

<<遇见真正的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见真正的自己>>

13位ISBN编号：9787509544976

10位ISBN编号：7509544971

出版时间：2014-1

出版时间：中国财政经济出版社

作者：孟祥麟

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>

<<遇见真正的自己>>

前言

遇见真正的自己，从学习“九型”开始 你有没有过情绪失控的经历？

你会不会觉得情绪难以把控？

你是否知道，当情绪变得很难控制的时候，一定还有其他原因，比如性格。

相信大部分人在面对“你是不是觉得改变性格很难”这个问题的时候会回答“是”。

诚然，性格是一个人内心的某些反应。

我们之所以还不知道该如何面对那些改变，是因为每次当我们有什么想法、感觉，或者做什么常规的事情时，就形成一种条件反射，并作用于神经元，这些神经元又与全身的其他神经系统相连，产生作用。

事物都有两面性，在相互作用过程中，一定会产生一些不好的、很难改变的情绪，例如，生气、没耐心。

但是，九型人格可以帮你重塑性格。

九型人格就是描述9种不同性格的系统，每种性格都有其根源，每种都有不同的思考、感受、行为模式，每种都有不同的侧翼和变化。

这也是为什么我们常常会在不同种性格类型中都能看到自己的影子，为什么环境不同我们所表现出的性格就不同。

一个平时慷慨大方的人，有时也会变得自私；一个温柔的人也不代表他不具备攻击性。

很多人感到不解：为何我们自身的特点如此矛盾？

通常表现出来的，究竟是我们最真实的人格类型，还是心中的另一个魔鬼，抑或是我们渴望成为的类型？

为了帮助大家了解真正的自己和他人的欲望，我通过多年学习、总结提炼出九型人格的精华，集结成书，奉献给大家。

全书开篇引入权威性格类型测试，使读者朋友在初步了解自己的基本性格类型后，有针对性地展开阅读。

内容共分为两大部分，即初识九型人格和九种人格解码。

第一部分由浅入深地介绍了学习“九型”的目的，应遵循的法则，九型人格与其他性格学的差异，并对“九型”起源、翼型、九柱图进行了深入的探秘和解析，全面唤醒读者寻找真正自己的欲望。

第二部分根据国际九型研究院的规定，将1~9种性格类型分成三类，即情感三元组、思维三元组、本能三元组。

同时，分别详解了在主导性格特征的三元组中，不同性格在三种状态下的基本形态、存在问题、发展方向、亚类型及职场实践应用等。

帮助所有渴望遇见真正的自己或想要重新评估自己的朋友，穿透表面的喜怒哀乐，驶入心灵最隐蔽处，找到自己的位置，助你洞察他人真实想法，短时间内有效处理人际关系问题，提升人生的成功与幸福指数！

至于成果，我不想浮夸。

还请读者朋友在阅读过程中细细体味。

在这一漫长的创作过程中，我最想感谢的是那些我景仰的当代国际九型人格老师。

包括斯坦福大学沟通学（社会心理学）硕士DonRichard Riso，九型人格学院创办人之一RUSS Hudson，日本的九型人格学院主管Tim Mclean，国际九型人格学会前主席Cinger Lapid—Bogda，钻石途径的创始人A.H.Almaas，现今九型人格两大主流导师之一的Helen Palmer等等。

可以说，没有他们的栽培，就没有今天的我和本书的诞生，正因如此，我才更有信心在这里对各位说，尽管本书无法带你完整地畅游“九型”知识的海洋，但你从中汲取的养料一定会让你受益匪浅、受益终生！

<<遇见真正的自己>>

内容概要

由于性格不同，所以我们都是独立的个体。

但为什么环境不同我们的性格会发生变化？

这是因为人类具有九型人格，是9种不同的性格系统，每种性格都有其根源，有自己的模式，有不同的变化。

从了解性格类型开始，认识真正的自己！

<<遇见真正的自己>>

作者简介

孟祥麟，国际九型人格认证导师，中国式教练管理研究专家杭州同仁国兴教育培训集团创始人之一天津雅泽玺教育信息咨询有限公司金牌教练上海聚邦文化传播有限公司首席九型人格导师。曾与国际九型人格研究院的创办人Don Richard Riso，美国国际九型人格学院创办人之一Russ Hudson，日本九型人格学院主管Tim Mclean，动态九型人格创办人Andrea Lssac万里国际培训有限公司的创办人Gloria Hung等国际知名导师共同把心态的训练和九型人格智慧综合应用在人力资源管理及企业发展上，在提升领导才能、有效沟通、团队建设等领域，获得卓越的成效。

