

<<九型人格2>>

图书基本信息

书名：<<九型人格2>>

13位ISBN编号：9787544246323

10位ISBN编号：7544246329

出版时间：2010年3月

出版公司：南海出版公司

作者：〔美〕唐·理查德·里索,拉斯·赫德森

页数：301

字数：306000

译者：余燕

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>

<<九型人格2>>

内容概要

为什么每一种人格类型中似乎都有自己的影子？

为什么我们在不同的环境中表现为不同类型？

慷慨而又自私、温和而又具有攻击性，我们的某些特点为何彼此矛盾？

我们所确定的类型是我们真实的人格类型，还是我们希望成为的类型？

继《九型人格》之后，国际九型人格研究会创始人唐·理查德·里索在本书介绍了9种人格类型的基本特点及其发展层级，特别设计的实用问卷，通过对错误判别的细致分析，帮你准确判断自己和他人的性格类型，从而在日常生活中更好地认识自己、洞悉他人，在不同的具体环境下灵活应用九型人格，帮助你建立良好的人际关系，实现自我超越！

<<九型人格2>>

作者简介

唐·理查德·里索

纽约九型人格心理顾问公司总裁，国际九型人格研究会创始人之一，斯坦福大学福特基金会关系学（社会心理学方向）研究员。

当今世界九型人格研究领域最权威的研究者和作家之一，也是此领域中出版作品最多和最畅销的作家。

他钻研九型人格理论超过30年，并

<<九型人格2>>

书籍目录

前言及致谢 第一部分 基础和新的发展 第一章 九型人格实用指南 第二章 传统的九型人格 第三章 9种人格类型 第四章 发展层级 第二部分 评估 第五章 确定你的人格类型：问卷 第六章 错误定位 第三部分 新的联系，新的方向 第七章 中心 第八章 九型人格在心理学上的延伸应用 第九章 进一步的讨论 第十章 建议 第十一章 人格、本体与心灵 参考书目

