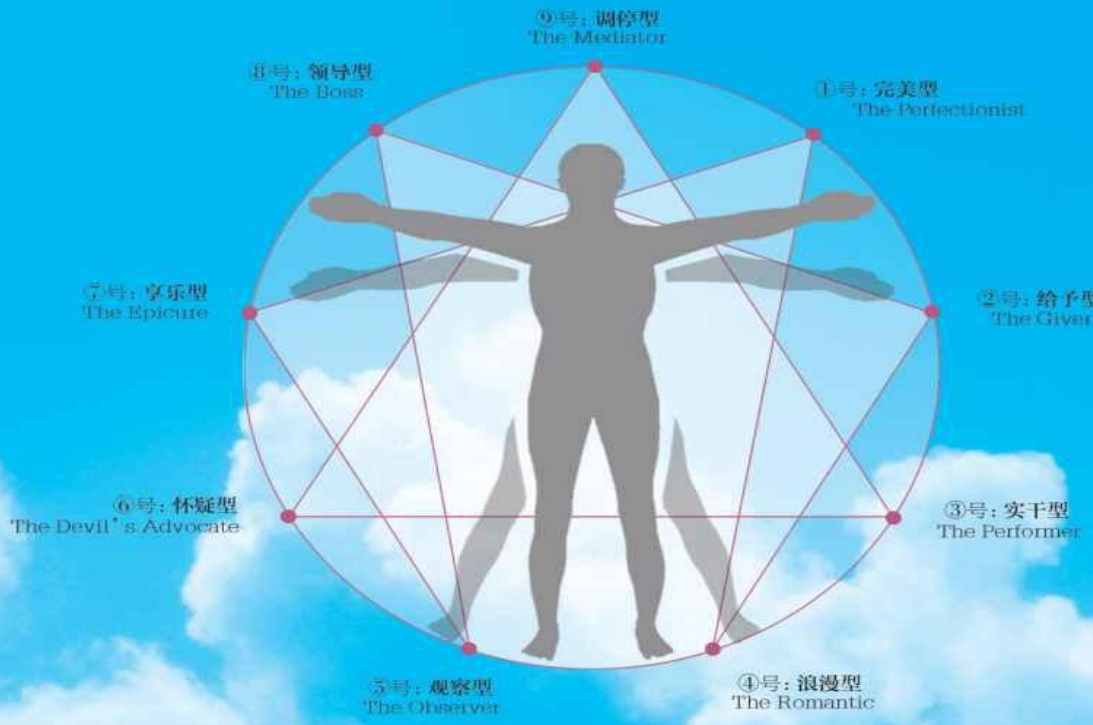
中国第一本九型人格养生手册

首次揭秘九型人格与健康的奥秘



决定一生健康的九型人格

王耀堂 著

一本让你相见恨晚的书

献给所有内心有伤、身体有痛的人

◎北京大学医学部教授、著名心理学家**王效道**
◎京城四大名医之孔伯华、施今墨再传弟子**齐来增**
◎北京中医药大学教授、著名养生学家**宋书功**

>>联名推荐

中国纺织出版社

在美国学习九型人格时，导师戴维·丹尼尔斯（David Daniels）与作者进行互动

在美国学习九型人格时，我们在导师的指引下进入静心状态

美国九型人格灵修课程全体学员与九型人格导师海伦·帕尔默（Helen Palmer）、彼特·奥多诺休（Peter O'Hanrahan）和泰瑞·萨勒西诺（Terry Saracino）合影（后排左四为作者，二排左四为海

伦·帕尔默，二排左五为彼特·奥多诺休，二排右三为泰瑞·萨勒西诺）

2012年，在深圳学习九型人格时，全体学员与美国九型人格导师彼特·奥多诺休（Peter O'Hanrahan）合影（二排左四为彼特·奥多诺休，后排右五为作者）

与两位恩师合影（从左至右顺序依次为作者、北京大学医学部王效道教授、京城四大名医之孔伯华、施今墨的再传弟子齐来增）

与著名心理学家合影（从左至右顺序依次为顾瑜琦、作者、姜乾金）

与著名医学家合影（从左至右顺序依次为北京大学医学部王效道教授、京城四大名医传人白洪刚大夫、作者、京城四大名医传人陈敏、京城四大名医传人齐来增、北京大学第三临床医院杨文质教授、北京中日友好医院曹兴午教授、国家粮食局离休干部秦焕民、中国协和医科大学华杏娥教授）

与著名医学心理学专家合影（从左至右顺序依次为北京军事医学科学院研究员石满、南京中医药大学心理学院杜文东教授、北京大学医学部医学心理教研室胡佩诚教授、北京大学医学部王效道教授、美国心身医学家及咨询心理学家邓明昱博士、河北联合大学心理学院主任李建明教授、新疆医科大学崔俊南教授、哈尔滨医科大学医学心理学教研

室崔光成教授、作者）

在北京大学与美国性学专家Wm. Granzig院士在交流（右一为Wm.Granzig院士）

在华人国际性学会议上与著名性学家马晓年、黄灿，澳大利亚性学主席玛格丽特·瑞德尔曼（Maggaret Redelman）博士同台接受提问

九型人格与健康讲座

在浙江讲授“九型人格自我觉察与保健”课程

学员在九型人格课程中分享心得

在青岛黄海学院讲课

目录

推荐序一
推荐序二
推荐序三
自序
01 性格决定健康
第一章 性格与健康
第二章 从九型人格看健康
02 九型人格与健康
第一章 1号 完美型
第二章 2号 给予型
第三章 3号 实干型
第四章 4号 浪漫型
第五章 5号 观察型
第六章 6号 怀疑型
第七章 7号 享乐型
第八章 8号 领导型
第九章 9号 调停型
03 九型人格的提升术：静心
第一章 静心对健康的影响
第二章 静心的方法
第三章 九型人格的呼吸静心练习

为王耀堂《决定一生健康的九型人格》出版题赞

九型论著义深广
作者青岛王耀堂
哲学医学心理学
涉及学术有多样
观点新颖资料丰
宗旨生命与健康
博采中外名家说
命题立意有独创
我欲因之赞一句
却恐纸张贵洛阳

著名中医专家、京城四大名医再传弟子

北京中医药大学医学人文学系教授

推荐序一

亿万年自然进化，宇宙内的一粒沙——地球上的万物得以生长，并且有了灵长类物种，进而有了大脑发达、直立行走、双手解放、善用工具、记忆传代、技艺积累、智慧卓越、把自己称为万物之灵的人。

有了人，就有了思维语言、人际交往，并形成共同的行为规范而构成社会。然后，社会生产方式进步，出现阶级分化，阶级利益不同。然而，阶级都是由人组成，具有人性。阶级划分不过是一种社会分工，让人们发扬各自所长，相互观察其行为特征，以互动、互助求共生、共处。社会结构中大智慧者，被举为管理者，如大禹治水，不堵而疏，正是有大智慧之人，才能让舜禅让领导之位给他。管理者使用人才，需察言观色，发扬才智能力，以利社会公益进步。人的行为方式、人性特征，也被纳入选才任职本领，曾国藩善识才，遂成大器。而任人唯亲而保家无天下者，往往无善终，更无万世之业。

人人都追求健康长寿，谚云：仁者寿。智者发现一些疾病往往发生在人格、行为方式相类似的人群中，进而进行科学探索。本书作者于20世纪80

年代从医学院毕业后，拜师中医名家，又从事健康教育管理，专研医学心理学和心身医学，经多次专业研修，引进九型人格于健康事业，福祉社会，值得称赞。

改革开放以来，学界引入多项人格测验技术，研究不同类型人格特征易罹患某些疾病，并应用于临床实践，卓有成效。创立中医学心理学学科的薛崇成教授学贯中西，在杨秋莉教授协同下，和多位学者合作，创立了五态人格测验法，其是以人格理论为指导、应用现代心理测量技术的创意之作。

应当指出，什么类型的人格易患些什么病，只是一种提示，请相应类型人格的个体加以注意，但不等于一定会得那种病，更不等于不会得其他的病。因为导致疾病的因素是繁多复杂的，而且人体本身就是一个复杂的系统，基因也不是一成不变的，细胞分裂的过程中有突变等多种情况发生。

健康是人生第一位有效数字，财富、官位、娇妻美色等都是“0”，一串“0”之前，若无健康的“1”，仍然是一串“0”而已。

本书语言明快易懂，提供自测方案，并结合作者多年临床实践、行之有效的诊治技艺、静心吐纳之道，不但可针对出现的症状进行自我调理，而且可以提升健康水平，养生益寿，真是善莫大焉。

北京大学医学部医学心理学教授

推荐序二

回想起与耀堂的相识，是在2011年的美国九型人格学习之旅中，那是一次非凡的九型人格深度学习之旅，除了与九型人格大师海伦·帕尔默（Helen Palmer）、戴维·丹尼尔斯（David Daniels）及泰瑞·萨勒西诺（Terry Saracino）直接学习与互动外，还与同行的九型人格爱好者们一同交流。

九型人格在近代有许多不同领域上的发展与应用，包含了个人成长、心理专业、人资管理、沟通技巧等，由于这门学问在全世界的传播，愈来愈多专业人士投入这门学问，使得九型人格的研究蓬勃发展，甚至近年来生物神经科学亦发现人类性格与神经系统间的关联。从此，九型人格学再也不是单纯心理学的领域，而是拓展到了医学的层次，或者说，九型人格是个全人的学问也不为过。

在美国学习九型人格期间，我有幸与耀堂成为室友，有了更多了解他的机会。耀堂的专业是医学，偶然间听他提起了他将九型人格和健康结合的想法，我当时便深深觉得这是九型人格未来发展的重要方向之一。

虽然九型人格与健康的关系，仍有许多层面的未知需要再深入地探索、研究，但这本书无疑是探

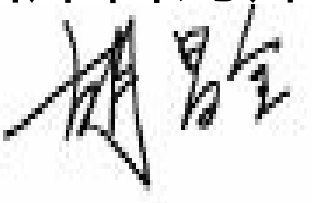
索的重要一步。

中国台湾九型人格导师

推荐序三

久闻朋友圈里有一位健康专家王耀堂，机缘偶遇，大感有如沐春风的感觉，三言两语就把我的性格与健康剖析得淋漓尽致，我甚为惊讶和佩服，原来耀堂兄已经深透地参悟了九型人格与健康的内在规律并运用自如。如今，我荣幸地拜读了《决定一生健康的九型人格》的书稿，甚是震撼，更是爱不释手，像突然打开了一扇窗，看到了从未发现和领略的美景，呼吸到了富含阳离子的清新空气，不但为自己身心双修提供了正确的方向和方法，而且对未来生活和事业均有极大帮助。我认为，耀堂兄能够把自己呕心沥血潜心研究的成果形成书籍，与读者分享，是一大幸事，相信每位读者均能从书中汲取丰富的营养，改善和升华自己的性格和健康。对此书，我心怀感恩之心，特别推荐！

北京华夏智汇首席咨询师



自序

九型人格是生命健康探索的历程

“人格”一词，在商务印书馆最新出版的《现代汉语词典》（修订版）中，它的解释为“人的性格、气质、能力等特征的总和；个人的道德品质；人作为权利、义务主体的资格”。

从词典中的解释可以看出，人格所包含的内容十分丰富，大到一个人的人生观、价值观，小到一个人的行为习惯，无所不包。

性格是人格结构的成分之一，是最核心的人格差异，是一个人对现实稳定的态度和与之相适用的习以为常的行为方式，如英勇、刚强、懦弱、粗暴等。东方古语云：“积行成习，积习成性，积性成命。”西方也有名言：“播下一个行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”如此循环往复，终成定格，此乃人格。

自古以来，人们都在研究能够觉察性格运作的方法，以便找到最真实最健康的自我，但真正经得住时间考验的方法并不多，而口口相传的九型人格则不然。它起源于2500多年前的苏菲教，是教会

的牧师用以开启教众灵性，解决教众困扰的一种方式。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，将所有的人划分为九种类型，其基本原理为：人与人是有差异的，有不同的原动力和价值观，就有不同的行为表现，也就会引发不同的结果。从医学的角度来看，不同的人格类型也可能有不同的健康隐患。在2000年我参与编写《心身医学——心理生理医学基础与临床》一书时，就对性格于健康的影响深有感触。而当我接触并深入学习九型人格后，更是激发我对它们二者之间关系的研究热情。

在中国，随着九型人格销售学、九型人格领导学、九型人格恋爱学等方面书籍、课程的盛行，人们也越来越关注九型人格。尽管这确实能给人们的生活工作带来莫大的帮助，但如果只看到九型人格在这些方面的作用，就是将它片面化了，难以看到它帮助人们寻获最好的自己的本质，也就容易错误地认识自己。

我在2005年第一次接触九型人格时，也仅仅是把它当做一个类似博弈论、心理学诡计之类的游戏，因此才会错误地判断自己为2号给予者，还屡屡被当做2号的代表人物来解析，我也日益将自己局限在2号性格里，每天乐呵呵地打着“爱、关

心”的名义去“干涉”身边人的自由。然而，当我深入地学习九型人格后，很快就将自己从2号的误区中拯救出来，充分意识到我作为一个6号性格者（正6）的优势与局限：无时无刻不在怀疑。正是这种怀疑精神，促使我更深入地探索九型人格和健康的关系。

2011年，我有幸跟随美国斯坦福大学疗愈大师、精神病心理学教授、九型人格理论创始人戴维·丹尼尔斯（David Daniels）和九型人格大师海伦·帕尔默（Helen Palmer）学习九型人格灵修课程，感悟颇深，同修者20人均有同感。课程结束时，导师让每位学员发表感言，我们都感觉收获颇多，其中几位学员激动得热泪盈眶，还有几位学员可能是因为找到了真我而泣不成声。

回国后，我仔细将课程回顾了一遍，总结出我最主要的三个收获。

第一个收获是，对型号的认知是我们探索、进入内在世界的过程。这就需要我们留意心理驱动，让其内在探索，而不要盲目告知，以免剥夺我们探索的权利。中国九型人格导师协会会长梁成斌先生也谈到，定型号可能限制一些人的成长，比如说，他是7号好玩，不受限；他是9号懒惰，慢吞吞，等等。这样定型就会让探索者片面地认为：“噢，原

来我就是这样的人”，让他们在自我认定中“否定”。学习九型人格，不要陷在型号的“监狱”里，不要卡在性格“方格”里，重要的是拿回自己的力量。

第二个收获是，探索九型，归根结底就是我们对于心灵成长、满足内在的欲望、高品质幸福生活的渴望。高品质幸福生活从来就离不开健康，但研究九型人格的人们对健康的层面关注很少。我连续参加两次全国高等院校医学心理学教育分会会议，与心理学家探讨九型人格的话题，他们均感兴趣，但不太了解，长期在美国的心理学家邓明昱博士也不太了解。这说明九型人格不被现代医学所认可，认为它只是社会学的一部分。而作为医生的我，在实际工作中接触了太多因为性格而导致健康危机的案例，因此迫切渴望打通性格和健康的通道，找到预防疾病、维护健康的最好方法。从目前的研究来看，九型人格可能是打通性格与健康关系的最快方法了。

因此，2009年底我去深圳学习九型人格时，就带着理清九型与健康之间关系的使命来探索，去美国学习九型人格也抱有这个目的。当然，关注九型人格和健康的密切联系的不仅仅是我，还有中国九型导师协会副会长张立波，他建议我教授哪种型号

的人易患哪种疾病的课程。而且，在美国的九型人格课程中，导师戴维·丹尼尔斯（David Daniels）也讲到，九型人格与健康是一个大课题，有经验总结：3号和8号容易患心脏病。疾病与性格型号是有关联的，但没有这方面的系统研究，他希望有人能填补这方面的空白。这就增强了我研究九型人格与健康的信心。

在我看来，九型人格分为脑、心、腹三个中心，心区易患心脏病、心理疾患；脑区易患神经系统疾病，尤其是神经衰弱；腹区易患腹部疾患，如肝脏疾病。这与祖国传统医学也能相匹配，如8号的怒伤肝，肝主疏泄，“怒则气上”，易患高血压；4号的悲伤肺，易患肺病，如肺结核；1号易怒而不宣，过度压抑自己，易患肿瘤；6号的恐易伤肾，“恐则气下”，往往“头重脚轻”。

第三个收获是，疗愈伤口的最好方法，是呼吸法。坐禅、静心、内观都讲究观息。北京大学医学部著名心理学家胡佩诚教授曾在20世纪90年代去南斯拉夫学习呼吸疗法，我认识的一位歌手朋友向国内某著名歌唱家学习发音，也是练的呼吸法，究其原理大同小异，关键是放松、静下心来。

在我看来，练习呼吸是进入内在与自己身体链接，探索体验生命、安全与价值感最有效的手段。

因为一个人的基本生命体征是脉搏、呼吸、血压、体温，它们相互影响。脉搏、血压是较难控制的，体温也不如呼吸好控制，因此呼吸可谓控制生命最简单的方法。而中医自古就推崇吐纳呼吸的养生方法，战国时期的圣人庄子就曾在《庄子·刻意》中写道：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。” 可见练习呼吸是益于健康的。而从九型人格的角度来看，练习呼吸相较于其他方法的优势在于能与九型脑、心、腹中心有效结合，使能量在体内平衡，达到积蓄能量、减少恐惧的目的，从而帮助寻获到一个最真实最健康的自我。

需要注意的是，人格与疾病相对应只是相对而言，并非绝对的对应，请不要对号入座。比如，1号易得高血压，8号也不亚于1号，我们只是选取了各个人格类型中最具有代表性的疾病进行解析，其目的在于帮助人们了解自己的性格，并通过改善性格的不足之处，来帮助自己向少得病、不得病的健康生活发展。

就在本书出版前夕，我又前往深圳跟随彼特·奥多诺休（ Peter O'Hanrahan）学习了“九型人格身体能力与呼吸工作坊”课程，并有了新的感悟：依据外在表现，九型人格可分高能量（3号、7号、8号）、中能量（1号、2号、6号）、低能量（4

号、5号、9号）。从中医“整体观念”来看，内外能量是一种辩证统一的关系，有内就有外，外在表现低能量，内在往往表现高能量，相反亦然。因此，我大胆地认为，“种植能量”，整合平衡资源，能帮助我们改善自我以及与他人的关系，达到“内圣外王”、“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。在浙江讲课时，我将这一新的发现应用在不和谐的亲密关系上，效果十分显著。

当然，我对九型人格与健康的探索还处于一个起步阶段，性格与健康更多的奥秘还等待我们每个人来探索。而且，由于我个人认知程度有限，难免会有偏颇之处，敬请读者朋友们谅解和指正。

在收集资料完成书稿的过程中，我的恩师王效道、宋书功教授和师父齐来增对书稿提出了许多很好的建议；我的女儿王文汝，编辑廖春红，助理庞伟、张鑫、海静帮助收集整理了大量资料，我在此深表感谢！

青岛育仁医院

01 性格决定健康

性格是一个人在对人对事的态度和行为方式上表现出来的心理特点。性格一旦形成，不仅左右人的思维、行为方式，也能影响到人的健康状况。完善的性格可以给人提供一套适度的、平稳的行为方式，促使整个机体的免疫系统和体内化学物质处于平衡状态，增强对疾病的抵抗力，从而延年益寿。不完善的性格却可能使人产生过激行为，影响人体神经系统和内分泌系统，破坏人体免疫系统，从而引发疾病。

第一章 性格与健康

第一节 什么是性格

性格，在西方心理学中更多地被称为人格，英文表述为Personality，一般认为它来自希腊文Persona。Persona指希腊人在演戏时戴的面具，后指演员在戏中扮演的角色，并指扮演该角色的人，有时也指具有某种特征的人。由此可知，“性格”一词最初出现时，含有四种不同的意义。

1. 一个人在生活舞台上呈现给其他人的公开形象。

2. 别人由此知道这个人在社会生活中所扮演的角色。

3. 适合于这个生活角色的各种个人品质的总和。

4. 角色身份的特定性和异他性。

根据以上四种意义可知，人的性格既包括呈现在他人面前的外部的自我，也包括由于种种原因不能显示出来的内部的自我。

而人类对于性格的研究，早在古希腊时期就开始了。古希腊哲学家亚里士多德的大弟子德奥佛斯特就在他的《人的种种》一书中对愚钝、小气、胆小、叛逆等常见的性格及典型行为做了深刻而幽默的描述。

愚钝的人就是：

“去找已经忙得焦头烂额的人，要求和他谈谈心。”

“女朋友正生病发高烧，却在她面前大唱情歌。”

“去喝喜酒，却在宴会上大肆批评新娘的不是。”

“看到长途旅行回来、累得全身无力的朋友，却邀他去运动。”

“对方手上有一件事情做也不是、不做也不是，正犹豫不决的时候，却自告奋勇地表示想接此工作。”

而他对小气的人的刻画更是到位：

“请人喝酒，却一直数对方喝了几杯。”

“请别人帮忙买东西，即使花费很低，但一看到账单，仍大皱眉头。”

“天天跑去看自己和邻居的土地界址是否被移动了。”

“请人吃烤肉，却切成小块，每次只端出一点点。”

“说要出去买食物，逛了半天却什么都没买回来。”

这可以说是目前世界上能找到的最古老的“性

格论”著作了。他有关性格的各种描述在诙谐幽默中给人一种切中要害的感觉，为后世的性格学研究打下了基础。

现代心理学认为，性格是表现在人对现实的态度和相应的行为方式中比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，即一个人典型性的行为方式。也就是说，一个较成熟的人在各种行为中，总贯穿着某种经常性而非偶然性的、典型的方式，这就是性格。比如，一个人不论在众人聚会的场合，还是在工作中，都是开朗大方、活力四射的，因此我们说他的性格是活泼的。如果某一日他因为有心事而变得沉默寡言，这只是很偶然的情形，我们不能据此说他的性格是内向的。

人的个性差异首先表现在性格上。德国哲学家恩格斯曾说：“刻画一个人物不仅应表现他做什么，而且应表现他怎样做。”做什么，说明一个人追求什么、拒绝什么，反映了人的行为动机或对现实的态度；怎样做，反映了人的行为方式：一个人如何追求想得到的东西，如何拒绝该避免的东西。如果一个人对现实的一种态度在类似的情境下不断出现，逐渐得到巩固，并且使相应的行为方式习惯化，那么这种较稳固的对现实的态度和习惯化了的行为方式所表现出的心理特征就是性格。例如，一

个人在待人处世中总是表现出高度的原则性、热情奔放、豪爽无拘、坚毅果断、深谋远虑、见义勇为，这些特征就组成了这个人的性格。构成一个人性格的态度和行为方式，总是比较稳固的，在类似的甚至不同的情境中都会表现出来。当我们对一个人的性格有了比较深切的了解，就可以预测到这个人在一定的情境中将会做什么和怎样做。

但人们需要明白：一个人的性格实际上充满了矛盾性和复杂性，很难用一个简单的词来描绘。人们必须深刻地解剖自己的内心世界，解剖自己的各种欲念和思想动机，并且把这些和自己性格方面的各种表现联系起来加以考察，才能从本质上把握住自己的性格，才能在真正意义上把握和掌控自己的人生。

第二节 性格的形成过程

每个人的性格中既有先天形成的部分，也有受后天影响形成的部分。也就是说，一个人性格的形成并非一蹴而就，而是一个循序渐进的过程。

性格中的先天部分主要指婴幼儿早期的心灵意识。婴儿在刚出生时，潜意识中会流露出他的性格信息。当然，这种性格信息与遗传有一定的联系，但它并不完全由遗传决定。

当婴幼儿的行为从无意识开始变为有意识时，

外在环境对性格的影响力就逐渐增强。精神分析学派创始人弗洛伊德指出，如果母亲注意了喂奶的方式、断奶的态度以及关于大小便排泄的教养方法，孩子长大后的性格，就会因母亲的教导方法的不同而各有区别。比如，从喂奶这个角度来看，如果得不到母亲的关注，只是定时由佣人喂养而成长的儿童，性格往往会变得孤僻。他们较为好哭、爱撒娇、自私，并且容易猜疑他人，这被称为“口唇期不足”。

在多年的实践研究中，弗洛伊德将人一生的发展分为五个阶段，每一阶段各具明显的特征，并且认为每一阶段都潜伏着一种危机。

1. 信任与怀疑

由出生至1岁的婴儿阶段，称为“口唇期”。

弗洛伊德认为这一时期人主要的需求是获取口唇的满足感，即婴儿通过吸吮母乳、手指、脚趾或其他物品而获得满足。对于这一时期的口唇需要（也称口欲需求）可以从婴儿的生理与精神需要两个方面来理解：刚出生的婴儿的生理需要是解决吃奶问题，同时，没有任何行动能力的婴儿也需要与养育者（多指母亲）建立起永久的亲密关系，以便获得一种全面的生存安全感。因此弗洛伊德认为，当环境满足了人的口欲需求，婴儿才能与养育者建

立起正常的亲子关系，获得安全感，才会在今后的成长过程中对社会产生信任感，从而形成完善的性格。如果婴儿口欲需求受挫，比如父母一看见婴儿“含手指”，便强制性地阻止孩子的这种行为，这就会使婴儿充满不安全感，进一步导致自卑、自恋的性格缺陷。口欲需求如果长期得不到满足，就容易使人在成长过程中出现大口吃肉、抽烟、酗酒等行为，以便满足幼时的缺失，因而难以形成良好的性格。当然，如果对婴儿口欲需求给予过度满足，也容易使婴儿出现口腔性格的依赖、嫉妒等特征，也不利于形成完善的人格。

2. 自主与羞怯

由1岁至3岁的幼儿阶段，称为“肛门期”。

肛门期是指这一阶段的幼儿通过训练，能正常排便而满足舒适的欲望。2岁左右的儿童开始产生巨大的变化，他们的自主意识大为增强，出现“第一次逆反期”。由于这一时期练习适应社会的内容是要以社会许可的方式排便，因此，如果父母给予儿童正确的训练，并使其在此过程中一直保持愉快的心理体验，这一阶段幼儿的心理成长需求会得到满足，他们会继续保持与养育者的亲密关系，表现出良好的自我控制能力，并能够在今后发展出与他人良好的社会关系。如果父母未能给予儿童正确的

训练，或施以过于强烈的压抑，都会使儿童发展欲望受挫，最终固结为缺陷人格，或表现为羞怯迂腐、偏执、吝啬等“肛门”性格特征。

3. 进取与罪咎

由4岁至5岁儿童阶段，称为“性器期”。

这一时期，儿童的活动力大为增加，有较强的想象力与好奇心，他们开始创造独立的自我，这就是进取的表现。同时，他们的兴趣会转向异性器官，爱恋作为异性的父亲（或母亲），并由此学会与家庭建立起亲密的关系，从而具有对社会生活更广泛的适应性，开始真正向一个“人”转变。他们开始向家庭以外去寻找情感的寄托、生活的内容，也开始了对“人”的深入、全面的了解。

对“人”深入认识的表现是孩子发现两性父母的爱恋，表现为：男孩需要向父亲仿同（一种潜意识过程，它帮助人们在态度上模仿人们仰慕的人），女孩需要向母亲仿同。如果家庭不能给予儿童相关的满足，一是会令俄狄浦斯情结（恋母情结）和伊拉克特拉情结（恋父情结）压抑人的潜意识，从而变成成年后的神经症；二是会令儿童缺乏人际关系的正常学习，成年后表现为处理人际关系的无能感。比如，他们会出现“我要娶妈妈”、“如果他像我爸爸一样，我会马上嫁给他”等类似的心理，这种

心理进一步发展会影响其人际关系。同时，这段时期也是一个人的性别认同期，如果父母给男孩子扎小辫子、穿裙子，把女孩子当男孩子养，就会影响性别取向，有可能导致孩子出现同性恋、恋物癖、易性症等现象。

4. 勤奋与自卑

由6岁至11岁的儿童阶段，称为“潜伏期”。

这是一个相对平静的阶段（冬眠），儿童的兴趣投向外界，他们有求知欲，有活动精力，努力表现自我，积极参与群体游戏、学习与活动，极怕受到别人排斥，因此他们给人一种勤奋学习的感觉，这使得他们与同伴的社会关系发展迅速，并奠定了社交关系的基础。然而，一旦他们在群体中受到排挤，他们又容易产生自卑的情绪。此阶段，孩子较容易出现过家家、玩小鸡鸡的自慰现象，以及女孩子夹腿综合征，这都需要父母正确对待，以免挫伤孩子的自尊心，对孩子的性格成长形成不利影响。

5. 自认与迷乱

由12岁至20岁的青少年，称为“青春期”。

此时，个体的性功能开始成熟，身体也快速成长。这些生理上的急速变化，及面临将要担任成人的工作，使他们寻求自我认定，即选择自己要扮演的角色、评估自己的能力。而一旦他们发现自己的

能力不符合设想时，就容易陷入自我迷乱，进而逃避自我认同，走向错误的发展道路。可以说，在这一时期，儿童躯体成熟，并且完成家庭以外的亲密客体关系的建立过程，逐渐使自己的观念适应社会的需要，并形成自己的人格。

此外，环境是影响性格发展形成的一个因素，主要是通过家庭、学校、社会活动以及工作实践来发生效应的。当人所处的环境发生变化，性格也会有一定变化。但是，除非受到较大刺激，比如失恋、对自己重要的人发生意外、遭遇重大失败或挫折等，一个人的性格一旦形成，就基本稳定了。

第三节 性格的四大特征

人的性格是一种十分复杂的心理因素和行为方式构成的综合体，有着丰富的内涵，包含多种侧面，并且每个侧面都具有不同的特征。一般来说，性格的特征主要体现在四大方面：态度特征、理智特征、意志特征和情绪特征。

1. 态度特征

人对现实的态度是性格特征的重要组成部分，它直接体现一个人所特有的、稳定的倾向，也是一个人本质属性和世界观的反映。人对客观现实的态度是多种多样的，主要表现为心理与各种社会关系方面的特征，即个人与社会的关系、个人与集体的

关系、个人与他人的关系以及对待自己的态度等方面的性格特征。而且这些态度之间存在着内在的联系，其中一方面的态度可以影响或决定另一方面的态度。

（1）对社会、集体、他人的态度特征：公而忘私或假公济私，忠心耿耿或三心二意，热爱集体或自私自利，正直或虚伪，富有同情心或冷酷无情等。

（2）对工作和学习的态度特征：认真或马虎，细致或粗心，勤劳或懒惰，节俭或浪费，勇于创新或墨守成规等。

（3）对自己的态度特征：谦虚或骄傲，自尊或自卑，严于律己或自由放任等。

（4）对生活的态度特征：抱怨生活的不公或懂得感恩，悲观或乐观，放弃或坚持等。

2. 理智特征

人们借助感知、思维等认识过程来反映现实。这些认识过程在不同人身上表现出稳定的个体差异，构成了性格的理智特征。

（1）感知方面的特征：分为主动观察型和被动感知型，逻辑型和概括型，记录型和解释型，快速型和精确型等。

（2）记忆方面的特征：分为主动记忆型和被动

记忆型，直观形象记忆型和逻辑思维记忆型等。

（3）想象方面的特征：分为主动想象型和被动想象型，敢于想象型和想象受阻型，反映独立型和反映依赖型等。

（4）思维方面的特征：分为独立型和依赖型，分析型和综合型等。

3. 意志特征

一个人的行为方式往往能反映出其性格的意志特征。它是人对自己行为的自觉调节能力，包括发动和制约两方面，对于人的自觉性、坚定性、果断性、自制力等方面具有促进强化或抑制削弱的作用。

（1）自觉性的特征：行动之前应有明确的目的，实现确定行动步骤、方法，并在行动中能克服困难，始终如一地执行计划，反之则是行动前目的不明确，缺乏独立性，容易盲从或独断专行。

（2）坚定性的特征：是指一个人富有恒心，百折不挠，锲而不舍；反之则是见异思迁，难于持久，甚至遇难则退，半途而废。

（3）果断性的特征：是指一个人善于在复杂的情境中辨别是非，迅速做出正确的决定；反之则是优柔寡断或武断冒失。

（4）自制力的特征：人为了达到既定目标，有

时需要抑制自己的某些内心冲动和外部行为，有时出于外部的社会约束也需要如此，于是表现出各人行为方式上的差异：有的人自制力强，令行禁止，表现出较好的纪律性和自我约束能力；有的人则自制力差，表现出行为的冲动性、任意性和散漫性。

4. 情绪特征

性格的情绪特征又被称为性情。一个人经常表现出的情绪活动的强度、稳定性、持久性和主导心境方面的特征就是性格的情绪特征，它直接控制、影响人的自我状态。

（1）情绪强度的特征：经受同样的刺激，各人经常出现的情绪强度不同。有的人多愁善感或易于大喜大悲；有的人则不易动情或惯于产生微欢淡愁；有的人情绪难受约束，动辄喜形于色；有的人情绪则常受理智和意志的抑制，表现甚为平和。

（2）情绪稳定性的特征：一种情绪产生了，其持续的长短因人而异；两种性质对立情绪之转换的难易程度，也存在差异。这就造成不同个体间情绪稳定性的区别。有的人喜怒无常，瞬息万变；有的人则相反，一旦沉入某种情绪，就不易摆脱。

（3）主导心境的特征：指不同的主导心境在一个人身上表现的程度，如：有的人受主导心境支配的时间长，有的人受主导心境支配的时间短；有的

人愉快，有的人忧伤等。

总而言之，性格的各种特征并不是孤立的，而是相互联系的。它们在个体身上结合为独特的统一体，从而形成不同于他人的、独有的性格。而我们在认识自身性格的同时，更应该注重去改进和完善自我的性格。

第四节 性格类型学说

尽管不同的人有不同的性格，但人们仍可以从复杂的性格中找到许多相同的性格特征，再依据不同的标准，就可以将纷繁复杂的性格归纳为几种性格类型。下面，我们就来简单介绍一些影响较大的性格类型学说。

1. 心理功能优势分类法

英国的培因（A．Bain）和法国的李波特（T．Ribot）根据理智、情绪、意志三种心理功能在性格中所占的优势，提出了心理功能优势分类法，将性格大致分为三类。

（1）理智型：通常理智地评价周围发生的一切，并以理智支配和控制自己的行为，处世沉稳冷静。

（2）情绪型：通常用情绪来评估一切，言谈举止易受情绪左右，这类人最大的特点是不能三思而后行。

（3）意志型：行动目标明确，主动、积极、果敢、坚定，有较强的自制力。

其实，生活中大多数人的性格属于混合型，比如理智—意志型等。

2. 心理活动倾向分类法

瑞士心理学家荣格（CG．Jung）根据一个人力比多（libido，荣格认为力比多指个人内在的、本能的力量，表现于生长、生殖和其他活动）的活动方向，提出了心理活动倾向分类法，将性格分为两大类：一个人的力比多活动方向如果指向内部世界，则其性格属于内倾型，其特点是处世谨慎，深思熟虑，交际面窄，适应环境能力差；如果指向外部世界则属于外倾型，其特点是心理活动倾向于外部，活泼开朗，活动能力强，容易适应环境的变化。

荣格还将力比多心理活动倾向分类法与心理活动功能（感觉、思维、情感和直觉四种基本功能）相结合，描述了八种性格类型。

（1）外倾思维型：执拗于以客观资料为依据，以外界信息激发自己的思想过程。情感压抑，缺乏鲜明的个性，甚至表现为冷淡和傲慢等。

（2）内倾思维型：除了思考外界信息外，还思考自身的精神世界。情感压抑，冷漠，沉溺于幻

想，固执、刚愎和骄傲等。

（3）外倾情感型：情感符合客观情境和一般价值。思维压抑，情感外露，好交际，寻求与外界和谐。

（4）内倾情感型：感情由内在的主观因素所激发。思维压抑，情感深藏，沉默，力图保持隐蔽状态，易忧郁。

（5）外倾感觉型：头脑清醒，积累外部世界的经验，对事物并不过分地追根究底。寻求享乐，追求刺激，情感浅薄，直觉压抑。

（6）内倾感觉型：处世远离外界，常沉浸在自己的主观感觉世界中。其知觉深受心理状态的影响。艺术性强，直觉压抑。

（7）外倾直觉型：力图从外界发现各种可能性，并不断寻求新的可能性。这种人往往可以成为新事业的发起人，但不能坚持到底。

（8）内倾直觉型：力图从精神现象中发现各种可能性。不关心外界事物，脱离实际、善幻想，观点新颖，但有点稀奇古怪。

3. 人的社会生活方式分类法

从文化社会学和价值观的角度出发，德国心理学家斯普兰格（E．Spranger）根据人们对生活方式的价值认同感，将性格分为六种类型。

（1）经济型：一切以经济观点为中心，以追求财富、获取利益为个人生活目的。实业家多属此类。

（2）理论型：以探求事物本质为人的最大价值，但解决实际问题时常无能为力。哲学家、理论家多属此类。

（3）审美型：以感受事物美为人生最高价值，追求自我实现和自我满足，不大关心现实生活。艺术家多属此类。

（4）宗教型：把信仰宗教作为生活的最高价值，相信超自然力量，坚信永存生命，以爱人、爱物为行为标准。神学家是此类人的典型代表。

（5）权力型：以获得权力为生活的目的，并有强烈的权力意识与权力支配欲，以掌握权力为最高价值。领袖人物多属此类。

（6）社会型：重视社会价值，以爱社会和关心他人为自我实现的目标，并有志于从事社会公益事业。文教卫生、社会慈善等职业活动家多属此类。

4. 特质论分类法

美国心理学家奥尔波特（Gordon W.Allport）最早提出人格特质学说。特质是指遗传与环境相互作用而形成的对刺激发生反应的一种内在倾向。他认为，性格包括两种特质：一是个人特质，为个体

所独有，代表个人的行为倾向；二是共同特质，是同一文化形态下人们所具有的一般共同特征。

在奥尔波特观点的基础上，美国心理学家雷蒙德·卡特尔（Raymond Cattell）采用因素分析法，将性格分为表面特质和根源特质。

（1）表面特质只反映一个人外在的行为表现，是直接与环境接触、常随环境变化而变化的，不是特质的本质。经研究，卡特尔把性格概括为35种表面特质。

（2）根源特质是一个人整体人格的根本特征，每一种表面特质都来源于一种或多种根源特质，而一种根源特质也能影响多种表面特质。卡特尔对人格特质理论的主要贡献在于提出了16种相互独立的根源特质，并编制了《卡特尔16种人格因素测验》（16 Personality Factor，简称16PF）。卡特尔通过多年的研究，找出16种根源特质，它们是乐群性、聪慧性、稳定性、支配性、怀疑性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、幻想性、世故性、忧虑性、实验性、独立性、自律性、紧张性。

