

九型人格

探索人心深处的密码



赵芳◎著

E N N E A G R A M

多变的性格 不变的人格

一本完整的人类心灵地图

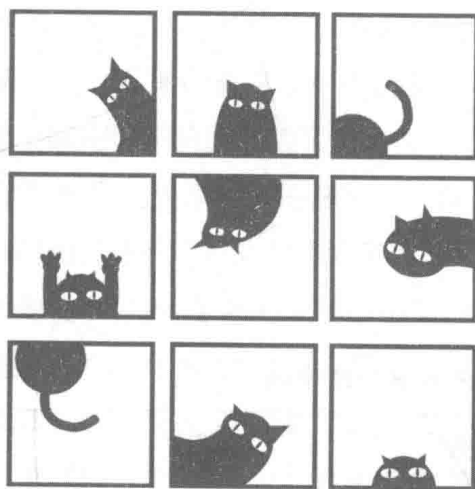
了解不同人格的行为与动机 更好地理解自己，预测他人



 煤炭工业出版社

九型人格

探索人心深处的密码



E N N E A G R A M

赵芳◎著

煤炭工业出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格：探索人心深处的密码/赵芳著. --北京：煤炭工业出版社，2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5363 - 5

I. ①九… II. ①赵… 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 (2017) 第 314834 号

九型人格

——探索人心深处的密码

著 者 赵 芳
责任编辑 刘少辉
封面设计 胡椒书衣

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京亚通印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 19 字数 300 千字

版 次 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

社内编号 8220 定价 49.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

前言

千人千面，如何看人识人，让自己与其更好地相处结交呢？

《淮南子·原道》中写道：“万物有所生，而独知守其根。”意思是说，世间万物都有其生存发展的不同规律，但唯独都知道应该保住自己的根本。作为世间万物之一的人类，我们的“根”是什么呢？佛陀早就给出了答案：根是能产生感觉、善恶观念的机体或精神力量。心理学家将佛陀的这句话又归纳为一个词——本我。

每个人都拥有本我，从你出生的那一刻，你就拥有了本我。你在婴儿时期无意识的种种表现就是拥有本我的证明。

从心理学的角度来分析，本我是人格中最早，也是最原始的部分，是生物性冲动和欲望的贮存库。本我由各种生物本能的能量所构成，完全处于无意识状态中。它是人出生时就固着于体内的一切心理积淀物，是被压抑、摒弃于一时之外的人的非理性的、无意识的生命力、内驱力、本能、冲动、欲望等心理能力。

当你找到了本我，你就能在正确的时间、正确的地点做正确的事，你的生活将不再有苦恼，而是充盈着欢乐。

然而，大多数人的生活中都有着或多或少的烦恼，这就说明他们还没有找到本我。那么，到底是什么阻碍了他们找到本我呢？在无数智者的艰苦探索后，人们最终得以知晓这个问题的答案：性格。而性格恰恰是我们自己制造出来以面对世界的一种工具。也就是说，是我们自己成为了我们寻找本我的最大障碍。

要想找到本我，我们首先要了解自己的性格。自古以来的灵修

方法的本质都是在帮助人们从性格中解脱，寻回本我，不再活在情绪与焦虑之中。在这些研究性格的方法中，九型人格的效果尤为突出。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，不同性格的人需要用不同的方式来管理和沟通。

在本书中，我们详细分析了九型人格的基本原理，深入研究了九型人格运用的心理基础，并在九型人格的应用上下足了笔墨。对九型人格中的每一型，我们都准备了一个自测题帮助你进一步确定人格类型，并在性格初探中详细解析该类型的性格特征，在相处之道中解析和该类型人的相处要点，在职场攻略中讲解应对该类型上司、员工的方法，在爱情蜜月中分析如何赢取该类型人格伴侣的技巧，较为全面地介绍了九型人格这门能够带给人智慧——通晓人性、掌握人心的学问。通过阅读此书，人们能够快速地发现自己的潜能与缺陷，逐渐看清性格掩盖下的本我真相，从而守住我们心灵的根，获得无忧无虑的幸福人生。

