

---

## 前言

九型人格，也称“九种人格”、“九种性格”等，是了解他人、认识自我、修正人格、建立良好人际关系的一种学问，被称为当今最实用的人格分析理论。近十几年来已风行欧美学术界及工商界。

美国中央情报局把它作为一个识人指南，用以洞察各国元首的行为特质，斯坦福大学也把它引进到MBA的课堂来训练学员的领导力。此外，它还广泛地被可口可乐、惠普、AT&T、诺基亚、通用汽车等世界500强公司的管理阶层深入研习，借以培训员工、建立团队、提高执行力。

时至今日，九型人格被誉为沟通的“圣经”和最有效的“读心术”，为管理者提供了一个真实、深刻而又层次分明的人性地图，帮助管理者去认知自我、了解他人。

九型人格不仅仅是一种精妙的性格分析工具，更主要的是它能为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力。可以说，九型人格理论最主要的用途就是帮助个人成长。

与当今其他性格分类法不同，九型人格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点，它不受表面的外在行为的变化所影响。它可以让人真正地知己知彼，可以帮助人明白自己的个性，从而完全接纳自己的短处，活出自己的长处；它可以让人明白其他不同人的个性类型，从而懂得如何与不同的人交往沟通及融洽相处，与别人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。

通俗地说，九型人格能帮助每一个人非常有效地了解自身和他人的盲点及缺点。它会告诉你，想在世上活得真正快乐需要怎样去做，需要发扬自身的哪些优点，克服自身的哪些弱点。

无论是初学者，还是经验丰富的自我探索者，有了九种人格这面镜子，遇事时再认真照一照，便会惊讶自己明辨他人内心的能力。年轻人甚至可以借用这一理论选择自己的职业和终身伴侣。

识人难，识己更难。而掌握了九种人格特质，我们便拥有了识人识己的能力。为了帮助大家了解和研究九型人格，使之为我们服务，我们编写了本书。本书共分十章，第一章是全书的综述，描述了九型人格的定义及功用等；其余九章具体分述了九型人格，分别为：1号人格完美型，2号人格助人型，3号人格成就型，4号人格自我型，5号人格理智型，6号人格疑惑型，7号人格活跃型，8号人格领袖型，9号人格平和型。本书中还有一些关于九型人格以及和性格相关的测试题，力求让读者对九型人格有进一步的了解。

需要注意的是，九型人格专家指出，透过某些心理测验，我们可以知道自己所属的类型，但要知道，其实人没有所谓纯粹的类型。每个人都是其基本类型和其他相邻类型的独特混合体。同时，九型人格也没有优劣之分。

掌握性格密码，开启沟通和管理之门！希望大家在九型人格理论的帮助下，了解自身的局限，发挥自身的优势，并且能更好地了解和管理他人，创造一个美满、和谐的人生！

## 第一章 九型人格：最有效的“读心术”

九型人格被誉为沟通的“圣经”和最有效的“读心术”。九型人格为我们提供了一幅真实、深刻而又层次分明的人性地图，使我们可以更准确和有效地去认知和管理自我，去了解和管理他人。

### 九型人格概述

九型人格学是一门古老的学问，它按照人们习惯性的思维模式、情绪反应和行为习惯等性格特质，将人分为九种，称为“九型人格”，又名“性格形态学”、“九种性格”。

---

九型人格是2000多年前印度西部与阿富汗一带研究出的人性学，后来由苏非教派所传承。原来的九型人格是一套灵修学问，口耳传播，教派中的大师借此辨析弟子的性格类型，并依此指引他们灵修上的出路，帮助他们提升人格。其后，九型人格学说辗转流传到欧美等地，近年来备受美国斯坦福等国际著名大学MBA学员推崇，并成为现今最热门的课程之一，近十几年来已风行欧美学术界及工商界。全球500强企业的管理阶层均研习过九型人格，并以此培训员工，建立团队，提高执行力。九型人格分别为：1号型人格：完美型；2号型人格：助人型；3号型人格：成就型；4号型人格：自我型；5号型人格：理智型；6号型人格：疑惑型；7号型人格：活跃型；8号型人格：领袖型；9号型人格：平和型。九型人格不仅仅是一种精妙的性格分析工具，更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力。与当今其他性格分类法不同，九型性格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点，它不受表面的外在行为变化的影响，真正地做到了“知己知彼，百战百胜”。它可以让人真正地知己知彼，可以帮助人明白自己的个性，从而完全接纳自己的短处，活出自己的长处；可以让人明白其他不同人的个性类型，从而懂得如何与不同的人交往沟通及融洽相处，与别人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。

九型人格学说是一门讲求实践效益的学科，属人格心理学范畴，是应用心理学中的一种，其应用范围广泛，有助于个人成长、企业管理及人际沟通和关系处理，特别适于企事业单位在人员招聘、组织构建、团队沟通过程中，作为评价人员性格的工具，近年来更扩展至夫妻相处、子女教育及亲子关系等方方面面。九型人格论把人格清晰简洁地分成九种类型，每种类型都有其鲜明的人格特征。九型人格论所描述的九种人格类型，并没有好坏之别，只不过不同类型的人的思维方式和行为方式有所不同。九型人格是我们了解自己、认识和理解他人的一把金钥匙，是一件与人沟通、有效交流的利器。

九型人格学说被广泛地应用到了个人成长、职业选择、人际关系、婚姻、亲子关系、企业管理、销售技巧、教育、心理辅导等诸多领域。

时至今日，九型人格被誉为沟通的“圣经”和最有用的“读心术”。九型人格为我们提供了一幅真实、深刻而又层次分明的人性地图，使我们可以更准确和有效地去认知和管理自我，去了解和管理他人。

关于九型人格的由来

让我们看个故事，来了解一下九型人格的起源及其带给人类的信息。

在浩瀚无垠的宇宙空间，一个来自外太空的神秘星球，居住着一群超级生物，他们已经破解并掌握了一切有关生命的奥秘。当他们发现随着自身的繁衍，所居住的星球将无法接纳他们时，他们就决定向宇宙深处去探索适合他们居住的星球。

这一天，他们经过漫长的探险，发现了一颗蔚蓝的星球！从飞船的天窗望去，这颗星球真是太美了！飞船船长决定派出探险分队，登陆到这个星球上去做实地考察。“先派谁去呢？”船长心里开始琢磨。正当船长拿不定主意时，船长助理提醒道：“我们出发时，总部不是给我们配备了一张九型人格图吗，何不拿出来参考一下？”船长一听说：“好主意！”于是，船长按图索骥，在他庞大的人才库中迅速地挑选出了先遣队的成员。

8号(领袖型)：无敌勇士

他们都有着旺盛的精力，坚强的意志，坚忍不拔、永不言败的精神，有着喜欢挑战、愈挫愈勇的性格，所以派他们作为先遣队去探索这颗蔚蓝的星球是最合适不过的。于是一支由8号性格组成的先遣队出发了。

到达蔚蓝的星球后不久，面对一个陌生的环境，处处都隐藏着危险，先遣队员们发挥他们性格中的优势，迅速而大胆地面对挑战开展工作，在很短时间内，一个又一个激动人心的好消息不断发往总部：这个星球有着新鲜的空气、清澈的河水、茂密的森林、飘香的水果、神奇的动物……相比原来居住星球的恶劣环境，这里不知要好多少。随着探索工作的深入，五大洲四大洋的发现，先遣队发现有太多的工作要做，而人手明显不足。所以，先遣队在不断发回好消息的同时，也急着向总部求援，希望派遣一批助手来协助完成前期探索工作。

---

总部接到先遣队的求援，船长思考派谁去协助8号探险队员。他再次拿出九型性格地图，很快就发现了最佳人选。

### 2号(助人型)：最佳助手

他们天生就是最佳助手和搭档，他们非常能体会别人的思想和感受，能把辅助性的工作做到尽善尽美，他们不喜欢争权夺势和计较个人的得失，他们认为去探索一个未知的星球，拯救未来生命这件工作的本身意义，就超过了他在这件事情中的得失。为把这件工作做好，他们甚至可以不惜牺牲自己的生命。所以派遣他们作为支援团队是非常恰当的。2号型的助手被派到地球后，他们迅速找准自己的位置，与8号先遣队员们在工作上配合默契，帮助8号队员解决了许多繁杂的琐事，让他们的工作效率大大提高，探索工作的进度也加快了。

8号那天生领导者的魄力，在2号助手的帮助下，迅速制定了开发星球资源、大规模移民的计划，而一个战略的制定需要有一大批忠实、做具体事务的士兵去贯彻和执行。于是8号又向总部提出大量征兵的请求，希望尽快建立一支星球战队，去完成开疆拓土的工作。

总部根据先遣队探索工作的进度，非常认可8号提出的建议，要在这么短的时间内建立一支反应迅速，号令严明的部队，需要征集哪类人呢？

### 6号(疑惑型)：忠诚战士

忠诚、孝顺，服从命令，能够长时间反复做一件简单哪怕是非常枯燥的工作，非常敬业，有团队和危机意识，在压力下，反而能体现他们的能力。这些都是九型人格图中对6号性格人的描述，所以在当前形势下，迅速挑选出6号人去组建一支星球战队是当务之急。

由6号组成的星球战队被派到星球上后，果然是令行禁止，能非常好地执行上级下达的命令。但是他们身上也有性格的明显不足：自信心不足，照章办事做得很好，但他们自己拿主意和方案时，却没有一个人愿意站出来，当战队取得了一点成绩后，很多人都容易满足而不愿进取。

8号发现这一情况后，立即向总部汇报，要求总部即刻派遣一支中层管理者来带领6号士兵继续保持旺盛的战斗力的。

船长这段时间对九型人格图进行了深入的钻研，对九型人格的精髓已经了然于胸。当8号的求援电报刚一到达，船长心里已经有了合适人选。

### 3号(成就型)：指挥官

他们一生的梦想都是要追求成功，希望得到别人的认可和欣赏，他们自信、目标感强，为达到目标会想尽一切办法，不达目的誓不罢休。并且他们有非常强的组织和领导能力，派他们去领导6号忠诚战士一定没错！

3号到达后，充分发挥了他们的领导才能，带领6号忠诚战士取得了一个又一个重大胜利。但就在取得一个个成绩的同时，3号型性格中的弱点也暴露无遗。他们为了达到目标，取得胜利，有时丝毫不顾士兵的生命，正印证了古人那句“一将成名万骨枯”。所以为了减少损失和行动的盲目性，必须为3号指挥官派个助手，帮助3号加强对行动的策划和计划。那派谁呢？

### 5号(理智型)：参谋长

---

5号在九型人格中被称为“思想者”，他们非常理性，善于筹划、精于计算，运筹帷幄、决胜千里正是他们的拿手好戏。所以，派遣5号去给3号指挥官当参谋长，可以让行动力强的3号行动更加有方向性和计划性。

5号到任后，开始和3号的合作还不错，但一段时间后，两人性格上的分歧就出现了，3号看不惯5号的慢慢吞吞，总说等5号策划好了，黄花菜都凉了。而且很多时候，3号自以为是的毛病不自觉地会暴露出来。哪怕是5号已经做好的经过了8号批准的周密方案，在执行过程中3号也常常用“将在外，军令有所不受”来做托词，还是希望按照自己的意愿办事。

8号发现了3号的表现后，立即向总部汇报，希望为这匹烈马带个嚼头，要船长派一批政委来前线督战。船长这次反应很快，对8号说，在当初派遣3号时，我就已经料到会有今天的结果，所以早为你们配备好了。

#### 1号(完美型)：政委

1号型原则性非常强，凡事都讲究标准，喜欢按章办事，永远都是对事不对人，在原则性问题上决不让步，让他们去给3号当政委，真是再合适不过了。

果然，有8号型制定大的战略，2号型负责行政给养等琐事，3号型具体组织领导6号士兵，同时辅助于5号的策划，尤其是1号政委的负责，能使所有的行动基本上都能按照计划实施，确保了行动的可靠性和完整性，由8、2、3、6、5、1型组合的队伍办事的效率确实非常高，对地球的探索工作进展顺利。可是过了一段时间后，总部又发现了新的问题。原先派遣的人员在工作中配合得非常好，但人是有感情的，不能只有工作没有生活。队伍也每天总是死气沉沉，一点生气都没有，长此以往，一定会影响到士气。所以，有必要调剂一下队伍的气氛，增加一些活力。

#### 7号(活跃型)：快乐天使

7号型是天生的乐天派，他们总是在不断追求享乐和快乐，任何枯燥的工作在7号型眼中都有快乐的因子。他们是一群活在当下的人，从来不会为明天的事情烦恼。他们加入后，工作的各个地方一下增添了不少欢笑，他们让人们一下子懂得了应该如何去生活。在同条件下，就因为加入了7号型的乐观性格，让团队的工作效率一下提高了不少。所以，虽然7号型在做事情时非常马虎和缺乏持久性，但就是因为他们时时给人们带来快乐，大家对他们的行为都非常包容。

随着对地球的探索工作接近尾声，人们也逐渐适应了环境，工作和生活也安逸起来，人们对7号型的价值观也越来越趋赞同，大家一时都有点玩物丧志的状态。7号型的人兴趣广泛，但很多娱乐活动都很庸俗和低级，由于7号型的兴风作浪，社会上一时物欲横流，到处充斥着低级趣味的东西。

为改变这种社会风气，提高人们的生活品位，总部急忙派遣了一支文艺工作者队伍。

#### 4号(自我型)：艺术家

4号型性格有着非常丰富的情感，敏锐的直觉，他们对周围事物的观察，都能够升华到艺术的高度。正是由于4号型的加入，在建设新家园的过程中才产生了建筑、雕塑、绘画、音乐、戏剧等艺术表现形式。人们通过欣赏这些艺术作品，不断提高自身的修养和道德水准，整个社会也朝着文明的方向发展。

开始大家在这个星球上和平相处，就像一家人一样。但是随着星球上各种性格人的增加，大家在一起，难免会产生分歧和矛盾，逐渐这个星球上的人类开始有了不同的国家、不同的语言、不同的宗教信仰，于是就有了纷争，有了战争。为了让这个星球上生活的人类不要因为自身的原因而自取灭亡，于是伟大的造物主最后把9号型的人送到了

---

这个星球。

9号(平和型)：和平使者

9号型性格人的到来就是要避免冲突和争执的，他们所做的一切都是为了大家能友好和谐地相处在一起。正是由于他们的影响，这个星球上各种性格的人才能友好和睦地生活。

当九种人同时在这个星球上共存时，一个最完整、没有缺陷的团体诞生了，这九种人共同合作，互相制衡，堪称真正的梦幻组合。这个星球，就叫做“地球”。九种性格的人们在地球上幸福地生活着，他们不断繁衍，生生不息。这就是“九型人格”的由来。

对九型人格的形象描述

我们已经知道，九型人格中的每一型都是不同的，但有什么具体的表现呢？通过两个问题，可以对九型人格有一些形象的描述，这能帮助我们更好地认识九型人格。

九型人见到人跌倒

一天，同事一行十人一起去参加一个会议，当他们走到会议大楼的入口时，其中一位女士被一处凹陷的路面绊倒了，摔倒在地上。其他九个人对这件事做出了不同的反应：欢迎加入书社,每日海量书籍,大师课精彩分享.微信:dedao555

完美型的人说：“把路面弄成这样子，是不可以原谅的！”

助人型的人说：“哎唷！没事吧？让我扶你起来吧！”

成就型的人说：“大家不用担心，由我负责处理这件事，你们只需按我所说的去做。”

自我型的人说：“我也有类似的经历，摔伤后要躺在床上两个星期！”

理智型的人说：“同一件事，不同人竟然有这么多不同的反应，值得考究！”

疑惑型的人说：“你怎样了？有没有吓破胆？看来我们的会议要延迟举行了，怎么办？”活跃型的人说：“哇！落地开花！喂，朋友，不要赖在地上！我请你去吃饭吧！”领袖型的人说：“我要向有关部门投诉，要求他们立即维修路面。”平和型的人说：“各位稍安毋躁，放心啦！没大碍的！”

九型人在晚宴前

各人在自己家中，与配偶谈话。完美型的人说：“我希望今晚穿的衣服最有品味！”助人型的人说：“我希望参加宴会的人能够彼此帮忙。”成就型的人说：“今夜希望可以认识更多的人，有助我事业发展。”自我型的人说：“唉！心情那么坏，早知道就不答应出席，现在只有逼迫自己出席。”理智型的人说：“如果可以选择，我宁愿留在家里看书。”疑惑型的人说：“今夜离开以前，切记要喂饱猫儿，还要把门窗锁好。”活跃型的人说：“今夜的宴会不好玩也不要紧，因为接着还有其他好玩的节目。”领袖型的人说：“最怕谈话内容无聊，我会带领他们讨论超级大国的前景。”平和型的人说：

---

“我会享受今晚的宴会，因为可以与朋友聊天，以及大吃一顿!”

