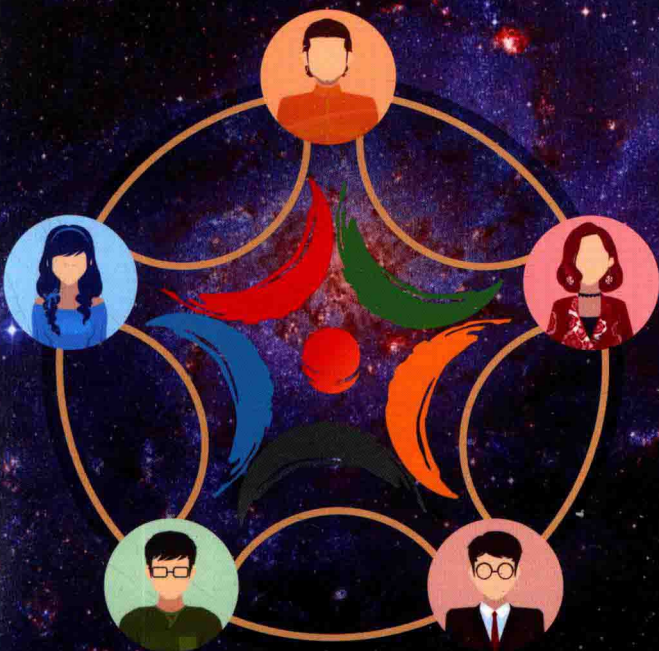


世界500强企业高管和员工
都在用的人格分析法

让你遇见真实的自己

五星人格

徐锦元 ◎ 著



- ★ 五星人格心理学
- ★ 99%的精准度
- ★ 5分钟洞悉你的性格

中国友谊出版公司

馒头
创美工厂



图书在版编目 (CIP) 数据

五星人格：让你遇见真实的自己 / 徐锦元著. —
北京：中国友谊出版公司，2017. 11
ISBN 978-7-5057-4232-1

I. ①五… II. ①徐… III. ①人格心理学 IV.
①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第267672号

书名	五星人格：让你遇见真实的自己
著者	徐锦元
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京中科印刷有限公司
规格	880×1230毫米 32开 9印张 250千字
版权	2017年12月第1版
印次	2017年12月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4232-1
定价	39.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676
版权所有，翻版必究	
如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换	

推荐序一 人格无好坏之分

常言道：“性格决定命运。”

日常一言一行，甚至自己并没觉察的潜意识，都与人格类型有关。人格类型严重影响了我们日常所思所想、所作所为。

每个人都有其独特的人格结构，本书作者锦元借鉴西方人格心理学的理论，结合自己近五万人次的解读评测实践，通过对十多万的人格数据进行分析，整合出了以中国传统文化“金、木、水、火、土”作为五星标注符号的人格结构模型，发展出了一套符合我们中国人特性、便于中国人理解和应用的实用人格分析系统——五星人格模型。

在锦元的五星人格模型中，你会发现：

五星人格

——金星人格：充满自信，用自己锐利的眼睛正视对方，审视对方，并迅速下达任务。

——火星人格：热情洋溢，总是能用自己的“三寸不烂之舌”打破僵局，并调动活跃气氛。

——水星人格：善于聆听，经常扮演听众角色，偶尔点头、简单地回应一番。

——木星人格：思维谨慎，不会放过任何思考的机会，在心里暗暗分析对方话语的可信度，然后再做出回应。

——土星人格：能迅速觉察对方的人格模式，在三言两语中对症下药，遇强则强，遇弱则弱。并且，上述四种人都会将土星人引为知己。

五星人格并不是将人格简单的分成五种类型，而是每一颗“星”分别代表了四种典型和一种综合的人格模式。也就是说，你可能是“木星人格”，但是你人格中同时又会包含金星人格或火星人格，它们或单独或混合，构成一个人的独特人格模型。

