

---

## 第一章 何为九型人格

### 神秘九角星解析你的人格

是人就各有各的不同，也正好应了那句俗语：一样米养百样人。有的人冷静，有的人激进，有的人淡漠，有的人热情……人的性格范围之广，实在难以面面俱到地去了解，好在聪明之人将其分类，来方便大家作了解。例如：荣格将人分为六类，印度医学将人分为三类，中国的相学将人分为六类，西洋占星术将人分为100种以上等。这些都是人类智慧的结晶，皆有值得参考之处。

然而九型人格是一种很独特的归类系统。它其实是一套历史悠久的学术，相传九型人格的雏形于公元前2500年前在世界四大文明古国之一的巴比伦帝国出现。西方国家和学派一直都不晓得这门学问，直至公元1920年，一位冒险家及灵修者古捷耶夫(GIGURDUIEFI)将它传到欧洲，并在法国首都巴黎附近的一所名为TheInstituteforTheHarmoniousDevelopmentofMan的学院讲学，教授这门由中东地区部落口传而得的秘籍。他的一名学生吉姆·韦伯(JAMEWEBB)更将他的讲学辑录成书THEHARMONIOUSCIRCLE，译作“和谐圈”，从此这门学说就开始在欧洲和英国等地流传。直至20世纪60年代，智利心理学家奥斯卡·英捷索(OSCARLCHAZO)在当地创立了艾历卡学院(THEARICAINSTITUTE)教授九型人格(THEENNEAGRAM)，从此之后，九型人格便被系统化和广泛地传播开去。并在70年代引入美国斯坦福大学，作为工商管理硕士的必修课程。九型人格揭示在不同的环境下(包括被压迫与开心安定时)不同性格人的行为，同时也指出每一性格的相互关系，并指出我们在优势与劣势下是怎样的行为表现。

九型人格解释了为什么有些人会不断地勇往直前，而有些人则情愿原地踏步;为什么有些人喜欢成为人群的焦点，而有些人则非常好斗或具有很强的侵略性;或为什么有些人总是很乐观、悲观或唯心;等等。

九型人格可以让你很清楚地了解自己和九种性格各自的特点，明白是什么驱策不同人的行为。拥有该种技能能让你在与不同性格的人交往时采取不同的语言与行动，让你无论是在事业、爱情还是心灵上都拥有和谐的关系。可见，九型人格在创富、成功学上，拥有无穷的威力。

#### 1九型人格的寓意和来源

先让我们看个故事，来了解九种性格的起源以及带给人类的信息。

在遥远的太空某处，一艘太空船正在四处漫游，由东往西，从南到北，穿梭于宇宙星际，希望能找到无人到达过的地方，探索出新的文化、资源和思维。

某一天，太空船来到太阳系的某个星球，远远看去，星球很美丽，山青水绿，色彩缤纷，船长于是命令太空船驶近一点。

用先进仪器探索一番后，结论是这个星球有水、泥土、树木、动物，可以支持生命，是个很不错的地方。船长决定派遣船员做先行部队，到地面上探索该星球是否适合居住或殖民。然而船员人才济济，该派谁去?

##### (1)开路先锋8号。

船长打开一幅关于船员的九种性格地图，发现8号的人生使命是保护、带领，特质是从不害怕、有谋略、目光长远、懂得保护身边人，想方设法解决困难、有力量有冲劲去克服问题。要开山劈石做先锋，建立长远目标，他们是最佳人选。

于是，船长派遣了一群8号来到星球上，先建立一个桥头堡，并为进一步发展作铺路。8号尽责地策划了很多方案、

---

目标，不过由于工程浩大，工作繁多，8号无法一一应付，便向船长求救，要求派遣一些人来帮忙。

(2)支援之选2号。

船长再度打开船员的性格地图，发现2号的人生使命是成就他人，尽力协助他人成功，最适合做支援工作，于是又派遣2号去支援8号。不过，问题依然存在。8号只顾看长远目标，不能兼顾细节；2号只懂支援策划，却不会自行多走一步。欠缺真正勤奋办事的人，迫使船长再考虑加派他人去协助。

(3)忠心队员6号。

打开地图，船长发现6号是团队型的人，团结、忠心、安全、最适合作士兵，于是派遣他们前去。这时，一个国家已初具规模，有皇帝(8号)、宰相(2号)、士兵(6号)。不过6号太重视安全，在探索时遇到危险便退缩，8号又认为需要增派将军来带领士兵。

(4)勇字当头3号。

3号正是将军的人选。他们的人生使命是达到一个目标，然后再达到另一个目标。3号喜欢有成就，勇字当头，可以披荆斩棘，不怕痛楚，不受感情拖累，决定去做一件事时，无人可以阻碍他。3号来到星球上，跟从8号的指引，带领6号向前冲，令太空船的势力急速扩大。

不过，由于3号为求目的，有时会不计成本，横冲直撞，不惜牺牲士兵，导致怨声载道，于是8号又要求太空船派人帮忙，以制约各方，取得平衡，同时能规划各种行为上的细节。

(5)长于规划5号。

太空船这次派来的是5号。他们理性，不会冲动，人生使命是收集资料和作出分析。一抵达，他们就收集了所有问题的资料，逐一研究，建议解决方案，建立真正细致的拓展蓝图。有了蓝图，3号便可以根据规划带领6号去冲锋，探索新大陆、修桥筑路等工作变得更安全。

果然，有了5号的规划，工作变得顺利得多，只欠一点：3号有时为了急于求成，会不顾一切，没有跟从5号的规划方法去做。不跟从的后果，是工作效果不够好，时有遗漏，或质量欠佳。

(6)监督使者1号。

为了保证质量，太空船于是再派1号来做监督，确保所有人按着标准去做。因为1号的人生使命正是跟从标准、原则。由于1号很有判断性，是非黑白分得清楚，颇能收监管之效，令团队运作开始畅顺。

可是不久之后，留在星球上的人又觉得有所缺乏。因为平日只有工作的份儿，没有玩乐，也欠缺士气。这次，太空船派了7号前来。

(7)娱人先生7号。

---

7号的人生使命是创造可能性，最怕闷，怕不开心。为了常常保持自己开心，他会不停地娱乐自己、娱乐他人，设法带给每个人欢笑和享受。有了7号，星球开始变得丰富，吃喝玩乐一应俱全。

(8)心灵诗人4号。

不过，本身拥有高度智慧和深度的太空人，并不愿意看见留在星球上的一群满足于吃喝玩乐这表面、肤浅的娱乐方式，更害怕他们只顾向外发展，忽略了心灵空间，忘却本来灵性。

太空船长于是派遣4号前来。4号的人生使命是凭感觉做事，他会创作歌曲、诗章、雕塑、艺术品、画画，透视人的内心感受，带动所有人重投灵性感觉的怀抱。

(9)和平大使9号。

至此，星球似乎什么都有了。不过人一多，纷争、冲突便出现。为了维持和平，船长把最后一种人(9号)派来。9号的人生使命是维持和谐。他本身没有野心，又爱调解其他人的纷争，能够维持和平，制造凝聚力。

当九种人同时在星球上共存时，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”。

这个故事想说的是：人类本是很完美的团队，虽然人与人各有不同，但每种性格都有其职位、工作以及重要性，缺一不可。没有一种性格比其他人好，没有一种性格比其他人差。这是学九种性格学时最重要的精神。

九种性格学希望带来的正确精神信息是：

认知每种性格的存在。

接受每种性格的存在价值。

尊重每种性格的使命。

协助每种性格发挥自己的能力。

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。人类数千年以来，灾劫连连，战争不断，全因不懂尊重、接受另一种人之故。

每个人都想把自己的价值观加诸其他人身上。不相信自己信奉宗教的人便是魔教、异端;不属于某种政治派系的人，注定要被革除、放逐。这是人类长期以来痛苦的原因。

在家庭方面，一些父母总是认为孩子“应该”怎样，想方设法把孩子雕塑成自己心目中的模样;从来没想到孩子实际上是怎样一个人，也没有尊重与接受孩子与自己的不同，承认孩子同样有其个人价值与使命。要和谐共处，承认每个人的生命价值是必须的。

---

在工作上，道理亦是一样。老板若要求员工的想法、做法与公司一致，这批员工“极有限”，因为最好的员工亦不能超越老板的想法。在这个急剧转变的年代，一家公司更需要不同类型的人才，创造不同的想法、意念，互相冲击，才能令企业更进一步。

## 2神秘的三大中心，九大类型

人人都会自行过滤并诠释他们的所见所闻，这在今日已成为普遍的共识，而九型人格论的基本原则正是：在九种可能的“过滤器”中，我们每个人都拥有其中一种；这过滤器会将我们此生的蓝图和一般注意的焦点置于深处，使它们常年隐身在意识层面的觉察之下。

这个过滤器并非随机发展而来的，它是要保护我们的本质(也就是高我，或称内在神性)的某个特殊层面，因为这个部分在我们婴幼儿时期特别脆弱。

虽然人格发展是我们在婴幼儿时期为了帮助自己妥善应付处理的一项策略，但是当我们成年后，它却自动形成偏颇的观点，不但影响我们看待别人以及诠释事情的方法，我们的选择和行动通常也以此为基础。

九型人格论令人振奋而独到的立论在于，我们“错误”的人格就像镜中影像般反映出我们的“高我”。人格并不是有待克服的敌人，而是我们最好的朋友；它能显示出我们必须学习的教训，并教导我们如何应用这些知识。

九型人格分类：三大中心，九大类型。根据这个理论，九种性格的人，全部都隶属于三大中心的其中一个，每一中心都各有三个性格。这三个中心，分别是情感中心，思想中心和行动中心，有些人会以身体的三个部分——心、脑、腹来比喻这三个中心的能量和动力根源。

心(感觉、渴望、想象)：2号给予者，3号实干者，4号浪漫主义者；

脑(思考、恐惧、偏执狂)：5号观察者，6号怀疑论者，7号享乐主义者；

腹(存在、愤怒、自我遗忘)：8号保护者，9号调停者，1号完美主义者。

### (1)情感中心(心中心2、3、4)。

不同中心依于不同的动力来源，对世界会产生不同的反应。情感(心)中心的人遇事时的直接反应是源于情绪、感觉和感情。形象化一点说：无论是乐事还是苦事，他们首要的真切反应，是“打从心底里来”的：悲哀时感到心都痛得像要掉下来了，快乐时又会特别容易触摸到自己喜悦的心跳。他们是感情十分细腻又浓烈的人，经常渴望了解别人，又渴望被别人了解；他们最关心的是人和人之间心灵上的紧密关系，因而变得十分在乎别人对自己的评价。对于爱，他们永不嫌多。在三大中心里，他们是对“人”(有血有肉有感受的人)和“情”最感兴趣的一群。

### (2)思想中心(脑中心5、6、7)。

情感中心的人一辈子都凭感觉过日子，思想(脑)中心的人则永远依赖思想来回应事件。在遇到事情时，他们会习惯地用脑袋去分析、了解、归纳，显得较为理性和深思熟虑，他们拥有高超的想象力、联想力与分析力，是在三大中心里，对“理”最感兴趣的一群，然而行动力则相对较弱。

---

(3)行动中心(腹中心8、9、1)。

与情感和思想中心不同，行动(腹)中心的人是最不会空想、最脚踏实地、最在乎生存问题的人。

他们最关切那些实实在在摸得到、吃得到、捉得着的东西，他们的智慧却也因其实效性而让人折服。属于这一中心的人不需要反复思量、向内感受，便能够直接趋生明快的行动，是天生的问题解决专家。所以在三大中心里，他们可说对于“事”最感兴趣，也最有办法的。

3我们因九种心理“功能”比例不同而相异

图1-1九型人格图每一个型号都能表现出宽广的行为模式和态度上的差异，我们可以把每一个型号看成我们潜能的一个代表符号。循此角度，可以发现九型人格里的九个型号是九种心理“功能”、能力原型或人性潜能里的“领域”。

大部分人类的行为模式都很相似，其中一个理由就是九种功能全都能在我们每个人的身上找到。而我们相异的其中一个理由，也就是这九种功能在我们身上的比例和轻重都不同而且不停地转移。

可以用两个主要词语来形容每一个功能，因为每个型号代表着两个主要方面的活动：型号内里态度的功能、型号外观行为的功能。

看待为一系列相关的心理功能时，九型人格的九种型号显示我们每个人性格的全部强处和弱点。每个人性格里不同功能的比重(由你的测试每个型号的分数的分数所显示)就产生了那个人独特的心理“指纹”，然而个人的基本型号是不变的，其他的功能比重便形成一个独特但会随着时间而改变的规律。

与了解自己哪些型号最发达(评分最高)同等重要的，是去了解自己哪些方面发展比较落后(最低分)。最高分的型号代表已经启动了的功能或个人潜能，最低分的型号则需要我们去注意察觉，努力发展这方面的功能。

从这个观点来看，我们可以真实地看到，我们的基本人格型号其实就是我们的主要功能，在其外围组织了我们对现实的主要响应，而其他的八个型号代表我们同时也拥有但一直在变的潜能。

相聚源于相同，成长始于相异

1学习九型人格对我们裨益无穷

九型人格讲究如何在实践中获得收益，是当今促进个人成长，企业管理，以及有效沟通处理人事关系的一门学问，它在社会上被广泛应用，常见于心理学应用，也被当今人拿来应用于夫妻关系、子女教育、职场关系等各个方面。

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回应世界的方式具有可被辨识的根本差异。九型人格是一张详尽描绘人类性格特征的活地图，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!

(1)透视人的个性，令你管理有方。

---

让管理人员透视个性，突破性格的局限，确定方向，应付压力，豁然开朗。

了解不同性格人士的工作环境中的表现及需要，从而采取适当而有效的领导方式，使得激励得法、指导有方、说话有力、形象鲜明，提升沟通及人际关系，促进团队表现及销售成绩。

九型人格是一种认识人、了解人的管理工具。它具有两方面的作用：一是自我了解，知道我们哪些地方可以改善；二是了解别人，如何更有效地与他人沟通。

九型人格可以促进企业中每一层次的沟通。它有一种润滑油的功效，能通过减少人际关系中的冲突、增进工作满意程度来保留企业优秀人才。

九型人格可以用来发现、正面激发员工的特质去更有效地完成相应工作；也能帮助、激励一个人发挥最大潜能。在团队建设、团队发展、解决冲突、有效谈判、领袖发展和企业教练等方面，九型人格都特别有效。

(2)深入了解彼此，获得美丽的恋爱。

对于女性也好，男性也好，找到好的另一半，是丰富人生中重要的题目。但是，世上没有比结婚更难的事，人生中，也没有比这更直逼生命本质的事。构成社会的，是人和人的关系，令婚姻生活充满生机的，是爱。

男女在相互迷恋时，感觉到可以“以无偿的爱接受真实的对方”，但是，在人生中，恐怕再也没有比这更大的错觉了吧。没有血缘关系，年龄、成长环境和教育、价值观，所有一切都不同的男男女女，成立家庭，厮守终身，从一开始就必须清楚一个道理——无论多么相爱的男女结合，都不会只有顺境。

其实，人从恋爱或结婚中可以获益良多，因为一点点挫折和痛苦就对爱失去兴趣，是很悲哀的。如果因为觉得人和人的沟通是件麻烦的事，因而远离恋爱，那就等同拒绝成长机会。因为，通过被异性吸引，心灵沟通，人可以了解自己，学懂爱，获得生存的能量。九型人格的学习，可以让恋爱中的你能更好地了解对方，同时也能让对方更好地了解自己。

00(3)加强彼此的沟通，维持家庭婚姻的和谐。

很多人以为，性格吻合的男女偶然相遇，双方的精神、物质条件符合，就可以达至结婚。而如果价值观一致、兴趣相投，自然可以长期共同生活。但是，恋爱和结婚，不只是靠运气好坏、性格吻合，就能顺利发展或破裂收场的。在旁人看来纯粹是因为运气好才发展顺利的一对情侣，仔细观察他们的相处之道，就会发现他们发展顺利是有道理的。而不顺利的恋爱和婚姻，其中也必有理由。

既然有的人一见钟情，从最初邂逅时感觉就特别好，燃起爱火；也有的人当初并没有触电般的心跳，那么，是不是一见钟情的例子发展会比较顺利呢？事实并非如此。有些情侣是由君子之交开始，后来才发展到相亲相爱的。我们因为相同而在一起，因为相异而成长。而在夫妻长期生活过程中，总会遇到各种各样的事情。两人的观点看法不一致的时候，往往会产生很多矛盾，让当事人苦恼、困顿。不同型别的人往往有其看待事物的特别之处。

那么，我们如何才能清楚对方是如何看同一事情呢？如何才能以双方能够明白的方式去沟通，九型人格可以帮助你！

(4)不断剖析自我，促进自身的健康成长。

---

一个人若想比现在做得好一点，可能在行为或能力上作些努力和改变是可以做到的，但如若取得突破性的进展，例如突破自己的事业高原，突破自己的成长障碍等，这些将最终受困于个性的局限行为。只有当深入了解到这一点，才能够有意识地做到突破，得到更高的发展和突破性的成长。

而九型人格恰恰能够帮助你深入了解自己和他人，是一个易学易懂的工具。它与当今各种性格分类法的最大区别在于，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。通过学习九型人格，可以获得：

深入观察发现“我是谁”；

你的思维模式及怎样影响你的决策；

你的价值取向及怎样影响你的事业；

你的情绪反应及怎样影响你的人际；

你的行为方式及怎样影响你成长；

你个性的优势与局限；

你在事业发展中的个性障碍及突破的方向；

你在人际关系中的个性冲突及改善的技巧；

你在亲密关系中的个性困扰及解决的方法。

2 避开“九型人格”的误区，发挥最大功效

九型人格在我们生活、工作、学习中确实有很大的帮助，但是有一些常见的误区要注意避开，才能把九型人格的功效发挥到最大的作用。要注意避开以下五个误区：

第一，人格被分为九型，你必然属于其中一型。而这个型就是你的“基本人格形态”。一个人的基本人格类型是不会变的，即使在现实生活中，因为某些因素而有了种种变化，即使你的基本人格形态可能有某部分的隐藏或是调整，但却不会真正改变。

第二，虽然人的基本性格形态是不会改变，但是某一型的典型描述，却不见得全然符合某一个人，原因正是上面说过的：人们为了顺应成长环境、社会文化，他们在安定或压力的情况下，有可能出现一些差异。而必须强调的是：每一个人的成长环境都是独一无二的，所以同类型人之间可能有许多共同点，但却也各自拥有一些属于自己最特殊的特质。

第三，九型人格中，没有哪一型是全然属于“男人的型”，而哪一型又是“女人专属”。

---

第四，没有哪一型比较好、哪一型比较差的绝对价值观。事实上，每一型的人都各有其优缺点。

第五，了解你自己和别人的人格类型后，不是希望将每一个人贴上标签，拿自己的类型作借口而划地自限，或是“铁口直断”别人会有什么行为表现。因为每一型的人也都有朝向健康或是不健康的方向，而产生的不同变化。

