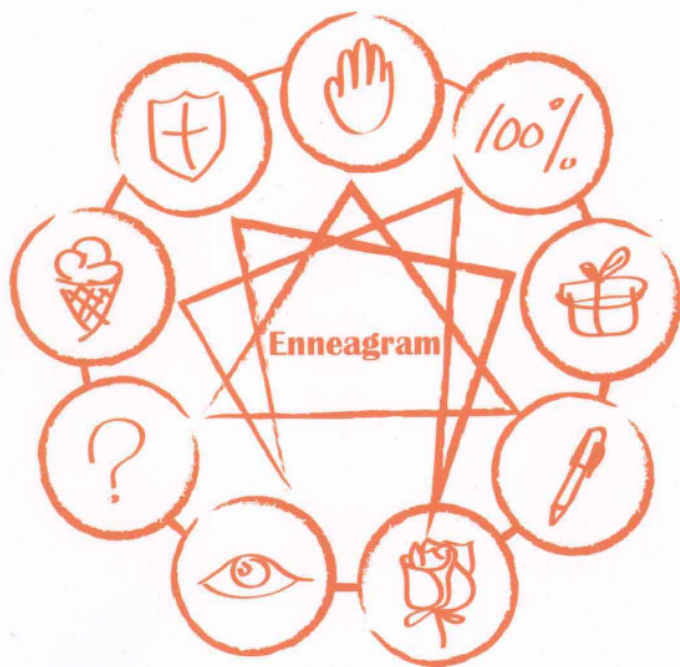


最全面的人格分类 认识自己看透他人

完美主义者 给予者 实干主义者 浪漫主义者 观察者
怀疑论者 享乐主义者 领导主义者 协调者

心理学^与 九型人格

杨珊珊（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

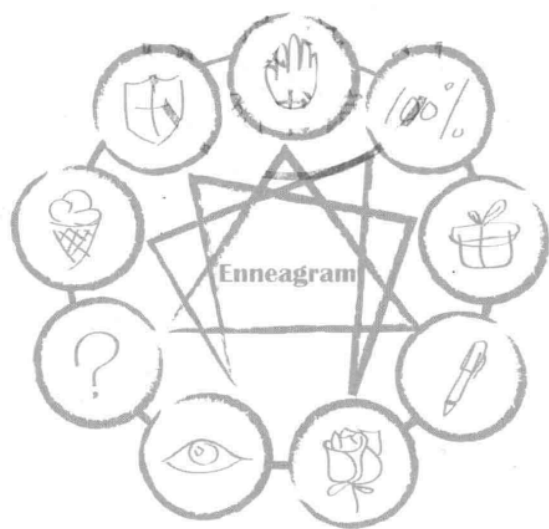


中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学^与 九型人格

杨珊珊（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与九型人格 / 杨珊珊著. —北京: 中国法制出版社, 2013. 11
(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 4949 - 6

I. ①心… II. ①杨… 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 (2013) 第 272585 号

策划编辑: 刘峰 (52jm.cn@163.com) 责任编辑: 王玥 陈晓冉 封面设计: 周黎明

心理学与九型人格

XINLIXUE YU JIUXING RENGE

著者/杨珊珊

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2014 年 1 月第 1 版

印张/16.75 字数/218 千

2014 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 4949 - 6

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfsz.com>

市场营销部电话: 66033296

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

杨珊珊

专业心理作家，代表作有《正能量心理学》《婚恋心理学》《心理学与九型人格》《心理学与我们》《心理学大爆炸》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李永康
陈志卫	李井杰	张馨月	赵金辉	周家全
崔 潇	师晨晖	孙 鹏	孟 玲	刘彩琴
李艳萍	刘卫平	潘光琳	杨 攀	王亚雄
陈庆峰	陈国栋	孙凤兰	刘 敏	鲁 芳
史文建	董 斌	隋 岩	李娟娟	陈涛涛

