

心灵咖啡

COFFEE FOR THE SOUL

停下来 让心灵小憩



陈建伟◎ 编著



看透芸芸众生的喜怒哀乐，  
洞察纷繁复杂的需求渴望，  
读懂九型人格，  
找到属于你的成功和幸福。

# 九型人格 找到最真实 的自己



印刷工业出版社



# 九型人格 找到最真实的自己

*Enneagram of Personality*

陈建伟 编著



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

九型人格：找到最真实的自己 / 陈建伟编著. —北京：  
印刷工业出版社，2012.6

(心灵咖啡第二辑)

ISBN 978-7-5142-0494-0

I. ①九… II. ①陈… 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 (2012) 第082166号



# 九型人格：找到最真实的自己

ENNEAGRAM OF PERSONALITY

印刷：北京汇林印务有限公司

出版发行：印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编：100036)

制作： (www.rzbook.com)

网址：www.pprint.cn

网店：pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/32 印张：6 字数：90千字

版印次：2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价：16.00元

版权所有，侵权必究



## 跳出性格的束缚

九型人格不仅仅是一种精妙的性格分析工具，更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力。与当今其他性格分类法不同，九型性格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点，它不受表面的外在行为的变化所影响。它可以让我们真正地知己知彼，可以帮助我们明白自己的个性，从而完全接纳自己的短处、活出自己的长处；可以让我们明白他人的个性类型，从而懂得如何与不同的人交往、沟通，融洽相处，与别人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。

这本《九型人格：找到最真实的自己》帮助我们通过人们表面的喜怒哀乐，进入人心最隐秘之处，发现他人最真实的需求。如今，九型人格理论已经被广泛推广到制造业、服务业、金融业等多个领域，全球的大型商业机构和政府部门如通用汽车、惠普计算机、可口可乐、尼康、美国中央情报局都在广泛应用这一理论，全球500强企业的管理阶层都在研习九型性格，并以此培训员工，帮助建立团队、促进沟通、增强执行力。九型人格能够帮助我们洞察人心，有效地与他人交往，最终提升我们人生的幸福感和成功率。

# 目录 CONTENTS

## Part 01

### 一号：完美型

读懂一号人格的身体语言 .....7  
一号心中的天使与魔鬼 .....14  
掌握与一号的互动指南 .....20



## Part 02

### 二号：给予型

读懂二号人格的身体语言 .....27  
二号心中的天使与魔鬼 .....34  
掌握与二号的互动指南 .....40

## Part 03

### 三号：实干型

读懂三号人格的身体语言 .....47  
三号心中的天使与魔鬼 .....55  
掌握与三号的互动指南 .....60

## Part 04

### 四号：浪漫型

读懂四号人格的身体语言 .....67  
四号心中的天使与魔鬼 .....74  
掌握与四号的互动指南 .....79

## Part 05

### 五号：观察型

读懂五号人格的身体语言 .....87  
五号心中的天使与魔鬼 .....94  
掌握与五号的互动指南 .....101





Part 06



## 六号：怀疑型

读懂六号人格的身体语言 .....109

六号心中的天使与魔鬼 .....117

掌握与六号的互动指南 .....124



Part 07



## 七号：享乐型

读懂七号人格的身体语言 .....131

七号心中的天使与魔鬼 .....137

掌握与七号的互动指南 .....140



Part 08



## 八号：保护型

读懂八号人格的身体语言 .....147

八号心中的天使与魔鬼 .....154

掌握与八号的互动指南 .....160



Part 09



## 九号：调停型

读懂九号人格的身体语言 .....167

九号心中的天使与魔鬼 .....174

掌握与九号的互动指南 .....178

九型人格小测试 .....182



# 一号：完美型



具有一号完美型人格的人有什么特征？

他们会在进考场的一刹那还在背书；

他们会非常在意别人的批评，

并为此寝食难安；

他们对自己要求非常严格，追求完美。



Enneagram



# 读懂一号人格的身体语言

## 你是一号吗？——一号典型的行为模式

你曾经遇到过这样的人吗？他们就是追求完美的一号。

特点一：他们希望每件事都能做到最完美。

特点二：他们对错误非常敏感，发现错误一定要及时纠正，甚至每个细节都不能放过。

特点三：他们害怕作决定，如果不是综合了所有人的意见，他们绝不会盲目下结论。

特点四：他们非常固执，尤其是别人反驳他们做事原则的时候。

一号的特点非常鲜明，以至于你可以一眼从人群里把他们找出来。一般来说，邋里邋遢是绝对不会和他们扯上关系的，他们对服装、饰物的搭配都有独特的标准，以便留给别人完美的印象，在这方面他们绝