5. 性格A、B、C、D分类法

1987年美国心脏病专家迈耶·弗里德曼（Meyer Friedman）根据对众多冠心病患者的观察发现了A型性格：激动、发怒和急躁。随后，一些医学家和

心理学家又发现了与A型性格相反的B型性格，内向、压抑、自怜、脆弱、易得癌症的C型性格和冷漠、忧伤、孤僻、易患糖尿病的D型性格。

6. 九型人格分类法

分为九种类型：1号完美型、2号给予型、3号实干型、4号浪漫型、5号观察型、6号怀疑型、7号享乐型、8号领导型、9号调停型，这些性格的特征会在第二章——从九型人格看健康中详细介绍。

第五节 性格与气质的关系

许多人常常将性格与气质混为一谈，其实二者都是一个人基本的个性心理特征，相互联系，却又有着本质差别。前文说过，性格是表现在人对现实的态度和相应的行为方式中比较稳定、具有核心意义的个性心理特征，即一个人“典型性的行为方式”。而气质则是一个人生来就具有的典型、稳定的心理活动的动力特征（人的心理活动的强度、稳定性、灵活性和指向性）。也就是说，气质具有天赋性，是与生俱来的，从婴儿出生的那一刻就表现出来了。比如，有的婴儿出生时哭声响亮，这表明他对外界刺激的反应迅速；有的婴儿出生时哭声微弱，比较安静，这表明他对外界刺激的反应较缓慢，这些都是一个人气质特征的表现。在一个人的成长过程中，无论他所处的环境如何改变，无论他

参与哪些活动，这种气质特征都不会改变。

最早的气质理念记载出自中国战国时期的《黄帝内经》，书中根据阴阳五行学说，将人心理上的某些个别差异与生理解剖特点相联系，按阴阳的强弱，分为太阴（水）、少阴（木）、太阳（火）、少阳（金）、阴阳和平（土）五类，五种类型具有不同的体质形态和特征。

太阴人：反应较迟钝，但认识客观事物比较深刻，行动也较谨慎，自我克制力较强。

少阴人：善于用脑，有特殊的才干，富有进取心，但嫉妒心重，对人难有同情之心。

太阳人：善于思考问题，分析问题明快敏捷，但往往对事物产生疑惑，常常好高骛远，夸夸其谈。

少阳人：善于观察和认识客观事物，能力较强，但容易产生自高自大的骄傲情绪。

阴阳和平人：能够顺从事物发展规律去认识事物的本质，勤奋好学，思维灵活，能随机应变。

圣人孔子也曾从类似气质的角度，把人分为狂、狷、中行三类。狂者言行强烈外露，狷者行为拘谨孤僻，而中行者则介于两者之间，依中庸而行。

在公元前5世纪的古希腊，也有一位学者、医生

希波克拉底提出了气质理论的雏形——液体病理说，它指出人的身体里有四种液体：来自心脏的血液，来自肝脏的黄胆汁，来自胃部的黑胆汁，来自胸部的黏液。每一种液体和一种气质类型相对应，黄胆汁对应胆汁质，血液对应多血质，黏液对应黏液质，黑胆汁对应抑郁质。一个人身上哪种液体占的比例比较大，他就具有和这种液体相对应的那种气质类型。

19世纪末20世纪初，德国医学和心理学著名学者、近代心理学之父威廉·冯特（Wilhelm Wundt）对“四气质说”做了进一步的研究，提出由感情反应来判断人的性格：情绪反应弱而快是阳刚的多血质；情绪反应弱而慢的是平淡的黏液质；情绪反应强而慢的是抑郁质；情绪反应强而快的是急躁的胆汁质。

了解了气质的概念后，人们会发现：性格与气质都与人的神经活动有关，因而两者之间具有紧密的联系，这种联系主要体现在两方面。

1. 气质对性格的影响

首先，神经活动的类型对暂时神经联系的形成有重要的影响，因此气质会影响性格的形成和具体表现。比如，胆汁质的人，由于其神经过程的兴奋强于抑制，容易形成果断、勇敢的性格特点；但由

于其本身抑制过程过弱，因而较难形成细致、谨慎的性格特点。

其次，气质会影响性格的具体特征的表现形式。比如，不同气质的人都能形成勤劳的性格特点，但他们会因气质的不同而对勤劳做出不同的外在表现：胆汁质的人表现为急切或迅速地完成任务；多血质的人表现为充满热情，灵活地完成任务；黏液质的人表现为不动声色、长期坚持地完成任务；抑郁质的人则表现为周密、细致地完成任务。

2. 性格对气质的制约

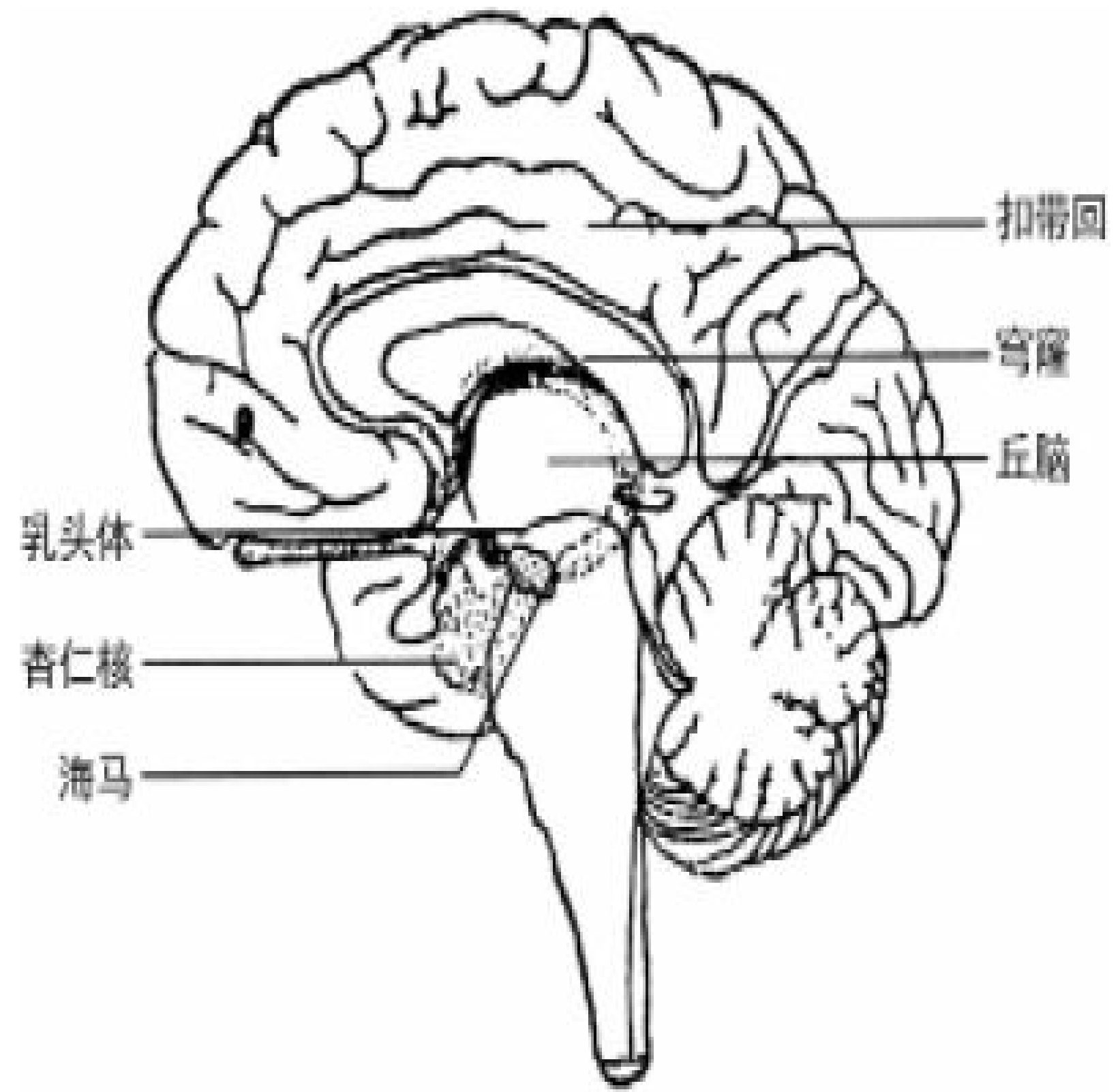
已形成的暂时神经联系会改变神经活动类型的某些特征的具体表现，因此性格对气质有一定的制约作用。比如，一个胆汁质的人，可能在生活中缺乏耐心，但如果她是一位非常喜欢儿童的幼儿教师，就会对幼儿非常有耐心。

也就是说，在性格的制约下，胆汁质的人往往可以克制自己急躁的弱点，多血质的人也会改变自己不踏实的弱点，黏液质的人则会改变自己固执的弱点，抑郁质的人则会克服自己情绪的波动。所以说，在气质基础上形成什么样的性格特征，很大程度上取决于性格当中的意志作用。

第六节 性格对健康的影响

医学专家认为，一个人的健康状态往往跟其所承受的压力有关。心理学家也指出，一个人的个性特征对健康具有明显的影响作用，因为一个人对压力的感受程度在很大程度上取决于个性风格。英国研究人员发现，从消化道溃疡、糖尿病到老年痴呆症，各种疾病都与性格特征存在着千丝万缕的联系。因此，从某个角度来说，培养完善的性格对于防治心身疾病非常重要。

而在性格的四大特征中，以情绪特征对健康的影响最大。早在我国远古时期，人们就掌握了“情绪影响健康”这个理念，并广泛运用于对人体疾病的治疗实践中。《黄帝内经》中曾记载：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”大多数专家倾向于将“祝由”解释为一种用精神力量来防治疾病、鼓励病人对抗病魔的方法。这就是中国传统医学中“情志疗法”的雏形。



人脑矢状切面图

情志疗法是中国最早的心理疗法，情指情绪和情感（也称心情或心境），属于无意识心理活动；志指意志和行为，属于有意识心理活动。现代心理

学也认为，情主要受感性控制，与先天遗传有关；志主要受理性控制，与后天培养相连。情志疗法就是人们对情绪和行为的调节与控制。

在《黄帝内经》中，情志疗法的概念被首次提出，它是在中医心理学的七情、中国哲学的五行的基础上归纳出来的：怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐。直至今日，这种传统的中医情志疗法仍有积极的医学价值。

从现代医学的角度来看，情绪影响健康也并非空谈。

19世纪末期，美国心理学家詹姆斯（James）和丹麦生理学家朗奇（Lange）认为情绪的变化源自生理的变化，是外部刺激引起了内脏反应，这种反应信号传递到大脑皮质，就引起了各种情绪体验。

20世纪20年代，美国生理学家坎农（Cannon）和巴德（Bard）认为情绪与生理的变化同时源自大脑对外界情景的刺激意识知觉，因为不同的情绪可以有相似的生理表现，而生理的变化经常不为意识情绪所知觉，情绪的变化也不在生理变化之后。

20世纪60年代初，沙赫特（Schachter）和辛

格（Simger）认为情绪的变化是源于个体对刺激情景和身体生理变化的综合认知反应，也是意识过程的产物。

1937年，美国神经病学家帕佩兹（J．W．Papez）认为大脑内存在一种与情绪行为产生有关的环路结构，后来称之为“帕佩兹环路”，其主要结构就是著名的边缘系统，经过许多学者的研究补充和完善，现在称为环形情绪线路模型，其生理解剖结构组成有：下丘脑、乳头体、隔区；前丘脑、扣带回、杏仁核、海马等。这一学说为心理学界揭示大脑结构、功能及其与情绪性格的关系奠定了医学理论基础。

光知道情绪与大脑密切相关还不够，因为一个人如果只有情绪体验而不表现出行为，人们是很难判断出他的性格特征的。而且，不同性格的人的行为是受性格的四种特征来调控的。因此，科学家们又进一步研究发现了对性格的四种特征有重大影响的物质，主要有胺类物质，包括多巴胺（DA）、去甲肾上腺素（NA）、肾上腺素（AD）、5-羟色胺（5-HT）、乙酰胆碱（Ach）以及苯和胺的化合物等。DA、NA和AD这三种物质总称为儿茶酚胺（CA）。体内合成和释放这些物质的是脑（中枢）神经和周围神经，这些物质的生物作用就是传递神

经信息，因此，这些物质又被称为神经递质。

CA与性格情绪活动关系密切，情绪活动亢奋或低下，无论中枢或外周的CA水平都会有明显的变化。内向型或C型性格或易害羞的人较外向型的人脑内DA量明显降低。性格暴躁、喜与人为敌的人，DA则明显较高；当人们做出攻击性行为时，体内DA迅速上升。而有研究表明，当人在发怒或忧郁悲伤时血中活性物质如CA、5-HT等会升高，增加了患心血管疾病的危险性。

DA是脑内一种信号分子，它通过与靶物——多巴胺受体（DR）结合而产生作用，对一个人寻求新颖、敢于探索的性格起着决定作用。它的变化造成多巴胺受体功能差异，进而影响脑内信号传递，最终影响性格。

5-HT是人脑中一种重要的神经递质，它对人的心理功能和生理功能有直接影响。比如，5-HT过高，容易促使外向型性格的人产生躁狂症；5-HT过低，容易使内向型性格的人患上抑郁症。总之，5-HT被证明是一种可以影响人们焦虑、沮丧等精神状态的神经递质。

更重要的是，一个人的情绪还会对他的免疫系统产生重大影响，而免疫系统直接影响人体健康。情绪影响免疫系统一般有三种途径：一是神经系统

通过神经递质（如去甲肾上腺素、5-羟色胺）对免疫器官的直接支配作用，如下丘脑损伤可以通过影响胸腺功能，使抗体产生减少；二是通过神经内分泌激素起作用，其中通过肾上腺皮质激素可使胸腺退化，免疫性T淋巴细胞成熟障碍，免疫功能下降，同时也抑制B细胞和巨噬细胞的作用；三是某些性格引发的行为会使得有毒物质进入体内损伤免疫系统，比如爱好独特、喜欢创新的人会勇于尝试不健康但独特的食物或事物。

第二章 从九型人格看健康

第一节 古老的性格形态学——九型人格

九型人格又称性格形态学、九种性格，近年来备受美国斯坦福等国际著名大学MBA学员推崇，并成为如今最热门的课程之一，几十年来风行欧美学术界及工商界。

九型人格与其他性格分类法相似，是人们研究性格的一种方法。它的起源时间和形成经过已不可考，但是研究者一致认为它的起源非常久远，能追溯到公元前2500年或者更早。

当时，苏菲派有个长者，因为他善于开导，擅长为别人排忧解难，所以被称为灵性教师。灵性教师经常和他的弟子在一起探讨学问，由于接触频繁，灵性教师逐渐发现不同的弟子有不同的表现，比如有的人十分邋遢，有的人却很在意穿着打扮；有的人喜欢静静地思考问题，有的人却喜欢和别人交谈、辩论；有的人急于知道某个问题的答案，有的人却很享受灵性教师分析问题的过程……

为什么弟子们会有不同的表现？灵性教师对这一现象产生了浓厚兴趣。于是，他着手对人的各种表现加以分析、总结，并将有同一性格特征的人归为一类，共有九类。后来经过更多的调查研究，灵性教师发现，生活中的每个人都离不开这九种类

型。于是，最初的九型人格诞生了。

这项“发明”只有苏菲派的灵性教师知道，用以开启教众的灵性，而且数千年来一直都以秘密的方式流传。它的神奇之处不仅仅在于每个前去请求灵性教师解决困扰的人都能得到非常满意的解答，还在于即使是相同的问题，每个人得到的解答也不同。

1920年，俄国人葛吉夫（G·I·Gurdjieff）首先将九型人格学说传入西方，用它来阐释人类的九种特质，而真正将这套学说发扬光大的是艾瑞卡学院的创办人奥斯卡·伊察索（Oscar Ichazo）。

奥斯卡·伊察索宣称九型人格学说是他在20世纪50年代旅行于阿富汗时，从苏菲教派学得。他将人类的九种欲望放进九型人格学说中，并将这套学说拿来作为人类心理训练的教材。许多知名的心理学家、精神病学家都曾追随伊察索学习九型人格学说。其中，知名精神病学家克劳狄亚纳朗荷在智利学习后，便将这门知识传入美国加州，开设了一系列的工作室，探索人的性格形态。

最终，九型人格由美国加州斯坦福大学发扬光大，广泛运用于各行各业，被誉为“识人的宝典”。

第二节 解析神秘的九柱图

九型人格的英文enneagram，来自于两个希腊词汇ennea和grammos。ennea是数字九的意思，grammos则是尖角的意思，两个词组合在一起就是九个尖角的意思，而九型人格的图表正好是一颗九角星。这个九角星的模式，能够揭示物质世界中任何事物的发展过程，苏菲派用这种九角星模式来研究宇宙的变化过程和人的自我意识发展。

那么，如何解读这神秘的九柱图（即九角星图案）呢？人们可以采用三元法和七元法这两个基本法则，因为九型人格中那颗神秘的九角星恰恰揭示了这两个基本法则的相互关系。三元法象征着任何事件在起始阶段所具有的三股力量。七元法也叫八音律（octaves），它象征着世上万物发展所必须经历的不同阶段。这两种法则，在九型人格的结构图中被融合到一起。

下图是一个九角星形状的九柱图，其结构看似复杂实则非常简单：在一个圆的圆周上有九个等分点，分别标以数字1～9，数字9位于圆的最上部正中央，意在体现对称。3、6、9三个数字的位置正好构成一个等边三角形，这个等边三角形就代表着三元法，它表明事物的发生是三股力量的必然作用，而不是表面上的两种力量——原因和影响。从数学的角度看，九角星图中由3—6—9三个尖角所

构成的中心三角形可以被视为最初状态下三股力量的三位一体，其原始总量是1。用算数的方法把这个1，也就是力量统一体，分成相等的三份，得到一个无限循环数，即1÷3＝0.3。

天主教中有关圣父、圣子、圣灵三位一体也是类似的理念。而在苏菲派的发源地印度的印度教，明确指出人世间的三股力量就是印度教的三大主神：创造之神梵天（Brahma）、保护之神毗湿奴（Vishnu）、生殖与毁灭之神湿婆（Shiva）。这三股力量还可以被称为创造力、保护力和破坏力，或者称作主动力、容纳力和协调力。葛吉夫在他的学说中，简单地把它们称为1号力、2号力、3号力，根据他的观察，第三股力量是隐性的，是无法被人类感知的。

而且，这三股力量的外在象征会随着事物发展的变化而变化，比如，在事物的最初阶段出现的协调力，随着时间的推移，将在事物发展的下一个阶段逐渐转变成主动力。因此，人们需要准确了解事物在每个发展阶段中这三股力量的具体象征及相互作用，才能保证事物良好地发展下去。通过九柱图，人们就能发现事物发展过程中某些隐性的方面，比如在什么时刻，事物需要注入一股新力量来维系生命力，才能够很好地协调这三股力量，维持

整体的平衡。

在事物的发展过程中，另一个法则七元法也在发挥作用。七元法是从音乐中的八度音阶发展来的，故也称为八音律。音乐中的基本音阶有七个，从Do开始循环，Do，Re，Mi，Fa，So，La，Ti（或Si），Do，这个八度音阶所形成的八音律其实也代表现实世界中事物发展的不同阶段。七元与统一的关系也可以用数学表示，用7除以1，得到一个无限循环的小数0.142857142857……其中每一位数都不是3的倍数。总之，整个九型人格图就是一个被分成九个部分的圆形，三元法和七元法被这个圆形融合在一起，并通过圆形内部的连接线条相互作用。

在九柱图中，3、6、9构成一个等边三角形，昭示着三位一体的理念，而其他的六个点则两两相连，构成了一个不规则的六角形，这就形成了一个完整的九角星图。人们再根据早期对性格类型的分析，将九种不同的性格类型分别代入九柱图中的不同数字位置，就形成了一个九型人格图。

如图所示，九型人格将人按照不同的气质类型分成完美型、给予型、实干型、浪漫型、观察型、怀疑型、享乐型、领导型和调停型九个人格基本类型，每个人都必然属于其中一型，且稳定不会更

改。

在九型人格图中，我们把其中3—6—9号所代表的性格称为核心性格，而位于这三个核心角两侧的邻角，就被称为核心角的两翼，代表的是核心性格内化或外化的变异类型。换句话说，两翼角的性格是由核心角性格发展而来的，其中潜藏着核心角性格的特质，并具有潜在的共同特点，如3号性格的两翼——2号和4号性格就与3号一样具有很强的想象力，6号性格的两翼——5号和7号性格则与6号一样多疑且充满恐惧心理。心理学家根据三种核心性格及其两翼的特征，又进一步将九型人格分成三个三元组。

1. 情感三元组——遇事时的直接反应源于感觉、情绪和感情：

核心性格——3号实干型内化——4号浪漫型外化——2号给予型

2. 思维三元组——遇事时的直接反应源于分析、了解和归纳：

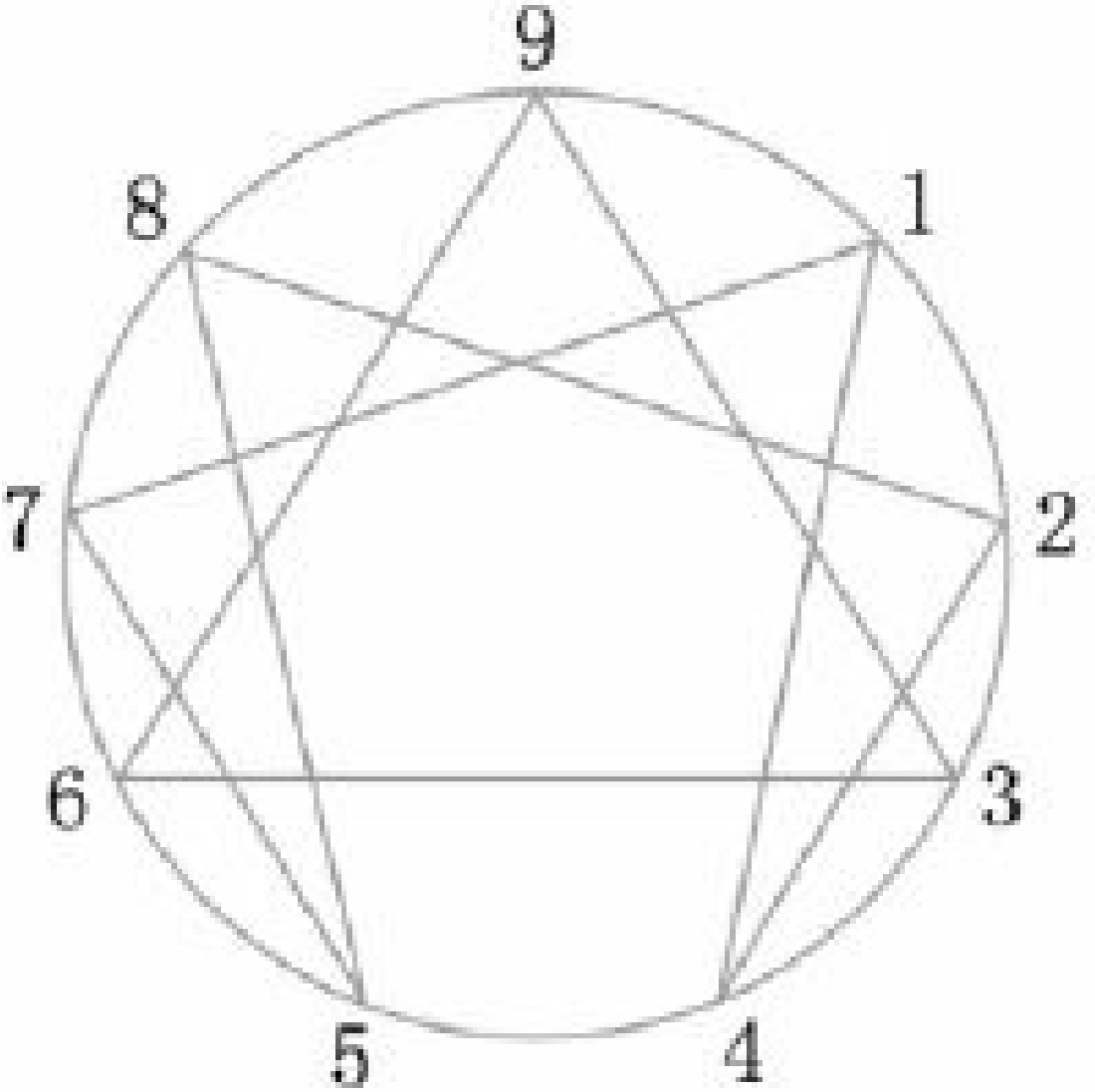
核心性格——6号怀疑型内化——5号观察型外化——7号享乐型

3. 本能三元组——遇事时的直接反应是用即时行动去解决问题：

核心性格——9号调停型内化——1号完美型外

化——8号领导型

需要注意的是，在九柱图中，只有3—6—9号角的两翼是其内化或外化的表现，而其他角的两翼则不存在这样的关系，例如8号性格的两翼7号和9号性格，就不是8号内化和外化的表现。不过即便如此，任何角的两翼都是非常重要的，因为它们同样会对中心角的性格产生影响，例如4号性格既可能偏向5号性格，将所有的事闷在心里，也可能偏向3号，以积极亢奋的表现来掩盖内心深处的抑郁。



九柱图

第三节 九型人格的三大智慧中心

葛吉夫和伊察索在研究九型人格时都意识到：人的智慧存在着精神智慧、情感智慧和本能智慧三种形式，而这三种智慧分别对应人体的三个中心：

★ 产生精神智慧的是思维的中心——大脑；

★ 产生情感智慧的是感觉的中心——心脏；

★ 产生本能智慧的是身体的中心——腹部。

因此，美国研究九型人格的著名学者凯伦·韦布

（Karen　Webb）在自己的著作《九型人格：重现古老的灵魂智慧》一书中将九型人格归为三类：

★　脑中心：或者称为思考中心，以思考和理性为导向，产生精神智慧的是思维的中心，包括5号、6号和7号人格。

脑中心是我们思考的所在，举凡分析、记忆、投射有关他人和事件的观念，以及计划未来的活动等。这个区域对应位置是“第三眼”，也就是西藏密宗冥想所运用的观想中心。

5、6、7号等以头脑为主的人格类型具有以思想来回应生活的倾向，他们在看待世界时往往会受到心理能力的影响。这些人格的人们往往有鲜明的想象力，以及分析和联结观念的绝佳能力，他们懂得运用心理能力来尽可能地减少焦虑，控制潜在的麻烦，以及通过分析、想象、预测和计划来获得一种确定的感觉。也就是说，在任何时候，这些类型的人们都能沉浸在自己的思考中而获得全然的满足。思考对这些类型的人而言（通常是无意识的）是处在这个具有潜在威胁的世界中，防范恐惧于未然的方式。

★　心中心：或者称为情感中心，以感受和感性为导向，产生情感智慧的是感觉的中心，包括2号、3号和4号人格。

心的中心是我们体验情绪的地方，借由那些无言的感官经验，告诉我们有什么感觉，而非我们对事情的想法。心的情绪范围从最强烈、戏剧化到最细微、几近无声的感觉都有，我们从这个中心感觉到和他人的联系，以及一种追求爱和充实的渴望。这就是苏菲教训练和许多基督教练习中所要打开的中心。

2、3、4号是以心为主的人格类型，他们在看待世界时往往会受到情商的影响，喜欢透过关系来运作，有时候被称为“形象类型”，因为他们在乎别人的眼光，以及它和自己的关联。具体来说，这些人格类型的人会使自己的情绪、感受与别人保持一致，从而维持自己与别人之间相互联系的感觉。不论别人有没有意识到，他们都能快速感受别人的需要或心情，并加以回应：一个成功的关系能驱逐这个中心特有的空虚感和渴望。可以说，这些类型的人比其他人格类型的人更加依赖别人的承认和看法，因为他们需要用它们来支撑自己的自尊和被爱的感觉，使自己得到持续不断的承认和关注。

★腹中心：或者称为腰中心，以行动为导向，产生本能智慧的是身体的中心，包括8号、9号和1号人格。

腹中心和思考、感觉对照起来，这个中心是我

们本能的焦点，也就是存在感。透过这个中心，我们从身体感官体验到和人群、环境的关系。这是我们在物质世界中行动所需的能量和力量来源。这个中心的所在位置，即中国和日本所称的丹田，也就是禅修的焦点。

8、9、1号等以腹部为主的人格类型，常常把焦点放在存在本身，具有以行动“存在”这个世界的倾向，在看待世界时往往会受到身体感觉和内在本能的影响。他们的本能就是行动，即使他们已经思考过整个细节，还是会基于根本的感觉，去谈论正在打基础的决定和行动。他们以“自我遗忘”闻名，因为他们可能觉察不到对自己而言真正的优先事项为何。他们通过行动在世上补充能量，并缓和愤怒——对1号和9号的人而言，愤怒只有在少数时候才被直接表达出来。也就是说，这些人格类型的人们会运用自己的地位和力量去过自己想过的生活，而且他们的策略可以保证他们在这个世界中的位置，还可以将不适应感降到最低。

九型人格图

然而，生活中的许多人常常忽略了我们的本能智慧，也就是说对腹部中心的活动基本上是毫无察觉的，但我们可以从三个基本方面感受它的影响，这三个方面就是：身体生存（自我保护）、情爱关系和社会生活关系。

九型人格大师海伦·帕尔默曾以一个故事来描绘这三种基本属性的关系：一个放牛娃坐在一个三脚

凳上挤牛奶。牛奶代表了收获的知识和生活的营养。三脚凳的一条腿坏了，于是放牛娃在挤牛奶的时候，关注的并不是牛奶，而是凳子的那条坏腿。这个故事意在告诉人们：我们每个人都拥有三种最基本的关系领域，其中一种关系比其他两种更容易受到伤害。当我们的某一种关系受到损伤时，我们就会在精神上格外关注这个方面，以缓解由此引起的焦虑。

最后，需要注意的是，每个人都有大脑、心脏和腹部，因此人人都拥有与之相对应的三种智慧，并在实际生活中自觉或不自觉地运用以上三个中心，但每个人格类型的人会偏好其中一种，作为他们感觉并回应事件的主要渠道。因此，不要狭隘地看待九型人格的三种智能中心，而将自己陷入类型的牢笼之中。

第四节 启动九型人格测试

世界上剖析性格的方法有很多种，九型性格测试来自美国斯坦福大学的科学研究，如今这门科学已经在国际上流行起来，并被作为众多世界500强企业领导用来安排员工岗位的一个重要参考。

下面我们将开始九型人格的测试，借此来了解我们自身与周围的他或她。在做九型人格测试题之前，你需要注意以下几点。

1. 108道题要凭第一感觉选择，不要过多权衡，因为每种性格的背后都有好有坏。忠实地记录，只是为了更好地了解你自己。

2. 在你认为符合自身情况的陈述前面打“√”，注意遮住每个陈述后面的数字。

3. 把你所选择的每个陈述后面的数字归类，例如你的选择中包括“3”、“5”、“17”这三项，而它们后面都是9，那么答案就是三个9。以此类推，你选的哪种数字最多，对照答案便能知道自己是九型人格中的哪一种。

4. 数字最多的只是你的主要性格，还要参照其他较多数字所对应的人格类型，并阅读全书，才能获得更详细、准确的信息。

九型人格测试题

□ 1 我害怕做出承诺，因为承诺就意味着束缚、不自由。7

□ 2 对于我所做的事和所知的一切，我很乐意告诉别人。 3

□ 3 对于别人为我所做的事和他们所知的一切，我很容易认同。 9

□ 4 如果与人发生冲突能帮助我光明正大地坐上权威者的位置，我会很乐意去做。8

□ 5 我常常感到迷惑。 9

□ 6 我不想批评别人，但一看到那些错误我就控制不住自己。 1

□ 7 我喜欢研究宇宙的道理、哲理，努力让自己更深刻地看待这个世界。5

□ 8 做任何一件事情前，我都习惯设想最糟的结果，因此常常陷入恐惧和苦恼中。 6

□ 9 每隔一段时间，我都会使一些小手段来试探或考验朋友、伴侣的忠诚。 6

□ 10 我要求自己坚强地面对生活，对于那些不坚强的人，我看不起他们，有时还会羞辱他们。8

□ 11 面对别人的请教，我总是很耐心地帮他深入分析问题，帮他找到妥当的解决办法。5

□ 12 在人群中，我喜欢让大家都认识我并喜欢

我，从不觉得难为情。 3

□ 13 别人常常认为我做的事有放纵、僭越的倾向。 7

□ 14 看到别人有难，我却给不了任何帮助，实在是一件痛苦的事。2

□ 15 如果别人问我广泛、笼统的问题，我会很不高兴。5

□ 16 当我感到内心的愤怒无处发泄时，我可能会选择暴饮暴食或服用一些药物来放纵自己。8

□ 17 无论别人提出什么要求，我都尽量去适应，而不会反抗他们。 9

□ 18 我讨厌所有虚伪的人和事。6

□ 19 遇到问题时，我有时期待别人能给我一些建议，有时却不顾别人的忠告径直去做我想做的事。 6

□ 20 我许多时候都在问自己：“我要的到底是什么？” 9

□ 21 在重大危机中，我通常能克服对自己的质疑和内心的焦虑，这往往帮助我很快且平稳地渡过危机。6

□ 22 我十分擅长说服别人。3

□ 23 我希望自己时刻保持年轻，即便没有年轻的身体，也要有年轻的心态，这会让我生活得更快

乐一些。 7

□ 24 我喜欢独立自主，一切都靠自己。 8

□ 25 我不喜欢被人帮助，这让我感觉低人一等。2

□ 26 我不喜欢被人误解，这让我感到痛苦。4

□ 27 帮助他人能带给我莫大的满足感，而接受他人的帮助则是一种耻辱。2

□ 28 如果我不了解一个人，我就很难相信他。9

□ 29 我喜欢依惯例行事，讨厌意外。 8

□ 30 我很爱我的家人，我对待家人的原则是：忠诚和包容。 9

□ 31 我优柔寡断，这常常使自己处于被动的局面。 5

□ 32 在与人交往时，我尽量使自己显得温和大方、彬彬有礼，但我一点也不喜欢与人过多接触。5

□ 33 我常常沉默寡言，表情严肃，使许多人都不敢亲近我。 8

□ 34 当我全心全意工作的时候，我十分坚持原则，因此许多人会觉得我冷酷无情。 6

□ 35 我时常有强烈的不安全感，因此我强迫自己每一秒都要保持警觉。 6

□ 36 我不喜欢对他人负责，这会耽误我的时间和精力。5

□ 37 对于我爱的人，我会极力保护。 8

□ 38 无论内心有多么痛苦，我都必须时刻保持兴奋的情绪。 3

□ 39 我喜欢接触那些有趣的人，不喜欢那些沉闷乏味的人，即使他们看起来很有深度和内涵。 7

□ 40 为了帮助别人，我常常东奔西跑。2

□ 41 有时，为了按时完成任务，我会选择牺牲完美和原则。 3

□ 42 许多人评价我：“你真是一点都不幽默。” 1

□ 43 对待他人，我永远有用不完的热情和耐性。 2

□ 44 在讨论会上，如果我的意见还不够成熟，我宁愿不说。 5

□ 45 我有许多计划，可能完成的实在不多。 7

□ 46 我喜欢挑战和登上高峰的经验，这让我感到刺激而快乐。 8

□ 47 我希望我的问题由我自己解决。 5

□ 48 如果别人冷落我或拒绝我的要求，我常常感到自己被遗弃。4

□ 49 我经常反思自己在生活、工作中的失误，

分析自己的缺点，并努力去改正它们，以便成为一个完美的人。 1

□ 50 生活充满悲伤和痛苦，我不相信一个人能永远快乐。4

□ 51 在工作中，我模仿能力特别强，且十分擅长找捷径，这往往是我做事有效率的原因。 3

□ 52 在工作中，我习惯按规章制度办事，注重计划的实用性。 1

□ 53 我喜欢不按常理出牌，常常将事情重新整合，来表现我的创造天分和想象力。 4

□ 54 许多人和我说过：“和你在一起，我总是感到压力很大。” 8

□ 55 我是一个快乐的人，在我看来，生活中的每一件事都很有趣。7

□ 56 我内心渴望做一个权威者，但又害怕自己承担不了那么重的责任和压力，因此有时会优柔寡断，依赖别人。 6

□ 57 无论在生活中还是工作中，我都是那个付出多于接受的人。2

□ 58 在危机来临时，我一边充满担忧思考最坏的后果，一边果断地采取积极的应对措施。6

□ 59 我不喜欢主动去接近别人，大多是别人主动来接近我。 5

□ 60 在人群中，我希望自己是耀眼的明星，一出场就能吸引大家的注意力。3

□ 61 面对别人对我的批评，我从不回应和辩解，因为一辩解就可能发生争执与冲突。 9

□ 62 每次部门会议的时候，我都会选择一个最偏僻的角落坐下，期望别人不会注意到我。9

□ 63 我做事情讲究井然有序，同时要求别人也如此，因此许多人认为我过分执著。 1

□ 64 我渴望和我的伴侣默契十足，最好是“心有灵犀一点通”。 4

□ 65 我对自己的能力十分有信心，因此常在他人面前夸耀自己。 3

□ 66 我追求公正、公平，如果周遭的人行为太过分，我准会让他难堪。 8

□ 67 取得一个又一个成就，往往让我自我感觉良好。 3

□ 68 我温和平静，不自夸，不爱与人竞争。 9

□ 69 我有时善良可爱，有时又粗野暴躁，很难捉摸。 9

□ 70 我对朋友和伙伴绝对忠诚。6

□ 71 哪怕是初次见面的陌生人，我也能让他很快喜欢我。2

□ 72 一个项目成功时，我只关心自己将获得的

利益，很少看到别人的功劳和好处。 3

□ 73 我很容易知道帮助别人的功劳和好处，这可能就是我帮助他们的原因。 2

□ 74 我嫉妒心强，如果别人比我好，我就一定会努力超过他。3

□ 75 我总担心别人做不好我交代的事情，因此常常在对其进行一番批评后，亲自动手再做。 1

□ 76 许多人在私底下说我常戴着面具做人。 3

□ 77 为了试探对方爱不爱我，有时我会激怒对方，故意引来一场莫名其妙的争吵。6

□ 78 我时常感到忧郁、痛苦，但我又无法向他人倾诉这种感觉。4

□ 79 在陌生人面前，我习惯表现出冷漠、高傲的样子。 4

□ 80 每次照镜子或拍照片，我都是一副表情严肃而生硬的样子。 1

□ 81 我的想法十分多变，许多时候，我都无法确定下一秒要做什么。4

□ 82 在人群中，我时常感到不自在。 5

□ 83 我喜欢那些做事效率高的人，讨厌那些做事拖泥带水的人。 8

□ 84 我生活的重心是：如何让别人达至快乐和成功。 2

□ 85 如果别人拒绝我的帮助，我便会有挫折感。 2

□ 86 我习惯板起脸来做事，也不习惯别人热情地付出。 1

□ 87 我讨厌聚会，但如果那里有我熟识和喜爱的人，或是我感兴趣的知识，我会很乐意参加。 5

□ 88 在无人可帮助的时候，我会有强烈的寂寞感。 2

□ 89 我是一个很好的倾听者，人们很乐意向我倾诉他们所遭遇的问题。 2

□ 90 我总是再三提醒他人改正缺点，别人却觉得我唠叨、招人烦。 1

□ 91 我很有正义感，有时会选择站在弱小的一方，并给予大力的支持。 8

□ 92 我常常因为花费太多时间在细节问题上而导致无法按时完成任务。1

□ 93 面对他人的批评，我容易感到沮丧和麻木多于愤怒。 9

□ 94 对那些有侵略性或过度情绪化的人，我选择避而远之。5

□ 95 我非常情绪化，上一秒还在高兴，下一秒就可能陷入悲伤中。4

□ 96 我不喜欢和他人分享我的感受与想法。 5

□ 97 在刺激、紧张的关系和稳定、依赖的关系之间，我会选择前者。 1

□ 98 在与人交谈时，我喜欢说俏皮话和笑话，但很少用心听别人谈话。7

□ 99 我是一个循规蹈矩的人。 1

□ 100 我很难相信有一个人会真正爱我。4

□ 101 假如我讨厌一个人，我会直接告诉对方，或是激怒对方，让他主动离开。 1

□ 102 身体上的舒适对我非常重要。 9

□ 103 其实，体验生活中的悲伤和不幸也是一件有意义的事情。4

□ 104 别人不能完成他的分内事，会令我失望和愤怒。 1

□ 105 面对问题，我总是尽量拖延，这常常使问题变得更糟。 9

□ 106 我努力让自己拥有戏剧性、多姿多彩的生活。7

□ 107 我感到自己有许多缺点，总觉得我不如其他人完美。4

□ 108 我每天穿不同的衣服，每餐吃不同的美食，每天参加不同的聚会，这种刺激的生活让我很快乐。7

测试结果：

“1”共有（ ）个，对应1号完美型。
“2”共有（ ）个，对应2号给予型。
“3”共有（ ）个，对应3号实干型。
“4”共有（ ）个，对应4号浪漫型。
“5”共有（ ）个，对应5号观察型。
“6”共有（ ）个，对应6号怀疑型。
“7”共有（ ）个，对应7号享乐型。
“8”共有（ ）个，对应8号领导型。
“9”共有（ ）个，对应9号调停型。

