



LEARN ENNEAGRAM

学好九型人格 成为识人高手

[新加坡] 洪文瀚 编著

了解更多的人比认识更多的人重要
参透九型人格，本书足以改变你的命运

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS





学好九型人格 成为识人高手

【新加坡】洪文瀚 编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

学好九型人格 成为识人高手 / (新加坡)洪文瀚编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5640-6245-3

I. ①学… II. ①洪… 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150717号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2012-4848

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 博士德

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 670毫米 × 960毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 300千字

版 次 / 2012年8月第1版

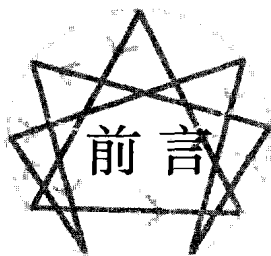
2012年8月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 32.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



自古以来，人们一直受着人生困惑的折磨。欲望和不同的价值观使世界人民经历了一次次灾难的洗礼。不相信自己信奉的宗教，就是魔教、异端、灾祸；不属于某种派系的人，注定要被革除、驱逐。就从那个时候开始，在四大文明古国之一的巴比伦帝国开始出现了一个教派——苏菲教派。而关于这个教派的奥秘，只有拥有灵性的教士才知晓。这个教派被视为九型人格的雏形，而直到公元1920年，一位冒险家及灵修者古捷耶夫才将它传到了欧洲，但始终没有受到普遍的关注。之后又过了40年，九型人格才开始被系统化和广泛地传播开来。20世纪70年代，九型人格被引入了美国斯坦福大学，作为工商管理硕士的必修课程。从此以后，九型人格在全球得到广泛的推广，被分别运用到了生活及工作的各个方面，那么九型人格到底是什么呢？

其实，九型人格讲的就是关于人格与人格之间的问题。所谓的人格，简单来说就是个体在遗传素质的基础上，通过与后天环境的相互作用而形成的相对稳定且独特的心理行为模式。九型人格根据人们先天的气质及后天形成的性格，将人格分成了九种。这里简单介绍一下这九种人格及其特征：

第一种完美型：重原则，不易妥协，是非分明，对自己和别人严格要求，追求完美。他们始终坚持“良工不示人以朴”的原则。

第二种助人型：渴望与别人建立良好关系，以人为本，乐于迁就他人。

第三种成就型：好胜心强，以成就来衡量自己价值的高低，是典型的工作狂。

第四种感觉型：情绪化，害怕被人拒绝，觉得别人不理解自己，我行我素。

第五种思想型：喜欢思考分析，求知欲强，但缺乏行动力，对物质生活要求不高。他们忠心耿耿而又疑虑重重。

第六种忠诚型：做事小心谨慎，不轻易相信别人，多疑虑，喜群体生活，且尽心尽力工作。

第七种活跃型：乐观，喜欢新鲜感，爱赶时髦，不喜承受压力。他们绝对是“今朝有酒今朝醉”的推崇者。

第八种领袖型：追求权力，讲求实力，不靠他人，有正义感。他们有着“挥手之间”便决胜于“千里之外”的智慧和本事。

第九种和平型：花长时间作决策，怕纷争，难于拒绝他人，祈求和谐相处。他们坚信“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。

在现实生活中，并不是每个人只具有一种人格，这九种人格在每个人身上都有或多或少的体现，只是比例不同而已。不同的人在面对世界、面对人生时，会有不同的看法，而这就是世界观、人生观，同样也体现为人格。然而，人格往往决定了人们具体的行为、语言以及与他人交流的方式。下面有一个故事，讲述了不同人格倾向的人在面对同一件事与同一身份的人所持有的不同观念。

一天，同事10人一同去参加一个宴会，当他们走到宴会厅入口时，其中一位女士被一处凸起的路面绊倒了。就这件事情，各个类型的人做出了不同的反应。

完美型的人说：“唉，路面不应该是平坦的吗？怎么会有凸起的地方，真是不可原谅！”

助人型的人说：“哎哟，没事吧？让我扶你起来吧！”

成就型的人说：“大家不要慌，由我来处理这件事情吧，首先看看是不是伤得很重。”