当然，无论你是哪一种人格模型，这其中都没有优劣之分，正如黑格尔所说：“存在即合理。”人格是先天的气质为基础，在后天成长的生活环境中造就。因此，人格是可以改变的，锦元正是相信了这一点，所以发展出他的五星人格模

型，帮助职场人士了解自己，改变自己。

能够充分的认识自我是很重要的，通过书中举例的疤痕实验我们就可以看出：每个人怎样认识自己就会怎样认识世界，同时也决定了他人怎样认识自己。就像那句西方格言说的：“别人是以你看待自己的方式看待你。”

公元前六世纪，中国伟大的哲学家老子在《道德经》中就说：“知人者智，自知者明。”几乎在同一时间，希腊伟大的哲学家苏格拉底也指出要“认识你自己”。因此，凡事首先要自知。而自我认知的核心，就在于如何有效突破“不知不觉”的内在状态，并促进自己经常自省。

了解五星人格模型的过程，就是一个学习五星人格体系并自我修炼的过程。它可以帮助我们如何成为更好的自己，可以教会我们如何更加智慧地生活。因为，外在行为受到内在人格模式的影响，人格的改变必将带来新的行为模式，而在最合适的人格模式影响下，就会让我们离幸福更近。

“人格无所谓好坏”，这就是锦元在书中一直强调的一句话，也是我从书中所读出的锦元对人格的认识最好的领悟。无论我们是怎样的人格模式，只要经过自我的觉察和修炼都能升华为“卓越的土星人”——具备金星人的领导才能、火星人的社交天赋、水星人的善解人意、木星人的完美精神，

五星人格

这就到了相当高的修行境界了。

所以，学习五星人格模型的过程，其实就是一个了解差异、理解差异、接纳差异，并欣赏差异的过程。通过学习五星人格模型我们会知道，无论哪种人格类型，都无好坏、优劣、高低之分，不管你是什么人格类型，都不会影响你的事业成功。而且，通过培养和修炼人人皆可以更完美。

通过阅读本书和学习五星人格模型，我们可以发现：拥有卓越人格模式并不是一件十分困难的事情。可以说，五星人格就是一种精妙的人格分析工具，它能让我们以理解、宽容和欣赏的人生态度来面对现实生活中的种种挫折和不幸，敞开心扉，营造出一个个性十足的积极的生命空间。

幸福和成功就是如此简单——只要你掌握了掌控自己人生的方法，你就能改变自己的未来命运，进而通过自己改变所处的环境和身边的人。



清华大学－伯克利心理学高级研究中心特聘教授

北京大学心理学博士

推荐序二 觉醒和觉悟

——知人、知面、知心、知行

为什么员工总是不好管，管理到底管人还是管心？

为什么领导总是不喜欢自己，自己为什么总是不受其他同事待见？

为何相爱容易相处难，是性格不合、没感情了吗？

为什么有时候总是缺少安全感，而使内心焦虑不安？

人常说：“一样米养百样人。”又说：“人之不同，各好其面。”人类是不是真的太复杂了，真的很难懂呢？其实，并不是这样。这其中更多的是人格模式在起作用。不同人格模式的人，常常会对同一件事情呈现出不同的表现形式。

五星人格

在《五星人格》这本书中，锦元用五星人格就把人格清晰简洁地分成五种类型，每种类型都有其鲜明的人格特征：

——金星人说话直接，做事干脆果断，永不认输，凡事要的就是结果满意。

——木星人是追求完美、精益求精的思想大师，但难免在追求完美中变得固执。

——水星人乐于与包容、随和，能随时随地成为他人的朋友。但当过度压制情绪到一定程度时，他就会找到一个事情突破口歇斯底里地爆发。

——火星人的朋友很多，遍布五湖四海，是大家心中的开心果。然而，火星人遇到的麻烦也不少。

——土星人处事圆融，弹性极强，处世时时留有余地，行事绝对不会剑走偏锋或极端，且擅长整合内外信息，兼容并蓄，是个“万人迷”。但时常也会陷入内心的矛盾和纠结中。

古语云：“知人者智，自知者明。”人的很多痛苦不是来自于不了解自己或不了解他人，而是不停去总想着影响他人、改变他人，却不去想一想如何让自己成为生命的主宰。正如锦元所说：“内在生命与人格成长分为四个阶段：觉知、觉察、觉醒、觉悟。”