第五节 看清你的人格类型

做完以上的九型人格测试题，对于自己的主要人格类型就有了结论。下面，我们就来看看九型人格各自都有着怎样的显著特点。

1号：追求完美的完美型

这是一张严肃而认真的脸。他们的脸上表情总是很凝重，他们对待一顿饭的态度就像对待一场外交一样慎重。1号总是希望得到别人的肯定，害怕出现任何差错，他们对待工作和生活的态度永远是精益求精，追求至善至美。

在工作上，他们是制度的拥护者。如果他是一名员工，他是最努力最有责任心的那一个，领导可以放心地把各项任务交给他。他也是一个不折不扣

的工作狂，对于消极怠工的人他总是很生气。

如果他是一名领导，他追求事无巨细的管理风格，崇尚“没有规矩不成方圆”的道理。他处处以身作则，对下属要求极高。一旦下属的工作出现差错，他会忍不住大发雷霆。完美型的管理者容易对下属求全责备，易给周围人造成压力。

在生活上，他们喜欢有秩序的状态，讨厌凌乱和肮脏的房间。他们的衣服永远被熨得很平整，鞋子很干净，房子一尘不染，各种东西都放置在划分出来的不同区域内，他们永远知道他们要找的东西放在哪里。

除此之外，他们还可能是精神洁癖者。他们对爱情相当忠诚，但是与此同时他们对伴侣的要求也会很高。1号眼睛里是容不下沙子的，一旦伴侣出现越轨行为，他们会在愤怒之后选择分道扬镳。

他们对待朋友同样如此，选择朋友和择偶一样严谨，对友谊忠诚，期盼对方也能给予相同的重视。

这就是1号的表情。他们的表情变化并不丰富，这是他们冷静自制的个性使然，不会咋咋呼呼，他们永远追求稳重优雅，有板有眼。

2号：热心的给予型

这是一张讨人喜欢的脸，也是一张温暖人心的

脸。他们的表情总是温和而友好，他们随时准备帮助别人。

从小到大，他们生活的意义好像永远是为了让别人开心。小时候为了得到父母的奖励，他们会做乖乖仔；上学的时候为了让老师赞赏，他们成了好学生；再后来为了让伴侣开心，他们又总是想尽办法讨好对方。

他们常常忽略自己的真实意愿，总是尽力让别人高兴，不为难任何人，除了他自己。这样的2号是有责任感的，因为他们会选择帮助别人，而非做自己想做的事情。

工作上，他们对同事真诚关心，体贴之情常令人感动。他们绝对是温暖人心的一群人，同事也因此愿意将内心的真实想法对其倾诉。他们的人缘总是很好，做着看似吃亏的事情，但最后他们总能获得更大的回报。他们是讨人喜欢的专家。

生活上，他们可能是保守而传统的人士。他们孝敬父母，关心子女，对爱人无微不至。他们是贴心的人生伴侣，无论面对怎样的风雨，2号一定是能够陪伴你走完全程的忠实的人生伴侣。他们的脸上总是洋溢着幸福的微笑。

这就是2号给予者的画像，一幅如同春天般醉人的画面。他们永远温和暖人的笑容就像四月天里的

暖阳和翠柳，不刺激，有希望还有暖流。

3号：追名逐利的实干型

“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”，这句话送给3号再合适不过。3号的身上有着难能可贵的务实精神，他们不会将精力浪费在“无用”的地方，他们在做一件事情的时候总是不断分析它含有什么利益。这不是缺点，而是很实在的优势。

在3号的脸上，我们看不到太多的平易近人与温和，和2号相反，他们可能是很有表演人格的一群人。他们会用不同的表情来面对不同的人，他们的脸也因为他们所面对的人而发生戏剧性的变化，有时候难免让人觉得虚伪和做作。

他们对名利的热衷是九种人中表现得最为明显的。

工作中，他们与1号一样是工作狂，不同的是他们的目的。1号认真工作是因为他发自内心地认为只有诚实劳动才对得起收获的成果，3号则认为这是他们未来成名得利的基础。与此同时，3号的务实精神还让他们成为做事不会盲目的一类人，所以他们的效率总是很高。

生活上，因为他们永远将事业放在第一位，所以忽略伴侣的事情时有发生。他们将感情深藏在自己的内心深处，不轻易表达，因此也经常会遇到被

伴侣埋怨的情况。赢了世界输了自己的事情在3号身上较为多见。

4号：想象力丰富的浪漫型

4号是天生的艺术家，他们的表情最多变。高兴的时候他们会尽情地开怀大笑，伤心的时候他们会号啕大哭而不在乎别人的眼光。他们生活得最自我也最真实，很少见他们虚伪和做作。尽管如此，他们的身上总有一股忧郁的气息，让人难以捉摸又欲罢不能。

他们的想象力最丰富，也最适合在需要创造的氛围中工作。工作中他们最害怕的是像1号完美主义者那样循规蹈矩，害怕束缚，对他们来讲能够充分发挥自己天才的工作才值得努力去做。他们不会勉强自己做自己不喜欢做的事情，总是做自己感兴趣的工作。自由和爱是他们生活中的氧气和水，缺一不可。

生活中的4号可能是长不大的孩童，他们不喜欢现实生活中的种种虚假，因此常生活在自己幻想的世界中。他们能够为了让伴侣开心而把身上仅有的几元钱拿去买一朵玫瑰，在他们看来金钱生不带来死不带走，唯有爱才是最宝贵的财富。

5号：冷静客观的观察型

他们不喜欢与人交往，宁愿孤独地面对整个世

界。他们的脸上永远是一副深沉思考的表情，他们花在研究理论与事物上的时间远远超过研究人的行为与心理的时间。

他们是异常冷静的一群人。在工作上，他们的理性让他们很少感情用事。他们与任何人交往都是“君子之交淡如水”，不会让别人走进他们的内心，当然，他们也没有兴趣走进别人的内心。他们认为距离是一种安全和尊重。

生活中的5号性格沉稳，不轻易发表自己的言论，因为他们对不确定的事物总抱有审慎的态度，希望自己的观点代表着客观和公正。他们的性格内向，永远保有自己的一片小天地，他们也常常觉得无人了解他们，就算是对最亲密的人，他们也这么认为。他们有着孤独、寂寞、思想深刻的灵魂。

6号：谨慎严谨的怀疑型

他们的脸上总是带着研究的表情，不确定一件事情的真假以及好坏，难以相信任何人，甚至对自己也不信任，信任危机一直困扰着他们。

工作上，他们怀疑权威者的一切论点，企图找到可以攻击的地方。在接受一项任务的时候，他们首先想到的不是成功而是万一失败了怎么办。他们总能想到最坏的一面，也总是怀疑别人对他们心怀不轨。因此，他们生活得战战兢兢，如履薄冰。

他们过分谨慎的性格常让他们裹足不前，丧失机会。但这和1号不同，完美主义者是因为想要得出最完美的方式而延误时机，6号则是害怕失败而不敢轻易做决定。不过，他们超强的责任心能弥补性格的这一重大缺陷。生活上也好，工作上也罢，他们总是希望能够得到强有力的保护和指引。

7号：及时行乐的享乐型

他们的脸上永远洋溢着快乐，烦恼在他们心里不会驻足太久。对于他们来说，“今朝有酒今朝醉”是非常好的生活哲学，因为生命太短暂，要抓紧时间享受，因而他们常常熬夜玩乐，比如打游戏到深夜，整夜泡在酒吧，等等。

工作上，他们可能是那些多才多艺的同事，不会带给你压力，他们认为赚钱是次要的，懂得生活才是重要的。他们还可能是那些和任何人都能打成一片的人，因为他们很少有世俗的偏见，不会因为你曾经失足而嘲笑你，也不会因为你的成就而嫉妒你。

生活中的7号是个开心果，同时也可能是最让人伤心的人。他们惧怕承诺，担心因此失去自由，害怕承担责任，这些都是让人头痛的地方。

8号：号令天下的领导型

8号领导者的表情是严肃而有威严的。他们小时

候可能是调皮捣蛋的孩子王，长大了那种领导众人的魅力也就显现出来。

他们可能是为了帮助弱小者挺身而出的人，也可能是为了反对某种不合理的制度带头“革命”的人。他们身上的正义感很强，愿意保护社会中的弱势群体，然而他们喜欢命令人的脾气可能会让人吃不消。

感情生活中的8号，也将保护弱者的个性带到伴侣身边。他们认为爱她（他）就是要保护她（他）不受伤害。他们不习惯表露感情，有时候甚至用激怒对方的方式来确认对方对自己的感情。

9号：纵横捭阖的调停型

合纵连横，纵横捭阖，这是9号调停者的强势。他们也许不是最厉害的那一个，但是他们能将最厉害的人聚拢在自己周围。

9号最常见的工作可能是上传下达的秘书，因为他们极其优越的协调性让他们能够胜任这样的工作。他们胸怀博大，很少因为不同意见而和别人争吵。事实上，他们不喜欢任何争执，因为他们惧怕与人不协调。

生活中的9号可能是个被动的人，不愿意主动解决问题，喜欢随大流。温和的脾气让他们的伴侣觉得他们还是不错的爱人，不过他们的固执是让人十

分头痛的地方，但是他们自己往往不觉得。

第六节 不要陷在性格牢笼里

许多人在做完九型人格的测试题，确定自己的九型人格类型后，就完全按照这类人格的特性来审视自己、提升自己。然后，他们会发现自己所属的这类人格属性的特征和提升方法并不完全适合自己，往往起不到良好的作用，反而为他们带来极大的困扰，甚至造成心灵上的某些创伤。这个时候，他们常常觉得自己被九型人格欺骗了。之所以会出现这样的情况，是因为他们不懂得九型人格的一个重要特点——九型不等于被定型，而且，由于九型人格口口相传的传统需要传承者具备较高的领悟能力，而许多传承者可能不具备这么高的智能，其传承过程中就会出现信息传送失真，从而致使人们误读九型人格。

人们在观察自我时，九型人格大师往往不建议人们急着决定自己的型号。他们通常会建议人们先收窄范围，因为九型人格中的诸多型号之间存在许多相似的地方，具有较大的迷惑性，人们应该选择两个至三个最高可能性的型号，留意每一种型号的具体解析，以得到更深入的启示。同时，人们要训练自己的注意力，提升自我观察的能力，进入自己的内在觉察系统。到了某一刻，你自然会有一种豁

然开朗的感觉，因为你的型号从心底浮现了，你自然也会更相信九型人格心理学的正确性。这从佛学的角度来说，就是要学会悟空，当你心中空空如也时，你就能清醒地认识自己的优势与劣势，自然也就能判定自己的九型人格类型了。

然而，即便确定了自己的人格类型，也不能将自己固定在某一种人格类型上，偏执地按照这种人格类型的优劣势来约束自己。要知道，找到你的人格类型，只是跨出自我成长的第一步。也就是说，九型人格提供给人们一个向内探索自我的起点，一个认识真我的机会，但它并非绝对的真理。

严格来说，九型人格中的九种性格分类只是一个大概的框架，并不能完全解释深奥复杂的人类性格，因为每一种性格类型再加上左右翼与三变数的变化类型，使得人们核心性格以外的性格有了无限变化的可能。也正是因为充满这样多的变化，九型人格才不仅可以广阔又精准地描述每一种性格类型的特点，同时又能在细微之处区别出不同的性格类型。

另外，当我们处于安全状态或长期受到压抑时，我们的性格也会有所变化。九型人格中的性格成长走向与凋零走向可以检测我们目前的压力指数，这也正是九型人格比其他性格分析工具更实用

的主要原因。

此外，九型人格按照性格的健康度，又可将每一种性格类型分为三种健康状态（1～3为主动健康状态、4～6为一般健康状态、7～9为较少健康状态），帮助人们更清楚地检视自己或别人的性格状态处于哪一种状态，更好地引导我们走向健康。学习九型人格只是手段，重要的是通过学习提升自己，不要陷在性格的牢笼里。

02 九型人格与健康

为了预防或缓解不良性格对我们的健康造成的危害，我们必须学会九型人格这门最简单最实用的性格分析方法，深入认识我们性格中的优劣势，去除那些容易致病的压力源，如不安全的感觉、不健康的信念、有害的记忆、负面的图像，建立更强大的心理防御机制，在精神上、情感上、身体上关心自己，慢慢将身体内部的能量调整至一个平衡的状态，身体自然能保持健康。

第一章 1号 完美型

第一节 特征

◎基本特征

1号性格是九型人格中的完美主义者，他们眼中的世界总是有太多的不完美，心目中的自己也有很多缺点，他们希望能够改善这一切。他们对完美的追求甚至达到苛刻的地步，哪怕已经取得了99%的成绩，他们能看到的也只是那1%的不足，说他们是鸡蛋里挑骨头一点也不为过。他们的人生信条是：“没有最好，只有更好！”

1号的主要特征如下：

★ 每件事都力求最佳表现，自我要求很高，喜爱学习和认识新事物。

★ 遵守道德、法律、制度及程序，很讨厌那些不守规矩的人。

★ 希望比别人优越，很爱面子，对他人的批评敏感，因此做决定时会犹豫不决。

★ 很少赞扬别人，常批评别人的不好，有点吹毛求疵。

★ 很难控制愤怒的情绪，但是一旦发泄怒气，内疚感也会随之而来，是外冷内热的典型。

★ 善于安排、计划并且贯彻执行，做事很有效率。

★　做事严谨细致，精益求精，但因不放心别人去做而事必躬亲，所以整天忙碌。

★　有时为工作而殚精竭虑，有时又放下一切去尽情玩乐。

★　睡觉、起床、洗漱、吃饭、锻炼等活动像闹钟般准时和定量。

★ 外表十分严肃，穿戴十分整洁，表情不多。

★ 讲话直来直去，谈话主题常为做人做事。

◎外在表现

身体语言

衣着通常比较干净利索，不会有一些很复杂和累赘的装饰，整体造型整洁、清爽、中规中矩；

面部表情变化比较少，时常严肃，笑容不多；

生气时会脸色阴沉，沉默不语；

1号的眼神比较冷静，严肃，没有什么感情色彩，虽然锐利，但是没有攻击性；

与人交谈时，目光往往专注而坚定，一般先注视对方的眼睛，然后打量全身，再回到眼睛上，他们给人一种似乎总是在挑毛病的凌厉感觉；

姿势硬挺，行走坐卧中规中矩，体态端正从不东倒西歪，而且可以长久保持同一姿势不变。

谈话方式

1号属于中等能量的人，在说话的时候他们不会很大声，通常声调比较平稳，因为他们在意自己的形象是否完美，注重“有理不在声高”；

在面对问题的时候，他们的焦点在于解决问题，所以他们喜欢面对面地直接沟通，谈话常常直来直去，不讲情面，不拐弯，一针见血，直接谈及问题核心；

谈话时不幽默、不做作，不喜欢噱头，话语简洁而有力，言语当中通常也是指令清晰、干脆利落，没有拖泥带水、模棱两可的词句；

谈话主题常常为做人做事，而且常用“对/错、应该/不应该、好/不好、必须/否则、一定要/不可以、肯定是/不可能、按照规矩/制度/规定/标准/规范/流程/原则”等词汇来表明做人做事的原则标准是什么。

◎童年影响

1号的童年常常充满着父母的苛责，父母在各种小事上对他们严格要求，比如，父母总是要求1号孩子的成绩全班第一、全校第一，有时即便孩子考了99分，父母也只关注那丢失的1分为什么没有拿到。久而久之，这就使得1号孩子生怕犯错，他们小心谨慎，希望用完美的表现让父母满意。他们总在叩问自己：“我做得够不够好？”“他们对我满

意吗？”而父母的一句肯定能让他们心里松一大口气，感觉非常快乐。

为了得到肯定，1号孩子常常主动做出大量的自我牺牲，严格自控，努力达到父母对自己的要求。渐渐的，他们便习惯于用完美的标准要求自己，开始严密的自我控制，他们的内心因此也会产生极大的压力，并最终形成苛求完美的性格。

20世纪30年代，在英国一个不出名的小镇里，有一个小姑娘，自小就受到严格的家庭教育。

父亲经常对她说：“孩子，永远都要坐在前排。”父亲极力向她灌输这样的观点：无论做什么事情都要力争一流，永远走在别人前头，而不能落后于人。“即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排。”父亲从来不允许她说“我不能”或者“太难了”之类的话。

对年幼的孩子来说，这位父亲的要求可能太高，但正是因为从小就受到父亲的“残酷”教育，这个小姑娘养成了不断追求完美的习惯。在以后的学习、生活、工作中，她时时牢记父亲的教导，总是抱着追求完美的信念，尽自己最大的努力克服一切困难，做好每一件事情，事事必争一流，以自己的行动实践着“永远坐在前排”。

她就是后来连续四年当选保守党党魁，并于1979年成为英国第一位女首相，雄踞政坛十余年之久，被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人。

当自己未达到完美的标准时，他们常常会有失望不满的情绪，他们的愤怒、不满的感觉都是源自自身超高的行为标准。当遇到一些违背标准的事时，他们很容易感到愤怒和不满，觉得事情不应该这样发生。同样，由于他们事事追求完美的态度，他们常常感到困惑，产生力不从心感。这种情绪会转化为对自己“不完美”的自责与愤怒，在内心产生挫败感，这种消极的感觉会被他们渐渐压抑到内心深处，从而在心中为自己戴上愤怒内疚的枷锁。

◎社会生存应对模式

1号性格者因为一味追求完美而把自己的真实愿望给遗忘了，这种严格的自我控制使1号性格者具有分裂的性格：一方面是个人真实的愿望被隐藏，另一方面是要做正确事情的愿望凸显。两种愿望的冲突将导致情爱关系上的嫉妒心、人际关系上的不适应感以及用忧虑情绪来进行自我保护的手段。

情爱关系：嫉妒

1号性格者理想中的爱情是完美无缺的，自己是对方的唯一，他们常常害怕有一个竞争者比自己更具吸引力，更有智慧或更被喜爱，因此经常监控伴侣的行动，并且对两个人之间的任何事情都斤斤计较，唯恐自己的爱人不能全心全意爱自己。

“我对自己的老公管得很严，每天我都会告诉他我不允许他和其他异性有任何亲近的行为，为此我经常翻看他的手机，看有没有可疑的联系人，我还不定时地抽查他的QQ聊天记录和邮箱，如果看到他和其他女人走在一起，我就会醋意大发，甚至想去把那个女人杀掉。”

人际关系：不适应

1号性格者的人际现状常和自己心目中的理想情况不一致，他们忘记了自己的真实想法，专注于完美的标准，因此他们发现生活中有太多的不适应，容易感到困惑、挫折，对团体或者自己公然愤怒，他们批判团体不完美，也会批判自己不能适应某个团体。

“我几年前加入了一家房地产公司，这家公司的企业文化和做事风格非常草率和不严谨，而且有很多潜规则，和我心目中理想的公司相差十万八千

里。尽管其他人都无所谓，但我对公司非常失望，甚至是绝望。我想积极地参与到公司的活动中，可是我真的做不到！在这样的公司里生存，我觉得很快就会疯掉，于是我离开了这家公司。”

自我保护：忧虑

1号性格者自我保护的手段是常常担心自己做的事情不够完美，担心事情做不好会影响自己的形象，尤其担心犯了错误让自己今后的发展受影响。这些在他们看来是无比恐惧的事情，他们会尽力避免这些事情的出现。

“我常常担心自己犯错，每一天都过得小心翼翼的，似乎我一不小心，就会犯下一个大错，那样我会颜面尽失，我就没有任何前途了。我每天都提醒自己小心谨慎，生怕发生了什么事，别人会认为我没有能力或者批评我，那样我情愿去死！”

◎核心驱动力

1号的核心驱动力来源于他们对完美的追求。因此，1号性格者的注意力常常围绕在自己心目中那个完美的标准上，他们会自动参照这个标准来评判自己的思想和行为，并评判周围的世界。

1号性格者做事过程中常会检查每一个步骤，并

确保自己在不断进步和提高，这个过程有时相当痛苦，因为他们可能感到自己永远无法达到完美的目标。

“早晨刷牙的时候，我就会一直想，刷牙的正确方法应该是牙刷和牙齿呈45度角，上下轻刷，在牙齿咬合面前后轻刷，每个刷牙位置至少应该轻刷10次，每次刷牙时间至少持续3分钟，而且不要忘记刷刷舌苔……然后我就按照这一个个标准来检验自己刷牙的方法是否正确，并且一项一项地检查，如果自己哪一项没有做到，就会觉得这次刷牙是失败的。”

即使是普通人有时也或多或少会把自己的努力与完美的标准进行对比，但1号性格者和其他人不同的是，他们的完美标杆永远矗立在那里，他们朝向完美的行进是永不止步的。

1号性格者不仅喜欢与自己较劲，而且还喜欢和他人进行比较，他们希望自己永远是优胜者，永远是完美的化身。

“我常常不自觉地和别人比较，常常对自己说‘这个人比我有钱，但是他没有什么文化，这方面我还是比他强，他应该羡慕我这一点’，‘这个

人的个子比较高，但是身体素质比不上我，而且他显得有点瘦’，‘这个人去过世界上很多的国家，但是他的英语水平比不上我，他去每一个国家的体验程度也就比我差一大截’……这种内心的比较，往往是在日常生活中不经意间就做出的，我觉得自己占了上风的时候就很得意，可是他人如果获得了胜利，那我就会觉得自己是个失败者。”

1号性格者内心进行评判和比较的习惯已经根深蒂固，他们首先需要意识到内心评判和比较所带来的痛苦，其次需要积极地学习控制注意力的方法，当他们觉得自己达不到理想的标准时，应该把注意力转移到中立和客观的立场上，用平衡和现实的观点来看待这一切，那么他们的痛苦就会少很多。

◎安全和压力

为了顺应成长环境、社会文化等因素，1号性格者在安全状态或压力状态下，可能出现一些可以预测的不同表现。

安全状态

在安全的状态下，他们常常会向7号享乐型靠近。

他们开始放下严肃拘谨的态度，放下自己追求

完美的苛刻态度，开始解放自己，甚至可以自嘲，也不再严苛地要求别人，能容纳他人的意见，也能够接纳富有想象力以及多样化的计划。

他们不再有那么多的评判和比较，他们开始放松，甚至可以把工作放到一边去休息和度假。他们不再过度关注责任，能够尽情地玩乐。

1号并非转变为7号，而是安全状态带来了简单化的生活，他们不需要再去无尽地自责。此时的他们甚至会变得有些极端，有些无所顾忌，他们就像长期节食的人突然面对一桌佳肴，不需要考虑身材等问题，只觉得亏欠自己的一定要尽力补回来。

压力状态

处于压力状态下，1号常常会呈现4号浪漫型的一些特征。

他们会因为内心的压力得不到有效排解，内心真实的情感无法尽情宣泄而变得自我否定、自我批判，并且变得情绪化、反复无常，被忧郁忌妒的情绪填满，有时候还会自暴自弃、自怨自怜，沮丧并充满无力感。

面对压力之初，他们害怕休闲，不允许生活中有快乐存在，强迫自己去工作，此时的他们更加容易发怒，也更加挑剔和容易嫉妒，渴望自己没有得

到的东西。接着1号便开始害怕自己因为没有达到最优秀的标准而遭人抛弃，他们发现自己的无力，感觉自己一无是处，常常陷入无穷的沮丧和绝望之中。

在压力状态下的1号相当脆弱，他们经不起不完美的打击，因而此时也最需要别人的理解和帮助。

◎健康状态

根据对1号性格者发展情况的分析，可以将其划分为三种状态：健康状态、一般状态、不健康状态。在不同的状态下1号表现出不同的性格特点。

健康状态

处于健康状态的1号是内心平衡的人，他们常常能够将个人的信念和现实合理接轨，既能坚持自己的理想，又能与外界和谐相处，有良好的道德感。对应的是1号发展层级的第一、第二、第三层级。

第一层级：睿智

第一层级的1号是有智慧的人，他们的智慧使得他们能够追求理想，但依然被认为是现实主义者，现实与理想的完美对接，是一种高超的智慧。

第二层级：理性

第二层级的1号是讲求理性的人，在他们的世界里，一切都可以客观看待，这种理性让其可以为现

实负责，能够让现实与理想达到比较平衡的状态。

第三层级：原则

处于第三层级的1号讲究原则，并把自己当做原则的遵循者，但是他们不会强迫别人，是言传身教的导师，他们信仰真理，相信真理的原则终究胜利。

一般状态

处于一般状态的1号是内心充满不满情绪的人，他们经常感觉自己的理想和现实不能够和谐共存。对应的是1号发展层级的第四、第五、第六层级。

第四层级：理想主义

处于第四层级的1号坚持自己的原则，有着坚定的理想并为之努力，他们要改变这个世界，在各种事情上坚持较高的标准，并且用它们来促使周围的世界向更好的方向发展。

第五层级：秩序

处于第五层级的1号心中有规则，他们拿这些规则去衡量周围的一切事物，希望周围的一切都符合自己的规则，觉得这样的世界才是有秩序的，但是他们不自知的是，有时候他们的规则已经是僵化的规矩。

第六层级：评判

处于该层级的1号事事要求完美，他们思想中充满对周围世界和自己的评判，认为只有完美才能让自己感受到安宁。

不健康状态

处于不健康状态的1号是内心失衡的人，他们的理想极端化，他们的现实地狱化，他们陷于痛苦和破坏的冲动中。对应的是1号发展层级的第七、第八、第九层级。

第七层级：褊狭

处于该层级的1号内心的标准已经绝对化，他们认为自己的标准才是唯一正确的，不愿意倾听也不愿意承认还有第二条标准，他们认为如果世界没有按照自己的标准进行，不是自己错了，而是这个世界出了问题。

第八层级：强迫

处于该层级的1号常陷入妄想而无法自拔，他们强迫自己的意念，强迫自己的行为，强迫自己不采取行动，但又无法压抑内心的冲动，他们的标准自己无法达到，但又要求他人做到，这时的他们是典型的伪君子。

第九层级：惩罚

处于该层级的1号内心充满惩罚的念头，他们完

全丧失了自己的爱人之心，已经成为“行使正义的侠客”，其行为的出发点不是为了自己的理想，而纯粹是报复他人的不合作。

◎代表人物

包拯

宋朝官员，以断狱英明刚直著称于世。他执法铁面无私，不惧皇亲国戚，不顾个人生死，后人称他为“包青天”。

玛格丽特·撒切尔（Margaret Thatcher）

英国历史上第一位女首相。她以意志刚强、作风果断、不屈不挠、外交态度强硬而获得“铁娘子”的称号，是我们熟知的撒切尔夫人。她以自己的行动不断实践着“永远坐在第一排”的人生追求。

查尔斯·狄更斯（Charles Dickens）

英国小说家，出生于海军小职员家庭。他只上过几年学，全靠刻苦自学和艰辛劳动成为知名作家。

拉尔夫·沃尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson）

爱默生是确立美国文化精神的代表人物。美国前总统林肯称他为“美国的孔子”、“美国文明之父”。他集散文作家、思想家、诗人于一身，他的

诗歌、散文独具特色，注重思想内容而不过分注重辞藻的华丽，行文犹如格言，哲理深入浅出，说服力强，形成了典型的“爱默生风格”。

切·格瓦拉（Che Guevara）

出生于阿根廷的马克思主义革命者和古巴游击队领导人。他参与了卡斯特罗领导的古巴革命，推翻了亲美的巴蒂斯塔独裁政权。他是第三世界共产革命运动中的英雄和西方左翼运动的象征。

第二节 易患疾病及调养

◎强迫症

1号事事要求完美，他们在很小的时候就被寄予很高的期望，孩童时代就具有辨别自我行为正确与否的能力，因为内心另有一个能进行自我批判的“我”。而且，他们内心的这个批判者不容抗逆，迫使他们不断压抑自己的欲求，只为达到内心批判者所示意的“正确”。

在这种完美情结的作用下，1号每天都活得战战兢兢，四处观察以找出一切不妥的地方——语法错误、没礼貌的行为、混乱、成果不彰等种种在他们看来不符合原则、缺乏价值的现象，并竭力去纠正它们。比如，1号会总觉得手不干净而不停地洗手；会情不自禁地数大楼的窗户，数错一个，又从头数，反复进行；会因为怕做事出错，反反复复地

检查；上班时总想自家的煤气有没有关掉……这就是强迫症的典型症状。

在电影《失恋33天》里，女主角有一位做设计的同事小可每天都会对着屏幕自言自语，这是因为他有阅读困难的问题，但凡是字，就必须读出来。我认识的一个1号性格者刘小姐就有这样的毛病。刘小姐今年38岁，是某国企办公室主任，凡事追求完美，事事以原则为准，严格要求自己，也严格要求别人。有一次总经理交给她一件小事——把总经理办公室的标牌贴上。她认真地执行了，但贴完以后左看右看就是感觉歪了一些，为此一整天都焦躁不安，后悔生气，自己怎么办点小事都办不好，特意要求跟同事换了晚班，自己又做了一个标牌，然后用尺子认真量准确换好，心里踏实了才安然回家。其实，她之前所贴的标牌两边高度只差1～2毫米。

我的另一位1号朋友任先生也是强迫症的受害者。他在一家大型家电企业担任市场部经理，对工作要求尽善尽美的他经常让下属觉得精疲力竭。他喜欢长时间一遍又一遍地看着客户发来的订货传真或者本季度职员的业务报告，还自制了“年度业绩上升图”、“个人业绩指数表”等挂在办公室。一到周末，他就下意识地给下属打电话询问业务情

况，明知这样不好，但无法控制。每次我们一帮朋友周末聚餐，他几乎就没放下过手机，而且常常在饭吃到一半时急匆匆地赶回公司，弄得大家都有些扫兴。

某一天，这两个人在同一天先后给我打来电话，说自己最近失眠得厉害，向我讨要一个治疗失眠的好方子。我笑着分别告诉他们：“你要解决失眠的问题，首先得解决强迫症的问题。”他们听了大为不解，火速赶到家里来向我请教。我拿出一些九型人格的书籍资料给他们，让他们重点阅读1号性格者的内容，他们这才若有所悟。

在这里，我要告诉1号的是：强迫症（非病态程度）并不可怕，关键在于你能否勇敢理智地面对它、战胜它，自我心理疗法可以帮助你缓解压力和紧张情绪造成的强迫心理，预防强迫症的发生。

一般来说，强迫症可以通过以下几个方法来预防和治疗。

1. 顺其自然法

1号做任何事情都要顺其自然，做完就不再想、不再评价；要学会肯定自己，少与他人比较，要认识到世界上根本不存在十全十美的人和事。有强迫动作时，1号要理解这是违背自然的过度反应，要逐步减少这类动作反应直到和正常人一样。

2. 宣泄疗法

1号要对家人和朋友说出内心的创伤和紧张恐惧心理，把内心的痛苦发泄出来。1号也可以选择运动和户外活动来充实生活，减轻强迫心理的干扰。1号尤其要注意心理卫生，努力学习对付各种压力的积极方法和技巧，增强自信，不回避困难。

3. 专业治疗

对于普通1号来说，强迫现象大多只是轻微的或是暂时性的，但如果强迫症经常出现，干扰了正常生活、工作，且1号自己也觉得焦虑、痛苦，就必须找专科医生治疗了。1号可以去看心理医生，冷静分析本人的人格特点和发病原因，包括童年有无产生强迫症的心理创伤。如能找出原因，应树立必胜的信心，尽力克服心理上的诱因，以消除焦虑情绪；也可以采用生物反馈治疗、行为治疗如系统脱敏疗法、厌恶疗法、暴露疗法等，都有一定效果；症状严重时，还可以在专业医师的指导下服用三环类抗抑郁药及单胺氧化酶抑制剂治疗，如氯丙咪嗪、氟西汀（百忧解）、劳拉西泮等。

◎偏头痛

偏头痛是反复发作的一种搏动性头痛，发作前常有闪光、视物模糊、肢体麻木等先兆，约数分钟至1小时左右出现一侧头部一跳一跳地疼痛，并逐

渐加剧，直到恶心、呕吐后才会有所好转，在安静、黑暗环境中或睡眠后头痛缓解。在头痛发生前或发作时可伴有神经、精神功能障碍。

说到偏头痛，很多人都会想到三国时期的一个人物——曹操。《三国志》和《三国演义》中都有对曹操头痛的记载，河南大学教授王立群在《百家讲坛》中也提到了这一点，他认为曹操所患的偏头痛与情绪有很大关系。

曹操起兵平定袁绍的时候就每每头痛，而真正头痛开始严重的时候，则是在消灭袁绍、“挟天子以令诸侯”之后。此时曹操掌握了“君权”，除平定地方起义之外，还要在宫廷之内排除异己，可谓昼夜焦虑、寝食难安。

如今，科学已经证实，紧张和焦虑是最常见的偏头痛促发因素之一。一项调查显示，患偏头痛的病人50%首次发作于情绪剧烈变化期间。不过，一般来说，偏头痛的发作不是在高度紧张期，而是在紧张后的松弛期，如周末、假期开始时等。

在这项调查中，专家还发现，在精神文明高度发达的城市，文化程度比较高的人容易患偏头痛，这与人们所承受的精神压力、工作紧张程度有着很大关系。然而，同等强度、同等频率的精神因素不会使某些人发病，这是由于个性特点起了缓冲作

用。精神紧张、焦虑、忧郁通常是偏头痛患者的性格特征，并且具有神经质倾向的人也易患偏头痛，这类人追求完美，主观而任性。这些都是1号性格者的典型性格特征。由此可知，苛求完美的1号最容易染上偏头痛的毛病。

一次，我去成都开会，巧遇一位多年不见的朋友，当时他手里正拎着一大包中药，一问才知道那是他特意从一位老中医那为他太太开的治头痛的中药。听他描述，他太太是一位特别挑剔的家庭主妇。每次上街之前，她都得将屋子打扫干净，给孩子洗澡穿戴好，还要想好上街要做的每一件事情。更重要的是，她天生害羞，一想到要遇见很多人就惴惴不安。所以，每次上街前她的头就开始痛，回来之后就得卧床休息。到医院检查，医生说是偏头痛，开了一些止痛药，但总是吃完当时没事了，而下次又疼。

听完他的描述，我已经可以大致判断他的太太是一位1号性格者。后来有机会见过他太太几次，发现她确实是典型的1号性格：比较聪明、敏感，办事有条理但苛求完美，喜欢用严格的尺度要求自己和别人，事事求全责备，因而经常处于焦虑、紧张状态，久而久之，就造成头部血管改变而引发头痛。

因此，我建议我那位朋友的太太在使用阿司匹林、非类固醇的消炎药等药物缓解偏头痛的同时，多做一做放松训练，比如静坐、腹式呼吸、散步、瑜伽等，可使全身的骨骼、肌肉、韧带、血管、神经放松，辅以轻松的音乐与合适的温度，可以调节紧张心理，以恢复神经系统兴奋与抑制的平衡性，达到身心松弛，使身体的自主神经系统的活动性朝着有利于放松和睡眠的方向转化，从而改善头痛和睡眠。

1号还可以通过敲胆经的方法来治疗偏头痛，因为足少阳胆经走在人体头部的侧面，正好经过偏头痛的位置，所以敲胆经可以使胆经的经络通畅，气血调和，这样可以缓解偏头痛的症状，长期坚持就可以治愈。

此外，对于患有偏头痛的1号，也可以先在头上找痛点，然后分别在痛点周围2厘米的上下左右四个点用大拇指按揉，先顺转9圈，再逆转6圈，最后在痛点用拇指顺时针按揉36圈，逆时针按揉24圈。经常使用这个方法，坚持一段时间，就可以和偏头痛说“拜拜”了。

◎失眠

我的1号朋友老欧是一位身价上亿的煤老板，他没有儿子，只有一个22岁的独生女。他很想为自己

的女儿找一个德才兼备的丈夫，将来也好继承他的挖煤事业。尽管身边的朋友为他推荐了许多青年才俊，可他一个都没瞧上：这个个子太高，那个文化程度不高……总之，总有让老欧不满意的地方。

