

九型人格

作者：[美] 海伦·帕尔默
(Helen Palmer)



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

性格的九种类型

一号性格：完美主义者

二号性格：给予者

三号性格：实干者

四号性格：悲情浪漫者

五号性格：观察者

六号性格：怀疑论者

七号性格：享乐主义者

八号性格：保护者

九号性格：调停者



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

1 号性格—完美主义者

Reformer / Perfectionist

完美型

性格特征		本体特征
大脑	主要特征：不满	高层思想：完美
心脏	主要情绪：愤怒	高层德行：平静
基本性格分支		
情爱关系：嫉妒心		
社会关系：不适应感		
自我保护：焦虑（担忧）		

1号性格者的主要特征

1号性格者的主要特征包括：

- u 内心的正确标准变成严格的自我要求。不断产生自责的思想。
- u 有一种强迫性需求，只接受正确的事情。
- u 做正确的事情。
- u 在自身的高层道德和伦理观念上拥有坚定的信仰。要做一个更好的人。要求自己做芸芸众生中少数的能做正确事情的人。
- u 对于那些不符合正确标准的需要置之不理。
- u 在思想上把自己同他人比较：“我比他们强还是差？”在意他人的批评：“他们在评判我吗？”
- u 做决定时犹豫不决，害怕做出错误的决定。
- u 不切实际的社会改良家。把因为自身需要未被满足而产生的怒气转移到其他外在目标上。
- u 发展出两个自己：一个事事操心的自己，住在家里；一个尽情玩乐的自己，出现在遥远的陌生地。
- u 通过改正错误而获得关注，将导致：
 - o 超强的批评力量；
 - o 意识到潜在的完美可能，变成事后诸葛，“想想看原本应该有多么完美。”

Moways

新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

1号性格者适合的环境

1号性格者适合从事需要组织规划和细心对待的工作，比如教学、会计、组织结构设计和长期规划工作。

1号喜欢以礼相待、有法可依、有规可循的社会环境，因此他们可以成为研究者、文法家和传教士。在宗教和信仰领域中有很多1号性格者，比如原教旨主义者、左翼政党人士和精神思想的激进分子，因为这些系统要求严格遵守制度。

1号还倾向从事那些制定并监督程序的工作，比如道德规范委员会、仲裁委员会以及天主教的道德审查会等。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

1号性格者不适合的环境

1号性格者不适合从事具有风险性的工作，比如风险决策制定或者其他需要个人担当的工作。

他们也不适合从事必须接受大量不同观点，或允许不同观点存在的工作。

此外，1号性格者也不擅长根据变化不定或者不完整的信息来制定决策，他们的决策必须建立在清晰明确的指导方针上。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对1号性格者有利的做法

1号性格者不愿意接受心理治疗，因为他们不愿承认自身存在错误；有时候他们放弃冥想练习，因为害怕失去对意识的控制。如果他们寻求帮助，那一定是因为他们遇到了无法解决的问题，比如焦虑攻心，药物滥用（为了逃避内心的批评），或者因为心理紧张而导致身体不适。这些暴露出来的问题往往是他们真实情感的不同面具。

1号性格者可以通过下列的方式帮助自己：

- u 不要强迫自己做事；不要把自己的工作安排得满满当当，以至于没有时间思考真正重要的需求。
- u 需要对内心的严格标准进行修改。需要对规则提出质疑。
- u 不要把自己的洞察变成对自己的攻击。“我怎么会连自己的错误都发现不了？”
- u 到现实中去寻找答案。如果觉得其他人在对自己品头论足，那就直接找他们问问清楚。如果感到自己的担忧在加剧，就去寻找事实信息来消除不必要的焦虑。
- u 知道“唯一正确性”的思想会限制妥协的机会，或者与其他观点交流的机会。
- u 关注其他人思想观念中的价值和一贯性。
- u 学会寻找快乐和接受快乐。
- u 学会区分“应该”完成和“想要”完成之间的差别。
- u 关注你对他人的怒火，很可能他人的所作所为正是你内心渴望的。
- u 注意未被察觉的生气现象：比如内心很生气，表面还故意摆出笑脸；言语很礼貌，但声音很尖刻；或者面带笑容，但动作僵硬。
- u 学会让阴影情绪发泄出来。
- u 运用想象力来化解怒气。想象最糟糕的情况，直到怒



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

1号性格需要注意的做法

1号性格者的怒气，以及他们对自己和他人的判断，都来自于他们未被满足的个人需要。1号性格者应该努力发现自己的需要并根据自己的真实需要来行动。在改变自己需要的时候，要尤其注意下列不良现象：

- u 感到有两个自己存在，一个很快乐，一个很严厉。
- u 对个人的希望毫无察觉。
- u 因为察觉到自己内心的怒火而感到焦虑，“我设法不要对别人发脾气。”
- u 把时间都占满了，没有给快乐留下时间。
- u 犹豫不决。把简单的问题复杂化，不愿做出最后的承诺。
- u 被压抑的需求找不到表达的途径，导致自身压力不断增大，不满情绪随之增强。
- u 需要从环境中找到错误。
- u “焦土政策”（一种在战争中实行的自我破坏政策）。一旦发现错误，就要求全部返工。无法妥协。因为楼梯的位置不对，就非要把整栋房子都拆了。
- u 为了平衡内心对自身的批评，对他人的抱怨越来越多。
- u 注意力僵硬。把所有的注意力都放在生活中需要改进的地方，对其他方面毫不关心。把内心的冲突抛在脑后。
- u 无法忍受多样的观点。“我认为事情只有两种结果，不是正确，就是错误。”

著名的1号性格者

1号性格者中的名人有埃米莉·波斯特（Emily Post），她是美国著名的礼仪专家。为美国人的礼仪规范制定标准。他的听众都是那些能够把自身矛盾放到一边，专注于自己的礼仪，在餐桌上摆出笑脸的人。

杰里·福尔韦尔（Jerry Falwell）：美国著名的保守派牧师和积极的政治问题评论员。



爱默生（Ralph Waldo Emerson）：1803—1882，美国作家、哲学家和美国超越主义的中心人物。



肖伯纳（George Bernard Shaw）：1856年—1950，英国著名戏剧家。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的1号性格者



狄更斯（Charles Dickens）：1812—1870，
英国著名现代主义小说家。



马丁.路德（Martin Luther）：1483—1546，德
国神学家、欧洲宗教改革运动的领袖。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

2号性格—给予者

Helper / Giver

助人型

性格特征		本体特征
大脑	主要特征：讨好	高层思想：意志（自由）
心脏	主要情绪：骄傲	高层德行：谦卑
基本性格分支		
情爱关系：诱惑/进攻性		
社会关系：野心勃勃		
自我保护：自我优先权		

2号性格者的主要特征

2号性格者的主要特征包括：

- ▣ 争取得到他人支持，避免被他人反对。
- ▣ 对自己的重要性感到骄傲。“他们没我不行。”
- ▣ 对自己能满足他人的需要感到骄傲。“我不需要任何人，但是他们都需要我。”
- ▣ 对自己为了满足他人而扮演的多个角色感到困惑。“我的每个朋友对我的看法都不同。”“哪一个我才是真正的我？”
- ▣ 对自己的需求感到困惑。“我能够变成你期望的样子，但我对你的真实是感觉是什么呢？”
- ▣ 把性吸引力当成一种获得认可的保证。“我并不想和你发生关系，但我知道你很想。”
- ▣ 对“成功的男人”或“出色的女人”十分依恋。
- ▣ 渴望获得自由。感到自己被他人的需求所控制。
- ▣ 当自己的真实需要与为了满足他人而扮演的角色发生冲突时，会变得歇斯底里，爱发脾气。
- ▣ 这种改变自己来满足他人的方式，可能会导致：
 - 能够体察他人的感情，或者
 - 强迫自己改变以确保获得他人的爱。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