本书在编写过程中，借鉴了许多九型人格研究者的观点，在此致以最诚挚的感谢！

作 者

2018.1

目 录

序篇 九型人格的前世今生

生生不息的古老智能

九型人格——阐释心理学的东方苏菲教智慧 _2

解决成长障碍的最佳方法 _4

九型人格：应用心理学的分支 _7

充满神秘力量的九星图 _10

九型人格对应的 3 大智慧中心 _15

善于捕捉心理的变化 _18

九型人格与心理测试

九型人格快速测试 _20

九型人格权威测试 _22

九型人格直觉测试 _28

九型人格冲突测试 _32

九型人格身体语言测试 _36

九型人格谈话方式测试 _39



第一篇 解密 1 号人格，发挥完美优势

1 号人格的生活：品味人生，优雅过活

先化解 1 号的情绪，然后再沟通 _44

赞美，会让 1 号全力以赴 _47

对 1 号的抱怨，你只需要倾听即可 _48

井井有条，舒适生活 _50

1 号人格的职场：规则的守卫者

1 号员工犯错，抱怨不如鼓励 _51

引导 1 号员工把思考的角度放到结果上 _52

1 号老板的底线，就是工作中的雷区 _54

从事实出发，让数据说话 _56

1 号人格的性格：无处不在的优越感

完美才能安宁——1 号的不能承受之重 _57

超越日常思想的思想 _59

“请原谅，我拒绝完成” _60

1 号，请允许中间状态的存在 _62

别让内心的希望被“应该”压制 _64

1 号人格的交往：关注黑点而忽略光明

做事情就像做试验，数据是根本 _65

将 1 号的吹毛求疵当成动力 _67

适当表现一些幽默感 _69

与 1 号有分歧时，沉默为佳 _70

抓大放小，获得更加完美的结果 _72

第二篇 解密 2 号人格，让爱播撒人间

2 号人格的婚恋：适度最美

羞于启齿，便会错失良人 _76

爱情的世界里，不是有付出就有回报 _77

对 2 号，不要吝惜甜言蜜语 _79

营造“距离感”，才会产生美感 _80

2 号人格的职场：不亲不疏，不畏不惧

多做情感沟通，2 号会更加卖力工作 _82

与 2 号员工相处时少谈私生活 _84

给予尊重和认可，激发“我很伟大” _85

2 号上司：谁听话就喜欢谁 _87

不“畏上”，与 2 号上司侃侃而谈 _88

2 号人格的性格：给予就是快乐

他人的肯定，是最好的答案 _90

以心换心，给 2 号回应 _91

活在他人眼里，不如活在自己的精彩里 _93

用爱来控制他人 _94

让谦卑多一点，再多一点 _95

2 号人格的交往：感性做人，理性交往

与 2 号相处时，让他多谈自己 _96

学会随时随地感谢 2 号 _98

有求于 2 号时，无需拐弯抹角 _100

委婉拒绝是一种策略 _102

与 2 号建立起感性关系，易获得认可 _103

第三篇 解密 3 号人格：把世界看作赛跑

3 号人格的生活：做多过于说

3 号须知：爱不是成就 _106

对 3 号的新想法予以支持 _107

用温柔体贴来抚慰 3 号 _109

关注内心情感，从繁忙中抽身 _111

3 号人格的职场：做好工作，无可替代

3 号老板：实用有效 _113

跟随 3 号上司去奋斗 _114

高效的员工，才能赢得 3 号老板的赏识 _115

满足 3 号员工的成就感 _117

3 号人格的性格：不成功，不罢休

3 号灵巧的变色龙 _118

根深蒂固的思维：无成就就没人爱 _120

人生无需演成他人眼中的样子 _121

警醒 3 号：欲速则不达 _122

3 号人格的交往：做有价值的事，交有价值的人

批评只会使 3 号更好地伪装 _124

与 3 号谈话要把握节奏、突出重点 _125

降低竞争心才能与 3 号合作 _127