后来，在一个朋友的建议下，老欧在国内某著名论坛上刊登了一则征婚启事。让他没想到的是，短短一天时间，他就收到了上千条应征者的回复。其中不乏清华、北大的研究生，还有一些事业小有成就的年轻人，当然也有对挖煤事业情有独钟的社会青年。

总之，各类高精尖人才应有尽有，老欧有种“乱花渐欲迷人眼”的困惑，同时也提醒自己绝对不能麻痹大意。于是，他每天坐在电脑前喝着铁观音，抽着烟，一页一页地翻看着帖子下面的留言，仔细琢磨每个字后面隐藏的性格信息。十多天过去了，老欧还是没有挑出一个满意的女婿来。他很是焦虑，一根接一根地抽烟，最后还整得自己失眠，不得不向我求救。

我听他说完失眠的原因，一个劲地笑他：“你还真是岳父看女婿，越看越挑剔。怎么样，评委不好当吧？”

老欧顶着两个大大的黑眼圈：“我可就这么一个宝贝闺女，可不得找个德才兼备的好女婿么？赶

紧给我想个办法，治好我这个失眠的毛病，我还要接着挑呢！”

我真是拿他没办法。老欧就是一个典型的1号性格者，做什么事情都要求做到最好，常常在细节问题上纠缠个没完。这是因为在1号看来，世界上的每一个问题最终都有一个正确的解决办法，因此他们只关注这种唯一的正确性，而不管是否存在其他更好的方式。也就是说，这个世界上可能存在很多种正确的解决途径，对于这个人正确的办法可能并不适用于其他人，但是1号不会接受这样的思想，因为他们只认定一种正确的方法，并认定这种方法是绝对正确的，其他想法在他们眼中完全是无稽之谈。而一旦事情的发展出乎他们的意料，他们就会感到生活脱离了轨道，并且极力想扭转局面，因此会产生焦虑、抑郁、自责、害怕等种种负面情绪，进而导致入睡困难、浅眠易醒、早醒等失眠症状。

要解决失眠的问题，1号首先要调理好自己的情绪，这就需要他们改变自己苛求完美、过于固执的性格。尤其要在睡前半小时内避免过分劳心或劳力的工作，临睡前听听轻音乐，有助于睡眠。

其次，出现失眠症状时，1号不要过分忧虑，要相信身体的自我调节，因为人的身心弹性甚大，一两夜失眠不会出现任何问题。偶尔失眠之后，如不

担心失眠的痛苦，到困倦时自然就会睡着。失眠之后愈担心再失眠，到夜晚就愈难入睡。

此外，1号还要保证生活有规律，养成定时就寝与定时起床的习惯，从而建立自己的生理时钟；每天保持半小时至一小时的运动，借以灵活身体各个器官，比如，气功、生物反馈训练、瑜伽都能达到放松身体、促进睡眠的效果。

当然，如果失眠症状一直没有好转，而且有日益严重的趋势，1号还是要尽快向专业医师求助，合理使用安眠药物，并配以中药、针灸、足疗等治疗方案。

在这里，我给大家推荐一套简单易学的甩手操，它是一种前后连续摆动手臂的健身方法，可积极活动肩肘关节，通过振动手臂活动筋骨，有助于人体经络气血的循行与通畅，增强心肺功能，还能增强记忆力，消除精神压力。实验证实，甩手操能增强人体脑部内啡呔的生成，从而达到镇静、安神、稳定情绪的功效。具体步骤如下。

1. 两腿分开，宽与肩齐；两手在体侧自然垂直，掌心向后。

2. 站直，小腹收紧，挺胸，抬头，颈骨放松。

3. 整个脚掌紧压地面，以感到大腿小腿肌肉处于紧张状态为度。

4. 眼向前平视，以感觉舒适为度，摒除杂念，将注意力集中于两腿。

5. 挥臂，起手前甩，自然用力，手高度与身体成30度。然后往后甩，用实力，手高度约与身体成60度。用力至感到肌肉有反作用力量，便自然回摆。

6．重复挥臂动作，次数由少而多，循序渐进，可由200次起逐渐递增，加至2000多次时约需半小时。

只要每天坚持练习这套甩手操，不仅能把失眠赶跑，还能让身体越来越健康，何乐而不为呢？

◎高血压

引发高血压的原因有很多，遗传、肥胖、盐摄入过多、吸烟都是引发高血压的重要原因。心理学家还发现，高血压与性格及心理状态密切相关：急躁、易怒、爱激动可使人体的肾上腺素、去甲肾上腺素、多巴胺和胰岛素分泌明显高于正常人。这些物质能引起神经系统兴奋，心跳加快，血管收缩，血压升高，人长期处于此状态就易患高血压。

高血压对人体的最直接影响是增加心脏的负担，使心脏的每一次搏动更为费力，还会激活体内多种生物因子，日久则会引起心肌肥厚、心脏扩大，随即并发高血压性心脏病，最终可导致心力衰

竭，部分患者可因心律失常发生猝死。

心理学派对高血压的看法是，高血压是防御机制的结果，是由于压抑的焦虑或愤怒所致。大多数人受超我或社会规范制约，不能将愤怒表露出来，而将愤怒埋在心中，这种压抑的情绪不断刺激心血管，使其发生变化，导致高血压。从九型人格的角度来看，1号一直都有过于压抑内心怒火的习惯，怒而不宣。

我仔细观察过我的许多1号朋友，他们即使已经被一件事气得手都在发抖，也不会认为自己在生气，他们只会说："我可能太累了，休息一会儿就好。"这时1号需要找到一个正确的途径来发泄自己的愤怒情绪，但许多时候，他们找不到这个途径，就只好压抑自己的怒火。

一次，我有事去北京，下了飞机，我的朋友梁先生早已经等在那儿了。我们上了车，就直接往酒店去。那天是周末，车辆不限行，所以路上特别堵。到了中关村那边，路上的车辆早已大排长龙，梁先生很是着急，手指头不自觉地在方向盘上直敲。这时，后面的一辆小车从旁边的道路出口开进来，想要加塞，梁先生直接就把车开了过去，堵住那辆车的路。那辆车的车主下了车就开始大骂，梁先生并不理会，后来那位车主骂得越来越难听，梁

先生也下了车，指责对方不守交通规则，双方吵了起来，差点动手。幸好这时交警赶到，平息了这场风波。

我劝他何必为这点小事生气，梁先生气愤难耐地说：“一到周末，有车的人都喜欢开车出去溜达溜达，所以北京特别堵，这我理解。可我最讨厌那些不守交通规则、尽想占便宜的车主，一看见这样的，我就来气，非要去教训教训他们不可。”

我赶紧劝他：“别生气，别生气，你要再激动下去，我真怕你气出高血压来。”

一个月后，梁先生给我打电话，说他参加公司体检，发现自己真有高血压的毛病。我告诉他，因为他常常看不惯许多事，总是挑剔批判，脾气也相对比较暴躁，特别容易着急，血压的波动比较大，久而久之就容易患高血压。其面潮红，急躁易怒，应该是肝阳上亢引发的高血压，可以刺激人体自身快速降血压的三个关键部位——太冲、太溪和曲池穴。如果坚持每天按揉这三个穴位3～5分钟，每次不低于200下，两个月就会有明显的降压效果。如果他能配合做一做散步、快走、跑步、骑自行车、游泳、滑雪等有氧运动，并尝试一些松弛疗法、气功疗法，效果会更好。

像梁先生这样的1号还应该积极做好心理调节，

不要压抑怒火，不要让内心真正的需求被一系列的“应该”压抑和取代，更不要明明感到烦躁却强作笑脸，或者明明怒气冲天却故意冷静地说话，而是要真正关注自己内心的需求，同时尊重他人，全面地看待世界，才能避免陷入完美主义引发的焦虑，从而有效预防高血压。

◎癫痫

一天傍晚，我去海边散步，迎面走来一位母亲和一个10岁左右的小男孩，那位母亲正在厉声对小男孩说着什么，小男孩则低着头，没有说话。走到我身边时，那个小男孩突然倒在地上，全身痉挛，口吐白沫，不停地翻白眼，那位母亲吓得大叫起来。我赶紧蹲下检查，让那位母亲赶快扯下身上的丝巾卷成卷，趁小男孩嘴巴未紧闭之前，迅速垫在他的上下齿之间，预防牙关紧闭时咬伤舌部。同时，我迅速解开小男孩的衣领，并用纸巾擦去他口中不断冒出的白沫，以保证其呼吸通畅。几分钟后，小男孩渐渐清醒过来，身体也没有什么不适出现。

那位母亲对我一再表示感谢。我顺便告诉她，小男孩患的是癫痫，俗称羊角风，是大脑神经元突发性异常放电而导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病，建议她带孩子去医院做一个全面检查。

我又顺便询问了一下小男孩的性格，这才知道，他生长在一个家教十分严格的家庭中，父母每天为他制订严格的计划：什么时候吃饭，什么时候吃水果，什么时候吃甜点，什么时候画画，什么时候练字，都是有严格规定的。一旦小男孩违纪，就会受到严厉的责罚。这种责罚倒不是罚跪、挨打，而是被限定一段时间不许说话，即使说话，家里人也都不理他。渐渐的，小男孩就养成了沉默寡言的性格，即便在学校受人欺负，也只将愤怒压在心底，因为成长环境令他认定，表达愤怒是不安全的，可能造成可怕的后果，所以他从未学会如何有效地表达自己正常的愤怒和宣泄攻击性情绪。

而当小男孩的人格不能跟上脑部成长的脚步时，当然就无法应付伴随身体体能的增加而生的能量。在大脑发育过程中，这些能量便积留在脑细胞当中，只要脑细胞将囤积的能量瞬间大量释放，他便会失去意识、手脚抽搐，持续数分钟后才能恢复清醒。这是脑部自我保护的机制，否则细胞将受到更大的损伤。上述就是引发癫痫的根本原因。

从心理学的角度看，癫痫是未释放的情感压力触发内部系统的崩溃的外在表现。就好像你被自己的情感“抓住”了，没法表达自己内心的恐慌、不安或者焦虑，无论是真实的还是凭空生出的，这些

压力都会在身体内累积直到超过负荷。过大的压力破坏了人体的免疫系统，造成意识的崩溃，从而使人内在的感受与现实世界发生断层，这时就会出现癫痫症状。

大量的临床治疗和心理咨询结果都证明，患有癫痫的人往往生长在过度保护的家庭，父母（或祖父母）用完全保护的方式来养育他，使他成了“温室中的花朵”。这些父母有个共同的坚定信念：世界是不安全的，周遭充满了危险，由此亲子双方在潜意识中达成某种共识及合作，形成某种共生或共依存的关系。在这类亲子之间，只能容许“好”的情感连接，小孩只会取悦父母，正常的叛逆和愤怒情绪全受到压抑而无法宣泄，造成儿童正常的个体化过程也受到压抑。在这样的环境中成长的人多是苛求完美的1号性格。

因此，从九型人格的角度来说，我给出的建议是：要想预防和治疗癫痫，1号需要充分认识到自己内在压抑已久的攻击性情绪，学会表达自己真正的感受。因为1号出于发泄正确怒火的需要，往往无法感觉愤怒情绪，无法去面对、接纳，并有效地宣泄攻击性情绪。可见，如果1号开始懂得表达愤怒，就是他们真正认识自我的开始。

◎消化性溃疡

追求高质量的1号笃信“细节决定成败”，他们在工作和生活中不在意做得有多快，却绝对在意做得有多好。而一件事情要做到完美，每一个环节都不能出错，因此1号总是处在全身戒备的状态，关注每一个细节，任何一个细小的差错都会被他们立刻发现并及时纠正。然而，1号由于过分关注细节，整天都在忙碌奔波，很难坐下来休息，精力往往被严重透支。在这样焦虑、疲惫的精神状况下，1号不仅难以做出高效率的事情，还常常为自己招来消化性溃疡的毛病。

消化性溃疡是指胃溃疡和十二指肠溃疡，也可简称为溃疡。消化性溃疡因其形成、发展与胃酸及胃肠消化酶的消化作用有关，因此得名。原本消化食物的胃酸（盐酸）和胃蛋白酶（酶的一种）却消化了自身的胃壁和十二指肠壁，从而损伤黏膜组织，这就是消化性溃疡。

从病理上讲，胃溃疡通常是由理化刺激、生活不规律等因素引起的。但是，事实上它通常会在这样的情况下发病：事件变得一团糟，而又超出了你的能力范围，由此带来巨大压力，或者是在你的情感正侵蚀你的身体时。比如，当1号为经济或者生活环境问题而苦恼，为人际关系或者羞耻感所折磨时，内心的焦虑感就会使其身体内的消化液增多，

进而产生消化性溃疡，这几乎就像是焦虑把你的健康身体吞噬了一样。

心理医生也发现，那些情绪易波动、受挫后一蹶不振、一有刺激便焦虑紧张的人最容易患消化性溃疡，因此消化性溃疡可以说是一种情绪疾病。

我的老同学张先生是一家私营企业的厂长，患有十二指肠溃疡多年，每年发作两三次，主要表现为饭前或空腹时上腹部疼痛。一般情况下，经用药治疗后可以恢复。不发作时，除常有嗳气和泛酸症状之外，并没有其他不适。后来，溃疡复发，服用先前用的抗迷走神经药、抗酸药等不能完全缓解。在长期不见好转的情况下，他从朋友那里知道心理医生或许可以帮助他，于是到心理门诊求助。

心理医生结合张先生就诊时不停打电话询问下属工作情况的行为，以及张先生自己所述的奔波忙碌的生活现状，得出结论：焦虑过度引发消化性溃疡。心理医生着重帮助他改变苛求完美的人生态度，有效地缓解了他的焦虑情绪，病情大有好转。

研究证明，胃溃疡和十二指肠溃疡与情绪刺激的应激状态有非常密切的关系。因为焦虑情绪会使大脑皮层功能产生紊乱，增加胃酸和胃蛋白酶的分泌，使胃平滑肌痉挛，同时促使交感神经功能亢进，引起胃和十二指肠黏膜下血管痉挛，造成黏膜

局部缺血，营养不良，从而易造成溃疡。溃疡一旦形成，提高胃酸分泌的任何刺激，都会使溃疡恶化，引起疼痛和出血。

由此可见，1号要想避免溃疡的产生，最重要的就是保持良好的精神状态，认识到追求完美的利与弊，不要苛求细节，如此才能让自己时刻沐浴在健康的阳光中。

此外，对于患有消化性溃疡的1号，疼痛发作时可采用按摩的方法来缓解疼痛：在按摩中脘、梁门、肝俞、胃俞、气海、足三里六大主穴的基础上，如果是肝胃气滞，可加以针灸期门、行间两穴；如果是脾胃阳虚，可在背腹部各穴先针后灸；如果是脾胃阴虚，可加以针灸三阴交、太溪穴；如果是气滞血瘀，可加以针灸膈俞、三阴交穴。隔一天一次，连续治疗两个月，再到医院进行复查，观察结果。一般的胃脘疼痛、呕吐、恶心、泛酸等症状能得到较大改善或消失，大便隐血试验阳性者可转阴，部分患者的溃疡被治愈。

◎便秘

一次同学聚会，一位同学问我：“我发现一个很奇怪的现象，某段时间工作压力一大，我的肠胃就出问题，尤其容易便秘。工作本身就够让人烦心了，便秘简直是雪上加霜。情绪对肠胃是不是有很

大的影响啊？”

我告诉他：“确实如此。临床研究证实，肠道是受神经系统支配的。美国学者曾经有过一项调查，500名胃肠道病人中，情绪问题而导致疾病的占74%。通过研究，专家发现气愤、恐惧、激动、焦虑等情绪可使胃酸的分泌量增加，酸度增高；而抑郁、悲伤、失望等情绪，则使胃液分泌量减少，酸度下降，胃的运动也减慢。而胃部出现不适，食物就不能得到充分消化，进而增加肠道的负担，最后导致的结果也就很可能是便秘等疾病。所以，情绪对肠胃的影响是很大的。”

从医学的角度来说，人体的肠壁不是光滑的，而是有褶皱的。我们每天所吃食物的残渣会一点一点地积存在这些褶皱里，如果食物残渣在大肠中移动过慢，使便体变得又干又硬，就增加了排便的困难，形成便秘。在医学界，便秘是指至少4天没有产生本能的排便行为，大便很硬，排便过程很困难。

当人们在精神上受到强烈刺激、惊恐、情绪紧张、忧愁焦虑或注意力高度集中于某一工作时，会使得肠壁收缩，造成肠胃蠕动失调，导致排便困难，进而形成便秘。这种便秘在医学上称为习惯性便秘，它和功能性便秘的暂时性不同，是指长期的

慢性便秘，一般来说，这种便秘老年人比较多见。

从九型人格的角度来说，1号是最容易紧张、焦虑的人格类型。因为他们的内心住着一位严厉的批评家。他们被内心那位严厉的批评家所驱使，每时每刻都在担心自己犯错误，每时每刻都在努力将自己的行为规范在正确范围之内，以免受到责罚。因此，1号也是最容易患习惯性便秘的人格类型。

我的那位同学就是一个典型的1号：做事很认真，喜欢正确地对待和评价日常生活中的各种要求。他曾经对我说：“我总是在想，我要把所有事情都做到尽善尽美。如果有些事情没有做得像我想象中那么好，我全身都会收缩。”他这种性格形成的原因，要追溯到他的童年。他的父母对他一直很严厉，要求他从很小的时候就开始抑制自身的需求，从而满足他人的愿望（礼貌）。这不正是1号的童年吗？他们从小经历的不是满足和完整，而是约束和限制，也就是说他们的童年是不完整的。比如，父母从小就教育他们，“约束才能出大师”“自信是好事，约束和自制力比自信还好”“控制一下自己的行为吧”，等等。强烈的控制往往意味着身体的收缩，肠胃的收缩当然也在其中，久而久之，便秘就形成了。

由此可见，1号如果想要赶走便秘这位讨厌

的“客人”，他们必须认识到：“我没有必要把所有事情都做好，没有必要这么完美。”也就是说，1号需要提升自己的心理承受能力，认识到生活永远都存在缺陷和遗憾，并学会坦然面对生活的缺陷和遗憾，学会释放压力，让自己的情绪长期处于一种平和的状态，这对肠胃健康是十分有益的。

此外，1号还可以经常按摩腹部，以调和气血，增加腹肌和肠平滑肌的血流量，增强胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能，使胃肠等脏器的分泌功能活跃，明显改善大小肠蠕动功能，从而加强对食物的消化、吸收和排泄，防止和消除便秘。

下面是腹部按揉的具体操作方法。

一般选择在夜间入睡前和起床前进行。排空小便，取仰卧位，双膝屈曲，全身放松，左手按在腹部，手心对着肚脐，右手叠放在左手上。先按顺时针方向绕脐揉腹50次，再逆时针方向按揉50次。揉腹时如出现腹内温热感、饥饿感或有便意及肠鸣、排气等都属正常现象，无须担心。

◎类风湿性关节炎

我的一位远房表姐罗小姐在一个冬天的早晨，突然感到浑身不适，站立不稳，家人急忙将她送往医院，经检查化验，确诊为类风湿性关节炎。

其实，早在一个月前，她就开始有类风湿关节

炎的症状：开始是两手指关节屈伸有障碍感，继而疼痛，怕凉水，但她以为是天气太冷的缘故，也就没有太在意。即便是后来发展到早晨起床两手关节僵硬不能屈伸，活动不灵便，疼痛加重（经过活动后有缓解），她也以为是自己太累的缘故。直到后来发展到关节肿胀，疼痛到连脚趾也发僵、麻木、发冷、关节变形，尤其是遇到刮风下雨的天气，疼痛更是难忍，起卧床都要爱人帮助；浑身更是不能碰触，一碰就钻心地疼，她才觉得身体出了问题。

类风湿性关节炎是指关节组织中的滑液膜在发炎过程中渗出，以及巨噬细胞内溶酶体崩解而释出溶酶体酶，造成滑膜细胞坏死和关节软骨破坏，使关节结构发生病变，造成关节不稳、粘连，以及肌腱移位、断裂和韧带变松等症状，严重影响患者日常生活的一种骨科疾病。

医学研究认为，类风湿性关节炎与人体免疫机制失调有关，但心理因素对其发病及恶化有重大影响。精神分析理论认为：类风湿性关节炎患者的个性具有攻击性，负面情感具有受压抑和自虐倾向，以及依赖性强、疑心重、抑郁、灵活性差等特点。

我那位远房表姐患上类风湿性关节炎，就与她的性格有莫大的关系。她是一个十分传统且温柔婉约的女性，因而常常过分压抑内心的怒火：当小孩

不听话时，她因为又要忙工作，又要忙三餐、打扫、侍奉公婆，内心升起极大的愤怒，一时失控骂了小孩之后，又开始气自己不能自制；每当洗碗盘时，心中便会恼怒坐在一旁悠闲地喝茶看报的老公，可是愤怒又有何用，怪来怪去还不是怪自己嫁错了人；有时恨得咬牙切齿，不知不觉已屈指成爪又不能发作出来，种种愤怒的能量便不断地促使她的关节炎发作，最终导致类风湿性关节炎。这种隐忍内心的怒火而不发的行为，正是1号的典型行为。

有研究表明，积存在类风湿性关节炎患者体内的情绪性压力往往是愤怒，他们通常都对愤怒有负面的看法：有些人认为发怒代表修养不好，有损形象，所以总是压抑；有些人则认为自己不够好，根本不够资格生气，所以总是把怒气往肚里吞。这些被一再扭曲的怒气最终常以疾病或暴力作为出口，这更加深了他们对愤怒的负面观感，恐惧自己再发脾气。一直苛求完美，努力寻找发泄怒火的正确渠道的1号，就是因为过于压抑内心的怒火而患上类风湿性关节炎。

因此，1号要想避免遭受类风湿关节炎的侵害，必须认识到愤怒对生命的意义：愤怒是种情感沟通的工具，它可能造成破坏，也可能发挥建设性的作

用。1号更要认识到，对人体造成伤害的往往不是愤怒本身，而是伤人伤己的表达愤怒的方式。如果1号能够适当地发泄怒火，释放内心的压力，就能接近真实的自我，也不会给身体尤其是骨骼施加莫大的压力，甚而妨碍身体健康。

此外，患有类风湿性关节炎的1号，还可以通过按摩的方法来缓解疼痛，具体方法如下。

1. 按摩志室，双手叉腰，用双手拇指的指腹按压此穴位，它位于距离第二腰椎两侧四指幅横宽的地方，左右各一。长期坚持按摩此穴可以改善腰部疼痛，缓和关节麻痹和神经疼痛等。

2. 按摩肓俞，用双手的食指指腹向下揉压，并以画圆的方式按摩这个穴位，此穴位位于肚脐两侧1/2拇指横宽的地方，左右各一。按摩此穴位有舒缓关节和肌肉疼痛等效果。

3. 按摩内膝眼和外膝眼，用拇指的指腹分别对内膝眼和外膝眼揉压，并以画圆的方式进行按摩。外膝眼的位置是，膝盖弯曲时，髌韧带外侧的凹陷处，内膝眼的位置与外膝眼的相对，位于髌韧带的内侧凹陷处。

◎肿瘤

40岁的郑先生是我的同行，他是某市中医院的大夫，是个典型的1号性格者。他平时总是西装笔

挺，做事非常较真，原则性问题就是不能动，任何问题不论对象是谁，事实就是事实，必须以真实发生的情况展现人前，不能虚假，更不能冤枉，或被怀疑。一看到年轻医生在工作上不细心，他一定要批评对方，为此没少得罪人。许多人在背后叫他“老顽固”，他知道这个后，气得够饿，可又不允许自己表现出来。

我劝他放宽心，他却对我说：“我也不想管那些事情，可我一看到那些不合规范的事就感到心里的火直往外冒，我说他们两句也是为他们好啊。现在的年轻人啊，真是太没有规矩了。”后来，郑先生在他们医院例行的体检中查出胃癌早期，他十分吃惊，心情一度十分低落。

胃癌是威胁人们生命健康的一种恶性肿瘤，其死亡率一直居肿瘤的首位。我国属于胃癌发病率较高的国家，且每年死亡人数达30多万人。但临床经验表明，对胃癌进行早期诊治，患者5年、10年生存率分别可达到95%和90%。

然而，胃癌早期因为无明显症状，往往不被患者所察觉。一般来说，胃癌早期阶段会出现胃痛，最初仅感觉上腹部不适，或有腹胀、沉重感或心窝部隐隐作痛。当病情进一步发展，疼痛发作频繁且加重，甚至发生呕吐、消瘦、乏力，出现黑便及淋

巴转移时，往往已处在胃癌中、晚期阶段。如果出现疼痛持续加重并向腰背部放射，则属于胃癌侵犯胰腺等脏器的晚期症状，此时进行治疗已有较大难度。因此人们需要随时留心自己的胃部状况，一旦发现胃部不适，应及时去医院做个全面检查，严防肿瘤在胃部滋生、生长。

其实，对于郑先生患上胃癌的遭遇，我尽管十分同情，但并不十分惊讶。我早就知道，以他那种固执又爱生闷气的1号性格，被肿瘤缠上是迟早的事。

医学上将肿瘤定义为“人体器官组织的细胞，在外来和内在有害因素的长期作用下所产生的一种以细胞过度增殖为主要特点的新生物。这种新生物与受累器官的生理需要无关，不按正常器官的规律生长，丧失正常细胞的功能，破坏了原来的器官结构，有的可以转移到其他部位，危及生命。”而不良的情绪就是内在有害因素的重要部分，轻则导致良性肿瘤，影响健康，重则导致恶性肿瘤（人们常说的癌症），危害生命。

其实，早在2000多年以前，中医经典著作《素问·通评虚实论》就明确指出：“膈塞闭绝，上下不通，则暴忧之病也。”这直接点明了噎膈（食管癌）的发病与暴忧有关，表明古代医学家已注意到

精神心理因素对食管癌发病的影响。明代《外科正宗·乳痈乳岩论》认为，乳岩，即乳腺癌的病因，是“忧郁伤肝，思虑伤脾，积想在心，所愿不得，致经络痞涩，聚结成核”。清代医学著作《金匮翼·积聚统论·气积》记载：“气滞成积也，凡忧思郁怒，久不得解者，多成此疾。”这也指出情志心理因素可以导致机体脏腑功能失调，气滞血瘀，日久则形成积聚之类的恶性肿瘤。

现代心理学研究认为，如果一个人常常对人生、对事业、对人际沟通过分焦虑，不善与人交往，对不幸之事内心体验深刻，过分忍耐，长期处于压抑状态，乃至不敢正视矛盾，抑郁寡欢，难免会使免疫功能下降，因而导致各种代谢功能发生障碍，诱发各种癌变。在这种研究的基础上，有医学专家提出癌症性格，也称C型性格（C是取癌Cancer的第一个字母），归纳了癌症患者共有的基本心理特征：不善于表达和宣泄焦虑抑郁情绪，尤其竭力压制本该发泄的愤怒，在行为上则表现出过分屈从、过分自我克制、回避矛盾、忍耐等特点。这些正是九型人格中1号的主要性格特征。

由此可知，如果1号能够不那么追求完美，不用那么多条条框框来规范自己、限制自己，不将自己的思想局限在那些狭隘的规章制度中，就不会形成

固执的心理，也就不会因为一些不可抗拒的刺激而产生愤怒、痛苦等情绪，更不会为了保持一个良好的形象而压抑内心的负面情绪，并最终导致一系列内分泌功能紊乱，为肿瘤乃至癌症的发生创造条件。因此，1号预防肿瘤的第一课就是放下自己的完美主义情结，用一种宽容的心态去面对世间的人、事、物，面对自己，这样才能有效调节免疫功能，维护心身健康。

第二章 2号 给予型

第一节 特征

◎基本特征

在九型人格中，2号是典型的助人为乐者，他们时刻关注他人的感受及情绪变化，习惯主动采取行动帮助、关爱他人，以满足他人的内心需求；也会应他人要求改变自己的言谈举止，以迁就对方。也就是说，在2号眼里，他人的需求比自己的需求更重要，为了满足他人的需求，他们可以牺牲自己的一切。这种极端的利他主义其实潜藏着极端的利己主义，2号是想通过帮助他人的方式来掌控他人，以换取他人的认同，因此，一旦2号的帮助被拒绝，他们就会觉得自己不被认同，从而认为自己没有存在价值，感到痛苦万分。

2号的主要特征如下。

★ 外向、热情、友善、快乐、充满活力。

★ 有爱心，有耐心，喜欢结交朋友，并且乐于倾听朋友的心声。

★ 感受能力特别强，敏感而细心，能够在瞬间看透别人的需求。

★ 对他人关怀备至，懂得赞赏别人，体谅别人。

★ 懂得如何令人喜欢自己，很容易讨人欢心。

★ 争取得到他人的支持，避免被他人反对。
★ 重视人情世故，懂得礼尚往来。
★ 重视人际关系，遭遇人际冲突或被批评会感到不安。
★ 爱打听别人的私事，常常不自觉地侵犯他人隐私。
★ 对自己能满足他人的需要感到骄傲，从而认为自己是一个重要的人。
★ 常常为了满足不同人的需求而扮演不同的角色，容易困惑：“哪一个才是真正的我？”
★ 常常忽视自己的需求，不清楚自己真正想要的是什么。
★ 朋友很多，人缘很好，但常常忽视家庭生活。
★ 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束缚，但又难以摆脱。
★ 看淡权力和金钱。
★ 认为自己很有魅力。

◎外在表现

身体语言

身形大都比较圆润，肢体语言比较温和，给人的整体感觉会比较亲切、热情、柔和；

喜欢穿款式简单大方的服装，注重舒适性，很少穿很炫或者很另类的服饰；

脸上总是洋溢着亲切的笑容，眼神中总是充满关爱；

在与人相处的过程中，身体总是有意无意地靠近对方，但不会让人觉得压迫或不舒服；

劝慰别人时，喜欢采取轻拍对方的肩膀、握住对方的双手、给一个爱的拥抱等身体接触方式；

很难安静下来，时刻都在观察他人的需求，并积极采取行动去满足他人；

面部表情丰富，习惯直接表达喜怒哀乐；

喜欢用暗示性的语言表达自己的情感。

谈话方式

2号偏向于用感觉去面对问题，所以他们说话的时候多是感觉到哪里就说到哪里，很容易让他人感觉到他们的很多话其实是不经过大脑思考的；

时刻呵护他人，常常说：“你坐着，让我来。”“不要紧，没问题。”“好，可以。”“你觉得呢？”

不断向他人索取赞美或认同，经常会问孩子：“爸爸/妈妈好不好？”也会问爱人：“你爱我吗？”

喜欢对他人的观点表示赞同，常常说：“你说得对啊。”“就是啊。”

否认自己有不好的情绪，对别人的关怀常常回答：“没有，怎么会呢？”

感到自己被背叛时，性格会变得暴躁，态度也变得强硬，会用命令的口气对他人说话：“你，去给我倒杯水。”“快去把这份文件打印十份。”

◎童年影响

许多2号性格者都表示，他们之所以能够敏锐地觉察出他人的需求，主要是因为他们童年时期受到父母的冷漠对待，而他们为了引起父母的注意，不得不学会察言观色，对父母投其所好，以满足父母需求的方式来获得父母的关爱。从心理学角度来说，长期漠视孩子情感需要的父母，等于犯了消极虐待的过错。也就是说，正是父母的冷漠锻炼了2号性格者敏锐的识人能力，并形成了“付出才有收获”的不安全心理，这就是雨伞效应。

爸爸下班回来，跷起二郎腿开始看晚间新闻。这时，3岁的丁丁跑到爸爸面前说：“爸爸，骑大马骑大马。”爸爸一边目不转睛地盯着电视屏幕，一边把丁丁往前凑的身体推开说：“不行，爸爸太累了，你到外面玩吧。”于是丁丁跑到厨房，对正

在择菜的妈妈说：“妈妈，我要择菜。”“不行！”妈妈斩钉截铁地说，“你走开自己去玩好不好？”

丁丁不明白为什么爸爸妈妈都不理自己，站在那里一动不动。妈妈看他一眼，又说：“你不会帮忙，只会弄得乱七八糟。去玩吧，不要待在厨房里捣乱。”

这看似平常的一幕，却是孩子长大后放下自我努力迎合他人的主要原因。在漠视中长大的孩子，他们的心里实在是太渴望爱、太渴望得到别人的需要了，所以他们喜欢与人相处，独自一人的时候就容易情绪低落。他们不知道自己是否受欢迎，得不到别人的认可和保护，心里就会严重缺乏安全感，于是他们努力调整自己的感情去适应他人，养成了通过满足他人的愿望来获得爱、安全感和别人关爱的习惯。

在这种家庭背景中，2号在孩童时期很讨人喜欢，因为他们知道如何让他人高兴，能迅速发现自己身上吸引他人的地方。不仅如此，他们还能针对不同的成年人做出不同的表演。总之，他们是惹人爱的孩子，而且他们知道如何让这种喜爱源源不断地涌向他们。但在不同的角色之间来回转变时，他

们很容易遗失真正的自己。

◎社会生存应对模式

2号过于关注他人的需求而忽视自己的需求，因而当他们想要关注自己需求的时候常常产生困惑，看不清自己的需求。这时，他们就想将自己投放在他人身上的注意力收回来，转移到自己心中。然而，根深蒂固的付出性格阻碍了他们追求自由的行动，于是他们的内心矛盾：到底该满足自己的需求还是满足他人的需求？这种矛盾心理往往突出表现在他们的情爱关系、人际关系和自我保护的方式上。

情爱关系：诱惑、进攻

2号希望获得他人的认可，首先会想到如何吸引他人的注意力，他们会以满足他人需求的方式去诱惑他人认同自己、喜欢自己。而2号的进攻性则主要表现在他们常常不顾对方愿意与否，主动为他人提供帮助，或是克服种种关系中的困难，努力争取接触机会。

“如果我爱上一个人，我会首先打听他/她心目中理想爱人是什么样子，我会努力将自己变成他/她喜欢的样子，他/她喜欢清纯我就清纯，他/她喜

欢性感我就性感……接下来，我会不惜一切代价制造和他/她接触的机会，比如和他/她坐同一趟公交车，住同一个小区，参加同一个聚会……我相信，只要努力，他/她一定会被我感动，接受我的告白。”

人际关系：野心勃勃

2号喜欢与强势人物交往，他们总是为成功的男人或出色的女人所倾倒，并希望通过帮助这些强势的人物来获得强权的保护，以提升自己的社会地位。

“我是一个销售员，我很喜欢参加商务会议，因为这有利于扩展我的商业人脉，而且我十分擅长接近那些成功人士，总能让他们迅速喜欢上我。自然，这些人中的大多数后来都成了我的客户，为我带来不小的收获。”

自我保护：自我优先

尽管2号常常以他人的需求为先，但那是建立在从高往低的施与角度上来看的。也就是说，2号在帮助他人时往往是把自己定位在一个比他人高的位置。因此，2号的需求与他人的需求冲突时，他们就不再有什么绅士风度，而是拥有极强的自我优先感。

“每到周末去大型平价超市购物，我都十分痛苦。超市里的人实在太多，常常使摆放商品的通道拥挤不堪，而且超市里嘈杂不堪，使人难以静下心来挑选东西。到结账的时候，每个收银台前都排起长长的‘人龙’，往往要等上半个小时甚至一个多小时。有时候我真恨不得自己成为电影中的超能力者，手臂一挥，就把前面的人扫开，我就可以直接结账了。”

◎核心驱动力

2号的核心驱动力是他们对良好人际关系的渴望，在这种核心驱动力的作用下，其注意力常常围绕在他们认为值得关注的重要人物身上，因为他们希望自己能引起对方的注意，赢得对方的关爱。

从表面上看，2号会关注他人所关注的，会注意到什么话题能让对方露出笑容，什么话题会让对方皱起眉头，然后尽量选择对方感兴趣的话题以示讨好。2号往往会在没有获得任何外在线索的情况下主动改变自己的形象。他们会想象对方的内心愿望，并根据这种愿望来打造自己，让自己变成对方心中理想的形象。

2号之所以这么关注他人，最开始是因为讨厌被拒绝。要想不被拒绝，就要变得和其他人一样，就

要去观察一个陌生人，感觉双方的共同点，然后把自己转移到他人的感情中。

这样的移情作用在大街上就能发生，当我碰到某个人时，我就会主动寻找我们之间的共同点。

在亲密的两性关系中，这种感觉更加强烈，就好像你要什么，我就要什么；你的感觉是什么样，我的感觉也是什么样；你有什么样的性需求，我都可以满足你。只要我们之间的化学反应还存在，这就是一种非常奇妙的亲密感。但是如果我觉得自己迎合他人的生活，仅仅是因为自己缺乏安全感，我会立刻感到所有一切都是沉重的负担。

2号性格者的注意力总是放在他人的需要上，他们忽视了自身的需要，甚至丧失原则。从心理学的观点来看，他们是在通过帮助他人去实现一种他们可以接受的生活，让内心被压抑的需求得到满足。心理治疗可以帮助2号发现他们自己的需求，让他们找到一个稳定的自我，不再根据他人的需要而改变。

在注意力练习中，2号可以尝试把注意力放在与自身相关的某个方面。通过训练，他们能够发现坚持自己的感觉与关注他人的感觉是不同的。

◎安全和压力

为了顺应成长环境、社会文化等因素，2号性格者在安全状态或压力状态下，可能出现一些可以预测的不同表现。

安全状态

当2号拥有一份稳定的工作、一个美满的家庭和较高的社会地位后，他们就会放松下来，不再时时刻刻都需要得到他人的认同和赞美。这时，他们就会逐渐改变时时刻刻为他人着想的态度，不再为了他人的需求而牺牲自己，而是变得十分有原则，不会有丝毫谄媚的谦卑态度。

在这样的环境里，2号感到安全，他们更多地把注意力转移到自己的需求上，更多地为自身的发展考虑，因此他们的性格特征开始向4号转移，渴望塑造一个特立独行的自己。2号会开始思考：

“我自己喜欢的是什么？不喜欢的又是什么？”

“当我一个人时，我最感兴趣的是什么？”

“抛开那些为了获得他人认可而产生的改变，我的真实感受是什么？”