### 九型人格的应用

想搞好人际关系的人，如业务人员、销售人员、公关人员、外交人士等，学会九型人格会如虎添翼。

人际关系是我们的情感和精神健康的源头，拥有健康的人际关系是和谐人生的关键。对于一个苛求、可怕、控制欲强的人，要有满意的人际关系是非常困难的，但是对于一个谦恭、包容和慈悲的人，轻易便能拥有令人满意的人际关系。各种人格类型有不同的想法，拥有不同的价值观和处世方法，并且在关系上想要不同的东西。好的人际关系取决于我们能明白自己和他人的程度，看到自己及他人的需要，表达自己同时能接受他人的观点。简而言之，我们必须爱人如己，即使我们从未好好地善待自己。人际关系是一面镜子，是一个机会，让自己去面对过去和更加清楚地知道如何改进自己。

九型人格中的每一种人对这个世界的看法都是不一样的，但是通常，我们并不知道别人的看法。我们只是根据自己的看法来判断他人的思想。九型人格的教义所强调的，就是要走出自己的固有观念，去感受他人的思想。它帮助你对他人的处境有更多的了解，从而设身处地为他人着想。九型人格最卓越之处在于能穿透人们表面的喜怒哀乐，进入人心最隐秘之处，发现人的最真实、最根本的需求和渴望。九型人格能够帮助我们洞察人心，用有效的方式对应他人，最终达到我们人生的幸福和成功。

九型人格非常有助于个人的自我成长，因为这套学问非常有助于了解自己的优点、缺点及盲点，所以凡是有心成长、提升自我的人，很有必要来学习。九型人格会告诉你在世上要获得真正快乐成功的关键在哪里，还有最需要磨练的项目是什么。

担任领导者、管理者的人，知道部属是何类型，就容易得其心，得其心则得其人。同时会知道哪一种职位找哪个类型人会更有绩效，可以做到人尽其才。

有道是“男怕人错行，女怕嫁错郎。”学会九型人格，对于选择自己的职业及终身伴侣也可以发挥其神效。最适合的，才是最好的。

心理学家经过多年的研究与试验发现，个人职业生涯与人格类型之间存在着必然且重要的联系，因为能力、兴趣、价值观这几方面都是随时间和社会环境的变化而变化的，但是一个人的基本人格类型自接近成年以后就有着良好的稳定性。人们会被一种特定的人格类型所支配，人们在一生中都无法摆脱某一特定的行为方式与特点的影响和约束，而适合你的工作就是那些能最大程度地发挥你的人格中的天赋优势和才能的工作。因此，根据人的天赋优势和才能进行职业选择和规划，才能使人的天赋才能得到充分的施展与发挥，人们才能在工作中获得深层的满足和由衷的快乐。

如果我们期望夫妻关系更加和谐的话，当我们了解掌握了九型人格后，我们就自然知道对方与我们自己是不一样的，我们穷尽精力想改变的结果可能适得其反。而当我们知晓了对方是九型中的那一型之后，我们立即就会明白对方并会更加欣赏对方。

如果我们期待自己的子女未来有更好的发展的话，就去研究和发现孩子的个性特征，运用九型性格这个工具，帮助自己的孩子朝着健康的方向发展，这真的会影响孩子的命运。

根据九型人格学说，人可分为“以脑部为中心”、“以心部为中心”、“以腹部为中心”三种组别。

“以脑部为中心”的人，喜欢搜集资料，讲道理，凭借思考与反省运作，平常不是感到安全就是感到焦

---

虑，他们很容易活在过去。&ldquo;以脑部为中心&rdquo;的人又分为第五型&ldquo;理智型&rdquo;、第六型&ldquo;疑惑型&rdquo;及第七型&ldquo;活跃型&rdquo;。&ldquo;以脑部为中心&rdquo;的人容易在行动方面出问题。

&ldquo;以心部为中心&rdquo;的人，喜欢人及感受上的运作，对人不是认同就是敌意，容易活在现在。&ldquo;以心部为中心&rdquo;的人又分为第二型&ldquo;助人型&rdquo;、第三型&ldquo;成就型&rdquo;及第四型&ldquo;自我型&rdquo;。&ldquo;以心部为中心&rdquo;的人容易在情感上出问题。

&ldquo;以腹部为中心&rdquo;的人，喜欢解决问题，看重事实，凭借本能和习惯运作，平常不是压抑就是攻击，容易活在未来。&ldquo;以腹部为中心&rdquo;的人又分为第八型&ldquo;领袖型&rdquo;、第九型&ldquo;平和型&rdquo;及第一型&ldquo;完美型&rdquo;。&ldquo;以腹部为中心&rdquo;的人容易在环境与互动关系方面出问题。

根据九型人格学说，我们若要提升自己的话：

完美型人格要学活跃型人格之放下拘谨，肯创新，接受别人；

活跃型人格要学理智型人格之自我克制，搜集资料，深入思考；

理智型人格要学领袖型人格之勇往直前，果断行动，言出必行；

领袖型人格要学助人型人格之爱心关怀，开放倾听，乐于助人；

助人型人格要学自我型人格之自我探索，坚持心愿，爱人爱己；

自我型人格要学完美型人格之冷静理性，不会感情用事；

平和型人格要学成就型人格之目标明确，态度积极，做事有计划；

成就型人格要学疑惑型人格之忠诚踏实，尽责小心，关心别人；

疑惑型人格要学平和型人格之随遇而安，放下焦虑，信任别人；

与之相反的方向，即是恶化的方向。

#### 测试一：九型人格简易测试

这个测量表能帮助你在很短的时间内，初步判断你属于九型人格中的哪个类型。这里共有108个性格描述，纪录下你认为符合你的性格描述的题号，并参考最底部的题号分类，统计出你拥有的哪个性格类型的描述最多。统计的结果只是一个参考的结论，更准确的判断还需要对九型人格进行深入了解和揣摩分析后才能获得。

1.我很容易迷惑。

2.我不想成为一个喜欢批评的人，但很难做到。

- 
- 3.我喜欢研究宇宙的道理、哲理。
  - 4.我很注意自己是否年轻，因为那是我找乐子的本钱。
  - 5.我喜欢独立自主，一切都靠自己。
  - 6.当我有困难的时候，我会试着不让人知道。
  - 7.被人误解对我而言是一件十分痛苦的事。
  - 8.施舍比接受会给我更大的满足感。
  - 9.我常常试探考验朋友或伴侣的忠诚。
  - 10.我常常设想最糟糕的结果而使自己陷入苦恼中。
  - 11.我看不起那些不像我一样坚强的人，有时我会用种种方式羞辱他们。
  - 12.身体上的舒适对我非常重要。
  - 13.我能触碰生活中的悲伤和不幸。
  - 14.别人不能完成他的分内事，会令我感到失望和愤怒。
  - 15.我时常拖延问题，不去解决。
  - 16.我喜欢有戏剧性、多彩多姿的生活。
  - 17.我认为自己非常不完善。
  - 18.我对感官的需求特别强烈，喜欢美食、服装、身体的触觉刺激，并纵情享乐。
  - 19.当别人请教我一些问题，我会事无巨细地分析得很清楚。
  - 20.我习惯推销自己，从不觉得难为情。
  - 21.有时我会放纵自己，做出不理智的事情。

- 
- 22.帮助不到别人会让我觉得痛苦。
  - 23.我不喜欢人家问我广泛、笼统的问题。
  - 24.在某方面我有放纵的倾向(例如食物、药物等)。
  - 25.我宁愿适应别人，包括我的伴侣，而不会反抗他们。
  - 26.我最不喜欢的一件事就是虚伪。
  - 27.我知错能改，但由于执著好强，周围的人还是感觉到有压力。
  - 28.我常觉得很多事情都很好玩，很有趣，人生真是快乐。
  - 29.我有时很欣赏自己充满权威，有时却又优柔寡断，依赖别人。
  - 30.我习惯付出多于接受。
  - 31.面对威胁时，我一是变得焦虑，一是对抗迎面而来的危险。
  - 32.我通常是等别人来接近我，而不是我去接近他们。
  - 33.我喜欢当主角，希望得到大家的注意。
  - 34.别人批评我，我也不会回应和解释，因为我不想发生任何争执与冲突。
  - 35.我有时期待别人的指导，有时却忽略别人的忠告，径直去做我想做的事。
  - 36.我经常忘记自己的需要。
  - 37.在重大危机中，我通常能克服我对自己的质疑和内心的焦虑。
  - 38.我是一个天生的推销员，说服别人对我来说是一件容易的事。
  - 39.我不相信一个我一直都无法了解的人。
  - 40.我爱依惯例行事，不大喜欢改变。

- 
- 41.我很在乎家人，在家中表现得忠诚和包容。
  - 42.我被动而优柔寡断。
  - 43.我很有包容力，彬彬有礼，但跟人的感情互动不深。
  - 44.我沉默寡言，好像不会关心别人似的。
  - 45.当沉浸在工作中或我擅长的领域时，别人会觉得我冷酷无情。
  - 46.我常常保持警觉。
  - 47.我不喜欢要对人尽义务的感觉。
  - 48.如果不能完美地表态，我宁愿不说。
  - 49.我的计划比我实际完成的还要多。
  - 50.我野心勃勃，喜欢挑战和登上高峰的滋味。
  - 51.我倾向于独断专行并自己解决问题。
  - 52.我很多时候感到被遗弃。
  - 53.我常常表现得十分忧郁的样子，充满痛苦而且内向。
  - 54.初见陌生人时，我会表现得很冷漠、高傲。
  - 55.我的面部表情严肃而生硬。
  - 56.我很飘忽，常常不知自己下一刻想要什么。
  - 57.我常对自己挑剔，期望不断改正自己的缺点，以成为一个完美的人。
  - 58.我非常敏感，并经常怀疑那些总是很快乐的人。
  - 59.我做事有效率，会找捷径，模仿力特强。

- 
- 60.我讲理，注重实用。
- 61.我有很强的创造天分和想象力，喜欢将事情重新整合。
- 62.我不要求得到很多的注意力。
- 63.我喜欢每件事情都井然有序，但别人会以为我过分执著。
- 64.我渴望有完美的心灵伴侣。
- 65.我常夸耀自己，对自己的能力十分有信心。
- 66.如果周遭的人行为太过分，我准会让他难堪。
- 67.我外向，精力充沛，喜欢不断追求成就，这使我的自我感觉十分良好。
- 68.我是一位忠实的朋友和伙伴。
- 69.我知道如何让别人喜欢我。
- 70.我很少看到别人的功劳和好处。
- 71.我很容易看到别人的功劳和好处。
- 72.我嫉妒心强，喜欢跟别人比较。
- 73.我对别人做的事总是不放心，批评一番后，自己会动手再做。
- 74.别人会说我常带着面具做人。
- 75.有时我会激怒对方，引来莫名其妙的吵架，其实我是想试探对方爱不爱我。
- 76.我会极力保护我所爱的人。
- 77.我常常刻意保持兴奋的情绪。
- 78.我只喜欢与有趣的人为友，对一些闷蛋却懒得交往，即使他们看起来很有深度。

- 
- 79.我常往外跑，四处帮助别人。
- 80.我有时会讲求效率而牺牲完美和原则。
- 81.我似乎不太懂得幽默，没有弹性。
- 82.我待人热情而有耐性。
- 83.在人群中我时常感到害羞和不安。
- 84.我喜欢效率，讨厌拖泥带水。
- 85.帮助别人达致快乐和成功是最重要的成就。
- 86.付出时，别人若不欣然接受，我便会有挫折感。
- 87.我的肢体硬邦邦的，不习惯别人热情的付出。
- 88.我对大部分的社交集会不太有兴趣，除非那是我熟识的和喜爱的人。
- 89.很多时候我会有强烈的寂寞感。
- 90.人们很乐意向我表白他们所遭遇的问题。
- 91.我不但不会说甜言蜜语，而且别人会觉得我唠叨不停。
- 92.我常担心自由被剥夺，因此不爱讲承诺。
- 93.我喜欢告诉别人我所做的事和所知的一切。
- 94.我很容易认同别人为我所做的事和所知的一切。
- 95.我要求光明正大，为此不惜与人发生冲突。
- 96.我很有正义感，有时会支持不利的一方。
- 97.我注重小节而效率不高。

- 
- 98.我容易感到沮丧和麻木更多于愤怒。
- 99.我不喜欢那些侵略性或过度情绪化的人。
- 100.我非常情绪化，一天的喜怒哀乐多变。
- 101.我不想别人知道我的感受与想法，除非我告诉他们。
- 102.我喜欢刺激和紧张的关系，而不是确定和依赖的关系。
- 103.我很少用心去听别人的心情，只喜欢说说俏皮话和笑话。
- 104.我是循规蹈矩的人，秩序对我十分有意义。
- 105.我很难找到一种我真正感到被爱的关系。
- 106.假如我想要结束一段关系，我不是直接告诉对方就是激怒他来让他离开我。
- 107.我温和平静，不自夸，不爱与人竞争。
- 108.我有时善良可爱，有时又粗野暴躁，很难捉摸。

#### 测试答案

1号型人格完美型：2.14.55.57.60.63.73.81.87.91.97.102.104.106.

2号型人格助人型：6.8.22.30.69.71.79.82.85.86.89.90.

3号型人格成就型：20.33.38.59.65.67.70.72.74.77.80.93.

4号型人格自我型：7.13.17.52.53.54.56.58.61.64.100.105.

5号型人格理智型：3.19.23.32.42.43.47.48.51.83.88.99.101.

6号型人格疑惑型：9.10.26.29.31.35.37.45.46.68.75.

7号型人格活跃型：4.16.18.21.28.49.78.92.103.

---

8号型人格领袖型：5.11.24.27.40.44.50.66.76.84.95.96.

9号型人格平和型：1.12.15.25.34.36.39.41.62.94.98.107.108.

测试二：根据描述测试九型人格

请阅读以下九段文字，根据描述，看看哪一段文字最能形容你。

1.我对事物的态度是宁为玉碎，不为瓦全;尤其是对我认为重要的事情更是如此。

我非常重视坚强、诚实、独立这些特质。我认为只有在东西出现眼前时，才算是真正拥有。在证明别人值得信赖之前，我不会轻易相信任何人。我喜欢别人用直接的态度对待我。我可以看出别人的不坦诚、说谎，或是想要对我不利的企图。我难以忍受别人的缺点，除非我可以了解这些缺点的产生的原因，或是我知道他们尝试改进，我才会改变自己的想法。如果我不尊重或不同意某个掌握权力的人，我就很难接受他的命令或指示。我很能照顾自己。当我生气的时候很难掩盖自己的情绪。我总是维护自己深爱的人或朋友，尤其是当他们受到不公平的对待时，我就会挺身而出。我不一定会参与每场竞争，不过我会证明自己有足以与他人匹敌的能力。

2.我用高标准的眼光看待事物，而且我希望自己可以达到这些标准。

我很容易看出错误的所在，也知道如何改正。人们会认为我是吹毛求疵或是要求完美，其实，这只是因为我无法忍受事情没有依照正确的方式完成。当我可以负责某些事情时，我会感到自豪，而且我保证可以做得非常好。当别人没有努力把事情做好，或是做出不负责任、不公平的举动时，我会感到生气，但我会努力不表现出生气的样子。我认为人生应该先苦后乐，为了工作我可以牺牲个人需要。

3.我可以轻易地觉察不同的观点。

有时候我很难做出决定，因为我总是可以看出事情的正反两面以及优缺点。觉察不同观点的能力让我可以帮助抱持不同意见的人消除歧见。我比较可以了解他人的处境、诉求和个人需要，更甚于了解自己的需要。有时候在进行重要的事情时，我会被琐碎的小事吸引而分心。我很难决定什么是最重要的事，经常为了避免冲突而顺从别人的需要。旁人觉得我很好相处，容易取悦，很容易同意别人的看法。我很难直接表现出对某人的愤怒。我希望生活是很舒服、和谐的，也希望被别人接纳。

4.我很能体会别人的感受，即使是不认识的人，我也可以看出他们的需要。

有时候，我会觉得可以了解别人的需要是一件痛苦的事，特别是当他们痛苦或不开心的时候。我很容易奉献自己，有时我希望我可以说“不”，因为我往往会为别人做得太多，为自己做得太少。如果别人觉得我想要设计或是控制他们，我会觉得很难过，因为我只不过是想要了解和帮助他们。当别人不重视我或不体谅我的时候，我会变得情绪化和过于苛求。我觉得良好的人际关系很重要，我也愿意尽一切的努力和别人维持和谐的关系。

5.不论是什么事情，我都要做到最好，这便是我做事时的强烈动机。

我已经因为我的成就得到了许多的赞美和肯定，我完成了许多成就，而且我做什么总是能够成功的。我非常认同自己做的事，我认为一个人的价值在于他达到的成就，还有这些成就赢得的赞赏。为了把事情做好，我必须花费大部分的时间，因此我会把自己的感觉和需要放在次要的位置上，以把事情做好。因为我总是可以找到事情做，所以安静地坐着对我来说很困难。如果别人浪费我的时间，我会很不耐烦。如果有人做事的速度太慢，我会很希望把他的工作接过来做。我希望在任何领域都保持领先。虽然我爱竞争，但我在团体中也会做个合作的队员。

---

6.我是一个安静、好分析的人。我比其他人需要多一点的独处时间。我比较喜欢在一旁观察，胜过于参与身边的活动。我不喜欢别人对我要求太多，或希望我表达我的感受。我在独处的时候比较可以了解自己的感受。我比较喜欢回味过去的经验，胜过于实际去经历。我在独处时不会觉得无聊，因为我有丰富的精神生活。我认为我应该把时间和精力保留在单纯、简单、尽量不贫乏的生活上。

7.我有丰富的想象力，而且常常忍不住会联想到可能危及安全的事，结果让自己担忧不已。

我通常都可以看出危险所在，并且感到非常害怕，好像这些危险真的会发生一样。我在处理危险时有两极化的表现：要不就是避免所有可能的危险，要不就是勇往直前地挑战这些危险。丰富的想象力让我头脑灵活，拥有风格独特的幽默感。我希望生活可以十分稳定，但是我经常会怀疑周遭的人、事、物。我经常可以看出别人在观念上的缺点，有些人会觉得我很狡猾。我倾向于质疑权威，也不太习惯处在权威的地位。我可以看出问题的所在，所以能够理解失败者的感受；一旦我决定要效忠于某个人或理想，我便会非常忠诚。

8.我是一个乐观的人，喜欢参与新奇有趣的活动。

我的思考很活跃，经常有不同的想法，喜欢让不同的观念产生关联；当我可以让本来没有关系的概念产生关联时，我会觉得非常兴奋。我喜欢把大部分的精力投注在感兴趣的事物上，不喜欢没有回报或反复做同一件事。我喜欢参与计划的起步阶段，因为在计划的过程当中，可以考虑很多有趣的选择。如果对正在进行的事情失去兴趣，我就会转移目标，改做其他比较有趣的事。如果某件事情进行得不顺利，我会将注意力转移到其他有趣的事情上。我认为人应该享受人生。

9.我是一个感情强烈又敏感的人。

我觉得自己和其他人不一样，所以常常会觉得不被了解，而感觉孤单。别人可能会觉得我的表现过于戏剧化，也曾有人批评我太过敏感，过度放大自己的感觉。其实我想要的是紧密的感情联系和深入的人际关系。我对于目前的人际关系感到不满，因为我总是想得到自己无法拥有的东西，却厌恶自己拥有的东西。我时常因为缺少感情联系而感到忧郁沮丧。有时候我怀疑别人拥有的东西比我多，我觉得别人的人际关系比较好，他们的生活也比我快乐。我有敏锐的审美观。我的生活充满丰富的情感与深度的内涵。