· 醉心研究心理学，潜心研究如何运用“九型人格”已有近十年的时间，是研究ENNEAMOTION为数不多的国际导师，生命教练。

多年来反复实践“九型人格”的心性合一之道。

· 被誉为富有亲和力、实践性和创造力的实战派导师。

曾在全国各地及韩国授课，培训场次已超200场，参训人数10万人以上。

受训过的企业有：中国电信、中国人寿、平安保险、东川钢构、冠龙客车等大型企业及商会。

· 授课方式独特、新颖、洞察力强，能充分调动学员的视觉、听觉、触觉体验，使学员在轻松愉快的环境里获得深刻的体验，深受学员的喜爱好评。

· 拥有十余年企业管理实战经验。

中西贯通，形成自己独特的思想体系与风格。

在训练中感性与理性兼容、启迪与体验互动、理论与实战结合，指导实战效果显著。

<<遇见真正的自己>>

书籍目录

导读 正确学习“九型”从人格自测开始 【Part 1 初识九型人格】第一章 人类，是时候审视自己了！——透过九型人格理论识别人格类型 · 就算上帝没有注视你也要反省自己 · 学习九型人格目的何在？

- 九型人格是如何运作的？
- 九型人格学说和其他性格学的差异 · 你究竟属于哪种人格类型？

第二章 寻找历史的足迹，探索未知的自己——九型人格起源探秘与解析 · 迷失在历史中的答案：“九型”起源 · 思维三元组是怎么一回事？

- 九型人格侧翼和它的副型 · 九柱图中的神秘直线：整合与解离方向 · 如何与九个不同型号的人沟通？
- 学习九型应秉承3个法则 · 九型人格的成长之道 · 九种性格的寓意与本质 · 九型性格最应该铭记的谚语 · 如何正确利用“九型”认知自我

【Part 2 九种人格解码】第三章 第二型：助人型（Helper）——助人者的个人认知与发展方向 · 发现第二型人的人格特征 · 当第二型人在健康状态下 · 当第二型人在一般状态下 · 当第二型人在不健康状态下 · 第二型人的发展方向 · 第二型人的亚类型 【九型应用】假如你是职场中的No.2第四章 第三型：成就型（Achiever）——成就者的个人认知与发展方向 · 发现第三型人的人格特征 · 当第三型人在健康状态下 · 当第三型人在一般状态下 · 当第三型人在不健康状态下 · 第三型人的发展方向 · 第三型人的亚类型 【九型应用】假如你是职场中的No.3第五章 第四型：自我型（Individualist）——个人主义者的个人认知与发展方向 · 发现第四型人的人格特征 · 当第四型人在健康状态下 · 当第四型人在一般状态下 · 当第四型人在不健康状态下 · 第四型人的发展方向 · 第四型人的亚类型 【九型应用】假如你是职场中的No.4第六章 第五型：思想型（Thinker）——探索者的个人认知与发展方向 · 发现第五型人的人格特征 · 当第五型人在健康状态下 · 当第五型人在一般状态下 · 当第五型人在不健康状态下 · 第五型人的发展方向 · 第五型人的亚类型 【九型应用】假如你是职场中的No.5第七章 第六型：忠诚型（Loyalist）——忠诚者的个人认知与发展方向 · 发现第六型人的人格特征 · 当第六型人在健康状态下 · 当第六型人在一般状态下 · 当第六型人在不健康状态下 · 第六型人的发展方向 · 第六型人的亚类型 【九型应用】假如你是职场中的No.6第八章 第七型：活跃型（Enthusiast）——热情者的个人认知与发展方向 · 发现第七型人的人格特征 · 当第七型人在健康状态下 · 当第七型人在一般状态下 · 当第七型人在不健康状态下 · 第七型人的发展方向 · 第七型人的亚类型 【九型应用】假如你是职场中的No.7第九章 第八型：领袖型（Leader）——挑战者的个人认知与发展方向 · 发现第八型人的人格特征 · 当第八型人在健康状态下 · 当第八型人在一般状态下 · 当第八型人在不健康状态下 · 第八型人的发展方向 · 第八型人的亚类型 【九型应用】假如你是职场中的No.8第十章 第九型：和平型（Peacemaker）——和平者的个人认知与发展方向 · 发现第九型人的人格特征 · 当第九型人在健康状态下 · 当第九型人在一般状态下 · 当第九型人在不健康状态下 · 第九型人的发展方向 · 第九型人的亚类型 【九型应用】假如你是职场中的No.9第十一章 第一型：完美型（Perfectionist）——改革者的个人认知与发展方向 · 发现第一型人的人格特征 · 当第一型人在健康状态下 · 当第一型人在一般状态下 · 当第一型人在不健康状态下 · 第一型人的发展方向 · 第一型人的亚类型 【九型应用】假如你是职场中的No.1后记 感恩宇宙，感恩九型，感恩老师