<<九型人格2>>

章节摘录

第一章 九型人格实用指南 我们犹如置身于无人看守的牢房之中的囚徒，没有人违反我们的意愿将我们禁闭起来。

我们也听说，打开门的钥匙就在这间牢房之中，如果我们能够找到它，便能打开牢门，得到自由。

但是我们不知道钥匙藏在了哪儿，就算知道，我们有些人也害怕打开牢笼。

出去之后，我们该何去何从？

我们应该如何面对这陌生的自由？

这个比喻充满了深意：我们就是自己的囚徒，被恐惧感紧紧地束缚住，限制了自由，因为自身的原因而备受煎熬。

没有人阻止我们去寻找解放自己的钥匙，但是我们必须知道要如何去寻找它，并且一旦找到，就要乐于使用。

九型人格帮我们找到了生命之匙，它能够打开一扇扇心门，指引我们走上获取智慧的道路，这智慧能帮助我们逃脱自我设下的牢笼，拥有更充实的人生。

九型人格让我们摆脱人格的缺陷，从而能对自我有一个更深的认识，并能把我们从恐惧、冲突、激情、冲动、错位的欲望以及内心的混乱中解脱出来。

但是，在这个过程中，任何一步都不是自动完成的，就算我们清楚自己的人格类型，也不一定知道如何使用这些知识。

人们常常提出这样的问题：“我已经知道我的人格类型了，应该如何使用它呢？

我该往哪儿走呢？

”了解九型人格可以在一定程度上帮助我们，但是仅仅了解并不能释放我们的自我。

我们需要了解这个充满变化的过程，以及我们在其中的角色。

虽然我们不能促成变化，但是如果没有我们的参与，变化也不会发生。

这似乎有点儿自相矛盾。

那么，我们在自我发展的过程中到底扮演了什么样的角色，九型人格又能给我们提供什么样的帮助呢？

九型人格的作用在于，它是一份珍贵的心灵地图，指出了我们独特的人格结构中的障碍之所在。

九型人格的基本理论认为，人格可以分为9种基本结构，或者说9种看法、9种人生观、9种世界观。

它们之间有很多相似之处，但却表现出不同的态度、行为、反应、防御、动机和习惯。

同时每一型的成长都需要自己的独特处方。

可以说，本书的核心内容就是，通过揭示我们的人格由什么构成，用九型人格理论指出，如果我们想要获得真正的成长和改变就必须具备的东西。

每个人的人格各异，不是从一个模子里铸出来的，因此每个人的心理和精神特质也各有不同，它们被完美呈现出来的顺序也不一样。

九型人格可以帮助我们了解自己的人格类型，让我们了解自己在成长过程当中是怎样渐渐地被压抑和被封闭的，以及被压抑和被封闭的原因。

它让我们全面透彻地了解自己，以及一些重要的人际关系。

它所使用的语言并不艰深，也不带任何价值评判，更多的是向我们揭示心灵世界和精神世界的奥秘。

这些现实并不遥远陌生，这就是我们生活在其中的真实世界。

除了让我们了解我们日常行为的内在原因，九型人格还详细地向我们展示了人格如何限制了自我的发展，哪里是我们成长的道路，以及如何得到真正的满足。

它让我们了解自己的人格结构，并明白我们的愿望实际上就是获得心灵最宝贵财富的重要指南。

当我们把自我防御模式、甚至心理痛苦和限制当做精神能力的指导时，我们就能从一个完全不同的角度来观察自己，由此得到同情心、疗伤处方、爱以及转变。

我们坚信，如果能充分理解九型人格，一定会给今天的世界带来巨大的益处，它能够深切地影响我们，真实地展现我们的生活经历，帮助我们寻找人生的轨道，揭示我们共同的人性。

它直接与心灵对话，唤醒我们的信仰、希望和爱。

<<九型人格2>>

很多学生和读者都告诉我们，九型人格帮助他们重新找到了自己的精神力量，有些人甚至重新拾起了他们已抛弃的宗教信仰和传统。

在本书中，我们参考了第四道学派（the Fourth Way school）中诸如葛吉夫的实践、阿玛斯的钻石途径、奥斯卡·依察诺以及克劳迪奥·纳兰霍的具有发展性的理论，等等。

我们也从主要的宗教派别中吸取了一些有益的知识（如基督教、佛教、伊斯兰教和犹太神秘主义）。我们希望这本书能给不熟悉九型人格的朋友一些有用的介绍，也希望能给已经有所了解的朋友一些有价值的信息，因为本书包括了很多全新的内容。

最重要的是，我们希望本书能够说明九型人格与所有精神心理研究之间的关联，而且理解九型人格是真正的心理学和精神学方面的科学。

当然，你也可以不把本书看得太严肃，你可能只是想知道自己或者是别人的人格类型。

就算这样，你也能从书中得到新鲜宝贵的见解。

但是如果想要充分掌握九型人格并从中获益，就必须把它和真正的精神实践结合起来。

如果仅仅是了解，知识就会变成无用的教条，它不但不能把我们解放出来，相反，还会让我们的人格结构更加难以改变。

而当九型人格成为精神实践的一部分时，它就能更容易地成为我们发现自我的一个途径，从而改变我们的人格结构，减少我们受到的束缚。

当然，精神实践也并不能保证实现自我超越，不能保证我们可以从自己的人格以及由此而来的折磨中解脱出来。

但是它能带给我们更多解脱的可能性。

自我的力量如此强大，需要有更大的力量作用于自我才可能改变它，这种力量就是：从精神角度观察我们自己以及我们的人生得来的认识。

九型人格可以用在两个基本方面，其一是认识自我（了解真实的自我），其二是理解他人（因此我们才能创造良好的人际关系）。

到目前为止，九型人格最常用于自我了解，它可以帮助我们了解我们的恐惧和欲望、力量和弱点、防御与焦虑，以及当我们遇到挫折或失意时会有何反应。

最重要的是，我们真正的能力是什么，哪方面力量最强，这样我们就可以在此基础上，而不是在幻想和错误的估计之上，构建人生。

如果我们用一种自由开放的精神来研究九型人格，把它当做一种工具，用以发现与自己有关的事情或者是了解自己的人格，我们就能从九型人格中得到更多的益处。

当我们在这个系统的帮助下观察自己的时候，能看到我们一次次都做了什么，特别是我们如何逃离自身，以及逃离的原因。

尽管我们也会在这个过程中发现很多让我们不快的事情，或者不符合我们自我想象的情况，但是我们不应该因为这些发现而批评自己或谴责自己。

当我们研究自己的人格类型的时候，我们会比从前更清晰地认识到，我们的人格是从童年时代就开始在各种因素共同作用下形成的防御机制。

我们的人格让我们成为今天这个样子，但是，对于其中的某些特质，我们也许并不像以前那么需要了。

因为九型人格向我们展示了有望得到的最健康的特质，它能帮助我们摆脱不合时宜的特质。

要达到这一目标要经历3个阶段。

第一，我们需要学着自我观察，以便尽可能客观地了解自己的行为；第二，我们需要更多的自我了解，以明白自己行为的动机；第三，我们要培养更多的认知（awareness）和存在感（presence），以加深或者促进转变的过程。