### 3九型人格的错误辨别

当我们学习九型人格的时候，我们不可避免地遇到错误地辨识不同的类型。比如：第二型被说服他们是第四型，第九型误以为他们是第五型，第三型误以为他们是第一型，等等。所以在这里很有必要澄清类型之间的相似性和区别。

我们需要时间去精确指出型号的相似性和区别，以便人们能更加清楚地了解九型人格，更加准确地辨别型号。加深对自己的了解是学习九型人格的主要目标，如果人们错误辨别自己，九型人格为我们服务的价值就会减低。若是没有目标地去学习九型人格，不仅收获甚小，更坏的是，很容易让我们把别人归类为错误的人格类型来对待。为什么九型人格类型已经清晰明确地归类，我们还是对人格类型的部分内容感到迷惑呢？

(1)九型人格是复杂的而人类本性是更加复杂的。

人们是拥有不同的特性和不断变化的。除非我们经过一段时间与他们相处，看见他们在不同情况下的反应，否则对于我们诊断的准确性有信心可能是困难的。

(2)我们必须根据不全面的资讯去推断类型号是有困难的。

实际上，确定人格类型的准确，本身是一种艺术，但如果有充足的实践，它是任何人都可以变得熟练的技巧。而且有不同的解释在流传，一些包含有重大的矛盾，这就是为什么能独立地去推断证据是根本的。

(3)九型人格可能容纳超过486类型，不可避免地有些型号将是相似的。

例如，第六型(在第6级，独裁反叛者)可能类似第八型(在第6级，对抗的敌人)，两型都是好战和独裁的，虽然用引人注目的方法不同。

(4)如果型号特质被视作狭窄的形容，类型容易被混淆。

通常，第九型只被视为总是平和且安静的。如果这是我们对第九型的想法，当我们遇到偶尔地急躁或进取的人，我们也许自动地认为这人不可能是第九型。当然和平和安静是健康第九型的两个主要特征，当然第九型也可以有恼怒，也有进取，并且是急切的，然而，他们实际上总认为他们自己以各种各样形式回归平和安静(如被动和自满)作为他们的“堡垒”。重要的是当第九型是进取、恼怒，或急切时，他们特别地以“第九型风格”来体现这些特征。例如，他们表现出“冷静”式的愤怒，而且否认他们有所恼怒。有时侵略性或严厉的恼怒可能突然爆发和迅速消退。我们必须学会辨明区分这微妙的整体样式，而不是单独看各自的特征。

(5)其他的变异可能影响我们对不同类型的印象。

---

天性本能的变形也可能强大到影响人表达他的类型的方式。如果人一段时间是在受压之下，他们也许强烈地表现分裂方向的性格。同时，极端健康的人是更难辨认的，因为他们能自由地表达不同的特质。九型人格类型不是静态或单一的：许多因素可能在任何指定的时刻影响一个人，要以时间和致力于真正地了解九个基本的类型及所有微妙变异。

(6)我们对所有人格类型全方位的体验是有限的。

也许是由于我们的经验不足，我们不认识许多第五型，或第八型，或第二型，或一些其他类型。直到你能正确地所有类型辨认了(并且认识)各种各样的例子，有些类型可能是保持隐晦。

而且，即使你了解了每个类型的特征，但是没有人能体现他们类型的所有特征。一个人能体现他们类型的所有特征是极为罕见的，更加罕见的是他能在同一时间体现全方位的特征。我们沿发展层面的某一“重心”移动，意思是我们可以在“宽带之内的水平”运行。我们不会简单地表现我们类型的所有潜在的特征及整个发展层面，因为我们不可能同时是健康和不健康的、平衡和神经过敏的、整合的和分裂的。

(7)没有人能体现他们类型的所有特征，与其他人谈论类型(和他们的许多变数)是有价值的。

我们习惯以自己持有的观念看某人的特征来辨明我们的设想是否相同，这是个有趣的过程。当看法不一致时，我们去搜寻确定人的类型最佳的证据，相互的辩论将是更加有用的。然而我们记住要以他们的长期行为大多数体现的特征去剖析个人的类型更为有效。在各种各样的情况下经过一段时间的观察是得出一个结论的最佳方式。

(8)认识我们想要辨认型号那类人是有好处的。

我们可以在远处辨认一个人，而不需要直接与他们联系，因为他们那么清楚地体现他们的个性或因为很多关于他们的资讯。

例如，美国前总统里根似乎是人格类型第九型：他和善，不摆架子，乐观，并且脾气随和;他有时也会被动，疏忽，并且健忘。他在许多场合显示的特征见证这个看法。他的行为属于健康和一般的第九型，这个假设是合理的。他一生中清楚和一贯地体现了他是第九型。当然，有可能他不是第九型(另一个类型也许更能解释他的个性)，按现有的证据我们在辩解时有信心确认他是第九型。

(9)在相似的行为特征背后存在不同的动机。

不同的类型可能在行动上相同的，然而他们的动机是相当不同的。例如，每个类型都会生气，但第一型的愤怒与其他类型不同地表现出来也有不同的起因。单一地看，表面的行为是根本无法知道内里的运作，所以理解动机更加重要。

(10)我们对九型人格认识越久，并且实践越多，我们越变得有洞察能力。

学会如何辨认人取决于能匹配个人的特征与不同人格类型的区分。因此，两个区域同样重要：首先是博学，起码要熟悉哪些特征跟哪些类型相关;其次是如何在一个人身上辨别那些特质。

有数百个微妙的类型特征区分，第一个区域比较容易学会。察觉真实的行为诚然是非常困难的，一个人的态度与他的动机，特别是连他们自己经常都不察觉的那些事，其他人理解就较不容易。虽然要培养这洞察力不是容易的事，

---

然而，它一定是值得获取的技巧，因为拥有它会让生活变得非常丰富。

## 第二章 测试你的人格

### 你真的了解自己吗

#### 1 性格特征的复杂性让人难以捉摸

《西游记》的故事几乎家喻户晓，故事中师徒四人一同西天取经，但面对妖魔鬼怪的刁难，师徒的态度却各不相同。有人说，唐僧心怀善念，以慈悲为怀，却常常是不分善恶，冤枉孙悟空。有的人说，猪八戒嘴馋，爱占小便宜，常说孙悟空的坏话，但能干脏活累活，有时也挺可爱的。还有的人会评价沙僧，说他正直，好像还挺严肃的，给人印象似乎不如孙悟空、猪八戒深。更多的人则说喜欢孙悟空，说他勇敢、机智，有反抗精神，任何妖魔鬼怪都难逃他的火眼金睛，虽然有时爱戏弄猪八戒，其实心眼儿最好&hellip;&hellip;这些人的评价都不错。

《西游记》之所以吸引人，不光靠那曲折、惊险的情节，还由于书中塑造出了许多具有鲜明、生动的性格特点的人物。像唐僧师徒四人这样，每个人在态度和行为上都有各自比较稳定的心理特征，这就是性格。

静下心来想想我们周围的朋友同事们，是不是有的安静，喜欢独处；有的活泼，爱说爱笑，喜欢整天与朋友泡在一起&hellip;&hellip;这就是人的性格的不同表现。

人的性格特征所包含的内容是很丰富的。一方面是对现实的态度，包括对社会、对集体、对他人的态度，对劳动和劳动产品的态度，以及对自己的态度等。比如，对待集体和他人是富于责任感与同情心，还是不负责任、自私、冷漠？是善于交往、有礼貌、正直、诚实、直率，还是孤僻、拘谨、粗暴？对待劳动、工作与学习，是勤劳还是懒惰，是认真细致还是马虎粗心，是敢于创新还是墨守成规，是勤俭节约还是奢侈浪费？对待自己，是谦虚还是自负，是自信还是自卑，是严格还是放纵？

另一方面，是活动方式和行为的自我调节，包括性格的意志特征、情感特征和理智特征。例如，是坚定还是动摇，是果断还是迟疑，是坚韧还是脆弱，是冷静还是克制，是稳重还是急躁？

每个人的性格都是多方面的，因此，人的性格没有好坏之分，但它却有消极与积极的区别。一个人的性格不可能十全十美，但只要积极性的性格占主导地位，他的性格就是健康的。

在心理学上，一般是用“性格测量表”来科学地鉴定一个人的性格状况，即让被测人回答一系列设计好的问题。通过对答案的统计分析，对性格作出鉴定。

作性格鉴定的目的，一方面，可以检查一个人的心理是否健康，有没有心理疾病，以便及时治疗；另一方面，我们可以据此了解自己的性格特点，对以后的学习、成长都具有具体的指导意义。

#### 2 为什么算命先生这么准

心理学的研究揭示，人很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合他。即使这种描述十分空洞，他仍然认为反映了自己的人格面貌。曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己，结果，绝大多数大学生都认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。下面一段话是心理学家使用的材料，你觉得是否也适合你呢？

---

你很需要别人喜欢并尊重你。

你有自我批判的倾向。

你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。

你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。

你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。

你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。

你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。

你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。

你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。

你的有些抱负往往很不现实。

&hellip;&hellip;

这其实是一顶套在谁头上都合适的帽子。

一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

有位心理学家给一群人做完人格检查表后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参加者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果。参加者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

巴纳姆效应在生活中十分普遍。在生活中，这种效应的典型反映是在算命过程中。很多人请教过算命先生后都认为算命先生说的“很准”。其实，那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是，安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话便会使求助者深信不疑。

### 3如何客观认识自我

为客观真实地认识自己，不仅要避免以上提及的巴纳姆效应，而且还要结合个人的经验和专业、全面的知识来剖析自己，此外，还有以下几种途径值得参考：

---

(1)要学会面对自己。

有这样一个测验人的情商的题目是：当一个落水昏迷的女人被救起后，她醒来发现自己一丝不挂时，第一个反应会是捂住什么呢？答案是尖叫一声，然后用双手捂住自己的眼睛。

从心理学上来说，这是一个典型的不愿面对自己的例子，因为自己有“缺陷”或者自己认为是缺陷，就通过自己的方法把它掩盖起来，但这种掩盖实际上也像上面的落水女人一样，是把自己眼睛蒙上。所以，要认识自己，首先必须要面对自己。

(2)培养一种收集信息的能力和敏锐的判断力。

很少有人天生就拥有明智和审慎的判断力。实际上，判断力是一种在收集信息的基础上进行决策的能力。信息对于判断的支持作用不容忽视，没有相当的信息收集，很难作出明智的决断。

有一个故事说，一个替人割草的孩子打电话给一位陈太太说：“您需不需要割草？”陈太太回答说：“不需要了，我已有了割草工。”这个孩子又说：“我会帮您拔掉花丛中的杂草。”陈太太回答：“我的割草工也做了。”这孩子又说：“我会帮您把草与走道的四周割齐。”陈太太说：“我请的那人也已做了，谢谢你，我不需要新的割草工人。”孩子便挂了电话。孩子的哥哥在一旁问他：“你不是就在陈太太那儿割草打工吗？为什么还要打这电话？”孩子带着得意的笑容说：“我只是想知道我做得有多好！”

这个孩子可以说是十分善于收集针对自己的信息，因此可以预见他的未来成长以及可能取得的成就，绝非一般小孩子能比。

(3)以人为镜，通过与自己身边的人在各方面的比较来认识自己。

在比较的时候，对象的选择至关重要。找不如自己的人作比较，或者拿自己的缺陷与别人的优点比，都会失之偏颇。因此，要根据自己的实际情况，选择条件相当的人作比较，找出自己在群体中的合适位置，这样认识自己，才比较客观。

(4)通过对重大事件，特别是重大的成功和失败认识自己。

重大事件中获得的经验和教训可以提供了解自己的个性、能力的信息，从中发现自己的长处和不足。越是在成功的巅峰和失败的低谷，就越能反映一个人的真实性格。

有人说：“成功时认识自己，失败时认识朋友。”固然有一定的道理，但归根结底，我们认识的都是自己。无论是成功还是失败时，都应坚持辩证的观点，不忽视长处和优点，也要认清短处与不足。

判定你的人格类型：你属于九型人格中的哪一种

1什么是九型人格测试系统

九型人格把人的性格分为九种，并不是分出好坏，只是每个人对待问题和处事的态度不同而已，因为每个人都是独

---

一无二的个体。这个世界上68亿人口中,每个类型大概占了7亿。虽然如此,我们每个人还是很独特的,而且九型人格论也容许我们如此。纵使我们的人格类型是可被辨识的,然而我们的人格、经验、记忆、梦、抱负,以及我们的处理方式却是自己的。

图2-1九型人格测试图九型人格是一种深层次了解人的方法和学问,它按照人们的思维、情绪和行为,将人分为九种:完美主义者、给予者、实干者、悲情浪漫者、观察者、怀疑者、享乐主义者、保护者、调停者。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。

九型人格研究作为一个系统,主要涉及这些类型的心理层面。虽然九型人格论所描述的是每种类型更高层面的觉知(这正是九型人格系统最强有力的地方),我们还是必须从最明显的地方着手。我们可以完全认知这个层面的自己,我们每天都要和自己的人格交涉。这正是认识自己、了解别人这类探索的开始。

## 2你是属于哪一种人格类型

这个测试题能帮助你在很短的时间内,判断出你是属于哪一种九型人格类型。试阅读以下九段文字,看看那一段最能形容你呢?(最多选三段)

A:

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。我认为只有当东西出现在眼前时,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。

B:

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的;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。

C:

我可以轻易地觉察不同的观点。有时候我很难作出决定,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保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。

---

D :

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、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。

E :

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；而且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。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。

F :

我是一个安静、好分析的人。我比其他需要多一点独处时间。我比较喜欢在一旁观察，胜过参与身边的活动。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、尽量不匮乏的生活。

G :

我有丰富的想象，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、事和物。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，我便会非常的忠诚。

H :

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。我认为人们应该享受人生。

I :

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，也曾经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。

最接近自己性格的分别是第段;第段;第段。(依照最接近、次接近、后接近排序。然后以最接近的型号作为最后参考。)

结果：A8&mdash;&mdash;领袖型B1&mdash;&mdash;完美型C9&mdash;&mdash;平和型

D2&mdash;&mdash;助人型E3&mdash;&mdash;成就型F5&mdash;&mdash;理智型

G6&mdash;&mdash;疑惑型H7&mdash;&mdash;活跃型I4&mdash;&mdash;自我型

注：本测试只是起到一个参考作用，要确定一个人的型号还需要借助更为具体实用的测试工具(见附录)，才能更为准确地帮助你判定自己的人格类型;测试完之后，不要为自己和他人贴上型号标签，你不是型号。根据上面的测试，可以得出自己是属于哪一种人格类型，下面是针对不同人格类型的特征分析。参考以下九型人格特征分析。

#### 第一型：完美主义者

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。

性格倾向：内向、被动、批判;关注错误，纠正错误;急于把事情办好，努力完美;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;过度刚性;将高尚作为自己的报酬;是一个合理、实际、脚踏实地的人。

#### 第二型：给予者

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，受人感激和认同，善解人意，有同情心，热情地去满足他人需要而又希望不被察觉。

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、关怀、爱护。

---

性格倾向：外向、主动、感情丰富;关注去满足重要的其他人;乐于付出，努力满足他人需要;成为他人不可缺少的;表现行动积极向前;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;是一个关怀人、乐于助人、慷慨的人。

### 第三型：实干者

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。

性格倾向：外向、主动、善于交际;关注任务(包括休息时间);执行、做、争先;注意力集中在结果，而非意义;基于成绩，得到认可和接受;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;效率高，有时会为了求效率而牺牲完美走捷径;精力充沛、热爱工作、奋力追求成功、以获得地位和赞赏;为了事业成功、声望、财富，有时牺牲情感、婚姻、家庭或朋友是一个受人欣赏、有能力、出众的人。

### 第四型：浪漫主义者

世界观：我时常觉得自己和别人不同，我是不平凡和独特的。我觉得自己是一个感情丰富的、浪漫的、有品位、有个性和喜欢我行我素的人。

行为动机：渴望自我了解和内心感受被人认同，喜欢我行我素，不媚俗，感情丰富，思想浪漫有创意，拥有敏锐的触觉和审美眼光。

潜在恐惧：生命中仍有不足之处，情感世界仍有缺陷。

潜在欲望：了解自己，看透人生。

性格倾向：内向，被动，多愁善感、感情丰富;关注什么是重大损失(伴随着损失的感觉);把焦点放在关系和感觉上;不开心时，喜欢独自一人来处理;和不熟的人交往时，会表现出沉默和冷淡;特别会被人生哀愁、悲剧所触动;认为被他人误解是一件特别痛苦的事;创造力、热情和丰富的感情很多时吸引了其他人;当遭到拒绝、挫折时，便会退缩，变得消沉、害羞;当别人面临危机时，会很支持及同情他们;有很丰富及活跃的想象力，喜欢把事物重组一个新的模式;是一个直觉、敏感、有创造力的人。

### 第五型：观察者

世界观：我喜欢思考、追求知识、为的是要了解这个充满疑惑的世界。有了知识，我才不会焦虑，才敢行动，也有安全感。

---

行为动机：渴望比人知得多，懂得快，喜欢运用自己的智慧和理论去驾驭他人，冷静，机智，分析力强，好学不倦，善于理性，有逻辑地去处理问题并将情感抽离，不喜欢自己的空间受到骚扰。

潜在恐惧：被人取缔和驾驭，对身边事物感到无知。

潜在渴望：洞悉天下事。

性格倾向：内向，被动，自我，喜欢思考；关注探究；思考代替行动；与感觉相分离，压缩感觉；自我满足和简单化；贪求或积攒时间、空间、能量、知识；寻求孤零感觉，不喜欢自己的空间受到骚扰；不擅长对他人说好听的话；喜欢独自解决问题或独自计划并执行一项计划；喜欢一个人独自思考、观察、并找寻生命的意义；是一个理解力强、重分析、好奇心强、有洞察力的人。

#### 第六型：怀疑论者

世界观：这是一个危险的世界，我要步步为营，防范被人利用和陷害，所以我寻求权威的庇护，但对权威有着不信任感。所以内心深处常隐藏着恐惧和不安。

行为动机：渴望受到保护和关怀，为人忠心耿耿，但多疑过虑，怕出风头，怕生事端，怕自己力不从心，怕人虚伪、口是心非，怕事与愿违。

潜在恐惧：被人遗弃和被孤立，对人和事缺乏安全感。

潜在欲望：感到安定和受保护。

性格倾向：内向、主动、保守、忠诚；关注潜在的伤害、危险、威胁；积极想象，放大危险、灾害；积极并秘密地思考；质疑并反思思维；不信任，质疑人；延迟是因为担心成果不完全；不会轻易相信别人，内心深处希望得到别人欣赏和肯定；常问自己是否做错事，因为害怕犯错误而被责备；要求公平，期望付出和所得成正比；对事情通常想得太认真；是一个忠诚、值得信赖、勤快的人。

