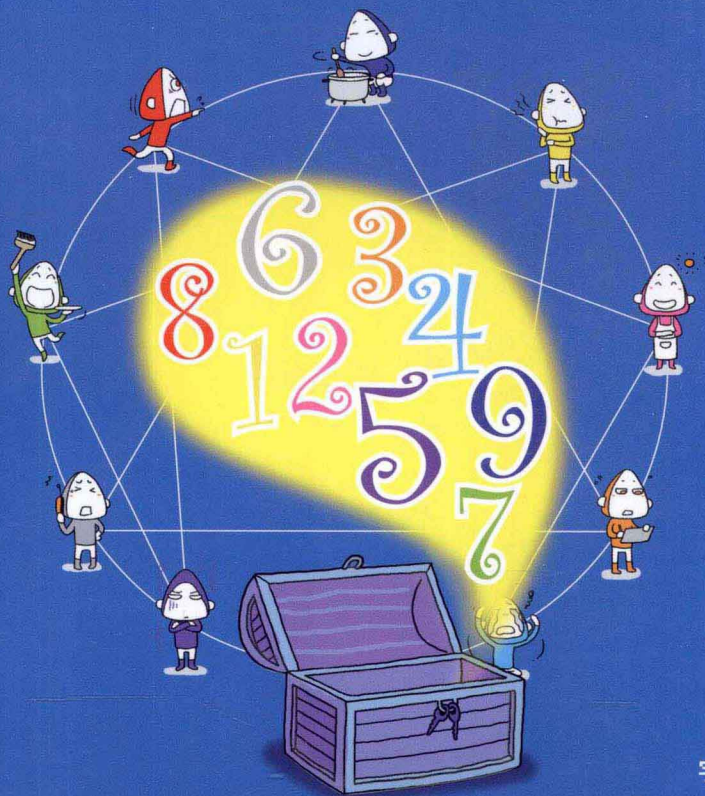


中国科学出版集团  
新世纪书局

你和你自己，仅仅是这一本书的距离



宇婧 编著

# 瞬间读懂人心的 九型人格法则

本书写给想要了解自己、看懂他人的不复杂的九型人格理论。  
**全面解读理论，深度对接心灵。**

萧伯纳、麦当娜、迪斯尼、雪莱、卡夫卡、艾伦、马克斯、毕加索、帕瓦罗蒂和你，一起探寻九型人格的奥秘。

龍門書局

---

# 瞬间 读懂 人心的 九型人格法则

---

宇婧 编著

龍門書局

**图书在版编目 (CIP) 数据**

---

瞬阅读懂人心的九型人格法则/宇婧著.

—北京: 龙门书局, 2011. 10

ISBN 978-7-5088-3305-7

I. ①瞬… II. ①宇… 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 (2011) 第 196123 号

---

责任编辑: 王海霞 / 责任校对: 杨慧芳

责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: Paine

**龙门书局** 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京艺辉印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

\*

2011 年 12 月第一版 2011 年 12 月第一次印刷

开本: 32 开 印张: 8.0

字数: 389 000

**定价: 32.80 元**

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



# 前 言

一张泛黄的合影老照片里，最易识别的是谁？

是自己。

你因此坚信自己就是最了解自己人。事实上你并没有想象那般了解自己，因为了解自己是终其一生的课题，而想了解自己却是每个人最本真的需求。所以，请不要放弃任何一个能够了解自己的机会。

九型人格是一个古老又年轻的理论。古老在于其源自一个悠久的教派，且以口头的形式流传下来；年轻在于其传入中国大陆时间很短，我们都刚刚开始了解它。而九型人格的魅力就在于它摒弃了表面化的、肤浅的所谓性格分析，直接与人的本质和心灵对接。

本书用入骨入心又不乏轻松俏皮的语言配合九个代表九型性格的九彩小人儿为你讲解一度深奥难懂的九型人格理论。力争让你通过阅读与自己相遇，当然，你也会在此次阅读中遇到亲人、朋友以及所有爱你的人和你爱的人。

如果拿到本书的你正在为生计奔波或是为人际发愁，请借机停下脚步，尽管书中并没有给出标准答案，但通过对人性深入浅出的解读和对问题入木三分的剖析，让你能够看清事态发展的来龙去脉，所谓智者自明。

