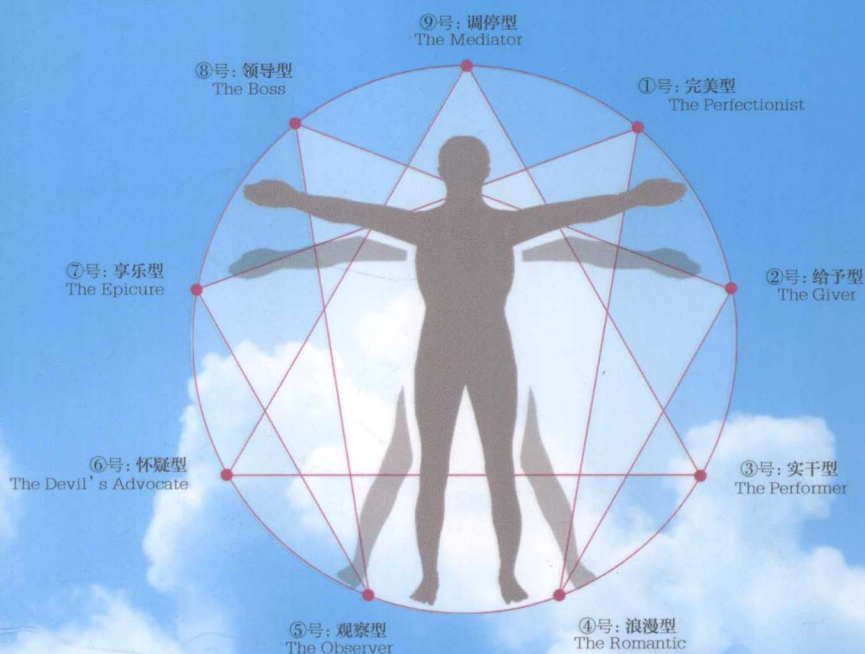


中国第一本九型人格养生手册

首次揭秘九型人格与健康的奥秘



决定一生健康的 九型人格

王耀堂◎

一本让你相见恨晚的书

献给所有内心有伤、身体有痛的人

◎北京大学医学部教授、著名心理学家王效道

◎京城四大名医之孔伯华、施今墨再传弟子齐来增

◎北京中医药大学教授、著名养生学家宋书功

>> 联名推荐

中国纺织出版社



决定一生健康的 九型人格

王耀堂●

一本让你相见恨晚的书，
献给所有内心有伤、身体有痛的人

内 容 摘 要

九型人格, 将所有的人划分为九种类型: 1号完美型、2号给予型、3号实干型、4号浪漫型、5号观察型、6号怀疑型、7号享乐型、8号领导型、9号调停型。这九种人有不同的原动力和价值观, 也就有不同的行为表现, 也就有不同的健康隐患。学习九型人格, 能够帮助人们很好地完善自身性格, 有效维护身体健康, 从而达到身心合一的境界。

图书在版编目(CIP)数据

决定一生健康的九型人格 / 王耀堂著. —北京: 中国纺织出版社,
2013.1 (2013.5重印)

ISBN 978-7-5064-9139-6

I. ①决… II. ①王… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①R161.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第235853号

责任编辑: 刘艳红

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版 2013年5月第3次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15 插页: 4

字数: 300千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

为王耀堂《决定一生健康的九型人格》出版题赞

九型论著义深广
作者音高王耀堂
哲学医学心理学
涉及学术有多样
观点新颖资料丰
宗旨生命与健康
博采中外名家说
命题立意有独创
我欲因之赞一句
却恐纸张贵洛阳

著名中医专家、京城四大名医再传弟子

李书功

北京中医药大学医学人文学系教授

李书功

推荐序一

亿万自然进化，宇宙内的一粒沙——地球上的万物得以生长，并且有了灵长类物种，进而有了大脑发达、直立行走、双手解放、善用工具、记忆传代、技艺积累、智慧卓越、把自己称为万物之灵的人。

有了人，就有了思维语言、人际交往，并形成共同的行为规范而构成社会。然后，社会生产方式进步，出现阶级分化，阶级利益不同。然而，阶级都是由人组成，具有人性。阶级划分不过是一种社会分工，让人们发扬各自所长，相互观察其行为特征，以互动、互助求共生、共处。社会结构中大智慧者，被举为管理者，如大禹治水，不堵而疏，正是有大智慧之人，才能让舜禅让领导之位给他。管理者使用人才，需察言观色，发扬才智能力，以利社会公益进步。人的行为方式、人性特征，也被纳入选才任职本领，曾国藩善识才，遂成大器。而任人唯亲而保家无天下者，往往无善终，更无万世之业。