“五星人格”所讲述的并不是简单的人格分类，而是教给

你如何了解自己的人格，当了解了自己的人格之后再进行修炼，这是一个不断的上升到最佳点的过程——从其他人格上升到卓越土星人格的过程。这样就能不断完善自身，成为一个完美的人。

当然，要想自我不断蜕变成长，这就需要你：了解自己→理解自己→悦纳自己→欣赏自己→珍爱自己，并最终成为一个卓越的土星人，从而才能欣赏他人，享受喜乐人生！

五星人格是讲求“主我”的，这种“主我”就包括了觉知、觉察、觉醒和觉悟。所以，一切的自我修炼，都是从自我觉察开始的。觉察，就是一切改变的开始；觉醒，就是一切改变的过程；觉悟，就是一切改变的结束；所有改变都有觉察参与其中！

一般人往往希望身边人的想法、行为、价值观和自己一样，这是不正确的观念，我们不能希望别人变成自己。人格模式不同，心智模式就相异，对于事物的看法自然大有迥异，这样造成的最直接后果就是对待事情的态度和做法也各不相同，甚至是互相冲突。在这种情况下，如果双方坚持己见的話，那么矛盾就必不可少。

了解了五星人格学不仅有助于个人的成功、成长，还可以在事业上和生活上获得裨益，无论是管理企业还是人际关

五星人格

系的处理和沟通，或者是恋爱结婚、夫妻相处、子女教育的方方面面，只要我们了解了五星人格就可以瞬间得到答案。

锦元的《五星人格》是我迄今为止所了解到的相当具有针对性、相当切实有效的人格修炼类图书，并且他还在教会读者如何认识自我的同时提供了合理的解决问题的出路。这就是难能的可贵之处。

为什么我这么推崇五星人格？就是因为运用五星人格分析理论，可以使我们更简单、更直接的了解自己，进而改变和修炼自己的人格模式，这样你就能成为一位名副其实的人生赢家。



著名财经作家、教授、文化学者

推荐序三 从“心”找到成功之路

前几天，在因缘际会下，锦元向我推荐了他的新书——《五星人格》，真是得之有幸，立即拿来拜读。

说真的，锦元做了一件了不起的事，是他将一门神秘的、思维的艺术变成了一门清晰的、系统的科学——五星人格。我非常喜欢这本书。五星人格就是一个很好的了解自己，理解他人的修炼工具。从这本书中，锦元通过通俗易懂的语言向大家传递出一条至关重要的真理——先认识了自己，进而去认识他人。

古语云：“知己知彼，百战百胜。”当你试图了解或说服某人时，不能只从你自己的角度考虑，而要从和你交往的对

五星人格

象出发。比如，你想更高效地完成某件事的话，你就要能够洞察自我及他人，既了解别人更了解自己，这非常重要。

五星人格最大的优点就是，通过分析能准确地阐述一个人内心深处最喜欢的是什么，以及最不喜欢的是什么，毫不夸张地说就是能准确地“直达人心”。五星人格告诉我们，不同的人做事会有什么不同的习惯。因此，针对不同的人，我们应该采取不同的交际方式。

孔子说：“己欲即他欲，己所不欲勿施于人。”由于人的气质、个性等特点不同，在人际交往或营销中我们不免会遇到不同类型的客户，对于他人不喜欢的事情我就尽量不要试图把对方讨厌的事情拿出来和别人讨论，这并不是投其所好的讨好客户，而是一种职业素质修养的表现。