#### 测试答案

1.8号型人格领袖型。

2.1号型人格完美型。

3.9号型人格平和型。

4.2号型人格助人型。

5.3号型人格成就型。

6.5号型人格理智型。

---

7.6号型人格疑惑型。

8.7号型人格活跃型。

9.4号型人格自我型。

### 测试三：九型人格测试问卷 测试方法

看一看哪种类型回答“是”的次数最多呢?如果有两个以上类型答“是”的次数一样多，就要注意对于答“否”的题的拒绝强度，强烈拒绝的较少的类型，很可能就是你的类型。

#### 1号型人格完美型

- 1.肯努力改正自己的缺点。
- 2.如果事物没有按顺序编排，就会感到焦躁。
- 3.想避免时间或交际上的浪费。
- 4.经常责怪自己或周遭的人，觉得可以做得更好。
- 5.即使是小错误或小缺点，也会耿耿于怀。
- 6.拙于放松，不能轻易地开玩笑或闲聊。
- 7.在脑子里以自己的量尺评判他人。
- 8.比别人容易忧心、挂虑。
- 9.对所有的事情都宁愿坦率、老实一点。
- 10.不愿做有违人伦，包括说谎及欺骗的事。
- 11.认为事情正确才是最重要的。
- 12.虽然该做的事很多，但时间总是不够，常被时间追着跑。
- 13.经常仔细核对自己如何分配、使用时间。

- 
- 14.行事中规中矩，又很实际，可是很胆怯。
  - 15.嫉恶如仇，不肯轻易饶恕。
  - 16.如果事情不公正，就会苦恼、困惑。
  - 17.上进心强，认为一定要出人头地。
  - 18.认为在受到他人肯定之前，自己必须先做得完美。
  - 19.经常被欲求、不满驱使，认为自己或他人都不够完美。
  - 20.以对错、好坏的标准看待事物。

#### 2号型人格助人型

- 1.觉得有许多人依赖自己。
- 2.认为为他人奉献很重要。
- 3.经常想“成为对众人有用的人”。
- 4.希望得到众人的好感。
- 5.经常说话博取他人欢心。
- 6.看到他人受困，或立场痛苦，就想伸出援手。
- 7.不论是否喜欢，眼前有谁就照顾谁。
- 8.希望每个人都找自己寻求安慰，得到自己的建议。
- 9.虽然受人依赖会感到高兴，但被依赖过度也会觉得是负担。
- 10.最后才考虑自己的好处。
- 11.常觉得为别人尽力，却得不到感谢。

- 
- 12.经常有“想待在某人身边”的感觉。
  - 13.自以为当然会受到感谢却未得到时，就会觉得自己是牺牲者。
  - 14.强烈觉得“爱人与被爱是人生中最重要的事”。
  - 15.与他人心意相通时，就会感到喜悦。
  - 16.认为通过为他人尽力的行为，可以使自己在那个人的人生中占有重要地位。
  - 17.看到他人因为自己的帮助而成长时，就会很快乐。
  - 18.经常以自己的空闲时间为他人解困。
  - 19.因为在意别人对自己的看法，所以更在意别人。
  - 20.对周围人的反应很敏感。

### 3号型人格成就型

- 1.喜欢有所事事。
- 2.喜欢与伙伴一起工作，觉得自己要成为好伙伴。
- 3.执行工作又正确又专业。
- 4.为了完成事情，重视组织化、效率化，不肯有所浪费。
- 5.经常认定自己会成功。
- 6.明确订定目标，为了获得成果，会锁定自己现在该怎么做。
- 7.喜欢以进度表、分数等，来表示自己完成的成绩。
- 8.别人很羡慕我完成事情的行动力。
- 9.想给他人自己成功的印象。

- 
- 10.虽然喜欢自行决定，但会随机应变而改变意见。
  - 11.为了达到目标，有时会与对手妥协。
  - 12.对现在所完成的事更有成就感。
  - 13.最讨厌听到别人说自己做得不理想。
  - 14.与继续做旧的事相比，倒更喜欢开始新的工作。
  - 15.被别人夸奖很有说服力。
  - 16.重视自己的工作、任务，觉得自己很能干。
  - 17.任何事情都想具体化。
  - 18.认为面对他人时，印象中有着众多成果是很重要的。
  - 19.被看成完成事物有自我主张的人。
  - 20.认为第一印象特别重要。

#### 4号型人格自我型

- 1.觉得很多人没有体会到人生真正的美丽与意味。
- 2.对自己的过去有强烈的哀愁。
- 3.经常想保持自己，不想做作，但并不容易。
- 4.心灵会被象征性的事物吸引。
- 5.觉得别人不像自己一样，对事物有深刻的感觉。
- 6.认为别人很难了解自己的感觉。
- 7.想时时保持礼貌、品味。

- 
- 8.对自己而言，周围的气氛很重要。
  - 9.认为人生如戏，自己正在舞台上表演。
  - 10.对自己而言，礼貌与好的兴趣是很重要的。
  - 11.不愿意承认自己是平凡人。
  - 12.想到失去、死亡、痛苦时，难免会陷入深思中。
  - 13.经常觉得难以用一般的方式表现自己的感情。
  - 14.认为如果太拘泥于自己的感受，在感情膨胀的时候，会不知道自己有什么样的感觉。
  - 15.对于人际关系的不理想，比他人更感到困惑。
  - 16.有时会觉得自己是悲剧的主角。
  - 17.曾被他人指责自以为是。
  - 18.希望感情有剧烈的起伏，即心情时而高扬，时而低迷，如果没有这样的极端，就觉得缺乏生气。
  - 19.艺术是自己表现感情时非常重要的手段。
  - 20.对于别人的批评，可以不予理会。

#### 5号型人格理智型

- 1.拙于表现自己的感情。
- 2.有收集物品的习惯，认为有一天会派上用场。
- 3.对于言不及义的交谈最棘手。
- 4.擅长综合观察，或是综合各种意见。
- 5.被人问及“现在有什么感受”时，就会无言以对。

- 
- 6.在日常生活中，希望有私隐的时间和场所可以放松。
  - 7.认为与其由自己打头阵，不如委任他人去做。
  - 8.有在自己直接参与前，先观察他人动作的倾向。
  - 9.喜欢可以避开他人的独处时间。
  - 10.认为自己比别人安静。
  - 11.拙于主动向他人搭讪。
  - 12.发生问题时，认为由自己解决会更好。
  - 13.认为拙于自我主张。
  - 14.喜欢以思考解决问题。
  - 15.喜欢纵观全体，掌握状况再做判断，如果有所遗漏，就会觉得自己太轻率了，责备自己的疏失。
  - 16.认为自己对时间及金钱很吝啬。
  - 17.如果得不到与付出成正比的报酬，就会感到不满。
  - 18.如果自己引起麻烦，就会认为自己“太蠢了”。
  - 19.别人有时会认为我说话太小声，而被要求“讲话大声一点”。
  - 20.从他人处“得到的资讯”比“给人的资讯”多。

#### 6号型人格疑惑型

- 1.在某种权威者的身边，就会变得神经质。
- 2.经常因为疑惑而感到痛苦。
- 3.想有明确的指标，能熟知自己的立场。

- 
- 4.时时提高警戒，不敢对危险掉以轻心。
  - 5.事情想得太认真。
  - 6.经常反问自己是不是做错了事。
  - 7.经常觉得别人的批评是一种攻击。
  - 8.经常犹豫不决，很在意自己的配偶或伙伴的想法。
  - 9.只要有意愿，即使为工作粉身碎骨也在所不惜。
  - 10.朋友认为我为人老实，愿意帮助、鼓励及体贴他人。
  - 11.别人常说我有很好的幽默感。
  - 12.如果不是恪守规定，就是经常打破规则。
  - 13.在亲密的关系中，如果站在弱势的一方，就会变得担心、易怒。
  - 14.做事走极端，不是一拖再拖;就是向前直冲，甚至有冲人危险的倾向。
  - 15.可以一眼看出那些想以外交辞令来操纵自己的人。
  - 16.喜欢能预测事情。
  - 17.认为是自己本身妨碍了自己的成功。
  - 18.不论对方好坏，都会一直支援他。
  - 19.觉得要将自己弄得整整齐齐，才能相对地觉得可以控制自己的生活。
  - 20.不喜欢自大之人或野心分子。

#### 7号型人格活跃型

- 1.与他人相比之下，比较不会怀疑别人，或探求他人的动机。

- 
- 2.喜欢任何快乐的事。
  - 3.经常抱着事物会朝好的方向展开的心态。
  - 4.对于别人不能像我一样有开朗的心情而感到遗憾。
  - 5.不太关心别人的想法，经常觉得自己是幸福的。
  - 6.经常看事物的光明面，不愿看人生的黑暗面。
  - 7.对于接触的人不太怀有敌意。
  - 8.喜欢说笑或开朗的谈话，不喜欢黯淡的言论。
  - 9.自认为童心未泯，是个开朗的人。
  - 10.在派对时喜欢引人注目。
  - 11.“见树不见林”真是困扰，认为事物应该以更宽广的视野掌握才对。
  - 12.强烈认为“好”还要“更好”。
  - 13.认为伤心事应该早早忘记。
  - 14.宁愿对黑暗的现实视而不见，愿意对任何事说“棒极了”。
  - 15.与其辛苦过着“有韵味的人生”，不如过着“充满快乐的人生”。
  - 16.对于未来从不失去热情。
  - 17.喜欢每个人都很开朗。
  - 18.即使勉强一点，也要尽量避免“讨厌”的事。
  - 19.比起专心于一件事，更容易不断转移关心的目标。
  - 20.能回想起自己童年时代的幸福。

---

## 8号型人格领袖型

- 1.愿意为了自己的需要而作战，会断然固守必要的事物。
- 2.可以立刻找出他人的弱点，对手一旦挑战，就立即攻击这个弱点。
- 3.经常对于事物表现不满。
- 4.不怕与他人对立，事实上也经常对立。
- 5.觉得行使权力很痛快。
- 6.一眼就可以看出是谁在一个群体中握有权力。
- 7.自认为是富有攻击性，自我主张强的人。
- 8.知道事情该怎么做。
- 9.既不能容忍，也不愿意表现出自己高尚、温柔的“女性的一面”。
- 10.不屑退缩，而喜欢到处活动。
- 11.对自己而言，贯彻仁义、道理是很重要的问题。
- 12.凡是在自己的权威之下的人，都会保护他们。
- 13.自认为是“朴实”的人。
- 14.一般而言，不太关心自我反省、自我分析。
- 15.认为自己是不会顺从他人的人。
- 16.讨厌别人多管闲事。
- 17.讨厌别人指责、纠正自己。
- 18.自认为工作很努力。

---

19.不会放任事物不管，必定会加以纠正。

20.认为别人的麻烦都是自找的。

#### 9号型人格平和型

1.我觉得许多人都太在意事物了。

2.认为人生处处是青山，很少会遇到狼狈的现象。

3.大多数时候，都很平稳平静。

4.最喜欢无所事事。

5.认为自己是极为乐天派的人。

6.想不出上一次的失眠是何时。

7.认为几乎所有的人都有或多或少的不同，但大致上是相同的。

8.对于事物通常不会太兴奋。

9.从不会觉得亟不可待，从未有不能等到明天的心情。

10.开始做事时，需要外来的刺激。

11.对于任何事都讨厌浪费气力，做事时会考虑节约力气。

12.心态一向是“不要拿芝麻小事来烦我”。

13.认为自己是不会感情用事的冷静裁断者，对任何一方都一视同仁。

14.最讨厌半途而废，定不下心来。

15.通常会选择抵抗的途径。

16.认为自己是个稳重的人。

- 
- 17.为了使人人平和，而配合对方的行动。
  - 18.不认为自己是多么重要的人。
  - 19.拙于听人说话，或注意他人。
  - 20.赞成“船到桥头自然直，忍一时风平浪静，退一步海阔天空”的想法。

测试四：测验一下你的性格

- 1.你认为你是一个有个性、有自己的思想及主见的人吗?是(请回答问题2)否(请回答问题8)
- 2.你比较喜欢星形还是心形的项链呢?星形(请回答问题3)心形(请回答问题9)
- 3.你喜欢玩洋娃娃或机器人吗?喜欢(请回答问题11)不喜欢(请回答问题4)
- 4.你对中国的传统服饰有兴趣吗?有兴趣(请回答问题11)没有太大兴趣(请回答问题5)
- 5.你的衣柜里有红色的衣服吗?有(请回答问题6)没有(请回答问题12)
- 6.你愿意申请一份需要工作经验的职位吗?愿意(请回答问题7)不愿意(请回答问题13)
- 7.你受到朋友的欢迎，是否因为你是一个可靠的人呢?是(你属于A型)否(你属于B型)
- 8.你是短头发吗?是(请回答问题2)否(请回答问题15)
- 9.你是否觉得你的肤色不够白皙呢?是(请回答问题3)否(请回答问题16)
- 10.请从下列两种花中选择你较喜欢的一种：向日葵(请回答问题14)野菊花(请回答问题11)
- 11.你是否是一个有责任心的学生或职员呢?是(请回答问题5)否(请回答问题17)
- 12.你最近对手工艺有兴趣吗?有兴趣(请回答问题18)没有兴趣(请回答问题6)
- 13.你认为你是一个亲切友善的人吗?是(请回答问题7)否(请回答问题19)
- 14.你介意与一群异性朋友睡在相同的一张床上吗?介意(请回答问题20)不介意(你是属于A型)
- 15.运动是否是你主要的业/课余活动呢?是(请回答问题9)否(请回答问题21)

- 
- 16.你对理科有兴趣吗?有兴趣(请回答问题10)没有兴趣(请回答问题22)
- 17.请从下列两种颜色中选择你较喜欢的一种：橙/橘色(请回答问题12)红色(请回答问题24)
- 18.你较喜欢山还是海洋呢?山(请回答问题13)海洋(请回答问题25)
- 19.你会妒忌比你出色的人吗?会(请回答问题14)不会(请回答问题26)
- 20.你介意在公众场所大笑或大声谈话吗?介意(你属于C型)不介意(你属于B型)
- 21.你会经常收拾你的房间吗?会(请回答问题16)不会(请回答问题28)
- 22.你喜欢看体育节目吗?喜欢(请回答问题23)不喜欢(请回答问题29)
- 23.你认为纯友谊关系能够在异性朋友在之间存在吗?能够(请回答问题17)不能够(请回答问题10)
- 24.你想学习烹饪吗?想(请回答问题18)不想(请回答问题31)
- 25.你对互联网有兴趣吗?有兴趣(请回答问题19)没有太大兴趣(请回答问题32)
- 26.你较喜欢下列哪一种性格的人呢?运动型(请回答问题20)成熟型(请回答问题39)
- 27.你喜欢穿着及炫耀名牌时装吗?喜欢(你属于B型)不喜欢(你属于D型)
- 28.你较喜欢狗还是猫呢?狗(请回答问题22)猫(请回答问题34)
- 29.你通常会携带香水上街吗?会(请回答问题30)不会(请回答问题35)
- 30.你较喜欢太阳还是月亮?月亮(请回答问题23)太阳(请回答问题24)
- 31.你经常改变你的发型吗?是(请回答问题25)否(请回答问题27)
- 32.服务他人令你觉得很忙碌吗?是(请回答问题26)否(请回答问题38)
- 33.你通常保持整齐的头发吗?是(请回答问题27)否(你属于C型)
- 34.你有烹饪恐惧症吗?有(请回答问题29)没有(请回答问题35)

- 
- 35.你是否拥有很多装饰品呢?是(请回答问题36)否(请回答问题37)
- 36.你喜欢在假期或节日期间购物吗?喜欢(请回答问题37)不喜欢(请回答问题31)
- 37.将来你希望制造雕像吗?希望(请回答问题32)不希望(请回答问题38)
- 38.你十分挑剔你内衣裤的款式吗?是(请回答问题40)否(请回答问题39)
- 39.你对制造手工艺有兴趣吗?有兴趣(请回答问题33)没兴趣(请回答问题27)
- 40.你是否是一个追随时装潮流的人呢?是(你属于C型)否(你属于D型)

### 测试答案

**A型：**你是一个外向和乐观的人。虽然你也有遭遇挫折失败时候，但开朗的你很快便会振作起来。异性朋友很喜欢你亲切且友善的性格，但也同时会令你的配偶失去安全感。不懂表达感情是你的缺点，但宽容、大量及慷慨是你受欢迎的原因。同性朋友很难了解你，因为你性格天真单纯，但这正是你吸引异性的有利条件。

### B型：

你关怀照料性格总是令朋友们觉得你是他们的大哥哥或大姐姐。朋友们都很信任你，他们觉得与你聊天很舒服，并且是一种乐趣。通常一些年纪比你小而且感情脆弱的异性都会受你吸引。

### C型：

你是一个有依赖性及欠缺主见的人，因此异性朋友总是觉得你是他们的小弟弟或小妹妹。在四个类型之中，你是最适合结婚的一类。你能成功地占据配偶空闲的时间。你总希望你是众人的集中点。楚楚可怜是你给异性的印象，因此朋友们都热心地保护及照顾你。穿着清洁整齐的衣服能令你更加受欢迎。

### D型：

在四个类型之中，你是最性感的一类。妩媚迷人的你很受朋友们的欢迎，而且更是众人的集中点。可是，朋友们往往只是宠爱你的外貌，所以不要过分信任异性的甜言蜜语。另外，希望你能够多些表现你的智慧及主见，这样你便能成为一个外在及内在美兼备的人。

### 测试四：测验一下你的性格

- 1.你认为你是一个有个性、有自己的思想及主见的人吗?是(请回答问题2)否(请回答问题8)
- 2.你比较喜欢星形还是心形的项链呢?星形(请回答问题3)心形(请回答问题9)
- 3.你喜欢玩洋娃娃或机器人吗?喜欢(请回答问题11)不喜欢(请回答问题4)

