

WOMAN PASSWORD

按照九型人格的指导去认识别人和自己，就能透视人们的内心世界，
进入人心最隐秘之处。
它可以帮助你有效提升自我的择偶和交际能力，找到你的另一半，
最终获得属于你自己的幸福



老子说：“知人者智，自知者明。”

这个世界上有太多的人总是试图去了解别人，却很少努力去发现自己。

幸福女人密码

田秋◎编著

从九型人格看爱情婚姻

从而更好地呵护自己，释放自己，走近它，你便可以更深地领悟生活，
读懂他人，从而完善自己，成就自己。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

WOMAN PASSWORD

从九型人格看爱情婚姻

老子说：“知人者智，自知者明。”

这个世界上有太多的人总是试图去了解别人，却很少努力去发现自己。

幸福女人密码

从而更好地呵护自己，释放自己；走近它，你便可以更深地领悟生活，
读懂他人，从而完善自己，成就自己。

田秋◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人密码：从九型人格看爱情婚姻 / 田秋编著.
北京：金城出版社，2009.9
ISBN 978-7-80251-223-8

I. 幸… II. 田… III. ①女性-爱情-通俗读物②女性-婚姻-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第147349号

幸福女人密码：从九型人格看爱情婚姻

作 者	田 秋
责任编辑	袁东旭
开 本	700毫米×960毫米 1/16
印 张	15.75
字 数	140千字
版 次	2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-223-8
定 价	29.80元

出版发行	金城出版社	北京市朝阳区和平街11区37号楼	邮编：100013
发 行 部	(010)84254364		
编 辑 部	(010)64210080		
总 编 室	(010)64228516		
网 址	http://www.jccb.com.cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163.com		
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501		



第一型 完美型人格的女人

- 1 完美型人格女人的特征·····002
- 2 你的规则不是唯一正确的·····004
- 3 允许自己犯错·····007
- 4 完美主义使你裹足不前·····009
- 5 在爱情中要保持本色·····013
- 6 对理想的异性，可以主动追求·····015
- 7 苛求会给男人带来痛苦·····017
- 8 对丈夫要学会赞扬和鼓励·····020
- 9 嫉妒是一种病态心理·····022
- 10 享受游戏的乐趣·····024

第二型：给予型人格的女人

- 1 给予型人格女人的特征·····028
- 2 避免“心理卷入程度”过高·····029
- 3 学会接受给予·····032



- 4 做自己真正想做的事……………035
- 5 别给喜欢的人套上光环……………037
- 6 择偶时避免势利眼……………040
- 7 在爱情中不仅付出，还要索取……………043
- 8 不要过度取悦于人……………046
- 9 看重和表现自己的才能……………050
- 10 给爱人自由的空间……………053

第三型 实践型人格的女人

- 1 实践型人格女人的特征……………058
- 2 幸福不仅来自成功……………059
- 3 幸福不是给别人看的……………063
- 4 在人际关系中有点人情味……………065
- 5 要有超脱功利的朋友……………067
- 6 停下工作，了解自己的感觉……………070
- 7 避免过大压力压垮自己……………074
- 8 别让“表演”迷失了自己……………076
- 9 善于接受别人的忠告……………079
- 10 增强对情感的敏感度……………081



第四型 浪漫型人格的女人

- 1 浪漫型人格女人的特征····· 086
- 2 别对婚姻理想化····· 088
- 3 不要多愁善感，自寻烦恼····· 091
- 4 避免情绪泛滥····· 093
- 5 羡慕别人的，不如珍惜自己的····· 096
- 6 别为了寻求刺激而陷入婚外恋····· 099
- 7 职场不相信眼泪····· 102
- 8 发现平凡生活中的浪漫····· 105

第五型 观察型人格的女人

- 1 观察型人格女人的特征····· 110
- 2 别只埋头工作，
还要让人知道你的智慧····· 112
- 3 有自己的世界，
也别冷落了男人····· 115
- 4 女人要有自己的社交圈····· 118
- 5 成功是在行动中获得的····· 121
- 6 别太忽视外表····· 125
- 7 体验感官世界的乐趣····· 127



