



# 九型人格 养育书

JIUXINGRENGE  
YANGYU SHU

[日]菅原裕子 著 郭文婷 译

——基于孩子禀赋的个性化养育

风靡世界的九型人格养育第一书

日本国宝级九型人格大师、新一代家庭首席心灵教练

作者已率先为日本航空公司（JAL）、日本能率协会（JMA）、  
日本培训师协会（FAJ）等组织及机构进行培训 数十万家庭验证有效



——基于孩子禀赋的个性化养育

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

JIBUN TO KODOMO GA YOKU WAKARU HON by Yuko Sugahara

Copyright © 2012 Yuko Sugahara

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Futami Shobo Publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Futami Shobo Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

本书中文简体版专有出版权由二見書房授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-0766

### 图书在版编目（CIP）数据

九型人格养育书：基于孩子禀赋的个性化养育 /（日）菅原裕子著；郭文婷译。  
—北京：电子工业出版社，2013.4

ISBN 978-7-121-19611-9

I. ①九… II. ①菅… ②郭… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第030006号

出版统筹：李朝晖 版权联络：孙利冰 郭金珠

责任编辑：刘香玉 责任校对：张莉

美术编辑：杨楠

印刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本：880×1230 1/32 印张：5.5 字数：90千字

印次：2013年4月第1次印刷

定价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 前言

你有没有因为自己的性格而苦恼过呢？你是不是偶尔感觉自己的性格有些不可思议？

为什么我这么介意别人的眼神？

为什么我会轻易地生气？

为什么我容易消沉？

为什么我一遇到事情就会感到不安？

为什么我这么不稳重？

你是不是对自己的孩子也有很多“为什么”？

为什么这孩子总是待在家里看书？

为什么这孩子考了这么低的分数却能笑着说

“没关系”？

为什么这孩子这么粗鲁？



为什么这孩子总是迷迷糊糊的？

为什么这孩子这么固执又迟钝？

在成长的过程中，我一直想着自己的这些“为什么”。

我能够理解这些“为什么”并接受它们，是在学习九型人格之后。我至今仍无法忘记，刚开始接触九型人格时的感动。因为我心里的那些谜团全部解开了！

那时，我便认定九型人格能够帮助所有希望自己不断成长进步的人们。对那些因自己的性格和人际关系而苦恼的人来说，九型人格就是解决烦恼的工具。而且，我坚信，九型人格是养育孩子必备的智慧。

“只要了解了九型人格，就可以正确地引导孩子成长！”