人人都追求健康长寿，谚云：仁者寿。智者发现一些疾病往往发生在人格、行为方式相类似的人群中，进而进行科学探索。本书作者于20世纪80年代从医学院毕业后，拜师中医名家，又从事健康管理，专研医学心理学和心身医学，经多次专业研修，引进九型人格于健康事业，福祉社会，值得称赞。

改革开放以来，学界引入多项人格测验技术，研究不同类型人格特征易罹患某些疾病，并应用于临床实践，卓有成效。创立中医学心理学学科的薛崇成教授学贯中西，在杨秋莉教授协同下，和多位学者合作，创立了五态人格测验法，其是以人格理论为指导、应用现代心理测量技术的创意之作。

应当指出，什么类型的人格易患些什么病，只是一种提示，请相应类型人格的个体加以注意，但不等于一定会得那种病，更不等于不会得其他的病。因为导致疾病的因素是繁多复杂的，而且人体本身就是一个复杂的系统，基因也不是一成不变的，细胞分裂的过程中有突变等多种情况发生。

健康是人生第一位有效数字，财富、官位、娇妻美色等都是“0”，一串“0”之前，若无健康的“1”，仍然是一串“0”而已。

本书语言明快易懂，提供自测方案，并结合作者多年临床实践、行之有效的诊治技艺、静心吐纳之道，不但可针对出现的症状进行自我调理，而且可以提升健康水平，养生益寿，真是善莫大焉。

北京大学医学部医学心理学教授

王政道(景)

推荐序二

2012年深秋，我与王耀堂院长相识在美国纽约。我们共同参加全球华人心理与健康国际学术会议暨国际华人医学家心理学家联合会第四届会员代表大会，同时当选联合会第四届理事，并分别进行大会学术论文报告。我们还共同获奖，我获得第三届国际莫尼卡杰出奖，王耀堂院长获得第二届国际莫尼卡青年奖。会议结束后，在为期两周的美国教育文化考察之旅中，我与王耀堂院长朝夕相处，结下了深厚的友谊。

王耀堂院长为人风趣幽默，学贯中西，在医学的多个领域都有出色的成就，尤其是在性格与健康的研究中堪为表率。他将祖国医学整体健康理论与现代医学人格理论的最新进展有机结合，撰写了专著《决定一生健康的九型人格》。这项研究成果不仅在理论上有所突破和创新，而且具有重要的实践指导意义，在国内外居于领先地位，产生了重要影响。

随着社会进步，人们对心身健康的需求也日益增加。我从事精神医学和临床心理学的教学、科研和临床工作20余年，也在努力整合来自东方与西方文化的心理疗法，完善并致力于内观认知疗法的推广应用，以便探索出适合当代国人的心理健康之路。

2013年元旦前夕，欣闻王耀堂院长的《决定一生健康的九型人格》出版在即，非常高兴。是为序，以示祝贺！

天津医科大学精神医学教授

王宝强

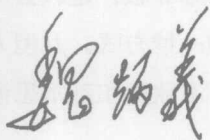
推荐序三

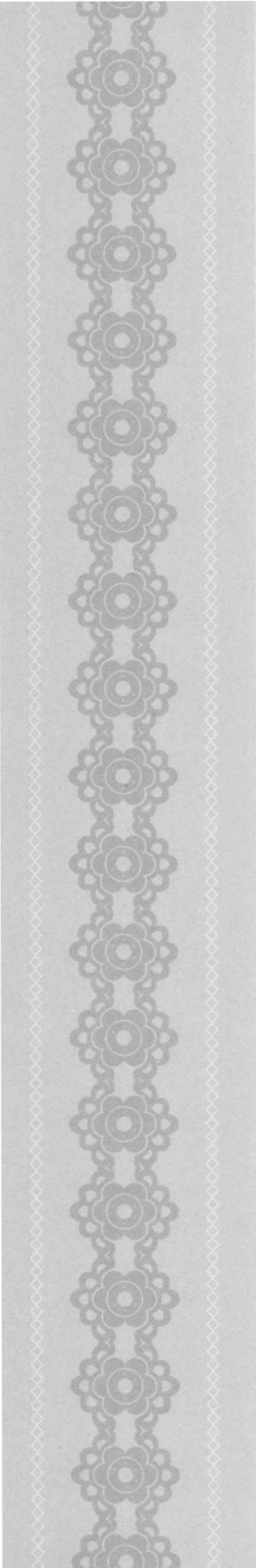
现代科学发展有着并行不悖的两大趋势：一是高度分化、细化的趋势；二是高度融合、相互渗透的趋势。而不同学科间往往形成一些边缘地带、空白地带，这是亟须人们去研究的地带，也是最容易突破、出彩的地带。王耀堂院长就是研究这些空白地带的先行者，他把心理学、社会学和医学有机结合，形成了性格影响健康的新理论，让身处迷茫世界的我们耳目一新，豁然开朗。