8 通过运动，感受身体活力…………… 130

第六型 质疑型人格的女人

1 质疑型人格女人的特征…………… 136

2 勇于担当重任…………… 138

3 运用想象，战胜恐惧…………… 141

4 少猜疑，培养亲和力…………… 144

5 疑神疑鬼会伤害对方…………… 148

6 不需要万事俱备再行动…………… 150

7 不患得患失，
才有最好的竞技状态…………… 152

8 放松身体，放松精神…………… 156

第七型 享乐型人格的女人

1 享乐型人格女人的特征…………… 162

2 接受生活中痛苦的一面…………… 164

3 不要逃避责任…………… 167

4 性自由无法得到真正的爱情…………… 171



5	学会理解别人的痛苦·····	174
6	做事情要有头有尾·····	176
7	谦虚、客观地看待自己·····	178

第八型 支配型人格的女人

1	支配型人格女人的特征·····	182
2	工作中要学会“忍”·····	184
3	女人别太强势，要学会温柔·····	186
4	不要干涉丈夫的工作·····	189
5	尊重他人，避免出语伤人·····	190
6	夫妻争吵不能过度·····	193
7	别太功利，珍惜友情·····	195
8	凡事适度为好，不要贪多·····	198

第九型 媒介型人格的女人

1	媒介型人格女人的特征·····	202
2	别总忙活别人的事·····	204
3	避免“信息焦虑”·····	206
4	做事要抓主要的·····	208



- 5 做事要设定最后期限····· 210
- 6 情感不要拖泥带水····· 212
- 7 敢于表明自己的立场····· 215
- 8 学会用吵架沟通····· 217
- 9 洞察和宣泄自己的愤怒····· 219

附录 九型男女的配对

- 第一型····· 224
- 第二型····· 228
- 第三型····· 231
- 第四型····· 234
- 第五型····· 237
- 第六型····· 239
- 第七型····· 241
- 第八型····· 243
- 第九型····· 244







完美型人格女人的特征

完美型女人负责、独立，是以超高标准勤奋工作的人。她们严肃地面对生命，显现出急躁、紧张、爱评判、控制、自以为是，以及难以克制地追求完美。

她们对批评相当敏感，评判自己之严厉更胜于评判别人，而且难以接受称赞或承认自己的成就。她们总想让事情做对而且被人喜爱，奇怪的是在她们锐利的外表下，却显得郁郁寡欢。

完美型女人不会原地踏步。她们对完美的敏锐觉察，鼓舞着她们去改进事物，并为此负起责任，尽管那是一件永无止境且不被感谢的任务。即使是仅有的休闲时刻，通常也被她们用来自我进修。她们从妥善完成的工作中获得乐趣。

“做事本身是令人振奋而富有创造力的。我们对团队具有高度的责任感，也因为做得最棒而为人所知。计划和思绪很多，首先要让它正确无误——那实在太有趣了。按计划去做也是有益的。细节是重要的——做事本身比目标重要多了。”

正直和正确对完美型女人很重要。她们以对和错的角度观察世界，没有折中，而且如果她们的正义感遭到污蔑时，她们会狂热地支持一个事件作为平衡。她们似乎觉得，如果做得够卖力，她们能把每件事弄得好而正确，而且她们是唯一能这样做的人。

她们经常自我批判，也经常批判别人。她们对别人的批评常以论断



的形式，目的是为了把事情更完美，就算她们知道已经做得不错了。同时，她们期待别人能包容她们的批判。

虽然完美型女人活动时精力充沛，她们通常出于害怕犯错而拖延或卡在细节之中。她们的标准涵盖了生命的每个层面，她们的规则就是“规则”，而且相信“人人都知道”这些规则，她们痛恨那些打破规则而且成功逃脱的人。

“如果人们批判或怀疑我，我不是努力做得更好，就是生气，我心里想：‘你只不过是还没看到罢了！’”

完美型女人通常批判权威。她们要的是高超的伦理观和明确的守则，以便根据正确标准来衡量自己。

她们经常希望控制，不光是在行为和环境中的，甚至情绪也是如此。当事情失控时，她们会变得很混乱。由于把这么多能量放在做对事情上，因此当事情出错时，她们就想责怪别人，然而，责怪别人又显得不负责任，这让她们很矛盾。

完美型女人生命中似乎没有太多乐趣，不过她们还是会满足于诸如帮助人们解决问题，或做研究，以及偶尔出现的完美时机。

“我很享受于认识事物，特别是高深或困难的事；或者美术、音乐、单纯的事物如大自然，小而完美的事物——别人送我的一朵小花。”