2号性格者适合的环境

对2号性格者来说，任何能够与权威套近乎，能够让他们对权威给予支持的环境，都是具有吸引力的。他们可以成为某个宗教领袖的门徒，可以是摇滚歌星的粉丝，可以作总裁的秘书，或者其他领导人物的得力助手。

他们也很愿意为一个群体的利益服务。他们可以成为平民利益的呼吁者，社会服务的自愿者，还可以从事其他有帮助性的行业。

他们容易卷入三角关系中，成为插足的男人或女人。他们还可以从事其他展露个人魅力的工作，比如化妆师、歌舞团的女演员或者个人色彩顾问等。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

2号性格者不适合的环境

如果工作无法获得认可或赞同，2号性格者肯定不会愿意。比如，你很难看到一个2号性格者会在讨债公司工作，除非他或她正在与公司老板热恋。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对2号性格者有益的做法

2号性格者常常会选择心理治疗或者冥想练习来找回真正的自己。他们希望把自己真正的需求和那些为了满足或反对他人所进行的改变区分开来。如果他们无法区分的话，他们可能会面临一系列问题，既有情感关系上的，也有身体上的。他们可能患上一些疾病，比如偏头痛、哮喘，而病根很可能来自心理上对自身需求的压抑。2号性格者需要清楚，他们的注意力什么时候从自己的感觉转移到了他人的感觉上。他们可以通过下面的方法来帮助自己：

- 发现自己的控制欲。
- 认识自己对他人的真正价值。既不要过分骄傲，夸大自己的重要性，也不应该表现得过于谦卑。
- 认识到奉承很可能导致焦虑增加。
- 不要过于注重最初的情感反应，要注重其他反应，因为最初的反应往往是遮掩自己真正感情的虚伪面具。
- 注意心理疗法的作用，在一个小时的心理练习中集中注意力会受益匪浅。学会与他人讨论自己。
- 在出现下列情况时对自己予以提醒：希望表现得无助，希望心理治疗不会令人难堪，不愿意提供有损自身形象的内容。
- 认识到保持“多个自我”与保持统一形象之间的冲突。
- 认识到生气实际上是其实感觉的一种暗示，也是对内心冲突的解释。
- 不要通过奉承来拉拢他人，并认识到自己的复仇欲望来自于被伤害的骄傲感。

2号性格需要注意的做法

在转变的过程中，如果2号性格者能够意识到自身的下列现象，可能会对他们很有帮助。

- u 希望扮演另一个人，幻想通过不同的方式得到爱。
- u 对多个自己感到困惑——“哪一个才是真正的我呢？”
- u 在两性关系中不愿选择最好的对象，而倾向于第二位的对象。虽然也想和“最好的”在一起，但是害怕被拒绝，所以宁愿选择“爱我更多的那个人”。
- u 害怕没有真正的自我，害怕被复制，害怕模仿他人。在冥想的过程中，害怕身体的中心是一个空洞。
- u 失去了他人的保护后，就会产生强烈的不安全感，感觉生存受到威胁。
- u 相信获得认可与获得爱是同等重要的。相信独立将导致再也得不到爱。
- u 当寻求认可的习惯与逐渐浮现的自身需要发生冲突时，会突然大发雷霆。相信是他人在试图限制自己的自由。
- u 要求获得无限自由，拒绝对多样的自我做出承诺。
- u 被难以得到的关系所吸引。陷入三角恋。对于难以到手的目标，通过不断的追求来保持控制权。要求独享真正的亲密。
- u 一旦得到了真正的亲密，又没有经验去面对。对于真正的性需求和情感需求并不熟悉。需要花时间找到自己真正的感情，而不受他人影响。需要学会区分逢场作戏的爱情游戏和海誓山盟的真爱。

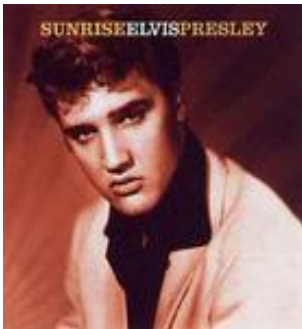
司

MOWAT'S CONSULTING, SINGAPORE

著名的2号性格者



麦当娜 (Madonna), 美国女歌星, 她的造型总是非常性感, 她的第一张专辑就取了一个大胆无比的名字《宛如处女》。



猫王 (Elvis Presley): 1935—1977, 美国著名摇滚歌星, 以富有魅力的风度对美国大众文化产生极大影响。



伊丽莎白·泰勒 (Elizabeth Taylor): 以美貌著称的好莱坞著名女影星, 主演《埃及艳后》等多部电影。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的2号性格者



抹大拉的马利亚（Mary Magdalene）：《圣经》中的人物，原为妓女，被基督拯救和赦免后，成为圣女。



杰里·刘易斯（Jerry Lewis）：美国当代著名喜剧演员。



多莉·帕顿（Dolly Parton）：美国著名乡村女歌手。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

3 号性格—实干者

Achiever / Motivator/ Performer

成就型

性格特征		本体特征
大脑	主要特征：空虚	高层思想：希望
心脏	主要情绪：欺骗	高层德行：诚实
基本性格分支		
情爱关系：男性/女性形象		
社会关系：声誉		
自我保护：安全感		

3号性格者的主要特征

3号性格者的主要特征包括：

- 看中自己的表现和成就。
- 讲究效率。
- 喜欢竞争，避免失败。
- 相信爱情来自你能提供什么，而不在于你是谁。
- 只关注事物积极的方面，不理睬消极负面的信息。
- 难以了解个人的感觉。在工作的时候把感情放到了一边。
- 为争取认可而打造有利形象。公众形象属于社会高层人物。
- 在真正自我和工作角色之间会产生困惑。
- 通过集合思维的方式集中注意力，通过多渠道来寻找问题的答案。
- 能够下意识地调整自我形象，以为调整地形象就是个人的真我。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

3号性格者适合的环境

3号性格者适合工作的环境包括那些通过长年打拼，逐步扩大规模的企业。他们可以成为出色的经理、销售人员、传媒人士、广告业者或者形象工作者。3号还适合从事那些把想法付诸实施的工作，比如包装、宣传、市场推广。

3号会成为他们所属环境中的典型：他们可以是最激进的左翼分子，也可以是最保守的右翼分子。他们总是被那些能够让他们具有成就感的环境所吸引。他们喜欢具有发展空间的高层职位，比如企业的高层领导。如果他们是政治家，他们会通过媒体形象和个人风格来争取更多选票。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

3号性格者不适合的环境

3号性格者不喜欢那些没有发展前途的工作，那些不能给他们带来声望的工作，那些与他们的社会形象不相符的工作，以及那些需要通过不断反省和尝试才能完成的创造性工作。

3号性格者更适合当记者，而不是小说家；更适合做杂志美编，而不是那些要花上好几个月才能完成一件作品的严肃艺术家。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对3号性格者有利的做法

当疾病的困扰或者失败的打击让3号性格者无法保持正常工作节奏，无法回避自己的感情时，他们就会来接受心理治疗或者开始冥想练习。当他们被强迫停止工作，开始注意到自身情感时，他们最初的反应可能是害怕，因为他们从来没有意识到自己有那么丰富的内心情感。