对是非常在乎的。

现实中有这样一个一号人格的女孩子：她可以一眼找出别人外貌或服装上的缺点和瑕疵。有一次她和朋友逛街，朋友看上一件衣服，刚要买就被她拦了下来。她指着一处说：“这衣服都脏了啊！”朋友顺着她的眼光看过去，果然在衣领的旁边看到一块小得不能再小的污渍。不要怀疑一号对瑕疵的敏感度，他们不说可不代表他们没有看到。

一号对别人做的事总是很不放心，常常是在发表一通意见后，自己又返工。在大多数人的身边，上了年纪的母亲都是典型的一号人格，她们家里的一切都很干净，所有的东西都放在固定的地方，她们往往一面收拾屋子，一面还在唠唠叨叨埋怨个不停。

但一号也信奉“有所为，有所不为”，有些行为他们是永远不会做的。例如，不作任何准备就作出决定，对短信中的错别字置之不理，花一个月的工资只买了一个没用的玩偶等，他们绝对不允许自己犯这种“低级错误”。



## 一号独特的沟通方式

一个一号人格的女孩刚刚认识了一个非常不错的男孩子。本来她还想和他有进一步的发展，但突然有一天，她发现男孩在公共场合大声地打电话，这一行为让女孩感觉非常不好。没等和男孩的感情继续升温，女孩就主动断了联系，让旁人都感到非常惋惜。

这些在别人眼里微不足道的小事，在一号看来却是不可原谅的，所以他们经常给旁人留下吹毛求疵的不良印象。他们甚至会在听电台节目的时候，打电话纠正主持人的口误；如果装修房子完工后，发现楼梯位置不对，他们甚至想把整个房子全部返工。这在旁人看来简直不可理喻。

为什么一号会对错误如此“赶尽杀绝”？这还要从一号性格产生的根源说起。一号性格的人，其“内心大厦”的基础就在于：他们坚信任何事情只有一种正确的解决办法，没有第二种可能性。在他们的内心深处有一位严格的“批评家”，随时随地在监督他们的行为。这个“批评家”如此的强大，以至于他们认为所有人的心里都会有这样一个监督体系存在。所以，当他们看到别人敷衍地完成一件工作，或者为了

享乐而故意作出错误的决定时，他们会有受到欺骗的错觉。

当然，这个世界上没有绝对的事。一号也并不是在有的时候都表现得那么严厉。在人际交往中，他们也会表现出轻松活泼的一面。当一号发现了一个非常正确的解决方式时，他们的身体会变得异常放松，这对饱受自责之苦的一号来说，绝对是异常幸福的时刻。在这个时候，他们不再压抑自己生命的本能反应，甚至短暂地放下防卫，放下对人对事的偏见，开始听取别人的意见，变得异常宽容。尤其是看到别人承认了错误，即使这个错误依然存在，一号也会有一种成就感，这时的他们会拿出百分之百的耐心，去帮助这些“陷入困境”中的人。

如果你是这样一个折磨自己，又折磨别人的一号。你可以试着告诉自己：在别人眼中，并没有完全正确，或完全错误的事情存在。他们已经根据自己的理解，为此作出了最大的努力。这样想，也许会暂时安抚你内心的挑剔，让你变得更受欢迎一些。



## ■ 避开愤怒的一号

有的时候，并不是因为别人的错误，才让一号大发雷霆。事实上，他们大部分时候是在生自己的气。因为前面提到的“内心批评家”的存在，他们总是习惯于压抑自己内心的真正需要。比如，有这样一个年轻的女孩子，她正在准备考研，为了督促自己忍受暂时的辛苦，她会放弃一切享乐活动，告诉自己：“等考上研，这些事情做起来才会获得真正的快乐。”但等她真的考上了，她却忘了这些奖励，又忙着去准备以后的职业考试了。

而这样一直压抑内心的需要，会让他们产生强大的内心压力，致使他们必须用别的渠道把这些不良情绪释放出去。所以，他们有时候会表现出一种“没事找事”的状态，甚至一点小事也会引来他们的勃然大怒，与他们平时温文尔雅的形象截然相反。