- 
- 4.你对中国的传统服饰有兴趣吗?有兴趣(请回答问题11)没有太大兴趣(请回答问题5)
  - 5.你的衣柜里有红色的衣服吗?有(请回答问题6)没有(请回答问题12)
  - 6.你愿意申请一份需要工作经验的职位吗?愿意(请回答问题7)不愿意(请回答问题13)
  - 7.你受到朋友的欢迎,是否因为你是一个可靠的人呢?是(你属于A型)否(你属于B型)
  - 8.你是短头发吗?是(请回答问题2)否(请回答问题15)
  - 9.你是否觉得你的肤色不够白皙呢?是(请回答问题3)否(请回答问题16)
  - 10.请从下列两种花中选择你较喜欢的一种:向日葵(请回答问题14)野菊花(请回答问题11)
  - 11.你是否是一个有责任心的学生或职员呢?是(请回答问题5)否(请回答问题17)
  - 12.你最近对手工艺有兴趣吗?有兴趣(请回答问题18)没有兴趣(请回答问题6)
  - 13.你认为你是一个亲切友善的人吗?是(请回答问题7)否(请回答问题19)
  - 14.你介意与一群异性朋友睡在相同的一张床上吗?介意(请回答问题20)不介意(你是属于A型)
  - 15.运动是否是你主要的业/课余活动呢?是(请回答问题9)否(请回答问题21)
  - 16.你对理科有兴趣吗?有兴趣(请回答问题10)没有兴趣(请回答问题22)
  - 17.请从下列两种颜色中选择你较喜欢的一种:橙/橘色(请回答问题12)红色(请回答问题24)
  - 18.你较喜欢山还是海洋呢?山(请回答问题13)海洋(请回答问题25)
  - 19.你会妒忌比你出色的人吗?会(请回答问题14)不会(请回答问题26)
  - 20.你介意在公众场所大笑或大声谈话吗?介意(你属于C型)不介意(你属于B型)
  - 21.你会经常收拾你的房间吗?会(请回答问题16)不会(请回答问题28)
  - 22.你喜欢看体育节目吗?喜欢(请回答问题23)不喜欢(请回答问题29)

---

23.你认为纯友谊关系能够在异性朋友在之间存在吗?能够(请回答问题17)不能够(请回答问题10)

24.你想学习烹饪吗?想(请回答问题18)不想(请回答问题31)

25.你对互联网有兴趣吗?有兴趣(请回答问题19)没有太大兴趣(请回答问题32)

26.你较喜欢下列哪一种性格的人呢?运动型(请回答问题20)成熟型(请回答问题39)

27.你喜欢穿着及炫耀名牌时装吗?喜欢(你属于B型)不喜欢(你属于D型)

28.你较喜欢狗还是猫呢?狗(请回答问题22)猫(请回答问题34)

29.你通常会携带香水上街吗?会(请回答问题30)不会(请回答问题35)

30.你较喜欢太阳还是月亮?月亮(请回答问题23)太阳(请回答问题24)

31.你经常改变你的发型吗?是(请回答问题25)否(请回答问题27)

32.服务他人令你觉得很忙碌吗?是(请回答问题26)否(请回答问题38)

33.你通常保持整齐的头发吗?是(请回答问题27)否(你属于C型)

34.你有烹饪恐惧症吗?有(请回答问题29)没有(请回答问题35)

35.你是否拥有很多装饰品呢?是(请回答问题36)否(请回答问题37)

36.你喜欢在假期或节日期间购物吗?喜欢(请回答问题37)不喜欢(请回答问题31)

37.将来你希望制造雕像吗?希望(请回答问题32)不希望(请回答问题38)

38.你十分挑剔你内衣裤的款式吗?是(请回答问题40)否(请回答问题39)

39.你对制造手工艺有兴趣吗?有兴趣(请回答问题33)没兴趣(请回答问题27)

40.你是否是一个追随时装潮流的人呢?是(你属于C型)否(你属于D型)

测试答案

---

A型：你是一个外向和乐观的人。虽然你也有遭遇挫折失败时候，但开朗的你很快便会振作起来。异性朋友很喜欢你亲切且友善的性格，但也同时会令你的配偶失去安全感。不懂表达感情是你的缺点，但宽容、大量及慷慨是你受欢迎的原因。同性朋友很难了解你，因为你性格天真单纯，但这正是你吸引异性的有利条件。

B型：

你关怀照料性格总是令朋友们觉得你是他们的大哥哥或大姐姐。朋友们都很信任你，他们觉得与你聊天很舒服，并且是一种乐趣。通常一些年纪比你小而且感情脆弱的异性都会受你吸引。

C型：

你是一个有依赖性及欠缺主见的人，因此异性朋友总是觉得你是他们的小弟弟或小妹妹。在四个类型之中，你是最适合结婚的一类。你能成功地占据配偶空闲的时间。你总希望你是众人的集中点。楚楚可怜是你给异性的印象，因此朋友们都热心地保护及照顾你。穿着清洁整齐的衣服能令你更加受欢迎。

D型：

在四个类型之中，你是最性感的一类。妩媚迷人的你很受朋友们的欢迎，而且更是众人的集中点。可是，朋友们往往只是宠爱你的外貌，所以不要过分信任异性的甜言蜜语。另外，希望你能够多些表现你的智慧及主见，这样你便能成为一个外在及内在美兼备的人。

测试五：你适不适合搞管理

测验一

假如你已经知道你的生活将发生如下变化，是否仍能愉快地从事管理工作？

- 1.你将越来越多地涉及管理，而和技术的联系越来越少。
- 2.一旦决定搞管理，就不能半途而废。即使你想再去搞技术，也是办不到的，因为技术的前进太迅速了。
- 3.你将从一个可靠的领域，即一个对自己所做的事有把握的领域，转向一个无论从可利用的人力还是工作条件都无把握的领域。
- 4.你必须大大扩大知识面和兴趣范围，丝毫不能将兴趣集中于一点或致力于一个专业。
- 5.你必须放弃你在专业上所取得的成绩，而为自己能渐渐支配更多的人，组织越来越多的活动及能够帮助其他专业人员取得成功而感到满足。

测验二

- 1.如果让你选择不同于现在工作的一个职业，你喜欢做一个：

---

A.医生

B.勘探员

2.你喜欢读关于哪一方面的书?

A.地理学

B.心理学

3.你喜欢怎样度过一个夜晚?

A.做新家具

B.和朋友做游戏

4.如果某人耽误你的时间，怎么办呢?

A.总是很耐心

B.往往会发火

5.你喜欢做哪件事?

A.会见陌生人

B.看展览

6.你喜欢别人称你：

A.善于合作

B.机智多谋

7.每样东西都有放处且各就各位，这对你：

A.很重要

---

B.不怎么重要

8.如果你强烈反对某个人，将怎么办？

A.力求最大的统一，使争论最少

B.将在价值、原则及政策上争论个水落石出

9.你是否能容易地放下正在阅读的一个很有趣的故事？

A.能

B.不能

10.在一出戏中，你喜欢演哪个角色？

A.富兰克林

B.约瑟夫(政治家)

C.查理斯·凯特玲(工程师，电机的发明人)

### 测验三

1.你做出的从事管理工作的决定，是否与你的能力、兴趣、品质、个性和目标相一致？是否能比你从事技术工作更加可以施展你的才能？

2.你是否具有从事管理工作的较强的能力和必要的条件？是否期待将来亲身投入管理工作中去？

3.你肯定管理工作能使自己得到个人心理上的更大满足吗？

4.你是否对本企业的情况有一个全面的了解？你熟悉你所在企业的不同部门的不同要求和不同管理方法吗？是否很容易从这一部门转到另一部门呢？

5.你已确立了今后5~10年的奋斗目标了吗？你肯定现在的工作更能达到你的目的吗？你意识到在管理阶层中，存在更强有力的竞争吗？你肯定自己能充分地正视这些竞争吗？

6.你是否更注重人而不是工作？你更喜欢和别人工作在一起吗？你能很容易地找到合作者吗？你自愿帮助别人吗？你真正知道人们为什么在社会中如此表现吗？

---

7.你的同事和朋友认为你友好和随和吗?假如你已意识到帮助别人时要牺牲个人利益,是否仍执意这样做?朋友请教你吗?你愿意得到别人的帮助吗?

8.你能在变化莫测的情况下灵活处事,在一时混乱的情况下泰然处之吗?当所有的情况都不能如愿以偿时,你仍能快活吗?当对自己决定的后果尚无把握时,你觉得烦躁不安吗?

9.你是否觉得信任他人且他人信任你?你能很容易地消除隔阂吗?

10.你在工作中注重人和主观因素吗?你注重利用他人吗?你同样注重自己的下级吗?

11.你是否注意自己的行为且试图解释过?你是否有时听见自己的言论像是来自别人的观点?你曾努力从别人的立场出发来寻求看待事物的方式吗?

12.你觉得自己很善于广泛接触各种各样的人,并在使用人时尽可能发挥他们的作用吗?

### 测试答案

测验一:如果你的生活发生上述的四到五种变化仍能适应,那么你适合于管理工作。

测验二:适于搞管理工作的人有如下列回答:1A,2B,3B,4A,5A,6A,7A,8A,9A,10A。

测验三:在上述12个问题中,你有6个以上回答“是”吗?如果是的话,那你就有可能并有能力领导一个棘手的企业。

### 第二章 1号型人格:完美型 &mdash;&mdash;追求不断进步

完美型的人原则性强,不易妥协,黑白分明,常说“应该”及“不应该”。他们对自己和别人要求很高,追求完美&mdash;&mdash;他们希望把每件事都做得尽善尽美,希望自己或是这个世界都更进步,但他们的感情世界较为薄弱。他们经常反省自己是否犯错,也会纠正别人的错。

#### 完美型人格的人格特征

具有完美型人格的人追求事物的完美,对自己和别人的要求都很高,他们原则性较强,遇事喜欢先制定游戏规则,并要求团队成员都按规则严格执行,对破坏规则的人嗤之以鼻,甚至深恶痛绝。完美型的人一般来说表情冷酷,内心孤傲。这种性格的人目光犀利,言词简洁,骂人能一针见血,打人能击中要害。在生活中,完美型的人也是循规蹈矩,一丝不苟,物品家什,摆放整齐,井然有序,或许他们还有洁癖。完美型的人对别人办事不太放心,喜欢亲历亲为,所以,往往把自己累得疲惫不堪。

【欲望特质】追求不断进步。

【基本困思】我若不完美,就没有人会爱我。

---

【主要特征】有原则性，不易妥协，常说“应该”及“不应该”，黑白分明，对自己和别人要求很高，追求完美，不断改进，感情世界薄弱；希望把每件事都做得尽善尽美，希望自己或是这个世界都更进步；时时刻刻反省自己是否犯错，也会纠正别人的错。

【主要特质】忍耐，有毅力，守承诺，贯彻始终，爱家顾家，守法，有影响力，喜欢控制，光明磊落。

【世界观】希望每件事都做得最完美，使自己和世界变得更完美。

【行为动机】做事力求正确完美，有原则，有标准，常有自我批判并要求他人按自己标准去做事情的倾向，理性正直，时常压抑自己人性中不理性的一面，怨而不宣。

【潜在恐惧】受自己良心责备或遭他人责备。

【潜在渴望】事事力求完美，做对事情。

【生活风格】爱劝勉教导，逃避表达愤怒，相信自己每天有干不完的事。

【人际关系】因为他们事事追求完美，所以很少讲出称赞别人的话，很多时候只有批评，无论是对自己，或是对身边的人。又因为他们对自己的超高标准，给自己很大压力，所以很难放松自己去尽情地玩、开心地笑。

【性格倾向】内向，被动，批判。关注错误，纠正错误。持续监测，急于把事情办好，努力达到完美，有责任，独立，勤奋工作。有理性，成熟，有目标，有原则，有标准，且看中效率，喜欢批评，没耐性，吹毛求疵，先工作，后享乐。压抑冲动和渴望，将高尚作为自己的报酬，是一个合理、实际、脚踏实地的人。

属于完美型人格的人，常有愤怒、不满的感觉，这都是源自他们超高的生活要求。当遇到什么不顺利时，就很容易感到愤怒、不满，觉得事情不应该这样发生……这种情绪不单是对自己，还有对周围的环境和人，因为他们对什么都带有超高的要求。作为他们的朋友，要承受他们的愤怒情绪的确不容易，也会有一定的压力，所以完美型的人要多加注意。

同样因为他们事事追求完美的态度，让他们在生活里常常感到碰钉子、不如意。除了对外发泄愤怒情绪，内心也不断经历挫败，不断经历失望。这些情绪对他们并不健康，必须积极处理。最根本的方法不是让自己做得更出色，而是调节对事情的看法，以便轻松面对。

【事例分析】他是一个自我要求严格的人，出门一定是一丝不苟，从头到脚都要整整齐齐、干干净净。他是一个追求完美的人，什么事情都要按部就班，用完的东西一定要归还原位，连筷子、汤匙的摆法，头朝的方向都要一致。若是打破了一个杯子，是整组杯子都可以不要的人。不能让自己有一些的不完美，连周遭的人也不例外。他认为应该这样，也必须这样。

当他知道另一半有外遇时，那种震惊，以及在震惊后的平静，进而在平静下的决定，都应该像水晶玻璃杯一样。破了，就不完美了。回头望了望熟睡中的另一半，拿起了裁布的大剪刀，脸上带着追求完美的坚定表情，他决定要把那不完美的剪掉。

完美型人格是怎样形成的

完美型的人总对现状感到不满，企图改善环境。碰到不被爱时强调“我很对、我很善良”。他们心中有

---

很多怒火，但又不准自己发火，便抑压自己的情绪冲突。他们不正视自己心中的怒火，想避开怒火但又很难。其实，他们只是想把自认为不完美的变成完美的。我们来看一个例子：小王一早起床，心情就不是很好，有一大堆计划的事要去做。在洗碗槽里，不知是哪个孩子半夜起来吃东西而将碗放着，没清理，她好生气，这就是蟑螂永远扑灭不了的原因，奇怪为什么一个个都不知自爱？她在想：到底活着有什么目的和意义？难道每一家都像我们一样失序吗？

全家总算都出去了，紧张的心情总算可以放松一下，天啊，怎么面包屑掉了一地！真烦，家里永远清不干净，她想，等大家回家，她可要严重地警告大家，如果每个人都那么懒散，不为自己尽点责任，她可要生气了。

然而，她们家的人都讨厌她，说她一天到晚念叨，一天到晚给他们压力。她反省自己，好像真的从早到晚，她看见的每件事都让她生气，其实她已经尽了最大的努力忍着不说，她自己也不停地拼命地做，她还有什么地方该改进的呢？她虽然不是绝对完美，但她努力使自己朝完美的目标迈进，她不明白，为什么别人仍然那样挑剔她？

完美型的人格是怎么形成的呢？九型人格专家认为，完美型的人格有可能是这样形成的：

完美型的人早年遭受炮火般严格的洗礼。他们通常有极爱吹毛求疵的父母或对他影响重大的长者。不像助人型和成就型的人被赞美所包围(助人型因帮助他人、成就型因有所成就而受赞美)，完美型的人在违犯规则时，饱受皮带鞭笞或严苛斥责；他们中很多人依稀记得自己发誓再也不犯某件错误，或者任何一件错误的情景。

完美型的人通常是严肃、努力不懈而乖巧的孩子，他们学会如何控制自己的愤怒，并将自己麻烦的需求搁置一旁；他们选择认同一套方针，摒弃自我感情，而有时他们干脆就认同施压者。“假使我能再努力一些，遵循这些规则，保持井然有序、严守纪律就好了！”他们想着，“那么那些权威人士便会注意到我，并奖励我。”然而随着年龄渐长，他们不得不注意到正式规则并未如预期般地发挥功效，他们开始感到羞辱，发现他们将自己托付给一个错误的希望，于是忿恨之情骤然而生。他们对这个世界以及自己感到愤怒，即使如此，他们依然佯装品行优良。

九型人格专家认为，完美型的人一般都有这样的童年背景：

害怕谴责，为使人满意，做到别人没话可讲，做别人满意的事，说满意的话，以表现得无懈可击避免遭非难指责。

注意许多细节，很多不满要涌出来，过分警惕到自己的不完美，在意自己的时间，不浪费时间有许多事要做，不知怒火从何而来，最大的满足就是将事情做得很对很好很完美。

因此，完美型的人所看见的世界是，如果所有人和事都符合他们内心的标准时，世界便会变得完美了；因此环绕着他们的是一系列的标准，达到标准是应该的，但进行一些低于标准，比如有一些“错”、“差”或“坏”的行为，则会受到审判和惩罚。他们相信，通过做最“正确”的事去修正错误，及满足自己“内在标准”的要求，才能生存，才会有价值。因此，对于“错”的行为、冲动或欲望，他们会以怨恨、愤愤不平及批评去表达内心的愤怒及内疚。

#### 完美型人格的成长经历和成长建议

当完美型的人还是孩童时，他们眼中一定有一位威严而且很受尊重的人物，此人可能是老师、父母或其他长辈，他们的训示，会被视为真理所在，必须要遵守，因此他们非常依赖这些人的语言、行动或眼神等表达方式，作为自己日常生活的指示。渐渐地他们会有一套又一套的规矩形成，他们也很自然地跟从这些规矩生活。所以在大人眼中，小时候的他们很乖巧，尽管他们不会说动听的话，又不会做些滑稽动作去逗大人开心，但他们绝对不会令父母动怒，他们实在太听话了。

有位母亲要求女儿(完美型人格)晚上八时前上床睡觉，理由是小孩需要充分休息才有精神上课留心听讲。女儿初时

---

会因完美型人格的原始本能，去依从长辈的训示，所以内心不会有任何不快之感。当女儿稍大，从其他同学倾谈间得知，原来他们可以晚上十时才睡觉，从此她们内心可能会有些不愿意，甚至对这些要求抱怨，但在母亲一再的坚持下，她会把这些不满和怨恨抑压下去，把晚上八时前睡觉视为理所当然的习惯，绝对没有异议地跟从，每晚乖乖就范。那是因为从她内心认为，对母亲的怨恨是错的，是不可以的。到了中学时代，由于功课太多，晚上八时前根本不可能完成，所以母亲容许女儿在完成功课后才就寝。在女儿心中，有一条新的要求被订下来，就是完成功课比早睡更重要。自此之后，女儿无论有多渴望睡觉，仍然会自动地尽快完成功课才去睡觉。