未觉察的完美型女人会是爱嘲讽、严厉、自以为是、冷酷、顽固、控制、焦虑或愤怒、占有欲、讥讽及支配他人的。典型的例子是宗教狂热分子。

觉察的完美型女人是激励人心、照顾他人、聪明且遵从伦理、自我规范、具生产力、说服力及宁静的。她们在许多事上追求并鼓励杰出。



你的规则不是唯一正确的

完美型女人有这样的特征，就是只相信自己的规则，按照自己的规则行事。无论自己还是别人，与这个规则违背的就视之为错误，不是引起自己的愤怒就是加以斥责。

她们总是把对自身的要求，普遍地延伸到他人身上。她们手里握着一些认为是绝对正确的伦理观，用这个检查一切认识的人，其结果常常令她们失望。因为，每个人的价值观都不尽相同，哪里能恰恰符合她们的标准呢？

完美型女人应提醒自己：社会是大家的，不是某个人的。每个人的追求不同，对自己的要求标准也不同。你认为正确的规则，别人不一定认为正确。那么在不违背社会公德的前提下，学会接纳与自己不同的人，以及做一些别人期望或合适的事，也是有必要的。

用自己的标准去判断别人的对错，去衡量别人的是非，很多时候是愚蠢的行为。下面的故事就蕴含了这样的道理。

一位教授到一个落后乡村去游山玩水。他雇了一条小船游江。当船开动后，他问船夫：“你会数学吗？”船夫回答：“先生，我不会。”教授又问：“你会物理吗？”船夫回答：“物理，我不会。”教授又问：“你会计算机吗？”船夫回答：“对不起，我不会。”教授还在问：“你会……”船夫的回答还是“不会”。教授听后说到：“你不会数学，人生的目的你就失去了十



分之一；不会物理，人生的目的又失去了十分之一；不会计算机，人生的目的又失去了十分之一；不会……你真是可惜啊！”

这时，天空忽然飘来大片乌云，随后吹来强风，眼看暴风雨就要来临。船夫问教授：“你会游泳吗？”教授愣了一愣答道：“不会，没学过。”船夫摇摇头说道：“那现在你的人生快要失去十分之十了！”

故事结束了，作为完美型人格的女人，你是否从中感悟到一些道理呢？

世间万象，常常没有绝对的对错概念。试想一下你周围的人，也许身边的朋友通过嫁人从而衣食不愁，而你偏偏相信女人要靠自己奋斗，那么你就要因此鄙视她吗？难道你要因此对她敬而远之，断绝这份情谊？如果你是聪明的完美型女性，就不会这样，你会问自己：“她这样做对我有影响吗？没有，那好，每个人都有自己往高处走的方法，也许殊途同归。别人选择那种生活方式，有她自己的理由。”包容与自己不同的人，尊重别人的选择，认同别人的生活方式，是一种睿智和大度。

完美型女人不要苛求别人。每个人都有自己的思维、工作、学习、生活习惯，既有其长处，也有其短处。人们总要同各种各样的人打交道，为了生存和发展，为了事业的成功，我们就应该善于同各种各样的人，特别是能力、天赋等各方面不及自己，或脾气秉性与自己不同的人友好相处，协调共事。即使对有各种各样的缺点和毛病的人，我们也应注意发现其所长，尊重其所长。

我们理解和包容别人，就给了别人面子，这样既无损自己的体面，又能使人对自己产生感激和敬重之情。而且不计较小事，不苛求别人，也会为你赢得更多的时间和精力，去做真正有用的事情。

在婚姻中，完美型女性也要学会包容配偶与自己的不同。两个人相爱，并不意味着他们相似。再好的恋人之间，也会存在许多差异。那么

我们该如何对待对方与自己的不同呢？

阿敏和老公经人介绍，相处半年就步入了婚姻的殿堂。婚后，在最初的激情燃烧之后，一些以前不以为意的问题却成为他们之间的大分歧。老公爱交际，爱看足球，爱炒股，而阿敏却喜欢文学艺术。老公渐渐地不再热情地陪她听音乐，总去外面漫无目的地瞎逛，这使阿敏开始怀疑他们“性格不合”。

在她眼里，老公太现实不浪漫。而她是多么怀念婚前老公总是那么顺着她，陪她做童话世界中的公主和王子。阿敏不由得胡思乱想：当初是否太仓促了？她的情绪开始变得不好，常发脾气。