第四篇 解密 4 号人格：独一无二的人生

4 号人格的生活：浪漫是必须的调料

不以评价的方式对 4 号的想法发表意见 _130

消极就会引发恶循环 _131

距离产生美，对4号不妨若即若离 _132

告别欠缺“味道”的爱情 _134

4号人格的职场：独特是获得成功的捷径

突出特点才能吸引4号上司 _135

出色完成工作任务，就能获得好感 _136

不要陷入4号的情绪里面去 _138

以痛苦为苦，不如以痛苦为乐 _139

4号人格的性格：按部就班不是我的菜

不甘平凡，流浪也是一种体验 _141

珍惜当下，多关注自己拥有的 _142

从自卑的折磨中解救出来 _143

提醒4号：人生不只是诗和远方 _145

4号人格的交往：感觉对了就出发

重视4号的感觉，也让4号知道你的感觉 _146

忧郁是人生中必不可少的修行 _147

嫉妒是把双刃剑 _149

认同，让创意十足 _150

第五篇 解密5号人格：理性看世界

5号人格的爱情：友谊是友谊，爱情是爱情

分担家务，给5号更多的时间充电 _154

大吵大闹，是不明智的处事方法 _155

要独立，不要依赖 _157

与伴侣保持一定的距离 _158

5号人格的职场：用行动实践理想

一幅图胜似万语千言 _160

应酬，5号员工的短板 _162

间接沟通，最有效 _163

说得多，不如做得好 _164

帮助5号从理论的世界中走出来 _166

5号人格的性格：冷眼旁观，洞若观火

学会关注自己的情感 _168

从自己的世界里出来，过有智慧的生活 _169

提醒5号：理论须走向实践 _171

泰然处之，不惊不慌 _172

5号人格的交往：看到别人看不到的地方

5号——感性的“绝缘体” _173

顺着5号的兴趣来说话 _175

以热情的态度去对待5号 _177

亲密有间，友谊的不二保鲜法 _178

在5号面前做个博学的人 _179

第六篇 解密6号人格：谨慎驶得万年船

6号人格的婚恋：婚姻是场修行

过度的思考让6号越来越焦虑 _182

对犹豫不决的6号要有耐性 _184

沟通，化解6号的猜疑 _185

婚姻就是彼此忠诚 _186

6号人格的职场：赢得信任是关键

面对6号上司，沉着与可靠才是重点 _188

以守信重诺，对疑心重的 6 号员工 _189

固守陈规，就会渴死孤岛 _191

一丝不苟，把纪律引入工作 _193

化质疑为动力，让 6 号员工为你所用 _194

6 号人格的性格：瞎想带来退却

成功，是顺其而然的东西 _196

6 号，请不要沉迷于自己的想象中 _197

学会正视自身的恐惧 _199

用正面的思想平衡自己的负面想法 _200

6 号人格的交往：防备了进攻，也拒绝了信任

静观其变与抽身离去 _201

未雨绸缪，做好防范 _202

鼓励 6 号“再考虑考虑看” _204

正面思考，化解悲观 _205

第七篇 解密 7 号人格：人生尽在享受中

7 号人格的生活：快乐是爱的关键

封印痛苦，展望美好 _208

享受 7 号营造的刺激和浪漫 _209

主动向 7 号表达你的感受 _210

提醒 7 号：一切爱情都会归于平淡 _211

7 号人格的职场：积极乐观地开拓新版图

在 7 号上司面前别搞“办公室政治” _213

求新求变，赢取 7 号上司的青睐 _215

让“开心果”7 号带动团队气氛 _216

用结果限定工作 _218

7号人格的性格：只顾享乐会让人生狭窄化

只要7号喜欢，没什么不可以 _220

乐观，但不沉迷美好的幻想 _221

要冒险，也要理性思考 _223

生活单一，对7号就是种煎熬 _224

健康自恋，没有人是全能 _225

7号人格的交往：在闲谈中知晓一切