#### 第七型：享乐主义者

世界观：我觉得这世界充满了刺激的事物和体验，人生的目的在于追求快乐，而“好玩”更是我做事的动力。

行为动机：外向好动，活泼开朗，精力充沛，兴趣广泛，时常想办法去满足自己想要的，爱玩，贪新鲜而怕作承诺，渴望拥有更多，倾向逃避烦恼，痛苦和焦虑。

潜在恐惧：自己的时间和空间被人占有，受人掣肘。

潜在欲望：能开心地自由自在去寻找刺激和乐趣。

性格倾向：外向、主动、乐观、贪玩、缺乏责任感；关注什么是未来可能的；多才多艺，兴趣广泛，多种选择；不想被

---

限制;乐于探索,避免痛苦;贪图经历和享乐;对有兴趣的事很入迷;经历比成功更重要;有吸引力,让人无戒备;喜欢上餐馆、娱乐、旅行或同朋友谈天说地的美好享受;不善于处理烦琐和细节的任务;是一个快乐、热心、思想正面的人。

#### 第八型：保护者

世界观：这世界充满挑战，我要做一个自强不息的人，运用我强大的自信和意志力战胜环境，贡献社会，助强扶弱，打抱不平。

行为动机：渴望在社会上与人群中有所作为，并担当他们的领导者，个性冲动，权威自信，有正义感，自强不息，爱出风头，喜欢替他人做主和发号施令。

潜在恐惧：被别人支配或控制。

潜在欲望：自己当家做主。

性格倾向：外向、主动、乐观、冲动、专制、有正义感;关注权利、独断，并且控制空间和领域;否认弱点和缺陷;充满活力，向往刺激和精彩;愤怒爆发直接、面对面;相信“强权就是公理”，别人会觉得专横霸道;喜欢控制大局和授权给别人的乐趣，但却不喜欢被控制;会保护、支持自己的朋友、家人和下属;很难听从别人的意见;喜欢被人尊重而不是被人喜爱;是一个坚强、自信、果断和会马上采取行动去解决问题的人。

#### 第九型：调停者

世界观：我觉得自己是一个普通人，我会尽力维持和谐的生活，与他人融洽和避免冲突的需要。我相信“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。

行为动机：渴望人人能和平共处，怕引起冲突，怕得罪别人，怕左右为难，不争名逐利，性格温顺，与世无争，爱好大自然，写意随和，但往往给人一种懒洋洋、没有个性、慢条斯理和满不在乎的感觉。

潜在恐惧：与人群疏离。

潜在欲望：平静和与人和谐相处。

性格倾向：内向、被动、乐观、随和;关注周围对其的抱怨;顺从、服务(很难说不);向往相容和熟悉，避免冲突;拙于排列事情的优先顺序;不像其他人那样关注名誉及地位;特别喜欢收集物品，从古董到玩具都可能会收集;容易耽搁事情，别人会觉得其被动和优柔寡断;不喜欢命令别人，但当别人命令自己时，会反感和变得倔强;对于不同观点的分歧和争论，能看到其方方面面;是一个和平、友善、随和、包容和忍耐的人。

通过以上的测试，相信你在心里已经初步了解了你的人格类型，接下来将在本书后面的章节中针对不同的人格类型做具体和深入的分析，让你进一步认识自己，发挥自己的潜能和警惕性格偏差，最大限度地发挥你的人格优势，助你在以后的生活、事业和学习中获得更大的成功。

平面镜：认识真正的自己，不光要认识自己的外表，还包括认识自己的情感、气质、能力、水平、品德修养和处世方式等，能对自己作出较为准确、恰如其分的估量和评价。

---

### 第三章 九型人格如何进行自我发现

#### 第一节 全面判定九型人格

##### 追溯塑造人格的源头

###### 1 了解自己人格的形成根源

人与人之间总有很多区别，例如温柔与暴躁，胆大与胆怯，聪明与迟钝，主见意识能力强与碌碌无为的区别。所以苏格拉底说，&ldquo;人最难的是了解自己。&rdquo;

这些我们在现实中到处都可以看到，这些都是先天的遗传因素。从后天来看，家庭教育、父母的为人性格和品德及修养、本人受教育程度、大中小学受教育期间和工作后接触的社会环境也对其性格形成也有很大的影响。而且出生在不同年代，其为人处世、社会道德、价值观念等有很大的区别，有的甚至是天壤之别。

从狭义上来讲：每个人后天受教育程度、社会环境、所处时代不同，社会经历不同，也并非每个人都一样。就是说：对个体来说，性格不能完全决定一个人的命运。有些事情是完全可以改变的，命运在你的手里，你必须融入这个社会，必须面对现实，当你的性格和现实有冲突、并证明你自己错误的时候就要改变自己的性格。

现在，很多人认同&ldquo;性格决定命运&rdquo;这样的观点。那么性格是什么，它又是怎样形成的，对人生究竟有哪些影响?按照现代心理学的观点，它是一个人的个性的重要组成部分。它一半由先天决定，取决于遗传;另一半则受后天的影响，说白了，就是后天环境的影响。性格带有价值观的成分，性格一旦形成，就具有相对的稳定性，并在很大程度上影响着一个人的命运。

影响人格成型与发展的因素到底是什么呢?下面的内容就开始展开分析，让我们对人格成型的源头这个角度来了解自身人格的成型状况。

###### (1) 遗传奠定了人格基础。

现代心理学家们认为，无论是人格的整体结构，还是代表人格的某方面特质，都是在遗传与环境两因素交互作用之下，逐渐形成和发展的，而不是受遗传或环境的单方面因素的影响。人格是个人与其环境交互作用过程中形成的独特的身心组织。它有不可忽视的生理基础，其中大部分是靠遗传获得的。

曾有心理学家从学前儿童中，选了139对出生后共同生活的同性别孪生子为对象(年龄为4岁半)，单就情绪(稳定或激动)、活动(爱动或好静)、社会(活泼或羞怯)三方面人格特质为范围，采用观察评定法，分析和比较遗传与环境两方面因素的不同影响。

在学龄前儿童中，同样都是孪生子，出生后又生活在同一家庭，其环境因素的影响应大致相同，然而，在同卵者与异卵者之间，无论男女，均显示出极大的不同。这一点表明，遗传因素对人格的形成的确具有相当大的影响。

学前期时，异卵双生子成绩上的差异是同卵双生子的33倍，而到了学龄期时，异卵双生子成绩上的差异则是同卵双生子的25倍。这说明，随着年龄的增长，环境对人格的影响逐步显露出来了，复杂能力的形成更是如此。

遗传因素对人格的作用程度随人格特质的不同而异。通常在智力、气质这些与生物因素相关较大的特质上，遗传因素的作用较重要;而在价值观、信念、性格等与社会因素关系密切的特质上，后天环境的作用可能更重要。

---

## (2)早期童年经验塑造日后的行为。

“早期的亲子关系定出了行为模式，塑造出一切日后的行为。”这是麦金农(Mackinnon, 1950)有关早期童年经验对人格影响力的一个总结。我国也有句俗语：“三岁看大，七岁看老。”人生早期所发生的事情对人格的影响，历来为人格心理学家所重视。需要强调的是，人格发展尽管受到童年经验的影响，幸福的童年有利于儿童发展健康的人格，不幸的童年也会使儿童形成不良的人格，但二者不存在一一对应的关系，比如溺爱也可能使孩子形成不良的人格特点，逆境也可能磨炼出孩子坚强的性格。另外，早期经验不能单独对人格起作用，它与其他因素共同决定着人格的形成与发展。

心理学家艾里克森从心理社会学的观点出发，将人的一生划分为几个阶段。其中前三个阶段的描述对于我们理解幼儿期健康人格的形成颇有启发。

### 第一阶段，年龄为0~1岁。

这一阶段，孩子处处离不开成人的照料。如果没有成人他们就不能生存，因而他们自身的无助感也就最为强烈。如果能够得到成人悉心、有序的喂养与爱抚，那么在他们的心里就会体验到一种对养护者与周围环境的信任感，并由之而衍生出安全感——健康人格的核心基础，倘若孩子得到的照料是粗心、冷漠、无序的，他们则无法对养护者和环境建立起信任感，内心会充满恐惧。

### 第二阶段，年龄为1~3岁。

在这个阶段里，孩子开始出现一定程度的自我控制行为，在行为表现上往往有与养护者意愿相违背之处。这是作为人所特有的自主性本能所使然。而绝大多数养护者正是在这一阶段开始按照社会要求对孩子进行初步训练，以帮助他们适应以后的社会生活。于是，在孩子的自主行为与养护者的社会性训练之间常常不可避免地产生一些矛盾。如果养护者能够意识到并尊重孩子的主动性本能，在行为训练过程中不伤害孩子的自我控制感，则可能帮助他们获得自主意识。如果养护者过于武断，训练过严或惩罚不够公正，则容易使孩子对自己产生怀疑和羞愧的情感，甚至会引发他们对周围事物失去兴趣、畏惧与同伴交往等不利于健康人格形成的行为。

### 第三阶段，年龄为4~5岁。

这一阶段的孩子与上一阶段相比，有了更多的自主性行为，在不断的探索性活动中，他们渐渐知道哪些行为是会遭到制止与责备的。如果养护者在这一阶段里能够鼓励孩子的自我创新精神，并不时提供一些条件来促进孩子想象力的发展，孩子便很容易表现出勇于创新、做事情自信、勇敢等健康人格的表征性行为。反之，如果养护者忽视甚至嘲笑孩子的创新行为与想象力，认为它们无非都是一些幼稚之举，并通过语言或行为的方式有意或无意地用这种看法影响孩子，那么孩子就无从获得对自己行为的肯定和对能力的自信。

在日后行为中，难免表现出畏缩不前、犹豫不决、信心不足等与健康人格相去甚远的行为特点。

## (3)家庭环境培养孩子的人格。

家庭是最初对人格形成与发展起主要作用的因素。美国学者鲍姆林德对不同类型父母教养子女的方式对子女个性的影响作了比较研究，结果如表3-1所示。

表3-1家教类型对孩子人格的影响表

---

家教类型家教特征孩子人格民主型(宽容)保护与文化教养兼并实行，满足与限制并重，父母与孩子关系融洽谦虚，有礼貌，待人诚恳、亲切，自信、自立、乐观等，遇事有主见权威型(专断)严格控制、严厉惩罚、斥责、打骂，不讲道理畏缩、怯懦、说谎、缺乏信任、内向、孤僻、性情暴躁，做事没主见放纵型(溺爱)过分娇惯宠爱、百依百顺、放任自流、随意，没有行为准则自理能力差、好吃懒做、不负责任、自私蛮横、任性、没礼貌等，不懂得谦让

(4)社会文化环境塑造人的心智。

人类心智广大的可塑性，几乎全部为他周围的一切所决定，其中最大的影响力也许来自个人所生存的社会。人不是孤立的，而是社会中的一员。人与社会相互影响，因此，人的性格形成与社会文化是分不开的。

不同社会文化都有其特点，有共同认可接受的行为模式或共同反对的行为模式。行为模式意味着同一社会文化中大多数人遵循或具有的某种共同人格特征，即所谓民族特性。例如，一般认为马雅印第安人具有独立、勤劳、诚实等优点，但也有竞争性差、不善于表达情感的特点。与之形成对照，亚罗印第安人都是依赖性强，缺乏进取心，掩饰。

不同社会文化的价值取向不同，也对人格产生影响。如爱尔兰社会文化强调人性本恶，因此爱尔兰人有较强的罪恶感。与之相反，中国传统文化认为人性本善，以和为贵，以忍让为美德，认为善人多。

2创伤改变性格，拼凑完整的人格。

有这么一个说法，即性格是创伤产生和创伤积累的产物，在此过程中不断地拼凑完整的人格。而此处所说的创伤，并非狭义的，被弗洛伊德在精神病学中成为精神病根源(弗洛伊德《精神分析引论》)的，带有“伤害”“痛苦”的狭义的创伤，而是根据创伤的机制(出处同上)进行引申的广义的创伤。

当一个人在经历社会时，某些具体的特别的事件(称为原始事件)被记忆，并压抑至潜意识。个人在事件后经历其他事件(称为其他事件)时通过联想，对出现的事件以原始事件为标本所作出类条件反射式的反应——这是性格形成的标准模型。

根据这个模型分析，原始事件称为创伤;根据创伤在经历其他事件时进行的反应遵循潜意识第一原则;一系列反应的总和即为性格。大量具有同一元素的原始事件，即创伤进行积累，它们作用时相互制约，并互相妥协后最终表现出来的大量反应系统化后的总和，即为性格。

由于创伤的特征是具体的、不变的，性格的稳定性也由此而来。由于其他事件不同，反应也不同，甚至可能会在不同的情况下表现出相反的结果，这是性格不稳定性的由来。稳定性是本质的，不稳定性是现象的。这就好比一块金属钠，放入水中剧烈反应，放入煤油中则不反应。在现象中表现出反应与不反应的差别，这是由于水和煤油的不同，而钠的本身性质是固定的。

例1：某健康人小明在5岁生日当天被人抢劫。劫匪染黄发，抢走了小明的50元钱，用脏话向小明威胁，打伤了小明的右腿。小明的父母不知此事，以小明丢失50元为由严厉的批评了小明。

事件后几年，小明逐渐淡忘了此事。

以例1为原始事件(创伤)，小明有什么样的反应呢？

---

作为一个健康人，小明的反应：

A：在抽签，选择幸运数字等其他事件中，小明随意挑选了数字，但不包括5.0.6.

B：小明更偏爱不是黄发的人或动物;小明拒绝染发成黄色;小明不喜欢黄色。

C：小明跷二郎腿时姿势为左腿在右腿之上。

D：小明不喜欢与父母谈论到钱。

E：其他反应。

由于小明“淡忘了此事”，该原始事件被压抑到潜意识形成创伤，并在其他事件“选数字”、“选发色”、“选姿势”、“选话题”中被潜意识表达达到显意识，反应后选择了一而不是其他。

此后，小明又经历了例2：健康人小明得到了一位穿黄色衣服人的帮助，并感谢了黄衣人。事件后一段时间，小明也忘记了此事。

小明的反应：小明对黄色的厌恶消失了。

对比例1和例2.总结如下：

创伤必须是潜意识而不是显意识的。

若小明与别人谈论被抢，对被抢这一事件有清醒的认识，则反应不会进行。同样，若小明读完上述内容后意识到是这一事件在左右着自己的选择，那么之后反应也将无法发生，因为此时潜意识已上升到显意识被小明感知了，创伤不复存在。

创伤有叠加效应。

例1使潜意识做出了“黄不好”的判断，而在例2中则相反，这两个创伤相互妥协后表现为小明对黄色“厌恶消失了”。若例2在小明的潜意识中作用不如例1强烈，则小明的感受不会有太大变化;反之，若例2占上风，小明可能会喜欢黄色。值得注意的是，这只是一种暂时的平衡。若小明的潜意识中又形成了另一个“厌恶黄”的创伤，小明可能又会讨厌黄色了。

小明还经历过如下事件：

例3：小明在出游时坐在车子前排，路途中车辆追尾小明受伤。

例4：小明在数学课中努力许久未有成效。一天，一位姓钱的老师赏识了小明，表扬小明学习态度认真，使小明信

---

心倍增。

这两个事件都呈现了同一元素：钱。例3中小明因坐在“前”排而受伤；在例4中老师姓“钱”。由于这两“钱”都是潜意识的，不被小明的显意识察觉(例3后小明会想起车祸，而并非“前”排，因为后者以谐音的形式隐秘地表达出来；例4后小明会想起“数学进步”而不在意老师的姓“钱”)，所以也成为了创伤。回到例1.也有相同的元素“钱”。三个创伤相互影响，当小明经历与钱有关的其他事件时，小明的反应为：对钱小心谨慎，理财仔细认真，经济独立不依赖父母。他人对小明的形容是：小明是个谨慎、吝啬、独立的人。其中，这三个词语，正是我们所要讨论的目标——性格。

以上就是小明形成三个性格的完整过程，充分体现了创伤是如何形成性格的。值得强调的是，上述仅为理想模型——而实际生活中，无数创伤联系影响，各个元素相互制约，千回百转之后最终形成了某一性格。但不管过程如何复杂，规律总是与理想模型相同——即性格是创伤作用的结果。创伤形成性格，性格使个体做出一定的行为导致了新的创伤，从而又反作用于性格。

## 人格与命运的的相互作用

### 1性格、习惯、命运的关系

性格是什么呢?性格就是一个人由思维带动的外在表现。例如人的快乐或悲伤，其实就是他性格习惯表现快乐或者悲伤。通常，我们可以从一个人的外在表现看出这个人内向还是外向、沉稳还是鲁莽。一个人的性格决定了这个人在生活和学习中做事思考的角度，也决定了这个人做事的角度和事情的成果。对于每一个人来说，我们现在都有一个自己的成果，这个成果包括你的事业、家庭等所有的现状，无论你是否满意，这个成果都是事实。那么决定我们今天的成果的东西就是我们以前所做过种种行为，那么是什么指导了我们的行为呢?那就是我们的思维。有什么样的思维就有什么样的行为，有什么样的行为就有什么样的结果，有什么样的习惯性思维就有什么样的习惯性行为，习惯性行为很显然就是性格。那么性格决定命运就是非常的合乎逻辑了。

性格决定命运不是简简单单的一句话就能概括的，这需要从多个方面去分析：

#### (1)环境。

在一个人的成长道路上，他所生活的环境对其人生的影响是巨大的，如果他成长在一个良好的环境中，他的性格应该是积极向上、比较完整的，所以他的命运应该是随着性格的完善逐渐形成人生观、世界观、价值观而一步步向前的。或许从表面上，我们也可以认定环境可以改变一个人的命运，但是环境直接改变的是性格，不是命运。如果将一个性格已经形成的人放在一个新的环境中，他的性格不一定会改变，因为明确了自身价值和自我社会地位后，也就是其人生道路确定后，他的做人方向就像是一个风向标，会指示着他怎么去完成一件任务。但这并不是完全否定了环境对命运的作用，环境对于命运来说，是一个很重要的间接条件。

#### (2)机遇。

机遇改变命运，许多人认同这句话，实际上并不是这样的。机遇和环境是一样的，可遇而不可求，那都是未知数。其实很简单，机遇在于把握，如果不能及时地预见事物的发展方向和遵循客观规律，即使有再好的机遇，对于命运也是不会起丝毫的作用的!所以，机遇并不是一个改变命运的准确论点，只能算作一个不可预见的分支条件。

#### (3)知识。

---

知识改变命运，这也是许多人作为自己座右铭的一句话，但这句话是不完全正确的。社会发展到现在，知识的更新程度已经达到我们所不能想象的程度，所以，学习知识对于我们来说，是生存的必然条件。但一个人接受知识的程度，并不一定会使其人生命运发生本质的改变，知识的高低只能体现出这个人对社会的了解程度和对客观世界的适应程度。一个人的知识程度并不决定人的命运，相反，许多知识分子的言行甚至比不上目不识丁的老农。

#### (4)未知数。

未知数包括许多，如奇迹、态度等，但这些都只是对命运表面的影响因素，也就是分支条件，对命运不能作出本质的改变，这些因素在人生的成长过程中，可能是积极的，也可能是挫折。