有一位母亲在平日是绝不让儿子(完美型人格)喝汽水的，但在喜庆的日子里，则会按儿子的健康状况决定是否批准他喝汽水，因此在儿子心目中，有病便不能喝汽水是一项要遵守的规条。在饮宴时，每次服务员问儿子想要什么饮料，他必定会以询问的眼神望向母亲，当母亲摇头拒绝，他便乖乖地说要水。虽然他内心有些不悦，但他会对自己说，不准喝汽水是因为我有病，不准喝汽水是应该的，所以很快他的不快感觉便消失了，并安然接受母亲的安排，没有任何反抗的行为。

根据完美型人格的成长经历，有关专家对完美型的人提出了一些成长建议：

首先，学会放松。在自己身上花一点时间，不要总觉得每件事情都需要由你来处理，如果你不去完成，就会导致混乱或严重的后果。对自己宽厚点，即使你有时候觉得这个世界不能缺少你，但拯救世界也不能单靠你一个人。

你有很多东西可以教给别人，或许你也是一个好老师，但不要期望别人会立刻改变。对你来说显而易见的事情，对其他人来说不一定那么一目了然，特别是当他们还未习惯像你这样愿意自律，目标明确时。很多人也想做正确的事，或许在原则上也赞同你，但由于许多原因，他们难以立刻改变。事实上，他们不能马上依照你的说话行事，并不等于他们将来也不会改变。尽管别人可能要花更长的时间来听从你，模仿你，但你还是应该耐心一点，因为你的言辞和榜样仍然做了不少好事，甚至比你所知道的更多。

其次，学会去认识你“超我”的攻击性，看看这种攻击性是怎样挖你的墙脚，而不是帮助你自我提升的。因为别人的错误，你很容易让自己满头大汗，焦躁不安。有时候，别人确实是错了，可是这跟你又有什么关系呢？你的焦躁不能帮助他们看到其他的可能性。同样地，要注意你的“缺点”也经常让别人怒气冲冲。你那严厉的自我批评真的帮助你改善了自己，还是仅仅起到了让你神经紧张、自我怀疑的作用？

再次，时常关注你的感觉，特别是你下意识的冲动。你可能对自己的情感、生活，或者冒犯别人的冲动等等乱糟糟的“人事”感到不安，但这些恰好是构成一个人的特质。有些事情或许会有好处：记日记、参加某种集体课程或者其他集体活动，既能开发你的情感，也能提高你的人际交往能力。

此外还要认识到，你的弱点就是你的义正词严。你常常认为别人都很顽固，不愿意做正确的事情，并为此怒气冲冲。试着退一步看看，你的愤怒让别人疏远你，他们也听不到你想告诉他们的满肚子好主意。更糟糕的是，如果你压制自己的愤怒会容易导致溃疡和高血压，而这只是更加严重的事情的前奏而已。

#### 完美型人格的提升与改进

不管对人还是对事，都高标准、严要求，力争尽善尽美；即便做得非常出色，仍然不能满意……这样的人，堪称完美主义者。

西方心理学家指出，过度追求完美是一种病态心理，不利于身心健康。他们建议，完美主义者要降低标准，学会偷懒。

让我们来看一个例子：

---

在2004年的法国网球公开赛上，女选手维纳斯·威廉姆斯取得17场连胜的骄人战绩。她对记者发表胜利感言：“我还不够努力。有时候，我获胜心切；有时候，我求胜心又不够强。有时候，我不遵从教练指导；有时候，我不听从自己的安排。我讨厌在任何事情上犯错，不仅是球场上。”

可见，威廉姆斯不论在球场上还是在生活中都追求完美，不容许自己有丝毫错误。有人说，正因为威廉姆斯为自己设定了一个非常高的标准，她才能发奋图强，斩获佳绩，追求完美是她达到目标的健康动力。

“我并不这样认为，”心理学家保罗·休伊特说，“这些人往往忽略了完美主义者脆弱的一面，譬如沮丧、厌食和自杀。”

休伊特和心理学教授戈登·弗莱特自20世纪90年代开始研究完美主义。他们发现，完美主义者有不同的表现形式，但不管是何种类型的完美主义者，都有这样、那样的健康问题，譬如沮丧、焦虑、饮食紊乱等。

那么完美型的人该怎样改进与提升自己的性格呢？首先，要学会自我检查，看看你是否有以下这些表现：

- 1.你的自我要求很高，因此常常不停地挑剔自己，也不由自主地挑剔别人。
- 2.你的工作态度严谨，因此不喜欢别人工作态度随便、草率。
- 3.你遇到事情一定会全力以赴去做，做得心力交瘁时，也会不由得心生埋怨。
- 4.你做任何事，必有自己的计划，不会盲目没主见而跟随别人的想法。
- 5.你对自己做事的方法，仍常常检讨改进，并修正再修正。
- 6.你讨厌每天有那么多做不完的事，觉得好累。
- 7.讨厌凡事只会走快捷方式而不脚踏实地的人。
- 8.对生活的要求是规律、整齐，尽其力令生活井然有序。
- 9.对突然发生的事惊慌、失控，并引起心烦、愤怒。
- 10.发觉自己有不对的地方，立刻会改正，但常常是矫枉过正。

完美型人格的性格缺陷在于强迫自己追求“完美”。他们常常告诉自己“我还不够完美”，经常不满意自己的表现，容易造成负担。对于“完美”的强迫性观念，使得完美型的人很难尽情享受。然而要做好一件事情，就必须放松心情。因此，体贴自己是必要的。体贴自己之后才能体贴别人，如此才能享受美好时光，也能让周遭的人感染这种轻松的气氛。

他们时刻告诉自己：世上没有绝对的完美！要求完美的结果是带给自己及别人压力，而且会破坏身边的平衡与和谐，

---

结果将会是最不完美。因此，在想开口批评埋怨或纠正时，要阻止这个冲动，给点时间放松自己的情绪，找一些休闲来抒发自己的执著及精力。

他们经常喜欢说：这是他的错。是他的问题，多么方便的说法——对方错了，而我是对的，所以只有对方需要改变，而我没有其他办法。这也意味着对方才有改正进步的空间，而我没有。如果对方不改变，我们就不能再相处下去了。这些想法都限制了他们的进步及发展空间。因此，他们需要学习让过去的过去。就算在自己“对”的时候，也可以不去要求别人道歉，就算别人违反了自己的标准也可以宽恕；多使用这些话语，如：对不起，我原谅你；让我们放下之前的事情，我们可以重新开始，等等。

他们的处世态度过于认真、执著，容易令自己既愤慨又无助，因此，他们需要学会自嘲，用幽默的态度去嘲笑自己的遭遇，跳出怨天尤人的圈套。另外，要用充满童真的心态去玩耍，将自己从重重枷锁中释放出来。

### 完美型人格的相处之道

完美型的人有种道德优越感，很可能厌恶那些不守规矩的人，特别是当这些人越矩得逞时。他们对自己、对他人有很高的要求，倾向于挑剔。喜欢每件事都井井有条，喜欢按顺序编排去做事，如果不是这样，就会感到焦躁。他们不断拿自己和别人比较，经常自我责备做事不够好，也会经常要求他人按自己的标准去做事情；他们对批评很敏感，常批评自己和他人，常希望做得更好；他们一向坚持自己的评判标准，难于更改这些标准；他们的个性严肃，不苟言笑。

这些缺点对完美型的人际关系有很大的困扰。如果你是完美型的人，在与人际交往中要注意以下这些要点：

- 1.当你拥有可供参考的有用资料时，在你提出改良建议之前，请先确定你有把握。
- 2.当别人做了或说了某些你所喜欢的事情时，去称赞他们的作为——因为他们可能不知道你已经注意到了。
- 3.当你正感觉到受伤害或不被尊重时，请提防自己讥讽、嘲笑的作风。
- 4.说出你的感觉及想法——的逻辑思考模式可能会漠视或批评了别人。
- 5.切记，当你正在控制或责备自己时，你可能触及到愤怒，所以尽量试着去谈你的感觉。
- 6.如果你喜欢某个人，就告诉他们——有时候你的自我批判会让你显得不易亲近，所以对方可能不确定你是否真的喜欢他们而对你保持距离，即使他们也一样喜欢你。
- 7.如果别人表现出不悦或不满意的样子，切记，那不见得因你而起，更不是你的责任，你只要去倾听他们的困难就可以了。那么，如果你身边有完美型的人，你该怎样与他们相处得更好呢？

与他们沟通的要素在于：措辞精确，不得模棱两可；说话要具权威性；有心理准备——完美型的人倾向批判，尝试将批判、说话转化为正面的建议；容许他们辩论事情的正反两面；帮助他们抒发心中的不满。尊重他们的理想及远见；赞誉他们订立的卓越水准；诚恳，公正；确保一切程序及架构的清晰度；教育他们“错”是“对”的校调点。

此外，要很好地与他们沟通，还要注意做到以下几点：

---

1.你必须以理性、合乎逻辑，并且正经的态度和他们沟通，才能获得他们的认同。

2.接着你可以适时表现一些幽默感，缓和他们的严肃僵硬，以此来牵引他们放松心情，放心发挥他们的幽默，并且凡事试着朝正面想。

3.当他们不知为何生气，或是显得很无礼时，你不必太在意，不必追究他们的态度由来，不必跟他们发生冲突，因为他们的怒气大多不是冲着你来的。这可能只是把无名火，也可能是针对其他跟你完全不相关的事!

4.说话要真诚，直截了当，因为他们十分感敏，加上判断力很佳，对于别人玩弄伎俩、背后动机，他了如指掌。如果你拐弯抹角，则只会令他感到不屑与厌恶。

#### 完美型人格在工作中的表现

在最好的状况下，完美型的人小心翼翼而努力不懈，他们不求捷径，只希望工作正确地完成;他们井然有序，喜欢利用时程表和明细表;他们用冷漠的眼光看待细节，他们都受价值观所驱策。

他们会事先完成任务、计划及报告，深怕迟交，他们不像成就型人格的人抄近路可在激烈竞争下立于不败之地，他们认为这类的妥协是廉价的尝试，既是在耍手段又会贬低身份。

要惹怒他们，最快的办法就是要求他们大开例外，这可是场法律对抗公平的古老战役。法律是他们的最爱。他们要求一律平等，但公平则是为正当的特殊案例开例外，这种行为显然欠缺次序，必然使他们迷惑无助，使他们失去他们熟悉的道德罗盘。

他们是最遵守规则及标准的，所以对别人不遵守规则极为痛恨。他们追求的是完美的标准，无时无刻都保持警惕，确保自己不会犯错，也同时要求别人也不能有错误。他们对“对与错”的执著，往往令他们迷失了自己的目标，或影响计划的成果。这样，会令自己错失了他们生命里更为重要的目标。

完美型的人如果是领导者，倾向于设立清楚的疆界，他们明确地建立任务、责任和报告的主从关系，借此来表明界限，他们清楚谁该做什么事，而谁该向谁报告。这种领导风格，往往会对属下以及应该执行的任务施以强硬而富指导性的控制。对完美型人格的领导者而言，委派他人是靠不住的，那可能使任务无法完美达成。他们知道，在他关切的范围内，几乎每件事他都能做得比任何人更好，至少比任何人都能恪守本分。

完美型人格的领导者是强硬正直的领袖，他们在一开始便预知结果，他心中对“正确”的结局，以及达到目标的原理原则非常清晰。他们的领导方式是以强制的手腕与属下分享心中的想法：他们必须告诉你他们的想法是什么，而你必须对这个想法有所回应。

最佳的完美型人格的主管会建立普遍可行的道德气氛，可能是对产品品质或员工安全方面的关切，或是对公司的社会责任的重视。

#### 完美型人格的婚恋

完美型的人总体来讲是内向、思考者，属于悲观的一群人。他们严肃，得体，礼貌，矛盾，怕别人不在意，又怕别人太在意。他们努力隐藏自身的缺点，拙于赞赏别人。

在婚恋方面，他们追求伴侣的完美。有一个故事说明了完美型的人的婚恋观。

---

一个追求完美的男人去婚姻介绍所征婚，进大门以后，迎面看见两扇小门，一扇门上写着“美丽的”，另一扇门上写着“不太美丽的”。男人推开了“美丽的”门，迎面又是两扇门，一扇写着“年轻的”，另一扇写着“不太年轻的”。男人推开“年轻”的门，迎面又是两扇门，一扇是“温柔善良的”，另一扇的“不太温柔善良的”。那人推开“温柔善良”的门，又是两扇门，一扇“有钱的”，另一扇“不太有钱的”。

男人推开“有钱的”门……这样一路走下去，男人推开过“美丽”、“年轻”、“温柔善良”、“有钱”、“忠诚”、“勤劳”、“文化程度高”、“身体健康”、“有幽默感”等九道门时，看见只有一道门了，上面写着一行字：“您的追求过于完美，这里没有。”男人还是推开了后——道门，发现自己已经在大街上了。原来他一路深入已经走出了婚姻介绍所的后门了。

完美型的人一般来说非常善于料理家务，特别善于节省，什么东西都不能扔，全都留着。他们有着内向型的情感。

完美型的人的生命意义是贡献牺牲，这是非常难能可贵的。完美型的人会为你去做饭，但不会为自己做；会给你买很好的东西穿，但是自己却很节省，他总是牺牲贡献，让别人过得比他好。男女谈恋爱，完美型的就很惨，整天闷闷不乐，想着“亲爱的，知道吗，我还在想你，只要你过得比我好”。

情感问题处理是否恰当，恋爱婚姻是否牢固，都会使完美型的人感到焦虑，甚至出现抑郁或强迫等症状。

造物主就是这样嫉妒万物的，然而它又是公平的。一个人一方面有突出的优点，也必然有另一方面让人觉得不完美的缺点。既然人人都有缺点，我们就不应该太过于追求完美，不要对别人求全责备。“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事占难全”，事物的不完美是客观存在的，如果刻意去追求完美，那本身就是一种不完美。其结果，多半是徒劳的。

一味地追求完美，而这个世界根本就没有完美的东西，完美了反而是一种缺陷，有缺陷的东西才是的完美。人生更是如此，没有遗憾人生并不快乐。所以追求的完美，其实就是追求一种完美的心态。一个人宽容大度，愿意从多角度思考问题、分析问题，这本身就是一种美。承认自己的不完美，并快乐地追求完美才是正途，不要违背快乐原则而一味追求完美。

#### 测试一：双手姿势展现你的性格

这个测试非常简单，动动手、动动胳膊就行了。

1.像祈祷一般，将双手交握起来，看看你的双手：

左手拇指被押在右手拇指下的是左脑使用者。

右手拇指被押在左手拇指下的是右脑使用者。

2.将你的双手交叉环在胸前(揽住自己)，再看看你的双手：

右手臂压住左手臂的是左脑使用者。

左手臂压住右手臂的是右脑使用者。欢迎加入书社,每日海量书籍,大师课精彩分享.微信:dedao555

---

## 测试答案

从1+2来看你的结果，要按照1-2的顺序看。

### 1.右左入：善于体贴他人的传统温婉类型

能凭直觉了解对方的心情，并自然和善地对待别人。右左人虽然无法主动积极地向前，但却会后退一步来迁就人。生性稳重且贴心，给人一股凡事都会好好照顾他人的安心感。不过一旦被拜托过一次往后就很难再对他人说No，是最大的缺点。不管自己有多么的痛苦，也会为他人鞠躬尽瘁。这种人的热情堪称天下第一！

### 2.右右人：最爱自己的挑战类型

生性勇往直前，一旦认定时就会马上采取行动!这就是好奇心旺盛最爱挑战的右右人。右右人是凭着一股气势就能够坦然挑战危险事物的鲁莽一族，但另一方面也具有被抓住弱点时就很容易被打动的鲜细脆弱一面。基本上，这种人不听他人的话，会跳着听谈话的内容，也很容易以主观意识说话的。不过他们也因这般充满个性的缘故而备受众人喜爱，往往能人气很高。

### 3.左左人：认真又冷酷的完美主义者

虽颇有女人(男人)味，但却是在这四种类型中最具有男子气概的!凡事都能条理分明地进行理性思考，会凭着一篇大道理迅速打败对方。左左人的自尊心极高，正义感也比他人强上一倍。作为朋友是很值得信赖的，但若与之为敌就会是很棘手的类型。只不过，因生性认真又是完美主义者，常会给初次见面的人留下难以相处的不好印象。

### 4.左右人：喜欢照顾人的领导型

具有冷静的观察力，能看透对方或现场的气氛，但也具有能体贴入微照顾对方的一面，这就是兼具冷静与温情的左右人。因生性冷静，颇具男子气概且责任感强烈，像个大哥大姐般常会受到同性的爱慕。能自然聚集人群并与之和谐相处。只不过，有时也会忍不住太爱照顾他人。相当在意世人如何看待自己，总是保持警觉心。

## 测试二：你是个完美主义者吗

1.做一件事情的时候，你常常会出现下面哪一类的念头：

A.我必须做好，否则会让家人和朋友失望

B.做就做呗，管那么多干什么

2.你喜欢自己，是因为：

A.我这么优秀，几乎人人都喜欢我

B.喜欢自己需要理由吗

---

3.好朋友约会迟到了，你可能会：

A.心中埋怨并且出语伤人，所以你的好朋友通常不多，并且不长久

B.即便有点生气，你也会很关切的先询问对方是不是遇到什么麻烦

4.复习得好好的，却考得一团糟，你可能会：

A.沮丧不已，除非接下来的考试让你重拾信心，否则都不知道该如何走出阴影

B.先难过三分钟，然后再想想生活中其他值得高兴的事

5.你认为考试失败是什么原因造成的：

A.当然是我自己了，还能怪别人吗

B.肯定有我的原因，但我已经尽了最大努力

6.有一个参加尖子班选拔考试的机会，成绩居中的你会：

A.绝不放弃，百分之一的可能就要尝试

B.算了吧，我肯定没戏

7.如果让你回忆曾经的过失，你会：

A.神色黯然，伤心往事一幕幕重现

B.早就淡忘了，以后尽量少犯错吧

8.考试时遇到一道选择题，前思后想都没得出答案，这时你会：

A.犹豫不决，答卷被你涂来涂去，还是没有决定。交卷前，你选择了抓阄

B.怀疑是不是答案给错了，仔细核对自己解题的步骤之后，自信地向老师举手询问

9.与朋友一道出行，朋友说前面有条近路可以让你们少走一段，你的决定是：

---

A.既然不甚了解，那就保险起见，按老路走嘛

B.能找到近路当然要试试了

10.如果老师交给你一个有难度的任务，你最可能会：

A.左思右想，希望能够做到尽善尽美

B.接手就开工，呵呵，一边做一边修改

测试答案

数数你选了几个A?