和7号交往，无需太拘谨 _227

帮助7号培养专注力 _228

多谈点新奇刺激的话题 _230

与7号相处，要帮他正视问题 _231

第八篇 解密8号人格：天生的领袖，注定的强者

8号人格的婚恋：爱是自由不是控制

敢于担当，敢于回应 _236

给自尊心强的8号留点“面子” _237

委婉地向8号提出反对意见 _239

不要正面对抗8号的愤怒 _240

8号人格的职场：不逃避，不依赖

认可8号上司的权威 _241

对8号老板，无须事事都汇报 _243

在其位，才谋其政 _245

给8号员工创造公平竞争的环境 _246

强悍的实力才能赢取8号员工的信服 _248

8 号人格的性格：一切听我的

力不如人时就转换策略 _249

王者风范，控制是种欲望 _251

遵循自己的感觉和冲动 _252

脾气暴躁的 8 号要克制自己的怒火 _254

提醒 8 号：正视自己的局限 _255

8 号人格的交往：不打不相识

与 8 号相处要直截了当 _257

不要和 8 号在气头上争辩 _258

玩心计，只会让 8 号嫉恶如仇 _260

不打不相识，冲突也是一种沟通 _262

第九篇 解密 9 号人格：存在即合理

9 号人格的爱情：爱是一种态度

为 9 号伴侣营造一个平和的氛围 _266

让 9 号把内心感受表达出来 _267

帮助 9 号做出轻重缓急的排序 _269

积极行动，应对倦怠 _270

9 号人格的职场：明确目标，自信前行

为 9 号员工设定工作目标 _272

帮助 9 号员工说“不行” _274

帮助 9 号追求和谐，他会视你为知己 _275

多赞美你的 9 号老板 _277

9 号人格的性格：命里有时终须有，命里无时不强求

9 号，求同存异的专家 _278

远离倦怠，不为习性所限 _280

别指望 9 号为你拿主意 _281

顺其自然，等待是 9 号的写照 _282

9 号人格的交往：表面顺从，内心刚硬

与 9 号交往，多采取合作的态度 _284

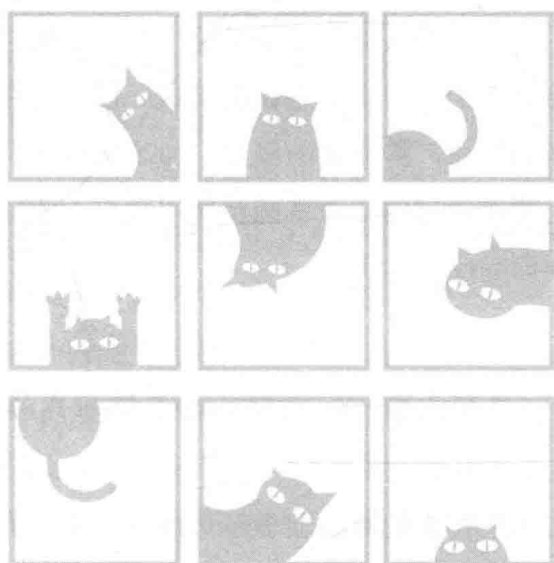
紧抓重点，帮 9 号摆脱迷茫 _286

多建议，少命令 _287

明确责任，给 9 号具体的要求 _289

序 篇

九型人格的前世今生



九型人格认为，尽管人们行为上的表现千差万别，但是行为背后的出发点即基本欲望和基本恐惧却是有限并差不多的。按照人们的基本欲望和基本恐惧，所有的人可以划分为九种类型，每一个人都属于其中一个型号。这种型号是天生的，而且终生很难改变。

第一章 生生不息的古老智能

“九型人格”理论是这个星球上最古老的人类发展体系，像所有真正的关于个人意识的学说一样，它在每个新的时代都会焕发出新的生命，扩充新的概念。为了掌握这门认识自我的智能，我们首先要探索它的心理基础及使用技巧，才能真正利用九型人格来帮助我们寻找到本我。

九型人格——阐释心理学的东方苏菲教智慧

现在人们对心理学越来越感兴趣，那么心理学到底是个什么东西？它为什么能够对我们的生活产生如此巨大的影响？

要了解心理学，先要了解我们人人都有心理。从来到这个世界时开始，我们就开始利用自身的各种感官来认识外部世界，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验，这折射的一系列心理现象的整个过程就是心理过程。人类对自身这些心理现象的探究，就是心理学。

从有人类文明史以来，人类就开始了对自身心理现象的探究。两千多年前，我国思想家孔子、孟子的著作及《黄帝内经》等古籍中，已蕴含着丰富的心理思想。同时代的古希腊学者亚里士多德的《灵魂论》一书，也是人类文明史上有关心理现象研究的专著，在这本著作中，他把人的灵魂看作是生活的动力和生命的原理，是身体存