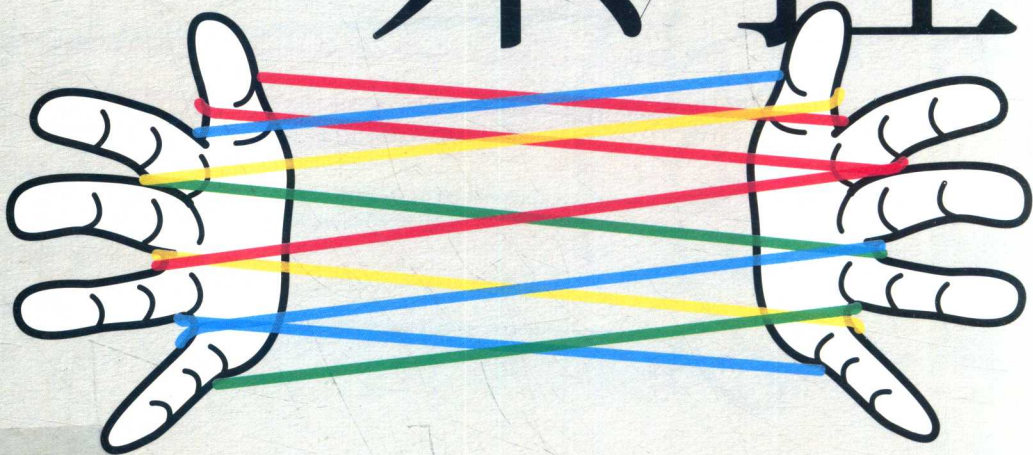


The
Four
Tendencies

4种性格识人术，
快速掌控沟通主动权

The Indispensable Personality
Profiles That Reveal
How to Make Your Life Better

关系 掌控



[美] 格雷琴·鲁宾/著
(Gretchen Rubin)

岱冈/译

习惯、幸福领域

颇具影响力的观察家

其作品在全球畅销达300万册，被译为30多种语言

比“九型人格”更简单的识人之道

《纽约时报》畅销书之一

中信出版集团

关系 掌控



4种性格识人术，
快速掌控沟通主动权

[美] 格雷琴·鲁宾/著
(Gretchen Rubin)

岱冈/译

图书在版编目 (CIP) 数据

掌控关系 / (美) 格雷琴·鲁宾著; 岱冈译. -- 北京: 中信出版社, 2019.1
书名原文: The Four Tendencies
ISBN 978-7-5086-9845-8

I. ①掌… II. ①格… ②岱… III. ①性格—通俗读物 IV. ① B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 281451 号

The Four Tendencies

Copyright © 2017 by Gretchen Rubin

This edition arranged with C. Fletcher & Company, LLC through Andrew Numberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

掌控关系

著 者: [美] 格雷琴·鲁宾

译 者: 岱冈

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.5 字 数: 194千字

版 次: 2019年1月第1版

印 次: 2019年1月第1次印刷

京权图字: 01-2018-5766

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-9845-8

定 价: 58.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

名人推荐

知行合一的自我认知是成长与幸福的最伟大的预言者。格雷琴·鲁宾给予了你工具，使你不仅能认识自己和他人，也能学会如何运用这种认知。《掌控关系》观察犀利，贴近实际，所讲述的情况至关重要，它将帮助你扫清前行路上的最大障碍，直达幸福与成功。

——肖恩·阿克爾（Shawn Achor，支持者）

《幸福优势及幸福之前》作者

格雷琴·鲁宾发现了有助于我们理解自我及他人的新理论。当我们了解自己的性格趋向时，我们就能够更有效地管理自己，更快地实现预定的目标，还能够帮助其他人也做到这一点。作为20年来一直致力于人的习惯、上瘾及改变的研究的学者，看到《掌控关系》时我很兴奋。《掌控关系》不仅通俗易懂，而且颇有分量，是一切有志于让生活更美好的人们手中的利器。我将这一理论运用于自己的临床实践中，帮助人们了解了他们的性格趋向，进而改变其行为方式，譬如压力窘迫和情绪性进食。