在安全状态下，2号为了找到自己的本体，开始和自己建立关系，和自己的潜能做朋友，并学会鼓

励自己，就像他们总是鼓励他人一样。而且一个处于安全状态的2号知道他人的感觉，可以清楚自如地把自己的感觉和他人的感觉区分开来。

此外，安全状态下的2号不仅倾向于4号的特立独行，也感染了4号的悲观情绪，因此若他们在寻找自我的过程中遇到阻碍，将会感到沮丧，怀疑自己的存在价值。顺着自身的悲伤情绪，2号往往能发现自己被压抑的需求，发现自己生活中的缺失，而一旦发现需求，他们就会想办法给予满足。因此，安全状态下的2号最大的幸福就是自给自足。

压力状态

2号注重人际关系，因此，人际关系往往是2号最大的压力所在。当2号感到他人不需要自己、自己的付出不被理解、对自己的需要感到疑惑、为人际关系投入太多而产生情绪波动时，就会感到一种压力。

一旦2号感到压力，他们就会本能地保护自己，而他们保护自己的方式往往是尽心尽力地满足对方的需求，压抑自己的需求，希望以此来维系双方的关系，但是结果往往适得其反。此时，他们会觉得压力非常重，如果这种压力持续存在，一向爱与他人接触的2号会转而采取8号性格者的立场，开始反

对他人。

在这种情况下，平日是个老好人、到处受人欢迎的2号可能变得越来越冷酷，以往的温暖与体贴被专横与无理所取代，向来喜欢委婉要求别人的他们会变得尖锐直接，甚至粗暴地命令他人做事。此时他们对别人的要求会很严格，如果别人无法做到，会责难对方；想操纵他人，管理所有的事情。可以说，此时的2号完全变得专横、霸道、自大、任性，将自己的意志强加于他人身上；说话做事不再裹上糖衣，也不再巧妙地运作，态度强硬，直接表达。当然，有必要时，他们的报复是迅速而绝对的。这时，一个温柔的女人可能会变成“母老虎”，一个平时笑容可掬的男人则可能变成暴君。

但这种压力状态对2号来说并非一件绝对的坏事，2号应该看到其中有利于他们发展的一面：在这种危险状态下，2号向8号性格者的倾斜可以说是一种自我解放。很多2号都认为，当他们发现自己受到攻击时，他们反而清楚自己想要什么，因为他们的需求被人夺走了。他们让自己保持清醒，不要急躁，然后予以出色的还击。但要注意的是，如果2号是把自己的压抑当作假想敌，则不仅起不到促进自身发展的作用，反而使自己陷入误区，严重者可能导致精神癫狂。

◎健康状态

根据对2号性格者发展情况的分析，可以将其划分为三种状态：健康状态、一般状态、不健康状态。在不同的状态下，2号表现出不同的性格特点。

健康状态

处于健康状态的2号是内心平衡的人，懂得关注自己的需求，并懂得为自己的需求而努力，同时也能给予他人适当的帮助。对应的是2号发展层级的第一、第二、第三层级。

第一层级：利他

处于第一层级的2号是利他主义的忠实信徒，他们总是无私地、源源不断地为他人奉献关爱，在这种无私的奉献中完全忽视了自己的需求，因此他们并不要求对方给予回报。

第二层级：关心他人

处于第二层级的2号是所有人格类型中最具同情心的，尽管不如第一层级的2号那样无私地利他，但他们也能够时刻关心他人的需求，设身处地地为他人着想，并尽量满足他人的需求。

第三层级：乐于助人

处于第三层级的2号在对他人的帮助上比第二层

级的2号进了一步，因为此时的2号不仅在精神上慷慨，还能在物质上慷慨。从这一层级开始，2号表现出自我牺牲的倾向。

一般状态

处于一般状态的2号是内心充满不满的人，会为了讨好他人而放弃自我，压抑自我的需求，容易变成抑郁症患者。对应的是2号发展层级的第四、第五、第六层级。

第四层级：热情

处于第四层级的2号开始将聚集在他人身上的注意力转向自己，以自己为焦点。他们的注意力从做好事转到不断确认他人是爱他们、对他们有感情的，他们开始从自己的角度来看待他人的需求。

第五层级：占有

处于第五层级的2号开始凸显出自己的占有欲，他们喜欢营造一个以自己为中心的大家庭或共同体，这样他们便成了他人生活中的重要人物。

第六层级：自负

处于第六层级的2号继续倾向其性格中不好的一面，开始变得自负，自觉自己做了很多好事，为别人做了很有意义的事，他们认为获得别人的感激是理所当然的。

不健康状态

处在不健康状态中的2号是内心失衡的人，他们感觉不到别人需要自己、认可自己，内心感到愤怒，会由一个服务者变成操控者，做出损人利己的行为。对应的是2号发展层级的第七、第八、第九层级。

第七层级：自我欺骗

因为受到长期的伤害，抑或遭遇一场重大的人生灾祸，2号往往会从第六层级向第七层级转变，他们性格中恶的一面开始显现：自我欺骗。

第八层级：操控

到了第八层级，2号对他人的操控欲更加恶化，开始呈现精神疾病的倾向，他们有时甚至是通过神经质的方式强制性地要求他人付出爱。

第九层级：心身疾病

到了第九层级，2号已经完全走入其性格的误区。当不能得到他人的关爱时，他们会试着走旁门左道，甚至成为罪犯也在所不惜，这完全是一种病态的行为。

◎代表人物

邓丽君

邓丽君是20世后半叶最负盛名的华语女歌手之

一。邓丽君出生于一个贫寒家庭，作为家中的长女，14岁就出道养家，但她并不把贫寒的家境当作负担，总是开心地生活，尽己所能地帮助家人。

麦当娜（Madonna）

美国女歌星麦当娜就是2号性格者。她具有非凡的操控能力，利用音乐、服装和书籍来创造自己想要的生活。“韦伯斯特词典”定义天才具有以好的或坏的方式影响别人的才能，麦当娜就是这样一个天才。

猫王（Elvis Presley）

猫王——埃尔维斯·普雷斯利是美国著名的摇滚歌星。他以神一般的魔力，将黑人音乐和白人音乐十分自然地融为一体，并将独特的夸张、刺激的动作和热情奔放的舞蹈相结合，使摇滚乐成为平民大众喜闻乐见的一种艺术形式。他在演唱风格、表演技巧和舞台作风等方面都为现代摇滚乐奠定了基础。因此，他当之无愧地被誉为“摇滚乐之王”。

伊丽莎白·泰勒（Elizabeth Taylor）

伊丽莎白·泰勒是以美貌著称的好莱坞著名女星，主演了《埃及艳后》等多部电影。她也是典型的2号性格者。她曾说：“我从危难中存活，是上帝恩赐我的奇迹，我必须把上帝赐予我的爱分享给更多人。”退出影坛后，她热心慈善事业，并积极

投身防治艾滋病的公益事业。

杰里·刘易斯（Jerry Lewis）

杰里·刘易斯是美国当代著名喜剧演员，主演过《我的朋友依尔玛》、《狂笑风暴》、《肥佬教授》等影片。刘易斯热心公益事业，自1952年担任美国肌肉萎缩症协会主席以后，为肌肉萎缩症患者筹集到20多亿美元的善款。2009年2月22日，他以82岁高龄荣获一项奥斯卡特别奖——琼·赫尔肖特人道主义奖。

第二节 易患疾病及调养

◎胆囊炎

我的一个朋友大秦偶尔感觉右上腹隐隐作痛，怀疑是肝出了问题。他去医院做乙肝五项、肝功能、肝B超检查，结果却显示肝没有任何问题。回到家之后，右上腹的疼痛还是没有任何好转，有时甚至更加厉害。他打电话来问我，我告诉他，这可能是胆囊炎，最好到医院做个胆囊检查。他到医院一查，果然是胆囊炎。

胆囊是位于肝脏正下方的小器官，它的功用是贮存胆汁以备消化脂肪。胆囊发炎并肿大多是因为结石堵塞了胆汁从胆囊正常流往肠内通道的结果。另外，胆囊炎也可能是由肠道感染逐渐向上扩散所致。胆囊发炎时，病人的右上腹有剧烈的疼痛，随

后有发烧、恶心及呕吐的症状，病情严重者会出现黄疸。此症须立即送医处理，否则可能威胁生命。如果胆囊因某种疾病肿胀得太厉害而破裂，还会形成严重的腹膜炎。

从九型人格的角度来看，2号是最容易患胆囊炎的人格类型。我的朋友大秦就是一个典型的2号性格者：十分宽容，即便是在内心极其愤怒的情况下，他的外表也会表现出平和、适意。但为什么2号最易患胆囊炎？

大量医学研究证实，胆囊的功能不仅会受到化学刺激或者激素的影响，也会受到思想因素的干扰，即胆囊的功能会受到脑中枢的控制，所以心理负担或消极冲突很可能会通过神经系统引发这些组织部位的疾病。通过观察大量胆囊炎患者，我发现他们有一个共性：他们在工作上更重视为别人服务和帮助别人，对自己的进步和成就反而看得比较淡。也就是说，他们认为生活的意义在于履行义务，帮助别人完成梦想，而对于自己的身体则没有足够的重视，侵犯性的倾向也受到压制，比如，他们会尽量压抑内心的怒火、妒忌、失望等负面情绪，尽量表现自己热情、善良、乐于助人的正面情绪。然而，人们在压抑内心负面情绪时，会使得身体收缩，尤其会使胆囊收缩，而胆囊的过度收缩会

造成胆囊管堵塞，胆汁滞留，继而细菌感染导致腹部绞痛或其他部位的疼痛，这就是胆囊炎的典型症状。

有研究证实，胆囊炎出现在女性身上的概率大大超过出现在男性身上的概率。这主要是因为中国传统的男尊女卑观念在女人身上留下了很深的烙印，即便是在男女平等观念被推崇多年的现代社会，女人还是会被赋予“出得厅堂，入得厨房”的期望，鼓励女人多为家庭付出的思想比比皆是。这其实就是要求女人具有九型人格中2号性格者的奉献精神。

当女人面对更多的责任和压力时，其内心的愤怒可想而知，但传统观念迫使她们尽可能压抑怒火，久而久之，胆囊炎就会出现。另外，2号忙于关注他人，忽略自己的生活习惯，饮食不规律，尤其是常常忽视自己的早餐营养与健康，这也是胆囊炎发生的因素之一。

既然2号患胆囊炎的心理病因是过于压抑自己，那么2号就应学着关注自己内在的需求，不再围着他人团团转，尤其是要看到冲突的积极意义，这样胆囊炎的发病概率就会大大降低。

此外，患有胆囊炎的2号还可以试试拔罐疗法：先在胆俞穴上拔罐，留罐10～15分钟。起罐后，

用右手拇指在胆俞穴处用力按摩15分钟。每天1次，6次为1个疗程，这会有助于胆囊炎患者的康复。

◎甲状腺功能亢进

甲状腺功能亢进症（简称甲亢）较常见，它是由于甲状腺功能增高，分泌过多的甲状腺素引起氧化过程加快，代谢率增高的一种常见内分泌疾病，其发病与精神创伤、自身免疫、遗传、感染、环境污染等有关。多数甲亢起病缓慢，亦有急性发病，发病率约为31人/10万，女性多于男性。

以亚历山大为代表的传统心身医学理论认为，引发甲状腺疾病的关键性心理因素是：童年时期缺乏安全感。这种安全感的缺失可以是亲人的死亡引起的，也可能是父母对子女的忽视、拒绝或家庭关系破裂引起的。在这样的情况下，2号希望依赖别人的想法遭到拒绝，迫使他们坚强起来，即把自己作为依赖的对象。这使得他们在精神上和心理上承受的压力过大，迫使他们用一种虚拟、不真实的自信心来克服和战胜心理上的恐惧和不安全感。正如以布罗蒂加姆和克里斯蒂安为代表的现代病理心理学认为的那样：各种身心因素在甲状腺疾病的形成过程中起到重要作用，可以说，童年时期的体质因素和环境影响同时发生是引起甲状腺功能亢进的重

要因素。

大量临床实践也证明：甲状腺功能亢进患者为别人奉献得多，付出得多。他们不允许自己有“敌对行为”的想法，一旦有类似的想法产生，他们就会产生内疚感，从而为别人付出更多以作为补偿。这其实就是2号性格者的典型行为。由此可得出结论：2号是九型人格中最容易患甲状腺功能亢进的人格类型。

一次，我代一位朋友为一个社区做义务心理诊疗，有一个患者让我印象深刻。她30多岁，较为消瘦，衣着很朴素，一副温婉顺从的样子。她说她患有较为严重的甲状腺功能亢进，不得不辞职在家休养，因为没有事情做，她便把全部的注意力放在丈夫身上，几乎每隔半个小时就要给丈夫打一次电话，询问丈夫在干什么。丈夫被她问烦了，后来就不接她的电话，为此他们吵了无数次。后来一次大吵后，丈夫直接摔门走了，回父母家住了。她打电话求丈夫回家，丈夫告诉她：“你要是改不了你这控制欲超强的毛病，咱俩这日子就没必要过了。”她难过得天天在家哭，晚上也睡不着，听邻居说小区有义务心理诊疗，她便来看看。

我先让她描述了自己的症状和近几年发生在她身上的几件大事，然后她提到了这些事情给她带来

的结果。

“只有通过经历过的痛苦和身体上的衰弱，我才能让别人知道我也需要帮助。我不能说出来，我只能通过痛苦和疾病把它表现出来。”

从九型人格的角度来看，这正是2号处于不健康状态下的一种典型表现。他们希望自己生病，因为这样容易引起他人的关注和关爱，尽管被照顾和被爱并不是一回事，但离他们一直渴望的被爱很近。生病可以使得他们在潜意识里摆脱自己伪善待人的罪恶感，逃脱自己应尽的责任，也在一定意义上使他们避免受到更大的惩罚。而且，他们还认为生病是证明自己付出的一种表现，正是因为他们无私地为他人付出，为他人做出牺牲，自己的身体才被累垮了。

因此，他们常常将自己的负面心理传达给自己的身体，将自己的焦虑转化为生理症状，从而满足生病的需求。他们通常包括皮肤病、肠胃病以及高血压患者等。在所有这些疾病中，压力都是主要的致病因素。在他人看来，2号的这种行为是他们具有受虐倾向的一种表现，其实不然，他们并不享受生病所带来的痛苦，他们享受的是病痛带给他们的种种好处，尤其是他人对他们的关爱。综合分析来看，这位女患者就是一个典型的2号。

最后，我给予那位女病患的建议是：在积极进行专业的甲亢疾病治疗的同时，学会关注自己内心的需求，培养一些独立的兴趣，比如报个绘画班、书法班，或是练习静坐、太极拳、瑜伽等。让自己每天都过得充实，她就没有时间去操控他人，心情就能放松，病也能好得快一些。

半年后，那位女患者托朋友带了份礼物感谢我，说她听了我的话后给自己报了个瑜伽班，情绪稳定了许多，甲亢病好了许多，和丈夫的感情也恢复了。

◎歇斯底里

歇斯底里，又称癔症，是焦虑症的一种。它是一种常见的精神障碍，通常表现为急起而短暂的精神障碍、身体障碍（包括感觉、运动和自主神经功能紊乱），但这些障碍没有器质性基础。

该病起病急骤，多数人曾有过类似的发作，常有下列几种表现形式。

1. 抽风：忽然两手紧握、口眼紧闭、人往后挺、呼叫不应，但没有大小便失禁和舌尖咬伤的现象，这与真正的抽风不同。这种抽风可以持续几十分钟甚至几小时。

2. 兴奋激越：突然叫喊哭笑、歌唱狂呼、乱骂乱跑，有的还会毁坏器物，甚至打自己或咬人。

3. 神经异常：不能下地，但能在床上活动，自己感觉身体麻木，两眼看不见东西，双耳听不清声音，甚至不会说话。

强烈的精神创伤和痛苦的情感反应是产生癔症的原因，性格多变、感情脆弱、情绪不稳的妇女患此病的概率比一般人要高。

从九型人格的角度来看，2号是所有人格类型中最容易患歇斯底里的人格类型，这与2号无私奉献的外表和渴望操控他人的矛盾冲突有关。

熟悉九型人格的人都知道，看似不断付出、给予的2号其实有着极强的控制他人意志的倾向，他们常常表现得太过亲切，有时会多管闲事，会自以为是地介入别人的生活；在帮助别人或服务别人时，也有沽名钓誉或用爱来控制别人的行为。如果对方没有感谢自己的付出，他们就会变得歇斯底里，不但责难对方，也会想办法让对方向自己表达谢意，甚至说些巧言令色的话，强调自己的贡献，试图控制他人。当别人抗拒时，他们便会为自己的无私奉献暗地叫屈，继而生出骄横无理的气焰和嫉妒心，变得歇斯底里，更想进一步操控他人，这无疑剥夺了他人独立自主的权利。

更可怕的是，2号似乎并未意识到自己的这种行为，反而认为那只是附加价值，并不是自己故意要

那么做的，所以他们仍旧打着爱的名义，在爱的面具下把自己定义成绝对的善良及绝对的无私，以消除自己偶然的罪恶。

我遇到一位女患者，在诊疗时因为接了一个电话，就突然情感暴发，哭笑不止，撞头、扯头发、咬衣服、捶胸顿足、满地打滚，然后突然爬起来，踉踉跄跄地往门外走，却似乎肢体麻木，视力不清，一头撞在门上却不自知。医护人员在后面大声呼喊她，她也不回应。刚走出门外，她就一头栽倒在地上，身体不停地抽搐。

我们赶紧把患者扶到床上，推到一个独立而安静的病房里，然后对其进行了一些基本的检查后，给她吃了一些镇静药，让她安静入睡。

病人醒来后，我询问病因，才知道她接到丈夫要求离婚的电话，离婚的原因是丈夫在外面找了情人。她想不通，自己对丈夫可谓百依百顺，怎么会落得这么个下场，感觉一下子天塌了。后来的事，她就不记得了。

这时，我已经可以初步判定她是一个2号性格者，她之前的一系列行为其实是歇斯底里的典型症状。因此，我建议她仔细思考一下自己是否有控制欲过强的倾向，因为许多时候，2号都不懂得自己这些打着爱的旗号进行的控制行为给别人带来的痛

苦，因而不懂得收敛自己的控制欲，结果往往会导致失败的婚姻、紧张的人际关系和扭曲的心灵，自己也异常苦恼。如果2号懂得纠正自己的行为，适度控制，就能在生活中进退自如。此外，我还推荐她看海伦·帕尔默写的《九型人格》。

一段时间后，这位女患者打电话来说她通过九型人格重新认识了自己，尽管她和丈夫还是离婚了，但她感觉自己活得很快乐，她的歇斯底里再也没有犯过。

第三章 3号 实干型

第一节 特征

◎基本特征

在九型人格中，3号是典型的实干主义者，也称成功型。他们有着较强的竞争意识，倾向于把人生看做一次赛跑，在这次比赛中他们要求自己必须有优异的表现。他们认为，一个人的价值是以他取得的成就和相应的社会地位来衡量的。因此，他们重视效率，追求成功，十分善于表达自己的想法，他们的示范对周围的人也有激励作用，从而使他人产生成就大事的能量。他们总是关注目标，任何事情都要有明确的目标指引，绝对不做无意义的事情。同时，他们十分注重形象，常常把形象看得比生命还重要。

3号的主要特征如下。

★ 充满活力与自信，在与人交往时表现出风趣幽默、处世圆滑、积极进取的一面。

★ 非常注重自己的外在形象，希望时刻给人绅士、淑女等好印象。

★ 适应能力强，善于沟通，应变能力强。

★ 独立性强，不喜欢依赖别人，不喜欢跟别人太过亲密，怕受到伤害，怕被人发现弱点。

★ 喜欢竞争，有着强烈的好胜心，不愿接受失

败。

★ 一旦失败，会非常沮丧、意志消沉。

★ 是个雄心勃勃的野心家，希望引起别人的关注、羡慕，成为众人的焦点。

★ 他们是典型的工作狂，在工作的时候往往能全心投入，常忽视个人情感。

★ 行动能力强、工作效率高。

★ 靠自己的努力去创造，相信“无功不受禄”，亦相信“天下没有搞不定的事”。

★ 看重自己的表现和成就，喜欢通过一些具体的行为来衡量自己在他人心目中的地位。

★ 信奉理性至上原则，不注重自己的精神需求，也不太顾及别人的感受。

★ 认为经济基础决定精神生活，相信只要有足够的物质基础就能获得爱情与尊重。

★ 重视名利，是个现实主义者，为维持一些外在假象甚至可以冷酷无情，不择手段，有时甚至牺牲情感、婚姻、家庭或朋友。

★ 喜欢炫耀，常常在别人面前夸耀自己的能力、才华、背景、家庭、伴侣，自我膨胀得很厉害，有些更是自恋者。

★ 基本上是一个受人欣赏、能力出众的人。

◎外在表现

身体语言

多保持适中的身材，皮肤或形象都比较好；

肢体语言非常丰富，大多数情况下很难安静坐好；

他们的装扮光鲜、时尚，符合主流审美观，比较在意名牌，着装通常会比较符合所在的场合；

目光聚焦有神，看起来机灵，与人交流时眼神专注且充满自信；

谈话时常常搭配相应的肢体动作，尤其喜欢将手势与眼神相结合；

在向他人表示友好时，总是摊开双手给人一种态度开放的亲切感。

谈话方式

3号属于情感中心，说的话基本不需要太多的逻辑思维参考，而比较注重感觉，加上性子急，通常他们的语速会比较快，但声音洪亮，喜欢使用抑扬顿挫的语调说话；

说话时非常有逻辑、有效率，同时只关注重点，因此不喜欢和他人进行长时间的谈话，比如不喜欢谈论哲学话题；

说话时喜欢用简单的字词、句子，常说的字词有目的、目标、成果、价值、意义、抓紧、浪费时

间、做事情、行动、赞扬、认同、能力、水平、第一、最好、竞争、面子、形象等；

避免谈论自己消极一面的话题或自己所知甚少的话题；

认为交谈对象没有能力或不自信时会变得不耐烦；

说话时喜欢配合相应的身体语言，讲到高兴处常常眉飞色舞、手舞足蹈；

在特定的训练和场合下，能够根据当时所处的环境来改变说话模式。

◎童年影响

在3号的内心深处，他们早已经把他人给予的爱与自己的表现画上等号。父母就像是他们的镜子，是他们认识自己的途径。3号孩子对在成长过程中给予自己关心照顾和肯定的家长是极其认同的，并且会主动找出家长对自己的期待，然后尽力实现，以此来获得更多的肯定和关爱。

3号孩子在小的时候由于非常渴望家人赞许的微笑或认可，会将家人的喜好与期待内化为自己的行为标准和目标。他们希望看到家人为自己的优异表现感到骄傲自豪，这是他们的最大成就所在，甚至不在乎为此放弃自己真正的喜好和追求。3号孩子是将自己的价值体现放在他人的价值观上来衡量

的，而他们最初放置的对象正是关心爱护他们的家人。可以说，在3号孩子形成自我意识的最初，家人的期待和目标，就是他们的期待和目标。

成长的过程中，3号孩子会慢慢学习顺应家人的期待和愿望，并且这些期待和愿望并不需要十分明确地表达出来。3号孩子有一种天生的敏锐直觉，他们从很小的时候就知道什么样的东西可以取悦家人，什么样的行为可以得到夸奖和肯定。所有这一切对他们来说都是自然而然的，而且家人的情绪和心理健康程度会直接影响到3号孩子人格特质的发展程度。

有个3号女孩非常崇拜她的爸爸，因为她爸爸在工作中取得了很多奖项，这些大大小小的奖状奖杯都摆在家里显眼的位置。每次看见这些奖状奖杯时，她都会暗暗对自己说：我一定要努力做好每一件事，争取像爸爸一样有成就，这样爸爸就会更爱我了！

相应的，当3号孩子深感家庭的背景有瑕疵（比方说父亲有外遇或社会地位并不高等），他们会打心底生出浓厚的责任感，觉得自己必须设法将家人从抬不起头的名声中拯救出来。而且，许多3号都不会选择自己最爱的职业，而会选择能够带给家人

荣誉、财富的职业，以使家人更快乐地生活。

◎ 社会生存应对模式

3号性格者偏执地认为名利、地位是评判一个人好坏的标准，为了不被人看不起，他们需要成为好的标准，因此任何能够带来金钱、地位、名望，或者增强他们自身形象的环境，都是他们喜欢的。因此，3号总是关注成就而不是他们的感受，他们在乎的是行动而不是感觉，这就容易导致3号精神上的空虚，容易陷入选择的危机：该走哪一条路呢？该去争取成功，还是该去面对自我？这种迷茫心理往往突出表现在他们的情爱关系、人际关系、自我保护的方式上。

情爱关系：性感

3号为了吸引异性的关注，常常倾向于选择性感的形象，他们把自身的性感和对他人的吸引力视作一种个人价值，会努力在他人眼中表现得魅力十足。也就是说，他们能够把自己打扮成伴侣的梦中情人，具有极强的持久伪装能力。他们喜欢用时尚新潮的外表来吸引异性的注意，什么流行穿什么，却常常忽视自己的风格。

“我和我丈夫是在一次聚会中认识的，他是个

成功的企业家，人长得高大帅气，脾气也不错，是大多数女人心目中的‘白马王子’。而我长相平平，因此一开始他并没有注意到我。但我在知道他喜欢知性的女孩子时，一改以往新潮的着装风格，努力塑造知性形象，渐渐吸引到他的注意力，并最终与他步入婚姻殿堂。结婚后，我依旧维持自己的知性形象，但是又渴望重新做回那个狂野的自我，因此我常常感到疲惫。”

人际关系：重视声望

3号认为，要吸引他人的关注，首先要使自己有较高的声望。他们非常在乎社会资历、头衔、公共荣誉，以及与社会名流的关系，以认识名人为荣，比如他们常常会对别人夸耀“我与某某吃过饭”、“我与某某合过影”、“某某是我的小学同学”等。他们时刻渴望自己成为名人，会利用一切方式来帮助自己获得更高的声望，会改变自己的个人特征来适应群体的价值特征，并努力成为群体的领导者。为了把自己塑造成领导者、成功者，他们经常会在名片上大做文章，比如名片上往往印有他们的精美头像，名片上印的头衔也特别多，常常因为头衔多得在一张名片纸上写不完而需要用对折型名片。

“早在大学时，我就喜欢搜集名人的信息，并寻找各种机会来结识名人，连做梦都希望自己也成为一个名人。毕业后，我成了一名记者，有了更多接触名人的机会，也就更坚定自己成为名人的信心，更加努力地工作，最终使自己成为行业的佼佼者。”

自我保护：安全感

3号认为，金钱和地位能够给他们带来安全感，让他们感到自己被关注、被赞赏。因此，他们喜欢追求对金钱和物质的占有，努力工作，这样能够减少他们在个人生存中的焦虑感。但是即便过上了富裕的生活，他们还是会担心有朝一日丢掉饭碗，变得一穷二白，所以他们在工作上从不懈怠。

“尽管我挣得不少，也有一笔可观的银行存款，但我还是担心钱不够用，因此我总是努力地工作，并利用周末的闲暇做兼职挣钱，同时我也不断寻找工资更高的工作。”

◎核心驱动力

3号性格者的核心驱动力来源于他们对成功的密切关注，他们的注意力都集中在成功上，为了获得成功，他们努力工作，不惜改变自我形象来讨好大

众，努力获取金钱、声望、地位等成功的象征。

3号对环境中任何有利于自己成功的事物都高度敏感，并将周围的人分成两种——障碍和助手，他们会主动找出助手，自动忽略障碍。如果障碍一直存在，他们会迅速激发聚合思维，从以往的经验中寻找解决方法。

当3号被迫将注意力集中在一个重要项目上时，他们会动用所有的精神力量，向着目标的方向前进。他们会让自己表现出完成该项工作所需要的所有个性特征，将自己变得和周围人一样，或者变成某种环境中的佼佼者，尤其对于从事商业销售的3号来说，这种表现十分突出。

“我是我们公司的金牌销售员，我热爱我的销售工作，并从中得到极大的满足感和成就感。面对顾客，我总能轻易地判断出顾客的喜好，并迅速地判断出这种喜好对我有利与否。如果有利，我则会伪装自己也有这种喜好，和顾客拉近关系，再渐渐引导顾客给予我期望的结果。”

为了获得成功，3号认为自己需要同时关注许多事情，让自己总是处于活动状态，因此他们喜欢同时忙碌多件事情。从心理学角度来说，3号这种注意力的支配方式叫“多相性思维”。

“工作中，我喜欢同时做两个项目，当我在一个项目中感到疲惫时，我会暂时放下这个项目，去做另外一个项目。同样，当做另一个项目感到疲惫时，我又会回来做这一个项目。这样两个项目交叉进行让我感到很充实，很有成就感。”

◎安全和压力

为了顺应成长环境、社会文化等因素，3号性格者在安全状态或压力状态下，有可能出现一些可以预测的不同表现。

安全状态

处于安全状态下的3号常常会呈现出6号怀疑型的一些特征。

3号喜欢紧张忙碌的生活，因此他们喜欢刺激和竞争的环境。而当进入一个和平安定的环境中时，他们往往感到无所适从，甚至觉得痛苦万分。其实，安定的环境更有利于3号找到真正适合他们的工作节奏，但3号往往忽略了这点。

由此可见，3号大多是被迫进入安定环境的，比如他们的家人、伴侣因为情感无法得到满足而向3号提出坚决的要求，3号权衡利弊后最终选择答应家人、伴侣的要求。当然，3号也有可能突然反

省，意识到情感生活的重要性，从而主动进入安定的环境，但这种情况较少。

无论3号主动还是被动进入安全状态，都能促使他们关注自己真实的情感，这让3号能够体会他人的感觉，并忠于自己的情感。但这种安全状态也可能产生负面作用，就是使3号产生不安全感，怀疑自己及他人情感的真实性，逐渐向6号性格转化。当产生这些怀疑时，3号会突然变得不那么肯定，不那么自信了。

3号在安全状态下的怀疑思维能够帮助3号调整他们的过度自信，帮助他们学习重新考虑、思考和等待，并学会如何去爱，从而更能放弃以前急功近利的心理，用心去感受他人真挚的情感。

压力状态

处于压力状态下的3号常常会呈现9号调停型的一些特征。

3号渴望成功，并认为只有不断地工作才能获得成功，因此他们常将自己置于高压环境中，时刻承受着来自工作的压力，如果失业、生病、重要的情感关系滑坡，更会让他们感到危险。

当3号感到压力、危险时，首先会加强自身的防范心理，将注意力集中到手头的任务上，借此压制

内心的焦虑感。如果焦虑感还在提升，3号会开始自我安慰：“我做得很好，我一直在努力。”而随着压力逐渐增强，自我安慰已经不起作用时，为了避免自己失败，3号就会朝着任何一个能够让他们保持动力的方向前进，他们的性格也会向9号转化，找不到前进的方向，只得将精力更多地投入身边的琐碎事务上，比如看电视、打游戏、做家务。但是，这样并不能消除3号内心的焦虑，反而加深他们的脆弱感，令他们开始抱怨命运，这时，他们就陷入了一种既想成功又不愿意行动的矛盾状态。

在压力状态下，3号因为找不到正常生活的节奏，不得不把自己的希望寄托在他人身上，这可能使得3号开始看到真挚情感的重要性。这种因为自己而被爱，而不是因为自己的所作所为才被爱的感觉，将成为他们对抗压力的强心剂。

◎健康状态

根据对3号性格者发展情况的分析，可以将其划分为三种状态：健康状态、一般状态、不健康状态。在不同的状态下，3号表现出不同的性格特点。

健康状态

处于健康状态的3号是内心平衡的人，他们有着极强的自尊心和自信心，相信自己和自己的价值，

并努力实现自己的价值。对应的是3号发展层级的第一、第二、第三层级。

第一层级：真诚

处于第一层级的3号追求真诚，他们关注自己内心深处真挚的情感，也能顾及他人的心理感受，更客观地看待自己追求成功的行为，认为自我的发展才是成功，而不再追求别人的肯定，也不会被别人赞赏、羡慕的欲望所刺激。

第二层级：自信

处于第二层级的3号追求自信，当遭遇健康问题或人生阻碍时，他们会放下以内心为导向的行为方式，开始更为明显地朝向自身之外寻找他人重视的东西。虽然他们仍是真诚的人，但已经开始从尊重自己的内心转向寻找他人的认可。

第三层级：杰出

处于第三层级的3号追求杰出，他们努力相信自己的价值，总希望拥有良好的自我感觉，开始害怕他人拒绝他们或对他们感到失望，因此他们必须做一些建设性的事情来增强自尊，并投入大量的时间和精力来发展自己，把自己打造成杰出人物。

一般状态

处于一般状态下的3号是内心充满不满的人，他

们过于关注自己的声望和地位，狭隘地将其认为是成功的表现。对应的是3号发展层级的第四、第五、第六层级。

第四层级：好强

处于第四层级的3号开始表现出好胜心，他们希望自己与众不同，认为只有独特的自己才容易吸引他人的注意力，而要展示出自己的独特，就必须将自己和他人进行比较。

第五层级：实用主义

处于第五层级的3号变成以貌取人的实用主义者，他们更注重塑造具有吸引力的外在形象，并以此来掩盖内心的恐惧，极力隐藏内在真实的情感和自我表达。

第六层级：自恋

处于第六层级的3号有自恋的倾向，他们总是认为自己是聪明的、能干的、优秀的、美好的、成功的，会用许多代表成功的词来定义自己，并希望别人也这样看。

不健康状态

处于不健康状态的3号是内心失衡的人，他们害怕被人看低，因此喜欢不恰当地表现自己，歪曲自己取得的实际成就以吸引他人的注意。对应的是3

号发展层级的第七、第八、第九层级。

第七层级：投机

处于第七层级的3号变得不诚实，他们固执地认为失败是一件丢脸的事情，因此当他们以常规的方式无法取得成功时，就可能采取某些极端的方式，只要这些方式能帮助他们获得成功，他们就不觉得有什么不对。

第八层级：恶意欺骗

到了第八层级，3号发现自我欺骗已不再能麻醉自己，不再能抑制他们心中对失败日益强烈的恐惧感，但又不愿承认自己的失败，无奈只好动用非常规手段——恶意欺骗来继续伪装成功者。

第九层级：报复

到了第九层级，3号已经陷入严重病态，产生强烈的自卑心理，认为其他人都比自己优秀，同时又带有强烈的好胜心，不希望别人比自己优秀。这两种心理综合作用的结果，就是使得他们对他人怀有强烈的怨恨心理，当他人在竞争中击败他们时，他们更会产生疯狂的报复心。

◎代表人物

刘邦

汉高祖刘邦有驾驭全局、举重若轻的雄才大略，又有审时度势、因时而动的精确判断能力，能

屈能伸，甚至可以为了自己的利益忽略妻儿、父亲的生命安全。由此可见，刘邦是一个典型的3号性格者，有着浓厚的功利主义思想。

李阳

李阳是疯狂英语创始人，其实他在大学时英语成绩并不理想，还有着多次补考英语的经历。为了彻底改变英语学习失败的窘况，李阳奋起一搏。他摒弃偏重语法训练和阅读训练的传统，另辟蹊径，从口语突破，并独创性地将考试题变成朗朗上口的句子，然后脱口而出，大大提高了自己的英语成绩，并在此基础上摸索总结出一套独特的英语学习法——疯狂英语。

沃纳·埃哈德（Werner Erhard）

沃纳·埃哈德是著名的意识推销员。他在从事销售的过程中开始研究心理学，并创立埃哈德研讨培训组织，该组织在企业界很受欢迎。

罗纳德·里根（Ronald Reagan）

罗纳德·里根是美国第40任总统。他推行的经济政策为供应经济学，被人称为里根经济学，具体内容为：将所得税降低25%、减少通货膨胀、降低利率、扩大军费开支、增加政府赤字和国债，以暂时解决社会福利的问题，排除了税赋规则的漏洞，继续对商业行为撤销管制。这些措施使美国经济在历

经1981～1982年的急剧衰退后，于1982年开始茁壮成长。人们甚至将美国的80年代称为“里根时代”。

华特·迪士尼（Walter Disney）

华特·迪士尼生于美国芝加哥的一个农民家庭，从小的愿望就是成为一位著名的艺术家。即便为生计所迫去卖报、参军，他也一直坚持着自己的理想。战争结束后，他回到堪萨斯市，并于1922年成立了自己的动画创作室。1925年7月，他和哥哥罗伊建立了赫伯龙制片厂，也就是迪士尼兄弟公司（后来的华特·迪士尼公司），并在洛杉矶开办了第一个迪士尼公园，一步步将迪士尼拓展为今天的动画王国。

第二节 易患疾病及调养

◎口腔溃疡

我的许多3号工作狂朋友都向我抱怨过他们的口腔溃疡问题，说他们工作一忙就上火，一上火就会有口腔溃疡。这时，他们总会要求我推荐一些治疗口腔溃疡见效快的药物，或是一些简单易操作的食疗偏方。一般来说，他们在使用了我推荐的方法后，口腔溃疡确实都能很快痊愈。

我的一位3号朋友阿汤在某外企财务部工作，一到月底，财务部就忙翻了天，熬夜加班成了常事。

阿汤平时就有口腔溃疡，一般都是吃点败火的药就会好，可在某次熬夜加班到半夜一点后，他和同事相约去吃麻辣火锅，又喝了点白酒，第二天口腔溃疡复发，而且吃以前那些药一点用都没有。眼看着溃疡面积一天天增大，而他又暂时请不了假去看医生，急得直挠头，经太太提醒才想起还有我这么一位医生朋友，于是打电话来向我讨要简单有效的方子。

我仔细询问了他的症状以及所服用的药物，发现药物并没有什么问题，但为什么不管用呢？

我们都知道，口腔溃疡的发生，尤其是反复发生，与自身免疫功能一时降低或长期低下有直接关系。因此，口腔溃疡常发生在患感冒、咽炎、腹泻或其他疾病之后和患慢性病的过程中，如发生在使用激素、抗生素、免疫抑制剂时。生活规律失常、饮食不周、消化不良、精神紧张、长期便秘、熬夜少眠、过度劳累等情况发生时，自身免疫力有所降低，也会导致口腔溃疡。

而从心理学角度来看，口腔溃疡的发病原因也可归结为在一定程度上受环境的影响，即与工作压力、生活环境改变、脑力和体力劳动上的负荷过重有关，而这些环境的影响主要通过心理变化反映出来。处于精神紧张的竞争性强的工作中，个体会产

生时间紧迫感，表现出情绪焦虑、动作速率快和争强好胜等行为特征，这种心理上的紧张刺激往往是导致口腔溃疡发生的重要因素。由此可见，工作狂的3号因为长期处于精神紧张状态，确实容易患口腔溃疡。