感觉型的人说：“我也有类似的经历，事后要躺在床上两个星期！”



思想型的人说：“同一件事，不同人竟然有这么多不同的反应，值得研究！”

忠诚型的人说：“你怎么样了？有没有吓到？看来我们不能参加宴会了，怎么办？”

活跃型的人说：“落地开花呀！喂，朋友，不要赖在地上了，大笑一下就好了！”

领袖型的人说：“我要向路政署投诉，要求他们即刻维修路面。”

和平型的人说：“各位少安毋躁，放心啦！没大碍的！这只是偶然啦！”

摔倒在地的同事在下面偷着乐，她发现人与人之间的矛盾及困惑都是由人的人格造成的！

其实在现实生活中，九型人格可以指导大家对自我以及他人的认识。本书将分为两部分来向大家介绍关于九型人格的相关知识，第一部分仅为第一章，让大家在认识九种人格之前先做个热身，加深对九型人格独特魅力的认识；而第二部分则用九章的篇幅来向大家详细介绍每种人格的特征，让人们在具体的事例中结合自身的经历来学习。

可以说，九型人格是剖析每个人看待世界的“有色眼镜”，是透视灵魂深处的原动力，它从理论到实践，从简单到复杂，一一诠释着性格的千变万化。它就是人与人之间沟通的圣经，是在生活与工作中的读心术。

无论是孜孜不倦的白领，还是苦恼于人生选择的有志青年，你们都需要一本九型人格，九型人格将会为大家提供不一样的选择。相信从拿起这本书开始，大家的人生将会发生奇迹般的转变。



第一章 发现你的性格类型

——揭开九型人格的神秘面纱

1. 九型人格：认识自己、理解他人的金钥匙 / 003
2. 巴纳姆效应：你真的认识自己吗？ / 007
3. “镜”面反射：多角度探索九型人格 / 012
4. 九型人格的独特优势：每个人都有独特的成功密码 / 017
5. 跳出局限，挖掘深层次的九型人格特征 / 021



第二章 看透完美主义者的心理弱点

——追求满分固然没错，但是却错过了沿途的风景

1. 完美主义者的身体语言特征 / 027
2. 探寻缺陷：过于关注细节会偏离成功的轨道 / 031
3. 口头禅彰显完美主义者的本性 / 035
4. 笔迹透视完美主义者的心理特征 / 040
5. 穿衣打扮是完美主义者外在的心理表现 / 044
6. 从生活习惯看完美主义者 / 048



第三章 读懂全爱型利他主义者的心理特性

——我的快乐其实很简单

1. 把帮助别人当成生活重点 / 055
2. 全爱型利他主义者的心理需求：多个朋友就会多条路 / 059
3. 无言的付出是利他主义者的悲哀 / 063
4. 忘我的付出才是世间至真至美的爱 / 066
5. 完美的利他主义者：助人为乐有正道 / 070
6. 擦亮双眼：你的付出值得吗？ / 074
7. 给予过度——前行路上的无形压力 / 078



第四章 一眼看穿成就型实干主义者的心理特征

——我若没有成就，就没有人会爱我

1. 左手天使，右手魔鬼：成就型实干者的“秘密武器” / 085
2. 过度的自信是走向成功的绊脚石 / 088
3. 争强好胜，勇于挑战：成就事业的助推器 / 091
4. 踏实本分是好的，但却不能停滞不前 / 094
5. 享受成功，得到别人的认可有利于铸造自己的成就 / 098
6. 实干的原始魅力——三分才华加七分实干铸就辉煌的人生 / 100
7. 活出自己，不被完美所操控 / 103



第五章 洞悉艺术型悲情浪漫主义者的内心世界

——拥有和别人不同的人生是终极目标

1. 不走寻常路——悲情浪漫主义者的座右铭 / 107





2. 超乎现实的新奇创意是悲情浪漫主义者的毕生追求 / 110
3. 自我感性是追求自我感觉的重中之重 / 113
4. 悲情浪漫主义者的典型表现——情绪化 / 118
5. 忌妒是使悲情浪漫主义者陷入抑郁的元凶 / 122
6. 多一些实际行动，少一些幻想——悲情浪漫主义者的首选 / 126