<<遇见真正的自己>>

章节摘录

当第三型人在一般状态下 1.第四层级：好胜心切，盼有成就 一般状态下的第三型人总是想引起他人注意。

他们开始把自己和他人进行比较，担心自己会被他人的成就比下去。

这必然会导致一种与他人竞争的愿望，虽然在这个时候，竞争基本上是隐秘的和不公开的。

一般状态下的第三型人想要对自己和同行证明自己是非凡的优秀人物。

他们为此比他人更努力地工作，寻找各种代表着成功和成就的象征：社交能力、加薪、受欢迎的演讲、签订合同、拥有同他们的老师或领导一样的显要位置。

超越他人可以强化他们的自尊，使他们不至于产生太深的无价值感，暂时感觉自己更可爱、更值得关注以及被羡慕。

为了达到这一目的，第三型人实际上献身给了他们的计划、事业以及他们为了增强自尊而做的一切。

他们是真正的成就型人格，可以为了升职而忘我地工作。

当然，不是所有的第三型人都如此卖命。

2.第五层级：以貌取人，害怕失去 这是标志着第三型人发展或退化的一个重要阶段。

健康状态下的第三型人也有好胜心，但主要专注于自己的实际努力和成就，他们感兴趣的是真正的自我完善。

然而，从第五层级开始，第三型人首先感兴趣的是提升自己的自我表现和自我形象。

他们想要给人留下可爱的印象，而不管他们投射出来的形象是否反映了真实的自己。

形式重于实质：一个人留给别人什么样的印象成为他们最为关心的事。

由于害怕被人鄙弃，一般状态下的第三型人逐渐远离自己，力求以“正确的方式”组合他们认为能提升自己 and 使自己更容易被人接受的因素。

他们的自我表现变得更加圆滑、更加专业，他们更多地关注自己的外表。

第三型人把旺盛的精力倾注于塑造更加亮丽的外表上，以帮助自己赢取渴望的成功。

当然，对形象如此关注暴露出他们已在根本上缺乏真正的自尊。

一般状态下的第三型人已经抛离了自己，决心赢得比真实自我更有价值的东西。

3.第六层级：捍卫形象，自我推销 在一丝不苟地寻求一种他人能够肯定和接受的“新的”、“完善的”自我之后，第三型人可能担心他人会看透自己，发现自己不是他们所力图投射出来的那种真正有魅力的、“完善”的形象。

在这个方面，如果展现出的形象不如他们的理想形象完美，就会彻底蒙羞，所以，如果第三型人没有得到他们想要的肯定，就会过度地自我推销以加深别人的印象。

他们想要得到别人的羡慕及嫉妒，希望别人认为自己在每一方面都非常杰出，视自己是完美的化身。

但最为重要的是，第三型人想要忘记那越来越匮乏且持续引起羞耻感和痛苦的内在自我。

为了抵消越来越强的恐惧感——害怕自己变得毫无价值——第三型人的自我形象变得极端膨胀和华而不实，他们开始无休无止地替自己做广告，吹嘘自己的才华，用听起来很重要的名头宣传自己的成就，或是让别人了解他们将要取得的巨大成功，使自己听起来很了不起，似乎自己永远比别人做得好——而且比实际的样子更好。

当第三型人在不健康状态下 1.第七层级：过分张扬，投机取巧 失败是最让第三型人觉得丢脸的一件事。

当他们继续过分张扬自己，却又不能达成目标时，就会尝试以欺哄他人的方式来维持自己仍是获胜者的形象。

害怕失败、害怕丢脸使不健康状态下的第三型人更加明目张胆地以一种不诚实的方式去获取自己需要的东西，这样至少还可以维持其虚幻的优越感。

我们已经看到，一般状态下的第三型人是实用主义者，而到了第七层级，他们已变得一心只为生存着想。

<<遇见真正的自己>>

不健康状态下的第三型人远离了自己的核心，他们的实用主义已经降格为一种没有原则的权宜之计，在此，第三型人所做的任何事几乎都是为让他人相信自己仍是特别的人。

但是，由于他们实际上正在遭受严重的心理危机，所以，要想完成这个任务，就只有歪曲自己的真实处境：他们隐瞒自己的简历，剽窃他人的成果，钻牛角尖，把他人的成果据为己有，或是编造从未有过的成就以使自己看起来更加出名。