那么，对于性子急躁、长期精神紧张的3号来说，应当怎样预防口腔溃疡呢？我建议他们要合理安排工作和生活，改善周围环境，学会自我放松，调节紧张情绪，从心理角度来预防口腔溃疡。

此外，预防口腔溃疡，3号还要在饮食上保持清淡，适当增加蛋白质摄入，多饮水，多吃新鲜水果和蔬菜，合理作息。特别是换季时要多吃西红柿，因为它含有大量B族维生素、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、锌、碘等微量元素，每天吃2～3个，能够有效预防口腔溃疡的发生。口腔溃疡的发生与体内缺锌也有关系，这时要食用含锌丰富的瘦肉、鱼类、糙米、花生等。

火气大、有内热的人很容易患口腔溃疡，有时还伴有口臭，这时可适当服用黄连上清丸、牛黄解毒片等。如果想简单地治好口腔溃疡，3号可以每天坚持敲15分钟腿内侧的肝经和腿外侧的胃经。只要肝平了，胃好了，口腔溃疡自然就会好。如果口腔溃疡反复发作，没完没了，3号还可以用艾叶煮

水泡脚，一般泡一两次口腔溃疡的症状就会明显改善。

◎冠心病

60多岁的老张是一名高级会计师，退休后又被单位返聘，工作一直比较忙。不巧的是，他的老伴因肺心病（慢性肺源性心脏病）住进了医院，病情比较严重，儿女们都在外边，一时赶不回来，而公司又正好在忙一个大项目，请不了太长的假，老张只好公司、医院两头跑。这么忙了一周，老张感到身体十分疲劳，加上精神紧张、焦虑，自己也病倒了。经医生检查，他才知道自己得了冠心病。

据医生分析，老张原本就有动脉粥样硬化和冠状动脉缺血病史，这次由于老伴病重，他内心焦虑不安，所产生的心理应激通过大脑皮层的活动，使得机体肾上腺素能神经的兴奋性持续增强，造成原本不够稳定的心肌细胞活动异常，从而诱发心律失常。

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是危害人类健康的“天字第一号”杀手，具体表现为心绞痛、心律失常、心肌梗死、心力衰竭等。人的血管发生严重粥样硬化或者痉挛，就可能导致给心脏输送营养物质的通道变狭窄甚至堵塞，其严重后果是导致心肌缺血缺氧或梗死，因此又被称为缺

血性心脏病。

这种病常出现在中老年人身上，人到40岁以后，发病的概率较高。冠心病病人中男性多于女性，脑力劳动者多于体力劳动者，而且发病率随年龄的增长而增高，是中老年人最常见的一种心血管疾病。

引发冠心病的因素有很多，性格是其中一个重要方面，因此产生了冠心病性格的专门研究。20世纪70～80年代，美国医学博士心脏病专家迈耶·弗雷德曼（Meyer　Friedman）和罗伊·罗森曼（Ray Rosenman）对大量冠心病患者的行为进行了系统观察和研究，弗雷德曼发现到他们诊所就诊的冠心病患者所坐椅子后腿的地面上有一深一浅的凹陷，他感到十分奇怪，于是在同事就诊时，自己悄悄躲在一旁观察那些候诊的患者，发现他们的心情都很急躁，抱怨候诊的时间太长，常把椅子两条前腿翘起，以椅子后腿作为支撑，并使自己的双腿交叉起来，不断地摇动或转动椅子，直到叫到他们的名字为止。许多冠心病患者都如此摇晃，从而使地面出现了凹陷。后来，弗雷德曼和罗森曼在观察研究了大量的冠心病患者这类行为之后，在1987年用四个单词来概括冠心病患者的这种性格特征：恼火（Annoy）、激动（Irritation）、发怒

（Angger）和急躁（Impatience）。这四个英文单词中有两个“A”，于是他们第一次提出了“A型性格”这一概念，又称为冠心病性格。

后来许多医学家和心理学家经过系统研究和综合分析，发现典型A型性格类型的特征有：个性倔犟，固执己见；性情急躁，声高气粗；生活紧张，忙忙碌碌；容易冲动，好发脾气；争强好胜，喜欢较劲；事业心强，多有成就；抱负远大，野心勃勃；攻击性强，心怀敌意。这恰恰也是九型人格中3号的典型性格特征，当然也有部分8号的特征。

在九型人格中，3号追求成功，注重效率，时常觉得人生苦短，要抓紧时间努力工作，才能获得自己想要的荣誉、声望、金钱、地位等成功者的必备元素，因此他们总是急匆匆地走在前进的路上，难有停歇的时间。为了保证自己的高效率，让自己尽快取得成功，他们习惯快速沟通和办事的方式，喜欢直奔主题。因此，3号常常给人一种急躁的印象。

而若一个人具有以上一种或几种性格特征，就容易影响神经内分泌系统的正常功能，导致身体处于亚健康状态，甚至导致心血管疾病的发生。也就是说，3号性格者是九型人格中最容易患冠心病的人格类型。尽管年轻的3号性格者患冠心病的概率

不大，但常常会出现胸闷不适的现象。

3号要想预防或缓解冠心病，其实只需要做到：让生活慢下来，即努力为生活奋斗，但不过分地追求成功，淡化荣誉、成就观念，主动控制、调节自己的情绪，善于倾听别人的意见，避免争论和冲突。

◎头痛

我的朋友苏总的公司准备上市，他每天忙得不得了，一周七天差不多有五天都睡在办公室。我到北京出差，一帮老朋友聚在一起吃饭，我打电话约他出来吃饭，约了几次，他都说没有时间。

但最后他还是来了，我们都取笑他："苏总好大的面子，我还以为咱们这帮穷朋友请不来你这位上市公司老总呢！既然晚到，罚酒三杯是必需的。"

苏总连忙摆手："抱歉，各位，今天真不行，我头痛得要命，真喝不了酒。"说完，掏出一个小药瓶，倒了几粒出来，端起桌上一杯白开水就把药给吃了。

我问他："你这头痛的毛病很久了吧？是不是工作一忙就头痛啊？"

苏总大吃一惊："你如何看出来的？莫非你这个做医生的还兼职看相？"

我笑道：“我最近在研究九型人格，像你这种工作狂是典型的3号性格，因为精神总是处于紧张状态，身体自然也会一直处于紧绷状态，头痛就容易产生。”

3号以追求成功为乐，他们坚信一个人的价值在很大程度上取决于自身的成就，他们心中有一种根深蒂固的观念：“我若没有成就，就没有人会爱我。”因此他们习惯适应不同工作的不同要求，并总能从匆忙的活动中感到活力。

然而，这种让身体随时处于紧绷状态的生活方式，也常常使3号患头痛的毛病，尤其是在追求成功失利时。他们如果不能顺利转向另一个方向并获得成功，其一直紧绷的神经就可能崩溃，脑血管就会痉挛，头痛的毛病也就来了。

从病理学角度来看，头痛主要由人体脑血管胀缩不定或脑血管血液流量忽大忽小引起。从心理学角度来看，这往往是患者内在价值观冲突所引发的生理反应。极度渴望成功的3号头痛患者一般面临这样的处境：一方面要通过脑袋来做一些事，另一方面这些努力都会受到头痛的阻碍。在无意识的状态下，他们把这作为表达受压制感觉的机会。也就是说，对于一直处于压力之下（如成就、压力）的3号来说，头痛有时可能是他们的一种放松方法，

借此从紧绷的生活状态中暂时脱离出来。

3号的头痛与他们过于紧绷的神经有关，也与他们的成长背景有关。3号的父母往往都是有一定成就的人，非常重视理智和成就，很少有时间顾及自己身体的感觉，也很少给予孩子温暖、耐心和时间。在这样的环境中长大的3号很容易产生以下感觉：父母不是出于真心爱他，而是把他看作他们的成就之一。更可怕的是，3号性格者会渐渐认同父母的成就信条，渐渐变成父母那样的人：不会放松自己，不会享受，只会不断地把自己置于压力中，不断要求自己努力，超常发挥自己的能力，和其他人的交往也常常取决于这些人是否对自己工作的进展和成就有利。

由此可见，要消除头痛，3号除了使用止痛药物从生理上抑制脑血管的胀缩外，还必须把生理上的痛苦还原到心理层面，处理致病的心理困境才能真正解决头痛问题。也就是说，3号要着眼于现实，不要急功近利，就能有效缓解自身所承受的过大压力，放松身体，头痛也能得以缓解乃至痊愈。

◎斑秃

我的同事阿飞最近与相恋7年的女朋友闹分手，分手理由是他忙于工作没有时间陪女朋友，因此女朋友决定让阿飞和工作过日子，她找别人过日子。

阿飞为此急得团团转，连日闷闷不乐，食少不欢，夜不能眠。一天早晨，他发现自己后脑勺出现一块鸡蛋大小的圆形斑秃，那儿的头发一根也不剩，大家都笑他：“你这是被鬼剃头，肯定是哪个女鬼看上你了，特此留印。”阿飞是医生，当然知道这是斑秃而不是鬼剃头。

斑秃俗称“鬼剃头”，是一种精神因素导致的皮肤损害，具体表现为局部头发突然脱落，经过一定时期又自然痊愈。精神因素是致病的主要原因，毛囊无破坏迹象，患者突然发现或偶然发现一个或数个圆形脱发区，脱发区皮肤光滑或微凹陷，常有反复；从脱发区长出的毛发最初为淡黄色，后转为正常颜色。

人在焦虑、急躁或者长期抑郁的情况下均可能发病，患者在发病之前往往有严重精神刺激或应激性事件，如丧偶、失恋、降职、落榜、下岗等，显著的情绪波动均可触发皮肤的病变。一般情况下，经过3～5个月的治疗，头发可恢复生长。

其实这个病并不是大病，多数是工作疲劳、精神紧张所致。现在人们的学习、工作压力都很大，出现这种情况比较常见。著名演员高圆圆在参加一期电视访谈节目时就坦言自己在拍电视剧过程中因为紧张过度，一度出现所谓的鬼剃头，后来加以调

理才彻底痊愈。

从九型人格的角度来看，有着工作狂倾向的3号最容易出现斑秃的毛病。大量临床研究证实，有下列性格的人容易出现斑秃：在情绪方面易生气激动，想起事情就不愉快，爱忧虑、易烦恼，性情多急躁，脾气倔犟，不听劝，好争强斗胜，一有任务就急于完成，易生闷气，心情不畅。这些都是3号性格者的典型性格特征。

从心理学的角度来看，精神负担是这种脱发症的病根。也就是说，斑秃的病因主要是因为脑神经受到刺激，进而反映到各个神经末梢，而脑皮层传感最快，因而最容易出现不良症状。

因此，只要3号能消除不良刺激，缓解不良情绪及性格的影响，工作不要急于求成，养成良好的作息习惯，善于自我调适，并用生姜每天数次擦患处，对患处进行局部按摩，有效促进血液循环，往往能有效治疗斑秃。

◎慢性疲劳综合征

在朋友眼里，有着“铁人”称号的小叶居然飞去法国度假了，而且还是一个月的长假。得知这个消息，所有人都大吃一惊。但我没有，因为正是我建议小叶休长假的。

小叶是青岛一家电子产品公司的销售经理，他

在这个职位上干了快两年。他的一天通常是这样度过的：早晨8点起床，开车去公司，早餐通常是一杯速溶咖啡，然后开始工作；在文件和电脑前度过上午的几个小时后，中餐是一个盒饭或是宴请客户；下午又在办公桌前坐几个小时，晚上大多数是一些应酬，或者对着电脑整理业务数据和报告，回到家往往已经是深夜。虽然销售业绩月月创新高，每个月都在向新的纪录冲刺，但工作起来像自虐，心累得很。这些使得小叶一点儿都没有年轻人的样子，且长期受到慢性过度疲劳状态困扰。

其实，小叶的这种状态在城市的白领一族中比较多见，虽然他们的工作不像体力劳动者那么辛苦，但心理压力更大，因此精神上也更觉疲劳。这种状态就是亚健康状态的一种表现，即慢性疲劳综合征。慢性疲劳综合征是新定义的一种综合征，它以持续或反复发作至少半年以上的虚弱性疲劳为主要特征。

实际上，这种疲劳是一种信号，它提醒你，你的机体负荷已经超过正常水平，应该进行调整和休息。如果你认为自己还可以撑得下去，还是不断为生活拼搏，那么当你发现自己疲劳不堪，再想通过休息来恢复精力就已经不太可能，必须借助医疗康复才行。

从九型人格的角度来看，3号是最容易患上慢性疲劳综合征的人格类型。这是因为对于渴望成功的3号来说，速度重于一切。为此，他们分秒必争，十分在乎时间效率。他们每天都在进行不同的活动，没有时间留给自己的感情。如果去度假，他们一定会选择那种几天内周游多国的旅程，把每天的活动都安排得满满的。他们甚至喜欢在度假时携带工作任务，或者在娱乐时带着学习任务，即便是疾病或个人生活中的波折痛苦也不能成为阻碍他们工作的借口。这样一直忙碌的3号很容易将自身的情绪及生理资源耗尽，导致工作效率不高，进而形成职业倦怠，从而引发慢性疲劳综合征。

3号在患上慢性疲劳综合征后，必须从自身性格上找原因，要学着享受慢生活，比如长时间休养即可取得最佳疗效，适度运动也对病情有帮助，能够较有效地舒缓压力和减轻疲劳，因为运动可以活动筋骨，使平时较少活动的肌肉得以松弛，对于消除局部疲劳十分有效。

这里，我推荐给忙碌的3号几种预防和调试慢性疲劳综合征的方法。

1. 每天早晨多给自己15分钟，让自己不必过于匆忙地开始一天的生活。

2. 保持良好的工作习惯。上班族总是处于一种

高度紧张的工作状态中，每天除了正常工作时间外，有时还要加班加点，这让人感到身心疲惫。为了保持身心健康，养成良好的工作习惯是很重要的，比如整理办公桌，提前做好工作计划，保障工作时间的效率，等等。

3. 放松情绪。每个人至少要有一项经常性的休闲活动，最好从事与平时工作性质完全不同的活动，例如平日从事脑力工作的人，建议从事消耗体能的活动等。

第四章 4号 浪漫型

第一节 特征

◎基本特征

在九型人格中，4号是典型的浪漫主义者，他们是天生的艺术家，容易被真诚、美、不寻常及怪异的事物吸引，会翻开表面寻找深层的意义。他们对关心的事物表现出无懈可击的品位，任凭情感的喜恶做决定，最好的事物总是最能满足他们。在别人眼中，他们可能像强烈及浮夸的悲剧演员，或是爱管闲事而刻薄的评论家。然而处于最佳状态时，4号是一个兼顾创意和美感的人，过着热情的生活，并表现得优雅，具有极佳的品位。

4号的主要特征如下。

★ 内向、被动、多愁善感、情绪化、感情丰富、表现浪漫。

★ 关注自己的感情世界，不断追寻自我，探索心灵的意义，追求的目标是深入的感情而不是纯粹的快乐。

★ 重视精神胜于物质，凡事追求深层的意义。

★ 被生活中真实和激烈的事物深深吸引，比如生死、性爱、灾难、遗弃等。

★ 带有忧郁气质，被生命中的负面经历所吸引，特别容易被人生哀愁、悲剧所触动。

★ 总觉得别人不理解自己，认为被他人误解是一件特别痛苦的事。

★ 敏感于他人对自己的态度，经常不被人理解，眼神常略带忧伤。

★ 害怕被遗弃，内心总是潜藏着一种被遗弃的感觉。

★ 能够感同身受，对别人的痛苦具有深层且天赋的同情心，会立刻抛开自己的烦恼，去支持和帮助处于痛苦中的人。

★ 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尊。

★ 追寻真实，但总感觉现实不是真的，相信当个人被真爱包围时，真正的自我将出现。

★ 常说一些抽象、幻梦的比喻，别人听不太懂其隐喻。

★ 好幻想，惯于从现实逃到自己的幻想中。

★ 被遥不可及的事物深深吸引，把不存在的恋人理想化。

★ 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。这种变化的关注点加强了被抛弃的感觉和缺失的感觉。

★ 对人若即若离、捉摸不定，我行我素却又依赖支持者。

★　一旦爱上一个人，会表现得特别缠绵热烈，会刻意用各种方法引起对方的关注，或利用离离合合的手段掌握关系中的主导权。

★　对不合自己心意的人，会表现出拒人于千里之外的态度，和不熟的人交往时会表现沉默和冷淡。

★　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加固个人的情感。

★　拥有过人的创造力，希望创造出独一无二、与众不同的形象和作品，在个人生活及工作上喜欢用各种方式表达创意以示独特。

★　不开心时，喜欢独处，宁愿独自承担寂寞和痛苦。

◎外在表现

身体语言

身材适中或偏瘦；

注重自己的着装打扮，喜欢具有独特气质、显现高雅品位的服装，即便是廉价的衣服，他们也会通过搭配或者饰品穿出特别的气质和味道；

眼神随着情绪变化，时而忧郁，时而快乐，时而悲伤……但总体来说，他们的眼神充满深情、忧郁和迷离，常常给人以内向的感觉；

站立、坐卧均以舒服为原则；

尽量保持优雅迷人的形象：头微抬、眼迷人等；

习惯安静地坐在那里倾听或冥想；

在陌生人面前往往表现出冷漠、神秘又高傲的样子；

总是一脸不快乐、忧郁的样子，充满痛苦又内向害羞；

受到强烈情感刺激时，可能做出夸张的举动，也可能暗自啜泣。

谈话方式

4号是所有型号中和自己的感受接触最深的型号，他们的语言模式不会是很冷静的数据分析和理性判断，表达更多的是自己的感受，他们的语言是所有型号中最感性的；

语调柔和，讲起话来抑扬顿挫；

喜欢用柔美、哀戚的词汇；

语气中总是透露出一股忧郁的气息；

话题往往围绕自己展开，总在描述自己的感觉，尤其是那些悲伤、痛苦的感觉；

最常用的词汇是：我、我的、我觉得、没感觉……说话时较少配合其他身体动作，但是有着丰富而快速的眼神变化；

喜欢用形容词来表达自己的情绪，比如“今天的天真蓝啊”、“水真绿啊”。

◎童年影响

在4号眼里，自己与父母的关系是若即若离的。他们总是觉得自己处在家庭的边缘，觉得自己跟谁都不像，因此容易产生恐慌和被抛弃的感觉。4号对家庭中保护者和养育者的角色是不认同的，并且他们会把这种不认同的感觉归咎于自己，认为是自己有不对或不好的地方家人才会疏忽自己，他们无论如何都没办法像其他小孩一样自然地认同父母。4号自认为与父母的感情不深，最主要的原因是他们感觉父母看不见自己的特质，并且他们往往也无法在父母身上找到自己想要认同的特质，因此很多4号在小的时候产生过自己是被父母领养或者抱错的孩子的想法。

4号内心很渴望得到父母的爱，但他们又常常会有一种和父母合不来的感觉，总感觉自己和父母谈不来，性格不同或想法南辕北辙，而他们又无法对抗父母，所以只能在心里落得一番纠结，觉得是自己不好才会被父母遗弃。

4号孩子对自己的一些小缺点和自己所缺乏的东西或特质特别敏感，会觉得正是因为这些自己才不被父母重视。有一些4号在成长过程中可能确实是

孤单的，如父母离异或父母关系不好经常吵架等，但并非所有的4号都真正经历过被遗弃和没人理会的事。

一些成长在正常家庭的孩子也有可能是4号，例如有个4号孩子有一次因为生病，妈妈精心照顾他好几天，当他病好之后，相对于他生病时期妈妈自然就对他少了一点关心和照料。这其实是很正常的一件事，但4号可能会极端地认为妈妈不理会自己、不再爱自己了，于是被遗弃的感觉又回来了。所以，不要错误地以为4号一定有个少爱的童年，只是在4号的心里，他们会把被遗弃的感受无限放大。

有个女孩在小的时候，爸爸非常宠爱她，总是背着或抱着她到处去玩，给她洗澡，晚上搂着她给她讲好听的故事，轻轻哼着儿歌拍着她直到她甜甜地睡去。后来她慢慢长大了，爸爸自然就不会再像她小时候那样和她有过多的身体接触。她为此觉得自己被爸爸遗弃了，无论爸爸如何逗她哄她，她还是整天郁郁寡欢。

如果换作一个非4号的孩子，类似这样的事情他可以自然而然地接受，并且不会产生难过失落的感觉，但4号往往会把这种微不足道的细节无限放

大，产生被抛弃的感觉，从而陷入一种阴沉忧郁的状态。

◎社会生存应对模式

4号喜欢关注自己的感情世界，尤其喜欢关注自己的爱与失，这使得他们对情感中的快乐和悲伤有着强烈的独占心理——嫉妒心。很多时候，4号不断产生的嫉妒心促使他们无止境地追求快乐。这种矛盾心理往往突出表现在他们的情爱关系、人际关系、自我保护的方式上。

情爱关系：竞争

4号性格者喜欢表现自己的独特，他们希望自己在伴侣眼中是独特、不可取代的，这其实就是比较心、好胜心的体现。在4号的恋爱关系中，常常会出现两个女人争夺一个男人，或者两个男人追求同一个女人的情况。竞争让4号充满能量和活力，并能让他们远离忧郁和沮丧。

“我本来是一个胆小、多愁善感的女孩，当我得知男朋友因为爱上别的女人要离开我时，心中突然滋生了熊熊的怒火和莫大的勇气，决心要把他从那个可耻的女人手中夺回来，最终通过一系列的浪漫行为重新赢得了男朋友的心。”

人际关系：羞愧

人际交往中，4号常常会遇到比自己优秀的人，这容易激发他们的缺失心理，使他们只会关注别人具有而自己没有的优点，进而使他们产生羞愧感，变得没有自信，陷入深深的自责中，认为自己一无是处，随时可能被抛弃。

“上小学时，我一直是我们班最漂亮、成绩最好的女生。但升初中后，我们班来了一位从北京转学来的女生，她长得十分漂亮，成绩也十分优异，尤其是讲得一口流利的美式英语，老师和同学们都喜欢她。和她在一起，我总感觉自己是一个丑小鸭，皮肤不如她白，五官不如她漂亮，就连我一直引以为傲的成绩也比不过她，我难过极了。”

自我保护：无畏

当4号感到自己没有价值时，他们一方面会变得忧郁，在希望和失望中挣扎，一方面又会铤而走险，努力体现自己的价值。这种类似在悬崖边上跳舞的冒险生活反而会让他们感到解脱，感觉平淡的人生中注入了意义和活力，嫉妒心也会在有意义的对话和竞争的环境中消失殆尽。

“当我辞掉公务员的工作，去跟同学开摄影工

作室时，我身边的朋友都认为我疯了，但我觉得从事艺术创作才是我的理想，而我不能眼睁睁看着一个大好机会从我的眼皮底下溜走。即使这次尝试失败了，也没什么可担心的，我相信‘车到山前必有路’。”

◎核心驱动力

4号性格者的核心驱动力来源于他们的丰富想象力，这使得他们的注意力总是在远方，而不是在他们当前的生活中。他们关注过去、关注未来，就是不关注现在；他们关注远在他乡的人，就是不关注身边的人。总之，4号总在关注那些遗失的事物，比如聚餐中没有出席的朋友，这是因为对缺失事物的关注让他们体会到遗失的美好。

在想象力的驱动下，4号总是认为“距离产生美”，他们认为，当一个人或事处于一定距离之外时，这些人或事的优点会变得格外突出，并把他们的注意力从现实中吸引过去。但如果这个人或事就在4号的眼皮底下，这些人或事身上不那么有趣的方面就会逐渐显露出来，他们的注意力就会转移到其他缺失的事物上。如果4号被强迫把目光转移到一件正在发生的事情上，他们会很失望，因为他们看到的都是不好的，就好像被一记重拳打中脸部，到处都令人失望。原本亲密的爱人会突然失去光

彩，只剩下一堆搭配不当的特征。也就是说，4号总是感觉与不在身边的朋友有一种密切的联系，距离感反而让对方的优点变得更加突出。在他们的亲密关系中，总是小别胜新婚，两个人一定不能长期黏在一起。

从心理学的角度来分析，4号这种对距离感的推崇，源于他们总是运用自己的想象力去关注遗失的美好和眼前的缺陷，这让他们对眼前的一切都毫无兴趣，却拼命追求那些遥远的东西。这其实就是典型的注意力转移行为，这常常使得4号忽略眼前的真实和美好，其真实反应被夸大的情感所取代，阻碍了他们寻找自己的本体。

在注意力训练中，4号需要把自己的注意力稳定在一个中间水平，抛弃漫无边际的想象，学会感受眼前的真实，帮助自己寻找本体。

◎安全和压力

为了顺应成长环境、社会文化等因素，4号性格者在安全状态或压力状态下有可能出现一些可以预测的不同表现。

安全状态

处于安全状态下的4号常常会呈现1号完美型的一些特征。

4号因为追求独特，一直让自己处于竞争状态中，力求以独特取胜。当他们感到自己独特时，就会进入安全状态，就会放松自己，好像从自己长期关注的问题上解脱出来。他们的目光不再局限于生活中的缺失，开始看见半杯水，而不是空了一半的杯子。他们不再感到悲伤，也不再觉得生活压抑，工作变得既有意义又实际可行。

在这样的环境里，他们拥有了极大的安全感，也就拥有了极大的满足感。而当他们对生活中的一切都感到满意时，他们就不再用自己的短处和别人的长处作比较，他们欣赏别人的长处，同时也会欣赏自己的优点。

他们不再自我陶醉，而是积极地与他人合作，当他们看到一份情感或者一份工作的优点，会愿意为此做出承诺，投入其中。总之，他们将注意力从自己身上转移到他人和四周环境上，从精神世界转向物质世界。而他们对于感情的深度关注使得他们具有敏锐的直觉，这极大地激发了他们的创造力，使他们形成一个独特的自我。

在最佳状态下，4号会向1号性格转化，这种转移通常发生在目标即将实现时。这时4号的心思会变得仔细而清楚，他们会把精益求精的态度坚持到最后一步。

压力状态

处于压力状态下的4号常常会呈现2号给予型的一些特征。

当4号追求的独特不被他人认同时，他们会感到痛苦，感到压力，但他们又不想为了吸引他人而去迎合他人的品位，因此他们往往会孤芳自赏，希望通过自己的独特性让他人明白自己独特的价值。

但同时，他们会越发关注他人所拥有而自己所没有的事物，缺失感迅速增强，压力感倍增，悲伤感和被抛弃的感觉不断加深，促使4号的防卫心理变得更强。如果4号自身不能享受这份痛苦，他们就容易表现出2号的性格特征，误以为对方的爱能使自己摆脱空虚和孤独，想通过操纵他人使他人对自己抱有好感。因而，他们不断地帮助他人，为他人付出，从他人对他们付出的认可中找到自己与众不同的价值。为了达到此目的，他们有时甚至表现得像个谄媚王，向别人大献殷勤，以引起他人的注意，希望他人对自己另眼相看。

此时的4号会否定自己的要求，表现得很虚假，且过分依赖外界的人和事，别人有什么或没有什么在他们心里都变得无关紧要了。

◎健康状态

根据对4号性格者发展情况的分析，可以将其划分为三种状态：健康状态、一般状态、不健康状态。在不同的状态下，4号表现出不同的性格特点。

健康状态

处于健康状态的4号是内心平衡的人，他们喜欢自省，善于表达自己的情感，能够通过探索感情世界来激发创造力。对应的是4号发展层级的第一、第二、第三层级。

第一层级：灵感

处于第一层级的4号是富有灵感的创造者，他们最能从他们的潜意识中找到动力，激发自己的创造潜力。随着不断涌现的灵感，他们往往能制造出新鲜独特的产品。

第二层级：自省

处于第二层级的4号天生有着自省的意识，他们能够在探索自己内心情感的过程中时刻保持清醒，将现实与想象区分开来，但又会将两者融合到一起，创造出新奇的事物。

第三层级：坦诚

处于第三层级的4号十分擅长表达自己的感受，他们是所有人格类型中最直接、最坦诚地向别人袒露自己私人部分的类型。他们不会给自己戴上面

具，也不会隐藏自己的怀疑和软弱，不管其情感或冲动是多么不体面，他们也不会欺骗自己。

一般状态

处于一般状态的4号是内心充满不满的人，他们会因为过分关注自身情感而忽视与他人的交流，容易陷入自怜自艾的悲观情绪中。对应的是4号发展层级的第四、第五、第六层级。

第四层级：唯美主义

处于第四层级的4号有着丰富的想象力，并有着独特的审美意识，能够将自己的想象与现实很好地融合起来，制造出独特的美感。

第五层级：浪漫幻想

处于第五层级的4号在偏离现实的道路上更进一步，他们越发重视想象力的美化作用，也越来越沉迷于培植有关自身与他人的情绪和浪漫幻想，已经开始出现唯心主义的倾向。

第六层级：自我放纵

处于第六层级的4号开始有自我放纵的倾向，当遭遇现实生活中的痛苦时，他们不仅不会主动寻找解决的方法，反而会退缩到自己营造的想象世界里寻求心理安慰，尽管这种心理安慰只是暂时的。

不健康状态

处在不健康状态中的4号是内心失衡的人，他们的想法越来越脱离现实，他们甚至不允许自己生活中存在任何与自己的幻想不符的人或者事物。对应的是4号发展层级的第七、第八、第九层级。

第七层级：抑郁

处于第七层级的4号因为长期的自我疏离而开始产生抑郁症状，他们性格中的悲观情绪开始被放大，他们感到自己的价值在逐渐丧失，这让他们产生了莫大的恐慌感，这种恐慌感进一步加重了他们的抑郁心理。

第八层级：自责

处于第八层级的4号抑郁症状愈发严重，他们开始害怕因为自己的抑郁及能力尽失而步入灭亡。他们对自己的失望最终转化为消磨生命的自我憎恨，期望通过对自己的精神折磨来拯救自己。

第九层级：自我毁灭

处于第九层级的4号已经完全丧失了生活的信心，他们开始用各种方式来毁灭自己。对于他们来说，死亡并非痛苦，而是最好的解脱。

◎代表人物

李清照

李清照，号易安居士，是南宋著名的婉约派女词人。她独创“易安体”，擅长用白描的手法来表

现对周围事物的敏锐感触，刻画细腻、微妙的心理活动，表达丰富多样的感情体验，塑造鲜明、生动的艺术形象。在她的词作中，真挚的感情和完美的形式水乳交融，浑然一体。她将“语尽而意不尽，意尽而情不尽”的婉约风格发展到顶峰，赢得了婉约派词人“宗主”的地位。同时，她词作中笔力横放、铺叙浑成的豪放风格，又使她在宋代词坛上独树一帜。

徐志摩

徐志摩是我国现代著名的诗人、散文家。他的诗歌具有形象性、可感性，这得益于他的丰富想象力。他的想象和比喻与众不同，而且他能把看来比较抽象的事理化为生动、可感、可见的具体形象。在《毒药》、《白旗》、《婴儿》这三首哲理散文诗中，他使出了艺术想象的本领，依仗特别的感受力去描绘事物。

三毛

三毛是我国著名女作家，她一生“流浪”过54个国家，特别崇敬爱情。她说：“爱到底是什么东西，为什么那么辛酸、那么苦痛，只要还能握住它，到死还是不肯放弃，到死也是甘心。”她和荷西的爱情故事更是打动了无数读者，然而荷西的意外丧生使她的爱情变得残缺。多年后，她终究忍受

不住这天人永隔的相思之苦，选择追寻荷西而去。正如她自己所写：“假如我选择自己结束生命这条路，你们也要想得明白，因为这对于我，将是一种幸福。”

约翰·济慈（John Keats）

约翰·济慈是英国著名的诗人，19世纪浪漫派的主要成员。他的诗作被认为完美地体现了西方浪漫主义诗歌的特色，他被推崇为欧洲浪漫主义运动的杰出代表。

马莎·格雷厄姆（Martha Graham）

马莎·格雷厄姆是美国著名的现代舞蹈艺术家，她的舞蹈致力于研究虚幻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。

奥森·威尔斯（Orson Welles）

奥森·威尔斯是美国著名的电影导演、编剧和演员。1938年，奥森·威尔斯根据英国著名小说家赫伯特·乔治·威尔斯（H·G·Wells）同名小说改编的CBS广播剧《星际战争》在美国播出，引起巨大恐慌。威尔斯革命性的艺术技巧令人们信以为真，以为火星人真的登陆地球。据说当时此剧的听众纷纷跑到街上，拿湿毛巾挡着头，以保护自己免受火星毒气的伤害。随后，新闻媒体对这一事件进行了报

道，更令此事变得真假莫辨。自此，奥森·威尔斯可谓一夜成名。

第二节 易患疾病及调养

◎结核病

结核病是结核杆菌侵入体内引起的感染，是年轻人容易发生的一种慢性和缓发的传染病。80%的结核病都发生在肺部，其他部位（颈淋巴、脑膜、腹膜、肠、皮肤、骨骼）也可继发感染。肺结核一般有疲乏、消瘦、盗汗、胃口不好、下午发热、面颊潮红等全身症状，可伴有咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、气急等。

医学专家认为，不良的心理状态是引发结核病的重要原因。结核杆菌通过空气传染，从而进入人体呼吸道直至肺泡，并在此繁殖，称为原发感染。原发感染处形成原发病灶，大部分人感染后，由于机体免疫力的作用，原发病灶趋于局限、平静、钙化，即使病灶中心存在活结核菌，也可能长时间相安无事。然而，一旦人体遭遇心理因素刺激，因性格缺陷产生强烈负面情绪，则可能破坏免疫防御，原发病灶的结核杆菌重新活跃，从原发病灶中沿淋巴管进入血液，叫做血行播散。有的结核杆菌通过血行播散进入各脏器中，有的立即发病，发生严重的粟粒型结核病和结核性脑膜炎。有的结核杆菌则

潜伏在各器官内，待机体免疫力下降时发病，称为继发结核病，也叫内源性发病。当然，一个人的免疫防御能力削弱后，也可能在原发病灶外再次感染和发病。

在九型人格中，4号性格者喜欢关注性格中的黑暗面，因此他们常常将自己置于痛苦的心境中，去感受那些悲伤、绝望等负面情绪所带来的痛苦，而“悲伤肺”，因此他们常常被结核杆菌攻破免疫系统，引发结核病。更重要的是，4号并不认为这是一种痛苦，反而认为这是一种艺术，是美的表现。

其实，早在19世纪，结核病就与文人雅士的独特性格——4号性格联系在一起。当时结核病在欧洲和北美大肆流行，许多杰出的文人学者患上结核病，如雪莱、席勒、勃朗宁、梭罗和勃朗特姐妹等，但结核病的痛苦不仅没有使他们消沉，反而促使他们将结核病与美衔接起来。比如，文化作品中的许多淑女都被描写成纤弱、无声无息、极容易昏倒且有阵发性咳嗽，这种柔弱的形象形成哀戚的独特美感。结核病也被认为是一种高贵病——高热般的灵性、阵咳中迸发出的天才、不可避免的死亡宿命所产生的深刻感，这都是文人雅士们梦寐以求的性格特征，而只要获得并激发一些小小的结核杆

菌，这些需求都能得到满足。正如美国作家苏珊·桑塔格在《疾病的隐喻》一书中所说的那样：“在超过一个半世纪的时间里，结核病为雅致、敏感、忧伤、柔弱提供了隐喻性的对等物。”

美国流行病学家斯托伦斯对结核病的病因认识得更为深刻，他说：“是现代都市化引起了结核病，是人口密集引起了结核病，是营养不良引起了结核病，是一颗破碎了的心引起了结核病。”读到最后一句，我脑海中自然浮现出《红楼梦》中林黛玉的形象。

曹雪芹将林黛玉描写为“态生两靥之愁，娇袭一身之病，泪光点点，娇喘微微。娴静似娇花照水，行动如弱柳扶风。心较比干多一窍，病如西施胜三分”，只这几句话，就将林黛玉这个人物的身体状态基本概括出来了：弱、喘、病、药。不只宝玉和读者喜欢林黛玉这种娇弱美，连她自己在潜意识里也引以为傲，比如，病重时，她“浑身火热，面上作烧，走至镜台，揭起锦袱一照，只见腮上通红，真合压倒桃花……”。这种在痛苦中不忘体验美的心理，正是4号的典型性格特征。

既然问题出在免疫力低上，那么4号只要不再为了追求艺术而忍饥挨饿地体验痛苦，免疫系统自然坚固，即便结核杆菌进入体内，也不会对身体造成

什么伤害。

◎神经性厌食症

16岁的小姑娘小雅有1.6米高，体重却才38千克，让人一看就想起夏衍的报告文学《包身工》中的芦柴棒。我看见她时，她正坐在沙发上，蜷成一团，像病猫一样一动不动。

从她父母口中我了解到小雅是某中学初三学生，从年初开始就患上了严重的神经性厌食症，现在的她几乎什么都吃不下，仅喝一点点鱼汤。这个16岁的女孩因为神经性厌食症影响到身体发育，导致内分泌紊乱，直到现在都还没有来月经。

小雅将这一切归结为两个原因：对病态瘦的过度追求和对父母的报复。她自述：“小的时候，我在乡下长大，那时候蛮快乐的。后来进城，乡下口音令我和同学格格不入，那时我的体形也偏胖，同学们都嘲笑我，我就想我一定要瘦下去。”为此，小雅常常故意不吃饭，尤其是考试没考好时，她更会认为不吃饭是对自己最好的惩罚，何况这还能帮助自己变瘦，一举两得。小雅的父母刚开始一直都没有发现女儿的异常，因为他们的工作实在太忙，根本没有时间顾及小雅吃饭的问题。小雅看到父母不关心自己，心里又难过又气愤，变得更不爱吃饭了，心想如果自己病了，或许父母就会关心自己。

可惜，到父母发现时，小雅的神经性厌食症已经非常严重，她什么都吃不下，去医院治疗，医院只能通过打营养液来补充其体能。小雅的妈妈含着泪说：“她很好强，走到这一步也怪我们对她关心不够，但我们也不是不关心她呀，现在的孩子真不知道怎么办呀！”

神经性厌食症，是以患者有意地严格限制进食，有意造成体重明显下降至标准体重以下或严重的营养不良，并极力维持这种状态的一种心理生理障碍。这是一种以恐惧发胖或拒绝正常进食为主要特征的进食障碍。

心理专家认为，神经性厌食者一般家庭背景良好，这并非指富裕，而是指家里父母都有周全的照顾，至少让患者衣食无忧。然而，可能由于父母过度关心孩子，使孩子觉得没自由，而他们唯一可以夺回的主控权，大概只有在进食这件事上。很快，这种想法就变成一种抗议，带有明显的示威性质，并且还会堂而皇之地以自己发胖为借口拒绝进食。也可能是由于父母尽管给予了孩子充分的物质满足，却很少给予精神关注，迫使孩子通过厌食的方式来吸引父母的关注。

