全新升级
图解版

〔图解〕九型人格

廖春红 编著

学习九型人格，轻松通晓人性，掌握人心！

·全面认识自我 敏锐洞悉他人·

人各有异，九型人格能帮你轻而易举地找到破译性格真相的方法，正确认识自己，进行自我调整，辨识对方的性格，彻底了解他人，从而完美沟通，智慧交流。

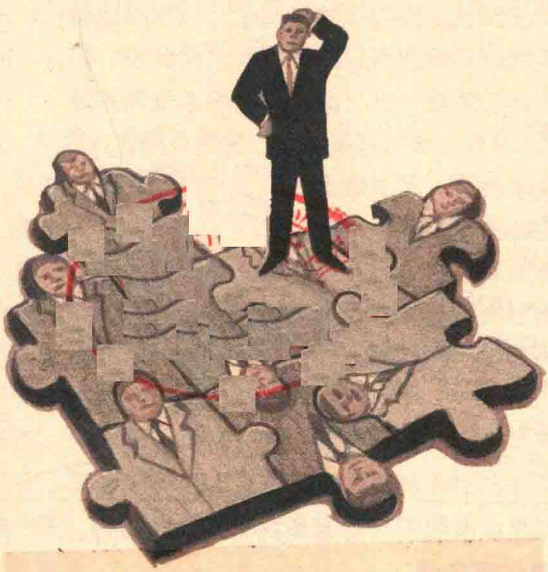


中国華僑出版社

图解

九型人格

廖春红⊙编著



中国华侨出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解九型人格 / 廖春红编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5113-5260-6

Ⅰ.①图… Ⅱ.①廖… Ⅲ.①人格心理学—图解Ⅳ.①B848-64

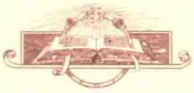
中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第045564号

图解九型人格

编　　著：廖春红
出 版 人：方　鸣
责任编辑：伊　一
封面设计：王明贵
文字编辑：贾　娟
美术编辑：李丹丹
插画绘制：韩　莉
经　　销：新华书店
开　　本：720mm × 1020mm　1/16　印张：28　字数：564千字
印　　刷：北京市松源印刷有限公司
版　　次：2015年5月第1版　2015年5月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5113-5260-6
定　　价：29.80 元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里26号通城达大厦三层　邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
发 行 部：（010）58815874　　传　　真：（010）58815857
网　　址：www.tjkjcbs.com.cn
E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言·成为你之前的你

有一句名言，阐释了人的性格与本体之间的关系。这句话是：“带着你现有的记忆和理解，去成为你之前的你。”

什么是“你之前的你”？它就是心理学上的“本我”。

精神分析学派的创始人弗洛伊德认为，人格由本我、自我、超我三部分组成。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。本我是按“唯乐原则”活动的，它不顾一切的要寻求满足和快感，这种快乐特别指性、生理和情感快乐。本我由各种生物本能的能量所构成，完全处于无意识水平中。它是人出生时就有的固着于体内的一切心理积淀物，是被压抑、摈斥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。

自我是介于本我与外部世界之间，是人格的心理面。自我的作用是一方面能使个体意识到其认识能力；另一方面使个体为了适应现实而对本我加以约束和压抑，遵循的是“现实原则”。超我则是人格的社会面，是“道德化的自我”由“良心”和“自我理想”组成，超我的力量是指导自我、限制本我，遵循“理想原则”。

需要注意的是，本我、自我和超我之间不是静止的，而是始终处于冲突——协调的矛盾运动之中。本我在于寻求自身的生存，寻求本能欲望的满足，是必要的原动力；超我在监督、控制自我接受社会道德准则行事，以保证正常的人际关系；而自我既要反映本我的欲望，并找到途径满足本我欲望又要接受超我的监督，还有反映客观现实，分析现实的条件和自我的处境，以促使人格内部协调并保证与外界交往活动顺利进行，不平衡时则会产生心理异常。