他们应该去接触自己的生理和情感反应，尤其是那些被他们抛弃的感觉，比如疲惫、害怕以及不知道下一步该做什么的困惑。当对工作的承诺开始控制自己的情感时，实干者应该意识到这种情况，然后学会等待，直到真正的答案出现。对3号性格者来说，下面这些做法对他们都是有帮助的：

- 学会停止。给自己的情感和真实思想留下时间。是什么在驱使自己不停地工作，找到这种担心，并直接面对。
- 不要让自己的行动变成机械化反应。意识到自己成了生产机器，而情感被全部搁置。
- 不要让对个人成功的幻想取代了自己的真实能力。
- 遇到困难时，不要通过寻找新的工作来逃避困难，也不要无视失败或者抱怨批评自己的人。
- 意识到自己常常会把情感的快乐延迟。“我完成了下一个推销任务后，就会快乐。”
- 认识到真正自我与公众形象的差异。学会从形象中抽离出来。

对3号性格者有利的做法

- 注意自己的欺骗倾向，喜欢表演。“没有人会发现面具背后的我；他们只会看到我的所作所为。”
- 不要把自己看作离不开的关键人物，把周围的人都看作没有能力的懒汉。
- 注意到自己总是希望成为最完美的心理病人。总是在心理医生面前表现出典型症状，把治疗当成工作，把冥想变成任务。“我今天静坐了多少分钟？”
- 学会通过身体的感觉来发现自己的感觉。比如，在你无法确定自己的情绪时，你首先说出自己的身体感觉，“我的脸发热”或者“我的肚子很紧”。这些身体上的感觉能够帮助你找到自己的真实感受。

3号性格者需要注意的做法

当注意力被放在了自我形象和工作狂一般的生活中时，3号性格者应该对以下反应保持警惕：

- 对感觉感到困惑。“我的感觉正确吗？”“哪个感觉是真的？”
- 在过度活跃的幻想中生活。在方法根本行不通，或者出现负面效应时，依然幻想成功。
- 为自己打造虚幻的形象，并且相信这些特质是自己天生具有的。
- 急于求成，用工作取代情感需求，并感觉良好。在心理治疗的成果还没有显现时，就想要退出。
- 需要获得成功的证明。
- 在讨论个人问题时，总是习惯性地避免讨论自身感觉。觉得个人的问题说一说就能解决，无需情感体会。
- 在接受心理治疗时，倾向于选择十分能干而吸引人的心理医师。看重的是心理医师的价值，而不是去发现自己的价值。
- 在冥想的过程中，担心真正的自我根本不存在。
- 当遭遇他人的批评时，感觉自己像个圣人。“我做出了那么大的贡献，我根本不用理会那些批评。”



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的3号性格者

3号性格的著名人物有：意识推销员沃纳·埃哈德（Werner Erhard），推销员出身的埃哈德后来开始研究心理学，他创办的埃哈德研讨训练组织（EST，Erhard Seminars Training）在企业界很受欢迎。



罗纳德·里根（Ronald Reagan）:1911-2004,美国第40任总统。



沃尔特·迪斯尼（Walt Disney）:1901—1966，美国动画片制作家、演出主持人和电影制片人，迪斯尼企业的创始人。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的3号性格者



法拉·福塞特 (Farrah Fawcett): 美国女演员, 曾因主演电视剧集《霹雳娇娃》而走红。



约翰·肯尼迪 (John F. Kennedy): 1917-1963, 美国第35任总统。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

4 号性格—悲情浪漫者

Artist / Individualist/ Tragic Romantic

自我型

性格特征		本体特征
大脑	主要特征：犹豫	高层心境：本原
心脏	主要情绪：嫉妒	高层德行：泰然（平衡）
基本性格分支		
情爱关系：竞争/憎恨		
社会关系：羞愧		
自我保护：无畏/不计后果		

4号性格者的主要特征

4号性格者的主要特征包括：

- u 觉得有些东西在生活中遗失了，而别人又恰好拥有自己遗失的东西。
- u 被遥不可及的事物深深吸引。把一个不存在的恋人理想化。
- u 依靠情绪、礼貌、华丽的外表和高雅的品位等外在表现来支撑自己的自尊。
- u 带有忧郁感。追求的目标是深入的感情而不是纯粹的快乐。
- u 不愿意接受"普通情感的平淡"。需要通过缺失、想象和戏剧性的行动来重新加固个人的情感。
- u 追寻真实。感觉现实不是真的，相信当个人被真爱包围时，真正的自我将出现。
- u 被生活中真实和激烈的事务所深深吸引，比如生死、性爱、灾难、遗弃等等。
- u 对已经拥有的，只看到缺点；对那些遥不可及的，却能看到优点。这种变化的关注加强了：
 - o 被抛弃的感觉和缺失的感觉
 - o 敏感于他人的情感和痛苦。能够帮助那些困境中的人。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

4号性格者适合的环境

4号性格者一般会有两种工作：“养家糊口的工作和艺术家的真正工作”。他们喜欢那些需要经过一定身体训练才能完成的工作。比如舞蹈演员、民谣女歌手。杂志模特。他们还可以成为画室的主人、室内装潢设计师、古董收集者和高品质二手商品的老板。

4号性格者精通玄学，能够成为思想深邃的哲学家，他们寻找内心的高层境界。他们因此可以成为悲伤心理顾问、女权主义者和动物权利保护者。他们总是对宗教、仪式和艺术充满兴趣。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

4号性格者不适合的环境

不适合的环境包括普通环境下的世俗工作。“我在办公室里工作，但那不是我。”他们不适合和比他们更富有的人一起工作，也不适合服务性工作、默默无闻的工作，或者无法表现他们才华的工作。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对4号性格者有利的做法

4号性格者会接受心理治疗或冥想练习，以便从抑郁中走出来，或者让自己起伏不定的情绪能够稳定下来。当自己的注意力开始关注无法得到的事物或者开始在已经拥有的事物上寻找缺点时，悲情浪漫者需要注意到这种变化，及时调整自己的心态。4号性格者可以通过下列方式帮助自己：

- u 承认自己早期的缺失是真的；在悲伤之后，要把它放到一边。
- u 注意到当强烈的情感变化发生时；自己会完全投入于其中。把注意力转移到其他事物上，让自己从这种专注中解脱出来。
- u 养成善始善终的习惯。把被破坏或者被遗弃的工作当成未完成的工作做完。
- u 发现自己身上那些令他人羡慕的特质。
- u 与其刻意追求快乐，不如坦然接受伤感。要知道这样的情绪总会过去。
- u 让他人知道，过度亲近会遭到你的攻击，请他们不要误会。告诉他人在你生气的时候不要离去，这样你就会确信，即便他们受到攻击，也不会抛弃你。
- u 为自己能够感知他人的痛苦感到骄傲，但是要学会自如运用你的注意力。
- u 把注意力放在眼前。当注意力转移时，提醒自己。不要仅仅关注眼前的负面因素。
- u 培养多样的兴趣，结交各种朋友，把自己的注意力从抑郁的情绪中转移出来。
- u 通过身体的运动练习来调节心情。
- u 当真实的感觉被强烈的情感掩盖时，要注意到这一点，尤其是当你感到"一切又会变得很糟糕"时。

