调停型。

最初的“九型人格”，就这样诞生了。





## 九型人格的集大成者们

九型人格的发展，不同于其他的性格分析工具，它完全是靠口头传播沿袭下来的，并没有留下相关的历史记载。所以，我们很难知道那些在古代为九型人格传承做出贡献的智者的名字了。幸好，乔治·伊万诺维奇·葛吉夫把九型人格带入了西方，让全世界范围内都开始陆续接触和了解这一性格分析说，并开始了九型人格的文字历史，让我们在今天能够方便地查阅和利用它进行性格分析和自我提升。

对于这些在九型人格发展和传承之路上做出巨大贡献的大师们，无论是出于对这门性格分析学说发展史的了解，还是对他们潜心进行研究的尊重与敬仰，都应当记住他们的名字。

### 乔治·伊万诺维奇·葛吉夫

一位有着希腊血统的俄罗斯热血青年，自小就喜欢神秘主义，认为一些关于宇宙发展变化的真理早在古代就已经产生，只是逐渐失传了而已。他发心到神秘主义聚集地的世界各地去寻找失传的真理。不久之后，一群热血青年全都加入了他的团队，他们不定期地在一起交流各自