如果你把本书作为生活上或是工作中的辅助工具，并希望能够尽快掌握一项识人技术，也不妨翻开本书。识人的金钥匙恰恰就藏在一个又一个小小的细节里，你必将快速成长为一名“通识高手”！

如果你想通过阅读获得心灵的满足，请在阅读前把自己所有的“标签”扔掉，即你是一个丝毫不具备1号完美、2号奉献、3号超能量、4号独特、5号深邃、6号忠诚、7号欢乐、8号力量和9号平和的人。如同书中那个没有任何角色的透明人，冷眼看待这个色彩缤纷的世界，这一遭走过，幡然醒悟：“我是谁，我从哪里来，将去向哪里！”这份难得的清晰将赋予你莫大的生命能量。

深呼吸，去迎接这场与自己的较量吧！

编者

## ❖ 【第1章：九型人格前奏】

- 缘何九型 ..... 001
- 九型概要 ..... 004
- 九型物语 ..... 005
- 延伸九型 ..... 006
- 九型人格简易测试 ..... 007

## ❖ 【第2章：1号性格——完美主义者】

- 人格特征 —— 一只独木桥 ..... 013
- 劣势分析 —— 摆脱不了的“非黑即白” ..... 017
- 优势升华 —— 伟大的精神领袖 ..... 020
- 1号的心理学分析 —— 内心住着个批评家 ..... 022
- 两性关系 —— 让爱与愤怒共生 ..... 023
- 职场生存 —— 细节大于一切 ..... 032
- 1号童话 —— 魔镜里的白雪公主 ..... 040
- 1号八卦 —— 填饱肚子去赴宴 ..... 041
- 1号名人 —— 萧伯纳 (George Bernard Shaw) ..... 042

## ❖ 【第3章：2号性格——给予者】

- 人格特征 —— 世界没我不行 ..... 045
- 劣势分析 —— 哪一个才是真正的我 ..... 048
- 优势升华 —— 到达终极自由 ..... 049
- 2号的心理学分析 —— 回报是给予的终结 ..... 051
- 两性关系 —— 用鸡汤来诱惑你的胃 ..... 052
- 职场生存 —— 最得力的助手 ..... 059
- 2号童话 —— 一朵七色花的代价 ..... 066
- 2号八卦 —— 圣诞快乐 ..... 067
- 2号名人 —— 麦当娜 (Madonna) ..... 068

## 【第4章：3号性格——实干者】

- 人格特征——看上去很美 ..... 071
- 劣势分析——触不到的情感 ..... 075
- 优势升华——不灭的“希望” ..... 077
- 3号的心理学分析——别停下来，危险 ..... 079
- 两性关系——情感也是一份工作 ..... 080
- 职场生存——用实力搭建权威 ..... 088
- 3号童话——穿新装的皇帝 ..... 094
- 3号八卦——成功之后，我来扮演谁 ..... 095
- 3号名人——华特·迪斯尼 (Walter Elias Disney) ... 096

## 【第5章：4号性格——悲情浪漫者】

- 人格特征——追逐缺失的美好 ..... 099
- 劣势分析——生活不在当下 ..... 103
- 优势升华——独特的生命力 ..... 105
- 4号的心理学分析——我失故我在 ..... 107
- 两性关系——平淡即“死亡” ..... 108
- 职场生存——在渴望与绝望中成长 ..... 117
- 4号童话——如假包换的豌豆公主 ..... 124
- 4号八卦——最高雅的“乞讨者” ..... 125
- 4号名人——雪莱 (Percy Bysshe Shelley) ..... 126

## 【第6章：5号性格——观察者】

- 人格特征——请给我一座坚固的城堡 ..... 129
- 劣势分析——远离人群的安全感 ..... 132
- 优势升华——一个伟大体系的酝酿 ..... 134
- 5号的心理学分析——思考被分割的人生 ..... 136
- 两性关系——隐形人之恋 ..... 137
- 职场生存——特立独行的决策者 ..... 145
- 5号童话——长发姑娘，愿与咒语共存亡 ..... 151
- 5号八卦——被“撕扯”的生日Party ..... 152
- 5号名人——弗朗兹·卡夫卡 (Franz Kafka) ..... 153