4号性格者需要注意的做法

对于4号来说，通往幸福的道路可能是漫长的。要表现出对现有情感关系的满意。就意味着要放弃与理想中那个初始爱人的关系。4号性格者应该学会对现有生活感到满意并注意到自己真实感情和强烈情绪的区别。当他们的习惯改变时。他们可能会发现自己出现了下列反应：

- u 对摆在眼前的问题想尽各种解决方法，尝试各种解决途径，但就是不愿意采取实质行动，推动事情发展。
- u 不喜欢被分类，不喜欢别人把自己的问题看成普通问题。认为他人没有理解情况的独特性和严重性。
- u 希望得到解决问题的灵丹妙药。在冥想的过程中，希望"被带到其他地方"。
- u 厌烦平淡的普通情感。希望通过遗失、幻想或艺术来重新巩固自己的情感。
- u 总是带着遗憾。“现在改变已经太晚了“或”要是我选择了不同的做法，那该多好呀”。
- u 有自杀的想法或举动。渴望得到帮助。“要是他们能够理解我的感受”或者“我走了，他们就知道我受的苦了”，这样的想法需要特别注意。
- u 渴望奢华的生活。“洗衣服可不是我该干的。”
- u 把自己和他人比较，嫉妒他人的优点。“她比我漂亮。”“他的衣服比我好。”
- u 诱惑和拒绝。在对方拒绝你之前，先找到对方的缺点。
- u 强烈的自我批评。对自己的形象产生错误的判断，觉得毫无优点。总是觉得自己太胖，常常出现厌食或易饿的症状。
- u 言语尖锐，讽刺他人。觉得是他人的错误导致了你的痛苦。
- u 寻求他人的建议，然后拒绝采用。不愿放弃受害者的形象。

著名的4号性格者

著名的4号性格者有：马莎·格雷厄姆（Martha Graham）1894-1991,美国舞蹈家，现代舞蹈运动中最著名的名字。她的舞蹈致力于研究幻想主题和人类潜意识的表达。她创建了一个新的舞蹈派别，通过肢体语言来表达人的内心世界。

艾伦·沃茨（Alan Watts）:1915-1973,上世纪美国研究东方哲学的大师。

奥森·威尔斯（Orson Welles）:1915-1985,美国电影制片人和演员。他自导自演了著名影片《公民凯恩》。



济慈（John Keats）: 1795—1821，英国著名诗人。



雪莱(Percy Bysshe Shelley): 1792—1822，英国著名浪漫诗人。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的4号性格者



乔尼·米歇尔 (Joni Mitchell): 加拿大的著名民谣女歌手。



贝蒂·戴维斯 (Bette Davis): 1908—1989, 美国女演员, 两获奥斯卡奖。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的4号性格者



琼·贝茨（Joan Baez）：美国民歌歌手和政治活动家。



马龙·白兰度(Marlon Brando):1924—2004，美国著名男演员，主演影片包括《欲望号街车》、《教父》。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

5 号性格—观察者 Thinker / Observer

思考型

性格特征		本体特征
大脑	主要特征：吝啬	高层思想：全知
心脏	主要情绪：贪婪	高层德行：无执
基本性格分支		
情爱关系：分享隐私（私密）		
社会关系：图腾		
自我保护：堡垒（家）		

5号性格者的主要特征

5号性格者的主要特征包括：

- u 私密
- u 保持不被涉及的状态；感到威胁时，第一道防线是撤退或者系紧安全带。
- u 害怕用心去感觉。
- u 过度强调自我控制。把注意力从感觉上挪开。“戏剧是给那些普通人看的。”
- u 情感延迟。在他人面前控制感觉，等到自己一个人的时候，才表露情感。
- u 把生活划分成不同的区域。把不同的事情放在不同的盒子里，给每个盒子一个时间限制。
- u 希望能够预测到将要发生的事情。
- u 对那些解释人类行为的特殊知识和分析系统感兴趣。希望找到一张解释情感的地图。
- u 分不清精神上的不依赖和拒绝痛苦的感情封闭，是没有悟道的佛。
- u 喜欢从一个旁观者的角度来关注自己和自己的生活，这将导致：
 - o 与自己生活中的事件和情感隔离。
 - o 能让自己的观点不受情感偏见的影响。

5 号性格者适合的环境

5号性格者会成为出色的学者，他们研究的领域往往是晦涩难懂，但却非常重要的。他们会成为这些领域的佼佼者，比如为心理学家提供心理服务的心理学家、萨满教（shaman, 亚洲北部流行的一种原始宗教—译者注）学徒的导师等。他们的著作可能只是薄薄的一本，但往往却浓缩了毕生的精华。

他们会是那些古老语言的活字典，常常学富五车。他们也可以成为那些喜欢在夜间工作的电脑程序员，或者是那些在股票交易所幕后控制股票市场的人。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

5 号性格者不适合的环境

任何需要公开竞争或者直接接触的工作都是5号所不喜欢的，比如销售人员、公共政策讨论者、要时刻面带微笑的政党候选人。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对5号性格者有利的做法

5号性格者接受心理治疗或者冥想联系的原因往往是他们感到孤独。他们的典型症状包括：对社会关系感到困难，因为失去了某个他们依赖的人或物而感到痛苦，或者害怕自由受到限制。5号性格者需要学会容忍自己的情感，而不是逃避自己的感情，他们通过下列方式帮助自己：

- 注意到当他人在期待回应时，自己却有刻意保留的欲望。“我什么时候想做就会做，而不是你让我做我就做。”
- 不要让情感被理性分析所取代，不要让精神建构替代了真实经验。
- 认识到接触情感并不等于受到伤害。
- 认识到自己渴望得到认可。又不想花费力气。
- 认识到自己总是离不开三个S的陪伴：秘密(secretcy)、优越 (superiority)和分离(separateness)。
- 学会接受突发情况。学会去冒险，去求助，去让私下的梦想变成现实。
- 与他人在一起时，自己能感受到什么，把这种感受与自己独处时的感受进行对比，找到两种感受的差异。
- 学会坚持完成重要的项目，并且把他们公之于众。让自己的成果被他人看见。
- 对最简单的物质生活提出质疑。
- 学会从自己的特殊研究中受益。
- 学会容忍他人的需要和情感。
- 愿意当场表现自己的情感，可以通过格式塔心理学、身体练习或者艺术工作来表现但是同时要注意。不要在不成熟的情况下，让自己的情感一泻千里。允许延迟的情感反应与直觉发生联系。

5号性格者需要注意的做法

5号性格者在改变的过程中需要格外注意避免下列行为：

- 让自己离开身体，退缩到内心。
- 希望储藏时间和精力。总是在节省，而不是在付出。
- 难以展现自我。把暴露自我的话从对话中过滤掉。保留信息。
- 不愿给予；感觉被他人的需求所利用。
- 过于自负，不愿依赖他人。“没你我也可以。”
- 对承诺感到疲惫。不愿与他人分享太多。
- 用思想取代现实体验。不断巩固孤独者的立场。幻想不切实际的生活而不是面对现实。
- 幻想天上掉馅饼，可以不费力气就得到认可。“如果上帝想要我，他就会来找我。”
- 把自己隐藏在一个表面的姿态里。让自己的表现适应周围环境，以避免被他人注意。
- 相信自己高人一等，不受感情控制。“生气是愚蠢者的行为。”“他们为什么不能控制自己？”
- 害怕欲望而麻痹自己。让自己无法走出去，也无法退回来。
- 脱离情感生活。喜欢私密，没有人知道。
- 无法分清楚什么是精神上的舍弃，什么是对情感痛苦的逃避。