#### 2唯一不变的定律就是“变”

性格不一定决定命运，但能影响你的命运。生活中的矛盾、冲突大部分都源自我们的性格，性格直接影响着一个人的行为方式和生活习惯等众多方面。同时性格随着人的年龄、阅历和内在修养的提升，还是可以改变的!毕竟，性格并不完全是天生的，更多的还是后天塑造的。

有句话说：“江山易改，本性难移。”但也有另一句话说：“世间唯一不变的定律就是‘变’”。也许，在过去的历史中，由于机遇的不平等，性格的因素显得很明显，但在今天这个高度发达的信息时代，在优胜劣汰的竞争体制下，有的人选择了吃苦耐劳、坚忍不拔的性格，他们一步步地在实现他们的人生目标;相反，有的人选择了懒散和松懈。

因此在这样一个时代，我们没有理由推卸自己的责任，更不能怨天尤人，我们应该做的，只是更好地塑造自己的性格，把握个人的命运航标。宇宙间万事无常，人的性格也会随环境和自身的不断努力而改变，我们的命运由我们自己来主宰和掌握。

在现实生活中也能看到各种各样的事例，从各种媒体中也能学到丰富的经验，希望我们都能从中汲取教训，认识自己的性格，改造自己的性格，锤炼自己的性格，提升自己的人格，从而达到掌握自己命运的目的。

#### 3激发内在的个性力量

人的一生，两种个性力量是同时存在的——内向个性力量和外向个性力量。经验上，人们判断一个人的性格是内向或是外向是从行为与情绪类型来判断的。这个判断不太可靠，因为人的行为可以是后天通过学习与强化得到，人的情绪也可以因为经验和年龄变得和谐。

在心理学含义上，内向、外向主要指人的精神指向，比较关注内心的是偏内向，比较关注外部世界的是偏外向。关注内心的人着力发展自我感，首要面对的是如何喜欢自己;关注外在的人着力发展能力，首要面对的被人喜欢与被环境认同。两种力量对每个人都会是必不可少。

不夸张地说，内向的个性能力是获得外向个性能力的前提。正如精神分析大师埃里克森在《同一性危机》中说的，自我认同是一种精神朝内的灌注。其实，人的个性是复杂的，不可能是单一的。社会是个舞台，只要自己喜欢，每个人可以表演出不同的个性色彩。况且，如果真能单一的话，单一的内向也未必不比单一的外向好。很多伟人、科学家、哲学家、艺术家、创业者都因为发展了很好的内向能力而让自己能在浮躁的社会里沉静下来，独立思考，富于创意，最终获得成就。

被描述的个性其实是人的社会性格，而非人内心本质的心理性格。要让偏内向的人喜欢自己，就要思考我们的文化

---

定义给内向人带来的观念困境。如果社会把内向与外向等同起来看，并给不同性格的人相同的笑脸，那么内向的人可能更容易找到适合自己存在的方式。然而，强迫内向的人按照外向模式去生活可能会产生很大的不适应。

### (1)外向VS内向的心理力量。

经常遇到内向的人为自己的个性烦恼，其实这样的人应该感谢上帝让他获得如此重要的个性倾向。仔细想想，没有内在肯定和自我认同的人不可能有持续的力量去发展朝外的进取与奋斗，一个只关注外界从不自省内心的人也不可能获得成功。其实，我们对个性的描述一直存在着一种无意识的割裂，以为这两种个性是恰好相反的，二者只能居其一。其实这是非常荒诞的偏见。内向的力量是树根与树干，外向的力量是枝叶、花蕾与果实。这两种心理力量恰好是并存相依的。

### (2)外向VS内向的个性传说。

一般习惯把外向的人想象为乐观、开朗、热情、自信、进取，把内向者联想为保守、压抑、退缩、不安、胆怯、不合群。差不多识字的人都会说外向是社会欢迎的，内向却不那么好。当然，内向的人很自我，内省，另类，不按常规出牌，自然难得大众的喜欢。外向的人不坚持己见，从众，随同，喜欢分享，依赖规则，服从环境，追求社会认同，自然容易成为大众眼中的可爱一族。

### (3)外向VS内省的能量来源。

区别内向与外向的一个简单可信的依据是问问自己的快乐从哪里来。

内向的人：把心理能量指向自己，因此快乐也主要由心而生，不那么依靠外部世界的认同与赞许；内向为主的人比较有意志、理想、个性追求，特色的美感、兴趣、爱学习、没事偷着乐，不管外界有多大的变化、干扰甚至打击都妨碍不了他生活的目的与信念。为了一个梦想或观点常常会独自坚持，不达目的誓不罢休。

外向的人：把心理能量指向外部世界，喜欢人际接触，好奇，富于冒险精神，对主流文化比较认同。外向为主的人比较灵活、顺从，不跟别人和自己找麻烦，审时度势，喜欢顺水推舟，不好逆水行船。

在日常生活中，很多人陷入社交的烦恼，害怕人际关系，胆怯、退缩，自认为是内向的。其实他正好缺少内在的精神指向，内心根本就没有快乐，期待被别人喜欢认同来快乐，这样的人恰好是外向的，也恰好缺乏内向的心理能力。

人只有发展好内向的力量，让心灵成为快乐的源泉，外向的个性才能慢慢有根基，既沉静得下来，也能放得开。不喜欢自己，不接纳自己，你的灵魂会远离你，终身漂泊。自己爱自己，从内心世界去找到存在的意义，这样的快乐是随时可以自给自足的。

## 4努力完善我们的人格

生活中的诸多矛盾和冲突皆源于我们的性格。性格直接影响着一个人的行为方式和生活习惯等众多方面，因而在决定自己要做什么和怎样去做的时候，要首先认识自己的性格。所有成大事者都必须具备耐心、理性和冷静的性格特征。

一个人要想成才，要获得成功，就必须拥有健全的人格。当人格从不成熟走向心理成熟的转型时期，此时正不知不

---

觉地使自己的人格变得健全。这是个非常重要的时期，健全的人格会为将来的事业和人生目标奠定一个良好的基础。健全的人格通常包括以下内容：

(1)做人要有“自知之明”。

也就是说，对自己的优缺点都有清楚的认识，明白自己的能力，知道自己的理想和现实的差距，可以明智地调整自己的目标和期望值。

(2)保持稳定的情绪。

能够承受生活中不可避免的冲突和困难，经得住不幸的遭遇，保持稳定的情绪、心境，总是乐观、积极、向上、给予人以安全感。

(3)明确人生目标。

对人生要充满信心，持续不断地给自己提供较大的动力，永不疲倦地进行创造性活动，相信自己一定能够成功，锲而不舍地追求学业与事业成就。

(4)积极与他人交往。

在和他人交往中，保持宽容大度，有同情心，易于和别人建立良好的人际关系，对不同的人能够加以容忍。

(5)主动表现自我。

在生活中，经常参加各类活动，朋友众多，兴趣爱好广泛。在这些互动的过程中，不仅向别人展示了自己优势的一面，而且还有助于自己挖掘潜在的一面。

(6)对周围环境能正确客观地加以评价。

如果你不能改变环境，那就试着去适应环境。这往往是最明智的选择。即使身处不好的环境也不会自暴自弃，不怨天尤人，而是主动积极地适应和改造所处的环境。

每个人都在努力完善自己的人格，社会的前进和时代的发展对人的整体素质要求也越来越高，所以每个人都要注意培养自己健全的人格，以使自己对社会和他人作出更大贡献。

## 第二节 打破固有观念，进一步认识自己

### 1号：不容许错误的完美主义者

#### 1判断你是否属于标准的完美主义者

你可以参照以下完美主义者的个性特质，来判定自己是否是一个标准的完美主义者。

---

(1)完美主义者对错误的容忍度极低，所以他们在面对错误时，很容易陷入混乱。在他们眼里，错误是绝对不能容许的。所以通常他们有以下表现，比如：

他们会对批评很敏感，常批评自己和他人，常希望做得更好。

不仅对自己，而且对其他人都很挑剔，喜欢批评，没有耐性，在别人眼里认为是“吹毛求疵”。

如果发现错误，就要立即指正，这是他们的通病。因为他们认为这才是对人对事的高度负责。

常常感到时间好像不够用，当要求他们在短时间内出色地完成工作时，就会使他们感到烦躁不安。

几乎所有的完美主义者都很努力地改正自己的缺点，即使是小缺点或小错误也会耿耿于怀。

(2)做事情时，绝对是效率优先!不仅要按时还要超标准地完成任务。在完美主义者的意识中，要做就要做最好，所以他们在工作中是相当地谨慎细心的，与他们共事的人是最能感受到这一点的。比如：

他们做事时的态度是非常努力并力求正确完美，遵行原则和标准，绝对是效率第一。

喜欢把每件事都安排得井井有条，按顺序编排去做，如果不是这样，就会使他们感到焦躁。

经常仔细核对自己在时间上的安排和使用，并谨慎地做好每天的计划，以确保能完成每一件事。

不仅对自己和他人做事有很高的要求，还不断拿自己和别人比较。

经常自己反省，责备做事不够好，追求尽善尽美，也会经常要求他人按自己的标准去做事情。

(3)细节是完美主义者不容忽视的，他们心里自有一套评判是否达到要求的标准。

别小看这些，如果不符合他们的标准，完全有可能从头再来一遍。看看，他们对细节的执著吧。比如：

仔细观察，你会发觉他们嘴边常挂着“应该怎样做”这句话。

一向坚持自己的评判标准，而且别人很难使他们更改这些标准。

大多数的完美主义者的个性比较严肃，不苟言笑。

当他们做错事后，他们很难去原谅自己。

毋庸置疑，他们认为控制细节是必需的，因为细节决定成败。

---

(4)完美主义者有他们坚持的原则，别人如果冒犯了他们的原则，会让他们产生很大的反应。其实，他们只是为了达到一个目标：精益求精。于人于己，都是如此。仔细发现你身边的完美主义者，他们的精神确实令人感动。比如：

倘若别人的工作草率，马马虎虎，这肯定会令他们很难接受。

时常压抑自己人性中不理性的一面，怨而不宣。

他们的原则性强，在他们眼里非黑即白，没有灰色地带。

为了高效率地完成工作，他们经常压抑冲动和渴望，先工作，后享乐。

其实，完美主义者是一个负责、勤奋、合理、实际、脚踏实地的人。

## 2“完美主义者”的档案

### (1)追求篇。

完美主义者的一生都为了共同的目标和价值、平等、公正、正直而奋斗。坚持自己是正确的而不惜牺牲人际关系。

他们希望把每件事都做得很好，时时刻刻自我反省有没有犯错，同时也改善别人的错，觉得应把宇宙的一切道德标准都纳入秩序中，才不会犯错或遭到批评及良心的不安。

他们有最美好的理想目标：为全宇宙的美好秩序，付出全部的心力。他们是非常有道德感的人；并且诚实而公正，不呈现人性的弱点，以高超的标准来要求自己也希望所有人在他们的改革下，也都能达到此标准。

完美型的他们，有最完美的理想和目标，所以他们的力量来源于推动世界朝向理想目标而努力奋斗。由于完美型的人本身就是很有智慧的，所以他们的判断能力很强，而且身体力行，脚踏实地，所以为了追赶自己的理想目标，他们总让自己精力充沛、奋斗不懈、死而后已。

### (2)特质篇。

欲望特质：“我”若不完美，就没有人会爱“我”。

主要特征：原则性、不易妥协、常说“应该”及“不应该”、黑白分明、对自己和别人要求甚高、追求完美、不断改进、感情世界薄弱。

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：典型的完美主义者，正因为事事追求完美，所以很少讲出称赞的说话，很多时只有批评，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，他们给自己很大压力，会很难放松自己去尽情地玩、开心地笑！

---

### (3)困思篇。

属于第一型的人，是否常常有这种感觉——失望不满。他们常有愤怒、不满的感觉都是源自他们超高的生活要求。当遇到什么不顺意时，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，对周围的环境和人，都是一样，因为他们对别人一样带有超高的要求。但要注意，作为完美主义者的朋友，要承受他们的愤怒情绪，的确不容易，也会造成压力，所以要多加注意啊！

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。除了是对外发泄愤怒情绪，其实在内心不断经历挫败，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，而是调整对每件事情的看法，轻松面对！

### (4)生活篇。

完美主义也许在这样的童年背景下成长：有个较严厉或自我要求很高的长辈，很善于指导和批评。由于从小得不到别人的鼓励和赞美，所以在极度渴求下，转而要求自己要做得尽善尽美，由于有要求完美的心，因此时时刻刻自我反省，反省的结果发觉自己不够努力，又会苛责自己，让自己的良心受谴责，因此活得好累、好辛苦；此时此刻如果又看到别人舒服、懒散、自由自在，不由得会恨从心上生，懊恼、沮丧又怨恨。仔细观察，我们会发现生活中的完美主义者，经常有以下不经意的表现：

从面部表情看起来是端庄、高贵而严肃的。

衣着是很整齐、干净，并且一丝不苟。

家里保持干净、有秩序，所有东西放在固定地方，也要求家人遵守规定。

一面收拾环境，一面骂人，而且是唠唠叨叨地念。

常批评别人的不好，好像没有一个人、一件事是令人满意的。

守时、守秩序，让人觉得吹毛求疵。

屁股长钉子，很难坐下来休息，总想着有事要做。

从来不会说甜言蜜语，倒是喜欢鸡蛋中挑骨头。

很爱面子，常常很生气而不表达，所以脸部表情僵硬。

别人做好的事，总是不放心。

心很细，注重小节，所以整天忙碌。

---

思想古板，不会幽默，没有弹性，用二分法来判断事情。

肢体不柔软，对别人的热情、亲热很难接受，并会批评没有礼教。

很努力进取，如果发觉自己没有进步，会非常不满意自己。

### 31号完美主义者的侧翼

(1)偏第九型的1号完美主义者：这样的完美主义者显然比标准的完美主义者更为可爱，他们待人处事会比较随和，没有那么严肃，不会随便地迁怒他人，他们会很放松，悠闲地享受生命带给他们的乐趣。

(2)偏第二型的1号完美主义者：偏第二型的完美主义者有着2号给予者助人为乐的特质，会很热心地帮助别人，但也会强迫别人接受他以为好的模式或标准，这时就会变得自我中心，失去理性。

### 2号：乐于助人的给予者

#### 1你是否属于标准的给予者

以下给予者的个性特质可以供你参照，以判定自己是否是一个标准的给予者。

(1)给予者无私而博爱，乐于助人，为朋友两肋插刀，是个很值得一交的朋友，他们会尽全力地帮助身边的朋友和爱人。在他们的意识中，朋友占据了很重要的位置，所以为了维护关系，他们不断地在努力。比如：

热心的他们喜欢学习一些能够帮助他人的东西。

给予者喜欢有很多的朋友，并且扮演一位很好的倾听者，非常乐于倾听朋友的事情。

值得注意的是，他们最大的问题是常以他人的需要为首，而忘了自己真正的需要。

被给予者爱上是一件很幸福的事情，因为他们会想尽办法为他(她)做很多很多事情，直令到对方感动。

毋庸置疑，给予者对人是热情、友善、富有爱心和有耐心。

(2)别看他们那么乐意助人，但是他们未必是希望你反过来帮助他们。

即使是牺牲自己，他们也要尽全力地去做好别人托付要求的事情，这很难让人理解他们背后的动机。可是他们的细心不得不让你感动。如下：

善解人意并且有同情心的给予者，常常热情地去满足他人需要，可是他们又希望不被察觉。

---

一般情况下，他们很难拒绝有求于他们的人，即使抽不出时间，也会牺牲自己成全他人。

助人的他们其实内心很希望被他人接受、并获得他人的认同和重视。

为了保持良好的人际关系，他们甚至会不惜牺牲自我，努力改变自己去帮助他人。

细心的给予者对他人的需要很敏锐，通常不需要对方讲出口他们便能察觉。

(3)你理解他们吗?在接受了他们许多的帮助以后，你知道他们的什么呢?也许很难直接去了解他们，但是在他们的盛赞下，你沾沾自喜。可是，别忘了试着去了解他们，他们也渴望被了解。

给予者很乐意称赞别人，并让他人知道他们对于自己是多么具有特殊的意义。

大多数情况下他们不会直接对某人表达不满的情绪，但可能会转而向他人抱怨他或她。

给予者有时会有强烈的寂寞感觉，至于什么时候，只有他们心里才清楚。

通常即使他们不说话，但是他们也会知道别人此刻的感受和内心需求。

尝试隐藏自己的悲伤和需要对于给予者来说是家常便饭。

(4)人际关系对于他们是至关重要的，他们懂得如何去建造和经营复杂的人际关系。他们自有一套方法来维系关系，但是，有时候要提醒他们，别忘了自己!看看如下的特质，你会更了解他们：

他们非常重视人际关系，因为从别人的关系中他们能得到和加强自我意识。

喜欢谈论自己的感情，并且懂得如何讨人喜欢，这些对于他们都不是什么难事。

表现自己的手法是借着对别人的付出，这不失为一种好方法。

尽管他们是多么在意别人的感受，可是相反，他们会掩饰或不去碰触自己的焦虑。

总体而言，他们是一个关怀、乐于助人、慷慨的人。

“给予者”档案

(1)追求篇。

给予者追求情感的连接，关键词是亲密、温暖、喜爱。他们绝对坚持排外，要求更多的亲密。

---

他们很渴望别人的感情，也很热情，愿意付出爱给别人，如果看到别人满足地接受，他们才觉得付出有价值。

属于全爱型的给予者，他们相信，没有一件事可超越爱，所以活在世上最重要的就是表达爱，有爱就有力量，有爱就有信心，欣欣向荣，所以习惯性地把自己当成爱的天使，不停地去关爱别人、照顾别人。

他们努力希望得到每个人衷心的感谢和爱。给予者随时随地感觉到自己的好，他们认为，他有付出爱的能力，他跟别人的情感及生活紧密地接合在一起，才有生存的价值，如果别人不需要他，不依赖他，给予者就觉得活得好孤独、好乏味。

## (2) 特质篇。

欲望特质：“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关系、甘愿迁就他人、以人为本、要别人觉得需要自己、常忽略自己。

生活风格：爱报告事实，逃避被帮助，忙于助人，否认问题存在。

人际关系：给予者最大的特征就是很喜欢帮助人，而且主动，慷慨大方！虽然他们对别人的需要很敏锐，但却很多时忽略了自己的需要。对于给予者来说，满足别人的需要比满足自己的需要更重要，所以他们很少向人提出请求。这样说来，给予者的自我并不强，很多时要靠帮助别人去肯定自己。

## (3) 困思篇。

第二型的给予者非常渴望被“喜欢”。是否觉得这个形容很不贴切，觉得很惊奇？其实，一向表现得助人为快乐之本的给予者，是通过热心帮助人去肯定自己，要朋友接纳欣赏自己。所以当有朋友找他们帮助，他们自是开心不已，也会有自豪和骄傲之感，因为在帮助别人的过程中他们得到了肯定和满足。