——贾德森·布鲁尔（Judson Brewer，怀疑者）

医学博士、哲学博士及马萨诸塞大学医学院内科及精神科副教授

《渴望的心灵》作者

格雷琴·鲁宾开创性的四种趋向理论简单明了，但却是经过深入研究后的有力工具，可以帮助我们更好地了解自己的性格，驾驭我们的性格的力量并克服其缺点。格雷琴将这一体现她独有的睿智和洞察力的工具交给我们，使我们能够以最适合自己的方式去创造所向往的生活。这一工具有何惊人之处？一旦你清楚了这四种趋向，便会发现它们无处不在。

——苏珊·戴维（Susan David，支持者）

哲学博士，教练技术学院共同创办人

《情绪敏捷》作者

如果你想要对自己的生活做出改变，那你就需要格雷琴·鲁宾。她的理论新颖、真实，具有革命性。无论你是想要身体更健美，工作更潇洒，还是形象更清丽，她都能教你如何不费吹灰之力搞定你的习惯。本叛逆者现在觉睡得更香，电邮删得更爽，人更是轻了 18 千克，我永远感激她。

——韦夫·格罗斯科普（Viv Groskop，叛逆者）

记者兼喜剧演员

我喜欢格雷琴·鲁宾，她使我了解了自己和身边的人。

——凯茜·任圣布林克（Cathy Rentzenbrink，守护者）

《爱的最后一幕》作者

目 录

第一部分 四种性格趋向

第一章 看清自己，读懂他人	3
预期应对：4种人性的本源	4
个性决定行为	9
克服弱点，掌控自我	12
认清性格才能有效沟通	16
第二章 性格13问：测测你是哪类人	21

第二部分

支持者： 纪律就是我的自由

第三章 理解支持者	29
优点：自由、高效、独立	30
缺点：机械刻板、讨厌改变	33
支持者的三重人格	37
为何支持者天生善于自我保护？	39
“收紧”模式：支持者的极端	44
厘清自我期望最重要	45
第四章 与支持者打交道	49
自我激励型员工VS严以律己型上司	49
如何避免和伴侣产生冲突？	52
给孩子设立明确的目标	54
夸大其词毫无用处	55
职业偏好：喜好规则，不适合变动	56

第三部分

怀疑者： 说服我，我就服从

第五章 理解怀疑者	63
优点：有主见、可靠、本真	65
缺点：过度询问让人崩溃	69
怀疑者的三重人格	74
拒绝回答：质疑即羞辱	78
如何克服分析瘫痪症？	80
为行动找出充足的理由	82
怀疑者如何才能通过找到自己的理由来达成那些未经确证的预期	84
第六章 与怀疑者打交道	87
职场沟通：对立并非蓄意	87
有个爱刨根问底的伴侣怎么办？	89
质疑权威只为一个解释	92
如何说服固执的病人？	95
职业偏好：鼓励提问，注重效率	97

第四部分

守义者： 服务他人即服务自己

第七章 理解守义者	103
优点：恪尽职守、乐于奉献	104
缺点：纠结于达成自我期望	106
守义者的三重人格	107
应对之策：植入外部监督	110
脱离规则令人迷茫	121
驾驭自我：用外力激发内力	123
家庭成员属“内”还是属“外”	128
反叛式崩溃：说翻脸就翻脸	129
第八章 与守义者打交道	143
不要过度利用守义者型的员工	143
做守义者的督责搭档	147
别让高预期压垮孩子	149
人们愿意为“监督”付费	150
职业选择：内心认同+外部督责	152