九型人格教你看穿他人心理

在我们生活的世界里，人是最复杂的动物，而看清楚身边的人，了解他的心理与个性，大概是每个人都有的迫切需要和强烈愿望了。读懂了身边的人，我们才能在生活中一帆风顺，在工作中无往不利，在人际交往中其乐融融。那么，怎样才能读懂身边的人？“九型人格”就为我们提供了一套便捷高效的工具。

如果你身边的 A 对细节格外挑剔，力求一切都完美无瑕，那他 / 她可能是个完美主义者；

如果你身边的 B 天生热心肠，为了满足别人的需求而忽略了自己，那他 / 她可能是个给予者；

如果你身边的 C 把工作和业绩看得高于一切，是个不折不扣的工作狂，那他 / 她可能是个实干主义者；

如果你身边的 D 多情、敏感、忧郁，喜欢自由，不甘平淡，那他 / 她可能是个浪漫主义者；

如果你身边的 E 总是跟人群保持距离，冷眼旁观，不时做沉思状，那他 / 她可能是个观察者；



如果你身边的 F 经常疑神疑鬼，焦虑不安，那他 / 她可能是个怀疑论者；

如果你身边的 G 是大家的开心果，吃喝玩乐样样精通，那他 / 她可能是个享乐主义者；

如果你身边的 H 喜欢扮演保护者的角色，统揽全局，掌控一切，那他 / 她可能是个领导主义者；

如果你身边的 I 是个和事佬，像个消防员一样调和一切分歧，那他 / 她可能是个协调者。

不过，别忘了，人是非常复杂的，很少有人具有单一的某种人格特征，在某种类型的人格中可能混杂着其他类型的特征。有了九型人格的分析工具，你就可以对身边的人做出大致的判断了。