那时我很兴奋。

我一直通过“爱心交流”来传达引导孩子心理自立的重要性，而九型人格在这一点上给予我很大的帮助。因为九型人格教会我如何根据每个孩子的禀性来加以引导。

在引导孩子之前，要从正确引导家长做起。

当我们无法与孩子和睦相处时，正是我们落入自己的性格“陷阱”的时候。

比如，“面对不听话的孩子时容易生气”“对育儿方法感到不安”“不知不觉地对孩子提出很多要求”等，这些都是我们家长的性格“陷阱”。虽然谁都会存在这样的问题，

但是如果一直放任不管，家长和孩子就会有精神压力了。

当家长落入自己的性格“陷阱”时，就无法妥当地引导孩子，甚至会将孩子的情况引向不好的方向。这就像抱着孩子一起落入自己的“陷阱”一样。

为了预防落入自己的性格“陷阱”，我们首先要正视自己。

经常有人说“正视真正的自己是一件可怕的事情”，仿佛真正的自己是邪恶的。

其实，没有必要担心这样的问题。九型人格会帮助我们正视自己。只要了解了“为什么我……”的内在原因，我们就可以安心并努力成长了。

能够理解自己的性格，与自己“和睦相处”之后，再去关注孩子的性格。

如果能够理解孩子的性格，就可以知道孩子在什么样的状态下更幸福；如果明白了怎样去引导孩子走向真正的幸福，就不会给孩子造成太大的压力。

然后，我们只需要守护，孩子就会通过自己的力量走向幸福了。

本书将经过悠久历史孕育而出的“九型人格”这一生活智慧介绍给大家，希望能够为每个家庭的育儿带来帮助。

# 目 录

九型人格  
养  
育  
书

前言 1

第一章 了解性格的重要性 1

什么是“爱心交流” 2

学着理解孩子 3

从理解自己开始 4

“爱心交流”的表现 5

“爱心交流”的表现之一：“帮助” 6

“爱心交流”的表现之二：“支持” 7

家长的性格“陷阱” 8

了解性格是重要的 9

学习九型人格的妙处 9

本书的内容和读者对象 11

献给本书的读者 12

# 目 录

九型人格养书

## 第二章 何谓“九型人格” 15

什么是九型人格 16

九型人格的9种类型 17

什么是性格 20

铠甲是保护心灵的装备 21

铠甲引发的自动反应 22

性格与健全度 23

“爱心交流”的建议 24

番茄无法变成哈密瓜 25

原样接受孩子的性格 26

为了引出性格中美好的一面 27

## 第三章 判定你和孩子的性格类型 29

判定你和孩子的性格类型 30

简易个性类型测试 30



关于3个中心 33

用9种类型来解释 35

## 第四章 九型人格的9种类型 43

类型1 完美型 44

类型2 助人型 55

类型3 成就型 67

类型4 艺术型 78

类型5 智慧型 89

类型6 忠诚型 100

类型7 活跃型 111

类型8 领袖型 122

类型9 和平型 133

# 目录

九型人格养书

## 第五章 让孩子的人生更充实 145

走向更健全的第一步 146

“拔刀”之前 147

自我意识可以释放压力 148

如何生活得更健全——不同类型有不同的建议 149

提高自我肯定度 155

学习必然 159

后记 161

参考书目 163

## 第一章

# 了解性格的重要性



## 什么是“爱心交流”

育儿的目的是孩子能够自立。引导孩子走向自己的幸福，培养他们的生存能力，这正是父母的任务。

因此，为了帮助孩子自立，让孩子凭借自己的力量找到幸福，我们家长要考虑自己在日常生活中可以做点儿什么。家长思考孩子自立的问题以及在孩子自立过程中自己应有的状态，然后学习适用的方法，这样的过程就是“爱心交流”。

对于学习育儿这件事，你可能感觉有些意外。也许有人认为自己“不用学习也明白怎么育儿”。

那么，你认为学习育儿是怎样的呢？我认为基本包括两点：

首先，要理解孩子的感受和想法；

然后，根据你的理解，选择适合孩子的养育方式。

这与养花是同样的道理。我们买来花种，在播种之前要先了解培育方法：什么时候种？种多少？种在背阴处还是阳光充足的地方？发芽之后如何照料？

也就是说，要根据这种花所适合的方式进行培育。只有这样，才能让其最终绽放出美丽的花朵。

育儿也是如此。首先要了解自己的孩子，然后根据他的禀性来培育，只有这样，孩子的“自立之花”才会盛开。

## 学着理解孩子

如果将花种播种到不适宜发芽的土壤中，会怎么样呢？不言而喻，在不适宜的土壤中，花儿最终是无法盛开的。

人也是如此。即使亲子之间，有时也会因意见不合而产生摩擦，这是无法避免的事情。但是，适度的摩擦会使亲子关系更为融洽，因为通过摩擦，家长和孩子可以实现互相学习。

但是，过度的不必要的摩擦会给亲子关系带来压力。当亲子之间存在过多压力时，家长就无法指导孩子的成长了。

很多家长在与孩子相处时产生了不必要的摩擦，这样不但不能引导孩子走向幸福，反而会造成不良后果。育儿原本应该是一种感受丰富的体验，但对有些家长来说却烦恼而痛苦。

有人认为“家长嘛，操心受苦是应该的”，所以并不在意亲子之间的摩擦，但是结果会怎样呢？

如果只有家长烦恼也就罢了，但实际上，孩子也很烦恼，而家长却对此一直没有察觉。

忍受着不被家长理解的苦恼，这样的孩子是无法自立的。



在不被理解的情况下，孩子更不可能学习如何走向幸福。

## 从理解自己开始

因此，我建议家长学习育儿。

不过，这里说的“学习育儿”，并不是学习“让孩子怎样做”，而是学习“怎么面对自己”。理解对方（包括孩子）的感受和想法，要从理解自己开始。也就是说，育儿是了解自己、了解别人以及学习生活方法的绝好机会。