自我观察或者是自我了解带给我们的见解仅仅能把我们带到改变的门前，只有通过认知和存在感才能真正跨过这扇门，完成改变。

如果没有充分“展示”的能力，改变带来的效果将是有限的。

九型人格不仅能帮助我们了解和改变自己，还能帮我们通过培养对他人的同情心以及加深对他人的想法的理解来了解他人，了解他们的恐惧与渴望、他们的价值观、他们的力量和弱点。

<<九型人格2>>

总之，我们可以更容易地了解与自己不同的视角。

更深入地了解他人，无疑将让我们更好地欣赏他人身上的优点，也能让我们在面对那些我们不喜欢的特点时更加客观、更富同理心。

虽然我们倾向于认为别人和我们基本上是一样的，可是认识到不同人格类型的人在思考、感受和反应方面的差异也是十分有用的。

通过了解他人的人格类型，我们可以更客观地观察他人，与他人更紧密地联系起来，同时保持自己的中心，真实地面对自己。

通过了解九型人格，我们能够同时很好地做到这看似矛盾的两点——对自己更沉着自信，同时更好地和别人交流。

事实上，我们常常在人际交往过程中应用九型人格，因为了解他人与了解自我是同样重要的，我们在生活中不可能对他人一无所知，我们常常要知道——“他到底为什么这么做？”

——在不同的环境之下，他们可能作出怎样的反应，他们的动机是什么，他们是否真诚、实在、善良。

也许我们没有意识到，我们每时每刻都在使用“人格理论”，因此，认识这套九型人格理论，让它尽可能地准确，尽可能地扩大它的使用范围，对我们是非常有帮助的。

我们应该了解九型人格的另外一个理由是，它能帮助我们在不自觉的行为让我们犯错之前，认识到我们的不良倾向，从而避免出现这些行为带来的后果。

九型人格可以成为我们潜在的危险行为的“预警系统”，可以让我们在出现不良行为之前及时纠正。

如果我们的行为没有潜在的危险性，也许我们会想：“为什么我要关注自我？”

多了解一点自己的人格又有什么不同呢？

”实际上，我们的态度和行为会带来不同的结果，有的甚至会影响我们一生。

这让了解自我、认识他人变成了一件十分务实的事情。

如果缺乏自我了解，我们的决定可能会带来灾难性的后果。

如果不了解自己的动机，不控制自己的行为，我们所做的事可能会伤害自己，或者伤害配偶、子女、亲戚朋友——甚至伤害到那些我们不认识的人。

此外，如果不能清楚地判断他人的人格，我们可能会受到深深的伤害或侮辱。

很多婚姻关系以痛苦和离婚收场，原因就在于，人们不了解自己或者是他人。

我们常常听到有人说：“早知道我丈夫是这副德性，我绝对不会嫁给他！”

”或者是：“要是我20年前就了解九型人格，我的生活绝对不会是今天这个样子……”现在我们至少很欣慰，我们已经知道九型人格了，在它的帮助下，我们可以更好地避免因为缺乏自我了解以及作出错误决定所带来的痛苦。

有了这些见解，我们便能更好地避免悲剧发生，获得快乐。

<<九型人格2>>

编辑推荐

★ 国际九型人格研究会指定教材 ★ 全球销量最大、语种最多、最受欢迎的
权威读本 ★ 斯坦福大学商学院必修课程 ★ 九型人格
高管培训教材 ★ 美国中央情报局、可口可乐、苹果、宝洁……高
管培训教材 ★ 九型人格是一种深层次了解人的方法和学问，能使人们认识到自己及他人内在的本
性，进而能把人的最真实、最深层、最大的内心需求和渴望发掘出来。

★ 本书是国际九型人格研究会创始人、纽约九型人格心理顾问公司总裁唐·理查德·里索的经典
代表作。
他钻研九型人格理论超过30年，并在全世界教授该理论超过25年，是当今九型人格研究领域最权威的
研究者之一。

<<九型人格2>>

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>