小雅属于后者。综合来看，小雅的个性中其实具有争强好胜、做事尽善尽美、喜欢追求表扬、自

我中心、神经质等特点；而另一方面，她又常表现得不成熟、不稳定、多疑敏感、对家庭过分依赖、内向、害羞等。这些都是4号性格者的典型特征。习惯活在幻想和痛苦中的4号往往会为表现自己的独特而折磨自己的身体，哪怕将自己推入疾病的深渊中也在所不惜。而厌食是4号最容易走向痛苦的一种方法，因而被他们屡屡使用。

其实，只要4号清楚地认识到自己存在惧怕丧失管制的能力、惧怕失去依靠而必须独立自主、对自己的评估太低、过分地要求独特的艺术美、对父母的要求过多、嫉妒兄弟姐妹等不良心理，不再用寻找缺失感的眼光看待这个世界，心态就会平和许多，也就能正确看待食物和身体的关系，以及人与人之间的关系，这样才能远离神经性厌食症的困扰，保证身心健康发展。

◎慢性疼痛

60多岁的王大妈自从做过一次直肠脱出手术后，肛门一直疼痛，肛周肌肉痉挛、抽动，这种疼痛让王大妈日夜呻吟不停，亲人更是焦急万分。医院检查后说手术没有问题，但又查不出来疼痛的具体原因，只能建议王大妈服食一些止痛药止痛，但效果并不明显。根据种种症状，医生推断王大妈的病根在心理上而不是生理上，于是仔细询问王大妈

的生活状况，发现王大妈比较多愁善感，对疼痛的忍耐度也很低，身上稍微磕着碰着一点就喊疼，从而确定王大妈患上了慢性疼痛，建议王大妈进行心理治疗。一个疗程后，王大妈的疼痛症状虽然没有完全消失，但已减轻许多。

慢性疼痛是指伤害性刺激引起的损伤痊愈后疼痛仍然存在的疼痛综合征，临床上则广义地将持续超过六个月以上的疼痛称为慢性疼痛，包括许多慢性器质性疾病的症状，如腰背痛、癌痛等。

从九型人格来看，王大妈身上具有典型的4号性格者的特征：敏感、情绪化、占有欲强、害怕被人拒绝、容易沮丧和消沉，常过于夸大身体的疼痛感觉。而心理学认为，疼痛是一种感知觉，它总是和消极、不愉快的情绪相联系，并且常伴随逃避行为。也就是说，积极、愉快的情绪能够使人们对有害刺激的敏感性降低，对疼痛刺激耐受性增高，因此不容易感觉到疼痛；而消极的情绪状态会使人们对疼痛的感受性增加，比如，在焦虑、抑郁、烦躁和不安等情绪状态下，疼痛往往会加剧。由此可见，常常陷入敏感、焦虑、自卑等负面情绪中的4号对疼痛的耐受度较低，更容易感觉到疼痛，也就容易引发慢性疼痛。

大量临床研究证实，大多数慢性疼痛患者都有

抑郁症状出现，他们常有明显的认知扭曲和无助感，如所感觉到的疼痛对他们生活的影响，产生相应的社会报酬减少，社会活动减少，自我控制和自我实现能力下降，等等。这种夸大了的疼痛反过来又影响患者的情绪和认知，因此疼痛就会恶性循环。可以说，疼痛持续时间越长，病人就越是抑郁、恐惧。据报道，慢性疼痛持续三个月以上，90%以上的人会产生抑郁症状。

而大多数抑郁患者也有慢性疼痛的症状出现，部分抑郁患者尤其是老年人，常常只有疼痛及躯体的不适症状而不涉及情绪问题，这主要是因为抑郁症患者容易把情绪问题隐藏在疼痛问题背后，而抑郁状态往往会加剧慢性疼痛。不过，临床研究发现，抑郁与疼痛皆可因抗抑郁剂的应用而改善，部分疼痛患者用抗抑郁治疗甚至可完全消除疼痛。

由此可知，负性思维能影响个体对疼痛的感知，即注意力集中到疼痛处，则痛感强烈或持久；转移或分散注意力，则可使疼痛稍减。另外，许多慢性疼痛患者都说，缓解疼痛的有效方法是把自己的精力集中到工作上。那么4号只要将注意力从负面情绪上挪开，关注生活中那些积极快乐的事情，对疼痛的敏感度自然会降低，慢性疼痛的症状也会得到很大的缓解并最终痊愈。

◎躁郁症

顾名思义，躁郁症的特点就是“躁”和“郁”两种截然不同的情绪状态轮番出现，例如，处于躁狂期几天或几周，然后处于忧郁期几天或几周。躁狂时，患者的情绪高涨，往往表现出精力旺盛、活跃、不知疲倦、过度乐观和自信、极度兴奋、语速极快、思维跳跃、睡眠很少而不疲倦、极度自我、狂欢、暴食、吸毒等特点，还有特别突出的一点，就是否认自己任何地方失常。忧郁时，患者情绪十分低落，往往表现出悲伤、焦虑、空虚、绝望、悲观、内疚、自卑、无助、不愿动弹、极度疲倦、精神涣散、健忘、犹豫、食欲下降、变瘦、肌肉疼痛、无来由地想到死亡和自杀等。

在“躁”和“郁”的轮番“轰炸”下，患者往往会出现情绪不稳定、食欲下降引起体重减轻、便秘、失眠、闭经、缺乏性欲、产生犯罪心理和人格退化等表现。在忧郁症好转的过程中，如果这些精神抑制因素减弱，病人会有自杀倾向。

朋友大洋最近在和妻子闹离婚，离婚的原因主要是大洋的妻子脾气太古怪：一段时间里情绪特别亢奋，天天在淘宝上买衣服、玩具和零食，还喜欢逛市场买许多菜，回家做一大桌子菜，逼着大洋吃

完；接下来的一段时间里其情绪又特别低落，没有兴趣做任何事，对家里的事一概不管不问，还有两次自杀未遂。

我劝大洋先不要急着离婚，因为他太太这些行为看起来像是躁郁症的表现，建议他带妻子去看看心理医生，调理过来就好。

我之所以给予大洋这样的建议，是因为我知道他太太是典型的4号性格者，而追求独特的4号性格者总是倾向于在极度的抑郁和极度的亢奋中生活，他们的生活也确实是在悲喜两个极端之间摇摆不定。他们的情感大起大落，能把爱变成恨，把激情变成冷漠。他们被遥不可及或者具有杀伤力的人所吸引，这种脱离现实的幻想常常使得他们的内在情绪戏剧性地爆发，甚至可能出现自杀的幻想。

心理学认为，尽管躁郁症有遗传原因，但真正引发躁郁症的，还是患者所承受的心理压力过大，最终导致心理崩溃。因此，为了摆脱过度情绪化为自己带来躁郁症的伤害，4号首先要承认自己情绪的弱点和短处，不能视而不见。因为躁郁症最大的问题，就在于患者感觉不到自己有任何的失常，也拒绝寻求帮助。只有患者意识到自己的行为和反应失衡，治疗才会有很好的作用。

4号还要懂得调动理智来控制自己的情绪，使自

己冷静下来。在遇到较强的情绪刺激时应强迫自己冷静下来，迅速分析事情的前因后果，再采取表达情绪或消除冲动的缓兵之计，尽量使自己不陷入冲动鲁莽、简单轻率的被动局面。此外，在情感低潮期，4号还可以通过兴趣爱好或结交朋友来排解烦恼。

总之，4号如果能减少对自身缺失的关注，多关注自身的拥有，就能理智地对待自己的情绪，有效避免情绪化问题，也就能将患躁郁症的概率降到最低。

已经陷入躁郁症痛苦中的4号，可在医生的指导下服用锂盐类药物，这种药物只要达到血液浓度的剂量，就能有效预防“躁”或“郁”情绪的产生。但因为锂盐有副作用，所以4号在开始服用时，最好每2天测量血中浓度1次，以免中毒。

◎月经失调

月经失调也称月经不调，是女性的一种常见疾病，多见于青春期女性或绝经期妇女，是指月经周期、经量、经色、经质等方面出现异常等一系列病症。卵巢功能失调、全身性疾病或其他内分泌腺体疾病影响卵巢功能都可能引起月经不调。月经不调给女性的身体健康带来了严重的危害，如引发月经性关节炎、月经性皮疹、月经性牙痛、月经性哮

喘、子宫内膜异位症、宫颈炎等。

每次同学或朋友聚会，男人就聚在一起谈论工作，女人则在一旁谈些美容养生的话题。可能因为我是医生，许多女性朋友都会借机会问我一些养生方面的事，问得最多的还是月经失调的问题。齐小姐就是这些女性朋友中的一个。

一次聚会，齐小姐知道我是医生后，就一直用欲言又止的目光看着我，看得我心里都有些发毛。后来，我忍不住问她："齐小姐，冒昧地问一句，我不会是哪里得罪过你吧？如果有，还请直言相告。你老这么看着我，我怪难受的。"

齐小姐连忙道歉："王医生，抱歉，让您误会了。其实我是有个问题想请教您，但又不好意思说。"

我请她直言相告，她才告诉我，她一直有月经病的问题，尤其是痛经、闭经症状严重，找许多医生看过，都没什么效果。知道我是医生，她便想或许能找我给看看。

据她自己介绍，她的月经从一开始就不准时，工作以后痛经的毛病也来了，后来有一次月经没来，她以为是怀孕了。到医院一查，发现是闭经。她才意识到身体出了大问题，西医中医都看过，药也吃了不少，效果都不太明显。

我请她仔细讲述了她的生活状态，发现病根可能出现在她的心理上。她心理变化本身比较大，再加上从事剧本创作工作也要求她情绪多变，以更好地体验故事中人物的感受，因此她每天总是一会儿哭一会儿笑的，不知道的人每每看见工作中的她都误以为她精神有问题。这其实是九型人格中典型的4号浪漫型人格特征。

一般4号会因为长期沉湎于自己的想象中而对现实中的痛苦和挫折的心理承受能力大大降低，一旦他们的想象与现实生活发生冲突，他们就会感到自己的梦想被破坏，会突然觉得和自己隔绝或分离了。他们已经完成的和没有完成的事情此时都回到原点，他们突然螺旋式地进入自己的某些核心之中，使他们既感到震惊，又想保护自己免于再失去其他的东西，却发现自己有心无力，因此常常陷入长时间的痛苦折磨中，产生紧张、焦虑、恐惧和厌恶等情绪，从而使子宫峡部张力增强，子宫肌须加强收缩才能排出经血，引起痛经；或是造成大脑皮层失调，从而影响内分泌轴的功能，发生卵泡成熟障碍而导致闭经；或是导致大脑皮质的神经介质干扰下丘脑，致使卵巢功能失调、性激素分泌失常而导致功能失调性子宫出血，这些都是月经失调的表现。

大量医学临床研究也证实，大多数月经失调的女性存在神经质、过于敏感、性情急躁、易冲动等心理问题。因此，只要4号女性消除紧张、焦虑、恐惧等负面情绪，提高对外界的适应能力，保持情绪的稳定性，适当锻炼身体，增强体质，避免过度劳累和精神刺激，就能有效预防和缓解月经失调问题。

◎经前综合征

很多女性朋友，尤其是未婚的年轻女孩，在月经来的前几天，常常会情绪不稳、焦虑紧张、胸部肿胀、头痛、睡眠不佳，注意力也没办法集中。月经来潮，这些症状就消失了。这就是经前综合征，是女人专属的情绪指标。

朋友姚先生每个月都会有几天来我家里“避难”，据他所说，是因为他太太又“变身”了——昔日温柔的“小白兔”突然变成暴躁的“母老虎”，天天冲他发脾气，动不动摔东西。而他太太“变身”的原因，当然是因为月经快来了，体内的激素作怪。他自问没有本事和太太体内的激素对抗，于是只好退避三舍。

众所周知，许多女性在月经周期中存在情绪波动问题，尤其是在月经前和月经期，情绪不稳，抑郁或脾气暴躁，主要表现为烦躁、焦虑、易怒、疲

劳、头痛、乳房胀痛、腹胀、水肿等。其实，这全是心血不足惹的祸。有些女性本身心血不足，月经时大量气血又被派到冲任，心血更虚。心主管神志，但心自身衰弱了，怎么能好好地管制神志呢？所以会造成情绪上的波动，或低落，或焦虑。

医学界普遍认为，可能是女性体内卵巢激素比例失调、中枢神经传递和自主神经系统失调综合作用引起经前综合征的。而心理学研究表明，人的心理因素可以影响体内激素水平、中枢神经传递和自主神经功能的调控。临床研究观察发现，经前综合征多见于平日性情紧张、焦虑、忧郁的女性，精神紧张可引起继发性的醛固酮分泌增多，导致水、钠潴留；某些药物如前列腺素、泌乳素、醛固酮的不当使用亦可致病。另外，缺乏月经生理卫生知识、对月经来潮产生不正确的认知、负性生活事件的刺激等，也可能使雌激素分泌异常而发病。

而从九型人格的角度来看，4号性格者因为本来就具有情绪化的性格特征，更容易在月经来临前和月经期间表现出紧张、焦虑、忧郁等情绪不稳的问题，也就更容易惹上经前综合征的毛病。

姚先生的太太其实就是一个典型的4号性格者，她是一位音乐老师，十分追求生活的艺术化，特别喜欢林黛玉、李清照那种哀戚美，喜欢在家里悲春

悯秋，浅吟低唱些悲情歌曲，还常常对老公使小性子，动不动发点小脾气，经姚先生一哄很快就好了。但一到月经来临前的那段时间，面对妻子每隔半个小时发一次脾气的高频率，姚先生也只能借口出差跑来我家里躲清闲。

对于4号女性来说，要从根本上预防和缓解经前综合征，就要改掉自己过于情绪化的毛病，保持心态的平和，积极地看待身边的人和事。症状严重的女性，可在医生的指导下服用调整中枢神经系统神经介质活性药物，以消除心理、情绪障碍，或应用激素抑制排卵以消除乳房胀痛等严重症状。比如，女性可在月经周期的第16天用黄体酮以增加黄体酮量，焦虑重者可口服安定、普萘洛尔等，还可以适当补充矿物质和维生素等。

此外，4号女性还可每天早晚按揉两侧神门穴2～3分钟，然后按揉两侧心俞穴2～3分钟。只要长期坚持下去，就能在经期有个好情绪，轻松愉快地度过经期。

◎更年期综合征

阳女士今年52岁，性格暴躁、易急多疑，遇事想不开，爱钻牛角尖。十年前因家庭矛盾，再加上下岗，她承担不了压力，开始烦躁易怒，看什么都不顺眼，继而失眠多梦、胸闷心慌，经常夜间惊

醒，浑身出虚汗，心惊胆战，有时会出现濒死感，伴有全身不适。她以为得了什么不治之症，但经多家医院检查均未查出任何器质性病变。她不相信检查结果，以为医生或家人瞒着她的病情，整日痛苦不堪。

后来，阳女士在一个老中医处得知自己患上了更年期综合征，这种病也叫神经官能症。对阳女士进行一番全面检查后，医生劝阳女士改掉自己情绪化的毛病，并给以补心安神系列药物治疗。阳女士照医生嘱咐练习静坐、太极拳等，同时配合服用那些补心安神的药物，一个月后病情即好了一半，有了自信，她又继续服用了两个月药物，更年期的症状就消失得差不多了。

更年期是女性卵巢功能从旺盛到衰退再到完全消失的一个过渡阶段。这个时期，女性会发生一系列生理或心理上的变化，因此在这个特别的时期，女性的情绪和以前相比更加不稳定，容易大起大落，而且不易控制。很多处于更年期的女性经常发火，这一阵火发完了，又会立即平息，而且连自己都不明白刚才为什么生那么大的气。

本来就情绪化的4号性格者，更是容易因为心理问题而产生种种生理问题。比如，许多4号女性在更年期会出现一些与性激素减少有关的特殊症状，

如早期的潮热、出汗、易激动等。晚期因泌尿生殖道萎缩而发生外阴瘙痒、阴道干痛、尿频急、尿失禁、膀胱炎等，以及一些属于心理或精神方面的非特殊症状，如倦怠、头晕、头痛、抑郁、失眠、激动、喜怒无常、脾气暴躁、记忆力下降、注意力不集中、失眠多梦等，这些都是更年期综合征的典型症状。

临床医学研究发现，性格开朗、神经类型稳定、从事体力劳动的女性发生更年期综合征者较少或症状较轻，而且症状消失较快。性格孤僻、神经类型不稳定、有精神压抑或精神上受过较强刺激、文化层次较高、社会地位与生活条件优越的女性症状较重。由此可见，更年期综合征虽然主要由生理上内分泌改变引起，但在其发生、发展过程中，各种生物、心理、社会文化因素都起着重要的作用。

其实，只要4号努力面对现实，不再漫无边际地幻想，避免在想象中与那些虚假的人或事进行冗长的对话，尤其是避免那些负面、充满愤恨或者过分浪漫的对话，就能有效缓解抑郁，更多地看到人生的欢乐，这样患更年期综合征的概率也会小许多。

第五章 5号 观察型

第一节 特征

◎基本特征

5号十分注重内心世界，希望自己成为一个思想者。他们喜欢安静、独立，关心自己的私人空间，喜欢独处。在他们看来，精神上的思考比行动更为重要，因为他们认为世界是复杂的，它会侵犯人们的隐私，因此人们只需要躲在自己的私人空间里，就可以认识外部世界，也可以保护自己，回归自我。总之，5号常常给人以冷眼旁观的感觉。

5号的主要特征如下。

★ 安静，不喜言辞，欠缺活力，反应缓慢。

★ 百分百用脑做人，刻意表现深度。

★ 注重个人的私密性，不喜欢他人窥探自己的隐私，当感到威胁时会选择撤退或“系紧安全带”。

★ 当别人企图控制或扰乱他们的生活时，他们会很愤怒。

★ 害怕与人相处，不喜欢娱乐活动，宁可埋首工作及书堆，这时会感觉比较安全，在人际关系上显得比较木讷，喜欢保持理性的状态。

★ 社交活动大都是被动的，总是由别人主动。

★ 重视精神享受，不重视物质享受。

★ 认为世界是理性的，害怕用心去感觉。

★ 希望能够预测到将要发生的事情。

★ 是一个理解力强、重分析、好奇心强、有洞察力的人。

★ 习惯情感延迟，在他人面前控制情绪，等到自己一个人的时候才表露情感。

★ 分不清精神上的不依赖和拒绝痛苦的情感封闭，是没有悟道的佛。

★ 过度强调自我控制，习惯把注意力从感觉上挪开。

★ 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。

★ 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。

★ 喜欢从一个旁观者的角度来关注自己和自己的生活，但这将导致与自己生活中的事件和情感隔离。

★ 喜欢独自一人工作，相信自己的能力，也很少寻求他人的意见和协助。

★ 虽然有时退缩及不愿意支持别人，但在别人要求时会帮别人仔细分析，且条理分明。

★ 贪求或积攒时间、空间、知识，对时间及金钱很吝啬。

★　关注探究，以思考代替行动，基本生活技能较弱。

★ 自我满足和简单化。

◎外在表现

身体语言

身材瘦弱、姿势僵硬，身形很直板，从侧面观察5号的身体，身体的趋势会比较靠后；

着装原则是“与环境达成一致”，款式简单、朴素，如果是商务领域的5号，他们会西装革履；如果是演艺界的5号，他们会努力让自己时尚，这样才能不被人注意；

衣服可能好几天都不换，头发也可能好几天都不洗；

面部表情比较淡，没有很夸张、很丰富的表情，因此气质往往看起来清高，和人有距离；

眼神通常比较空洞，没有什么感情色彩，就像是想要穿过物体本身看到真相一样，眼神多平和、淡然与冷静，没有攻击性，也不会游离；

在与人交流时，他们大多面无表情、安静地倾听，偶尔会微微点头；

感到无聊时，喜欢沉思、皱眉、挠头、在纸上画东西等；

喜欢安静地坐在一个角落，不希望引起注意；

追求简洁，行走时习惯径直接近目标。

谈话方式

很少说话，即使与人交流，语气也是没有感情色彩的；

说话冷静、理智，语速相对比较慢，声调平和，不会有很大的起伏；

非常有条理，很容易将很小的事件和组织、体系、趋势等大的结构联系起来；

与人交谈时，总是言简意赅，直奔主题，习惯正面回答问题，不会绕圈子；

常说的词汇是：我想、我认为、我的分析是、我的意见是、我的立场是；

在谈到学术性话题或自己感兴趣的方面时会滔滔不绝，当兴趣消失时又变得沉默寡言；

遇到自己不喜欢的话题或者无聊的话题时，会沉默寡言，也会敷衍性地说几句。

◎童年影响

沉静、独立、喜爱阅读、不善交际、乐于思考却很少积极行动，总是将自己抽离于外部世界，愿意长时间独处，不希望被人打扰，不善于表达内心的感受——这就是5号观察型孩子的典型特征。这主要是因为5号在童年时很少或根本没有获得父母

及其他家人的关爱，被冷漠对待的他们只好将内心情感的需求转移至书籍资料的探索上，并从中获得了无穷的快乐和满足。

小飞是个很安静的男孩，有些内向，他很少跑出去和邻居的孩子一起玩，平时就自己闷在家里看书，不过他不像同龄的男孩喜欢漫画、侦探故事等，而喜欢阅读一些很深奥甚至有些冷门的知识。他和家人的交流很少，大人给他什么他都乐于接受，几乎不会向家人主动要求什么，也不会像有的孩子那样和父母闹情绪。有时他也喜欢和亲戚的表兄弟玩，并且玩得很投入很开心，但即使如此，他也很少主动提出来再到亲戚家和表兄弟一起玩。绝大多数时间，小飞都保持在独处的状态中，并总能自得其乐。

5号最怕的是自己无助、无知、无能，他们希望自己是既有知识又能干的人。他们有很强的求知欲，而且在追寻知识的过程中表现得非常独立，不喜欢被人干涉。对于周遭一切不了解的事物，他们会主动收集资料，然后集中所有材料做出进一步的分析和了解。在他们的眼里，不了解的事会令他们感到十分不安全，所以5号终生的奋斗目标就是获得更多的知识，令自己对每件事都了如指掌，也好

在面对时知道该如何反应。但是，当完成资料的收集后，5号往往会因为不知道事实与数据间到底有多少距离而不敢贸然行动，他们会进一步寻求更多的资料来核对现有的资料，经过一番缜密的求证后再采取行动。所以，5号做事总是慢吞吞的，但做事的结果大多时候还是令人十分满意的。

◎社会生存应对模式

5号性格者注重个人的隐私与独立，为了保护自己的私人空间不受打扰，他们喜欢独处，很少外出，只与外界保持有限的联系。他们与心灵做伴，从中获得无尽的快乐。但即便是隐居的生活，也需要一定的物质必需品和情感必需品做支持。因此，当5号感到缺少某样必需的东西，他们就会想方设法把这样东西弄到手。这时的他们表现出强烈的贪婪特征，而这种贪婪将影响5号对情爱关系、人际关系和自我保护的态度。

情爱关系：私密

大多数时候，5号为了保护秘密，宁愿忍受分离的痛苦。因为长时间忍受寂寞，他们内心极度渴望那些短暂、激烈而极具意义的相遇，渴望寻找到知己：那些极少数能够分享他们的秘密的人。也就是说，5号喜欢的是私人顾问、个人空间、秘密爱

情。因为在和这些人交往时，5号能够通过与对方交换隐私来获得一种私密的联系，更能通过非言语的亲密性接触使自己感觉到一种亲密的联系。因此，5号认为性生活是生活中感觉最自由的一部分。

“在我遇上我老婆之前，我谈过好几个女朋友，但最后都因为她们嫌我太闷而分手。但我老婆喜欢我的闷，她也认为恋人之间需要一点距离和空间，因此我们结婚后也有各自的房间，想在一起就在一起睡，不想在一起就分开睡，我们的感情并没有因此变淡，反而一直很融洽。”

人际关系：图腾

一个部落的图腾象征着自然力量的神圣和人类力量的有限，它们是包含了远古信息的符号，还是能够把大众联系在一起的神秘焦点。5号性格者希望与具有共同特征的人保持联系，这种共同特征就像一个部落中共同信奉的图腾一样，他们希望为这个圈子里的人提供建议，也希望从中获得建议。这种对图腾的信奉也可以发展成对特定知识的探寻，比如对科学公式或其他深奥理论的研究。

“正式工作外，我还为一份学术杂志做兼职编辑，这份工作的酬劳尽管低得可怜，但它能支持我

真正的兴趣，而且我感觉通过这份杂志，我能和那些与我有着共同爱好的人交流想法。我和读者就一个学术问题进行激烈讨论的时刻，往往是我最高兴的时刻。”

自我保护：城堡

5号十分注重自己的私密性，他们渴望建立一个私密的空间，能在那个私密的空间中休息、思考，周围都是他们熟悉的物品。在这个地方，他们感到安全，能够躲避来自外界的侵犯，并在这个充满记忆和象征性物品的天堂里整理自己的思绪。为了维持这个独立空间，5号会收集所有他们需要的东西来保证自由，并尽量克制自己的欲望，过节俭的生活。他们能从节制中获得快乐，喜欢做一件事情耗费的资源越少越好，因为这样他们就不必担心要去请求他人。

“我从不邀请朋友来家里做客，也不喜欢老公带朋友回家，我常常因为他带朋友来家里打游戏而和他大吵大闹，因为我觉得家就该是我自己的空间，如果这个空间里有别的人，我就会感觉像被侵犯了一样难受。直到别人离开或是我自己离开去找一个独立安静的空间，那种难受的感觉才会消失。”

◎核心驱动力

5号性格者的核心驱动力来源于他们对自身独立空间的渴望，因此他们的注意力不在自身的感觉上，也不在外界的人、事身上，而在于如何制造自己与外界的人、事的距离感上。

他们喜欢隔离，却不会完全撤退到自己的私人空间，或者在自己身边筑起情感的围墙，而是把自己的感情排斥在外，站在自身之外的某个位置来观察一切。这种注意力的支配习惯在面临压力、亲密关系或者毫无准备的情况时表现得尤为明显。5号可以把自己的注意力全部集中在身体之外的某个点上，通过这种方式让自己消失。

“我喜欢做瑜伽，因为我能够把自己完全封闭起来，好像根本感觉不到自己的身体。我常常能将自己的思想从身体中抽离出来，就好像灵魂出窍一样，我能够看着自己做出每一个动作，但是没有任何身体的感觉。我真害怕有一天我的灵魂跑出去回不来了，但只要一静下来做瑜伽，我就容易出现这种精神抽离的情况。”

从心理学角度来讲，这种从自身感觉中抽离出来的习惯，不仅能在自我和强烈的情感体验之间建

起一道障碍，还能带来一种奇妙的体验，这种体验被那些练习冥想的人称为“注意目标和内在观察者的分离”。

产生这种思想和身体分离的原因，是因为5号性格者习惯把注意力与对他们产生威胁的目标分开，通过无视危险来消除内心的恐惧感，这与冥想者有意把观察的自我与自己沉思的目标分开是不一样的。其中一个最大的区别在于：5号是被固定在一个远离自我的地方，他们被强迫去以一个旁观者的身份来看待令他们害怕的事情，让自己不去注意眼前的事物给他们带来的真实感觉；而冥想者则能够从内在去观察，能够与自己关注的对象融为一体。如果5号无法摆脱那些让他们恐惧的事物，他们就失去了让心智和情感分离的防御能力，进而变得异常脆弱，很容易受到他人和自身欲望的影响。

在注意力练习中，5号应该让自己远离被侵犯的感觉，忘记那种恐惧感，而不是紧紧抓住那种感觉不放，这时他们就能够真正远离外界干扰，从而敢于面对自己真实的情绪，感到一种强大的控制感，并因此感到愉悦。

◎安全和压力

为了顺应成长环境、社会文化等因素，5号性格者在安全状态或压力状态下有可能出现一些可以预

测的不同表现。

安全状态

5号注重个人的私密感，因此他们喜欢将自己的家或办公室设置得像封闭的城堡一样，这往往让他们感到安全。而且，他们对自己的空间特别在意，甚至会对家庭事务进行过于苛刻的控制。在家里的时候，5号可能会表现得像8号一样。在感到安全的办公室里时，他们也会想要去控制一切。在这样安全的环境里，5号放松了基本的防御措施，渐渐表现出8号性格者的强势特征。

这时的5号感到能够全身心地投入自己的生活，能够很好地丰富自己的生活。他们会变得外向、热情，也会表达自己的怒火，会在冲突中坚守观点。他们开始喜欢身体的快感，比如运动、性爱甚至偶尔的打架等。这种感觉常常被形容为焕发活力，突然觉醒。他们和8号一样急于行动，乐于助人，用行动代替后退。同时，他们也会变得像8号一样暴躁，容易为小事动怒。

压力状态

当事情没有办法按逻辑进行分析时，或是决策没有足够的数据支持时，或是在不理解命令的情况下被迫执行命令时，5号就容易进入压力状态。

这时的5号往往表现出7号的性格特征，他们给自己穿上一件能够被社会接受的外套，并主动与他人接触，但是他们这样做并非心甘情愿。尽管表现出外向和快乐可以掩盖他们内心不平常的紧张感，但这样也使得5号面临太多选择，当要做太多事情时，他们就无法再用已知信息去进行预测和准备，最初的防御体系就消失了，他们根本没有时间思考。而对于视思考如命的5号来说，没有思考就没有进步的可能，因此压力状态下的5号越发坚定了要远离他人的感觉。

◎健康状态

根据对5号性格者发展情况的分析，可以将其划分为三种状态：健康状态、一般状态、不健康状态。在不同的状态下，5号表现出不同的性格特点。

健康状态

处于健康状态的5号是内心平衡的人，他们能够以非凡的感知力和洞察力观察一切，并深刻理解事件背后的真相。对应的是5号发展层级的第一、第二、第三层级。

第一层级：创造力

处于第一层级的5号是开先河的幻想家，他们有

一种参透和领会现实的奇异能力，能够从别人只看到虚无而混乱的东西中发现事物的规律，发现全新的事物。

第二层级：观察者

处于第二层级的5号是感知型的观察者，他们拥有卓越的智慧，能够透过事情的表面很快地进入较深远的层次。

第三层级：创新

处于第三层级的5号是专注的创新者，他们变得对单纯认识事实或获得技能不感兴趣，而是想用所学的东西去超越以前已被探究过的东西。他们想要有所推进，不仅因为这是对他们能力的更大检验，也因为他们想为自己创造一小块别人难以匹敌的领地。

一般状态

处于一般状态的5号是内心充满不满的人，他们并不生活在现实世界中，而是置身于自己的概念及想象的世界里。对应的是5号发展层级的第四、第五、第六层级。

第四层级：勤奋

处于第四层级的5号变得不如健康状态下自信，开始担心自己知道的不够多，比之前更勤奋，但总

是怯于行动，在世界中找不到自己的位置。

第五层级：理论家

处于第五层级的5号是狂热的理论家，他们的兴趣越来越狭窄，越来越怪僻，他们对自身狭窄兴趣之外的事物投入的时间越来越少，也越来越不愿意尝试新的活动。

第六层级：愤世嫉俗

处于第六层级的6号是愤世嫉俗者，他们害怕自己因为人或事的侵扰而延误事情的进程，所以决心抵御一切自认为会威胁自己脆弱领地的东西，这常常使得他们富有攻击性。

不健康状态

处在不健康状态中的5号是内心失衡的人，他们拒绝一切社会关系，脱离现实，希望把自己完全隐藏起来。对应的是5号发展层级的第七、第八、第九层级。

第七层级：虚无

处于第七层级的5号是孤独的虚无主义者，他们在第六层级的基础上加深了自己的无助感，已处在十分不健康的状态，自我怀疑越来越严重，觉得几乎所有的人和事都成了他们的威胁，对自认为会威胁到自己的世界的所有人都抱有对立态度。

第八层级：孤独

处于第八层级的5号会随着内心恐惧感的加深，越发不相信自己应对世界的能力，越发逃避与外界接触，逐渐退回到与世隔绝的状态。

第九层级：精神分裂

处于第九层级的5号已经呈现病态的心理特征，他们幻听、失眠的症状越发严重，而且他们不再相信自己能够抵御世上的敌对力量和内心的恐惧，渴望停止所经历的一切。

◎代表人物

李嘉诚

李嘉诚是著名的企业家。他白手起家，凭借自身的努力成就了今天的财富帝国——长江实业集团有限公司。他善于分析，是一个典型的5号性格者，正如他自己所说：“我凡事必有充分的准备后才去做。”

阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）

阿尔伯特·爱因斯坦是德裔美国物理学家（拥有瑞士国籍）。他是现代物理学的开创者和奠基人，质能关系的提出者。他从小就有极强的好奇心、求知欲、研究心，并且耐得住寂寞。早在上中学时，他就常常一个人静静地思考问题，特别是物理学方面的奥秘。正如他所说：“我对生活的最大愿望和

期盼就是能够安安静静地坐在一个角落里干我的事，而不希望人们注意我。”

彼得·德鲁克（Peter F．Drucker）

彼得·德鲁克对世界有卓越贡献及深远影响，被尊为“大师中的大师”。德鲁克以他建立于广泛实践基础上的30余部著作奠定了其现代管理学开创者的地位。无论是英特尔公司创始人安迪·格鲁夫、微软创始人比尔·盖茨，还是通用电气公司前CEO杰克·韦尔奇，他们在管理思想和管理实践方面都受到德鲁克的启发和影响。

沃伦·巴菲特（Warren Buffett）

沃伦·巴菲特是世界上最杰出的投资家之一，被誉为“股神”，他倡导的价值投资理论风靡全世界。他认为，投资者最大的敌人不是股票市场，而是他自己。投资者即使具有数学、财务、会计方面的高超能力，如果不能掌控自己的情绪，仍难以从投资行为中获利。由此来看，巴菲特是一个冷静沉着、擅长分析的投资家。

比尔·盖茨（Bill Gates）

比尔·盖茨是全球个人计算机软件领先供应商微软公司的创始人。他是商业奇才，凭借独特的眼光准确地看到IT业的未来。早在1975年，年仅19岁的比尔·盖茨就预言：“我们意识到软件时代来了，

并且对于芯片的长期潜能我们有足够的洞察力，这意味着什么呢？我现在不去抓住机会反而去完成我的哈佛学业，软件工业绝对不会原地踏步等着我。”

弗兰兹·卡夫卡（Franz Kafka）

弗兰兹·卡夫卡是欧洲著名的表现主义作家。他生活在奥匈帝国行将崩溃的时代，深受尼采、柏格森哲学的影响，对政治事件一直抱旁观态度，故其作品大都用变形荒诞的形象和象征直觉的手法表现被充满敌意的社会环境所包围的孤立、绝望的个人。其短篇小说《变形记》，长篇小说《判决》和《城堡》，都涉及荒诞离奇的异化世界里忧心忡忡的个人。

第二节 易患疾病及调养

◎过度消瘦

医院新来的护士小月长得很瘦弱，三餐吃得不多，还偷偷吃泻药，结果身体更加虚弱。护士长发现她吃泻药后，狠狠地批评她说：“不要因为爱美而盲目减肥，把身体搞虚了得不偿失。”

我看小月平时的穿着打扮并不新潮，脸上也总是脂粉不施，而且平时闲暇的时候也不像其他女孩子一样打打闹闹，总是安静地看书，怎么看也不像那种为了爱美而不顾健康盲目减肥的人。

趁中午休息的时间，我把小月叫到一旁，询问她偷吃泻药的原因。这才知道她吃饭后肚子容易胀气，还有四肢无力的症状，为了不耽误工作，她只好偷偷地吃泻药，想着肚子不胀气就没事了，没想到越吃越虚。

我说她：“你可真是胡闹啊。你这么瘦，多是脾虚，你腹胀的毛病也是脾虚引起的。脾主运化，把饮食的精华输送至全身。脾气主升，能把饮食中的精气、津液上输于肺，然后再输布于其他脏腑以化生气血。通常说脾有益气作用的‘气’，就是代表人体功能的动力，而这种动力的产生则有赖于脾发挥正常的运化能力。如果脾虚，就不能行气，反而引起气滞腹胀。所以，这种时候非但不能泻，还得靠补中益气的方法来治脾虚，补好了脾，自然能够行气解腹胀。”

我分析小月脾虚的原因，主要是心思过重，每天想的东西太多，造成思虑过度，引发脾虚。因为中医有“思虑伤脾”之说，思虑过多会影响脾的运化功能，导致脾胃呆滞、运化失常、消化吸收功能障碍，而出现食欲不振、脘腹胀闷、头目眩晕等症状。小月从小家境就不是很好，在同龄人面前多少有些自卑，再加上她性格内向，受了委屈也只埋在心里，久而久之，导致气滞、气结，影响脾的运化

和升清。

从九型人格的角度来看，小月属于5号性格者。这类人注重个人私密性的本质其实就是他们有着强烈的无助感，感到自己时刻受到外界的威胁，因此他们必须与他人保持安全的距离，以保护自己对主控权的疯狂追求。然而，这种隔离他人的孤独常常使得他们十分绝望，很难适应生活，对世界也十分反感，并认为自己在社会中已无容身之所，所以他们变得极端孤立和孤独，越来越怪僻，陷入虚无主义的绝望之中难以自拔。

中医认为，缓解压力就可以健脾。因此，5号要真正改变自身脾虚的症状，必须学会缓解内心的压力，这就需要5号走出封闭的自我世界，学会关注自己的情感，在任何环境里都不惧怕自己的感觉和情绪，才能通过良好的心理状态赢得健康的生理状态。

我又推荐给小月一款能够治脾虚食欲不振的膳食——鲫鱼粥，具体做法是：准备鲫鱼一尾，高粱米50克和橘皮适量；将鲫鱼去骨后用肉与米、橘皮煮粥，煮至快熟的时候加入葱、姜、蒜等调味料调和，可作为半流质正餐食用。

这款粥既可以补脾，搭配橘皮又可以行气，最适合脾虚腹胀的人食用。小月按照我介绍给她的方

子熬粥服食了一段时间，果然觉得胃口好多了，原来的腹胀症状也渐渐消失。

◎中风

一天晚上，朋友萧先生上完洗手间走出来时，忽然觉得头昏，摔倒在地。父母赶紧把他送医院急诊，医生诊断说是中风。

家里人都感到吃惊，说：“中风不是老年人才得的病吗？”相信很多人都有这样的疑问。

中风，又称脑卒中，也称脑血管意外，是由于脑部血液循环发生急性障碍所导致的脑血管疾病。也就是说，因为大脑血管破裂出血，或血栓形成以及血块等堵塞脑血管，造成部分脑组织缺血和损害，从而发生猝然昏倒，不省人事，或半身瘫痪、口眼歪斜、言语不利等现象。以前这种病在40岁以上的中老年人中多发，近年来有向年轻人蔓延的趋势，主要原因是现在的年轻人吃得太好，运动太少，不健康的生活方式使得很多年轻人也可能患上中风。