每个人都拥有本我，从你出生的那一刻，你就拥有了真我。你在婴儿时期无意识的种种表现就是拥有本我的证明。而自古以来的灵修方法的本质都是在帮助人们从自我中解脱，寻回本我，不再活在情绪与焦虑之中。那么，是什么掩盖了我们的本我，迫使我们向自我发展？

是性格。究竟性格是何方神圣，能够如此神通广大地愚弄我们？其实，是我们自己制造出性格，并用它来帮助自己面对世界。因为童年的经验让我失去对本我的信任。当我们在童年时受到某种挫折或创伤，我们发现，保持本我的反应似乎不被大部分的人所接受；至少，我们的父母等长辈们本身都不是从真我出发。于是，

我们为了迎合我们的父母，便迫使自己从性情中发展出一套保护自己不再受到同样伤害的“反应机制”，让我们以“最佳防御姿态”应对外来的困难与考验。在这种“最佳防御姿态”的使用过程中，人们很容易发现：在面对问题时，不诚实比诚实更容易解决问题；与其说出自己的需要被大人责骂，还不如否定自己也有需要的事实；只有粗鲁强硬地坚持到底，别人才会屈服……渐渐地，我们就在这种违背本我的行为中越走越远，渐渐忘却了本我，转而将这些“最佳防御姿态”当作我们的心灵导师。这些“最佳防御姿态”就渐渐形成了我们的性格。

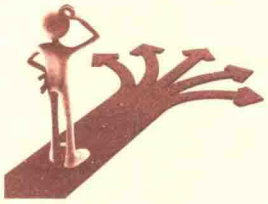
著名九型人格大师唐·理查德·里索曾对本我、自我、性格三者的关系做了一个形象的比喻：假如把本我比喻成水，那么我们的心灵就是一个湖泊，而性格，即包含了自我的许多面相。

自古以来，人们都在研究察觉性格运作的方法，以便找到通向本我的通道。但真正经得住时间考验的方法并不多，而口口相传的九型人格却经受住了时间的考验。它起源于2500多年前的苏菲教派，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，每一个人都属于其中一个型号。九型人格的基本原理为：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。

如今，这种古老的文明散发出不可抗拒的光芒，照进人心的每一个角落和人际交往的方方面面。1993年，美国斯坦福大学商学院开办了“人格自我认知与领导”的课程，把九型人格应用于企业管理的领域。据说，当时上这门课的MBA学生在课堂上欢欣雀跃，他们认为九型人格是一个了不起的学问，为他们的很多困惑指明了方向。从此以后更多的人意识到了九型人格的妙处，从美国中情局到世界500强的知名企业，人们对九型人格的热情此起彼伏，全球管理领域掀起了一股“九型人格热”，甚至有人称九型人格是“识人的圣经”“人际沟通的钻石法则”“企业管理的金钥匙”。此外，九型人格还在医学、教育、创业、恋爱等越来越多的方面得到应用。

在本书中，我们详细分析了九型人格的基本原理，深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人格，我们都详细解析了其性格特征、发展层级、互动关系，以及在有效交流、管理员工、打造高效团队、爱情、亲子关系等方面的应用，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，你能够清楚地认知自己，了解自己的潜能与缺陷，九型人格也将促使你经过一次又一次的警觉、一次又一次地挣脱性格的惯性行为而变得自由，使得那原本被性格掩盖住的本我也会逐渐恢复。