著名的5号性格者

著名的5号性格者有：让·保罗·格蒂（J.Paul Getty）1892-1976,美国石油大亨、地产大亨和金融家。他的知名度来自于他不断扩张的财富，而不是他享受财富的本领。身为亿万富翁，格蒂的家中安装的是投币式公用电话，他为了搭别人的便车，宁愿干等一个小时，也不愿去花钱坐出租车。还有人说,每次他用晚餐后，都会把双手放在口袋里，直到有人付帐后，才重新把手拿出来。

佛陀（The Buddha):佛教创始人释迦牟尼。



埃米莉·迪金森（Emily Dickinson）：1830—1886，美国女诗人一直隐居在马萨诸塞州的家中，几乎从不出门。



杰里米·艾恩斯（Jeremy Irons): 英国著名演员，曾获奥斯卡最佳男主角。

Management Consulting
Moways

新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的5号性格者



梅里尔·斯特里普 (Meryl Streep): 美国著名女演员，曾获奥斯卡最佳女主角和女配角。



弗朗兹·卡夫卡 (Franz Kafka): 1883-1924, 奥地利作家，其短篇小说《变形记》，长篇小说《判决》和《城堡》，都涉及到荒诞离奇的异化世界里忧心忡忡的个人。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

6 号性格—怀疑论者

Team Player / Loyalist/ Devil's Advocate

忠实型

性格特征		本体特征
大脑	主要特征：胆小	高层心境：信念
心脏	主要情绪：害怕/猜疑	高层德行：勇气
基本性格分支		
情爱关系：力量/美丽		
社会关系：责任感		
自我保护：温暖/关爱		

6号性格者的主要特征

6号性格者的主要特征包括：

- ▣ 推延行动，用思想代替行动。
- ▣ 工作无法善始善终。
- ▣ 忘记对成功和快乐的追求。
- ▣ 对权威的极端态度，要么顺从，要么反抗。
- ▣ 怀疑他人的动机。尤其是权威人士的动机。
- ▣ 认同被压迫者的反抗事业。
- ▣ 对于被压迫者或者强大的领导者表现出忠诚和责任。
- ▣ 害怕直接发火。把自己的怒气归罪于别人。
- ▣ 疑心很重。
- ▣ 在环境中搜索能够解释内在恐惧感的线索。
- ▣ 通过强大的想象力和专一的注意力来获得直觉，这两种能力都来自于内心的恐惧。

6号性格者适合的环境

6号性格者喜欢等级分明的环境，权力、责任和问题都一清二楚。他们可以从事警务工作也可以到大学攻读研究生课程。一个处于权威地位的6号，要么会完全按照规章制度办事，要么则站在反权威的立场上组织大家反对现有的规章制度。他们还喜欢自己给自己干活，这样就不必受到领导或老板的控制。

恐惧症型的6号喜欢没有竞争压力的工作，愿意躲在一个强大的领导后面工作。反恐惧症型的6号则喜欢从事具有身体危险或者为被压迫者服务的工作。他们可以是桥梁的维修员，也可以是出色的商场战略家，帮助公司扭亏为盈。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

6号性格者不适合的环境

6号不喜欢的工作包括那些具有强大压力，需要在毫无准备的情况下，现场制定决策的工作。他们也不喜欢那些需要和他人竞争、背后勾心斗角的工作。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对6号性格者有帮助的做法

6号性格者往往因为长期一事无成而去寻求心理治疗或者开始冥想联系。他们在行动上的延迟有很多种表现形式，但最集中的表现就是无法让事情善始善终。典型的表现包括：不停变换工作，总是怀疑自己的领导和同事。在任务即将成功之际给自己寻找摆脱的借口。

6号之所以会寻求帮助是因为他们感到害怕。还因为他们的爱情也经常出现问题。他们把这些问题归结为自己害怕掌握权力。

6号要求他人和自己一样去严肃对待他们主观上的畏惧感。哪怕所有的担心不过是在传达错误的信号。他们无法分辨哪些畏惧是自己的想象，哪些是有事实依据的，因此哪怕稍稍检验一下这些畏惧的真实性。对他们也是非常有价值的。

如果他们能站在中立的立场上去分析问题，大量的疑虑都会消失。怀疑论者需要他人的帮助，让他们把注意力集中在积极正面的目标上。而不要被怀疑包围。让6号性格者坚持一项工作。就和让3号性格者停止一项工作一样困难。

怀疑论者需要一步一步脚踏实地地接近自己的目标，而不是采取错误鲁莽的行为来掩饰内心的害怕。他们还需要注意，不要让过去的负面经历影响了自己。6号性格者可以通过下列方式帮助自己：

- u 学会通过现实来检验自己的畏惧感。检查所有的事实。把内心的害怕告诉一个值得信任的朋友。听听对方的反应。用事实结果来检验自己的思维判断。

对6号性格者有帮助的做法

- u 注意自己有从他人的行为中寻找潜在企图的习惯。当他人表现出敌意时。首先检查自己是否率先表现出了进攻的倾向。
- u 不要让怀疑为自己关上帮助的大门。在感情关系中，自己的怀疑破坏了双方信任的基础。他们真的值得信任吗？你总是在大脑中突出对方的弱点。
- u 不要总是与他人划清界限。不要总是询问他人的立场。注意到自己总是希望就指导方针与他人达成一致。
- u 打断自己对他人的观察，不要总是强调他人是否言行一致。
- u 注意到什么时候自己的思维取代了感觉和冲动。
- u 不要总是把别人都看作是没有能力或者不值得信任的人。好像其他人都是行动的阻碍。
- u 学会保持联系。不要因为害怕而退出，并认为是对方抛弃了自己。
- u 注意到自己喜欢怀疑他人的好意和恭维，尤其是在自己放松警惕的时候。"在我毫无准备的时候就会被击中。"
- u 承认自己胆量不够。总是需要得到权威的许可才敢行动。
- u 注意自己喜欢质疑权威，而不是去寻找双方的共同点。
- u 认识到自己往往只会想起糟糕的事情而不是快乐的经历。提醒自己去回忆那些快乐的记忆。6号性格者总是喜欢在负面记忆的轨道上行驶。
- u 利用自己的想象力，去想象和表达正面的结果。如果注意力总是集中在糟糕的结果上，那就通过想象力把负面的结果夸大，让自己发现原来现实还不是最糟的。

6号性格者需要注意避免的做法

当注意力发生转移时，6号性格者需要注意避免下列反应：

- 对潜在的帮助表示怀疑，宁愿自己单干。
- 对成功感到害怕。害怕超越了父母。
- 随着畏惧感的产生，觉得自己变得被动了，觉得自己失去了棱角，开始犹豫不决，不愿再把项目完成。
- 希望自己比那些准备帮助自己的人更出色。
- 喋喋不休。让大脑控制了心灵。让言语和分析取代了实际行为和来自内心的感受。
- 越来越明显的自我怀疑，而且很容易把怀疑投影到他人身上，认为是他人也对自己的能力产生了怀疑。
- 妄自尊大。把改变的过程弄得过于复杂。对结果不切实际的幻想阻碍了完成现实目标的逻辑行动。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的6号性格者

著名的6号性格者有：“水门事件”（美国历史上最不光彩的政治丑闻之一，最终导致总统尼克松于1974年被迫辞职。）中的一个重要人物—戈登·利迪（Gordon Liddy），他是典型的反恐惧症型6号。这位曾任美国联邦调查局探员的6号性格者自己透露说，他曾经强迫自己吃掉一只老鼠，为了克服自己对老鼠的恐惧感。