不健康状态下的第三型人绝不做失败者，不管是谁都必须为他们的成功付出代价。

他们随时准备背叛、说谎、改变“效忠”的对象，或占人便宜以便登上第一。

由于他们几乎完全丧失了良知和辨别真相的能力，所以似乎不知道自身的真相究竟是什么，并且丝毫不为欺骗别人感到羞愧。

2.第八层级：歪曲事实，恶意欺骗 不健康状态下的第三型人由于严重地歪曲了真实的内心诉求，隐瞒自己的病态，所以越来越害怕自己会被别人发现，害怕自己的欺骗会曝光。

然而，他们不愿面对一个事实，即自己有严重的心理问题，必须寻求帮助。

所以他们可能会进一步恶化，无论做什么必定是为了掩盖自己虚假的诉求。

结果，他们做出了更严重的破坏性行为，以掩盖自己的劣迹，尽可能隐藏其真实的动机和行动。

我们在一般状态下的第三型人身上看到的那种创造形象的能力现在更是成为了过去式。

不健康状态下的第三型人开始完全地自我欺骗，因为他们需要掩盖曾经的恶行和谎言。

他们现在创造的形象仍然具有说服力，但在形象下面，他们变得极度奸诈和不诚实。

其他人只有在深受其害之后，才能发现第三型人的神经质有多么严重。

3.第九层级：报复心强，极端主义 他们有各种理由相信，如果发生了这种情况，他们就会彻底毁灭。

他们没有办法摆脱难以忍受的无价值感和卑下感。

确实，他人的成功和鲜明的优越感随时都会让他们受到耻笑和被人看不起。

在他们看来，他人是且总是比自己优秀。

在第九层级，神经质的第三型人暗地里怕别人比自己优秀（实际上也总是如此）。

他们已从欺骗发展到了彻底的怨恨，就如他们所说：“不管以何种方式，我一定要比你强！”

并且，尽管已没有东西可以失去，但神经质的第三型人并不会因为一无所有而停下来。

由于他们现在已没有任何能力移情于任何人，所以也就没有什么东西可以约束他们对他人的严重伤害。

的确，不论是毁灭何人或何事，总会让他们想起一直以来都在力图避开的那些不幸往事，可现在这却成了一种偏执性的强迫症。

P83-86

<<遇见真正的自己>>

后记

感恩宇宙，感恩九型，感恩老师 如果说人类的创造来源于人类的智慧，那人类的智慧又来源于哪里呢？

是的，你的想法是正确的。

它来源于宇宙。

在本书的最后，我要感恩宇宙、感恩九型、感恩老师——感恩宇宙给予我们的无限潜能，感谢日、月、星。

感恩九型人格智慧使我们将三大能量归一，找到通天的法门。

感恩所有帮助过支持过我的恩师，益友。

此次我通过国际九型人格创始人及各位老师（RussHudson，DonRichardRiso，Andrealssac，GloriaHung，Andrealssac）的引导，进行了一次真正意义上的深入自我探索之旅。

我把这个自我探索的过程称之为——觉醒。

觉醒是人类幸福与快乐的起源，因为觉醒后才是真我、本我，因此得到超我。

觉醒的我对宇宙的能量身感惊叹，其实一切都在我们自己的身体里。

原来我们会有不同的性格，因为我们必须在这个物质世界上存活下去。

孩童在成长过程中，他们在家庭生活中所必须遵守的现实，与他们本体上对环境的信任产生了矛盾。

个人性格的发展，正是为了保护原有的本体免受物质世界的伤害。

这种建立防御机制来保护受威胁的本体也被称作“本体联系的遗失”，或者“本体堕落”。

我们会随着年龄的增长变成一个与众不同的自己，我们会拥有自己的智慧、兴趣和内心防御系统。

最终，我们的注意力会集中到我们已经形成的特质上。

而且随着注意力的转移，我们与周围环境和他人的本体关系渐渐遗忘，被归入到无意识的生活中……

我终于觉醒了。

当我们的注意力从内在联系转移到本体上时，我们就抛弃了我们的特性，以一个旁观者的身份去看待这个物欲横流的世界，这个从来没有让我们获得完全安宁的世界。

在这个世界上生存，人们需要有成功的防御体系来保护自己，这很自然会与本体产生矛盾。

从那一刻开始我的觉醒感受到了宇宙的能量，更加热爱生活，更加关注人性，以及对知识对成长的强烈渴望，现在我已经停不下来前进的步伐。

因为我有了由内而外的能量，我爱所有的人，也希望所有读者和我一起全力以赴地修炼，透过九型人格令所有的人都拥有更加美好的生活，并使这个世界更加的完整而不断的努力贡献，达成心性合一！

<<遇见真正的自己>>

编辑推荐

人类，是时候审视自己了！

寻找历史的足迹，探索未知的自己。

为了帮助大家了解真正的自己和他人的欲望，孟祥麟通过多年学习、总结提炼出九型人格的精华，集结成《遇见真正的自己：九型人格个人认知与发展密码》，奉献给大家。

助人型——助人者的个人认知与发展方向；成就型——成就者的个人认知与发展方向；自我型——个人主义者的个人认知与发展方向；思想型——探索者的个人认知与发展方向；忠诚型——忠诚者的个人认知与发展方向；活跃型——热情者的个人认知与发展方向；领袖型——挑战者的个人认知与发展方向；和平型——和平者的个人认知与发展方向；完美型——改革者的个人认知与发展方向。

<<遇见真正的自己>>

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>