正因为帮人得到这么多的满足，他们很想继续这样下去，这个很正常！可是，他们“投资”的时间和心力越多，他们希望得到的回报也越多。很有可能，他们会很希望朋友会很“喜欢”自己，甚至是只“喜欢”自己一个人，事事对他们说，跟他们分享。这便反映了给予者内心的占有欲，假若朋友不是这样对他们，便会很失望，觉得别人背叛了自己。甚至，给予者可能会向对方施加压力，以控制别人。这里当然不是说每个第二型都是这样的，但当他们状态不佳、心情不太好时，的确有可能出现以上倾向。所以，告诫给予者，多留意自己的情绪反应，有助控制及改善！

## (4) 生活篇。

给予者可能自小被忽略，要承担做大人的责任。大多数给予者，小时候就体验到，只有很乖巧、很讨人喜欢时，才会被长辈或周围的人注意，所以他们就发展出要想得到爱是必须相对地付出代价的这种意识，这就是有条件爱的产生。

很热情地对待人，对人很好，很有耐心。

心地慈悲，很愿意贡献自己所有，施诸他人。

---

做人诚恳，给人温暖，而且大方、慷慨。

服务别人时废寝忘食，不知道累，而且感到兴奋。

把别人的成功、快乐、幸福都看成是自己的成就。

以为别人有需要，就拼命地给，别人拒绝，以为别人假客气。

喜欢别人依赖自己，被依赖就是被看重，那是幸福的。

付出时，如果别人不知悦纳，会有挫败感。

不停地把爱挂在口中。

帮不了别人的时候，心中会很痛苦，再去想办法，一定要帮。

有嫉妒心，别人不够看重自己时，会很生气。

喜欢谈天，喜欢人情来往，但付出很自然、容易，收受却感到很不自然。

常往外跑，去帮忙别人，留在家中时不是打电话，就是招待别人。

### 32号给予者的侧翼

(1)偏第一型的2号给予者：此种给予者跟标准的给予者比较起来，会显得比较理性，做事有彻底的、细致的计划，而且比较有条理，有较清晰的目标，具有第一型理想主义及客观中立的特质，不过他们也带有第一型那种刻板、挑剔、原则性强和不乐观的特性。

(2)偏第三型的2号给予者：这样的给予者会变得较为活泼和爱表现，愿意接受别人的帮助，同时也相应的带有第三型的自我中心及善于经营的个性。

### 3号：脚踏实地的实干者

#### 1判断自己是否属于标准的实干者

实干者的个性特质很容易辨别，以下就是实干者的判定标准：

(1)实干者们有很强的能力，做事的风格也颇似小说上描述的“神机妙算，雷厉风行”，在外人眼里，他们身上可能有着“工作狂”的特质。你可以想象这是怎样一个人：

---

从字面就可以理解，实干者绝对是个主动争取的人。

对于推广新产品或新服务，他们有肯定的心得，很有把握。

对于历经百战的他们来说，作出决策并非难事。

许多人对于他们能够应付的工作量感到惊讶及羡慕。

除了能力之外，他们认为外表也是很重要的。

(2)形象对于他们而言，占有很重要的地位。成就需要外在的形象来体现，他们不会是那种甘愿付出不被他人知晓的角色。他们做出成就，就要昭告天下。但是，你不得不承认，他们确实有这能耐。看看吧：

他们非常重视是否给人留下好的第一印象。

平日里，他们严格要求自己，要在人面前投射一个成功的形象。

当他们缅怀过去的时候，很容易记起当年做得成功的经验，而且不自觉地就忽略了做得不好的地方。

绝大多数的实干者喜欢创业多于守业，就算他们没有付出行动，心里早已有好几个行动决策了。

在他们对成功的理解中，觉得必须有很多的外在成就，否则很难引起别人的注意。

(3)什么是效率?你在他们身上最能感受到。他们有着严谨的工作态度和恪守职责的精神，通常情况下，他们的工作表现不会让你失望的。

做一件工作时，喜欢用进度表来记录自己的进展，这让他们心里有数。

经常过度认同在工作时所扮演的角色，因此容易迷失自我。

做事要有精确及专业的态度，对自己来说是很重要的，而且他们也要求别人也如此。

成功的代价有时包括降低个人的要求及水准。

当有人告诉他们，他们提出的方法行不通时，会让他们感觉很懊恼。

(4)勇往直前，是实干者惯常的表现姿态。除了一个高高在上的目标，他们已经策划好了一套确实可行的方案，他们不是那种盲目横冲直撞的新手，他们懂得步步为营。

---

做事有组织对他们来说是很拿手的。

对他们而言，在事业上取得成就是至关重要的。

他们享受和擅长与人分工合作。

喜欢不断地推动自己向前走，他们眼里没有“退缩”这两个字。

时时需要有清晰的目标来提醒自己，让自己清楚距离目标到底还有多远。

## 2“实干者”档案

### (1)追求篇。

大多数实干者有很强的社会适应性和绝对的能力，令人钦佩的行事风格和体面的身份和外表。坚持事业和社会地位于关系之前。

他们希望能得到大家的肯定，所以是个野心家，不断地追求进步，提升自己的才华，最终目的是让大家佩服、羡慕。并成为众人的焦点人物。

事业型的他们真的常常需要被夸耀，而在每一个掌声中，他们活得很满足；越满足就越想继续得到掌声，故而更自我期许、自我增进，在事业成功中，整个人充满了活力与冲劲。

他们最关心的是自己的名誉、地位与声望、财富，所以是一个有目的取向的人，觉得事业成功是人生第一目的。

### (2)特质篇。

欲望特质：“我”；若没有成就，就没有人会爱“我”。

主要特征：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，着重形象，工作狂，惧怕表达内心感受；希望能够得到大家的肯定；是个野心家，不断地追求有效，希望与众不同，受到别人的注目、羡慕，成为众人的焦点。

生活风格：爱数说自己的成就，逃避失败，按着长远目标过活。

人际关系：实干者精力充沛，总是动力过人，因为他们有很强的争胜欲望！他们喜欢接受挑战，会把自己的价值与成就连成一线。成就型的实干者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”。动力十足的实干者，最好做领导者带领其他人！

### (3)困思篇。

---

事业型的他们倾向于看自己为颇大、颇重要的，所以有一点点的自恋、自我膨胀。所以你们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“保持”自己在朋友心目中的形象。很多情况下，第三型真正的实力往往没有那么强，因为他们的表达其实有一点点夸张成分存在。

大多数实干者很害怕亲密关系。不是说他们会没有朋友，只是当关系进深的时候，他们可能会因怕真面目被看见而避开、逃掉。所以，亲密的好朋友关系对第三型来说并不容易建立，因为他们害怕被人看见自己的真面目，也因此很难开放自己与人坦诚交往。第三型的实干者好胜心颇强，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啊！当能容许自己以真面目示人，生活将很快乐！

#### (4)生活篇。

要知道，对于实干者而言，被爱与成功是连在一起分不开的，只对成功骄傲。他们的早年身边必定有非常疼爱他们、并常给他们鼓励和赞美的长辈，因此从小他们就相信自己优秀，而为得到这份被夸赞的满足，他们也非常努力去争取。

嘴里常夸耀自己的好、自己做的每件事都很棒，自我膨胀得厉害。

跟人在一起就推销自己、广告自己，替自己加深知名度。

常常拿一些大人物、名人的名字与自己连在一起，表示自己交游广，有办法。

有嘴巴吹嘘、少耳朵倾听，总把自己虚夸得得意忘形，忘了别人也有心声。

很爱出风头，也爱诱人；卖弄自己的才华、地位、身材。

做事有效率，也会找快捷方式、聪明、灵活、模仿能力强，演什么像什么。

看不见别人的好，把别人的功劳也放在自己身上，而不觉得有什么不对。

喜欢当主角，希望得到大家的注意，觉得自己值得被爱，别人没付出，会很沮丧、很生气。

嫉妒心强，喜欢跟别人比较。

把自己的事情照顾得很好，对别人的事就不太在乎也不太管。

对于一些琐事或家事，不太肯花心思。

#### 33号实干者的侧翼

(1)偏第二型的3号实干者：这样的实干者其实有可爱的一面，他们会不那么爱出风头，并且有给予者的特质，比如

---

: 愿意帮助别人，感受他人的感受。

(2)偏第四型的3号实干者：这类的实干者不再那么死板严肃，具备第四型那种灵感及创造力，也具有内向、沉静、敏感、情绪化的特质。

4号：爱幻想的浪漫主义者

1你是不是典型的浪漫主义者

你可以参照以下浪漫主义者的个性特质来判定自己是否可以归入标准浪漫主义者的范畴：

(1)浪漫从来就与忧伤同在，所以浪漫主义者似乎天生对忧郁、哀伤比常人有更深层次的理解，他们细腻的感受和天赋的同情心，让他们对身边很多细微的东西能提升到更高层次的感受中来。别人的忧伤是他的忧伤，自己的忧伤却自己一个人默默来化解。这就是他们。

当他们不开心的时候，他们喜欢独自一人来处理这不开心的情绪。

被他人误解对他们来讲无疑是一件特别痛苦的事。

浪漫主义者具有丰富的创造力、他们的热情和丰富的感情很容易吸引其他人。

他们对别人的痛苦具有深层的体会并且有天赋的同情心，他们会毫不犹豫地抛开自己的烦恼，去支持那些在痛苦中需要他们帮助的人。

他们深深地被美丽的东西所着迷，不管是人，还是物品，因为具有美感的东西不仅能激起他们丰富细腻的感情，并且增强了自我的感觉。

(2)浪漫，有时可以理解为就是与众不同。浪漫主义者身上要么有独特的气质，要么就是创意非凡，总之，能在他们身上找到一些不同寻常的东西让你惊叹不已。为了维护“浪漫”，他们追求高尚的关系，却也保持距离。因为他们认为美需要距离才能更全面地感受。

时常觉得自己和别人不同，觉得自己身上有不平凡和独特的特质。

说他们自恋也罢，很多时候他们确实自觉自己是一个有品位、有个性和喜欢我行我素的人。

不愧对浪漫主义者这个称号，他们大都感情丰富，思想浪漫有创意，拥有敏锐的感觉和审美的眼光。

他们会把焦点放在关系和感觉上，虽然对工作抱持理想，但最优先的是找到理想的伴侣。

但是，他们喜欢和伴侣保持一定的距离，因为他们认为距离产生美，一旦双方越亲密就会看到他/她的不完美。

---

(3)试问浪漫主义者真的是那么神秘吗?他们与人保持距离感，时而忧郁时而冷漠的态度让很多人不敢上前去打扰他们。他们细腻，其实也在纠结，陷入一个人的哀伤中，他们其实很期望被理解。但是，不要去破坏他们营造的氛围。

有时他们会不喜欢和人交往，尤其是和不熟悉的人交往时，此时他们往往会表现沉默和冷漠，所以别人眼里会觉得他们有点神秘。

对不合他们品味的人，他们也会表现出拒人于千里之外的态度，让人觉得冷漠。

当遭到拒绝、挫折时，他们便会退缩，变得沉默、害羞，不再愿意轻易地向他人表达感受。

有时会突然感到忧郁，会自我怜悯或渴望得到别人有而自己却没有的东西。

他们时常会怕难为情，唯恐让自己困窘不堪。

(4)浪漫主义者常常陷入回忆和幻想中，他们从中攫取不竭的能量和蔓生浪漫情愫。可以这么说，如果没有这些回忆，没有这些幻想和创意，浪漫主义者也就不复存在。

浪漫主义者擅长幻想，他们心中有很多梦想和理想，但有时他们鲜少会去实现他们。

他们比一般人有更深层次的感受，并怀疑那些总是表现得很快乐的人。

他们敏感的感情，特别容易被人生的哀愁、悲剧所触动。

有不同程度的怀旧情结，总是觉得过去比现在好，经常喜欢缅怀逝去的事物。

总体而言，浪漫主义者是一个直觉、敏感、有创造力的人。

2&ldquo;浪漫主义者&rdquo;档案

(1)追求篇。

浪漫主义者很重视沟通、聆听、接纳、情感诚实，坚持所有的情感需要立刻得到回应。

他们很珍惜自己的爱和情感，所以想好好地滋养它们，也想用最美、最特殊的方式来表达。为了用美的形式来表达自己的，幻想、自觉、探索自己会让它们创造出不朽的作品。

他们想创造出独一无二、与众不同的形象及作品，所以不停地自我察觉、自我反省及自我探索。他们相信创造的所有美质都在自己身上，因此他们努力脱离平凡，以达到在地球上生存的意义。

---

## (2) 特质篇。

欲望特质：“我”；若不是独特的，就没有人会爱“我”。

主要特征：情绪化，追求浪漫，惧怕被人拒绝，觉得别人不明白自己，占有欲强烈，我行我素。

生活风格：爱讲不开心的事，易忧郁、妒忌，生活追寻感觉好；很珍惜自己的爱和情感，所以想好好地滋养它们，并用最美、最特殊的方式来表达。他们想创造出独一无二、与众不同的形象和作品，所以不停地自我察觉、自我反省，以及自我探索。

人际关系：浪漫主义者是否曾有人跟你说，他们有艺术家的脾气？这个浪漫主义型就真正是艺术家的性格——多愁善感及想象力丰富，会常沉醉于自己的想象世界里。另外，由于浪漫主义者是感情主导的人，有些工作他们不喜欢就不会去做，不会考虑责任的问题。

## (3) 困思篇。

浪漫主义者其实都有点“艺术家脾气”：觉得自己与其他人不一样、喜欢沉醉于自己的想象世界……很多时，第四型的表现会比较抽离，都是因为跟身边人比较，觉得自己不同，其他人不会明白，又觉得其他人都拥有很多自己没有的东西，所以在现实的社交圈子里很难得到满足。

由于从现实生活中得不到满足，浪漫主义型的朋友都会在幻想里建构自己的世界，制造一些触情的环境，好让自己的情绪得以发泄出来。不过，这样一来，浪漫主义型的人都显得比较情绪化，令其他人更不能明白他们，更孤立起来。所以告诫浪漫主义者要小心，不要让自己过分脱节啊！

## (4) 生活篇。

不管他们早年的家庭如何，艺术型的人总觉得生活孤单，因此他们把自己放在幻想的象牙塔里过日子，久而久之，他们靠幻想的内在讯息与自己的感情认同，因此长大后也一直由内在的感情世界与妄想的世界结合，去寻求自我讯息，而脱离真正实际生活的轨道，并让人们不了解他们。

非常情绪性的人，一天的喜怒哀乐多变。

用幻想来增加自己的情绪，并享受它。

缄默、害羞，活在自己的情绪感受中，让人不了解。

常常表现不快乐、忧郁的样子，充满痛苦又内向害羞。

初见陌生人时，表现得很冷漠、神秘又高傲的样子。

感情很容易受伤，是非自我肯定的人，常常看脸色行事，表现自己的娇弱及无辜。

---

会谈自己享受，让享受来补偿自己的缺乏。

被生活中多样化及不寻常的东西吸引，活得飘忽，像一朵云。

常常觉得好累，把自己的心和别人的心隔得好远好远，这时候好像整颗心被困住，无法正常地运作。

是很真、很坦白也善良的人，不容许别人的不真、不坦白。

能量很低，常常懒懒散散，生活得不起劲。

由于心地很善良，所以总不愿伤害别人，但常觉得别人伤害自己，所以爱埋怨。

常说一些抽象、幻梦的比喻，让别人听不太懂其隐喻。

#### 34号浪漫主义者的侧翼

(1)偏第三型的4号浪漫主义者：第三型的活力、外向、目标感强使得第四型渐渐走出个人的情绪，摆脱个人哀愁忧伤，注意自己的形象及社会共同的规则，也变得更更有雄心壮志地投入学习和工作生活中去。

(2)偏第五型的4号浪漫主义者：第五型的内向，富有创意，使得第四型变得更加迫切需要私人空间，创新但会不切实际，而且没有足够的活力。

#### 5号：冷静的观察者

##### 1你属于典型的观察者吗

观察者的个性特质也许不是特别鲜明，但是以下标准仍然非常值得参照：

(1)观察者们做事非常认真，做人处世的态度非常专注，废寝忘食的事情常常发生在他们身上，这种精神状态对于问题的处理是很有用的，所以他们在团队中能很好地配合，他们所谓的吝啬其实是为了让手头拥有的东西发挥更多的作用罢了。

很多时候，别人会以为观察者是冷漠的人。

当他们正在专注作分析、作计划时，忘了吃饭、睡觉和换衣服这类日常生活习惯的事情是时常发生的。

他们认为解决问题最好的方法是冷静思考，理智分析，所以他们的常态就是冷静旁观。

大多数的观察者都会认为自己对时间及金钱很吝啬，要充分利用使其发挥更大功效。

---

当发生问题时，他们更倾向于自己解决会更好。

(2)沉默寡言的观察者，安静地在一个角落里观察事情的发展变化，他们几乎不会主动提出自己的看法，但是不得不承认，他们确实知识渊博。

他们不习惯表达心中的感受，让观察者全盘说出自己的心事几乎是不可能的事。

一般情况下，他们不善于做主张。

别人对他们的学问和知识的欣赏，是对他们最大的肯定。

别看他们不苟言笑，其实他们心里也希望能有更加好的社交技巧。

他们是一个理解力强、重分析、好奇心强、有洞察力的人。

(3)他们的知识的探索和需求是不会满足的，习惯一个人来面对和处理问题。埋头苦干的他们，不会用言语来表达，这点让他们颇为吃亏。不过，用行动来表明一切，是他们惯常的表现。

他们喜欢分析、追求知识、为的是要探讨和了解这个未知的世界。

做事时，他们喜欢独自解决问题或独自计划并执行一项计划。

他们喜欢一个人独自分析、思考、并找寻生命的意义;不喜欢自己的空间受到骚扰。

但是，过度计划的生活和每一星期要开的例会也不是他们所喜欢的。

不善言辞的他们，不擅长对他人说好听的话。

(4)沉稳的观察者习惯把自己的感情和情绪控制在一个安全领域之内，不让坏的情绪来破坏他们良好的状态。如果有人引起他们的负面情绪，必然会引起他们的反抗。他们尽力不依靠别人来解决问题，是个默默执行者。

当别人企图控制他们的生活时，他们就会被激怒，奋起反抗。

通常他们不热衷于社交活动，在人际关系上显得比较疏离和保持一种抽离的状态。

在人群之中常常会让它们感觉不自在。

镇静的观察者，几乎很少有思想混乱、情绪激动的状态发生。

---

他们一向都是靠自己的能力解决困难，不会请求他人的帮助以免欠他人人情。

## 2“观察者”档案

### (1)追求篇。

观察者有很强的求知欲，强烈、参与、非强迫性。坚持个人空间和不被干涉。对于周遭的一切，完全由收集的资料中去分析、了解。对不了解的事，带给他们的是不安全感，所以终其一生，就是想获得更多的知识，使每件事都能了如指掌，也好在面对时知道如何去反应。

思考型的他们收集了资料以后，不知道事实与数据间到底有多少距离，所以他们会觉得不安全而不敢行动。此时，他们会再去寻求事实的资料来核对现有的书面数据，求证过后再行动。所以为收集数据、分析数据、决定行动，他们投入了大量的精力。