王耀堂院长最可贵之处，在于他既善于学习又勇于探索、创新。他拜中医名家为师，虚心求教传统医学真谛，又通过自己的实践探索新的医疗技法。他向心理学和社会学大师取经，努力研习九型人格理论，并创新性地探究各型人格与健康的对应关系，提出极具针对性的身心双修人格之术，具有较强的可操作性。同时，他还劝告人们不要对号入座，以免踏入误区，这种清醒的辩证思维也难能可贵。

王耀堂院长也是生产力研究的积极参与者，他清醒地认识到，既然人是生产力的主体，那么健康就是很重要的生产力。他一方面利用自己的医院做平台，探索健康医疗技法，另一方面又通过开展大量健康讲座，帮助人们提高养生意识，促进健康生产力的进步。《决定一生健康的九型人格》一书，就是他对健康生产力的又一重要贡献，值得大家认真一读。

世界生产力科学院院士





自序

九型人格是生命健康探索的历程

“人格”一词，在商务印书馆最新出版的《现代汉语词典》（修订版）中，它的解释为“人的性格、气质、能力等特征的总和；个人的道德品质；人作为权利、义务主体的资格”。

从词典中的解释可以看出，人格所包含的内容十分丰富，大到一个人的人生观、价值观，小到一个人的行为习惯，无所不包。

性格是人格结构的成分之一，是最核心的人格差异，是一个人对现实稳定的态度和与之相适用的习以为常的行为方式，如英勇、刚强、懦弱、粗暴等。东方古语云：“积行成习，积习成性，积性成命。”西方也有名言：“播下一个行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”如此循环往复，终成定格，此乃人格。

自古以来，人们都在研究能够觉察性格运作的方法，以便找到最真实最健康的自我，但真正经得住时间考验的方法并不多，而口口相传的九型人格则不然。它起源于2500多年前的苏菲教，是教会的牧师用以开启教众灵性，解决教众困扰的一种方式。九型人格通过分析人们行为背后的出发点，即基本欲望和基本恐惧，将所有的人划分为九种类型，其基

本原理为：人与人是有差异的，有不同的原动力和价值观，就有不同的行为表现，也就会引发不同的结果。从医学的角度来看，不同的人格类型也可能有不同的健康隐患。在2000年我参与编写《心身医学——心理生理医学基础与临床》一书时，就对性格于健康的影响深有感触。而当我接触并深入学习九型人格后，更是激发我对它们二者之间关系的研究热情。

在中国，随着九型人格销售学、九型人格领导学、九型人格恋爱学等方面书籍、课程的盛行，人们也越来越关注九型人格。尽管这确实能给人们的生活工作带来莫大的帮助，但如果只看到九型人格在这些方面的作用，就是将它片面化了，难以看到它帮助人们寻获最好的自己的本质，也就容易错误地认识自己。

我在2005年第一次接触九型人格时，也仅仅是把它当作一个类似博弈论、心理学诡计之类的游戏，因此才会错误地判断自己为2号给予者，还屡屡被当做2号的代表人物来解析，我也日益将自己局限在2号性格里，每天乐呵呵地打着“爱、关心”的名义去“干涉”身边人的自由。然而，当我深入地学习九型人格后，很快就将自己从2号的误区中拯救出来，充分意识到我作为一个6号性格者（正6）的优势与局限：无时无刻不在怀疑。正是这种怀疑精神，促使我更深入地探索九型人格和健康的关系。

2011年，我有幸跟随美国斯坦福大学疗愈大师、精神病学教授、九型人格理论创始人戴维·丹尼尔斯（David Daniels）和九型人格大师海伦·帕尔默（Helen Palmer）学习九型人格灵修课程，感悟颇深，同修者20人均有同感。课程结束时，导师让每位学员发表感言，我们都感觉收获颇多，其中几位学员激动得热泪盈眶，还有几位学员可能是因为找到了真我而泣不成声。