但往往他们自己并不会认识到这一点。他们也不会生气时，直接地吼叫：“我很生气。”尽管他们的种种表现，在外人看来已经充分暴露了他们的愤怒，但他们自己却并没有这么想。

有一位妈妈型一号自述说：“从早到晚，每一件

事都让我生气。用过的碗他们永远不知道清理，这就是蟑螂常年存在的原因，他们怎么就不知道理解我的辛苦呢？天啊，面包屑竟然撒到了沙发上，家里永远有干不完的活，我这么辛苦，他们竟然还会讨厌我。我已经努力地忍着不说了，他们为什么还对我要求如此苛刻？”

从上面的例子我们可以看到，这些“破坏规则”的行为非常容易触动一号的雷区。但他们不会直接说出来，哪怕他们的脸已经因怒火憋得铁青，因为发怒在他们看来也是错误的，所以他们选择尽量控制自己。当一号礼貌地对你的工作提出改进意见，但声音尖厉，或者面带微笑、动作僵硬的时候，你就要提起注意了，他的心中此时正在进行激烈的“天人交战”。如果这个时候，你还在坚持自己的理由，拒不悔改，那后果可就无法预料了。



一号人格是严厉苛刻的完美主义者，  
他们拥有严密的内在监督体系，  
他们不只对自己苛刻，  
也对身边的人吹毛求疵。





# Enneagram

## 一号心中的天使与魔鬼



### ■ 世界因我更美好——一号人格闪光点

九型人格中的一号可以被称为“完美主义者”。他们要求自己诚实守信，有责任感、承诺感，注重秩序，有强烈的自我批判精神。虽然有时他们的逞强态度容易招人厌恶，但他们的出发点通常是好的，他们这种与生俱来的特质更会成为他们事业成功的保障。

当一号确定了自认为有价值的目标时，他们会付出常人难以想象的热情，表现出高度的责任感，并愿意为改善工作作出长久的努力。他们会坚守标准，绝不妥协，尤其是当他们从事需要组织规划和细心对待的工作，例如教师、会计、研究者、律师、军人等，这些特质都会帮助他们取得事业上的非凡业绩。

一位成功的一号企业家，就曾经讲述过这样一个故事。一次，他在厂里进行质量突击检查。突然，他



在一件产品中发现了一根头发。他立即召集全体职工开会，就头发的问题进行了一次质量大讨论。在一号看来，“抓质量就是要连头发丝也不放过！”这种事关生死的大问题会让一号把自身对完美的苛求近乎偏执地带进工作中。如果发现一个问题没有弄清楚，哪怕工作已经完成了，他们也会全部推倒重来，这就是他们的原则。正是有这种对质量的追求，使他们的敬业精神在这个物欲横流的社会中显得尤为珍贵。

正因为有一号这种疯狂的精益求精，我们的世界才变得更加美好。他们可以成为一个称职的好朋友，因为他们无法忍受自私、任性等任何不道德的错误行为，所以他们绝不会和你约八点半见面，却在八点四十分才到；也不会看到你爱上一个不该爱的人，却不出言劝阻。如果他们答应了你做一件事，绝对不会故意草率完成，他们会是值得信赖的好朋友。但有时这种偏执也会让人不胜其烦，幸亏一号人格还具有丰富的同情心，他们的挑剔可以被你轻松化解，只要你能承认自己的不足，他们会立刻拿出百分之百的耐心来帮助你这个陷入不幸的“可怜人”。



## 一号人格的致命缺陷

凡事都有两面性，有时，一号对完美孜孜不倦的追求也会成为阻碍一号更好发展的“绊脚石”。前面提到过，一号经常会因为“内心批评家”的存在而特意对自己心中的正常欲望进行压制，而这种心态的外在表现就是一号经常在面对选择时陷入两难的境地。

一号的这种心情，就像你有一件今天必须要完成的工作；同时，今天也是你的生日，所有的朋友都在等着你一起狂欢。就在这时，你发现了文件里的一个错误，一个内在的声音要求你必须把这件事做完美，才可以离开；但在你返工的过程中，心里却因为放了朋友们的“鸽子”而深深自责。等工作做完了，你的心里也不会因为完成工作而高兴，而是一直为放弃了欢乐的聚会耿耿于怀。

就是这种一直未被满足的个人需求导致了一号们的愤怒与痛苦，使他们不得不屈从于“内心批评家”的威力。但他们内心的不满并不会消失，还会时不时地爆发一下。于是，为了寻求与“批评家”的和睦相处，一号通常会在自己的心里建一个“活动门”：“内心批评家”住在上层，自己的需求住在下层。有