0~5个：你很现实，从不苛求自己。你是快乐的，你为自己的每一点进步喜悦，你能够真正地喜欢自己而不是喜欢自己被人称赞的优点。请带着快乐继续前进吧，你能在快乐中更好地发展自己。

6~8个：你在一定程度上有完美主义倾向。所有的工作你都尽力完成，力争达到完美的标准。虽然你偶有遗憾，不过能换来许多成就，还是值得高兴的。

8个以上：你是典型的完美主义者。如果完美给你带来的痛苦大于快乐，那么请适当地调整自己对完美的追求，必要的时候你可以寻求专业人士的帮助。

测试三：你是哪种类型的完美主义者  
不完美的事，我决不满意。

我期待别人任何时候都为我做到最好。

不管处于何种情况，我绝不可以重复同一个错误。

人们经常给我极大的压力，要我达到完美。

我的工作应该毫无瑕疵。

有些人从不允许我犯错。

一个人必须完美，才能得到我的尊重。

我不能忍受自己犯错。

---

期待别人完美并没有错。

我总是驱使自己再做好些，即使情况已经近乎完美。

我如果想得到生活中某些人的认可，就绝不可以犯错。

压在我身上要我完美的压力经常使我感到沮丧。

我不能忍受别人犯错，虽然他们可能不喜欢我这样。

—如果有人犯错，我比别人更可能向他们指出错误。

我如果达不到完美，我的生活中就会有人不满意。

### 测试答案

#### 1.两个或更多：要求自己型完美主义

你追求极高的个人目标。你不现实的标准遍布所有领域：家庭、工作&hellip;&hellip;如果达不到完美，你会极度自责。你具有一种绝对思维：人生只有两种选择，要么绝对成功，要么彻底失败。因为成功被等同于绝对完美，所以稍有不完美便有可能造成巨大挫折。你发现很难不去停止思考你犯的错，你很容易把错误扩大化。你的推理法是类似“我被交警开了一张罚单——那么我不是个好司机——我也不是个好人。”对待失败，你的办法是进一步提高标准，尽力弥补过去的错误。

#### 2.两个或者更多：要求他人型完美主义

你把注意力都集中在周围人的能力和行为上，为周围人设定了不现实的标准，并且认为达到这些标准极其重要，但其实这种重要性很可能是不理智的。那些在要求他人达到完美主义方面得分很高的人可能充满敌意、死板教条，他们坚持认为别人犯的错不可饶恕。你可能觉得你必须从别人那里获得绝对完美，因为这样做对他们最好。你经常过分关心别人应该干什么，如果他们达不到你的期待，你们之间就有可能产生人际关系问题。你可能会在公开场合批评他人，也有要控制他人行为的欲望。

#### 3.两个或更多：社会型完美主义

你认为别人要求你完美。为达到社会对你的期待，你感到压力巨大。你会觉得永远无法达到别人要求你达到的完美，这种感觉使你无助和失望。你感到别人对你的要求太多了。社会型完美主义有对负面的社会评价的恐惧。你感到你被自身之外的力量控制。如果你觉得你不能达到社会给你设定的标准，你就会感到耻辱，有时还会引起抑郁和焦虑。

第三章 2号人格：助人型  
&mdash;&mdash;追求服侍

---

助人型的人渴望得到别人的爱或良好的人际关系，甘愿迁就他人，以他人为本，希望别人觉得需要自己，常忽略自己。他们很在意别人的感情和需要，对别人十分热心，愿意付出爱给别人，看到别人满足地接受他们的爱，才会觉得自己活得有价值。

#### 助人型人格的人格特征

助人型人格是九型人格中的第二型，又可以称为“全爱型”。助人型的人善解人意，能够热情地去满足他人的需要而又不希望被人察觉；他们通常不会拒绝有求于他们的人，即使抽不出时间，他们也会牺牲自己成全他人。他们也很希望被别人接受，并获得他人的认同和重视。他们通常是很敏感的人，能够通过别人的言行来判断别人的感受。当这种类型的人爱上一个人的时候，他们会想尽办法为对方做很多的事情，直到让对方感动。这类的人对人会非常热情友善，富有爱心和耐心。但有时候却又会感觉到寂寞，会尝试着隐藏自己的悲伤和需要。

【欲望特质】追求服侍。

【基本困思】我若不帮助人，就没有人会爱我。

【主要特征】渴望别人的爱或良好的人际关系，甘愿迁就他人，以他人为本，希望自己能够对别人很有帮助，却常常忽略自己；很在意别人的感情和需要，十分热心，愿意付出爱给别人，看到别人满足地接受他们的爱，才会觉得自己活得有价值。

【主要特质】温和友善，随和，绝不直接表达需要，婉转含蓄，是一个好好先生或小姐，他们通常慷慨大方，乐善好施。

【世界观】我的天职是帮助他人，我相信他们万万不能没有我。

【行为动机】渴望被爱，能够受人感激和认同，有同情心。

【潜在恐惧】不被爱，不被需要，害怕孤独，怕别人不接受自己的帮助。

【潜在欲望】渴望被爱，被关怀，被爱护。

【生活风格】爱报告事实，逃避被别人帮助，忙于助人否认自身问题的存在。

【人际关系】助人型顾名思义，很喜欢帮人，而且主动，慷慨大方。虽然对别人的需要很敏锐，但却很多时候忽略了自己的需要。对于助人型的人来说，满足别人的需要比满足自己的需要更重要，所以助人型的人很少向别人提出请求。这样说来，助人型的自我意识并不强，很多时需要帮助别人去肯定自己。

【性格倾向】外向，主动，感情丰富，乐于付出，努力满足他人需要。表现和行动积极向前，积极获得赞成和接受，压抑或疏忽自己的感受，不直接表达自己的感受，缺乏自主和想法，喜欢朋友并乐于倾听他们的事情，对人热情、友善，有爱心和有耐心，重视人际关系，是一个乐于助人、慷慨大方的人。

助人型的人会觉得用“自豪”和“骄傲”来形容他们很不贴切。其实，对于一向以助人为快乐之本的他们来说，是通过自己热心地帮助别人来肯定自己的。他们希望以此能让朋友接纳并欣赏自己。所以当有朋友找他们帮助时，他们自然是开心不已，也会有自豪和骄傲之感，因为在帮助别人的过程中，他们觉得自己得到了肯定和满足。

---

因为帮助人可以得到满足，所以他们会很想继续这样的帮助。可是，当他们投入越来越多的时间和精力时，他们就会希望得到更多的回馈。而且，他们很有可能会希望朋友会很在意自己，甚至只在意自己一个人。这种情况反映在他们的心里，就表现为占有欲。如果他们朋友并没有这样对他们，他们便会很失望，觉得朋友背叛了他们。甚至，他们还有可能会对朋友施加压力，以便能够控制朋友。这里当然不是说每个这种类型的人都是这样的，但当状态不佳，心情不太好的时候，的确会有可能出现以上的情况。所以，这种类型的人应多留意自己的情绪反应，以便控制及改善。

【事例分析】在美国电视连续剧《丑女贝蒂》中，时装杂志《Mode》公司做前台的Amarida(助人型人格)和相识不久的服装设计师男友，一起出席服装设计师联欢会。由于在服装设计行业通常是同性恋唱主角，Amanda的男友想在这个圈子中出人头地，不得不扮演同性恋。于是两人在公共场合时，Amarida需要掩盖男友的非同性恋身份，但被Amanda在公司最要好的同事Marc发现。Marc劝告Amarida，但Amarida并不为之所动，又一次次地扮演地下情人的角色。在生活中，助人型的人也的确经常扮演此类角色，倾向于选择一个强势的伴侣，希望自己最能成为伴侣心中最重要的一部分，至于能否获得正牌身份，只是其次。Amarida的前一次地下情人的对象，是自己的老板IDaniel，一个典型的花花公子。助人型的人是那种只要你愿意和她说说好话，就甘愿为你去死的人，但要是得罪了她，她们的报复心也是很强的。Amarida男友为了掩盖情侣身份，说了一些不好听的话，立刻激起Amanda的报复之心，拿出了Wilhelmina(服装界的权威)最讨厌的椰子壳纽扣做的衣服，来出男友的丑，随之结束的是两人短暂的恋情。

#### 助人型人格是怎样形成的

李冰的同事都把他看做是“活雷锋”，因为他的同事认为他非常善于发现别人的需要，并会主动帮助别人，慷慨、真诚地为他人付出；而李冰的家人却说他是“不长后脚跟的人”。李冰说，因为他经常帮助别人而到处奔波、劳碌，却常常忽略家人和自己的需要。他总是压抑，甚至忽略自己的感受与需要，因为他认为只为了自己的需要而活是非常自私的。他社交能力很强，也很讨人喜欢，可以与各种类型的人成为朋友，也会为了给人留下好印象而努力调整自己以迎合他人的期望。

有工厂上面的例二子，我们来看助人型人格是怎么形成的呢？有专家认为，助人型的人的记忆中只有鼓励和奖赏。这些孩子们专注于人际关系，他们因助人、殷勤和关怀而受人珍爱；他们很小就学到，他们在世界上的成功将因周遭爱慕的微笑而更加闪亮。

有一位助人型的女律师，她说当她还是个小女孩的时候，总会铺好家里的每一张床等着从教堂归来的父母，只是为了看到父母归来时愉悦的表情。但助人型的人儿时的幕后生活，却并不温馨。他们通常很小就开始负责煮饭打扫，照顾兄弟姐妹，甚至还照料他们的父母，他的家人不但阻碍了他的发展，而且还依赖他，他的父母或他身旁的重要人物，也许在他身上投注了大量的时间和关心，但他内心将这些关注归功于他们专精的服务，而不是因为他本身的缘故。

结果使他们以为自己之所以能立于不可或缺的地位，是因为他们服务别人，而非他本身的价值，于是就在他们开始因自己所造成的影响力而自我膨胀的同时，为自己真正的价值感到泄气不已；他们同时感到骄傲和羞辱。于是他们成为爸爸心爱的小女儿，保护妈妈的大儿子；他们是老师的宠儿，是党羽中的风云人物，有时还会是个马屁精。他们变得擅长于奉承讨好和殷勤服务，以满足他们生命中权威人士的需求；在被需要的状态下，他们找到了错误的自我。

在大学担任副会长的朗达说，她10岁时，最好的朋友找她一起离家出走。“我永远无法离家出走，”她说，“我爸妈就只有我，他们失去我以后该怎么办？”幼小的助人型的人相信，关心自己、满足自己的需求是自私而可耻的，等他长大成人后，他仍继续视自己的需求麻烦扰人，而且坚信直接并公开地满足自己的需求是自私的行为。这种类型的人可能以完全自给自足的面貌出现，他们是女王蜂后，慈爱而专制，完全没有自己的需求，而身边围绕着一群仰仗他的人；或者他们也可能像个卑屈的献身者，或是老板的得力助手，随时准备为他们所交代的事鞠躬尽瘁。当他们意识到自己以合法的相互依赖关系，来平衡个体本身的价值时，他们将会有非凡的表现。

助人型的人还是爱心大使，喜欢和人在一起，跟人建立亲密关系最基本的动机是为了爱，他们对爱的占有欲超强。助人型人格是九种人格中最硬性的一种人格。不难看出，助人型人格是一种非常女性化的人格，基本上绝大多数的女性助人型的分数都不低，因为女人就是为了爱而来到这个世界上的。但是当这种最感性的人格表现在一个男人身上时，世界就显得混乱起来。把九型人格和恋爱心理学联系起来之后就发现，助人型人格的表现被称为“迷恋

---

型的情人””。对迷恋型人士而言，理想的爱情就是彼此相互拥有，希望和对方形影不离，如胶似漆。同时，也需要确定对方对自己也是全心全意。

#### 助人型人格的成长经历

助人型的人所看到的世界是“要想得到，必先付出。”他们最渴望得到的就是爱，非常非常多的爱。可是他们发现，这种爱是很难得到的，只有当他们做了一些能够讨人欢喜的事后，那些爱才会出现。因此，他们相信要得到爱，必须先凭着自己的付出去满足其他人的需要，从而希望其他人也会对自己报以感激，能够把自己放在心中的一个很重要位置，他们享受着“被需要”的感觉。通过这份“被需要”的感觉，他们才能找到自己在他人心中的位置，才能感受到来自外界的一份爱，同时，才能找到对自我的肯定。

有一位助人型的人在述说自己的童年时说，正如一般助人型的小孩一样，为了得到父母的无限的爱，他会做一切事情来迎合父母的要求，希望能够以此讨好他们。但好景不常，当弟妹出生以后，父母的注意力就会转移到较年幼的弟妹身上。为了要重新找到被重视的感觉，他便向外界寻求，希望在能够在同学、老师或朋友间得到此份关注。因此，他就会主动去帮助一些目标人物。企图让自己在他们心目中占一个重要位置，以弥补从父母那儿失去的爱。此时，他们在父母眼中不再是乖孩子，反而会被视为反叛，不听话，时时外出，不理家事的乖孩子。然而，他们在目标人物眼中，却是乖巧而热心的小朋友。

另一位助人型的人的童年也有相类似的经历。他小时候很乖巧，很懂得讨人喜欢，并十分听从父母的指示。当他大约五六岁时，开始意识到父母的偏心——较宠爱他的哥哥，注意力往往投放在哥哥身上。当时他知道自己父母心目中并没占有一个重要位置，便心有不甘，就更加努力，为父母付出更多，希望获取父母更多的爱。但事与愿违，他始终改变不了情况。当他升上小学后，便全副精神为同学服务，常常协助他们做功课，陪伴他们到处游玩，把满足同学的需要放在第一位。由于很少留在家中，母亲要求的事也没有放在心上，这时的他，在父母眼中，已经不再是以前的乖孩子。

以上两个只属个别例子，并不代表助人型的人是生性向外，很容易离弃家庭的人；只是他们在孩提时代已非常重视自己在别人心目中的位置，想尽方法也要占据人家心目中的重要位置。

下面是一个有关此类型人的心理案例分析，通过当事人妻子与心理咨询师的对话，我们可以看出助人型人格的一些特点。心理医生：

你好！

我结婚已有两年多，老公是一位公务员，平时乐于帮助别人。我们相恋时，父母觉得他人很热心，可以依靠。但是跟他结婚这些年来，我实在受不了他那种变态的热心：朋友有事必帮，没事也会经常串串别人的门，看看朋友家里有什么事需要他帮忙的。

每天除了上班，休息时间他几乎都在为别人忙前忙后，比如，帮外出的朋友照顾宠物，送朋友接小孩放学等等。但是家里的大事小事却由我一个操劳，其实他帮别人并不是为了要什么报酬，甚至有时自己还要倒贴路费，但是别人夸他或是谢他的时候，他会有一副十分享受的表情。我有时对他的行为感到十分鄙视，是我太小气还是他的热心太过分呢？

蓝欣蓝欣：

你好！

我们知道，乐于助人是一种美德，帮助别人也可以从中得到特殊的快乐，我想你的老公一定是体验到了助人的乐趣

---

与成就感，所以一直乐此不疲。但如果一个人整天陷于对别人的帮助，忽略了家庭，就有点不应该。如果你老公真的像你所说的那样，已经热心到有点变态的地步，可能是男士“英雄情结”比较严重，但尽管如此，你也不能一味地对他否定。其实，无论哪个年龄段的人，在内心都希望得到别人的承认与肯定的评价。或许你有时对他表现出的不赞同态度可能会让他觉得深受打击，所以他不断地帮别人，从中得到别人的肯定。所以，建议你可以通过试像别人那样礼貌地要他做点家务，并适时地给他几句肯定的评价，让他觉得在自己家也能得到肯定。别人在场时，你也可以适当对自己的老公有所夸奖与赞同。尽管在家庭角色当中，男士要扮演比较主动的角色，但是从心理学上讲，每个人都是需要别人呵护的心理咨询师。

### 助人型人格的改进与提升

助人型的人最乐于听到别人称赞他们是“一个善良的人”，夸奖他们“人好”，“善解人意”等等。他们渴望被爱，能够受人感激和取得别人的认同，具有同情心。但他们内心的确渴望被人关怀、爱护，也害怕孤独和不被喜爱。这种类型的人喜欢让世界充满爱与和谐的氛围。帮助他人之后的感觉就好像冬日里的暖阳，让他们通身都会觉得十分舒服。他们会觉得，爱别人比被人爱更幸福，付出比接受更快乐。

作为助人型的人，要学会“收手”，让别人自己去解决问题。不要过分帮助别人，要清楚自己责任的界限，有时别人并不需要你帮助。不妨把对别人的慈爱转移到自己身上，问一问自己想要些什么。花一些时间在自己的身上，真正去认识自己的兴趣、立场及理想，用些单独的时间去反思自己的需要。不要每天都拼命地“善解人意”，要明白自己也会遇到麻烦。要学会告诉别人自己的需要，单是付出是不够的，也要懂得接受别人的帮助，即懂得“接受”的艺术。

针对助人型的人格特点，九型人格专家建议，可以挑选以下其中一项练习进行训练。

#### 【练习自我意识】

你应该多加关注一下，自己在别人的需要和感受上花了多少时间与精力。请每天想想下面的问题，每次用一分钟左右的时间：我在别人的要求、需要和感受上投入了多少时间与精力？为了别人的需要我投入了多少时间？当看见某人或某事需要我的帮助时，我会做些什么？我用什么样的方式去达到别人对我的期望？