福尔摩斯（Sherlock Holmes）：侦探小说中的虚构主人公，一位理性又有博学头脑的私家侦探，精通侦探业务所需的多种专长。



伍迪·艾伦（Woody Allen）：美国著名导演，他把自己扮演成典型的恐惧症型6号，他是一个非常著名的怀疑论者。



克里希那穆提（Krishnamurti）：1895-1986，印度著名哲学家。在西方有着广泛而深远的影响。他主张真理纯属个人了悟，一定要用自己的光来照亮自己。

著名的6号性格者



简.方达（ Jane Fonda ）： 美国著名女演员。



**希特勒（Adolph Hitler):典型的反恐惧症型6号。
1889—1945，纳粹德国独裁者。**



哈姆雷特（Hamlet):恐惧症型的6号。莎士比亚悲剧中的主人公，后专指优柔寡断的人。



**新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE**

7 号性格—享乐主义者

Adventurer / Enthusiast / Epicure

欢乐型

性格特征		本体特征
大脑	主要特征：计划	高层思想：工作
心脏	主要情绪：贪食	高层德行：清醒
基本性格分支		
情爱关系：易受影响		
社会关系：牺牲		
自我保护：家庭感		

7号性格者的主要特征

7号性格者的主要特征包括：

- ▣ 需要保持高度的兴奋。同时参与多项活动，对很多事情都感兴趣。喜欢保持感情的高峰状态。
- ▣ 保持多种选择，并把这当作一种避免对单一任务进行承诺的工具。
- ▣ 用快乐的精神活动，比如谈话、计划和思考，取代深层的接触。
- ▣ 避免与他人发生直接冲突。
- ▣ 喜欢把信息相互关联，进行系统分析，这种注意力方式可以导致：
 - ∅ 从有困难或有限制的任务中理智性地逃脱。
 - ∅ 从不相关或者看似矛盾的观点中找到不寻常的联系和相似点。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

7号性格者适合的环境

7号性格者可以成为编辑、作家或者讲故事的人。他们往往是新模式的理论家。他们是计划者、组织者和创意收集者。他们寻找让自己情绪积极向上的自然途径。

他们是永远的年轻人，为了保持自己的健康和活力，他们会经常光顾健身中心和保健食品商店。他们的形象会出现在医疗保健杂志上。他们是理想主者、未来主义者，也是世界级的旅行者。“我今天不能一直呆着这儿，我一会儿还要赶飞机。”他们总是会说。他们还是美食和美酒的热衷者。在大学里，他们是跨学科研究的带头人和推动者。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

7号性格者不适合的环境

通常，我们不会在例行公务的工作中看到7号的身影，因为这样的工作是没有冒险精神的。实验室里的技术人员、会计和其他可以预计结果的工作，都不会是7号的选择。另外，他们也不喜欢为一个苛刻的老板工作。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对7号性格者有益的做法

7号性格者选择心理治疗或冥想练习的原因往往是因为他们想要“从生活中得到更多”。还有一个普遍的原因是陷入了中年危机。在这段时期，他们的理想期待和现实所得之间的差异开始凸显出来。典型的表现是，坚信家里的其他人出现了问题，不愿对情感关系做出承诺，以及无法接受一个单调或有困难的工作。由于他们急于得到快乐，把快乐作为自己的心理防线，他们很多人都会面临各种各样的问题。

享乐主义者需要认识到自己对快乐的盲目追求。他们的注意力忽视了现实的痛苦，只看到积极的幻想或其他愉快的行为。7号性格者可以通过下列方式帮助自己：

- u 认识到自己总是被青春和活力所吸引。让自己看到年龄增长和成熟价值。
- u 学会让自己面对痛苦，直到发现问题。不要总是觉得：“如果我需要帮助，我就是有缺陷的。”
- u 注意到自己出现精神逃避时的情况：过多计划、多项活动、新选择、未来设想。当自己的想法和活动都在高速运转时，7号实际上是在逃避现实。
- u 认识到自己喜欢去想象痛苦的感觉，而不是去接受真实的体验。
- u 注意到虚幻的快乐和缺乏深度的承诺会让人渴望得到更多的快乐和娱乐。
- u 不要沉溺于表面的快乐，而忽视了深层次的体验。
- u 不要用虚假或者不成熟的情感发泄取代深层次的情感反应。注意到自己总是害怕做出深入的承诺。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对7号性格者有益的做法

- u 不要觉得自己总是应该获得特殊待遇。
- u 发现真正的责任范围，这往往比7号希望的要更大。
- u 当内在的偏执情绪出现时，坚持脚踏实地。
- u 发现他人的批评和自我评价之间的差异，学会正确地评估自己。注意到当自我价值遭到质疑时，自己会很害怕，会渴望重新振作起来，重新获得高人一等的感觉。
- u 当良好的自我感觉遭到质疑时，尽管十分愤怒，也要学会控制自己的情绪，继续完成工作。当情感出现问题时，不要对爱人产生两极化的看法，要么认为对方全是错的，要么认为对方全是对的。如果事情看上去很糟糕，会接受现实，而不是胡思乱想。
- u 认识到自己喜欢把事物美化，喜欢让事情变得更有趣，总是想象得比实际更好。
- u 认识到自己喜欢为自己虚构一个故事，以避免受到痛苦的伤害。这种令人愉快的故事与事实关系甚微，但7号会通过类推的办法把痛苦的情绪精神化，让注意力转移到精神画面上，从而阻止真正的痛苦体验。
- u 认识到自己喜欢逃离现实，躲在自己的幻想和虚假情感中。学会生活在现实中，而不是逃避。
- u 舍弃没有实现的选择。不必因为失去选择而产生遭到限制的害怕感。

7号性格者需要避免的做法

当变化出现时，享乐主义者应该注意到自己的下列表现：

- ▣ 对心理治疗感到厌倦，开始向心理医生献殷勤，送小礼物，让自己的注意力转移到有趣的精神追求上。
- ▣ 觉得自己高人一等。瞧不起温柔的心理医生，认为对方很可笑。瞧不起普通百姓的生活。
- ▣ 在遇到困难情况时，会在脑海中联想很多其他情况，让眼前的困难失去威力。
- ▣ 当承诺出现问题时，希望加速完成自己的活动。在失去其他选择时，感到焦虑不安。
- ▣ 对承诺感到厌烦。“我想要回我的其他选择。”
- ▣ 在乎自己的地位。“我站在哪儿？我的位置在哪儿？其他人怎么看我的？”
- ▣ 不想当领导，也不想被领导。希望与权威平起平坐，避免受到他们命令。
- ▣ 一旦现有问题出现了好转，就想要离开心理治疗。急于恢复健康状态。
- ▣ 喜欢改变，喜欢把现有问题赋予更高的含义。
- ▣ 对过去的负面经历产生错误的记忆。
- ▣ 通过取笑问题，来表达自己的愤怒。认为遇到的问题很可笑。认为他人的担忧都是微不足道，令人发笑的。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的7号性格者

著名的7号性格者有：美国四格漫画家杜鲁多 (Garry Tmdeau)创作的连环讽刺漫画《杜尼斯伯里》(Doonesbury)就有一位典型的7号性格者。他就是宗克 (Zonker)，他在耶鲁大学的学习是断断续续的，他相信对自己真诚要胜过辛劳的工作。