老公也觉察出了她的不满。最后，他们坐下沟通，达成一致：尝试一下尊重彼此的爱好，不再“吾所欲，强加于人”。

他们每天晚饭后散步，并聊聊各自感兴趣的东西，并耐心地聆听对方。在屋子里，当各行其是时，也不忘给对方一个温暖的眼神，有一份尽在不言中的默契。

久之，他们发现生活变丰富了，既能享受自己那份爱好，又多感知了从对方那里获得的另一片天地。老公闲时会哼哼流行歌曲，而阿敏则能如数家珍地说出大牌球星的名字……这时，阿敏开始感到，结婚真的挺好！

你的爱好并不一定就是最好的爱好，别人的爱好并不一定就无聊、没有价值。这个世界很大，每个人的精神世界可能有很大差异，但是可能同样精彩。所以，不要把自己的喜好强加给对方，而应该欣赏对方与自己的不同。这样，你不但避免了给自己和对方带来烦恼，还扩大了自己的世界，使生活更加丰富多彩。



允许自己犯错

“哪怕遇到火灾或地震，我也绝不会不化妆就跑出去。”你听到过类似的话，或遇到过这样“视妆如命”、追求完美的女人吗？这种女人肯定是完美型的女人。

完美主义一方面是使人不断向上的动力，另一方面，对人来说也是个沉重的包袱，所以说，它是把“双刃剑”，有利有弊。每个人的能力都是有限的，在现实社会的多方面压力下，当完美主义者看到自己对现实的无能为力时，会变得急躁、自卑、甚至急功近利。因为他们把人生的价值放在完美的达成上，如果觉得力不从心，就会变得沮丧，把自己看得一无是处，并认为生命暗淡无光，前途渺茫。

这种急躁情绪和压抑心理达到严重的程度时，使完美型的人越是压抑，心情就越混乱，往往连朋友的意见也难以接受。他们对自己的过错不肯原谅，严重时甚至会精神垮掉，想到自杀。

著名节目主持人崔永元大概就是完美型的人。当被问到长期失眠、抑郁，是否会对自己个性产生影响时，崔永元说：

“会这样的，抑郁症患者基本上都比较偏激，爱钻牛角尖，因为这是他认知能力的一种表现。小品《小崔说事》这次演得比较完美，但还有一点儿地方是不太舒服的。如转二人转的手绢，我练了半个多月了，每次彩排，到各地演出，我都能转起来了，而且转得非常好，就是在春晚直播这天没



能转起来。我一看，怎么也转不起来，就把这手绢扔到台下去了。我是主持人，我不是二人转演员，我手绢转不起来是很正常的。可是我就会觉得自己怎么那么笨呢？练半个多月就是为了这一下，自己为什么转不起来呢？你不应该转不起来，你不会原谅自己……其实，观众可能都没有注意到这个细节，但是，它会在我的心里结下很大的疙瘩，我觉得就是该转起来，你转不起来就得死去……”

崔永元感叹自己实在太认真，使自己难以解脱，痛苦不堪。

要求完美是件好事，但如果过头了，反而比不要求完美更糟。在日常生活中，许多完美型的女人经常苛求自己：有的女人不允许自己在公共场合讲话时紧张，一到发言时就拼命克制自己的紧张，结果越发紧张，形成恶性循环；有的女人不允许自己的工作仅仅一般水平，要做得最好，结果把自己累到极点，工作却未必如预期那样好……

追求完美的女人最普遍的错误想法，就是认为不完美便没有价值。譬如有一个女孩，每科成绩经常取得“优秀”，但是在一次考试中有一科拿了良，就十分沮丧，认为那是失败。完美型的女人不把事情做完美就不善罢甘休，而到最后，大多会变成灰心失望的人。因为人所做的事，本来就不可能完美。她们因为自己的梦想老是不能实现而产生挫折感，就形成一个恶性循环，最后变得意志消沉，而且由于害怕犯错，而失去了行动力。

所以，培养“即使不完美，不上不下也没关系”的想法是相当重要的。事实证明，敢于面对恐惧和保留犯错误权利的人，往往生活得更快乐和更有成就。在你不是追求出类拔萃的成就，而只是希望有良好的表现时，反而可能获得最佳的成绩。

不要对自己太苛刻，工作上给自己定一个“跳一跳，能够着”的目标即可，只要对得起自己的努力和良心，就不要太在意上司和同事对自