第五部分

叛逆者： 你左右不了我，我自己也不行

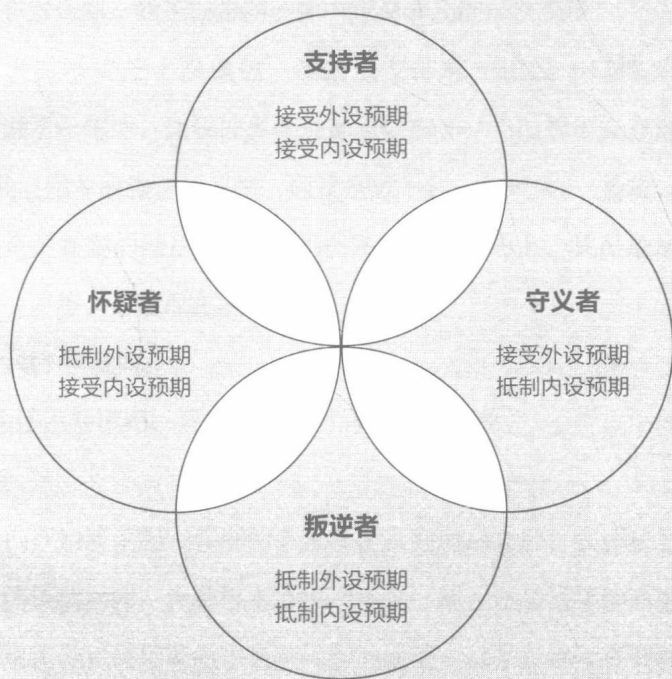
第九章 理解叛逆者	157
优点：特立独行，敢与一切唱反调	158
缺点：抵制催促、规则和乏味	162
叛逆者的三重人格	167
共事法则：资讯+后果+选择	170
满足自我：身份策略+挑战模式	176
被高度规则化的机构吸引	182
第十章 与叛逆者打交道	187
放手策略：领导监督越少越好	187
应对叛逆型的伴侣：要得越少，得到越多	191
不要给叛逆的孩子下命令	197
给叛逆者选择的权利	205
职业选择：挑战+自由	210

第六部分

四种趋向的实战应用

第十一章 与任何人都能自如地相处	215
支持者与支持者	215
支持者与怀疑者	217
支持者与守义者	218
支持者与叛逆者	221
怀疑者与怀疑者	223
怀疑者与守义者	225
怀疑者与叛逆者	227
守义者与守义者	228
守义者与叛逆者	229
叛逆者与叛逆者	230
第十二章 说服力：如何有效地影响他人？	233
第十三章 幸福从学会驾驭开始	247
致 谢	249
快速测试性格	251
关于四种趋向的其他资料	255
“更佳”应用软件	257
注 释	259

第一部分 四种性格趋向



第一章

看清自己，读懂他人

在那个狂风大作的冬日下午，当我穿过大西洋烧烤店的大门时，我完全没有意识到，我正在走向一生中意义非凡的一次交谈。

我大口啃着芝士汉堡包，我的朋友却有一口没一口地叉着沙拉吃，她说了一句话，让我许多年后都难以忘怀。当时她不经意地随口说道：“我老想养成跑步的习惯，但就是做不到，真烦人。”接着，她又补了一句至关重要的结语：“那会儿在高中的田径场上，我可是从来也没落过一次训练，为啥现在就跑不了步了呢？”

“为啥？”我问。

“你还不知道吗，要挤出点儿时间真是太难啦。”

“嗯。”

我们开始谈论起一些别的话题，但直到道别之后，我还在思考着我们之间的谈话内容，大脑根本就停不下来。她人还是当年读高中时的那个人，现在也只是想要做与当年同样的运动。过去，她一直都能坚持跑步，可现在却做不到了。为什么？是因为年龄大了，缺乏动力？家庭拖累？环境不允许？没有团队氛围？还是别的什么？