我曾与一位年长的女性朋友谈起“爱心交流”，她的话令我印象深刻——

“小时候，我学习了很多关于自己的知识。在育儿的过程中，我渐渐地能够理解自己、理解孩子了。然后，在我自认为‘终于掌握了好的育儿方法’时，孩子已经不在我身边了。”

稳重、认真、诚实的她，要求儿子同样真诚待人处事。但是，儿子喜欢自由而热闹的生活，不想受她的束缚。两人经常意见不合。

结果，从儿子上中学开始，她和儿子的关系就一直不好。在与儿子的一次次争执中，她渐渐了解了儿子的性格，但是代价很大。当她终于可以原样接受儿子的时候，儿子已经不在她身边了。“如果能早点儿跟你交流怎么育儿就好

了。”她叹息着对我说。

她养育孩子时并没有现成可学的育儿经，她只是按照自己认为的那样去养育孩子。即使不知道怎样去养育，也不得不假装知道。

但是，现在不同了。如何理解孩子、如何与孩子相处才能使关系融洽，都成为研究的课题，并取得了丰硕的成果。现在的母亲，完全可以学习一些育儿的方法，让育儿更容易、更成功。

## “爱心交流”的表现

对于需要育儿的家长，我用“帮助”和“支持”两个词来表示他们应有的状态。

“帮助”，是指孩子不会做的事情，家长帮着做。

“支持”，是指孩子会做的事情，家长只需在旁守护。

前不久，我顺利地生下了女儿。从医院回到家里后，女儿仿佛在感叹突然降临到这个悲惨的人世间，她开始不停地哭。我检查了她的尿布，没有问题；她刚刚吃过奶，也不会是因为肚子饿。我想不出其他她哭的原因，于是，她就那么一直大声地哭着。对此，我只能干着急。

慢慢地，我发现我抱着她时，她大部分时候不会哭，除非她身体真的不舒服。所以，她大部分时候的哭，并不代



表她身体不舒服，也就没有必要因为她啼哭而紧张得去医院。但结果是，如果她哭一整天，我就要抱她一整天。这下真的是轮到我哭了。这就是育儿吗？我不禁打了个寒战。

那时，我产生了各种想法：“又不是需要这样抱她一辈子”“反正现在休产假”“尿布可以用洗衣机洗”“就算灰尘多也死不了人”“算了，就一直抱着吧”……

我也不记得我一直抱了女儿多少天，后来，她终于可以安静地在被窝里睡觉了。

而我也不再急躁，想着即使抱一整天也没关系，给她时间，她会自己慢慢地安静下来。“抱着女儿是我唯一的任务”，我甘心做一个母亲。

## “爱心交流”的表现之一：“帮助”

孩子无法自己调整到最舒适的状态，需求无法得到满足时，满足他们的需求就成为家长的任务。

这就是“帮助”。

在与孩子相处的过程中，我认识到：每个孩子其实都希望得到帮助。作为家长，这时不能盲目地去帮助孩子，而是首先需要了解孩子真正希望得到的帮助是什么。

不是家长想做什么，而是转换视角，思考“这个孩子想要什么”。



如果家长只站在自我的立场上，那么一旦孩子没有按自己的想法行事，家长就会生气，继而把怒气撒到孩子身上。或者，当孩子做出意料之外的事情时，家长就会感到不安，并将这种不安带给孩子。

与我们成年人一样，孩子也会有“身体不舒服”“心情不好”“状态不佳”“想撒娇”“想要无所顾忌”等感受。但与我们不同的是，年幼的孩子无法满足自己的这些要求。

这时候，我们家长就要去帮助孩子满足这些需求。这就是家长的任务。

满足幼儿的需求，就是要让孩子生活得舒适些。如果孩子不舒服，就会有人帮助他们调整状态；即使感到不安，也会有足以驱散这些不安的巨大力量支持自己。

在这样的体验中，孩子会对生活怀有肯定的态度，认为世界是美好的。

## “爱心交流”的表现之二：“支持”

孩子在成长的过程中，会意识到要自己满足自己的需求。对于那些可以实现自我满足的孩子，为了让他们做得更好，我们家长应及时调整自己的任务，选择在旁守护。

这就是“支持”。

这时候的养育模式，就从由家长满足孩子需求的“帮