回国后，我仔细将课程回顾了一遍，总结出我最主要的三个收获。

第一个收获是，对型号的认知是我们探索、进入内在世界的过程。这就需要我们留意心理驱动，让其内在探索，而不要盲目告知，以免剥夺我们探索的权利。须知，探索的过程也是身心疗愈的过程。中国九型人格导师协会会长梁成斌先生也谈到，定型号可能限制一些人的成长，比如说，他是7号好玩，不受限；他是9号懒惰，慢吞吞，等等。这样定型就会让探索者片面地认为：“噢，原来我就是这样的人”，让他们在自我认定中“否定”。学习九型人格，不要陷在型号的“监狱”里，不要卡在性格“方格”里，重要的是拿回自己的力量。

第二个收获是，探索九型，归根结底就是我们对于心灵成长、满足内在的欲望、高品质幸福生活的渴望。高品质幸福生活从来就离不开健康，但研究九型人格的人们对健康的层面关注很少。我连续参加两次全国高等院校医学心理学教育分会会议，与心理学家探讨九型人格的话题，他们均感兴趣，但不太了解，长期在美国的心理学家邓明显博士也不太了解。这说明九型人格不被现代医学所认可，认为它只是社会学的一部分。而作为医生的我，在实际工作中接触了太多因为性格而导致健康危机的案例，因此迫切渴望打通性格和健康的通道，找到预防疾病、维护健康的最好方法。从目前的研究来看，九型人格可能是打通性格与健康关系的最快方法了。

因此，2009年底我去深圳学习九型人格时，就带着理清九型与健康之间关系的使命来探索，去美国学习九型人格也抱有这个目的。当然，关注九型人格和健康的密切联系的不仅仅是我，还有中国九型导师协会副会长张立波，他建议我教授哪种型号的人易患哪种疾病的课程。而且，在美国的九型人格课程中，导师戴维·丹尼尔斯（David Daniels）也讲

到，九型人格与健康是一个大课题，有经验总结：3号和8号容易患心脏病。疾病与性格型号是有关联的，但没有这方面的系统研究，他希望有人能填补这方面的空白。这就增强了我研究九型人格与健康的信心。

在我看来，九型人格分为脑、心、腹三个中心，心区易患心脏病、心理疾患；脑区易患神经系统疾病，尤其是神经衰弱；腹区易患腹部疾患，如肝脏疾病。这与祖国传统医学也能相匹配，如8号的怒伤肝，肝主疏泄，“怒则气上”，易患高血压；4号的悲伤肺，易患肺病，如肺结核；1号易怒而不宣，过度压抑自己，易患肿瘤；6号的恐易伤肾，“恐则气下”，往往“头重脚轻”。

第三个收获是，疗愈伤口的最好方法，是呼吸法。坐禅、静心、内观都讲究观息。北京大学医学部著名心理学家胡佩诚教授曾在20世纪90年代去南斯拉夫学习呼吸疗法，我认识的一位歌手朋友向国内某著名歌唱家学习发音，也是练的呼吸法，究其原理大同小异，关键是放松、静下心来。

在我看来，练习呼吸是进入内在与自己身体链接，探索体验生命、安全与价值感最有效的手段。因为一个人的基本生命体征是脉搏、呼吸、血压、体温，它们相互影响。脉搏、血压是较难控制的，体温也不如呼吸好控制，因此呼吸可谓控制生命最简单的方法。而中医自古就推崇吐纳呼吸的养生方法，战国时期的圣人庄子就曾在《庄子·刻意》中写道：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”可见练习呼吸是有益于健康的。而从九型人格的角度来看，练习呼吸相较于其他方法的优势在于能与九型脑、心、腹中心有效结合，使能量在体内平衡，达到积蓄正能量、减少恐惧的目的，从而帮助寻获到一个最真实最健康的自我。

需要注意的是，人格与疾病相对应只是相对而言，并非绝对的对应，请不要对号入座。比如，1号易得高血压，8号

也不亚于1号，我们只是选取了各个人格类型中最具有代表性的疾病进行解析，其目的在于帮助人们了解自己的性格，并通过改善性格的不足之处，来帮助自己向少得病、不得病的健康生活发展。