可以说，五星人格理论体系的应用非常广泛，不仅是企业管理，还可以推广到销售、婚恋、亲子、疗愈等诸多领域，是一门“统计科学与身心灵”的全新人格行为气质测评理论体系。只要我们通过认真的学习和探究，很快就能变成自身可靠的能力。

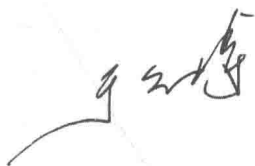
我觉得，任何一个想要在当前充满竞争的经济市场中脱颖而出的人，都有必要读一读《五星人格》这本书。通过对五型人格的学习，能够更好地知己知彼，不但在性格方面可

推荐序三 从“心”找到成功之路

以了解得更多，而且在心态方面、在个人的内心感受力方面，我们都会有很好的把握。通过五星人格就能了解到如何获得、建立并维系长期的客户关系，这也正是每一位商业从事者成功的关键所在。

敞开心门，诚实地面对自己的优点与缺点；擦亮眼睛，洞悉身边交往的内心愿景；你终将发现人格的真相。让每一份美好的愿景渗透生活和工作，这不也是一件特别美好而又特别有价值的事吗？

拿起这本书，相信大家一定会从这本书中感会到动人的美好，感到心灵改变生活的价值。



君安人寿保险股份有限公司总裁（筹）

序言 | PREFACE

认识自我，主动选择再一次“诞生”

人有两次诞生。

一次，是肉体的诞生。你从母亲的身体分娩而出，携带着来自父母的基因密码呱呱坠地。

一次，是灵魂的诞生。当你灵魂觉醒的时候，你开始真正了解自己，理解自己，进而理解身边的世界，满心欢喜地接纳自我和他人。

从肉体的诞生到灵魂的诞生，这中间要跋涉多么漫长的

一段路！

我们最初来到这个世界，可以说是完全“被动”的。没有人问过我们是否愿意降临到这个世界上，无法选择出生后的性别、降临的家庭环境、国籍……在茫然无措的哭声中，我们就这么来到了这个世界。也许，等待我们的是父母温暖的怀抱，还有良好的成长环境；也许，一出生就要与饥饿、恐惧抗争，艰难而曲折地成长……

无论如何，我们都在磕磕绊绊中长大了，历经人生四季的冷暖，见识人世百态，经历的越来越多，知道的也越来越多，对自己的认识却越来越迷茫。面临人生选择左右为难，职场打拼遭遇瓶颈，情感问题不知何去何从……

迷茫的时候，我们不知道为什么今天很开心？我们也不知道为什么今天很痛苦？为什么我们跟父母之间会出现各种各样的矛盾？我们也无法知道为什么事业会出现瓶颈或者逆境？喜怒哀乐、痛苦纠结及快乐幸福到底源于何处，又将去向何方？生命对于每个人都只有一次。人一生的痛苦往往是因为对昨天有非常多的后悔和遗憾，对明天有非常多的恐惧和期待，而我们往往忘记了只有活在当下，真正了解当下的自己，才不会迷失在过去和未来。

这时候，我们可以主动选择自我的再一次诞生，通过了

解自己、理解自己、悦纳自己、欣赏自己，进而发现自我的内在人格密码，也许人生问题的答案已经不言自明。这一次的诞生，完全由你自己做主，你是“主动”的，善于去探究自己内在精神世界的人，能真正拥抱纯然的自我，最大程度减少心理内耗，带着欣喜拥抱周围的人和世界。这可以说是意义更为重大的再一次“诞生”。

我们来看看这项美国科研人员进行的关于自我认知的心理学测试，名曰“伤痕实验”。

他们向参与其中的志愿者宣称，该实验旨在观察人们对身体有缺陷的陌生人作何反应，尤其是面部有伤痕的人。

每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子照照化妆的效果后，镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心地擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。

对此毫不知情的志愿者们，被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。

规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相