第六章 识破智慧型冷静分析主义者的思维模式

——卖什么的都有，就是没有卖后悔药的

1. 社交困难：智慧型冷静分析者的弊病 / 131
2. 贪婪与吝啬是智慧型人格的典型表现 / 134
3. 丰富的想象力：智慧型冷静分析者的隐形翅膀 / 138
4. 抽离是调整情绪的最佳手段 / 141
5. 崇尚自由：智慧型冷静分析者的终极目标 / 144
6. 理智的为人处世方式，是一门必修的素质修养课 / 146



第七章 看穿忠诚型怀疑论者的心理密码

——忠于职守是最大的人生信条

1. 高度忠诚：怀疑论者的处世原则 / 151
2. 满腹怀疑，权衡得失：是不是你犯了错？ / 154
3. 情感智慧是化解不良情绪的良药 / 158
4. 雪中送炭，逆境中最值得信赖的盟友
——忠诚型怀疑论者 / 162
5. 在传统的基础上不断创新：怀疑论者的制胜法宝 / 165
6. 心理防卫的一道天然屏障——不自觉的投射 / 169
7. 做一名跟随者是忠诚型怀疑论者的一贯作风 / 173



第八章 识别活跃型自由享乐主义者的性格类型

——追求现在，未来会过去的

1. 快乐是自由享乐主义者的名片 / 179
2. 勇于尝新是自由享乐主义者成功的关键 / 182
3. 生活，从管理情绪开始：别冲动，我来帮你想办法 / 186
4. 学会等待：自由享乐主义者的“撒手锏” / 190
5. 享乐其实也是一种追求 / 194
6. 自由享乐主义者事业成功的加时器：执著与热爱 / 197
7. 活在当下是自由享乐主义者的真实写照 / 200



第九章 解读领袖型性格的心理特性

——驾驭别人才能体现价值

1. 拥有权力，成为领导者：领袖型人物的终极目标 / 205
2. 高瞻远瞩：领袖型人物的心理策略 / 208
3. 立即行动——领袖型人物的座右铭 / 212
4. 宽容大度，彰显领导魄力 / 216
5. 激情与充实是领导、驾驭别人的基石 / 219
6. 领袖型人物是正义的使者、公平的化身 / 222
7. 勇于挑战，永不停歇：领袖型人物事业成功的关键 / 226
8. 激励有道：得心应手的领导驾驭之术 / 230



第十章 揭开和平型、和谐型调停者的心理特征

——世界中应充满和谐与美好

1. 淡泊名利是和平主义者的一种人格魅力 / 235





2. 心如止水，时刻彰显和平主义者的宽容 / 239
3. 和平共存体现和平主义者无私的一面 / 242
4. 和平主义者内心深处隐藏的不为人知的性格特点 / 247
5. 随遇而安是和平主义者适应能力的最高境界 / 251
6. 难以想象的不同——和平主义者的特质 / 255

