第一图书网, tushu007.com

<<九型人格>>

图书基本信息

书名：<<九型人格>>

13位ISBN编号：9787115263643

10位ISBN编号：7115263647

出版时间：2011-10

出版时间：人民邮电

作者：王沥川

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

《淮南子·原道》中写道：“万物有所生，而独知守其根。”意思是说，世间万物都有其生存发展的不同规律，但都知道应该保住自己的根本。
作为世间万物之一的人类，我们的“根”是什么呢？
心理学家给出了答案——本我。
从心理学的角度分析，本我是人格中最早，也是最原始的部分，是生物性冲动和欲望的贮存库。
本我由各种生物本能的能量所构成，完全处于无意识状态之中。
它是人出生时就固着于体内的一切心理积淀物，是被压抑、排斥于一时之外的人的非理性的、无意识的生命力、内驱力、本能、冲动和欲望等心理能力。
然而，大多数人找不到本我。
那么，到底是什么阻碍了我们找到本我呢？
在无数智者的艰苦探索之后，人们找到了这个问题的答案：性格。
要想找到本我，首先要了解我们的性格。
九型人格通过分析人们行为背后的出发点，即基本欲望和基本恐惧，将所有的人划分为完美主义者、给予者、实干者、浪漫主义者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、领导者和调停者九种类型。
其基本原理是：人与人是有差异的，有不同的原动力和价值观，不同性格的人需要用不同的方式来管理和沟通。
在本书中，我们详细分析了九型人格的基本原理，深入研究九型人格运用的心理基础。
对九型人格中的每一个类型，我们都准备了一套自测题帮助读者进一步确定自己的人格类型，并在“性格初探”中详细解析该人格类型的性格特质，在“相处之道”中阐述了和该类型人相处的要点，在“职场攻略”中讲解了应对该类型上司和员工的方式方法，在“爱情密钥”中分析了如何赢取该类型人格感情的技巧，较为全面地介绍了九型人格这门通晓人性、掌握人心的学问。
通过阅读本书，人们能够快速地发现自己的潜能与不足，逐渐看清性格掩盖下的本我真相，从而发现最好、最真实的自己。
由于时间仓促，本书难免存在不足之处，敬请读者予以指正。

内容概要

九型人格是一种古老而又现代的性格分析工具，它按照人们的思维、情绪和行为，将人分为完美主义者、给予者、实干者、浪漫主义者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、领导者和调停者九种类型。

《九型人格：发现最好的自己》首先利用自测题帮助读者确定自己的人格类型，然后通过“性格初探”、“相处之道”、“职场攻略”和“爱情密钥”四个板块帮助读者通过人们表面的喜怒哀乐，进入人心最隐秘的地方，发现最好、最真实的自我。

《九型人格：发现最好的自己》适合企业管理者、职场白领、学生，以及其他对九型人格感兴趣的读者阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<九型人格>>

书籍目录

九型人格概述
认识一种古老智能
心理解惑：我们为什么想了解自己
应用心理学的分支：九型人格
解析神秘的九星图
九型人格的三大中心
九型人格的大道上星光熠熠
九型不等于被定型
我是哪种人
九型人格权威测试
九型人格快速测试
九型人格直觉测试
九型人格冲突测试
九型人格身体语言测试
九型人格谈话方式测试
1号完美主义者
自测：你是完美主义者吗
性格初探：追问“完美主义冶情结
希望自己比别人优越
坚持原则的理想主义者
时刻都在忧虑不完美
内心充满不满
褊狭地相信一个标准
相处之道：理性看待他的挑剔
容忍1号的吹毛求疵
用逻辑分析取信于理性的1号
面对固执的1号，沉默是金
对好为人师的1号宽容一些
用小幽默使高度紧张的1号放松
职场攻略：细节决定成败
别和讲原则的1号老板对着干
恭敬地聆听1号老板的愤怒
对谨慎的1号老板，用事实说话
不要对容易紧张的1号员工施压
1号员工易沮丧，需多多鼓励
爱情密钥：爱情禁用“放大镜冶
赞美1号重视家庭责任的心理
面对条理性强的1号，做事要井井有条
主动向严格的1号承认错误
聆听1号的抱怨，而不要建议
引导循规蹈矩的1号为爱情保鲜
2号给予者
自测：你是给予者吗
性格初探：追问“给予主义冶情结
渴望认同的本质