## ■ 【第7章：6号性格——怀疑论者】

- 人格特征——源自内心的疑问 ..... 155
- 劣势分析——拖延综合症 ..... 158
- 优势升华——心甘情愿的自我牺牲 ..... 160
- 6号的心理学分析——时刻处于危险之中 ..... 162
- 两性关系——我只要一个前后一致的答案 ..... 163
- 职场生存——最好的问题解决者 ..... 168
- 6号童话——倒骑毛驴的阿凡提 ..... 172
- 6号八卦——不得不做福尔摩斯 ..... 173
- 6号名人——伍迪·艾伦 (Woody Allen) ..... 174

## ■ 【第8章：7号性格——享乐主义者】

- 人格特征——尽力规避一切痛苦 ..... 177
- 劣势分析——贪食者之歌 ..... 180
- 优势升华——快乐的法宝 ..... 182
- 7号的心理学分析——无限之选择 ..... 184
- 两性关系——婚姻就是一个悠长的假日 ..... 185
- 职场生存——摸不着头脑的创意 ..... 190
- 7号童话——拥有无限可能的哆啦A梦 ..... 194
- 7号八卦——十年后的今天我们还来这家餐厅吧 ..... 196
- 7号名人——格劳乔·马克思 (Groucho Marx) ... 197

## ■ 【第9章：8号性格——保护者】

- 人格特征——捍卫真理 ..... 199
- 劣势分析——过度的欲望 ..... 202
- 优势升华——“无知”的力量 ..... 204
- 8号的心理学分析——生命的意义在于寻找真相 ..... 206
- 两性关系——“铁人”恋爱记 ..... 206
- 职场生存——叱咤风云的职场先锋 ..... 209
- 8号童话——只会讲真话的加菲猫 ..... 211
- 8号八卦——大嗓门和小动作 ..... 212
- 8号名人——毕加索 (Pablo Picasso) ..... 213

## ❏ 【第10章：9号性格——调停者】

- 人格特征——经常处于惯性之中 ..... 215
- 劣势分析——对拒绝的回避 ..... 218
- 优势升华——毫不动摇地维护和平 ..... 220
- 9号的心理学分析——保持舒适的状态 ..... 222
- 两性关系——紧紧跟随你的需要 ..... 222
- 职场生存——最好的团队参与者 ..... 225
- 9号童话——无条件爱你的快乐王子 ..... 227
- 9号八卦——我只会做减法题 ..... 227
- 9号名人——帕瓦罗蒂 ( Luciano Pavarotti ) ..... 228

## ❏ 【第11章：纵观九型】

- 九型的别种说法 ..... 231
- 九型之异同比较 ..... 232
- 平衡的九型 ..... 233
- 动态的九型 ..... 234

## ❏ 【第12章：九型人格与心理学】

- 心理学也是性格学 ..... 243
- 性格决定活法 ..... 244
- 深入理解九型人格 ..... 246
- 结束语 ..... 248



# [缘何九型]

性格，就像你身体的器官，从一出生就长在了你的身体内。它隐藏得很深，肉眼看不见；它又距离真实的你最近，一瞬间就能感知到冷暖。不论我们是在说话还是做事、在读书还是运动、独处还是聚会，甚至我们在争吵、在质疑，或是在沉默。它都如影随形，要么助你一臂之力，要么突然跳出来搅乱你的计划、要么就只是安安静静地看着你。

心理学家们一直在致力于探索性格的奥秘，无奈其性格本身又无形中影响着他探索的方向和视野。于是，性格的话题就这样被讨论了几千年，并且终将被继续讨论下去。

九型人格是一种性格理论，它旨在揭示人们内在最深层的价值观和内心的焦点，又不过分受表面的外在行为的变化所影响，将9种人格特点有血有肉地呈现在我们面前。“九型人格”也为我们提供了一面镜子，帮助我们在9种不同的类别中寻找每一个独特的自己，也看清真实的他。

