

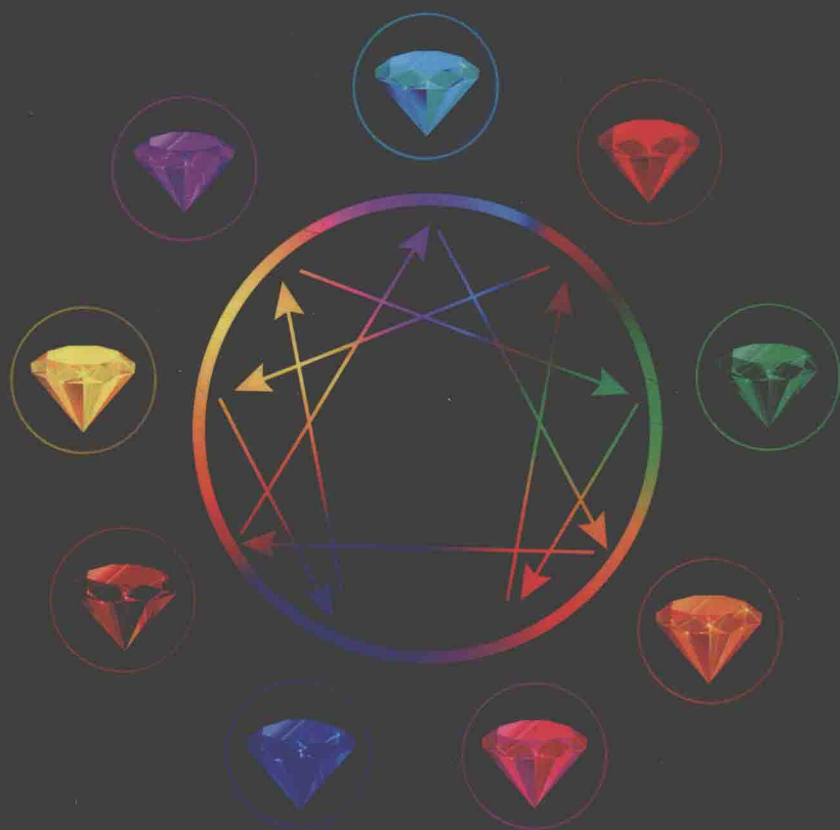
九 型 人 格 使 用 说 明 书

九型人格心理学

自查·识人·用人

马 北◎编著

探查人类行为背后的逻辑·鉴别你是哪一类型的人格



【了解自我,洞悉他人】
揭示隐秘人格,发挥性格优势

知人者智,自知者明,胜人者力,自胜者强。

民主与建设出版社



九型人格使用说明书

九型人格 心理学

马 北◎编著

自查·识人·用人

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

九型人格心理学 / 马北编著. — 北京: 民主与建设出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5139-1512-0

I. ①九… II. ①马… III. ①人格心理学 IV.

①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 082144 号

© 民主与建设出版社, 2017

九型人格心理学

JIUXINGRENGE XINLIXUE

出 版 人 许久文
编 著 马 北
责任编辑 郎培培
装帧设计 润和佳艺
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010)59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 15
字 数 123 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-1512-0
定 价 39.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

认清自己，悦纳他人

人是社会性动物。直观的生活经验反复证明，我们每天都不得不花费大量时间和精力来与形形色色的人打交道。

有的人跟你“话不投机半句多”，有的人却能让你大呼“相见恨晚”；有的人让你感到生活充满了阳光，有的人却让你觉得生活是那么累。老实说，我们并不了解周围的人，很少能搞清楚对方在想什么，对方为什么会做出某种行为。我们甚至也不了解自己，控制不住自己的情绪，觉得自己跟理想的个人形象相差甚远。

由于这个缘故，我们经常被自己的性格缺点打败，也不知道自己有哪些优势可以开发，同时还对应付各式各样的人感到苦恼。

每个人在一生中需要处理好三种关系——自己与自然的关系、自己与社会的关系、自己与自己的关系。自然与社会都是无法单凭个人之力掌控的，你能掌控的只有你自己，而这又恰恰以全面深入地认识自己为前提。

古希腊哲学家苏格拉底把“认识你自己”作为自己哲学原则的宣言。中国古代思想家老子说：“知人者智，自知者明。”因此，“认识自己”被东西方智者不约而同地上升到生命哲学的高度，这从侧面反映出“自知之明”有多么难能可贵。