**【练习采取行动】**你往往认为，要想获得别人的承认和关爱就必须满足别人的需要。因此，你应该每天主动询问自己的要求和需要是什么。而且你应该有意识地将自己的要求和需要放在第一位。另外，请注意这一点，即自私感和罪恶感会妨碍你关心自己，也会妨碍你从别人那里获得自己所需要的东西。假如你注意到自己的情绪并开始紧张，你可以将这种感觉视为一种信号，它意味着你对自己的要求和需要不够重视。为了检验该练习对你的重要性，你可以注意一下自己是否真的得到了呵护。请记住，不要过分地压抑自己的需要，并且常常致力于满足别人的需要。

#### 【预演练习】

在早晨刚醒来的时候，你可以通过几分钟的呼吸训练来集中自己的注意力。然后对自己说：今天，当我的需要和别人的需要都出现在我面前时，我要练习平等地付出和平等地接受。而且我将以开放和慷慨的胸怀去进行这项练习。具体来说，我将通过发展自力更生的能力，通过培养自己的兴趣，以及通过关注自己的幸福来完成这项练习。当你进行此项练习时，你应该持有这样的态度，即这些预想中的改变对你来说将会变成现实。

#### 【辅助训练】

要克制吸引别人注意你，或者做好事的诱惑。一旦你为他人做了什么事情，不要拿这件事去提醒别人。无论他们是否记住了你的善举并以他们的方式感谢你，都顺其自然吧。刻意让别人注意你为他们做的好事，等于把他们暴露于在众目睽睽之下而让他们感到手足无措。这显然不可能取悦任何人，也不可能增进你们的友谊。

---

不要总是显眼地替别人忙个不停。最重要的是不要试图通过赠送礼物或肉麻的称赞来获取别人的爱。另一方面，别人没有对你的好意做出你所希望的回应时，也不要针对性地收回你的善举。是否给别人做事，不应该取决于别人回应你的方式。当别人请求帮助时，就去帮助他们，特别应该提供那种能让别人更好地自行完成任务的帮助。

### 助人型人格的心理理疗及成长建议

助人型的人希望别人能够喜爱他们，容易感受他人的感觉和需要，乐于助人，常常看到别人好的一面，重视他人的需要超过自己的需要，非常重视友情，乐于赞赏他人，很会用心聆听，感性推动行为多于理性，富有同情心，善于为他人着想，给人感觉友善有爱心。他们认为这个世界、公司、团队、朋友需要他们，不过往往认为家人不需要他们，所以他们往往会牵扯着家人去帮助别人。

追求：情感连接，亲密，温暖，喜爱。

障碍：坚持排外和要求更多的亲密。

操控他人的方式：发现他人的需要和欲望，创造秘密的依附。

代表人物：雷锋、南丁格尔、证严法师等人即是此类型的人。

#### 1. 助人型人格的心理理疗

助人型人格又被称为“全爱型、妈妈型、爱心发电机、悲天悯人者”。他们的心理常常萦绕着这样的想法：“我知道怎样让别人快乐。我真高兴我们这么亲近，你看我为你做了多少事！”他们的原罪是自恋、骄傲，所以要多多体会《金刚经》的“离四相”及《圆觉经》的“离诸幻”。他们的“假解药”是助人。助人型的人常常会因为帮助别人，而忘了关心自己，以及不知道表达和满足自己身心的需要。所以这一类型的人需要读一些关于怎样关爱自己的文章，推荐读物是欧林的《喜悦之道》。

这类型的人往往贪恋别人的感谢、感激，所以应该经常提醒自己“助人即是助己，给予别人就是给予自己”，因为“我们心灵都是一体的”。要学会“不去在意被帮助者是否对他们有感谢”，也要大方地接受别人善意的帮助。

这类型的人还经常会在帮助别人之前，忽略别人是否真的需要帮助。这样一来，他们的帮助，就很容易变成了“无相布施”，所以他们需要学会与人沟通和倾听以及练习自己的同理心。不要执著于“施者、受者，所施之物”的“无相布施”。简言之，要学习“智能法门”。他们需要体会“无为”，有时候胜过给予及接受。

#### 2. 助人型人格的成长建议

首先，最重要的是记住：如果你不把自己的需求说出来，那么，你在试着满足其他人的需求时，很可能发生问题，引起怨恨，或者感到持续的挫折。另外，如果你休息不好，对自己照顾不周，你就无法在回应别人时保持平衡。处理别人的需求前，一定要确信自己处于良好状态，这不是自私而是常识。

决定帮助别人之前，先把自己的动机想清楚。为别人做好事当然是值得钦佩的品质，但当你做好事时，如果目的是为了别人欣赏你或者期待别人的回报，那么，结果将让你失望，那全是你自找的。你这种类型的人有一种很现实的危险，潜意识地陷入这样的模式：与所爱之人相互依赖，而所爱的这些人从来没有给过你真正想要的东西。

---

或许你想为别人做很多事情，但如果你问一下他们最需要什么应该会更好。你有凭直觉就能准确猜到别人的感觉和需求的本能，但这并不意味着他们希望这些需求以你心目中的方式得以满足。把你的意图拿出来沟通一下，要欣然接受别人对你说“不要了，谢谢你。”他们不想接受你的某种特定方式的帮助，并不意味着他们不喜欢你或排斥你。

### 助人型人格的相处之道

助人型的人常常陷入一个误区，就是把自己当做是一个“我对大家好，不必期待任何回报”的人，也就是他们不肯承认自己对人亲切是想赢得他人好感。结果一旦得不到别人善意的回报，他们就会气愤地说：“我对你这么亲切，你竟然……”并感到不满与焦虑。有了这种想法之后，他们就更期待别人带给自己幸福，而失去了自我。这类型的人应该了解“别人是别人，我是我”的道理，不可无谓地期待别人的称赞或感谢。了解自己的需要必须由自己去追求的道理，即使牺牲自己，为人服务也并不一定能够得到真正的满足。了解这个道理之后，就必定能走向积极的人生。

助人型的人有这样的自白：我乐于付出，喜欢随时随地帮助别人，动机单纯、善解人意、容易与人相处，总是热情地去满足他人的需要，别人容易与我倾诉心事。同时我也渴望得到爱与关怀，可别人却常常忽略我。

如果你是助人型人格，与他人的相处之道在于：

- 1.记得告诉别人有关你自己的事情，就如同你请他们告诉你他们的事情一样。
- 2.尝试在对话的时候表达你真正的意思，而不要一味地讨好对方。
- 5.如果你感觉别人待你不公，或是被视为理所当然，尽可能冷静地才把它说出来。
- 4.开口要求你所需要的，而不是去抱怨别人什么也没给你——并不是人人都拥有你那种懂得别人需要什么直觉。
- 5.直接说出你的要求来。
- 6.容许别人对你所提供的帮助说不，不要在拒绝之后再去提供别的事物来代替。
- 7.给别人解决自己问题的空间。

助人型的人大都毫不利己，专门利人；喜欢帮助别人；不懂得拒绝别人；忽视自己，重视别人，心肠好；人缘好；喜欢被别人依赖而获得成就感；感性，天生的同理心，乐于助人，主动取悦人，时常感觉自己付出的不够；相信别人胜过相信自己的家人，强调别人需求，忽略自己的需求，对家人不关心，做他的家人就比较痛苦；做自己家的事懒惰，为别人家干活很勤快；甘于牺牲，有“感情账簿”，对爱极度需求；拒绝别人帮助；语气柔和，关注人，不关注事情。

所以，和助人型的人相处之道在于：

- 1.告诉他们你很感激他们为你所做的事。

- 
- 2.让他们知道，他们不必用特定的方式为你做事或帮助你，来博得你的欢心。
  - 5.如果你在某方面拒绝了他们，请告诉他们原因，包括你的感觉，这样他们才知道，对你最好的帮助就是不要试图去帮你什么。
  - 4.如果你想为他们做某些事，告诉他们这样也会带给你快乐。
  - 5.询问他们眼前的感觉，以及此刻有何需要，特别是在他们显得情绪化、若有所思或急性子时。
  - 6.如果他们不知道自己的感觉，或是把话题转移到你本身，不要感到挫折，只要让他们知道你对他们很感兴趣就可以了。
  - 7.态度要真诚而直接——他们对操纵伎俩和不真诚的态度非常敏感，假如他们意识到这点，就会认为你不够朋友。
  - 8.在工作或执行某个方案时，别让他们自己埋首苦干——你要确定沟通的渠道随时畅通。
  - 9.真心对他们的问题表示关心、关注，不要让他们将焦点转移到你身上。
  - 10.请求他们告诉你他们的需要及感觉，而不要讲他们以为你想听的话。
  - 11.鼓励他们学习接受别人的帮忙。
  - 12.鼓励他们表达自己的愤怒及尝试与人有争执。
  - 13.鼓励他们跟随自己的个人梦想及创作意念。
  - 14.不要让他们将焦点转移到你身上。
  - 15.对他们做出批评时要小心及温和一点。
  - 16.提醒他们在你心中的重要性，对他们要浪漫一点，给他们礼物、拥抱等。
  - 17.对他们的温和、慷慨、热心及幽默感持欣赏的态度。
  - 18.不要说他们不够理性或太紧张，这样会触怒他们。
  - 19.告诉他们你同意及欣赏他们的外表及成就。

---

20.跟他们讲他们最深爱的题材：人类。

21.跟他们一起享受生命，同时给他们空间。他们常挣扎于独立与依赖之间。

22.欣赏他们那份想世界充满爱及让世界更美丽的理想。

#### 助人型人格的工作状态调试

助人型的人是策划高手，也懂得将来自各方的意见及资料汇集起来。他们对很多的事情都感兴趣，享受崭新的经验，觉得生命是一场极有趣的经历，他们可以找到方法享受工作及同事之间的相处，但是讨厌刻板的工作。他们倾向乐观，经常能看到许多可能性，懂得辅导、推动别人，讨厌悲观及不分享自己热诚的人。他们精于创造远见及开始新的工作项目，但却没有兴趣参与真正的工作。他们的：工作方式并不传统。他们会认为工作必须有创意，才能有出色的表现，而且不喜欢有太多的督促及直接的指示。

许军是一位助人型的人，20年来一直经营着一家会计公司。尽管这家公司是成功的，但是许军却一直无法将他的公司发展壮大，他的员工人数从未超过10人。最后用九型性格做了测试，许军才知道他一直是助人型人格。他一直将精力集中到使现有客户满意上，而这一切是以牺牲发展新客户为代价的。然后，他进一步怀疑自己是否过于依赖与老客户的关系。后来，他注意到当他的客户满意时，他就有一种强烈的安定感；当他们有问题时，他就会变得很泄气，他这种不良的情绪经常会扩展到工作之外的生活中。

许军一直在思考为什么他不能使公司的规模得到发展壮大，但是他并不能真正的找出问题的原因。然而，是一次非工作事件，让他了解到了他所要面临的挑战和他自己对这种挑战的投入。许军的妻子，罗莉，本来想去参加一个为期四天的专业会议。而参加这个会议就意味着罗莉将要离开许军三个晚上。在8年的婚姻生活当中，许军和罗莉从未离开过彼此超过一天的时间，因为许军不喜欢一个人。实际上，他讨厌一个人，是罗莉一直陪伴着他。在与罗莉进行了充分讨论之后，许军得出了一个结论：她去参加会议是件好事。他知道这个会议对罗莉很重要而且他想让她快乐。他也考虑到他们分开三天对他也是有好处的，尽管对他来说把自己置于一种他最不想要的境地是一种挑战。

在会议的第一个晚上，罗莉没有给许军打电话。她想让他有时间一个人待着，而且她也很喜欢她的自主时间。当第二个晚上罗莉真的打电话给许军时，他说他很好。当她问这两个晚上他在做什么时，许军回答说：“我自己一个人过得很好，我打电话给我所有的朋友，事实上，我甚至有时间打电话给我大学的一些朋友。”

“许军，”罗莉说道，“那不是真正的一个人。为什么你总是要让别人在你的周围？”罗莉的话使许军一惊。尽管他要自圆其说并且说：“但是你离开了几天……”但是她的话还是让他努力思考了这个问题。经过了一个星期的自我反省之后，许军意识到他在罗莉离开后，因为独自一人而感到焦虑，是他的焦虑使他给他认识的几乎所有人都打了电话。他也得出结论：他是如此的依赖其他人的积极方面，以至于当没有其他人在周围的时候，他很难感觉自我良好。意识到这一点之后，许军决定每周花两个小时的时间独自一人，以便能够更好地了解他自己。最初的几个星期，他不知道一个人的时候该做什么。然而，那种感觉过得很快，许军开始期待他的孤独时间。

经过一段时间的调整，许军不仅自身得到了成长，而且在10个月之内，他也让他的会计公司的员工人数增长到了15个人，并且公司的总收入也翻番了。原因在于，他意识到了自身的问题所在：他一直以来过于集中关注他的客户的喜好——例如，他每周打电话给他们和他们核对以确保他们满意——因为他急于了解他们对他和他的公司的感觉。这种过度的客户联系占去了许军本来可以用来开发新客户的时间。他开始仅仅每月给老客户打一次电话，用他现在拥有的多余的时间来开发新业务。

许军还意识到，一直以来，他还花了太多的时间来与他的员工搞好关系，以确保他们的一切都进展得很顺利。他对待员工的做法，实际上使员工们过度依赖于他的建议和支持。当许军切断了与他们的一半的联系之后，他的员工甚至做得比以前还好，而且在工作是还有了更多的主动性。

---

## 助人型人格的婚恋

由于助人型的人通常喜欢把帮助别人作为自己生活中的重心，所以会经常忽略自己的恋人、爱人，甚至是自己的家人。这是一般情况下他们在婚恋中的态度。

助人型的人奉行“无条件的爱”，但这也仅只是给予别人的。他们大都愿意把自己的帮助奉献给别人，是所有人格型中最体贴最有爱心的。所以，如果在恋爱初期，也许你能感受到一个非常温柔、体贴，非常乐于倾听，并能尊重自己的恋人。在恋爱和家庭生活中，他们往往也很容易接受恋人、爱人的意见和建议。他们对周围的气氛十分敏感，能够站在爱人的角度上去看、去想、去听，有同理他人的能力。所以一般情况下，如果助人型的人的性格不是太偏激的话，作为他们的恋人、爱人、家人应该还是能感觉到很幸福的。

比较偏激的助人型，可能比较少关心别人真正的需要，只知道给别人自己有的，得不到他人的回报时，内心深处有失败感。所以，如果他们在自己的恋爱婚姻或家庭生活中，找不到能够发挥自己能力的位置时，他们往往会对自己感到失望，以至转向外界去帮助自己的邻居或同事，甚至陌生人，希望以此来证明自己的价值。如果这样继续下去的话，往往有可能会使他们偏离自己的家庭生活，与自己的人家越来越远。所以，针对这种性格的助人型，他们的家人一定要多做一些工作，多给他们一些在家庭生活中能够实现证明自己价值的事情来做。

助人型的人要时刻要提醒自己“把爱留给自己”，要明白想从付出中得到真爱是不容易的，如果付出太多，累坏自己，得到的会是伤心。得到别人的爱唯一方式是“先学会珍爱自己”。

## 测试一：你是一个热心肠的人吗

假如你是个摄影记者，现在正走在大街上，突然之间，你的周围竟同时发生多起意外事件。请问，在这瞬间你会拍下哪个镜头？

A.交通事故

B.杀人事件

C.打架

D.火灾

E.坠机

## 测试答案

A.选择拍摄“交通事故”的人：3分

注目车祸事件的你，是易受“被冷静控制的热情”之气氛感动的人。

B.选择拍摄“杀人事件”的人：0分

这可说是非常冷静的判断，你拍下犯人的脸，对警察缉捕犯人有很大的助益，不过就“热情度”来说，你缺少一种忘我的热情。所以，你只能得0分。

---

C.选择拍摄“打架”的人：5分

表示你对周遭的事，具有极大的兴趣。一旦热情起来就难以克制，属于典型的热情分子，只不过，你在拍的时候，恐怕会顺便被人骂：有什么好看的呀！

D.选择拍摄“火灾”的人：4分

你很有跟着一起起哄的精神，为了一点小事而忘我，可以说是热情家跟兴奋家。

E.选择拍摄“坠机”的人：1分

在所有发生的事件中，最大规模的大概就是坠机了。但它也离得最远，给人的印象最薄。所以，注意此事件且选择拍摄的你，属于相当冷静型。

测试二：抓公车吊环看出你的性格

地铁和公车已成为都市人主要的大众交通工具了，不论你是学生或是上班族，一定坐过地铁或公车，留意一下，如果你没有位置可坐，而是站在车厢内，你是用什么方式抓住吊环呢？

A.直接握住吊环上方的带子

B.一手同时抓住两个吊环

C.两手各抓一个吊环

D.用三四根手指钩住吊环

E.用五根手指紧握住吊环

F.不抓吊环，直接抓上方的铁杆

测试答案

A.你做事常常只有三分钟热度，来得快，去得也快。对于新鲜的事物非常好奇，也很重视外表。不过你也是一个干脆爽快的人，不会拖泥带水、婆婆妈妈。

B.你是个标准的现代都市人，非常讲求实际与效率，对于与自己不相干的事情不太关心。你和朋友之间也是如此，通常会因为这个人对你可能有帮助，你才会与他往来，否则都会保持一段距离。

C.你怀有许多理想，常常在脑中想象这些美丽的景象，但是说到要付诸实行，你可就没有什么概念与计划，所以多半只是空想而已，并没有真正实现。

---

D.用这种方式的多半为女孩子，若你是男生，则是个性较为温柔细心的人。你的心思较为细腻，很能够体会别人的心情，也愿意帮助别人。善于处理繁琐的或者需要耐心的事物。

E.你善于分析及推理，头脑相当清楚，对于事情的判断通常也很准确。你是一个理性的人，做事有计划，也懂得把握及争取自己想要的东西，外表有点冷淡，好像不易亲近，不过很喜欢帮助别人，也会努力使周围的人都过得顺利。