“知己知彼，百战百胜”。了解了身边的人，我们才知道该如何与他们相处、合作。希望本书能对你的工作、生活和人际交往有所帮助。

— 目 录 —

第一章 古老的人格分类——九型人格 / 001

“九型人格”诞生记 / 002

逐一盘点九型人格 / 006

图解九型人格 / 011

人格测试：找出你的人格类型 / 018

第二章 一切都要完美无瑕——完美主义者 / 027

没有更好，只有最好——完美主义者 / 028

沉入江底的完美主义者——屈原 / 031

细节决定成败——职场中的完美主义者 / 035

挑剔的伴侣——婚恋中的完美主义者 / 039

善待自己——完美主义者心理调适 / 043

第三章 只想付出，不图回报——给予者 / 049

天生的热心肠——给予者 / 050

乐于奉献的时代象征——雷锋 / 053



想着别人，忘了自己——职场中的给予者 / 057

乐于付出和渴望拥有——婚恋中的给予者 / 061

更多地关注自己——给予者心理调适 / 065

第四章 脚踏实地，埋头苦干——实干主义者 / 069

为了成功，不惜一切——实干主义者 / 070

一路高升的实干主义者——杜拉拉 / 073

铆足劲儿向前冲——职场中的实干主义者 / 077

你有他在意的闪光点吗？——婚恋中的实干主义者 / 081

停不下来的“工作狂”——实干主义者心理调适 / 085

第五章 标新立异，感性多情——浪漫主义者 / 089

活出别样的情调——浪漫主义者 / 090

浪漫多情的潇湘妃子——林黛玉 / 094

自由自在的独行侠——职场中的浪漫主义者 / 097

无法忍受生活的平淡——婚恋中的浪漫主义者 / 102

驾驭自己的情绪——浪漫主义者心理调适 / 106

第六章 关注他人，用心聆听——观察者 / 111

安静地旁观、深刻地思考——观察者 / 112

用心思考的观察者——史铁生 / 116

关起门来思考——职场中的观察者 / 119

充满诱惑的神秘气质——婚恋中的观察者 / 124

让“心”晒晒太阳——观察者心理调适 / 128

第七章 生性多疑，谨小慎微——怀疑论者 / 133

无法摆脱的不安全感——怀疑论者 / 134

盲目的怀疑论者——曹操 / 138

值得信赖的同事——职场中的怀疑论者 / 141

从婚姻中获得安全感——婚恋中的怀疑论者 / 146

暂停自己无谓的猜疑——怀疑论者心理调适 / 150

第八章 追求欢乐，享受生活——享乐主义者 / 155

我要快乐不毕业——享乐主义者 / 156

吃喝玩乐的风流浪子——令狐冲 / 160

公司里的开心果——职场中的享乐主义者 / 163

永远在寻找刺激——婚恋中的享乐主义者 / 167

回到现实当中——享乐主义者心理调适 / 172

第九章 征服他人，驾驭世界——领导主义者 / 177

一切尽在掌握——领导主义者 / 178

总揽全局的领导人物——刘备 / 181

站在下属前面——职场中的领导主义者 / 185

充当家人的保护伞——婚恋中的领导主义者 / 189

绝无仅有的“领导范”——领导主义者心理调适 / 193



第十章 包容理解，宽容体谅——协调者 / 199

相安无事，一切都好——协调者 / 200

娱乐圈中的好好先生——何炅 / 204

不紧不慢，按部就班——职场中的协调者 / 207

一切为了对方着想——婚恋中的协调者 / 211

表明你的立场——协调者心理调适 / 215

第十一章 合理搭配，事半功倍——九型人格速配 / 221

完美主义者 PK 给予者 / 222

完美主义者 PK 实干主义者 / 226

享乐主义者 PK 实干主义者 / 230

观察者 PK 享乐主义者 / 234

观察者 PK 浪漫主义者 / 238

领导主义者 PK 浪漫主义者 / 241

怀疑论者 PK 领导主义者 / 245

怀疑论者 PK 享乐主义者 / 249

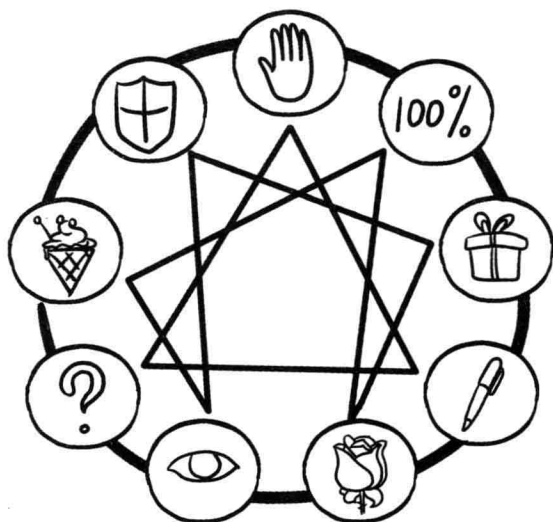
观察者 PK 领导主义者 / 253

协调者 PK 观察者 / 257

—— 第一章 ——

古老的人格分类 ——九型人格

根据古老的分类，将九型人格分成完美主义者、给予者、实干主义者、浪漫主义者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、领导者和协调者。本章将为你揭开九型人格的起源，盘点各类型的特点，并测试你属于哪一种人格类型。





“九型人格”诞生记

有关九型人格的起源和发展，学者们众说纷纭。目前比较主流的说法有两种：一种认为九型人格符号体系最初出现于公元前十世纪到十一世纪的伊斯兰神秘主义教派苏菲派的某些教团中；另一种认为，九型人格早在公元前 2500 年的巴比伦就出现了。但是这两种说法都仅仅是人们的推测而已。

以上推测使九型人格的起源变得晦暗不明，但值得肯定的是，人们都坚信九型人格来自七宗罪的观念，加上其他两宗罪，就构成了“九宗罪”。其中，七宗罪包括愤怒、傲慢、妒忌、贪婪、饕餮、淫欲和懒惰，另外的两宗罪是欺骗和恐惧。这九宗罪分别代表了一种主导人格，因而衍生出后来的“九型人格”。