他们的理想目标是想从思想中找出宇宙一切的脉络，然后分析出一些非常有价值、并帮助社会进步的观念，以卓越的透视力和洞察力，让每个人都能纳入最完美的轨道。

### (2)特质篇。

欲望特质：“我”；若没有知识，就没有人会爱“我”。

主要特征：冷眼看世界，抽离情感，喜欢思考分析，知识很多，但缺乏行动，对物质生活要求不高，喜欢精神生活，不善表达内心感受。

生活风格：爱观察、批评，把自己抽离，每天有看不完的书。

人际关系：理智的观察者是个很冷静的人，总想跟身边的人和事保持一段距离。很多时候，他们都会先做旁观者，然后才投入参与。另外，他们也需要充分的私人空间和高度的私隐，否则便会觉得很焦虑，不安定！观察者也很有机会成为专家，如电脑、漫画、时装，因为他们对知识是非常热爱的！

### (3)困思篇。

观察型的人常常观察身边的事，却很少参与，所以感情投入也很少。还有，他们好辩，很执著，却少有“辩输”的空间和量度。对知识的执著固然重要，但经验生活中所得的体会也非常可贵，希望你们取得平衡，得到最多！

观察者属于思考型的人，总和冷冰冰的数据在一起，像计算机一般，可惜思考型的人并不是机器，他们仍是人类，仍然有七情六欲，可是因自己不大会与人交往，不了解别人的情感，别人也不知如何与他们相处。如此恶性循环下，他们会更孤独、更空虚，而为了逃避孤独和空虚，他们继续用资料、学问来堵塞它。

### (4)生活篇。

---

早年就没有从父母或长辈处得到稳定的感情，他们好希望得到可以值得信任的关爱及安全感，但得不到，长期下来，失望之余就会心理开始害怕，为了求生存，他们研究如何跟环境妥协，所以他们会收集资料。

沉默、寡言，好像不会关心别人似的。

很喜欢一个人独处，思考很多问题，不喜欢与人讨论。

不太相信神，一个看不到、摸不着的神，居然是全知者，觉得太不可思议。

所以他们大部分是无神论者。

喜欢独自一个人工作，把自己投入到完全是自己的世界里，独来独往，朋友很少。

非常地冷漠、害羞，别人想跟他们交朋友，好像也打不进他们的世界里。

跟没有深度的人交谈，令他们厌烦，更别谈交朋友。

很喜欢研究宇宙的道理、哲理，常觉得生命很荒谬。

常跟别人意见不合，并且执著地认为自己的看法一定是对的。

衣着随便，因为穿着与生命无关。

为了读书及收集资料，会忙碌到无法打理自己，甚至觉得打理自己都太浪费时间。

当别人有事请教时，会细心倾听，并将事情巨细靡遗，分析得非常清楚。

彬彬有礼，也很有包容力，只是跟别人的情感互动不深。

### 35号观察者的侧翼

(1)偏第四型的5号观察者：接近第四型的观察者有着浪漫主义者的特质，会变得有想象力、比较感性、忧郁并富有艺术气质。弗洛伊德、荣格即属于此类性格。

(2)偏第六型的5号观察者：这样的人会很理智、分析能力很强、重视团队、务实，但也有爱怀疑、过分担心的第六型特质，所以要正确处理好这些情绪。

6号：质疑一切的怀疑论者

---

## 1你是否属于一个典型的怀疑论者

标准的怀疑论者往往倾向于质疑一切，广泛存疑，以下是怀疑论者的个性特质：

(1)怀疑论者很容易被别人的想法影响，他们若是得不到肯定和支持，内心就开始摇摆。处处留意观察和提防身边的人。

当受到别人的批评时，会使他们觉得这是一种攻击而愤怒。

经常因为疑惑而感到焦虑，这点要加强注意了。

经常表现出犹豫不决，很在意配偶和身边重要的人的想法，所以他们很容易摇摆不定。

最不喜欢虚伪的人，这会让他们感觉很不踏实可信。

对那些奉承他们会内心起疑，颇不信任。

(2)观察者总爱把事情复杂化，然后将自己陷入一团麻中不能自拔。他们对事情的思考是全方位的，偏偏了解越多越深入，对事情的处理未必有益。他们的努力如果得到肯定了，会促使他们更加认真地去干，所以多多鼓励他们是很好的办法。他们处理事情时常有以下的表现：

做事通常想得太认真，脑子里早已转上好几圈，把事情想得复杂化。

常以聪明而沾沾自喜。

忧郁怀疑的他们，很少作重大决定。

虽然口中不说，但很希望知道别人希望他们做到什么程度。

多想多做的他们是一个忠诚、值得信赖、勤力思考的人。

(3)怀疑，最直接的对象就是身边相处或共事的人，即使他们内心深处是希望能与他们坦诚公平地相处，可是不自觉中他们就会用怀疑的眼光去审视各种关系和利弊。

通常不会轻易相信别人，但内心深处渴望得到别人的欣赏和肯定。

在很小的时候，他们内心深处就常想着有一天一定要出人头地。

常常在内心里提防别人陷害或被别人利用，所以常和别人保持一定的安全距离。

---

要求公平公正，期望所做的付出和所得的回报是相等的，有时这可能让别人觉得他们很斤斤计较。

会对金钱采取谨慎的态度，可能会严格控制开销，把每分钱都用在刀刃上，但对自己所喜欢的东西和爱好却觉得花费是值得的。

(4)矛盾是怀疑论者内心很大症结，这是阻碍他们大胆前进的重要因素。往往在一进一退中耗尽了大量的力气，所以，怀疑论者要加以警惕了。

做事会出现两个极端：不是喜欢一拖再拖，就是向前直冲，这还是要取决于他们内心是否有把握。

当一个新项目要开始时，总是担心万一可能出现的问题或麻烦，记住了：要成功有时也要该出手时就出手。

觉得有时候内心充满了矛盾，比如崇拜权威但有时也会质疑权威。

内心世界常生活在矛盾中，一方面渴望别人喜欢自己;另一方面又怀疑别人，害怕别人不喜欢自己。

常问自己是否有做错了事，因为他们内心深处是很害怕犯错而被责怪。

“怀疑论者”档案

(1)追求篇。

怀疑论者很注重承诺、可靠、共同的价值、踏实。自我怀疑和对外来事物过分反应，踌躇于对亲密与距离的需要。

他们团体意识很强，需要亲密感、被喜爱、被接纳及得到安全的保障，所以他们的动机和目的是希望团体中彼此是支持的、和谐的、忠诚的、遵守规律的。

属于这一类型的人需要被指导，尤其是权威者的指导，否则他们会迷失方向。一旦有专家、权威指引他们人生的方向，他们曾忠心耿耿，全力以赴，这时他们的全身充满干劲，不会被焦虑、困扰阻碍前进的方向，他们做起事来尽善尽美，可以绝对放心交托。

他们不相信自己，而相信外在权威，所以一旦外在权威露出人性弱点，不让他们佩服时，他们立刻反权威，这让忠诚型的人活得很不自在。如果有一天他们能自我肯定，自己的内在权威能指引自己正确的路，不必依赖别人，是他们的理想目标。

(2)特质篇。

欲望特质：“我”若不顺从，就没有人会爱“我”。

主要特质：忠诚、警觉、谨慎、机智、务实、守规守纪，是纪律维持者。

---

生活风格：爱平和讨论，惧怕权威，传统可给予安全感，害怕成就、逃避问题。

人际关系：怀疑论者会是一个很好员工，因为他们很忠心尽责。安全感对他们都很重要，因为当遇到新的人和事，都会令怀疑论者产生恐惧、不安的感觉。基于这种恐惧不安，凡事他们都会做最坏打算，换句话说，他们为人都比较悲观，也较易去逃避了事。

### (3)困思篇。

属于这一类型的人做事小心谨慎，不轻易相信别人，多疑虑，喜欢群体生活，为别人做事尽心尽力，不喜欢受人注视，安于现状，不喜转换新环境;相信权威、跟随权威的引导行事，然而另一方面又容易反权威，性格充满矛盾。他们的团体意识很强，需要亲密感，需要被喜爱、被接纳并得到安全的保障。

怀疑论者表现得忠诚，是因为他们害怕，对很多事情皆忧虑，很多时都向坏处打算，所以做人很谨慎。同一原因，由于害怕做错决定，所以当面对抉择的时候，他们大都显得很犹疑。所以告诫怀疑论者，适当的忧虑能保护我们，但若过分忧虑则会阻碍我们前行!留意留意!

### (4)生活篇。

他们比较认同父亲或像父亲一样有权威的人，因为他们崇拜权威人士，被权威人士称赞及喜爱是他们最大的愿望，所以他们因忠心耿耿而被爱护，所以他们学会取悦权威而获得稳定安全。

他们常常可爱逗趣，也常常粗野暴躁，很难捉摸。

他们一下子欣赏自己，充满权威，又一下子优柔寡断，依赖别人。

有时非常顺从，有时又公开地反抗，性格极端矛盾。

想得太多又无法决定，因此在采取行动时充满困扰，回答问题更是缓慢。

相当情绪化，因为受到焦虑的影响，无法自己做主决定重大决策而不安。

别人不努力时，会一面做一面骂。

很注重传统的人，遵守传统规则才心安理得，情绪稳定。

讨厌被利用、被轻视。

常常不知道自己的真正感受，所以要从考验别人中来了解别人眼中的自己。

作决定时喜欢听取别人的意见，一有差错，立即怪罪别人。

---

直接的攻击行为常因冲动而发生，发生后也很自责，但死鸭子嘴硬，不道歉，还要别人道歉。

他们的幽默，其实不是真幽默，常常是讽刺。

没有明显的敌人存在时，情绪就无从发泄，不舒服就找一个代罪羔羊，好发泄自己的攻击性。

他们对事情常常反应过度，因为爱瞎疑心。

他们会激怒对方，引来莫名其妙的吵架，其实是在试探对方爱不爱自己。

36号怀疑论者的侧翼

(1)偏第五型的6号怀疑论者：因为倾向于第五型的客观、冷静、严肃，所以这类型的观察者比较不会那么盲目崇拜权威，但容易变得内向、猜疑、自大且富攻击性。

(2)偏第七型的6号怀疑论者：这样的怀疑论者比较容易焦急和敏感，能感觉到谁能帮助他推进事业上更上一层楼。

7号：寻求乐趣的享乐主义者

1你属于标准享乐主义者的范畴吗

享乐主义者顾名思义，就是热爱生活，喜欢享乐。以下是享乐主义者的个性特质：

(1)享乐主义者的时间安排中，满满的充满了欢乐与愉悦。相比较其他类型的人，他们有充足的精力去营造各种刺激和体验新鲜事物。

享乐主义者怎么可能长时间地忍受无聊？他们会尽可能忙碌，每天的活动都排得满满的。

喜欢上餐馆、娱乐、旅行的消遣，享受同朋友谈天说地的美好时光。

逃避与贫穷、依赖和消极的人做朋友，避免受到消极的影响。

大部分的人觉得他们很友善、爽朗、精明，是活泼和有魅力的人。

他们也自觉自己是一个头脑灵活、变通快、多计、喜欢新鲜、刺激和精力充沛的人。

(2)行事有点散漫，比较随性，不喜欢被各种计划表和时间表限制。在性情大好的时候可以有很高的行事效率，如果不在状态便会一拖再拖。这不利于事情的坚持完成。

---

他们不喜欢接受规范的教条限制，喜欢我行我素，总认为“只要我喜欢，有什么不可以”。

计划优先于行动，计划的事比完成的更多。

他们着迷刺激和紧张的关系，而不是稳定和依赖的关系，这会给他们带来更多的新鲜感。

有很强的恢复能力，通常能够很快从失败中复原。

他们往往是一个乐观、热心、思想正面及可同时做好几件事的人。

(3)朋友是享乐主义者丰富的生活中不可缺少的重要的部分，在一群人中他们能掀起一轮又一轮的兴奋，这是他们与生俱来的本事。别人也很乐意从与他们的相处中享受各种乐趣。

享乐主义者拥有很多的朋友，也有很多爱好。

喜欢参加那些开心和快乐的活动，不喜欢那些沉闷的、没有欢乐的场合。

期望不断有新的及有兴趣的体验。

不喜欢别人限时限刻地强迫做事情。

希望别人觉得和他们在一起会感受到其中的趣味。

(4)不用担心与他们在一起会冷场，他们有掌控聚会局面的能力，朋友相聚不论贵贱都能与他们和谐共处。

十分健谈，与朋友在一起他们能说很多很有趣的故事，并很喜欢得到朋友的关注及听到朋友的笑声。

经常被称赞为派对的灵魂人物。

对所有的人采取开放的态度，即：不怀疑也不批判，这促成了他们身边围聚了一大帮朋友。

最好有问即答，他们不喜欢长时间等待的煎熬。

通常很难认错，而且他们常会找出一些合理化的理由来合理化所犯的一些错误。

## 2.“享乐主义者”档案

### (1)追求篇。

---

享乐主义者们喜欢刺激、冒险、兴奋、多样化;坚持延期承诺;乐观和过度活动，坚持他人适应个人的需要。

他们想过愉悦的生活，想创新自娱和娱人，想过比较享受的生活，把人间的不好化为乌有。喜欢投入能体验快乐及使情绪兴奋的世界，所以他们不断地找寻及经验快乐。他们喜欢刺激，喜欢感官知觉，喜欢纵情于娱乐，喜欢物质生活，喜欢享受，喜欢有钱，所以他们会用他们的耳聪目明去寻找快捷方式，来满足自己，他们是会花最少的力量去达到自己目的的人。

他们的理想、目标是生命中任何焦虑，威胁，生、老、病、死的痛苦都不会被碰上，然后每天能活得愉快，并享受生命中每一次的盛宴，每一分热情及多姿多彩。除了生命的甜美和幸福，没有一件事是痛苦或失望的，每天的活动被排得满满的，绝不会有无聊、寂寞的时候。

## (2)特质篇。

欲望特质：“我”若不带来欢乐，就没有人会爱“我”。

主要特征：乐观，要新鲜感，追上潮流，不喜承受压力，怕负面情绪;想过愉快的生活，想创新、自娱娱人，渴望过比较享受的生活，把人间的不好化为乌有。他们喜欢投入经验快乐及情绪高昂的世界，所以他们总是不断地寻找快乐、体验快乐。

生活风格：爱讲自己经验，喜欢制造开心，人生有太多开心的事情等着他。

人际关系：享乐主义者，就是如此这般：乐观、精力充沛、迷人、好动、贪新鲜、五时花六时变。“最重要的是玩得开心”，这就是他们的生活哲学!他们很需要生活有新鲜感，所以很不喜欢被束缚、被控制。享乐主义者的活力是玩的活力，又跟第三型的实干型有所不同，相信他们是活动“搅手”，玩极不厌!

## (3)困思篇。

享乐主义者快乐热心、不停活动、不停获取、怕严肃认真的事情、多才多艺、对玩乐的事非常熟悉也会花精力钻研、不惜任何代价只要快乐、以嬉笑怒骂的方式对人对事。

好玩、活跃型的享乐主义者，做事欠缺耐性，因为你们都很怕闷。不耐烦之余，也很易冲动行事，因第七型的朋友做事鲜有周详计划，做事情容易随性，即兴而起，想做就去做!但你们必须要小心，就算遇上一种玩意、兴趣你十分喜欢，也得学习不要沉迷下去!始终要顾及自己的身体及其他事情。因为第七型的人比其他型的人更上烟瘾、毒瘾、赌瘾、或者游戏机瘾等，请务必注意!

## (4)生活篇。

可能在小时候曾经拥有最快乐、最安逸的生活，享受过甜美愉悦的日子，却因为某种原因家中状况突然改变，使她们从幸福的美梦中敲醒，而觉得挫折、沮丧，所以他们害怕再失去快乐，只要抓住快乐就不放，而变成最会享受拥有的人。

喜欢戏剧性、多变化及多姿多彩的生活。

---

他们特别需求五官的感觉，如好吃、好穿，喜欢身体的触觉刺激，纵情于娱乐。

如果不停地有感官的活动和刺激，他们就觉得生命有意义。

他们是活得乐观、并相信明天会更好的人。

他们相信实时行乐是绝对重要的，至于明天当然不用担心。

他们喜欢自由，不给自己任何限制，有需要时没耐心等待要立刻满足。

比较懒，只要躲得过，都让别人去处理，所以容易与人起冲突。

欲望不能达到，或别人限制其自由，会非常愤怒。

有天才、敏感度高、多才多艺，学什么都比别人快。

欲求太多，眼大肚子小，常因吹牛过头，给自己惹麻烦。

只要有钱，也颇为大方，为自己、家人、朋友制造富贵、奢华的气氛。

生命最大乐趣是与朋友相聚，把酒言欢，不停地感觉每件事都太好玩了、太有趣了，真是快乐。

他们为了自己高兴，常不顾虑别人的感受，直接坦诚地表达自己的看法。

他们很少用心去听别人的心情，只喜欢说俏皮话，他们需要别人喝彩他们，为他们的笑话而笑。

他们自认为人际关系很好，口齿伶俐，舌灿莲花，甜蜜别人。

很注意自己身体的健康、年轻及活力，因为那是找乐子的基础。

他们胆子很小，只要是经历过的伤害，为了害怕重蹈覆辙，总是敢做不敢当。

他们只喜欢与提供自己欢乐及可使情趣盎然的人为友。

37号享乐主义者的侧翼

(1)偏第六型的7号享乐主义者：除了个人的享乐之外，会比较注重团体的利益及协作精神，能够更多地顾及他人感受，更加尽责，但也会有更多的担忧、焦虑。

---

(2)偏第八型的7号享乐主义者：此类人更看重权力的享有，更喜欢操控别人，具有第八型粗暴、缺乏耐心的性格。

8号：博爱的保护者

1判定你是否是一个标准的保护者

保护者的个性特质十分鲜明，下面我们就来列举它们：

(1)保护者将重大的职责担于自己一身，为了达到目的、完成任务，他们会深思熟虑作出最后的决定，为的是事情最终的成功。他们不允许别人对此质疑甚至加以反对。

在做好决定之后，很难听从别人意见而更改主意。

保护者喜欢直来直去，直奔主题而去，不喜欢兜圈子。

通常喜欢关注弱势群体，支持弱势的一方，可以显示他们强大的一面。

热衷于鼓励及提升别人的个人力量，并且将此作为自己的职责来进行。

有习惯把东西放得整齐、有条理，特别是他们自己的东西。

(2)保护者的最佳姿态表现就是领导者，他们既有领导者的勇敢和威严，也有领导者应该有的正义。不要去怀疑他们作为领导者的能耐，只要他们去做了，就一定会有结果，不管好坏。他们不是那种会置身事外的人。

别人觉得他们很有魄力，很勇敢。

只要有需要，他们可以表现得很强硬及很严厉。

总是喜欢带领和保护一群人冲向宏伟的目标，作为一个杰出的领导者的形象出现。

像包公一样去伸张正义，主持公道，他们觉得这是赋予自己的神圣使命。

他们是坚强、自信、果断和会马上采取行动去解决问题的人。

(3)他们强势的行动和姿态，是为了保护他身边的人。可能你会被他们无情地责骂，但他们不是在刁难你，他们是不愿意你在复杂的社会中犯这样的错误。其实，他们对于家人、朋友是很有仁爱之心的，只是以不同的方式体现而已。