F.如果你不是身材较为高大，那么就是个性较为开朗果断，独立自主的人。你对人对事都很大方不拘泥，不喜欢计较。个性较为中性，容易成为朋友群中的大哥大姐，让人家可以信赖依靠的感觉。

#### 第四章 3号型人格：成就型 ——追求成果

成就型的人有着强烈的好胜心，喜欢权威，常与别人比较，以成就衡量自己的价值高低。他们很注重自己的形象，不愿向别人表达内心感受。这类人是工作狂，也是野心家，他们不断地追求进步，希望能够得到大家的肯定，希望自己与众不同，成为众人的焦点。

##### 成就型人格的人格特征

成就型人格是九型人格中的第三型，他们渴望事业有成，重视自我形象。通常精力充沛，热爱工作，奋力追求成功以获得地位和赞赏。他们对自己的能力充满信心，希望自己所做的每件事都能够成功。他们相信这是一个充满竞争的世界，喜欢凭借自己的能力在超越他人的竞争中建立自己的优势。他们会坚持自己的目标，为达到目标可以克服许多困难。同时，做事非常有效率并且注重结果，有时会为了追求效率和结果而去牺牲完美走捷径。他们的格言是“世上无难事，只怕有心人。”一般来说，成就型的人会很注重在众人面前自己的表现，他们把自己最美好的一面展现出来。他们常常会为了事业、声望、地位、财富而使自己筋疲力尽；有工作狂的倾向，常常因要做的事情太多太急而忽略自己及家人的感受。而且，喜欢被别人称赞有活力和能力。他们是一类很有说服力的人。

【欲望特质】追求成果。

【基本困思】我若没有成就，就没有人会爱我。

【主要特征】好胜心强，喜欢权威，常与别人比较，以成就衡量自己的价值高低，很注重形象，是个工作狂，惧怕表达内心感受；是个野心家，不断地追求有效；希望能够得到大家的肯定；希望自己与众不同，希望受到别人的注目、羡慕，成为众人的焦点。

【主要特质】精力充沛，风趣幽默，处世圆滑，积极进取，形象美丽，做事有把握。

【世界观】我必须努力做个成功的人，我的名誉，地位，声望与财富对我确实很重要。

【行为动机】渴望事业有成就，以目标为主导，重视自我形象，希望被人肯定，受人注意和羡慕。他们能在每一刻中都适当地表现出该有的反应，善于掌握每一个机会，务求达到成功。

【潜在恐惧】被人否定，自己的能力未被他人赏识。

【潜在欲望】渴望被肯定，赞赏，被他人羡慕。

---

【生活风格】爱向别人述说自己成就，逃避失败，按着长远目标过活。

【人际关系】成就型的人精力充沛，总是动力过人，因为他们内心有着很强的争胜欲望。喜欢接受挑战，会把自己的价值与成就连成一体。成就型的人会全心全意去追求一个目标，因为他们相信“天下没有不可能的事”。动力十足的成就型，最好做公司中的高层领导，来带领其他人。

【性格倾向】外向，主动，善于交际。对于成绩，希望得到认可和接受。常疏忽自己的感受，坚持自己的目标，达不到目标就恼火，强迫并急躁。热爱工作，奋力追求成功以获得地位和赞赏，有时会牺牲情感、婚姻、家庭或朋友。

成就型的人倾向于把自己看得很重要，所以有一点点的自恋或自我膨胀。他们通常都会把自己最好的一面给友人看，甚至极端时，会在朋友面前撒谎，以求“维持”自己在朋友心目中的形象。很多时候，他们真正的实力往往没有那么强，因为他们的表现其实有那么一一点点夸张。

成就型的人很害怕亲密关系。不是说他们会没有朋友，只是当关系深入时，他们就可能会因为害怕真面目被看见而选择逃避。所以，亲密关系对于成就型的人来说，并不容易建立，也很难放开自己与人坦诚交往。成就型的人好胜心颇强，通常认为自己不能在朋友面前“认衰”，所以会表现得“很棒很棒”的，但世界上没有一个人是十全十美的完人。只有能容许自己以真面目视人的时候，才能生活得更快乐。

【事例分析】影片《孤男寡女》中，讲述了张先生和Kinki的恋爱故事。张先生是一个销售部门的经理，在此片中有一个片段充分展示了一个成就型的人风风火火、行动快速、说一不二的领导风格。在影片中，有一幕张先生在和客户高老板谈业务的片段，是非常经典的成就型人格的特征：为了达到目的，耍嘴皮子，这条路走不通了立即换另一条路。

成就型的人因为整天业务繁忙，通常会选择随身戴着耳麦，准备随时拨打电话。那些走在马路上，穿着上下一套的西服，打着领带，夹着公文包或笔记本电脑的整天在外面跑的人，多数是成就型人格。

成就型人格是怎样形成的

某公司的业务部经理就是成就型的人，他坚信“一切都有可能达成”。在经历了一些挫折和一些学习之后，他对自己的价值观也开始逐渐清晰，相信生命不是一个享受的过程，而是一个不断迎接挑战，提高自己的过程。在解决困难和经历挫败的同时也获得了成长的美妙经历。他说，他很渴望能在这个社会中充分地发挥自己能力，最后才能死而无憾。他渴望有自己的公司，一个能常青的公司，而不是只能赚更多钱的公司。但是，现在他有了这样的感触：除非能够真正审视到自己的缺陷，否则就不能提高。有时候自己像在盖楼房，盖着盖着，为了急功近利，就提前盖了屋顶，然而正是这屋顶，会妨碍他把楼层盖得更高，会破坏他的进步。

有关专家认为，成就型的人都会记得，童年时他们的父母往往把成就看得比任何事情都重要——理所当然也比感情重要。通常他们的父母会不遗余力高谈自己的成就，但对帮助孩子克服情绪上的障碍，却丝毫不感兴趣。“这些出色的成绩证明了你的价值，”他们的父母会这么说，有时还强调个不停。

跟助人型的人相同的是，成就型的人也相信自己毫无真正的价值可言，“个人的价值存在于成就，而非个人的本身或感觉。”这样的信息深深刺伤了一个他们的自尊。于是他们决定加倍努力工作，并增加工时。他们在孩提时代便开始送报纸，身兼保姆，甚至放学后还去图书馆打工。他们说不定还编辑校刊，领导荣誉社团，主持学生会，以及各种其他能够证明他们个人价值的工作。成就型的人在幼儿时期，就能表现出过度的责任感和勤奋不懈的早熟特征。

成就型的人总是以销售自己取代了成为自己，这种永不止息地将自己当做商品推销的现象，正是让他们疲于奔命的真正原因，而这种心理比他们真正付出的劳力更令他们疲惫，这正是美国心理学家弗洛姆所谓的“注重行销”

---

”的生活方式。根据弗洛姆所说，这种人“关心的不是他的生活及幸福，而是如何变得畅销，就像摆在柜台上的旅行包一样。”于是自然而然地，成就型的人会想着追求高价，他们不愿意被遗留在贮藏室里。

成就型的人专注手边的任务，他们在工作领域特别投入而且精明敏捷，只致力完成工作所需的步骤，绝不拖泥带水。所以，他们不会像完美型的人去推行严格而完美的议题，也不会像领袖型的人享受压倒对手的快乐，更不会像自我型的人要求创作必须达到极深奥的境界。成就型的人简单，井然有序，直接，他们只想求胜。

### 成就型人格的成长经历

成就型的人所看到的世界是，若要得到“回报”，就必须透过自己的行动来获得，而不是通过“我是谁”。他们相信，要想得到别人的爱戴和认同感，只取决于自己的表现，包括自己已完成的工作及已达到的成就。因此，他们自动地发展出一套“向前”的力量，时常专注于有什么事情要完成，形成强烈的“目标感”，期望用拥有的成就来获得被认同的形象。

当他们还在孩童时，他们一定经历过因完成了某项事情，而获父母赞赏的情形。这种情形给了他们非常好的感受，以至后来，他们会为此不断努力完成一些会得到父母赞赏的事情。每次他们得到赞赏后，他们便会不自觉地去寻找下一项要完成的事情，久而久之，这个循环会越来越短。他们会不断完成事情，不断得到赞美，又再完成事情，然后再得到赞美。

有一位成就型的人曾经表示，因为她有很多兄弟姐妹，而父母又忙于工作，不怎么理会子女的事情，她从未感受到父母的关注。直至有一天，在家庭聚会中，母亲突然在众多亲友面前称赞她在学校成绩不错，她当时感到非常开心，终于得到父母的赞赏，是何等兴奋！从此以后她便很努力，期望考取更好的成绩。又有一位成就型的人，直至今天她仍然牢记着父亲在她只有4岁时，曾对她说的一句话：“假若你读书成绩好，只要你喜欢，爸爸连天上的星星也会摘下来给你！”因此，她自小、便很努力读书，获取优异成绩，她很听从父亲的话，而父亲也很爱她，每次有工作上的应酬，父亲只会带她出席，甚至母亲及兄姐也没有份儿，可以说她是父亲的掌上明珠。在人前父亲也会不断地称赞她，让她感到非常光荣，所以她会达成父亲的一些期望——在其他人的眼中做一个有成就的好孩子。

另一位成就型的人表示，她自小便很仰慕她的父亲，因为她的父亲很能干，在工作上获取很多奖项，而这些奖杯及奖牌均放在家里最明显的地方，每当她看着那些奖杯及奖牌时都会对自己说：“我也要像爸爸一样，获取奖牌，做个出色的人！”所以她自小已很渴望得到奖项，好像很威风似的。从此，她的成长就与奖项结下不解之缘，直至踏入社会工作，均以获奖作为人生目标。当时年纪小小的她，在参加团体舞蹈表演时，因为技巧比不上一些大姐姐熟练，故被安排在后排不当眼的位置，但她却因此而感到不悦。为了要争取站在台前，她偷偷在家不停练习，有时甚至为了避免被母亲责骂而躲在洗手间练习新步法。当她终于获教练赏识，安排站在最前排位置，她才感到满意。这全因她认为在后排位置方能让观众看见，才可听到掌声，得到一种令她着迷的感觉。在学业上，她知道自己不可能得到所有学科的奖项，因此她只尽全力集中在两至三个有把握的学科，务求要在结业礼上踏上颁奖台；在事业上，由于她是一位教师，现实中并没有太多得到奖项的机会，唯有致力教导学生，鼓励他们参加比赛，把获奖的心愿寄托在他们身上，透过自己的学生所获奖项的多少，证明自己的能力。

### 成就型人格的改进与提升

成就型的人一直相信无论失败过多少次，只要心存希望且不被打倒，就不是失败者。因为最终能实现梦想的人们，他们失败的次数比普通人要多得多。他们有时过于自信和高估自己的能力，过于执著而忽视了来自别人的一些忠告，过于重视形象而会让周围的人觉得有点虚伪。在做事上，他们又不喜欢一次只实现一个目标，但当目标无法兑现时，常常很苦恼。

成就型的人要认清，你的为人与你的成就是两回事。在你繁忙的生活中也要抽出些时间去与人相处。去享受一下宇宙那股自在的动力，感受一下自然的起伏、熄灭。问一问自己是否冲得太快。是否应该考虑一下其他的元素？要学习诚实，只有“真相”才可以释放你自己。留心自己，不要把开心、欢乐推迟才去体验。不要用新的工作或新的计划去逃避自己要去面对的问题。要明白自己的力量有限，接受身边的人或许比自己无能或愚蠢，但他们也有存在的价值。

---

针对成就型的人特点，建议挑选其中一项练习进行训练，完成这项练习以后再做下一项。平均来说，每项练习需要一个星期或者更多的时间才能见效。

**【自我意识练习】**你应该多加注意自己的感受，而且你应该注意到，自己往往会为了有效地行动起来而撇开这些感受。请每天想想下面的问题，每次用一分钟左右的时间：自上次审视了自己的感受之后，我又有了哪些新的感受？当这些感受出现时，我的精力正放在什么工作上？我是怎样压抑或避开这些感受的？

### **【行动练习】**

我们还记得，成就型常常会拖延或避开自己的感受，因为在他们看来这些感受是有效行动的绊脚石。因此，你应该每天主动地调整自己的工作步伐以及个人的生活节奏。请你注意自己的旺盛精力，注意自己的急躁情绪以及那些必须要自己立即去做的事情。你应该认识到自己往往做事很迅速，所以针对这一点，你应该不时地停下来让自己休息一会儿，做做深呼吸。此时，你应该让自己的注意力随着呼吸集中于丹田，并使之远离外界。然后，在这种较为平静的状态下，你可以试着用较为平缓的节奏去做事。为了检验该练习对你的作用，你可以留意一下自己是否花了时间去关注自己的感受，是否真的能够听别人的话。请记住，成就型的人能同时关注多个目标，而且他们关心结果。然而，这会使他们忽视自身的感受，而且会使他们不听别人的劝告。

### **【预演练习】**

在早晨刚醒来时，你可以通过几分钟的呼吸训练来集中自己的注意力。然后对自己说：

今天我的练习内容是：认识这样一个事实，即做事并不仅仅依赖于自己的努力和效率；学会更加关注自己真正的需要并停止不断地工作。为了做到以上两点，我将注重自己的感受并且让这些感受去引导自己。

### **【辅助训练】**

当你进行此项练习时，还应该提醒自己要保持一种轻松的心态，现在有以下方法可以帮助你拥有一个轻松的心态。

#### **1.时间遗忘法**

时间是解决一切问题的最好方法。积极地忘记过去和眼前的不愉快，随时修正自己的认知观念。不要让痛苦的记忆牵制你的现在和未来，更不要把不良情绪带到工作中去。

#### **2.自我解脱法**

学会自我放松，在适当的情况下和适当的人面前想说便说、想笑便笑、想哭便哭；劳逸结合，实在不想做事的时候就给自己放假；可以追求卓越，但不必刻意追求完美。

#### **3.淡化功利法**

给自己建立一个合理、客观的自我期望值。对待学历、职称、职务、工作乃至人生，都应注重努力的过程而淡化功利性思维。

---

#### 4.自我回避法

在众人面前多观察、多思考，不要盲目表现自己。人人都有这样的心理体验：当自己在众人面前盲目表现之后，却后悔自己的言行举止有损于形象而忧心忡忡。

#### 5.读书学习法

读书看报不仅能增长知识、陶冶情操、充实精神世界，而且还有利于心理保健。通过阅读佳篇美文，咀嚼优美词句、体味感人故事、思索箴言警句、享受幽默笑话、神游海阔天空，从中汲取精神营养，忘却忧愁烦恼获得生活动力，扬起自信的风帆。

成就型人格的心理理疗及成长建议

生成错误

成就型人格的相处之道

生成错误

成就型人格的工作状态调试

生成错误

成就型人格的领导风格

生成错误

成就型人格的婚恋

生成错误

测试一：你的发财指数是多少

生成错误

测试二：你的梦想指数和成功指数是多少

生成错误

第五章 4号型人格：自我型

生成错误

自我型人格的人格特征

生成错误

自我型人格是怎样形成的

生成错误

自我型人格的成长经历

生成错误

自我型人格的改进与提升

生成错误

自我型人格的心理治疗及成长建议

生成错误

自我型人格的相处之道

生成错误

自我型人格的心理状态调试

生成错误

自我型人格的婚恋

生成错误

测试一：看看你是哪类人

生成错误

测试二：测试一下自我形象

生成错误

第六章 5号型人格：理智型

生成错误

理智型人格的人格特征

生成错误

理智型人格是怎么形成的

生成错误

---

理智型人格的成长经历及提升建议

生成错误

理智型人格的性格洞悉

生成错误

理智型人格的性格缺点

生成错误

理智型人格的改进与提升

生成错误

理智型人格的相处之道

生成错误

理智型人格的工作形态

生成错误

与理智型人格在工作中如何共事

生成错误

理智型人格的婚恋

生成错误

测试一：你是直觉型还是理智型

生成错误

测试二：理智与感情的选择

生成错误

测试三：你是情绪型、理智型还是意志型

生成错误

第七章 6号型人格：疑惑型—追求忠心

生成错误

疑惑型人格的人格特征

生成错误

疑惑型人格是怎么形成的

生成错误

疑惑型人格的成长经历与成长建议

生成错误

疑惑型人格的改进与提升

生成错误

疑惑型人格的相处之道

生成错误

疑惑型人格在工作中的表现

生成错误

疑惑型人格的领导风格

生成错误

疑惑型人格的婚恋

生成错误

测试一：你是否疑心过重

生成错误

测试二：你的爱情忠诚度有多高

生成错误

第八章 7号型人格：活跃型

生成错误

活跃型人格的人格特征

生成错误

活跃型人格是怎么形成的

生成错误

活跃型人格的成长经历和成长建议

生成错误

活跃型人格的改进与提升

生成错误

活跃型人格的相处之道

生成错误

活跃型人格在工作中的表现

---

生成错误  
活跃型人格的领导风格  
生成错误  
活跃型人格的婚恋  
生成错误  
测试一：你是一个乐观开朗的人吗  
生成错误  
测试二：你是一个容易冲动的人吗  
生成错误  
测试三：你了解自己的个性吗  
生成错误  
第九章 8号人格：领袖型  
生成错误  
领袖型人格的人格特征  
生成错误  
领袖型人格是怎么形成的  
生成错误  
领袖型人格的成长经历及成长建议  
生成错误  
领袖型人格的改进与提升  
生成错误  
领袖型人格的相处之道  
生成错误  
领袖型人格在工作中的表现  
生成错误  
领袖型人格的婚恋  
生成错误  
测试一：在团队中你是领袖人物吗  
生成错误  
测试二：你适合当领导吗  
生成错误  
第十章 9号型人格：平和型  
生成错误  
平和型人格的人格特征  
生成错误  
平和型人格是怎么形成的  
生成错误  
平和型人格的成长经历及成长建议  
生成错误  
平和型人格的改进与提升  
生成错误  
平和型人格的相处之道  
生成错误  
平和型人格在工作中的表现  
生成错误  
平和型人格的婚恋  
生成错误  
测试一：你是不是都市隐者  
生成错误  
测试二：在婚姻中你是不是个受气包  
生成错误  
测试三：你容易得罪人吗  
生成错误  
测试四：测一下你人缘的好坏  
生成错误  
测试五：测测你的平和指数  
生成错误