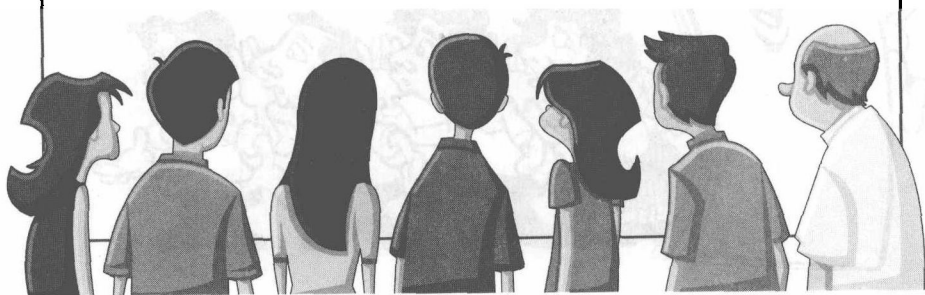
参考文献 / 260

第一章

发现你的性格类型——揭开九 型人格的神秘面纱



九型人格对很多人来讲似乎被蒙上了一层神秘的面纱，其实九型人格只是将抽象的人格概念具体化、形象化了。这种方式有助于人们跳出以往认识自我的思维定式，也可以用变幻的视觉感受多彩的人格世界。而九型人格对现代人的最大价值就在于，人们在承认自己性格多样性的同时，可以认清自己的主要人格倾向，找到自己的人生发展目标；另外，在人际交往中，人们可以通过判定对方的人格倾向来识别他人的内心，这对于人脉的形成，以及减少与他人的冲突有着重要的意义。本章就是要让大家认真对待九型人格，对其根本进行深入了解，尤其要避免进入认识自己的误区，即巴纳姆效应，最后使人们后悔不已。在对九型人格有了这一层的深入理解，并且知道在学习过程中应该遵循的原则之后，人们就可以开始进入对九型人格的实践探索了。





九型人格：认识自己、理解他人的金钥匙

正所谓“性格决定命运”，人们拥有什么样的性格就会有怎样的命运。在日常生活中有些人总是说：“我现在悲惨的命运就是我的性格造成的，我认命了。”然而事实上，命运的悲惨真的是性格造成的吗？而人们又真的了解自己的性格吗？“认命”是不是自己的一种逃避方式呢？对于这些问题，很少有人去思考，因为在人们的心里，已经认定了自己的性格，他们已经习惯用个人的主观思维、好恶和偏见来对待自己与他人及世界的关系。

其实所有令人迷惑的性格都源于人们自身的人格类型。人格类型才是人们所思所想和所作所为的根源，而九型人格则全方位地涵盖了人们所展现的所有行为和思想。它运用科学、实际的划分方法，将人们的人格分成了彼此相关而又相异的九大类型：完美主义者、给予者、实干主义者、浪漫主义者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、保护者、调停者。无论是哪种性格的人都能在这九种人格类型中找到属于自己的位置。

从此，人格开始变成人们的朋友，它能够拉近人与人之间的距离，能够促成人们的事业成功，更能处理好人们之间的关系，所以它被看成是人们认识自己和理解他人的金钥匙。现在，九型人格已被广泛应用于美国中央情报局、美国电话电报公司、苹果、惠普、可口可乐、宝洁等政府机构及世界500强企业的运营及高级管理培训当中，

并成为斯坦福大学商学院的必修课程。

九型人格之所以重要，不只因为它是一种科学的性格分析工具，更因为它是一种能够使人们提高自我意识，看清人与人之间交流沟通的利器，可以帮助人们提高自我修养、改善人际关系。九型人格与其他的人格分类不同，如荣格根据人们外在的感觉与态度将人格分为六类；印度医学将人格分为三类；而中国的相学根据人的外在也将人格分为六类；更夸张的是，西洋占星术竟将其分为了100种以上。这些人格分类是人类多年来智慧的结晶，对于人们能够认识彼此都有值得参考的地方。

而在上述这些分类的基础上，九型人格揭示了人们各种人格内在的最深层的价值观和注意力焦点，这些方面在一般情况下不会受人们所处环境的变化、外在行为变化的影响，它是一个人存在的最本质的东西。了解这些，可以帮助人们深入地认识自己的内在，从而能够正视自己的短处，发挥自己的长处；另外，还可以让人们认识到除了自己以外其他人的各种性格，承认每个性格存在的合理性，不再因为无法理解其他人的性格而烦恼，进而更和谐、融洽地与他人交往沟通。

九型人格之所以使人们认识自己、理解他人，是因为它能够从人们表面的行为、面部的喜怒哀乐来判断人们的内在人格特点。人类是十分复杂的动物，同一种行为，有可能仅仅因为他们的内在人格不同，就会使他们的态度及驱使这种行为的动力千差万别。这时，对方对其所采取的态度就要谨慎行之。如同样是愿意帮助别人的给予者和保护者，人们对他们就要区别对待。给予者一般帮助了别人是不求回报的，他们在帮助别人的过程中享受的是一种幸福的、精神层面的感觉；而保护者则是因为他们要以这种行动来表示他们的强大，及享受那种高高在上的成就感，他们总是以领袖的姿态出现。因此对于这两种人，人们都要真诚地接受他们的帮助。不同的是，人们对保护者类型的人要表现出更多的依赖性，否则他们会感到懊恼，甚至是暴怒。