喜欢用语言并付出行动去激励别人。

---

劳逸结合在他们身上上演了另一个版本，他们是工作卖力、玩乐也卖力的人。

控制大局和授权给别人可以给他们带来很大的乐趣，但却不喜欢被控制。

会尽力去保护、支持朋友、家人和下属。

较喜欢被人尊重而不是被人喜爱。

(4)一切艰难困苦都不能把他们吓倒，他们会竭尽全力去应对各种难题。越战越勇，直到把城墙拿下，天下太平才罢休。所以他们大多数能闯出一番属于自己的事业，并设法不断地巩固和发展。

他们的意志力很坚强，相信自己能战胜一切挑战和困境而会有突破。

在他们的字典中是无“难”这个字的，一切困难都能被攻克。

非常讨厌虚伪，看重真实。

有很强的决断力，喜欢做最后的决定，并让别人依照他们的决定执行。

喜欢逆水行舟，排除万难，勇往直前的感觉，在浩荡的激流中闯出他们的一片新天地。

## 2“保护者”档案

### (1)追求篇。

保护者的生命力，“可靠、忠诚、力量、兼容”是绝对不能少的。坚持控制、凌驾他人，要求他人按他们的指挥做事。

他们想要坚强、独立自主、依照自己的能力做事情，要建设前，不惜先破坏，带领大家走向公平、正义。

保护者类型的人很讲信用、很负责任，他们的能力、力量来自于实现目标的决心，像愚公移山，像勾践复国。他们有强者的意志力，也把自己投入其中，只要是对大众有益的事，他们会激起群众的热情，当然他们自己是带领热情的人。

他们的理想目标是希望对社会有所贡献，也希望被肯定，能得到群众的爱戴及尊敬，所以他们运筹帷幄，知道哪里有资源。可为大众谋福利。他们的肩膀有力，很能扛事情，除了找出具体可行的方法帮助别人以外，还尽量减轻别人肩上的负担。但他们的理想太大、太高，如建造学校、公共建设、发扬慈善等事。别人还是觉得不堪负荷、压力太大。

### (2)特质篇。

---

欲望特质：“我”；若没有权力，就没有人会爱“我”。

主要特征：追求权力，讲求实力，不靠他人，有正义感，要话事权，喜欢做大事；是绝对的行动派，一碰到问题便马上采取行动去解决。想要独立自主，一切靠自己，依照自己的能力做事，要建设前不惜先破坏，想带领大家走向公平、正义。

生活风格：爱命令，说话大声、有威严，报复心理、爱辩论，靠意志来掌管生活。

人际关系：很多保护者在与人相处时都有以下外在表现：豪爽、不拘小节、自视甚高、遇强越强、关心正义、公平。他们清楚自己的目标，并努力前进。由于不愿被人控制，且具有一定的支配力，所以他们很有潜质做领袖带领大家。由于保护者都较好胜，有时候会对人有点攻击性，让人感到压力。

### (3) 困思篇。

8号保护者具有攻击性，自我中心、轻视懦弱、尊重强人、为受压迫者挺身而出、冲动、有什么不满意当场发作、主观、直觉。

第八型的享乐主义者通常身兼领袖身份，可以有权力全权安排，也可指挥他人。由于他们的动力较强，有时会予人侵略之感，而这个也是保护者本身的动力源头，他们很有争胜及控制的欲望，但却要小心运用，不要用之伤害别人！此外，保护者专向难度及规范挑战，就是“明知山有虎，偏向虎山行”的任性。所以很可能，妈妈叫他们不要做的东西，他们偏不听；老师要他们学的，他们偏装傻……你会是这样子吗？但是要是真的话，你想想这对你有益吗？

### (4) 生活篇。

希望获得爱与关怀却得不到，却学到必须强烈坚持自己的意见，才会得到大人的反应，因此开始发展自己的能力，并勇于发表自己的看法，而在能力的表现上也渐渐得到大人的肯定而更强化了发展能力的需求，进而变成只相信自己的能力，所以不求人。

乐观进取，自信满满，从不怀疑自己贯彻意志的能力。

天下无难事的态度，一有事情发生，立刻想方法解决。

不让自己生活中有空白，只要有事情要做，立刻全身充满活力。

由于很在乎家及家的成员，在家中表现包容及忠诚。

很不喜欢求人，所以常培养自己的能力，使自己一直是求人不如求己的个性。

不喜欢拖泥带水，任何事情喜欢明快，干净利落。

喜欢效率，不喜欢琐碎。

---

爱帮助别人，但常使别人感到是强迫性的帮助。

喜欢享受挑战及成功的高峰经验。

为追求正义和真理，喜欢与人发生冲突，却让别人误以为很权威、很凶、很欺压人。

当浸泡在自己工作及能力的领域时，周围人会感觉他像冷酷无情的人。

相信优胜劣败、适者生存的道理。

喜欢吸取多方面的知识，在吸收时像海绵，会非常谦虚而不顽固。

为了自己的理想达成，甚至愿意付出比较多的代价，不吝啬。

发起脾气来，很吓人，会让周围人害怕，并有惹不起的感觉。

很会反省，知错能改，但由于执著于好强，周围人还是感觉到压力。

遇强则强，遇弱则弱，愈挫愈奋，愈挫愈勇。

周围的人只要不太过分，他全能包容，但周围的人行为太过分，他就会使其非常难堪了。

以自以为最好的方式帮别人决定事情，忘了尊重别人。

### 38号保护者的侧翼

(1)偏第七型的8号保护者：这种人将成为九种人格特征中的最有意志力及最有冲劲的人，他们的事业也颇有建树。他们精力旺盛、善于抓住人心、有强烈的成功欲望、爱冒险、更有主见。

(2)偏第九型的8号保护者：这类人变得很受欢迎，强势的姿态略有收敛，他们很有同情心，喜欢支持体谅别人，大度、宽厚、有耐性。

### 9号：协调关系的调停者

#### 1判定你是否是一个标准的调停者

调停者喜欢和平与和谐，以下是调停者的个性特质：

(1)调停者享受日复一日的生活，他们追求安静、惬意，不喜欢生活中出现的巨大的起伏变化。应对突如其来的问题

---

, 很容易让他们陷入不知所措的局面中。

喜欢按照平时的习惯和例行的方式去生活。

因为他们善于接受他人, 诚实和不会妄下评论, 所以很多人喜欢与他们来往。

名誉、地位和爱竞争都不是他们追求的目标。

他们更乐意为生活过得写意和舒适而努力。

虽然时常因为问题而受困扰, 但是也因而无法解决问题。

(2)他们的内心世界像平静的大海, 能容纳很多东西。别人在他们这里可以得到很好的慰藉, 他们平静随和的态度吸引了很多的人与之共处。可是, 他们的世界几乎没有一个中心目标并驱使他们为此奋斗。

通常都很平稳也很平静, 情绪不会有大的起伏变动。

相信“忍一时风平浪静, 退一步海阔天空”; 喜欢“与世无争”的生活状态。

有求必应, 对别人的请求很难说“不”; 而且很容易分散注意力。

相信所有问题随着时间的推移自然会得到解决, 没必要急在这一刻, 让自己陷入窘境。

标准的调停者是一个平和、友善、随和、包容和忍耐的人。

(3)忘了自己是谁, 只要能过得安稳舒心稍微委屈一下自己又何妨。只要大家都能过得好, 自己多付出多奉献一些又有什么要紧。他们将自己的情感掩藏起来, 给人一种态度谦和的印象。

很容易满足现状, 但受到别人强迫时必须作出改变来适应局面。

不擅长排列事情的先后次序, 拙于分清事情主次。

通常会迁就, 适应别人而忘记了自己真正的需求, 就算委屈自己也没关系, 所以别人觉得很容易相处。

通常只有在无意识的情况下, 他们才会表现出自己的愤怒。

喜欢接触大自然, 每天都安排时间来放松自己和解放心灵。

(4)聆听者说的就是他们, 他们会为对方想得全面周到, 甚至都已经帮哭泣的朋友准备好了纸巾擦眼泪。他们几乎没

---

有脾气，任人谈笑，所以像一个安静的港口让人停靠。但是，再好的脾气在遇事的时候，该出手就出手，不能任自己优柔寡断最终误事。

对一些有争议的事情常很难快速作出决定，因为他们总想照顾到方方面面，这是决策大忌之一。

朋友很喜欢找他们倾诉，他们会扮演一位很好的听众来分享别人的喜怒哀乐。

当朋友跟他们在一起时，通常都会觉得放松、舒适和和平。

容易耽搁事情，别人会觉得他们被动和优柔寡断。

他们不喜欢命令别人或者控制别人，但当被别人命令或控制时，就会反感和变得倔强。

## 2.“调停者”档案

### (1)追求篇。

调停者坚信安慰、和平、和谐、稳定。不认为发生问题，冲突时依然强行保持中立。

### (2)特质篇。

欲望特质：“我”若不和善，就没有人会爱“我”。

主要特征：温和友善、忍耐、随和、怕竞争、无法集中注意力，有时像梦游、不到最后一分钟不会完工、非常依赖别人的提醒、注意力集中在细节、次要的事、对大多数事物没有多大的兴趣、不喜欢被人支配、绝不直接表达不满，只是阳奉阴违。

生活风格：爱调和，做事缓慢，易懒惰、抑压，生活追寻舒服。

人际关系：调停者在很多情况，他们都是和平使者，善解人意，随和。他们很容易了解别人，却不是太清楚自己想要什么，会显得优柔寡断。相对地说，他们的主见会比较少，宁愿配合其他人的安排，做一个很好的支持者，所以调停者的心较被动。

### (3)困思篇。

调停者很多情况下需要花长时间作决定，难以拒绝他人，不懂宣泄愤怒;显得十分温和，不喜欢与人起冲突，不自夸、不爱出风头，个性淡薄。想要和人和谐相处，避开所有的冲突与紧张，希望事物能维持美好的现状。忽视会让自己不愉快的事物，并尽可能让自己保持平稳、平静。

和平型的调停者与世无争，渴望人人能和平共处，很怕引起冲突，是不显眼的一个。由于从不试图突出自己，他们会比较怕羞、怕事，也很容易有躲懒的意欲，因为他们喜爱和平，不喜爱辛劳，所以他们也不会强逼自己!若调停者

---

心想干一番大事，则要好好鞭策自己啦!

#### (4)生活篇。

通常早年是活得愉快而满足的，而且父母对之也很好，他们觉得只要乖乖地，日子就是那么恬静和愉悦，所以他们非常喜欢享受这一份和谐和无忧无虑，也就不想做任何突破的事来打扰这一份平静，故而在每一个环境中，总是认同别人，以取得和谐美满。

温和、平稳、冷静、遇事淡淡地、不邀功。

听别人的，不发表意见也不主动。

骂他常不回应，也不辩解，顶多问骂完了没有?气完了没有?

会倾听别人，也有同情心，让人很安心地吐露心事，不会乱传话引起误会，也不“鸡婆”。

对自己要求不高，别人要求他时，他也漫不经心，不会很在乎的样子。

动作慢，常常拖拖拉拉，也不如在拖拉什么?

喜欢运动，喜欢大自然。

很好说话，但没主见，无法帮别人拿主意。

认同别人，所以很能适应环境，对一切都不太挑剔。

不喜欢冒险。

信赖别人，也依赖别人，不给自己和别人定高标准。

很有排解纠纷的能力，两边说好话，有了解双方的情绪与委屈的能力。

#### 39号调停者的侧翼

(1)偏第八型的9号调停者：这样的第九型会变得没有那么畏缩、逃避，他们可以更具有行动力，表现得更加外向、直接，独立及有决断力。

(2)偏第一型的九号调停者：这样的第九型会变有理想，有秩序，但是容易陷入琐碎事情中不能自拔，容易受干扰。

---

放大镜：一个人要想成功，就必须了解自己的优势，分析并总结自己的优势，科学合理地整合自己的优势，利用优势激发自己的最大潜能，让自己的优势转化为成功的能量！

#### 第四章 激发自己的最大潜能

##### 第一节 各具独特优势的九型人格

每个人的成功密码都独一无二

#### 1 解析人生路上的成功密码

茫茫世界，芸芸众生，每个人都是独一无二的。遗传学家阿蒙兰·辛费物曾经说道：“在世界的全部历史上，从来没有一个人和你没有一点不同，在遥远的将来也绝不会再有一个你。”

你是一个人，一个非常特殊的人，为了捍卫自己生存的权利，在出生之前就已经进行了优胜劣汰、适者生存的殊死争斗，也就是一场角逐，只为那唯一的目标：一个含有细微核子的宝贵精子的竞争。争夺的目标比针尖还细、还小，精子本身也得在几千倍的显微镜下才能看到。你一生中最早的、而且是最具有决定性的战役就在如此极其精微、极其细小的程度下开始了。

精子的染色体，含有由父亲及他的祖先遗传下来的意向；卵子的染色体，含有由母亲及她的祖先所提供并可遗传的特性。

你的父亲母亲，则代表了20亿年人类生存竞争的顶点。于是，那个最健康、最快乐、最具活力的精子得到了胜利，与那个正在等待它的卵子结合，形成一个微小的活细胞，一个生命便孕育了。这个时候，对于你来说已经胜利了。这样，你来到人世间，面对一切目标，你都能达到，因为你已从过去人类的巨大储藏库中，继承、提取了你克服困难的一切能量与原料。你生下来就是个胜利者，这之后的一切困难，任何挫折，与诞生之始所克服的困难比较起来，都是微不足道的，因为：对于活着的人，他的胜利是潜在的。

如果你有这样一个坚定的信念，那么你将热情无限、无往不胜。

成功不需要什么特别的理由，成功也不是不可能的事情，甚至可以说是很容易的事情。重要的是你是不是一定要成功？成功的方法有很多，而且不尽相同，每个人都有自己独特的成功密码。所以，有史以来，千千万万成功的人之中，没有任何一条绝对相同的成功之路，就是因为心灵的微小差别，引起实际上的千差万别。任何人要成功，别人是教不会的，只能通过自我引导自我走向成功的彼岸。可以这么理解，我们之所以没有成功，就是缺乏了自我的引导，或者说没有悟到成功之道，没有找到开发自己这一座宝藏的密码。

很多时候，我们会被疑惑深深地压垮了，不明白的事情很多：为什么我们会恐惧？为什么我们会不快乐？为什么我们没有自信？为什么我们没有成功？为什么我们没有找到理想的工作？为什么我们会得不到解脱？四周有很多亲人朋友都有各种各样的恐惧与疑惑。而且我们自己常常因为得不到解脱而失眠，而弄得家庭不和谐，身心不健康，没有心情工作，把疑惑迁怒给身边的人。

从此我们开始了崎岖不平的人生道路，因为我们一直想找个明白的答案。人性是善的，但在某种情况下却是变成恶的，就算是最亲的人也一样。但在你学会驾驭成功之车后，一切都是那么的美好。自从得到解脱后，我们真的很想拥有一个既能帮助自己成功、又能帮助别人成功的理想工作，在不断地释疑解惑和不断地寻找中，又发现了人生的下一个目标或港口。

---

每一个成功的人都有他自己的成功秘密，也许有些人不会说出来，因为说出来也许会造成某种不利于自己发展的问题出现，但是努力去发现并找到自己的成功心灵密码，开始走自己的成功之路，就必须回首去探究自己的成长经历。

你的成功之路别人是很难给你找到的，除非你自己去寻找。比如说要下定决心做某件事情，是不是要别人帮助你下定决心呢？亲人朋友只能提醒你，在此同时，他们也需要你的帮助，所以说提醒是件很重要的事情。提醒也是挖掘宝藏的其中一个组成密码，自己的内省与别人的提醒反复运用，也许有一天你就会走进成功的殿堂。

尽管有人提醒你释疑解惑，实际上还是要靠你自己引导自己，书的作用只是将你领到一桌丰盛的宴席旁边，告诉你这个菜如何好吃，如何有营养，但吃还是不吃，最终还得靠你自己、你本人的意愿。

作为一名提醒你的人，一个主要的特点是他人局外。俗话说旁观者清，当局者迷；而且成功者有成功的经验，他走的路比你多，他的历练比你丰富，他对你的指点有时恰到好处。有了他的指点，你应该会很快地反省到自己失败的原因。但是首先要知道自己想要的是什么？走的是什么样的道路？那样才不会迷惑，才不会误入歧途。

别人成功的路我们可以借鉴，但自己的路却要自己寻找，自己去走一遍。因为你是个与众不同的人。名人传记我们可以借来阅读，他们的行为、思想，我们可以仿效，可是有什么用呢？到最后我们才发现原来自己在走别人已经走过的路，他们的路上的果实早已被人摘光，并且设置了关卡，你只能在别人与自己之间彷徨、徘徊。别人成功的方法、技巧我们可以学习，但在学习之前我们要培养自己的态度，独立思考的能力。

形成一种独立的思想、真我的个性，挖掘真我，扩展真我，再挖掘真我，然后走向成功。在循环运用这个过程中，你才会发现，不知不觉之间，你已经走出了一条与众不同的人生道路。

## 2善于总结，挖掘自我优势

每个人都有自己的闪光点，只要找到自己的优点，并加以发挥放大，就可以从这些特长中挖掘到属于自己的人生价值。

人最大的弱点是不能认识自己。有的人看不到自己的缺点，有的人看不到自己的优点。看不到自己缺点的人大多不能进步，而看不到自己优点的人有着潜在的发展空间，这样的人一旦认识了自己的优点，甚至由绝望变为希望，他很可能成就了自己的优点。

大仲马当年中学辍学之后，来到了巴黎过着贫困潦倒的生活。他让父亲的同学帮他找一份吃饭的工作。父亲的同学问大仲马：“你有学历吗？”他说没有。父亲的同学问：“你有什么技术？”他回答没有。父亲的同学又问：“你能干装卸工作吗？”大仲马说体力不行。父亲的同学说：“那你填个求职登记表吧。”大仲马就认真地填写了一份求职登记表。父亲的同学一看说：“你的字写得很好，这就是优点啊！”“这也是优点？”大仲马认识了自己的优点，努力发扬光大，后来成就了一个伟大的大仲马。

我们都知道著名作家史铁生，却不知道他背后感人的故事。当他得知自己患了瘫痪疾病后，回到家中的他对人生感到十分绝望。他对来看望自己的老师表示自己已成为废人的沮丧。老师却鼓励他说：“你的作文当年不是很好吗？在家学着写作啊！”史铁生看到了自己的优点，试着投稿，后来成为了著名的作家。这个世界没有十全十美，不过只要坚持不懈地努力，行行都能出状元。

上帝为你关上门的时候，同时也会给你打开一扇窗子。

---

一个人来到世间都有一定的优点，你会画画，他会编织;你有体力，他有智力;你眼力很好，他听觉过人;你有文凭，他有水平;你精明，他肯干;你能从政，他能经商;你能科研，他能制造;你是“千里马”，他是“老黄牛”等等。老虎靠凶猛，猫咪靠温柔，长颈鹿隔墙摘果，猴子会上树饱腹，雁能飞翔，鱼能下海。这就是各有各的优点。怕就怕自己把自己的优点放弃了而自暴自弃。

每一个人都有自己的优势或长处，也有自己的劣势和不足。在工作和社交活动中，认识到自己的长处和不足，就可以扬长避短，更好地发挥自己的才能。那么，应该怎样认识自己的优势和劣势呢?