所谓了解自己，主要指的是了解自己的性格。因为不同性格的人有着不同的思考方式和行事作风，在同样的条件下会做出不一样的选择，从而导致不一样的结局。每

一种性格都有其优缺点，但能否扬长避短，则需要借助更多的智慧来指导。

而本书《九型人格心理学》就是帮助我们认识自己的一种有力工具。进一步说，这门应用心理学知识不仅能让我们更好地认识自己，也有助于大家加深对身边其他类型人的了解。

俗话说：“江山易改，本性难移。”每个人的性格都是先天因素和后天因素综合影响下的产物，会伴随我们一生。关于性格，很多人都进入过这样一个误区：先寻找一个性格至善至美的“完人”做榜样，然后试图改变自己的性格，最终因过于压抑真实的自我而产生各种心理问题。

脱离自身性格类型来谈自我提升，只会让你觉得越来越别扭。其实，我们要做的并不是根据一个理性模板来改造自己，而是在弄清楚自己的基本性格之后，把自己真实的本色挖掘出来。按照九型人格心理学的说法，每一种人格类型都包含了丰富的变化，还分为健康状态、一般状态、不健康状态等发展层级。你无法摆脱自己与生俱来的人格类型，但你可以努力让自己的人格保持在健康状态的发展层级，充分发扬人格优势，并且弥补人格的初始短板。

本书能帮助每一位读者更好地认清自己、了解他人，找到属于个人的性格进化之路，从而让自己的人际关系更和谐。



目录

基础篇

第一章 九型概论——了解你的精神核心

九型人格的演变及传播简史	004
九种基本的人格类型	007
国内外九型人格名家	011
海伦·帕尔默九型人格简易测试	013

第二章 九型三元组——情感、思维、本能

九型的三大中心：心、脑、腹	020
情感三元组：2号、3号、4号人格	024
思维三元组：5号、6号、7号人格	027
本能三元组：8号、9号、1号人格	030

指南篇

第三章 2号——“我爱故我在”的帮助者

如何识别2号人格者	036
精神内核：付出爱，赢得所有人的喜欢	038
职场角色：古道热肠的“绿叶”	040
情感模式：乐于全心付出，最渴望被需要	042

与2号人格者互动的小窍门	044
2号人格者眼中的其他人	046

第四章 3号——“我赢故我在”的成就者

如何识别3号人格者	050
精神内核：出人头地，让周围的人羡慕	052
职场角色：力争上游的“模范员工”	054
情感模式：只与“有价值”的人交往	056
与3号人格者互动的小窍门	058
3号人格者眼中的其他人	060

第五章 4号——“我真故我在”的浪漫主义者

如何识别4号人格者	064
精神内核：找到真正的自己，展示自己的独特	066
职场角色：拒绝平凡的“美学践行者”	068
情感模式：一生都在寻找灵魂伴侣	070
与4号人格者互动的小窍门	072
4号人格者眼中的其他人	074

第六章 5号——“我思故我在”的探索者

如何识别5号人格者	078
精神内核：集中能量，探索世界的本质与真相	080
职场角色：博学多识而善于创造的“资深专家”	082
情感模式：疏离情感，躲入自己的“城堡”	084
与5号人格者互动的小窍门	086
5号人格者眼中的其他人	088

第七章 6号——“我忧故我在”的疑惑者

如何识别6号人格者	092
精神内核：获得安全感，被他人完全认可	094
职场角色：最具忧患意识的“忠诚卫士”	096
情感模式：多疑敏感，试图构建“人际关系长城”	098
与6号人格者互动的小窍门	100
6号人格者眼中的其他人	102

第八章 7号——“我乐故我在”的享乐主义者

如何识别7号人格者	106
精神内核：逃避痛苦，享受生活中的无限乐趣	108
职场角色：喜欢新鲜与弹性的“点子王”	110
情感模式：共享美好，讨厌被束缚	112
与7号人格者互动的小窍门	114
7号人格者眼中的其他人	116

第九章 8号——“我强故我在”的挑战者

如何识别8号人格者	120
精神内核：战胜环境与对手，掌控自己的命运	122
职场角色：杀伐果断的“天生领导者”	124
情感模式：我的一切由我做主	126
与8号人格者互动的小窍门	128
8号人格者眼中的其他人	130

第十章 9号——“我安故我在”的和平缔造者

如何识别9号人格者	134
精神内核：保持内心的安宁，避开冲突的环境	136
职场角色：与世无争的“润滑剂”	138
情感模式：厌恶冲突，把对方放在第一位	140

与9号人格者互动的小窍门	142
9号人格者眼中的其他人	144

第十一章 1号——“我对故我在”的完美主义者

如何识别1号人格者	148
精神内核：让世界上的一切变得更完美	150
职场角色：极具工匠精神的“纠错机”	152
情感模式：挑剔别人，苛责自己	154
与1号人格者互动的小窍门	156
1号人格者眼中的其他人	158