由此可见，每个人的行为、情绪都是由存在于人内心的人格来驱动的。对此，九型人格分析了为什么有些人不断地勇往直前，而





有些人则安于现状，原地踏步；为什么有人沉默寡言埋头书海，而有人喜欢热闹、喜欢成为人们的焦点；又为什么有些人总是悲观、前思后想，另一些人却乐观向上。九型人格能够从深层次让人们了解性格的使命，以及是什么驱动了人们采取不同的行为和表现不同的情绪。

首先，九型人格能够使人认识自己。一个人如果遇到了苦恼、麻烦，如事业道路上出现了障碍、人际关系出现了矛盾等，人们或许能够通过一些行为、态度上的调整暂时解决这些问题。而人们要想从根本上解决这些问题，就要认识到自己的本性，走上属于自己的人生。在了解了九型人格之后，人们就会知道自己的发展方向，知道自己的人格局限在哪儿，只有认清了这些，人们才能有意识地做到突破，得到更高的发展和真正的成长。

Helen是一个追求完美的人，她一直被自责的想法折磨着。尽管她喜欢自己作为一名教育工作者的职业，但是她经常感觉到让自己难以承受的压力，时常怀疑自己的选择。无论她把工作做得多么井井有条，还是有更多的工作堆积起来。有一天她很郑重地反省自己，对自己说：“我对自己的工作应该是喜欢的，但是我过得很辛苦这也是事实。那我到底该怎么办呢？”她无法理解是什么使自己处于这种境况中。

这样的情况维持了一个月，Helen无法忍受这样的情况，她开始努力寻找原因。她通过九型人格参透了自己的人格，她明白之前自己繁重的工作，总是关注别人对自己的想法，及拼命想要超越别人等都是一种想要达成完美的体现。根据九型人格分析，像她这种追求完美的人应该认清这个世界根本不存在所谓的完美，这种人应该在追求事业上量力而行，这样才会做出真正的成绩，生活得更加快乐。据此，Helen总结出一个事实：正是由于自己过于严肃地肩负责任，以至于忽视了保持生活中的平衡。发现这一点后，她开始为自己减压，换一种方式追求完美，那就是要在生活中构造快乐、乐趣和轻松。Helen通过对九型人

格的学习，认识了自己，也使自己生活得更加快乐。

其次，九型人格也能帮助人们理解他人。在人与人的交往中，会出现各种问题，类似于街头闹事、同事间互相敌视、好朋友间背道而驰、离婚率上升等各种现象，这些情况都是由于人们之间互相不理解，想要将自己的观点强加给别人，或者是拿别人的错误来惩罚自己而造成的一幕幕悲惨的结局。九型人格可以使领导了解不同性格的人在不同的工作环境中的表现及需要，从而采取适当而有效的领导方式，使得激励得法、指导有方、说话有力、形象鲜明，进而提升沟通水平及人际关系，促进团队的发展。了解九型人格还可以促进企业中各个层次的沟通。对于同事之间的关系，它起到了润滑剂的作用，从而减少同事之间的摩擦，促进彼此之间的合作，达到与企业共同进步的目的；而在朋友之间，彼此可以接纳对方的性格，理解对方的想法，在交往中趋利避害、避免冲突，从而促进社会的和谐发展。在父母和孩子之间，九型人格可以帮助他们解决代沟的问题，消除父母与孩子沟通的障碍，从而使孩子更加健康地成长，让家庭更加和睦、幸福。

小贴士

九型人格是人们生活中不可缺少的一门学说，它是应用心理学的一种。它虽将人格分成了九种类型，但是人们要清楚性格没有好坏之分，只是人们的世界观、价值观的出发点不同而已。九型人格研究人员米歇尔研究九型人格多年，他希望通过对各种人格的详尽描述，使人们逐步认识自己和理解他人，可以说九型人格是走近自己和走入他人世界的金钥匙。