拥有极强的自我优先感
内心深处潜藏的依赖感
为了迎合他人而失去自我
用爱来控制他人
相处之道：有“你冶无“我冶的怪谈
对感性的2号要打“感情牌冶
直接向2号求助，满足他的给予心理
给予2号最渴望的感谢和认同
谨防2号的“精神控制冶
鼓励内心无助的2号多谈谈自己
职场攻略：无私的背后是控制
对控制欲强的2号上司，听话一点
对注重人际关系的2号上司，别有“畏上冶情绪
别对窥探欲强的2号员工泄露隐私
对2号这位权威的幕后操控者给予尊重
跟感性的2号员工沟通要有人情味
爱情密钥：不断付出，适时索取
对感性的2号给予足够的赞美
鼓励被动的2号主动表达爱意
常说“我爱你冶，满足2号被爱的需要
帮助2号化解占有欲，欣赏距离美
鼓励2号表达自我，而不是迎合
3号实干者
自测：你是实干者吗
性格初探：追问“实干主义者冶情结
时刻充满自信
极度渴望成功
急功近利者
欺骗与自我欺骗
过于重视面子
相处之道：人生苦短，何不直奔主题
和急躁的3号沟通，就要直奔主题
对好胜心强的3号实干者，合作胜于竞争
对3号实干者的势利心理，多建议少批评
面对3号的多变，客观回应就好
对注重目标的3号，用结果去引导
职场攻略：落实要到位，关键看结果
跟随天生具有权威感的3号上司去奋斗
在追求速度的3号老板面前，做高效的员工
对唯才是用的3号老板，能力胜于一切
引导比较心强的3号员工良性竞争
“成就感冶最能激励3号员工
爱情密钥：爱情的核心不是物质
对3号的每个新目标都给予大力支持
帮助“工作狂冶的3号享受生活
温柔体贴，最能抚慰3号的心理疲劳
提醒3号别将爱看做成就

帮助空虚的3号关注自己的情感
4号浪漫主义者
自测：你是浪漫主义者吗
性格初探：追问“浪漫主义冶情结
喜欢独特的经验
爱幻想的浪漫者
难以磨灭的缺失感
时刻存在的自卑
强烈的情绪化
相处之道：一个自恋者的独白
对追求独特的4号，认同他的创造力
根据4号的感觉来回应
理解4号的忧郁
让沉迷缺失的4号珍惜当下
引导4号的嫉妒心理往正向发展
职场攻略：不走寻常路
向追求独特的4号上司展现你的独特
努力工作，无惧4号上司的情绪化
对敏感的4号上司，不要“令行禁止冶
帮抑郁的4号员工化痛苦为动力
帮自卑的4号员工找回自信
爱情密钥：个性与浪漫同行
正面评价4号那些与众不同的想法
用热情化解4号的消极心理
对情绪低落的4号，静静陪伴就好
和追求戏剧性的4号一起体验刺激
对4号若即若离，给予他渴望的神秘感
5号观察者
自测：你是观察者吗
性格初探：追问“观察主义冶情结
注重个人的私密性
极度渴望知识
理性地看待世界
拥有强烈的无助感
时刻恐惧未知
相处之道：兴趣引导一切
对独立感强的5号，顺着他的兴趣来说话
用热情融化5号的冷漠
对注重隐私的5号，要亲密有间
在迷恋知识的5号面前做个博学的人
培养敏锐的观察力，识破5号的旁观心理
职场攻略：准备充分再行动
理性的5号上司喜欢系统化办事
对缺乏安全感的5号上司，间接沟通最有效
尊重5号员工的独立性
鼓励5号员工走出自我封闭，积极去行动
不要安排内向的5号员工去应酬

爱情密钥：爱情与理性无关
给5号一点私人空间，满足他独处的需求
理解5号吝惜时间的心理，多分担琐碎的家务
别和理性的5号伴侣大吵大闹
对注重隐私的5号伴侣，要独立而不要依赖
丰富自己的学识，激起5号的求知欲
6号怀疑论者
自测：你是怀疑论者吗
性格初探：追问“怀疑主义冶情结
有着较强的责任感
对世界充满焦虑
被害妄想症患者
害怕成功的“胆小鬼冶
恐惧和反恐惧的分歧
相处之道：防备了进攻，也拒绝了信任
对防备心强的6号，坦诚相待
对多疑的6号，多包容少猜疑
给优柔寡断的6号足够的思考时间
用持续的聆听和支持打消6号的疑虑
引导悲观的6号去正面思考
职场攻略：忠诚胜于能力
对强烈不安的6号上司表现出高度的忠诚
对悲观的6号上司，报忧不报喜
对疑心重的6号员工要守信重诺
帮助6号员工化质疑为动力
帮助6号员工培养独立思考的能力
爱情密钥：猜疑终将谋杀爱情
包容6号的恐惧和担心
彼此多沟通，有效化解6号的猜疑
对注重忠诚的6号保持忠诚
面对爱指责的6号，不要抱怨
鼓励悲观的6号多参加快乐的活动
7号享乐主义者
自测：你是享乐主义者吗
性格初探：追问“享乐主义冶情结
积极的乐观主义者
富有冒险精神
享乐至上的人
喜欢多重选择
自恋的本质是自卑
相处之道：在闲谈中知晓一切
帮助随性的7号培养专注力
为乐观的7号营造轻松快乐的氛围
对爱冒险的7号，谈点新奇刺激的话题
帮助责任心缺失的7号培养纪律性
帮助逃避问题的7号面对问题
职场攻略：积极乐观地开拓新版图