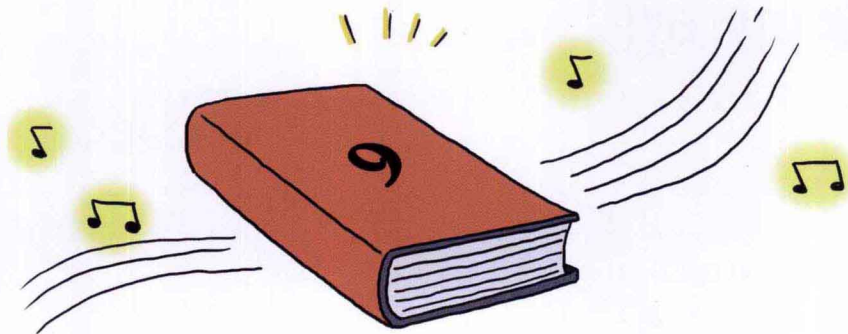
如果你致力于了解自己和他人，事实上，每个人都可以成为心理学家。

揭示深层价值观；  
探寻性格奥秘。



## 古老的九型故事

“九型人格”最早起源于古老的苏菲教派（Sufi，源于伊斯兰教的神秘主义派别），它以此来研究宇宙的变化过程和人的自我意识发展，并为教徒们解决困扰。不过“九型人格”在苏菲教被使用时，仅限于口口相传。



时至今日，口头交流也依然是在研讨和学习“九型人格”时所惯用的方式。“九型人格”的教义信奉：走出自己的固有观念，去感受他人的思想。同一类型的人坐在一起讨论，能够在对方的言谈举止中更加清晰地看到自己；不同类型的人相互交流，有助于站在对方的角度去理解他人。

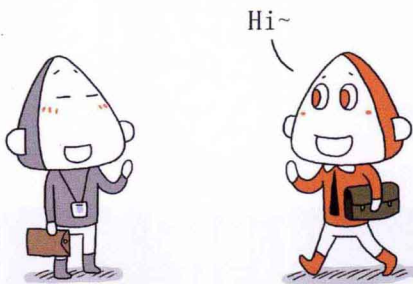
直至19世纪，乔治·伊万诺维奇·葛吉夫（George Icanovich Gurdjieff）将九型系统吸收，并整理后应用于自己的教学实验进而传播开来。

我们不能否认，这个古老的九型人格理论在几千年的传播过程中，已经背离了它最初始的模样，一边被稀释，一边被浓缩，不变的是你对内心的赤诚。就像是一首古典钢琴曲，流金岁月中更迭变化的只是那些用来演奏它的各式钢琴，音色和音质永远改变不了经典本身。

## 九型的广泛应用

### ■ 职业领域

认清自己，有助于帮你选择适合的职业，同时让你成为办公室里受欢迎的人。



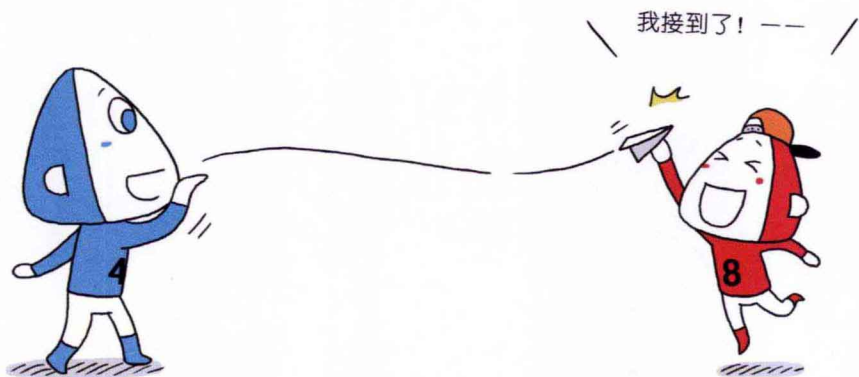
## ■ 两性关系

了解自己，帮你找到适合自己的另一半，在两人争吵时，能够随时跳出问题本身，及时化解危机。



## ■ 亲子关系

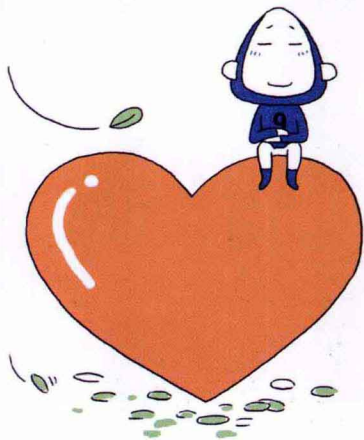
了解自己的型号和孩子的型号，不再把自己内在的需要强加于懵懂而又敏感的孩子，尊重他的选择，也就是尊重自己。