真正让九型人格得以发展，要归功于以下几个人：

第一位是乔治·葛吉夫（1877 年—1949 年）。他是一位崇尚冒险的探险家，神秘的灵修导师以及孜孜不倦的求知者。对于他的评价不尽相同，有人认为他不过是一个玩弄手段的江湖骗子，也有人认为他是一个资深的心理学家。但是不管怎么说，葛吉夫将数学符号体系运用在了九柱图上。他的九柱图将圆周分为了九等份，每等份连接起来就形成了一个三角形和一个不规则的六边形。葛吉夫分析说，九柱图中的三角形代表了更高力量的所在，而六边形则代表

了不同的人。

通过葛吉夫的努力传播，九型人格在 20 世纪初逐渐被欧洲人所熟知。在俄国十月革命之前，葛吉夫带着自己的研究成果在圣彼得堡和莫斯科集中讲授九型人格。后来，葛吉夫又在位于巴黎城外的枫丹白露附近创立了自己的学校。这样，九型人格伴随着葛吉夫的思想通过巴黎、伦敦、纽约以及世界各地小范围的私人研究群体传播开来。

值得注意的是，虽然葛吉夫对九型人格的探究有一种历史的意味，但是他却没有直接证明九种类型的理论，也没有和九型人格符号体系建立联系。我们唯一可以承认的是他首先让西方人认识了九型人格的符号体系，并且综合了其他研究者对九型人格研究的相关观点。

第二位是奥斯卡·伊察索。他是艾瑞卡研究所的创始人，也是九型人格的真正创始人。伊察索的主要贡献在于，他围绕着九型人格中对九种“自我固着”和“私欲”的分布排列以及相关的实例说明，开启了人们对自我结构中精神潜能的探索。

伊察索最初在玻利维亚的拉帕兹应用心理学研究所讲授九型人格。后来，他辗转到了智利，继续对九型人格进行研究。1971 年，伊察索来到了美国，并且建立了艾瑞卡研究所，专门进行九型人格的研究。伊察索建立的理论体系称为“九角图”，他将九种人格类型的核心观点和九型人格符号体系按照正确的排列组合在了一起，并且将这个体系放在了灵修教学的大语境中。这个体系不但能帮助



我们正确地认识自己，而且能激发我们对九型人格理论和实践的兴趣。

伊察索对九型人格的研究和解释内容繁杂，从各个角度都有涉及，他的研究成果在北美许多大城市的艾瑞卡研究小组和出版物上都可以找到。

第三位是克劳迪奥·纳兰霍博士。纳兰霍博士是一位著名的精神病学家，他早在1970年就参加了伊察索在智利组织的艾瑞卡研究小组。在这个小组中，纳兰霍博士不仅了解了九型人格，还了解了伊察索哲学体系的其他方面。回到美国后，纳兰霍博士自行成立了非正式小组，开始讲授九型人格，这个小组被称为SAT (Seekers after Truth)，即“真理追求者”。

纳兰霍博士扩展了对九型人格类型的描述，他发现九型人格的类型与精神病学各范畴之间是有联系的。纳兰霍博士作为精神病学家掌握了格式塔治疗的经验对所在小组的成员进行访谈，并从中提取有用的信息，以此来完善他对每个类型的认识，对九型人格体系做出了很多补充。

可以说，纳兰霍博士的研究和发展让九型人格更加完善。

第四位是罗伯特·奥克斯神父。奥克斯神父是通过纳兰霍博士及其小组得到的有关九型人格的资料。因为对这些资料有极大的兴趣，奥克斯神父带着它们向耶稣会修士传授其精髓。

起初，耶稣会材料上的核心是包括九个印象式的人格类型轮廓图，后来经过耶稣会修士的不断深入研究，不断地深化和完善，直

到对九种类型做出了简短的、印象式的描述。至此，这个描述开始在北美一些地区流传开来。

这四个人的努力使九型人格慢慢被整个世界意识到了。从 20 世纪 70 年代开始，所有接触到九型人格的导师都会根据自己的理解不断补充九型人格的材料，并且将自己的理解一并传授给学生；这些学生又融入自己的东西，转而成为九型人格的传授者。就这样，九型人格被代代相传，并且不断地发生着变化。