格劳乔.马克思 (Groucho Marx):美国喜剧演员。



梭罗 (Thoreau): 1817-1862,美国诗人、作家、自然学者，是超越主义运动的领导者。



库尔特·冯内古特 (Kurt Vonnegut):美国当代作家。作品在现代生活的暴力和变异中显示同情和幽默。

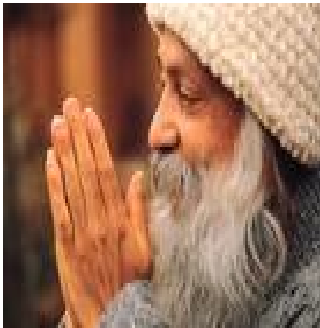


新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的7号性格者



小飞侠 (Peter Pan): 同名童话故事的主人公。



奥修 (Osho): 1913—1990, 印度哲学家、世界古
宗教研究者、神秘学家、梵文研究者、瑜珈研究
者。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

8 号性格—保护者

Leader / Boss

领袖型

性格特征		本体特征
大脑	主要特征：复仇	高层思想：真相
心脏	主要情绪：欲望	高层德行：无知
基本性格分支		
情爱关系：占有欲/投降		
社会关系：寻找友谊		
自我保护：满意生存		

8号性格者的主要特征

8号性格者的主要特征包括：

- 控制个人的占有物和空间，控制那些可能影响自己生活的人。
- 具有进攻性，公开表达自己的愤怒。
- 关注正义，喜欢保护他人。
- 把打架和性爱当作与他人接触的方式。相信那些在正面冲突中不退缩的人。
- 把过度看作克服厌倦的良药。夜生活、疯狂娱乐、彻夜狂欢、暴饮暴食.....
- 难以意识到自我的依赖性。当别人爱上他们时，他们会通过各种方式拒绝真实情感，比如离开、认为无聊或者暗自谴责自己对他人的误导。
- 要么全有要么全无的关注方式，常常把所有事物极端化。他人要么是强大的，要么是弱小的，要么是公平的，要么是不公平的，没有中间类型存在。这种注意力的关注方式会导致：
 - 无法认识到自身的弱点，为了支持让8号感到惟一安全的“合法”观点而自动否定其他观点；
 - 在帮助他人的过程中给予适当的力量。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

8号性格者适合的环境

保护者常常会是政治掮客，或者那些在幕后操纵一切的政治家。他们可能是那些控制美国金融王朝的“强盗资本家”(robber baron, 19世纪后期美国的工业或金融界巨头之一，靠利用令人怀疑的手段对股市进行操纵和剥削劳工等不道德的手段发财-译者注)。他们信奉的是黑手党的哲学：“我的地盘，我的人。”他们是地狱的天使，是工会的领导人，是那种置于死地而后生的人。他们意志坚定但心地温和。他们是一手掌握控制权，一手把持公平原则的企业领导。他们是分户出售公寓的地产开发商，带头为无家可归者提供住房。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

8号性格者不适合的环境

我们在需要良好表现和严格遵守规则的工作中，很难发现8号性格者的身影。他们不喜欢那些容易被不可预知的力量所操控的环境。他们不相信那些需要依靠领导者的好心才能完成的工作，也不喜欢待遇不公的地方。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对8号性格者有利的做法

8号性格者常常拒绝参加心理治疗或冥想练习，因为他们觉得让自己柔弱的情感表现出来，或者让自己去感受他人的想法，都会让他们产生被控制的担忧。8号往往是在家人的要求或者法庭的建议下才走进心理诊所。他们典型的心理问题包括与同事相处的问题、情绪抑郁的问题以及物质滥用的问题。

8号需要注意到他们的注意力发生了转移。为了拒绝他们真正的需要，注意力被转移到强硬的外表上。8号性格者如果能够从以下方面进行改善，他们就会大大受益：

- u 注意到自己总是要求对一段关系予以明确定义。把斗争看作发展信任的一种方式。
- u 注意到自己在感情关系或心理治疗中，总是要求建立清楚的规则。但是一旦建立了规则，又渴望破坏规则。
- u 注意到自己总是喜欢在身边寻找对手。喜欢把周围的人都划分成两派，不是朋友就是敌人。通过挑衅，让对方采取行动。
- u 认识到自己的厌烦感觉，实际上是在掩盖其他的情感。
- u 努力发现他人行为的逻辑性和正确性，允许他人坚持不同的观点。
- u 认识到真正的感觉往往是从消沉中产生的。把消沉当作一种感情流露的方式，不要逃避负面情绪。
- u 注意到什么时候对物质的滥用。不要让对他人的控制欲，取代了自己的其实希望。
- u 注意到自己对公正的追求和渴望保护他人的想法，常常把周围的人分成了朋友和敌人两大对立的阵营。

对8号性格者有利的做法

- 把自己的注意力从“你的方式VS·我的方式”上转移出来，尽量认识到各个观点之间的相互联系。
- 记得把自己的想法和感受记录下来，和自己的强迫性健忘做斗争。用自己记录下来的想法和感受提醒自己不要强迫拒绝内心的感觉。
- 学会延迟情感的表达。在准备发火之前，先在心里倒数10下。
- 不要总是从外界寻找问题的根源，学会从自己身上找问题。
- 学会承认自己的错误。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

8号性格者需要避免的做法

8号性格者总是有意忘记或拒绝自己的情感上的弱点和依赖性。他们需要注意自己的下列行为：

- 把他人的帮助误认为对自己的怜悯。
- 喜欢控制细节。在行动中对一些小事要求苛刻。“除非我找到我最喜欢的那把汤勺，不然宴会到此为止。”
- 把潜在的帮助拒之门外。对他人的优点只字不提。行事鲁莽，把人得罪了自己还不知道。
- 忘记自己的目标。沉浸于过度的狂欢、食物、性爱、毒品之中。觉得越多就是越好。吃着碗里的，望着锅里的。
- 对自己看不顺眼的人发出攻击。
- 难以妥协。要么控制，要么离开。不会看到中间立场。
- 不想让自己表现出依赖性。把他人的疏忽看作对诚信的背叛。
- 关闭自己的感觉。有时候会放弃所有事情，什么也不关心。
- 为了掩藏自身的弱点，而谴责他人，从他人身上挑毛病。
- 制定规则，并把规则强加于他人身上。
- 破坏自己的规则，说明自己是权力的掌控者，是不受约束的。
- 失败以后陷入绝望，不能自拔。

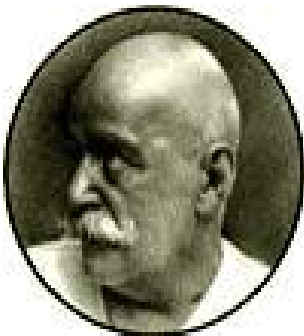
著名的8号性格者

著名的8号性格者有：弗里茨·珀尔（Fritz Perls):1893-1970,美国心理学家，完形治疗法创始人。

埃尔德里奇·克里弗（Eldridge Cleaver):20世纪美国黑人运动领袖。



英国都铎王朝的第二代国王亨利八世（Henry VIII,1509-1547年在位），这位独断专行的国王为了自己的婚姻问题，不顾强烈的反对声，与罗马教廷决裂，自封为英格兰教会的最高首领，让自己的欲望合法化。



葛吉夫（Gurdjieff):1866-1949，俄罗斯神秘学家。最初把“九形人格”引入西方的人。被成为：“20世纪的达摩。”