目 录

第一篇　走进九型人格的神秘地带

第一章　确定自己的人格类型……2

你想了解自己吗……2

解读神秘的九星图……4

静下心来，做完九型人格测试题……7

看准了，你是哪一类人格……11

九型人格的再分类……15

第二章　激发我们的心理能量……18

观察我们已经形成的性格……18

特别关注心理缓冲带……20

激发直觉的力量……23

时时不忘的注意力训练……25

精神活动的9项观察……28

认识与学习的三个层次……29

唤醒潜藏的激情……31

第三章　躲开心里的暗礁……34

九型人格是经验不是理论……34

我们的优势恰恰也是弱点……35

行为会随着经历、生活而改变……37

第二篇　1号完美型：没有最好，只有更好

第一章　1号完美型面面观……40

自测：你是追求完美的1号人格吗……40
1号性格的特征……41
1号性格的闪光点……43
1号是讲目标、原则的人……45
1号的高层心境：完美……46
1号的注意力……47
1号的直觉类型……48
1号发出的4种信号……48
1号在安全和压力下的反应……50
尽量别和1号争辩……51
1号适合或不适合的环境……52
对1号有利或不利的做法……52
1号的沟通模式：应该与不应该……53
观察1号的谈话方式……55
读懂1号的身体语言……56

第二章　1号打造高效团队……58

1号的权威关系……58
全力执行1号上司交代的任务……60
1号战略化思考与行动的能力……61
1号制订最优方案的技巧……62
1号目标激励的能力……64
1号处理冲突的能力……66
1号打造高效团队的技巧……67

第三章　最佳爱情伴侣和亲子关系……69

1号的亲密关系……69
1号爱情观：要么完美，要么毁灭……69
塑造完美的爱情伴侣……70
教1号孩子尽力做好，不求最好……73

塑造完美的亲子关系.....74

第四章 1号互动指南.....77

1号完美主义者VS1号完美主义者.....77
1号完美主义者VS2号给予者.....78
1号完美主义者VS3号实干者.....79
1号完美主义者VS4号浪漫主义者.....80
1号完美主义者VS5号观察者.....81
1号完美主义者VS6号怀疑论者.....82
1号完美主义者VS7号享乐主义者.....83
1号完美主义者VS8号领导者.....84
1号完美主义者VS9号调停者.....85

第三篇 2号给予型：施比受更有福

第一章 2号给予型面面观.....88

自测：你是习惯给予的2号人格吗.....88
2号性格的特征.....89
2号性格的闪光点.....91
2号的高层心境：自由.....94
2号的直觉类型.....95
2号发出的4种信号.....96
2号在安全和压力下的反应.....97
2号适合或不适合的环境.....99
对2号有利或不利的做法.....99
2号的沟通模式：总是以他人为中心.....101
观察2号的谈话方式.....103
适时拒绝2号的帮助.....104

第二章 2号打造高效团队.....107

2号的权威关系.....107
2号提升自制力的方式.....108
2号战略化思考与行动的能力.....110

2号制订最优方案的技巧 111
2号处理冲突的能力 113
考虑周全，更易赢得2号上司信任 115
2号打造高效团队的技巧 116

第三章 最佳爱情伴侣和亲子关系 118
2号爱情观：爱你等于爱自己 118
塑造完美的爱情伴侣 120
2号的童年模式：父母的冷漠 122
雨伞效应：为了获得而给予 124
塑造完美的亲子关系 126

第四章 2号互动指南 130
2号给予者VS2号给予者 130
2号给予者VS3号实干者 131
2号给予者VS4号浪漫主义者 132
2号给予者VS5号观察者 133
2号给予者VS6号怀疑论者 135
2号给予者VS7号享乐主义者 136
2号给予者VS8号领导者 137
2号给予者VS9号调停者 139

第四篇 3号实干型：只许成功，不许失败

第一章 3号实干型面面观 142
自测：你是注重实干的3号人格吗 142
3号性格的特征 143
3号性格的闪光点 145
3号的高层心境：希望 147
3号的注意力 149
3号的直觉类型 149
3号发出的4种信号 150

3号在安全和压力下的反应 151
3号适合或不适合的环境 152
对3号有利或不利的做法 153
3号的沟通模式：直奔主题 154
观察3号的谈话方式 156

第二章 3号打造高效团队 159
3号的权威关系 159
猜透3号上司的心理：变通 160
3号战略化思考与行动的能力 161
3号制订最优方案的技巧 162
3号处理冲突的能力 164
3号打造高效团队的技巧 166
3号自制力的三个阶段 167