对喜欢平等的7号上司，别搞“办公室政治冶
改变思维，适应7号上司求新求变的管理
对7号员工的新尝试，秉持赞赏的态度
善用7号员工“开心果冶的角色
引导注重享乐的7号重视工作结果
爱情密钥：与伴侣共享每时每刻的快乐
放手让7号尝试各种新鲜有趣的事物
体谅和欣赏7号伴侣的天真率直
不想被7号忽略，就要主动表达自己的感受
陪逃避痛苦的7号一起体验悲伤
帮助喜欢刺激的7号享受爱情的平淡
8号领导者
自测：你是领导者吗
性格初探：追问“领导主义冶情结
天性中渴望公正
渴望控制一切
遵循自己的感觉和冲动
脾气暴躁的人
拒绝承认自身的局限
相处之道：直截了当，霸气十足
无惧8号的强势，直接说出你的要求
对愤怒的8号，冷处理为佳
对自尊心强的8号给予足够的尊重
别在公正的8号面前玩心计
对暴躁的8号，冲突也是一种沟通
职场攻略：天生的领导者
对强势的8号上司，认可他的权威
不要大事小事都向8号老板汇报
服从8号上司制定的等级制度
对追求公正的8号员工，需创造公平竞争的环境
对野心勃勃的8号员工，用强悍的实力赢取信服
爱情密钥：控制只会让爱更受伤
赞美8号敢于担当的魄力
给自尊心强的8号留点“面子冶
面对霸道的8号，委婉地提出反对意见
以平常心对待暴躁易怒的8号
支持强势的8号释放内心的软弱
9号调停者
自测：你是调停者吗
性格初探：追问“和平主义冶情结
避免冲突的和平者
追求舒适的生活
倦怠的习性
摆不定的心态
强烈的空虚和抑郁
相处之道：“和谐冶压倒一切
不受9号的迷茫心理影响，紧抓谈话重点

引导被动的9号主动去思考
对外柔内刚的9号，多建议少命令
对害怕冲突的9号，采取合作的态度
帮助遗失自我的9号找到他的目标
职场攻略：带着目标去工作
配合爱和平的9号老板营造和谐的氛围
给予9号上司足够的赞美
定期确认，促使犹豫的9号上司拍板
帮助目标缺失的9号员工设定工作目标
为不懂拒绝的9号员工排除外来的干扰
爱情密钥：爱是一种态度
营造平静温馨的氛围，满足9号注重平衡的心理
鼓励欠缺自我认同的9号勇敢表达内心的感受
帮助追求和谐的9号认识冲突的价值
温和地提醒内心失序的9号为事情排序
引导倦怠的9号积极行动
参考文献