首先要常常进行自我总结。一个人首先要了解自己，才谈得上了解别人。我们可以从过去的经历中总结：怎样发挥自己的优势，什么时候收获了怎样的成功，制胜的因素在哪里，那么我们的优势可能就在那里;我们在什么时候又遭遇了怎样的失败，失败的原因又在哪里，那么也许这就是我们的劣势所在。

这样的自我总结往往可以让我们很容易地发现自己的优势长处和劣势不足。不断地总结，不断地积累经验，不断地吸取教训，只要做到这三点，我们不说一定能做到知己知彼、百战百胜，起码我们能充满自信地认真地做好自己能够做好的事。

在自我总结时，既要看到自己的优越，也要看到自己的不足，避免沾沾自喜和悲观失意，从而扬长避短、取长补短，根据自己的能力去调整自己的目标。一般来讲，目标应定在比自己的能力稍高的地方，这样在完成任务的过程中才能体会到充实和愉快。体验此时此刻的情感生活中不能回避目前的情感体验，因为我们不能停留在过去，也不能跨越到未来，而是生活在此时此刻。积极体验此时此刻的情感，是自我实现的显著特征之一。只有产生了好或不好的情感体验，才能有目的、有针对性地去调节它。不要逃避自己的成长，人类天性中有一种寻求发展和实现自我的倾向。

在成长过程中，逃避知识和逃避责任就会阻碍自我实现。应当善于发现自己的天赋，承担责任，并发挥自己的潜能。只有这样，才能体会到成功的快乐。

### 3肯定自我价值，接受自我

每个人都必须有一个健康的“自我”，才能有效地培养出全面和良好的自我价值。这里涉及两个方面：首先肯定“自我”的存在，然后要接受这个“自我”。

没有自我的人，会有以下的表现：

(1)因为某人称赞了他两句，整个上午都活泼开心，而在下午碰上别人批评了他两句，便变了另外一个人，愁眉不展、茶饭不思。

(2)会不懂得拒绝别人过分的要求，常常使自己陷入困境。

(3)会到处询问别人自己该怎样做，要别人代他决定事情。没有自我的人，会总是模仿别人。

(4)会不思改变，而只要求世界改变。

(5)会到处奉承别人、践踏自己的尊严和权利。

---

没有自我的人说：“我很想提升。”没有了“我”，提升什么？他说：“我很想改变。”没有了“我”，改变什么？所以，首先要肯定这个“自我”的存在。

要接受“自我”，接受就是先不要否定。否定自己的人，会容易忌妒别人，对别人的成就看不顺眼，否定别人。否定自己的人，会总是否定自己，否定自己的成就，不容许自己有错，或者事事要求完美。否定自己的人，总有非常大的一份无力感，因为这个人的大部分力量，就是在那个被否定的“自己”里面。想象一下：你是一个连体婴儿，左边的一个名字叫“我”，右边的一个名字叫“自己”。两边有些时候很和谐一致，做什么事都做得很好；但是，也有些时候两个在吵架，“我”自以为是老大，不接受“自己”，而事实上“我”的双手没有长得好，要靠“自己”才能走路、做事。所以现在“我”不接受“自己”，便什么事都做不出来了。

“我”不接受“自己”，而力量总是在“自己”里面。何以见得？“我”就是认为“该怎么样”的一个，而“自己”就是“不应该那样”的一个。前者是乖孩子，后者是坏孩子。坏孩子总比乖孩子有力量，顶嘴的孩子总比乖顺的孩子的破坏力量更大。要解决的问题不是去做坏孩子的事，而是把坏孩子的力量用在更有效的事情上。

“我”不够好，这是事实，但是不管怎样的不好也还是拥有很多能力、知识、经验和潜质。更重要的是：没有了这个“我”，便什么都没有了。这个“我”就是基础平台，在上面，盖什么高楼大厦都有可能；而不接受这个平台的话，则无法把任何东西建筑起来。不接受自我的最典型的一种说法就是：“我不满意今天达到的成就，才可以在明天有更大的成就。”这是一种莫名其妙的逻辑，为什么不是“充分满意今天达到的成就，才足以在明天有更大的成就”？把到今天为止所做到的去掉，你明天就必须从头来过！对自己到今天为止所做到的充分地接受和感到满意，带着那份满意、满足、感恩、喜悦和成就感的心情，明天便有更大的动力和自信去发展得更好更多。这才是正确的态度。

“我”够好，但是明天可以更好。人生本来就是这样的一个过程：每天都做到比昨天更好、每天有学习、每天都有提升、每天都更成功快乐。否定了自我，每天的成功快乐自然很少。

你可以平凡，但绝不可甘于平庸

1发现自我，做自己的伯乐

大多数人都知道这样的故事：猫拜老虎为师，学习本领，它觉得作为森林之王的老虎有太多另它敬佩的本领，例如奔跑捕猎等。而老虎却太过自大，用轻视的语气赶走了它认为不配跟自己学习的猫。却不曾想，当猎人布下陷阱的时候，它也掉进了陷阱。猫见势立刻跳上一旁的树枝，而虎却因来不及逃走，被猎人抓住了。“原来我的本领也挺大的，至少可以逃生。”那只猫得意地想。

在世界上生存的所有生物都有自己的优势，与其花费时间去效仿别人，不如认识自己，了解自己真正的优点是什么，不要“庄生晓梦迷蝴蝶”，忘却自己存在的价值。

在我们现实的生活有个真实的故事。一个男孩被父母认为一无是处，只有力气大，喜欢招惹邻里家的小孩，经常惹是生非，难找到任何值得称赞的优点。父母对他已经灰心了。突然发现他迷上了电视上的拳击场景，于是父母抱着试试看的心理，让他去学拳击。可这一学，让父母意料之外的是，他不仅改掉了以前的蛮横、暴力，而且还成为举世闻名的拳王，他就是阿里。所以优点还是缺点，在于你怎么去看，还得怎样引导与发挥。

我们总是说：千里马常有，伯乐不常有。很多人也为自己得不到伯乐的发现而总是怀才不遇，自暴自弃，致使成功在身边悄悄溜走。为什么我们不能做一次自己的伯乐，来给自己一个机会呢？

---

很多人都会抱怨：年终奖为什么他比我多？为什么加薪总轮不到我？为什么老板总是赏识他而不重视我？为什么……是啊，为什么总有那么多为什么呢？为什么你总是抱怨而不是欣慰和喜悦呢？

其实不是说自己笨，或者能力不如他人，也许因为你的消沉，导致工作没有动力，整天怨天尤人，那么在旁人看来就会更加忽视你的存在，谁也不想看到一张面无表情的脸。也许，只是因为多了一点自信和推荐自己的勇气，就可以为你赢得一个机遇，为你走向成功提供一条道路。

### (1)认清自己。

你一定看到过很多人，没有什么成绩却总是一副“怀才不遇”的样子，好像别人的成功都是建立在他的痛苦之上。或许这种人不是没有能力，只是才能没有被展示和发现。你要认清自己，到底有什么能力，如何得以真正地展示，如何让别人发现和认可，以及如何更好地去完善自己。

如果你的才能处于一种蓄势待发的阶段，会有两种结果，厚积不发和厚积薄发。如果你是厚积不发的这类人，“伯乐”根本无从谈起，因为你的能力不在“千里马”的层次上。

### (2)抓住机遇。

我们都知道“是金子总会发光的”这句话，如果你是匹千里马，早晚都能遇到你的伯乐。或许你现在还没有遇到那只是因为时机未到。

做一次自己的伯乐，是在你的才能没有完全被发现或者厚积薄发的前期阶段，给自己一个被发现的机会和薄发的平台，让你的能力提早被认可，或者提前被发现。

不管在什么事情上，我们都要表现出一种对工作的热情和对生活的向往，在适当的时候表现自己、推销自己，包括行为和想法，才能让别人知道你的存在，直到你的价值被发现。如果一个人整天处在一种消极的态度中，内心充满了不满、抱怨，甚至愤怒，他还会怎么表现得完美？

所以做自己的伯乐首先要调整好心态，如何把自己心态调整到一个最平和的最佳状态对我们的成功与否十分重要。

其实，没有真正的怀才不遇。我们每个人都有自己的能力和所处的地位，一个人会在什么位置上，也有它自身的因素，正如小业务员和经理，两人职位不同，显然能力也不同，我们在追寻发现的同时更应该努力突破，因为人的潜力是无限的，保持乐观、积极的心境，不为自己的怀才不遇去怨天尤人；而是学会坚持和等待，更好地完善自己，这样，会让你在机遇到来的时候更有做自己的伯乐和避免“怀才不遇”。

### 2“三步骤”助你提升自我优势

天才在这个世界上只是极少数，绝大多数人都只是平凡的人，那么为什么有些人会表现得特别优秀，能够出类拔萃，超乎众人之上，取得众人瞩目的成就？答案很简单，因为他们善于运用自己的优势。我们说几乎每个人都是平凡人，但每个人都有他独具的优势，当一个人找到自己的优势，并且在生活中最大限度地运用它时，就可以取得不平凡的成就。我们的优势就是我们超越平凡的基础和武器，发现、运用并不断地提升自己的优势，你就可以成为一个优秀卓越的人。

每个人之所以可以把握和展现优势，最主要的动力就是不满足于平庸的现状，希望可以突破自己的极限，取得更大

---

的发展。我们承认自己的平凡，但绝不可甘于平庸，而是要在平凡的基础上去寻找自己的优势到底在哪里，将之最大限度地发挥出来，创造更优秀的人生。成长和成功都不可能一蹴而就，平凡是我们前进的基石。从平凡的基础上开始，为自己确立正确的方向和正确的步骤，再脚踏实地地向这个方向逐步迈进，并让自己全心全意做到最好。这样做了之后，你将会发现，你的生活正在一点点向你希望的状态变化。

现在我们用上面所说的方法讨论该如何利用我们所掌握的优势，这个过程包括三个步骤：

第一个步骤：要将周围的所有代表平庸的事物都移走。

让身边的人都是会对我们有所要求的人，是能够帮助我们提升的人。他们可以是我们的教练，或者是父母、老师。此外还应重视那些批评我们甚至打击我们的人，因为正是从他们那里，我们可以最清楚地看到自己的缺点或获得最大的前进动力。

让我们陷于平庸的原因往往就是我们的自以为是和惰性，当周围不断地有人提醒我们、刺激我们、鼓励我们时，不管这些意见是来自于正面的还是反面的，只要我们能够正确对待，都会成为改变现在的平庸状态的助力。

第二个步骤：排除对身边比我们具有更大优势的人的怨恨。

许多人面对比自己优秀的人时常常会产生忌妒心理，认为在这样的人身边无法出人头地，这是非常错误的想法。在忌妒的操纵下，人会无法保持心灵的清明，往往做出一些损人不利己的蠢事。实际上，别人的优势不会成为你前进的障碍，除非你自己先这样认定了。当身边有比我们更优秀的人时，我们应该感到庆幸，因为有机会可以学习他们的优点和方法。以这样的心态面对，别人的优势将最大化地为你所用，而你的优势将不断得到扩充。某一天你可能会惊奇地发现，你已经超越了那些你曾认为远比自己优秀的人，原因就在于你首先超越了自我的平庸。

第三个步骤：要保持开放的态度，并且不断地扩充我们的经验的总值。

开放的态度要求我们不要受原有的想法和观念的束缚，以谦虚的、敞开的心去面对外在世界，充分吸收外界的营养来充实自己。同时我们学会从不同的角度去看待事物，不但可以学习到新的东西，还有助于我们发现和消除一些旧的错误。在不断地学习、不断进行尝试的同时，还要有意识地汇集我们的经验，无论是成功的还是失败的经验，都将成为我们拥有的宝贵财富，它们可以帮助我们在以后作出更正确的决策，减少或避免犯错误的机会，从而对我们未来的成功产生重要的影响。

在这个过程中，我们要随时不断地改正自己，而非自我嫌弃，每一个人都有可能犯错，所以要坦然地接受自我，在此基础上再加以改进，提升自我的优势。经过了这样的过程，每个人都会在最后的结果中获得超越平凡的成绩，甚至超越我们自己的极限。

我们都知道创造了疯狂英语的李阳先生，他原来的英语水平很平常，甚至可以说很差，但有一天他决定要改变这种状况，要突破自己的极限，提高自己的英语能力。于是他就从大声地喊出英文开始，设立目标并且对别人宣布，让身边的每一个人希望自己的英文变得更好，让身边的每一个人都来帮助他，甚至来刺激他。在教英文之前，有很多的人比他优秀，比他有名，但是他从来没有灰心，没有让自己的热情被熄灭，而是从其他人身上学到了很多的方法，并以此为基础不断提升自己的能力，不断地作出修正，让自己变得更好。他提出了热爱丢脸、欢迎挫折、追求成功，保持最高的热情、大声地喊英文在三个小时以上等方法，这些都是别人没有用过的方法，不同凡响而且非常有效。同时他还用录制电视节目、制作教学录音带等方式向无数在英语学习上遇到困难的人传授学习方法，帮助了更多的人。经过这一连串的过程，他最后成为中国英语界的奇迹，不仅让自己的英文能力超越了平凡的极限，而且还创造了全新的英语教学方法。

---

在这个世界上，没有十全十美的人，也没有一无是处的人，每一个人都有自己独具的优势，所以，你必须学会当自己的“伯乐”，勇于发现自己，寻找自己，勇于挖掘属于自己的那份矿藏。只要我们发掘出自己的优势并认真加以培养，同时在这个过程中不断地作出修正，让自己一直朝向更好的方向迈进，那么就可以将自己的优势最大化，成为我们所处身的领域里真正的大师。

### 3千里马如何日行千里

怎样才能真正做一匹成功的千里马，把自己独特的优势充分发挥出来呢？这就要依据一定的行事准则。下面的行事准则会给你指明一条明路。

#### (1)唯一的方程式。

对于想提升自我价值，拥有自信、自爱、自尊的人，有效而且简单唯一的方法，就是创造多些机会，让自己多做、多努力、多付出而得到肯定。这个方法，用在自己或其他人身上都可以，无论什么年龄、性别都有效。所创造的机会，不一定是工作或者事业上的，也可以是生活上的，如运动、艺术创作、写文章写书，甚至是休闲文娱的活动。最好是每次的要求都比自己的能力稍高一点，让自己有挑战需突破的感觉，因而需要思考、勤奋、努力、坚毅、找新方法或者改变。可以设法争取别人的肯定，也可以把焦点放在自我肯定上。

事实上，这只不过是我們一直强调的“尝试→经验→能力→肯定→自信”过程而已。例如：每个星期天去远足或者爬山，每次选择的都比上一次的更远一些，或更高一些，同时，每次完成了都在归途中做点奖赏自己的事，比如喝一杯冰淇淋。又比如：对学生来说，可以拟订学习的目标，如用多少时间去理解、记忆一篇课文，每次温习过后能够写出来多少内容等，做得不如上次好便没有奖品(自己预先决定是什么奖品)。这样的做法，除了提升能力和增加自信之外，同时能培养自己定出标准和坚持标准的心理状态。

“多做、多做到”这点上有一个重要的突破关键，就是尝试不同的做法。很多人有这种经历，那就是在上学的环境里学习到追求“标准答案”或者“最佳答案”。如果一个问题可以有数个方式解答，学生会举手问：“老师，哪个答案最正确？”这些学生发展出来的思维方式叫做“单线思考”，就是只沿着一条路走下去。这条线断了，他们就只能停下来。

他们不知道人生里所有的事都没有标准答案，就算这次这样做成功了，下一次可能用另一个方法会得到更好效果，因为一方面环境的众多因素不断改变中；而另一方面，科学和知识的进步使得解决的方式和工具也在不断地提升之中。更有效的态度是“灵活”：追求效果而不坚持形式。准备自己有不只一个的选择，当一个方法不能产生效果时，口袋里尚有两三个方法供你挑选。很多时候，我们误以为只要练到坚持用“正确、最好”的方法，做某件事就是最理想。这样下去我们就容易总是重复犯同样的错，或者做相同破坏的事，因为我们只学到坚持同一种方法，当这个方法没有带给我们所需的肯定时，我们就只有“再重复这个方法”这一招。我们之所以会去重复是因为我们希望通过此方法能够再次得到肯定。

所以，必须学习到同时拥有“坚持”和“灵活”两种能力，而选择用哪一种的决定因素是“效果”：有效果便要坚持；没有效果便灵活地改变用另一个方法，然后不断地重复这个方法。人生其实就是这样的一回事，做什么事都用这个态度，事情自然顺利，自信也自然增加。

#### (2)效果必以“三赢”为基础。

所做的事情怎样才算真正的有效果？很多人做了很多事，以为自己成功了，但是，发现自己并不快乐，甚至往往有很多后遗症出现。做这些事，就算当时觉得有力量，也感到有一点自信，也只是短暂的。很快，好效果不能维持，当后遗症出现，那份自信便消失了，甚至会比以前更少自信。

---

什么事应该做?什么事不应该做?什么事做了自己的自信会有真正的提升?在芸芸众多的选择中,我们该怎样作决定?怎样做才是对?所有这些问题,只需要一个答案,亦只有一个答案:在符合“三赢”的基础上,更能带给自己成功快乐的事,便是应该做的事。

“三赢”原则就是:你好、我好、大家好。这个“大家”,包括了有关事情里所有拉上关系的人,可以是一群人、一个家庭、公司部门、企业、社会、国家甚至世界。

很多人听过“双赢”这个词,并且很推崇它。所有的贪污受贿、以权谋私、私相授受、黑金政治、出卖国家、贩卖假药、买官卖官等行为,都是双赢。只要两方得利,不管顾客、家人、人民、社会、国家受了损害,这怎么可以呢?所以,不要“双赢”要“三赢”!

做任何事,如果没有以“三赢”为基础,不会有效果;就算有效果,也不会是好的效果;就算觉得效果够好,也不会长久;就算有长久的好效果,也必然有后遗症。我们以社会上或者生活上任何一件事为例子,只要细心看一看、想一想,我们就会发现完全符合。

## 第二节 在深层次上挖掘自我

生成错误

## 第五章 揭秘九型人格的性格缺陷

生成错误

### 第二节 卸下浮华,深刻反思对自身的认识

生成错误

## 第六章 九型人格的自我提升与未来规划

生成错误

### 第二节 立足现在,达成自我突破

生成错误

## 第七章 从不同角度重新定位自己

生成错误

### 第二节 九型人格的互动关系

生成错误

## 附录 九型人格测试问卷

生成错误

## 主要参考文献

生成错误