延伸篇

第十二章 进阶理论——九型人格的动态变化

翼型理论：18种亚类型人格	164
九型人格的健康发展层级	170
九型人格的一般发展层级	179
九型人格的不健康发展层级	189

第十三章 应用问题——接纳自我，升华人格之美

关于人格类型的误判现象	200
让你越发不健康的解离方向	210
实现自我成长的整合方向	214
给不同类型人的忠告	218

附 录

九型人格的高层德行	225
-----------	-----



基础篇

第一章

九型概论——了解你的精神核心

九型人格是一套成体系的心理学理论，它把人们分为九种基本的人格类型。从表面上看，许多人在性别、年龄、种族、职业、言行举止上有很多差异，但深入提炼的话，就会发现他们在某些精神深处存在一致性。九种类型的人对世界的看法存在很大差异，弄清这些差异并以此指导人们的生活，就是九型人格与心理学的研究目标。

通过学习九型人格，我们可以更好地观察自己的内心世界，了解自己的优缺点，在此基础上召回真正的自己，唤醒我们的潜能。

在这一章中，我们会简述九型人格心理学的历史，介绍最基础的九种人格类型，以及国内外九型人格学的名家。本章末尾附有美国著名学者海伦·帕尔默制定的九型人格简易测试题，大家通过测试可以初步了解自己属于哪一种人格类型的人。

九型人格的演变及传播简史

阅前思考：九型人格心理学的源头是什么？

美国加利福尼亚大学心理学教授查尔斯·塔特博士第一次听到“九型人格”的概念是在1972年，他很快加入了由智利精神学家克劳迪奥·纳兰霍带领的美国伯克利大学的研究组。这是第一次将九型人格的概念与现代心理学进行融合。

九型人格的概念非常古老。有心理学专家猜测九型人格源于古代数学家的发现，由中东神秘主义教派苏菲派教团以九柱图（见图1-1）的形式发扬传承。但根据美国九型人格心理学家唐·理查德·里索和拉斯·赫德森的研究成果，九型人格及其类型体系的源头并非苏菲派教团，而是出现得更早。虽然某些苏菲派兄弟会保留九柱图并运用其相关观念，但九型人格的体系更可能源于早期犹太教传统与早期希腊哲学思想，尤其是以数学见长的古希腊毕达哥拉斯学派。这个观点得到了现代九型人格心理学家奥斯卡·依察诺的赞同。

心理学格言

九型人格中各性格的原有名称强调的是每种性格的负面特征，因为这些东西往往是最明显、最容易区分的。

——海伦·帕尔默

无论九型人格的起源如何，这个以九柱图为基础的符号体系直到很晚才被西方人了解。将该体系传入西方世界的先

驱是俄罗斯人乔治·伊万诺维奇·葛吉夫。

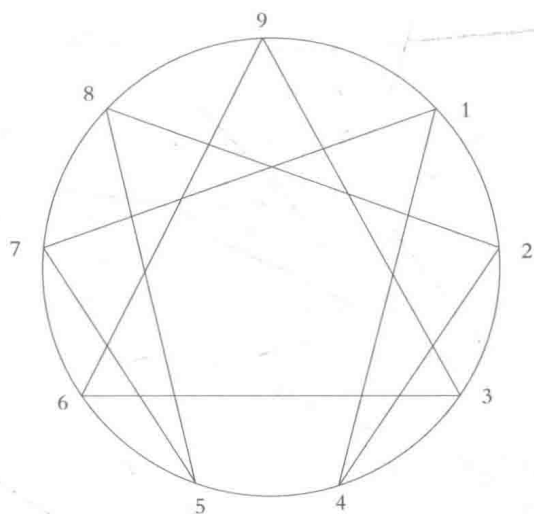


图1-1 九柱图

乔治·伊万诺维奇·葛吉夫是一位精神导师和探险家，他的一生充满了神秘色彩。他先后到过世界上各个神秘文化传统浓厚的地区游学（比如我国的西藏地区），有的人把他当成江湖骗子，有的人则认为他是一位应用心理学家。但在九型人格心理学的发展史上，他是一位关键人物。尽管葛吉夫把九型人格符号高度神秘化，未能将其发展成后来的应用心理学体系，但正是由于他的传播才让更多西方学者开始关注这门古老而神秘的学问。

学术界公认的真正意义上的九型人格心理学理论创始人是智利的心理学家奥斯卡·依察诺。现在的九大基本人格类型就是由他在20世纪60年代奠定的。他从智利来到美国成立了阿里卡研究所，致力于将东方神秘主义与西方心理学整合成一套新的应用心理学方法论。