尽管后续添加的内容，使人们的认识实现了某种进步和跨越，但是也有一些认识偏离了九型人格最初的方向。从理论上讲，九型人格确实有一定道理，但是通过理论指导实践时，收到的效果却微乎其微。

苏菲教曾经有这样一则故事：

阿拉伯的一个智者有一个远方亲戚，这个亲戚来看望他的时候，为他带了一只鸭子。智者很高兴，就将这只鸭子杀了，做成美味的鸭汤来招待亲戚。可是，很多人知道这个消息后，都想品尝鸭子的美味，于是，他们纷纷跑来拜访智者，并且声称自己是那个送鸭人的朋友的朋友。

这件事惹怒了智者，有人再来讨鸭汤的时候，智者就给他一碗白开水，来人不解地问：“我要喝的是鸭汤，这是什么啊？”智者不紧不慢地说：“这是鸭汤的汤的汤啊！”

这则故事告诉我们，当喝汤的人越来越多的时候，鸭汤也就失去了它最初的美味。九型人格的传播也是如此，随着人们的不断传



播和扩展，最初古老的智慧变得越来越模糊，人们甚至忘记了九型人格最初的模样和来源。

但是不管怎么样，流传下来的九型人格理论依然有自己的魅力。通过对它的研究，你会重新认识自己，并且能用这个理论来解释自身的经验和人格类型，体验到一种认知上的震撼。

逐一盘点九型人格

根据古老的分类，将九型人格分为完美主义者、给予者、实干主义者、浪漫主义者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、领导者和协调者。

他们各自的特点如下：

第一种类型：完美主义者——完美型。

完美主义者对自己和对他人都有着很高的要求。他们自身有一种很强的优越感，认为自己强于他人；对待问题的解决，他们总认为会有唯一正确的方法，但是在解决问题的过程中，会显得犹豫不决，因为他们害怕犯错误，因而经常推延行动。他们经常使用的词汇是“应该”和“必须”。

完美主义者在生活中为了追求完美，常常需要付出很大牺牲，且在心中对自己的行为进行严格的控制。最终，他们获得成功的快

乐会被自身自我控制的快乐所淹没。完美主义者经过不断的修炼，可以成为人们崇拜的代表睿智的精神偶像。

第二种类型：给予者——奉献型。

给予者为了获得他人的好感和认同，总是不断地对他人提供帮助，满足他人的需求，希望自己成为他人不可缺少的一部分，从而获得被爱和被欣赏的感觉。给予者具有多样的自我，能在不同的朋友面前展示不同的自我，本身具有很强的控制能力；能在朋友中处于中心地位，具有吸引人的特质，常常引人注目。

给予者为了满足别人的需求，总是会压抑自己的需求，因而心里会有一种很强的失落感。同时，因为他们拥有多个自我，在角色扮演中，也会产生混乱和困惑，有时会感到自己在愚弄他人。

第三种类型：实干主义者——成功型。

实干主义者喜欢接受竞争和挑战，追求成就感。他们希望通过自己的行动和成就获得他人的爱，因而他们总是将自己想象成为一个成功者或者是拥有相当社会地位的人。实干者注重自己的外表形象，精于打扮。他们常常将真正的自我和工作中的角色混为一谈，看上去往往要比实际情况更加优秀。

实干者很符合当代社会上的成功人士，他们年轻有为、精力充沛、积极向上，但是在不断忙碌中，他们会忽略对自身创造力的开发。他们总是将自己的时间安排得满满当当，很少有停下来休息和