第三章 最佳爱情伴侣和亲子关系 170
3号爱情观：爱美人，更爱江山 170
幸福爱情，容不下“工作狂” 172
塑造完美的爱情伴侣 172
3号孩子的童年模式：为家庭找回荣誉 174
3号孩子眼里：没有最好，只有更好 176
专制扭曲3号孩子的人生观 177
塑造完美的亲子关系 179

第四章 3号互动指南 182
3号实干者VS3号实干者 182
3号实干者VS4号浪漫主义者 183
3号实干者VS5号观察者 184
3号实干者VS6号怀疑论者 185
3号实干者VS7号享乐主义者 186
3号实干者VS8号领导者 188
3号实干者VS9号调停者 189

第五篇　4号浪漫型：迷恋缺失的美好

第一章　4号浪漫型面面观……192

自测：你是崇尚浪漫的4号人格吗……192
4号性格的特征……193
4号性格的闪光点……195
4号的高层心境：本原联系……197
4号的直觉类型……199
4号发出的4种信号……200
4号在安全和压力下的反应……200
4号适合或不适合的环境……201
4号的沟通模式：以我的情绪为主……203
读懂4号的身体语言……206

第二章　4号打造高效团队……208

4号的权威关系……208
4号战略化思考与行动的能力……210
多和4号上司做情感交流……212
4号制订最优方案的技巧……213
4号处理冲突的能力……215
4号打造高效团队的技巧……217

第三章　最佳爱情伴侣和亲子关系……219

4号爱情观：拥有的一文不值，缺失的价值连城……219
塑造完美的爱情伴侣……221
4号孩子的童年模式：若即若离的家庭关系……224
塑造完美的亲子关系……226

第四章　4号互动指南……229

4号浪漫主义者VS4号浪漫主义者……229
4号浪漫主义者VS5号观察者……230
4号浪漫主义者VS6号怀疑论者……231
4号浪漫主义者VS7号享乐主义者……233

4号浪漫主义者VS8号领导者.....234
4号浪漫主义者VS9号调停者.....235

第六篇　5号观察型：自我保护，离群索居

第一章　5号观察型面面观.....238
自测：你是冷眼旁观的5号人格吗.....238
5号性格的特征.....239
5号性格的闪光点.....241
5号的高层心境：全知.....244
5号的注意力.....245
5号发出的4种信号.....246
5号在安全和压力下的反应.....247
5号适合或不适合的环境.....248
对5号有利或不利的做法.....248
5号的沟通模式：冷眼旁观.....249
读懂5号的身体语言.....251

第二章　5号打造高效团队.....254
5号的权威关系.....254
5号战略化思考与行动的能力.....256
对5号上司，要有敏锐的观察力.....257
5号制订最优方案的技巧.....258
5号掌控变化的技巧.....260
5号打造高效团队的技巧.....262

第三章　最佳爱情伴侣和亲子关系.....264
5号爱情观：理智的巨人，情感的矮子.....264
塑造完美的爱情伴侣.....266
5号孩子的童年模式：无知即是无能.....268
塑造完美的亲子关系.....270

第四章 5号互动指南.....274
5号观察者VS5号观察者.....274
5号观察者VS6号怀疑论者.....275
5号观察者VS7号享乐主义者.....276
5号观察者VS8号领导者.....277
5号观察者VS9号调停者.....279

第七篇 6号怀疑型：怀疑一切不了解的事

第一章 6号怀疑型面面观.....282
自测：你是怀疑一切的6号人格吗.....282
6号性格的特征.....283
6号性格的闪光点.....285
6号的高层德行：勇气.....287
6号发出的4种信号.....289
6号在安全和压力下的反应.....290
6号适合或不适合的环境.....291
对6号有利或不利的做法.....291
6号的沟通模式：旁敲侧击.....292
观察6号的谈话方式.....294