她认为大家在“挤时间”这个问题上都存在困难。但其实，我想要安排出时间来还真是没什么困难。我和她怎么就不一样呢？

随后我花了好几年的时间来解答这个疑惑。

预期应对：4种人性的本源

人们都说，世界上有两类人，一类是把世界分为两类人的人，另一类就是不把世界分为两类人的人。

我肯定属于第一类人。我对人类的本性怀有极大的兴趣，我一直在探求能够厘清我们做什么以及为什么要做的不同方法。

多年来，我一直在研究幸福和习惯这两个主题。对于我来说，有一点是显而易见的，那就是世界上根本就不存在什么能够帮人们建立更加幸福、更加健康，也更有作为的人生的无所不能的唯一妙法。不同的策略适合不同的人。事实上，对某人起作用的方法，对其他人或许就适得其反。对有些人而言，彻底戒绝某种强烈的诱惑可能会活得更好；而对另一些人来说，适度地沉湎于某些事物才更有利。有些人热衷简朴，而有些人则喜欢奢华。

事情远不止于此。在思考朋友关于她养不成跑步的习惯的说法时，我感到，在“夜猫子”与“早起鸟”这两类人表面的不同之下，还深深地存在着塑造出人类本性的某种基底差异，既深刻，又强烈和明显，然而我却视而不见。

为了找出那些曾被忽略的东西，我在自己的网络主页上贴出了一些问题，请求读者回答，其中包括：“你觉得制定新年规划如何？”“你遵守交通法规吗？为什么遵守或者为什么不遵守？”“你会纯粹为了

好玩儿而去上一堂课吗？”读者的回复纷至沓来，我发现在这些五花八门的答案里，贯穿着几个不同的模式。说来简直有些诡异，根据答案你可以把他们归为几类，而每一类人仿佛都事先约好了，回答如出一辙。

例如，关于制定新年规划的问题，有一类人给出的答案几乎完全一致：“如果新年规划有用，我会照例去做，但我不会从元旦这一天开始，因为1月1日这个日期太具有强制性了。”他们都用了“强制”一词，为此我感到颇为惊奇，因为1月1日这个日期对我从来都不是问题。可是这些人给出的答案却全都一样，他们到底有什么共同之处呢？

还有很多人这样回答：“我再也不做新年规划了，因为从来也没能完成过，我总是找不到时间去实施。”

甚至还有人这么说：“我从来也不做什么新年规划，我可不想捆住自己的手脚。”

这里面存在某种有意义的规律，我非常明白这一点，但我就是还不清楚它是什么。

苦思数月，我有了“发现新大陆”般的顿悟。我当时坐在家中办公室的桌旁，恰好瞥了一眼我手写的凌乱的待办清单，我的心突然被触动了。就是这个简单而又关键的问题：“你如何应对预期（目标）？”

我终于发现它啦！

我找到了解开谜题的钥匙。我感到惊喜若狂，就好像当初阿基米德跨出浴缸时那样。我静静地坐在那儿，大脑飞速地思考着与“预期”相关的问题。

我当时抓住了一点，即我们大家都面临两大类预期：

- 外设预期——外人加诸我们的预期，就像按规定时限完成一项工作。
- 内设预期——我们加诸自身的预期，就像执行新年规划。

我的核心感悟是，根据一个人应对外设及内设预期的表现，就可以将他归于以下四种不同类型中的某一种：

支持者——无论是外设预期还是内设预期，都一样乐于应对。

怀疑者——质疑所有的预期，只有当确信一项预期合乎情理时，才会去达成，因此他们实际上只应对内设预期。

守义者——乐于应对外设预期，但还是奋力完成内设预期。

叛逆者——抵制一切预期，无论是外设的还是内设的。

事情就是这么简单。只需用一个直截了当的问题，所有人的本性都可以在这四种分类中找到对应的位置。

现在，我明白我的朋友为什么养不成跑步的习惯了：她是一位守义者。当队友和教练对她有所期待时，她展现自我毫无问题；而当她面对自己的内设预期时，她就纠结了。我也读懂了那些关于新年规划的千篇一律的评语。

四种趋向的理论架构澄清了我所认知的那些突出的行为模式，使我现在能够解释人人都能看到，但却无人予以关注的那些现象。

我将这个完整的体系勾画在一张纸上，呈现为 4 个对称且交互重叠