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的8号性格者



布拉瓦茨基夫人 (Madame Blavatsky):1831-1891, 19世纪的俄国预言家、神秘学家, “通神论协会”的创立者。



毕加索 (Pablo Picasso):1881-1973, 西班牙画家, 是20世纪最多产和最有影响的画家之一, 也是立体主义画派的创始人之一。



尼采 (Nietzsche):1844-1900, 德国著名哲学家、诗人。他坚持认为理想化的人类, 超人哲学能够创造性地引导情感而不被他们所压制。

Moways

新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的8号性格者



肖恩·潘 (Sean Penn): 美国著名男演员，人称：“坏小子”。



加菲猫 (Garfield the cat): 美国漫画家吉姆·戴维斯于1978年创造的风靡全球的动画形象。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

9 号性格—调停者

Peacemaker / Mediator

平和型

性格特征		本体特征
大脑	主要特征：懒惰	高层思想：爱
心脏	主要情绪：怠惰	高层德行：正确行动
基本性格分支		
情爱关系：寻求联合		
社会关系：参与		
自我保护：爱好		

9号性格者的主要特征

- u 用不必要的事物来取代真实的需要。最重要的事情往往被留在了一天的最后时刻。
- u 难以做出决定。“我是同意，还是不同意”或“我是想去，还是不想去？”
- u 根据习惯行动，重复熟悉的解决方法。仪式主义。
- u 很难说“不”。
- u 压抑身体的能量和怒火。
- u 用被动进攻和顽固坚持来表现控制力。
- u 关注他人的立场。这种注意力会导致：
 - o 难以保持个人的立场，但是却能拥有感知他人内心体验的能力。与2号性格者“给予者”有相似的地方。

9号性格者适合的环境

对9号有吸引力的环境是那些有条不紊的环境，每天的工作都根据日程安排、协议以及公认的程序在进行。他们适合做办公室的工作，以及那些需要对细节进行关注的工作。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

9号性格者不适合的环境

很少会有9号性格者去做那些需要光鲜形象、不断自我推销的工作。他们也不喜欢那种工作程序会随时变化的工作。那些一味强调理论，而不注重细节和结构的工作，也受不到9号的青睐。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

对9号性格者有益的做法

当他们的内心开始沉睡时,调停者需要提醒自己注意。我们在这里说的“沉睡”,指的是他们的注意力从一个真正的个人需求转移到困惑的思考或者某项不重要的活动中。

9号性格者常常因为脱离了自己最重要的承诺,或者陷入物质滥用的状态,而接受心理治疗或冥想练习。他们的典型情绪是抑郁或愤怒。9号需要注意到自己在“沉睡”中表现出来的能力。一个沉睡的9号会把刚刚好的注意力分配给正在进行的谈话或者心理治疗,让你觉得他们很用心,但实际上,他们对于听到的话很可能是左耳朵进,右耳朵出。作为受习惯驱使的生物,9号习惯了从环境的特征中来发现自己。所以要想改变他们,比较容易的方法就是改变他们的生活环境,让他们去培养新的习惯。9号性格者可以通过下列方式帮助自己:

- ▣ 注意到自己总是想办法获得他人的积极评价,借此找到自己的位置。
- ▣ 注意到自己喜欢把他人变成决定的参照物:“我是同意他,还是反对他?”
- ▣ 不要让举棋不定的困惑取代了自己的真实感觉和愿望。
- ▣ 让工作项目有计划地进行,设定最后期限来帮助自己集中精力。
- ▣ 不要保留自己的意见,把它说出来。
- ▣ 学会一心一意地完成任务,不要被其他事情分心。
- ▣ 不要把注意力转移到不必要的替代品上,比如食品或电视。要及时注意到这种情绪的出现。

对9号性格者有益的做法

- ▣ 不要向他人去寻求决定的答案。9号很清楚自己不要什么，但是却不知道自己需要什么，不过他们可以通过排除法找到答案。
- ▣ 要练习既能从他人的立场上行动，又能从自己的立场上行动。
- ▣ 在注意力分散到不必要的事物上时，学会限制自己。
- ▣ 关注眼前的下一步，而不是最终的目标，因为最终的目标需要一步一步地实现。
- ▣ 注意到自己面对压力时，会变得顽固。
- ▣ 通过想象力来释放自己的愤怒。想象自己说出或做出了最糟糕的事情。
- ▣ 直到内心的怒火得到消减。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

9号性格者需要避免的做法

当9号性格者试图把注意力从不必要的琐事中抽离出来时，他们说自己会碰到下列反应。当他们的真正需要逐渐显现时，那些原来通过被动反抗表达出来的怒火，也在逐渐浮出水面。愤怒实际上是改变的动力，能够帮助个人找到自己真正的立场。9号需要注意这些表现：

- 依赖他人的帮助，不愿与他人分开。
- 责备他人。因为过于在意他人的愿望，一旦出现问题，就会产生“都是他们的错”的想法。
- 变得顽固。感到来自他人的压力。不愿把问题拿到桌面上来。僵持不动，逼着对方首先采取行动。
- 急需找到消磨时间和能量的新办法。
- 恍惚。在谈话的时候注意力不集中，同时想着好几件事情。
- 无法注意到真正的需要，让琐事占据了自己的注意力。
- 习惯按部就班，从事机械性的动作。
- 麻木、无动于衷。期望事情自己结束，而不是主动表明态度。不希望听到负面信息。
- 总是需要得到更多的信息，等待他人的解释。
- 工作无法善始善终。感觉受到了骚扰，不想认真对待工作。希望用最小的投入换得最大的收获。
- 感觉有很多事情要做。不知道该从哪里做起，不知道从哪里找到能量。

著名的9号性格者

著名的9号性格者有：整个美国邮政服务体系都属于典型的9号性格。他们有很强的组织能力和细节管理能力。邮政人员总是按照他们的规章制度有条不紊地工作着。他们在需要速度的时候，表现得漫不经心；他们会礼貌地在下午2点59分关上邮局的大门，不管你是否正抱着包裹奋力向邮局奔跑。

朱莉娅·蔡尔德（Julia Child）：美国著名的法国菜烹饪家。上世纪60年代在美国始创电视烹饪节目而家喻户晓。

巴克敏斯特·富勒（Buckminster Fuller）：1895-1983，美国哲学家、建筑学家及发明家，设计了著名的网络圆顶型建筑，对近代建筑设计产生重大影响。

希契科克（Alfred Hitchcock）：1899-1980，英国导演，以悬念电影著称，作品有《39级台阶》等。

林戈·斯塔尔（Ringo Starr）：20世纪60年代风靡全球的英国甲壳虫乐队的鼓手。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

著名的9号性格者



帕瓦罗蒂 (Luciano Pavarotti):意大利著名的男高音歌唱家。



艾森豪威尔 (Eisenhower):1890-1969，美国二战将领，第34任美国总统。



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE

MORE WAYS MORE WINS

博 维 共 赢

新加坡

BLK13, Lorong 8, Toa
Payoh

05-04 Braddell Tech

TEL: +65 62871988

FAX: +65 62873239

北京

朝阳区曙光西里甲6号时
间国际1号楼1202-1203
室

TEL: 010-58678220

FAX: 010-58678225

上海

汉口路515号汇金大厦

909#

TEL: 021-63609181

FAX: 021-63609182

www.moways.com.sg

莫教授信箱: **skmok@moways.com.sg**



新加坡博维管理咨询公司
MOWAYS CONSULTING, SINGAPORE