第二章 6号打造高效团队.....297
6号的权威关系.....297
6号战略化思考与行动的能力.....299
6号制订最优方案的技巧.....301
6号处理冲突的能力.....303
6号打造高效团队的技巧.....305

第三章 最佳爱情伴侣和亲子关系.....307
6号爱情观：信任必须在怀疑中建立.....307
塑造完美的爱情伴侣.....308
塑造完美的亲子关系.....310

第四章 6号互动指南.....314
6号怀疑论者VS6号怀疑论者.....314
6号怀疑论者VS7号享乐主义者.....315
6号怀疑论者VS8号领导者.....316
6号怀疑论者VS9号调停者.....317

第八篇 7号享乐型：天下本无事，庸人自扰之

第一章 7号享乐型面面观.....320
自测：你是享乐至上的7号人格吗.....320
7号性格的特征.....321
7号性格的闪光点.....323
7号的高层心境：工作.....325
7号发出的4种信号.....326
7号在安全和压力下的反应.....327
7号适合或不适合的环境.....328
对7号有利或不利的做法.....329
7号的沟通模式：闲谈式沟通.....329
谈论新奇刺激的事物.....331
观察7号的谈话方式.....332

第二章 7号打造高效团队.....334
7号的权威关系.....334
7号战略化思考与行动的能力.....336
7号制订最优方案的技巧.....338
7号处理冲突的能力.....339
7号打造高效团队的技巧.....341

第三章 最佳爱情伴侣和亲子关系.....343
7号爱情观：追求快乐的爱情.....343
塑造完美的爱情伴侣.....344
7号孩子的童年模式：对养育者没有认同感.....346
7号孩子常常“三分钟热度”.....348
塑造完美的亲子关系.....349

第四章 7号互动指南.....353
7号享乐主义者VS7号享乐主义者.....353
7号享乐主义者VS8号领导者.....354
7号享乐主义者VS9号调停者.....355

第九篇 8号领导型：王者之风，有容乃大

第一章 8号领导型面面观.....358
自测：你是追求权力的8号人格吗.....358
8号性格的特征.....359
8号性格的闪光点.....361
8号的高层心境：真相.....363
8号的注意力.....364
8号发出的4种信号.....365
8号在安全和压力下的反应.....366
8号适合或不适合的环境.....366
对8号有利或不利的做法.....367
8号的沟通模式：直截了当进行要求.....367
观察8号的谈话方式.....369

第二章 8号打造高效团队.....372
8号的权威关系.....372
8号战略化思考与行动的能力.....374
8号制订最优方案的技巧.....376
8号处理冲突的能力.....378
8号打造高效团队的技巧.....380

第三章 最佳爱情伴侣和亲子关系.....381
8号爱情观：爱即是保护.....381
塑造完美的爱情伴侣.....382
帮孩子改掉“小霸王”的毛病.....384
塑造完美的亲子关系.....386

第四章 8号互动指南.....390
8号领导者VS8号领导者.....390
8号领导者VS9号调停者.....391

第十篇　9号调停型：以和为贵，天下太平

第一章　9号调停型面面观……394

自测：你是追求和平的9号人格吗……394
9号性格的特征……395
9号性格的闪光点……397
9号的高层心境：爱……399
9号发出的4种信号……400
9号在安全和压力下的反应……401
9号适合或不适合的环境……403
对9号有利或不利的做法……403
9号的沟通模式：追求和谐的交流……404
观察9号的谈话方式……406

第二章　9号打造高效团队……409

9号的权威关系……409
9号战略化思考与行动的能力……411
9号制订最优方案的技巧……413
9号处理冲突的能力……415
9号打造高效团队的技巧……417

第三章　最佳爱情伴侣和亲子关系……418

9号爱情观：安详和谐才是真……418
塑造完美的爱情伴侣……420
9号孩子的童年模式：对父母的附和……422
塑造完美的亲子关系……424

第四章　9号互动指南……427

9号调停者VS9号调停者……427