## ■ 自我修炼

一切困惑和苦恼都源于“我心”，从九型人格开始，不再迷茫，也拒绝抱怨。



## [九型概要]

“九型人格”理论描述了9种类型的性格特点，包括：1号性格完美主义者、2号性格给予者、3号性格实干者、4号性格悲情浪漫者、5号性格观察者、6号性格怀疑论者、7号性格享乐主义者、8号性格保护者和9号性格调停者。

每一个型号有其鲜明的特点，既有优势也有劣势，有天使的善良也有魔鬼的邪恶。

感性地理解，他们是9个鲜活的人；理性地分析，每个人身上都或多或少存在着这9种性格特点。

能够认清真实的自己并不容易，这是一个逐步剥离和深入思考的过程。而认清自己究竟是谁也不是你的终极目标，这仅仅只是旅途的开始。

## 直击各型号关键词

1号：认真/唯一/批评

2号：为你/多面/助手

3号：成功/效率/积极

- 4号：独特/丰富/创造
- 5号：知识/私密/朴素
- 6号：危险/忠诚/专注
- 7号：有趣/选择/夸张
- 8号：控制/真相/极端
- 9号：平衡/惯性/矛盾

## [九型物语]

每一种型号都在发出自己的声音，请听：

- 1号：我无法开口说话，因为我的左边第6颗牙有一点松动。
- 2号：我不能不为你做些什么。
- 3号：如果我不在工作，那么我在哪里？
- 4号：这一周我每天的早餐都是面包加牛奶，我想我会在周五疯掉。
- 5号：别说了，我什么都知道。
- 6号：请你告诉我所有我不知道的事情。
- 7号：我要用黑色和白色调出七色彩虹！
- 8号：嘿，站在那儿别动！
- 9号：米多了加点水，水多了加点米。是米饭还是粥这并不重要。



# [延伸九型]

必须要说明的是，“九型人格”理论与任何一种其他的性格理论一样，存在其局限和不足之处。

它只是一个工具，我们借助它“肢解”内心。

它只是一座桥梁，搭建在行为和心灵之间。

它只是一个镜头支架，给你一个看风景的角度。

切不可尽信“九型人格”。

## 写在阅读前面的话

- 不可依九型人格简易测试简单地将自己对号入座。
- 不可依九型人格各型号名称而断章取义。
- 各个型号的人会在不同情景的不同状态下做相应转变，比如4号在安全、没有压力的情况下有可能转换成为1号。5号在重压、危险的状态就有可能转变为7号性格。当然，这种转换是指具有了某个型号的某些特点。
- 每个型号的人在面对不同型号的人时也会有不同的表现。
- 无论对于哪个型号的人，在想要“看透”他人之前，请首先做好“认识自己”的功课。
- 不妨在阅读和了解“九型人格”后，和同样对“九型人格”感兴趣的朋友做口头交流，这会让我们更深入的了解和感知它的魅力。



# [九型人格简易测试]

请在测试前仔细阅读下面的文字：

- 一、此测试共108道题，请在一个不间断的时间内完成。
- 二、这108道题均为陈述句，请在你认为符合自己的句子前做标记。
- 三、将你做了标记的题号按“九型人格测试表”做出整理。
- 四、1~9代表9种性格类型，分别将每种性格对应的标记数做加和，如1号性格为5个，2号性格为8个……以此类推，拥有标记最多的有可能是你的型号。
- 五、此测试结果仅供参考，这只是你认识自己的一个小开端。切忌阅读中因测试结果而先入为主。