来自美国研究所的约翰·利利博士与精神病学家克劳迪奥·纳兰霍博士在这里学习了依察诺革新后的九型人格理论。尤其是来自智利的克劳迪奥·纳兰霍博士，成为九型人格心理学的另一个关键人物，甚至可以称之为集大成者。

纳兰霍博士后来在伯克利大学创办的研究组进一步完善了九型人格心理学。此后九型人格心理学逐渐由美国向全世界传播开来。海伦·帕尔默、唐·理查德·里索和拉斯·赫德森等国际九型人格大师都把克劳迪奥·纳兰霍博士尊为一代宗师。

美国斯坦福大学于1994年组织了第一届国际九型人格大会，同年成立九型人格学会这一国际性组织。这次学术交流会让九型人格心理学进入了美国高校商学院的MBA项目。从此以后，九型人格被多种行业广泛应用。

据国内九型人格心理学家裴宇晶博士研究，最早将九型人格传入华人世界的是创办国际九型人格学会香港分会的徐志忠，接着蔡敏莉在2000年以后将海伦·帕尔默一派的九型理论引进中国大陆，熊淑仪则在同一时期引进了唐·理查德·里索的九型学院派理论，里索与赫德森的弟子胡挹芬则创办了国际九型人格学会分会。

国际九型人格协会创始主任海伦·帕尔默从2005年开始来中国大陆授课，国内大多数九型人格名家都是她的弟子。其中，李博文老师在九型人格心理学本土化及推广方面做出了很大贡献。

如今，九型人格心理学在国内多个领域都有广泛应用，并进入了北京大学、清华大学、上海交通大学的MBA、EMBA课堂。

九种基本的人格类型

阅前思考：九型人格具体包括哪九种人格类型？

九型人格心理学家把人格分为九大基本类型，然后在此基础上讨论各种人格的特征、变化、成因等内容。这九种人格类型分别是：

1号——完美型（完美主义者）

1号人格者认为人必须用正确的方法做正确的事，具有强烈的是非观念与道德观念。他们对别人要求严格，对自己要求更苛刻。注重细节，精益求精，几乎事事追求完美，不惜为此呕心沥血。在批评他人的同时，也非常喜欢反省自我。因为害怕犯错而瞻前顾后。

2号——助人型（帮助者）

2号人格者富有同情心，善于感知别人的微妙变化，是乐于助人的“活雷锋”。希望成为别人生命中不可缺少的角色，努力赢得所有人的爱戴。具有奉献精神，会根据他人的需要来调整自己的言行举止，以求获得对方的认同。在传播爱的同时，也希望他人以爱心来回应自己。

心理学格言

我想知道同一种人格类型的人是否对相似的冥想训练感兴趣，我还想知道每一种类型的人在训练过程中会遇到哪些典型问题。

——海伦·帕尔默

3号——成就型（成就者）

善于交际是3号人格者的主要特点，取得成就是这一类人的执念。他们希望成为有较高社会地位并受到众人仰慕的胜利者，害怕被社会抛弃。为了获得成功，这一类人会排除万难去赢得竞争，甚至不惜放弃真实的自我。社会推崇什么样的角色，他们就会变成那种角色，以便让自己看起来更有价值。这样做有利于他们获得成就感。

4号——自我型（浪漫主义者）

拥有极强的感性色彩与浪漫主义情结是3号人格者的特征。他们的自我意识最强，认为自己与众不同，喜欢孤芳自赏，容易陷入自我陶醉。他们性情善变而冲动，多愁善感，时常自怜自艾。这一类人不仅有艺术家的气质，用艺术和美学来表达自我的强烈愿望。

5号——思想型（探索者）

5号人格者极端理智，酷爱思考，在心智领域发挥自己充满灵感的洞察力。他们重视保护自己的隐私，与别人在情感上保持着一定的距离，不太会感情用事。为了能全神贯注地思考，他们在其他领域都尽可能地节约能量，以便把精力集中于正在研究的问题上。

6号——疑惑型（疑惑者）

充满矛盾是6号人格者的特征。各种截然相反的特点在他们的身上都有呈现。他们以怀疑的眼光看待世界，为此感到焦虑和疲惫。由于害怕失败，他们往往缺乏自信，并且总是未雨绸缪。耐人寻味的是，他们既怀疑一切，又敢于自我牺牲，书写可歌可泣的忠诚。这种特质又使得6号人格者被称为“忠诚型”。

7号——活跃型（享乐主义者）

7号人格者总是希望生活有多种选择，经常处于情绪高涨的状态。他们在人群中非常活跃，又精于世故、酷爱享乐。他们积极乐观，追逐着世界上一切有趣的事情。这一类人不喜欢做出承诺，做事常常会半途而废，只顾自己舒坦，显得缺乏定力。