章节摘录

容忍1号的吹毛求疵　1号完美主义者追求的是心目中的完美，因此在现实中他们常常不遗余力地强调某件事应不应该做，应该怎么做或者不应该怎么做，这常常使他们给别人留下一个“吹毛求疵”的挑剔印象。
　处理一件事情时，1号完美主义者总是要再三地审查才将其放行；在谈话或会议中，发问最多的肯定也是1号完美主义者。
过于挑剔的他们经常会说一些这样的话：“虽然我不是领导，但是看到你们不能遵守规则，我也很气愤，请按照规定来做，就这么简单，为什么你们就做不到呢？
”“开车一定要遵守交通规则，否则不但危险，还会造成交通堵塞，难道你们不知道吗？
”“你看你随随便便的，这样衣着不整，把自己搞得邋里邋遢的，怎么见人啊，怎么就那么随便呢？
”“你这个人总是不遵守规则，老是迟到，老是犯错误，而且同样的错误会犯好几次，这么简单的事情都做不好，还能做什么呢？
”　总之，他们在沟通的过程中常常过于关注黑点而忽略了黑点周围的光芒，这样的沟通模式常常会让周围的人感觉到压力，甚至选择逃避和离开他们。
例如，1号完美主义者类型的父母就常常为他们的孩子制订严苛的教育计划，从而引起了孩子的反感和对抗。
　“我的父亲对我要求十分严格，他总是拿我跟周围的孩子做比较，不是跟某一个孩子比，而是拿周围所有孩子的优点跟我一个人比：谁谁谁胆大啦，谁谁谁动手能力强啦，谁谁谁力量大啦……要我集万千优点于一身。
然而，人无完人，谁也不能在各方面都胜过其他人。
不仅如此，别人没有的他也希望我有：作文、珠算、书法……他希望我十全十美，但我在这些方面从来没有让他满意过。
在他看来，事情总是简单不过的，只要肯努力，就没有办不到的事。
仿佛我没有达到他的要求，都是我的过错，是我没有努力。
他不断地苛责我的无能，使我变得越来越自卑，甚至因为觉得自己一无是处而想要自杀。
当我进入青春期后，我不再默默忍受父亲的苛刻，转而开始和他对抗，这使得我们父子间的关系十分恶劣。
在我高考失利后，父亲出乎意料地没有责骂我，而是和我深谈了一次，并为以前对我的苛刻态度道歉，此时我才发现，父亲苛责的背后是对我深深的爱。
”　故事中的父亲是一个典型的1号完美主义者，但他挑剔的背后是对儿子深深的爱，因此他才竭力地想告诉儿子什么是正确的道路，什么是错误的道路，只是他忽略了儿子作为一个个体存在的特殊性，他的思想不能替代儿子的思想，儿子的人生要由他自己来决定。
儿子也应该看到父亲苛责背后的关爱，而不要曲解父亲的苛责态度，这样才能在彼此间建立和谐的关系。
　因此，人们在和1号完美主义者沟通时，需要明白：尽管他们常常提出很多的“应该”以及“不应该”，但是他们的怒气常常是针对某件具体的事情而言的，并没有完全否定另外一个人的意思，这样人们就能够容忍和理解他们的吹毛求疵，更多地将他们的这种挑剔看做是促使自己前进的动力。
　用逻辑分析取信于理性的1号　1号完美主义者重视原则和真理，他们对于事物的看法常常出于理性而不是感性，在与人沟通时，他们更欣赏能够理性思考的人。
　1号完美主义者对人的信任可以分为三个层次：第一个层次是认知信任——它直接基于事实和逻辑思考形成，而这种强调事实和逻辑的沟通手段正好满足了1号完美主义者重理性、重分析的个性；第二个层次是情感信任——在和你交往过后，感觉你提供的信息和事实符合他的要求，便可能形成对你在感情上的信赖；第三个层次是行为信任——只有认可了你提供的信息以及做事说话的行为风格后，行为信任才会形成，其表现是长期关系的维持和重复性交往的产生。
　因此，人们和1号完美主义者进行沟通的时候，一定要重视逻辑分析，不要和他们云里雾里地谈人生感受，或者逻辑混乱地谈论某件事情，否则会让他们感到厌烦，你们的沟通也不会愉快。

培养逻辑分析的能力，需要养成从多角度认识事物的习惯，全面认识事物的内部与外部之间、某事物同他事物之间的多种多样的联系。
要多角度认识事物，首先要学会“同中求异”的思考习惯：将相同的事物进行比较，找出其中在某个方面的不同之处，将相同的事物区别开来。
同时还必须学会“异中求同”-的思考习惯：对不同的事物进行比较，找出其中在某个方面的相同之处，将不同的事物归纳起来。
此外，还需要多了解一些思维发展的理论知识，并经常对理论知识进行形象加工，形成正确的表象，有意识地用理论指导自己的逻辑推理能力，更要学会用意识去调节和控制自己的情绪及心境，使自己保持平静、轻松的情绪和心境，提高自己逻辑推理的水平和质量。
总之，当你具备了一定程度的逻辑分析能力时，你就有了取信于理性的1号完美主义者的条件。
P36-38

编辑推荐

在《九型人格：发现最好的自己》中，编者王沥川详细分析了九型人格的基本原理，深入研究九型人格运用的心理基础。
对九型人格中的每一个类型，都准备了一套自测题帮助读者进一步确定自己的人格类型，并在“性格初探”中详细解析该人格类型的性格特质，在“相处之道”中阐述了和该类型人相处的要点，在“职场攻略”中讲解了应对该类型上司和员工的方式方法，在“爱情密钥”中分析了如何赢取该类型人格感情的技巧，较为全面地介绍了九型人格这门通晓人性、掌握人心的学问。
通过阅读本书，人们能够快速地发现自己的潜能与不足，逐渐看清性格掩盖下的本我真相，从而发现最好、最真实的自己。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com