下面就开始测试吧。

- 1 我很容易迷惑。
- 2 我不想成为一个喜欢批评的人，但很难做到。
- 3 我喜欢研究宇宙的道理、哲理。
- 4 我很注意自己是否年轻，因为那是找乐子的本钱。
- 5 我喜欢独立自主，一切都靠自己。
- 6 当我有困难时，我会试着不让人知道。
- 7 被人误解对我而言是一件十分痛苦的事。
- 8 施舍会给我更大的满足感。
- 9 我常常设想最糟的结果而使自己陷入苦恼中。
- 10 我常常试探或考验朋友、伴侣的忠诚。
- 11 我看不起那些不像我一样坚强的人，有时我会用种种方式羞辱他们。
- 12 身体上的舒适对我非常重要。
- 13 我能触碰生活中的悲伤和不幸。
- 14 别人不能完成他的分内事，会令我失望和愤怒。
- 15 我时常拖延问题，不去解决。

- 16 我喜欢戏剧性、多彩多姿的生活。
- 17 我认为自己非常的不完善。
- 18 我对感官的需求特别强烈，喜欢美食、服装、身体的触觉刺激，并纵情享乐。
- 19 当别人请教我一些问题，我会巨细无遗地分析得很清楚。
- 20 我习惯推销自己，从不觉得难为情。
- 21 有时我会放纵和做出僭越的事。
- 22 帮助不到别人会让我觉得痛苦。
- 23 我不喜欢人家问我关于广泛、笼统的问题。
- 24 在某方面我有放纵的倾向（例如食物、药物等）。
- 25 我宁愿适应别人，包括我的伴侣，而不会反抗他们。
- 26 我最不喜欢的一件事就是虚伪。
- 27 我知错能改，但由于执著好强，周围的人还是感觉到压力。
- 28 我常觉得很多事情都很好玩，很有趣，人生真是快乐。
- 29 我有时很欣赏自己充满权威，有时却又优柔寡断，依赖别人。
- 30 我习惯付出多于接受。
- 31 面对威胁时，我一是变得焦虑，一是对抗迎面而来的危险。
- 32 我通常是等别人来接近我，而不是我去接近他们。
- 33 我喜欢当主角，希望得到大家的注意。
- 34 别人批评我，我也不会回应和辩解，因为我不想发生任何争执与冲突。
- 35 我有时期待别人的指导，有时却忽略别人的忠告径直去做我想做的事。
- 36 我经常忘记自己的需要。
- 37 在重大危机中，我通常能克服我对自己的质疑和内心的焦虑。
- 38 我是一个天生的推销员，说服别人对我来说是一件轻易的事。
- 39 我不相信一个我一直都无法了解的人。
- 40 我爱依惯例行事，不大喜欢改变。
- 41 我很在乎家人，在家中表现得忠诚和包容。
- 42 我被动而优柔寡断。

- 43 我很有包容力，彬彬有礼，但跟人的感情互动不深。
- 44 我沉默寡言，好像不会关心别人似的。
- 45 当沉浸在工作或我擅长的领域时，别人会觉得我冷酷无情。
- 46 我常常保持警觉。
- 47 我不喜欢要对人尽义务的感觉。
- 48 如果不能完美地表态，我宁愿不说。
- 49 我的计划比我实际完成的还要多。
- 50 我野心勃勃，喜欢挑战和登上高峰的经验。
- 51 我倾向于独断专行并自己解决问题。
- 52 我很多时候感到被遗弃。
- 53 我常常表现得十分忧郁的样子，充满痛苦而且内向。
- 54 初见陌生人时，我会表现得很冷漠、高傲。
- 55 我的面部表情严肃而生硬。
- 56 我很飘忽，常常不知自己下一刻想要什么。
- 57 我常对自己挑剔，期望不断改善自己的缺点，以成为一个完美的人。
- 58 我感受特别深刻，并怀疑那些总是很快乐的人。
- 59 我做事有效率，也会找捷径，模仿力特强。
- 60 我讲理、重实用。
- 61 我有很强的创造天分和想象力，喜欢将事情重新整合。
- 62 我不要求得到很多的注意力。
- 63 我喜欢每件事都井然有序，但别人会认为我过分执著。
- 64 我渴望拥有完美的心灵伴侣。
- 65 我常夸耀自己，对自己的能力十分有信心。
- 66 如果周遭的人行为太过分时，我准会让他难堪。
- 67 我外向、精力充沛，喜欢不断追求成就，这使我的自我感觉十分良好。
- 68 我是一位忠实的朋友和伙伴。
- 69 我知道如何让别人喜欢我。
- 70 我很少看到别人的功劳和好处。