就在本书出版前夕，我又前往深圳跟随彼特·奥多诺休（Peter O'Hanrahan）学习了“九型人格身体能力与呼吸工作坊”课程，并有了新的感悟：依据外在表现，九型人格可分高能量（3号、7号、8号）、中能量（1号、2号、6号）、低能量（4号、5号、9号）。从中医“整体观念”来看，内外能量是一种辩证统一的关系，有内就有外，外在表现低能量，内在往往表现高能量，相反亦然。因此，我大胆地认为，“种植能量”，整合平衡资源，能帮助我们改善自我以及与他人关系，达到“内圣外王”、“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。在浙江讲课时，我将这一新的发现应用在不和谐的亲密关系上，效果十分显著。

当然，我对九型人格与健康的探索还处于一个起步阶段，性格与健康更多的奥秘还等待我们每个人来探索。而且，由于我个人认知程度有限，难免会有偏颇之处，敬请读者朋友们谅解和指正。

在收集资料完成书稿的过程中，我的恩师王效道、宋书功教授和师父齐来增对书稿提出了许多很好的建议；我的女儿王文汝，编辑廖春红，助理庞伟、张鑫、海静帮助收集整理了大量资料，我在此深表感谢！

青岛育仁医院





第一篇 性格决定健康

第一章

性格与健康 /2

- 第一节 什么是性格 /2
- 第二节 性格的形成过程 /4
- 第三节 性格的四大特征 /6
- 第四节 性格类型学说 /9
- 第五节 性格与气质的关系 /11
- 第六节 性格对健康的影响 /14

第二章

从九型人格看健康 /17

- 第一节 古老的性格形态学——九型人格 /17
- 第二节 解析神秘的九柱图 /18
- 第三节 九型人格的三大智慧中心 /21
- 第四节 启动九型人格测试 /23
- 第五节 看清你的人格类型 /29
- 第六节 不要陷在性格牢笼里 /33

第二篇 九型人格与健康

第一章

1号 完美型 /36

第一节 特征 /36

第二节 易患疾病及调养 /44

强迫症 / 偏头痛 / 失眠 / 高血压 / 癫痫 / 消化性溃疡 / 便秘 / 类风湿性关节炎 / 肿瘤

第二章

2号 给予型 /60

第一节 特征 /60

第二节 易患疾病及调养 /69

胆囊炎 / 甲状腺功能亢进 / 歇斯底里

第三章

3号 实干型 /75

第一节 特征 /75

第二节 易患疾病及调养 /84

口腔溃疡 / 冠心病 / 头痛 / 斑秃 / 慢性疲劳综合征

第四章

4号 浪漫型 /92

第一节 特征 /92

第二节 易患疾病及调养 /102

结核病 / 神经性厌食症 / 慢性疼痛 / 躁郁症 / 月经失调 / 经前综合征 / 更年期综合征

第五章

5号 观察型 /112

第一节 特征 /112

第二节 易患疾病及调养 /121

过度消瘦 / 中风 / 性冷淡

第六章

6号 怀疑型 /127

第一节 特征 /127

第二节 易患疾病及调养 /136

焦虑症 / 过度换气综合征 / 咽喉部异物感 / 泌尿系统疾病 / 性功能障碍 / 不孕不育

第七章

7号 享乐型 /147

第一节 特征 /147

第二节 易患疾病及调养 /156

儿童多动症 / 自恋症 / 网络成瘾综合征

第八章

8号 领导型 /162

第一节 特征 /162

第二节 易患疾病及调养 /171

肝脏疾病 / 脊柱疾病 / 乳腺增生 / 高血脂

第九章

9号 调停型 /177

第一节 特征 /177

第二节 易患疾病及调养 /186

肥胖症 / 糖尿病 / 帕金森综合症

第三篇 九型人格的提升术：静心

第一章

静心对健康的影响 /192

第一节 静心是学习九型人格的基本功 /192

第二节 我们为什么需要静心 /193

第三节 内心宁静，身体就是健康的 /195

第二章

静心的方法 /198

第一节 静心前的准备 /198

第二节 静心的姿势 /201

第三节 静心的呼吸 /208

第四节 静心带给身心的变化 /211

第三章

九型人格的呼吸静心练习 /213

给1号的呼吸静心建议 /213

给2号的呼吸静心建议 /214

给3号的呼吸静心建议 /215

给4号的呼吸静心建议 /216

给5号的呼吸静心建议 /217

给6号的呼吸静心建议 /218

给7号的呼吸静心建议 /219

给8号的呼吸静心建议 /220

给9号的呼吸静心建议 /221