中风是具有高患病率、高发病率、高死亡率、高致残率的“四高”疾病。中风中发病既有年龄、性别、遗传因素等无法干预的高危险因素，又和吸烟、高脂血症、高血压、心脏病、糖尿病、暂时性脑缺血发作等可以干预的高危险因素有关。要摆脱

这些可以干预的高危险因素，人们必须建立科学健康的生活方式，戒烟限酒、平衡膳食、增加体育锻炼、调节心理平衡，发现预警信号后及时就医，积极有效地降低脑血管病的危险因素，脑血管疾病就会远去。

心理学家则认为，心理因素也是引发中风的重要因素之一。临床医学研究证实，中风患者通常情况下都很孤立，除了比较亲近的亲戚外，他们很少与外界交往，他们的朋友圈相当有限。可以说，他们不希望结识其他的人群，更不会接受别人的生活方式和人生观、价值观，这使得他们最终丧失了幻想的能力。就像血管被堵塞一样，他们的思维领域也越来越狭窄，视野变得越来越狭小。人们通常把这种情况称为“老化”或“僵化”。从九型人格的角度来看，这其实就是5号观察型的典型性格特征。

在5号看来：“世界是复杂的，它会侵犯我的隐私，我只需要躲在私人空间里，就可以认识外部世界，也可以保护自己，回归自我。”因此，相对于行动而言，5号更喜欢精神的思考，并竭力避免与外界的人和事直接接触，因此他们常给人以冷漠、疏远他人的印象。而且，5号这种习惯抽离的心理和行为常常导致他们与现实脱节，阻碍他们获得知

识背后的真相和智慧，这样他们的思维也就容易陷入僵化，一旦遭遇突如其来的愤怒、惊恐、狂喜、兴奋、焦虑等情绪应激，就容易导致血管承受不住刺激而触发中风。

由此可见，5号要想避免自己成为中风的受害者，必须学着从自己内心那座孤独的城堡中走出来，多和其他人交流，让脑细胞活跃起来才不会思想僵化、身体僵硬。

此外，5号在平时生活中多做以下动作，提高血管弹性和抗压力，锻炼脑血管，减少胆固醇沉积，也有利于预防中风。

1. 咬牙切齿：把上下牙齿紧紧合拢，且用力一紧一松地咬牙切齿，咬紧时加倍用力，放松时互不离开，做数十次。

2. 摇头晃脑：端坐在椅子上，放松颈部肌肉，不停地上下点头3分钟左右，再左右旋转脖颈三分钟，每天各做2～3次。

3. 空抓左手：每天早、中、晚各做一遍，每遍做400～800次。

4. 按摩颈部：双手摩擦发热后，按摩颈部左右两侧，速度稍快，以皮肤发热、发红为宜，早晚各做4～8分钟。

5. 张闭嘴：最大限度地将嘴巴张开，同时深吸

一口气，闭口时将气呼出，如此一张一闭，再张再闭，连续做30次。

6. 耸肩：将双肩上提，缓慢放松，如此一提一松，反复进行，早晚各做5分钟左右。

最后，因为中风发病急，危险性极大，我觉得有必要为大家介绍一下中风患者的急救处理方法。

如果中风后病人当即失去意识或倒地，此时的抢救应尽可能避免将其搬动，更不能抱住病人又摇又喊，试图唤醒病人。此时的病人不仅无法唤醒，而且反复摇晃只会加重其脑内的出血。

正确的做法是：若病人坐在地上尚未倒地，可搬来椅子将其支撑住，或直接上前将其扶住。若病人已完全倒地，可将其缓缓移到仰卧位，同时小心地将其头偏向一侧，以防呕吐物误入气管导致窒息。解开病人的衣领，如果有假牙要取出，以使其呼吸通畅。若病人鼾声明显，提示其气道被下坠的舌根堵住，此时应抬起病人下颌，使之成仰头姿势，同时用毛巾随时擦去病人的呕吐物。对于昏迷的病人，若医生一时尚不能来到，可从冰箱中取出冰块装在塑料袋内，小心地放在病人头上，低温可起到保护大脑的作用。

注意，中风病人无论是否清醒，在现场急救的同时都应尽快请医生和救护车前来救护。

◎性冷淡

据调查表明，现代的年轻人普遍性欲减退，尤其是那些有了孩子的夫妇，他们的性生活由每周1次到两周1次，甚至到1个月1次，这种对性产生倦怠感的男性或女性有许多。由于现代社会压力大、工作繁忙、人际关系复杂等原因所致的性欲减退，可以说是文明病的一种。

如果这种情况持续扩大，夫妻感情必然会亮起红灯，这并不单是夫妇之间的问题，还势必导致家庭内部混乱，影响到孩子，并引发更多的问题。所以，夫妻间性生活的和谐对家庭的稳定、婚姻的美满具有非常重要的作用。

我曾遇到一位女性患者，她今年35岁，有一个幸福和睦的家庭，丈夫和儿子是她的最爱。刚结婚那会儿，她和丈夫在性生活方面都很投入，后来有了儿子，工作也繁忙起来，她对性生活越来越提不起精神。有时候，为了不给热情似火的丈夫泼冷水，她表面上会表现出积极的样子，但日子久了，她就没了这份耐心。丈夫一直以为她是忙于照顾孩子导致身体劳累的关系，并没有怪她。

但如今孩子因为要上小学而被送到爷爷奶奶家照顾，丈夫又做了结扎手术，可以说完全没有后顾之忧了。在她35岁生日那天，丈夫特意买了鲜花，

在酒店定了位子，说为她庆贺生日，其实她也清楚丈夫想借此提高她对两性生活的兴趣，改善他们的性爱生活方式，希望能像新婚那几年一样缠绵快乐。

丈夫的好意和催促总是让她有那么一点茫然和不知所措，更何况她的性格又比较慢热，面对丈夫热情的眼神、周到体贴的呵护，她忐忑不安起来，最终说了实话：“咱俩性生活的次数也实在不算多，真对不起你。可我一直缺乏性要求，我会不会有病？”

第二天，丈夫就陪她来我们医院检查，生理方面都很正常，那病因应该在患者的心理上。我仔细询问了患者的工作及生活细节后得知，她与丈夫在婚前的性生活中，男方因为性欲强烈，动作往往比较激烈，往往使她感到疼痛，且婚前的性生活常让她有不道德感。另外，因丈夫的性卫生问题，她长期患有妇科炎症，这种身体上的不适也带给她很大的心理阴影。有了孩子后，照顾孩子和工作的双重压力让她觉得很累，于是总会尽量避免性生活，并给自己这样的暗示“性生活会让自己很疲劳，我需要更多的休息”。久而久之，她就出现性冷淡了。

医学界普遍认为，导致性冷淡的主要原因是心理因素。一些女人会因为对性有不正确的认识而产

生羞愧感，从而压抑内心的感受。但更多的女性是因为在初期性生活中遭遇过男性的粗暴对待，受到伤害甚至惊骇，以至于留下阴影，逐渐对性产生排斥感，久而久之就变成性冷淡了。

但从九型人格的角度来看，女性本身内向、隐忍的性格是导致性冷淡的主要原因，而5号观察型为了保护自身的私密性，往往缺乏与他人的交流，最容易导致内向、隐忍的性格，进而导致性冷淡。

从心理学的角度来看，5号之所以要和他人保持距离，是因为注重个人私密性的他们害怕自己在和他人的接触中产生太多的情绪感受。他们认为拥有情绪、会表达情绪、情绪化的人就是不正常的人，唯有理智、客观的人才是正常人。所以，他们总是逃避人际关系，避免介入感情太深，不喜欢情感上的牵累，认为爱或憎恨都会带来烦恼。他们觉得满足别人的期望及投入一段情感关系都是负累和约束，会打扰自己的情绪和思想世界。

由此可见，5号要想真正预防和解决性冷淡的问题，就要从自己的内在世界中走出来，多和伴侣交流自身的感受，这样才能拥有和谐的性生活。

此外，5号还可以经常指压仙骨穴，这能有效提高性欲。仙骨穴位于尾骨上方3厘米处，它能促进性激素分泌，增强性欲。指压仙骨穴时，一面缓缓

吐气，一面强压3秒钟，如此重复10次，每日不间断，必能使你性欲复生。

第六章 6号 怀疑型

第一节 特征

◎基本特征

在九型人格中，6号是典型的怀疑主义者，他们和5号性格者相似，都认为这个世界危机四伏，人心难测，如果交往不慎，就会被人利用和陷害。和5号性格者不同的是，他们不像5号那样享受孤独，而是害怕孤独，惧怕自己被孤立、被抛弃，因此才对人和事都没有安全感。也就是说，其实6号内心渴望与人接触，并渴望得到他人的保护。

6号的主要特征如下。

★ 内向、主动、保守、忠诚。

★ 有着敏锐的观察力，能够洞察他人深层的心理反应。

★ 在环境中搜索能够解释内在恐惧感的线索，像一架预警机。

★ 通过强大的想象力和专一的注意力来获得直觉，这两种能力都来自内心的恐惧。

★ 疑心重，做事小心谨慎，有着较强的警惕性，在意别人的看法。

★ 因为内心的疑虑太多，所以总是用思考代替行动，导致行动推延，或是使工作无法善始善终。

★ 努力克制自己的情感，害怕直接发火，但喜

欢把自己的怒气归罪于他人。

★ 有着较浓的悲观情绪，因而常常忘记对成功和快乐的追求。

★ 渴望别人喜欢自己，但又怀疑别人情感的真实性。

★ 喜欢怀疑他人的动机，尤其是权威人士的动机。

★ 对权威的态度较为极端：要么顺从，要么反抗。

★ 习惯怀疑权威，因此认同被压迫者的反抗事业。

★ 一旦信服某个权威，就会由怀疑变为忠诚，因此他们往往对于压迫者或者强大的领导者表现出忠诚和责任。

★ 以团体的规范为标准，讨厌偏离正轨者，会严厉地批评、责备他们。

★ 循规蹈矩，遵守社会规范。

★ 经常考虑朋友和伴侣的忠诚度，有时会故意激怒别人以进行试探。

★ 期望公平，要求付出和所得相匹配，这往往会被他人看成斤斤计较。

★ 常问自己是否做错事，因为害怕犯错误后被责备，所以犯错后往往死不认错。

★　在一个给予他们足够安全感的环境里，他们会支持他人成长，分担他人的困难。

◎外在表现

身体语言

因为紧张，6号的身体常常会有肌肉紧绷、双肩向前弯的表现；

着装以便于打理为原则，朴实无华，但并不老土过时，深色居多，款式简洁；

有着慌张、避免眼神接触的面部表情，颧骨部位的肌肉总是紧绷的，即便笑的时候也是如此，有时候会瞪起眼睛盯着别人，还会因为紧张而出现吞咽口水的不雅动作；

对周围的环境时常保持着警惕，所以他们的眼睛会是游离、冷静、机警、保持洞察力、没有感情色彩，甚至是冷冷的，和人有距离；而反恐惧型6号的眼神会带有攻击性；

眼神因为焦虑不安而不断左右移动，时刻环顾着环境中的细微变化；

行走、站立以及坐卧都会表现得局促不安，不喜欢与人靠得太近。

谈话方式

讲话的时候声音颤抖，语调比较低沉，节奏比

较慢，久久不切入正题；

话语中理性、逻辑的成分非常多，甚至情感、情绪也是以逻辑的形式表达；

谈问题时兜兜绕绕，很少直接切入正题，常旁敲侧击地去探测对方值不值得信任；

话比较多，特别是当他们想问一个问题和验证一件事情的时候，他们会不断地说过来说过去，话中充满矛盾；

经常使用“慢着、等等、让我想一想、不知道、或者可以的、怎么办、但是……”；

很少说“绝对”、“一定”这样肯定的字眼，而是更多地用“有可能”、“也许”这样的模糊辞令；

话语中有很多转折词，比如，“这样很好……不过……”、“虽然……可是”、“……万一”，等等。

◎童年影响

6号孩子天生被一种焦虑和不安全感所笼罩，在童年时期他们最重视的就是自己的父母，很担心受到父母的冷落，得不到支持。因此，6号强大的洞察力最早从学习观察父母的态度中开始发展，并且在察言观色的过程中学会了犹豫不决。他们童年时会有一种无助感，总觉得自己是被孤立的小孩，并

时刻充满焦虑，随着成长，又从焦虑中发展出了怀疑的特质。因此，他们对父母的感情是充满矛盾的，一方面为了得到认同而想要服从，另一方面又因为未能获得信任而蓄意反抗。

莎莎是一个胆子很小的姑娘，她从小生活在爷爷奶奶身边，爷爷奶奶对她呵护有加，关爱备至。那时的莎莎活泼开朗，常常逗得爷爷奶奶哈哈大笑。

莎莎6岁的时候回到了父母身边生活，爸爸脾气比较暴躁，莎莎在他面前经常吓得什么都不敢说、不敢做。

一天，家里来了客人，爸爸让莎莎给客人倒水，莎莎一不小心把茶杯摔在了地上，爸爸当着客人的面劈头盖脸地骂道："你真是个笨猪！"生性敏感的莎莎羞愧得无地自容，眼泪大滴大滴地往下掉。当天晚上，莎莎做了一个噩梦，梦见爸爸恶狠狠地瞪着她，并用手指着她的鼻子大骂。从那以后，莎莎看到爸爸就紧张，越紧张越是出错，每当这时，爸爸都毫不留情地训斥她。最后莎莎患了恐惧症，每天晚上做噩梦，一点儿风吹草动都紧张得不行。

莎莎的爸爸是爱她的，这一点毋庸置疑，但是

爸爸无法控制自己的情绪，常常以粗暴的打骂来发泄情绪。追究6号孩子的成长经历，可以发现他们都有着十分不幸的童年。他们一般是在父母阴晴不定、时好时坏的情绪中度过童年。父母不高兴的时候，可能毫无原因地对他们大发雷霆；高兴的时候，又可能对他们有求必应。在这样反复无常的生活中，孩子变得敏感多疑，时刻察看父母的脸色，他们最早学会的是揣测父母的态度，在这个察言观色的过程中，他们也学会了犹豫，并以此来检查危险信号。童年的无助感，使他们在焦虑中产生了怀疑特质。

◎社会生存应对模式

6号性格者往往小心而多疑，他们从小就学会了保持警惕，学会了质疑权威，习惯思考人们每个行为背后潜藏的意图。而且，他们注意力的焦点往往集中在生活中那些糟糕的事情上，这使得他们把外部世界看成各种危险因素的潜在来源，他们很容易对他人和客观形势产生怀疑，尤其是当这些人和事在他们毫无准备的情况下出现时，更是如此。因此，他们总是处于无休止的忧虑和怀疑之中。但实际上，他们内心十分渴望他人的保护，一旦他们发现力量强大的领导者，比如3号性格者，他们又会十分顺从、忠诚。由此来看，6号对待权威的态度

是矛盾的，这种矛盾心理往往突出表现在他们的情爱关系、人际关系、自我保护的方式上。

情爱关系：力量/美丽

6号认为外界的人和事都是不可靠的，他们时刻担心自己被利用、被抛弃，因此他们内心极度渴望寻找到可靠的亲密关系。为了吸引他人的关注，建立稳固的亲密关系，6号热衷于表现出力量和美丽，令人敬畏的聪明、强劲的反对者、迷人的女性、引人注目的男子，这些都是他们想要表现出来的。也就是说，如果大家都认为他/她是强壮、美丽、性感和聪明的，即便自己是个胆小鬼，6号也会立刻挺直了腰杆。

“我很爱我的男朋友，但我觉得他爱的只是我美丽的外表，我很害怕一旦我年老色衰，他就会离我而去，因此我在美容上大把大把地花钱，以便保持我的美丽，更好地留住他的心。”

人际关系：责任感

6号具有极强的责任感，他们认为在社会行为中遵守相关规则和义务是表现忠诚的一种方式，这也是他们压制内心恐惧感的一种方式。他们认为，群体的需要会控制他们的行为，使得他们知道该如何表现自己。而且，当个人观点得到群体权威力量的

支持和确认时，对自我的怀疑就会降低。因此，6号对于人际关系往往抱有这样的观点：“只要我们不是一个人，我们就不会受到攻击。”在这种责任感的激励下，6号可以完全投入他们的家庭或者集体性的事业中，能够为了事业、家庭和理想做出极大牺牲。他们甚至可以鼓励身处困境的其他人，并为扭转局势做出英雄之举。

“在同学们眼里，我一直都是一个十分胆小的人，其实我自己也是这么认为的。但在一次火灾中，我和几位同学救出几个低年级女生的行为，改变了同学们对我的看法，大家都认为我勇敢极了。其实，我很清楚地知道，如果不是看到另外几位同学的救人行为，我可能也会只顾逃命。可以说，是他们激发了我的责任心。”

自我保护：关爱

6号既害怕亲密关系的不稳定又渴望亲密关系，因为他们认为，维持他人对自己的好感，是驱赶潜在敌意的一种方法。如果人们喜欢你，你就没有必要对他们感到害怕。和理解他们、包容他们的人在一起时，他们会很放松，会放下自己的防卫体系。也就是说，6号的恐惧心理会在朋友的陪伴下减弱或是消失，让他们感受到来自他人的鼓励和温暖，

将促使他们更好地发展。

“我特别讨厌搬家，因为每搬一次家，我都要面对一个新邻居。我特别怕遇到那种脾气暴躁、不讲道理的邻居，不幸的是我遇到好几个这样的邻居，因此我不得不频繁地搬家。庆幸的是，我新家的邻居为人十分不错，总是一副亲切随和的样子，还请我去她家做客，我心里真是高兴极了，我应该不用再搬家了。”

◎核心驱动力

6号性格者的核心驱动力在于他们对安全空间的渴望，因此他们的注意力更多地集中在他们自己的想象世界上，而不是现实生活。他们必须先在心里想到，才能行动。而且，他们总是根据自己的想法在现实中寻找依据和线索，而忽视了现实生活中那些和他们想法无关的事物。6号以为他们是为了保护自己而对周围环境进行扫描，而实际上他们不过是为了证实自己的观点。也就是说，他们不是在寻找潜在危险，而是在寻找支持某个观点的证据。因此，6号的注意力带有极强的主观性和片面性。

他们常常会回忆一个童年时让他们感到害怕的人，并想象这个人就站在他们面前，想象对方的脸部表情、身体姿态、衣服，尤其是他或她那让自己

感到畏惧的眼神。而且，他们还会让自己相信：自己已经和这个人在一起生活了很长一段时间，而且是在一个很小的房间里。在这里，他们的威胁者控制了房间里的一切，而且随时会出现在他们面前，带给他们可怕的伤害。这迫使他们形成高度的警惕心，随时警惕房间里的威胁者，即便他们手头忙着别的事情，也难以将自己从这种负面想象中拯救出来。

有时候，他们也会想象他们熟悉的一个朋友可能私下想过从未对6号表达的事情，这个想法可以是正面的，也可以是负面的。这时，他们就会在与朋友交流的过程中，细心观察朋友的脸部表情，竭力寻找被隐藏的想法的蛛丝马迹。这时，他们具有典型的多疑症的特征：内在的假设、分散的注意力。大多数时候，6号的猜测都是违背现实的空想，但是他们坚信这个空想的真实性，并为此感到莫大的痛苦。

◎安全和压力

为了顺应成长环境、社会文化等因素，6号性格者在安全状态或压力状态下，可能出现一些可以预测的不同表现。

安全状态

当6号感到安全时，他们的性格会向9号性格者靠近。

他们会感到放松，内心被解放，思想平静下来，身体意识重新回来，感觉就好像返回自己的理性中。他们开始认识到自己的恐惧感，并主动去改变它。而只有在痛苦远离时，他们才知道自己受到了多大的伤害。也就是说，6号可能并不知道自己想象了最糟糕的结果，一旦这种想象消失，他们便会如释重负。

但6号在感到放松的同时又会担心失去自己的优势。因为他们认为，当他们感到放松和快乐时，他们的警觉力就容易减弱。也就是说，6号尖锐的注意力很可能让他们在无意中发现危险信号。当这种思想状态松懈时，注意力从外界转移到自己身上，感官的灵敏度增强了，原本的关注却受到了干扰。6号性格者所说的“失去优势”，实际上就是因为自己失去了关注的焦点，感觉整个人好像飘浮起来了。他们可能像9号那样因寻找不到自己的人生目标，感到空虚和寂寞。

压力状态

当6号处于压力状态时，他们的性格会向3号靠近。

他们内心的恐惧感迅速扩大，随时都感到好像有某些可怕的事情将要发生，但实际上可能毫无事实根据，这往往促使他们加强防御。6号想要被拯救，想要摆脱这样的局面，想让其他人来帮他们完成没有做完的事情，当这种内心的紧张达到高峰时，就会引发两种结果——奋起反抗或者溜之大吉。如果得不到放松，恐惧型的6号就可能长期处于抑郁状态，而反恐惧型的6号则不愿再等下去，他们开始主动行动。行动会让他们感觉好起来，就好像你在跑步的时候，只要向前迈出一步，就是离终点又近了一步。如果能够让6号学会放松，把注意力集中在要做的事情上，忽略内心的恐惧感和紧张感，往往能极大地提升6号的行动力，有益于6号的发展。

◎健康状态

根据对6号性格者发展情况的分析，可以将其划分为三种状态：健康状态、一般状态、不健康状态。在不同的状态下，6号表现出不同的性格特点。

健康状态

处于健康状态的6号是内心平衡的人，他们不再盲目地怀疑他人，能够忠于他人、认同他人，因而

也能够得到他人充满感情的回应。这种状态对应的是6号发展层级的第一、第二、第三层级。

第一层级：自我肯定

处于第一层级的6号能够肯定自己、信任自己，并与自身的内在权威形成和谐的关系，同时他们也能够相信他人，并以忠诚的形象赢得他人的信任。

第二层级：富有魅力

处于第二层级的6号拥有迷人的个人魅力，能够在无意间吸引别人。他们知道如何引起他人强烈的情感反应，左右他人的情绪。他们有一种让他人做出回应的能力，尽管他们自己通常意识不到这一点。

第三层级：忠实

处于第三层级的6号是忠实的伙伴，为了维持一段真挚的友谊或一段稳定的合作关系，他们会十分忠诚，全身心地投入这段关系中。

一般状态

处于一般状态的6号是一个内心充满不满的人，他们把自己的时间和精力投注到自己深信的安全稳定的东西上，并会怀疑自己。这种状态对应的是6号发展层级的第四、第五、第六层级。

第四层级：忠诚

处于第四层级的6号在忠实的性格特征上更进了一步——忠诚，他们越发感到维系一段稳定关系的重要性和迫切性，因此他们选择承担更多的责任，常常以一个尽职尽责的忠诚者形象示人。

第五层级：矛盾

处于第五层级的6号内心的不安全感逐渐加深，这使得他们变成了矛盾的悲观主义者。他们一方面忠实于自己的责任和义务，一方面又担心无法应付肩上的压力和要求，害怕因此失去来自盟友和支持体系的安全感。这时，他们容易产生矛盾心理：我们如何既能减轻身上的压力和紧张，又不会让自己尽忠的那些人感到失望甚至愤怒呢？

第六层级：独裁

处于第六层级的6号是独裁的反叛者，此时他们内心的恐惧感越发强烈，他们努力想要控制自己的这种恐惧感，却因为已经与内心的权威失去联系，而常常做出粗暴的反恐惧行为，给人以极富攻击性的印象。

不健康状态

处在不健康状态中的6号是一个内心失衡的人，他们严重缺乏安全感，极端依赖和自我贬抑，同时有强烈的自卑感，觉得自己很无助、无能，倾向于

寻求更强大的权威或信仰来解决一切问题，唯命是从，有受虐倾向。这种状态对应的是6号发展层级的第七、第八、第九层级。

第七层级：极度依赖

处于第七层级的6号是过度反应的依赖者，他们一改第六层级时嚣张跋扈的独裁者形象，变得胆怯、懦弱，因为他们发现在尝试攻击性行为后无法继续坚持。

第八层级：被害妄想

处于第八层级的6号有着更深的焦虑感，这使得他们从自我压抑的抑郁状态逐渐转变为歇斯底里的被害妄想状态，从而失去了控制焦虑的能力。当他们想到自己的时候，会变得失去理性和疯狂；想到他人的时候，则充满歇斯底里与妄想。

第九层级：自残

处于第九层级的6号是自残的受虐狂，因为他们确信来自权威人物的惩罚是不可避免的，所以他们干脆自我惩罚，以减轻负罪感，逃避或至少减轻权威的惩罚。

◎代表人物

刘备

刘备是三国时期蜀汉开国皇帝。从《三国演义》中可以看出，刘备可谓典型的怀疑论者。他经

常表现得很软弱，对未来充满恐惧和担心，缺乏安全感。他的内心常常处于焦虑之中，每当遇到困难，他都会流出眼泪，这也证明了他内心的惶恐。连临死之时，他也心存忧虑，因此才有“白帝托孤”的故事。

岳飞

岳飞是中国历史上著名的战略家、军事家、民族英雄、抗金名将。他具有典型的6号特征——忠诚，其精忠报国的精神深受中国各族人民的敬佩。岳飞在出师北伐、壮志未酬的悲愤心情下写的千古绝唱《满江红》，至今仍是振奋士气的佳作。他率领的军队被称为“岳家军”，“撼山易，撼岳家军难”是对“岳家军”的最高赞誉。

伍迪·艾伦（Woody Allen）

美国著名演员、导演伍迪·艾伦作为“继卓别林后最杰出的喜剧天才”，以其独有的喜剧才能在影坛上纵横数十年而不衰，他实际上是一个不折不扣的怀疑论者。恐惧于不可避免的死亡、充斥着背叛的爱情、用魔幻现实主义化解生活中的困境构成了伍迪·艾伦喜剧电影中“三位一体”的悲剧意识的表现形式，这些正是其6号特征的反映。正如他自己所说：“人类要比历史上任何时候都更突出地面临十字路口的选择。一条路通往无望和绝望；另一条

通往灭绝。让我们祈祷我们有智慧做出正确的选择。”

乔治·沃克·布什（George Walker Bush）

乔治·沃克·布什是美国第43任总统，他具有典型的6号性格者的特征——注重团队精神。2000年美国总统大选的时候，他以微弱的优势当选，他的成功就在于他找到了一流的合作团队。而且，他以推崇忠诚闻名，曾签署《不让一个孩子掉队法案》。他还说过：“你们要不和我们站在一起，就是和我们的敌人站在一起。”这也说明了他对朋友和敌人分得非常清楚。

夏洛克·福尔摩斯（Sherlock Holmes）

福尔摩斯是由19世纪末英国侦探小说家阿瑟·柯南·道尔所塑造的一个才华横溢的侦探。喜欢怀疑一切的他善于通过观察与演绎法来解决问题，侦破了许多难度极高的案件，因而当其他私人或警察遇到困难时常常向他求救。

第二节 易患疾病及调养

◎焦虑症

和1号一样，6号也是容易焦虑的人格类型，但他们的焦虑症状比1号严重得多，因为他们总是想象最糟糕的情况。可以说，6号是九型人格中最有危机意识的人格类型。

6号认为生活中处处都是危险，因而总是将注意力集中在那些负面的事情上，关注那些潜在的危险，并主观臆想实际上并不存在的陷阱。也就是说，6号常常有将一切灾难化的倾向，他们对碰到的一切事物总喜欢往负面、悲观、严重的方面幻想或揣测，因此他们时常处于非常不安、焦虑的状态。这样会阻碍他们的创造力，减损他们的进取心，使他们成为自己最大的敌人，甚至可能伤害他们。他们会自觉地寻找环境中对他们有威胁的线索，而把对最好情况的想象视作一种天真的幻想，这使得他们常常给人以悲观、偏激、神经质的印象，其实这多是他们正遭受焦虑症折磨的表现。

科学地说，焦虑是一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，其特点是焦躁、忧虑、恐惧，为预感凶事而紧张不安。焦虑迫使人们萌生逃避或摆脱不良环境的愿望，因此可以说焦虑是一种保护性反应。但如果人们长期处于焦虑的情绪中，就会使焦虑超过人体所能承受的正常范围，从而对身心造成伤害，成为焦虑症。

从医学来解释，焦虑症又称焦虑障碍，是以广泛和持续焦虑或反复发作的惶恐不安为主要特征的神经症，除焦虑情绪之外，还常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸急促、口干、尿频尿急、出汗、震颤等

自主神经症状和运动性紧张。

朋友张先生向我抱怨，说他太太对他总是疑神疑鬼的，每天一回到家就检查他的手机、钱包，甚至还让他脱下衣服来看有没有女人的头发。他真是快忍不下去了，不明白太太为什么会变成这样。

我问他："你太太这些行为是从何时开始的？"

他不好意思地笑笑说："其实，我太太结婚前就喜欢查我的手机、钱包、QQ，总是怕我背着她找情人。但她结婚前只是偷偷地查看，反正我也没做什么对不起她的事，又想着这是她在意我的表现，就没放在心上。

"今年我女儿患水痘住院，岳母又心肌梗死病危住院后，她就天天心情苦闷，胡思乱想，逐渐感到胸闷、恶心、失眠。虽然后来我女儿和岳母都没事了，但她还是担心得不得了，女儿和岳母一有不舒服，她就担心得睡不着。她老是失眠，脸色变得很差，我就开玩笑地说了一句：'你别瞎担心了，再这样下去你可就真成黄脸婆了，我可不要黄脸婆做老婆。'好像从那以后，她失眠的毛病就更厉害了，常常彻夜不眠，白天也是一副忧心忡忡的样子，坐立不安，又说不出心烦的理由，严重影响了工作和生活。"

听他说完，我已经基本判断他太太是6号性格，因为太沉溺于负面想象而患上焦虑症，需要适当进行心理治疗，于是给他推荐了一位知名的心理医师。

对处于焦虑症痛苦中的6号来说，治疗的第一步就是正视焦虑情绪。他们要明白，其实人人都有焦虑。适当的焦虑是富有危机意识的表现，能够使6号在危险真正来临时表现得比其他类型的人冷静，具有迅速化解危机的勇气和能力。但是，6号应该学会正视焦虑，去探索它，并与焦虑达成协议。面对那些被自己夸大了的危险、担忧，6号要学会用正面的思想来平衡自己的负面想法，从而减轻焦虑。

更重要的是，如果发现6号正处于极度焦虑的状态，就要尽快找心理医生进行治疗，以免延误治疗时机，引发其他疾病。

◎过度换气综合征

一次闲聊，朋友凌子聊起了她女儿芳芳生病的事。芳芳今年8岁，从小就胆小，特别害怕被老师提问。一次，芳芳在课堂上被老师叫起来回答问题，她吞吞吐吐，不知所云，还未等老师叫她坐下，芳芳就突感眼前发黑歪倒在地。老师发现她呼吸急促，心跳加快，四肢肌肉紧绷，赶紧将她送到

附近的医院诊治。可芳芳一到医院，又没什么事了，行走自如。

老师以为芳芳装病，打电话对芳芳父母说了这事。当天芳芳放学回家后，夫妻俩准备为这事好好训斥女儿一番，谁知朋友才开口说了几句责备的话，芳芳就突然捂住胸口，呼吸急促，大喊："妈妈，我好难受。"然后就倒在地上，双目紧闭，大口喘气，两手五指紧紧并拢（医学术语称助产士手），全身不停地抽搐。夫妻俩吓坏了，当即把女儿送到了附近的医院，经心电图、胸部X线检查，未发现明显异常。

此后，芳芳在遇到学习紧张或因考试成绩不好被父母严厉责骂时，又出现过几次类似的"怪病"发作情况，夫妻俩为这事愁得不行。

我问朋友："你女儿怕是患上了过度换气综合征，你不妨带她去找心理医生看看。"

后来朋友带女儿去接受心理诊治，果然被确诊为过度换气综合征，而且经过一段时间的心理治疗，芳芳的"怪病"很少再发作，人也变得开朗了起来，甚至能在课堂上抢着回答问题了。

过度换气综合征是近几年日渐增多的一种身心疾病。临床常以发作性过度呼吸为主要特征，患者可感两眼发黑、头晕、胸部紧迫、憋气、心慌、气

短、乏力、四肢麻木或肌肉抽搐、心烦性急、两胁胀满，甚至有窒息感或昏迷倒地等症状。这是因为，人们在紧张时，最常出现的是呼吸加快，然后过度吸入氧气，过度吐出二氧化碳。二氧化碳呈酸性，能够平衡人体内酸碱比值，突然过度减少会使体液呈现碱性，引起呼吸性碱中毒，表现出眩晕、心跳加速等症状。

从九型人格的角度来看，胆小的芳芳应该是一个6号性格者。6号有着丰富的想象力，但他们内心强烈的不安全感常常将他们的想象指向最坏的方面，使得他们总想着最糟糕的结果。比如，他们常常会在脑海中想象自己从楼梯上摔下去、过马路被汽车撞飞、游泳时被水鬼抓住脚而溺水，等等。总之，在他们的眼里，任何的人和事都可能威胁自己的安全，因此他们需要时刻保持高度的警惕心。芳芳就是沉溺在自己的负面想象中难以自拔，从而引发了过度换气综合征。

既然引发过度换气综合征的病因是负面想象，那么6号就需要改变自己总是做负面思考的习惯，多关注事物发展中积极的、对自己有利的一面，并懂得看淡人生中的挫折和失败，不要沉迷于被伤害的痛苦中，这样才能真正为自己赢得健康的身体。

此外，为了有效预防过度换气综合征，6号在平

时要注意检查自己的呼吸状态，避免过度呼吸。为了掌握自己的呼吸状况，可以使用一种和体温计相似的肺活量计，在晨起和睡前测量经肺呼出的空气量，或者定期到医院检测一下。检测肺状况最主要的是以下指标。

1. 肺活量

准备一个气球，深吸一口气，然后对着气球用力猛吹，能够吹出来的最大气体容量就是你的肺活量，这在一定意义上反映了呼吸功能的潜在能力。健康成人的肺活量一般为3.5～4.5升。

2. 一秒量

准备一个气球，深吸一口气，然后对着气球用力猛吹，将肺活量全部吹出来通常需要3～4秒的时间，其中第一秒吹出来的气体容量，反映了肺的整体实力。健康成人的一秒量一般约为3～4升。

3. 屏气量

游泳或盆浴时，先深吸一口气，然后将头埋进水里，屏住呼吸，再慢慢吐出，看能维持多长时间。如果在30秒以上，就说明你的肺很健康；能达到60秒，说明你的肺十分强壮；30秒以下，则说明你需要注意养肺，可以练习腹式呼吸，多吃蒜、梨、白萝卜、杏仁、百合、银耳等白色食物养肺。

◎咽喉部异物感

咽喉部异物感，中医称其为“梅核气”，又称“癔球症”或“咽部神经官能症”，是一种主要由精神因素引起的心身疾病。该病泛指除疼痛以外的多种咽喉部异常感觉或幻觉（如瘙痒感、紧迫感、球塞感、黏着感、烧灼感、无下咽困难的吞咽梗阻感、蚁行感等）的疾病，症状时轻时重，无规律，且病程长短不一，有数日、数月甚至更长时间。该病患者多为30～40岁人群，且女性患病率高于男性。

一次，我去朋友余先生家做客，吃饭时，我发现余太太不停地试图通过空咽、清嗓、干咳、嗳气或用手抚摸颈部等动作来缓解咽喉不适感。余太太发现我在看她，不好意思地笑了笑说：“抱歉，我最近嗓子一直不舒服。”

我问她：“你是不是感觉咽喉部有堵塞感，或有痰黏着感，或感到球状异物在咽部上下活动，既不能咽下，也不能吐出和咳出，但饮食吞咽完全正常？”

余太太笑道：“这你都能看出来？真不愧是做医生的。确实如你所说，我正打算过两天去医院检查检查呢。”

我笑道：“你这应该是咽喉部异物感，中医所说的梅核气，其实没什么大毛病，去医院也查不出

什么问题。这病主要与你的情绪有关，一般一个人如果精神过度紧张、焦虑、忧伤、神经衰弱或亲友、同事患咽喉部疾病造成不必要的精神压力及疑虑，就容易引起的咽喉感觉异常。只要你保持心态平和，少想些不愉快的事，很快就会好的。”

心理学认为，精神性因素可以诱发人体心理与生理状态正负效应失衡，导致患者过度紧张、情绪改变，从而引起或加重咽喉部异物感，使之成为一种强迫症状，发展成为心身性疾病。

临床医学研究表明，在对大量咽喉部异物感的患者进行心理测试后，发现患者负性生活事件较多，存在抑郁、悲伤、多虑、焦虑、紧张、压力过大等因素。因此得出结论：咽喉部异物感的患者往往有共同的人格特点，如易焦虑、忧郁。他们往往过分关注自身体验，注意力过分指向自身内部感觉，对躯体的微小变化都会产生明显的不适感，从而导致疑病、焦虑，加重了心理负担，使症状长期不能解除。而在九型人格中，6号在这方面的表现最为突出，由此可知，疑心病重的6号最容易感到咽喉部不舒服。

对于这种病症，6号所要做的就是尽快打消自己思想上的疑虑，在医生的指导下放松自己，加强自我调节，参加必要的集体活动，排除烦恼和紧张情

绪，这将有利于改善精神神经症状，逐步康复。

◎泌尿系统疾病

一个病人对我说：“医生，最近我的心情糟透了，一天要上几十次厕所，到任何一个地方的第一件事情就是先找厕所，上下班的路上更是胆战心惊，生怕万一尿意来了，想憋也憋不住。以前我很喜欢旅游和运动，现在根本想都不敢想。而且，我发现这种症状越来越严重，常常因为憋不住尿而尿裤子，排尿时还会疼痛，并且总感觉尿不尽，有滴滴沥沥的感觉。因为这事，在同事面前我总觉得抬不起头来，我到底该怎么办？”

我让病人做了尿常规检查及尿道造影检查，没有发现什么异常；然后我又让病人做了中医经络肾功能检查，发现病人明显肾气不足。于是，我询问病人：“你最近是否感到压力很大，总在担心许多事情？”

病人点点头，说道：“我们单位今年新换了领导，新领导和原来的领导有些私人恩怨，而我和原来的领导关系特别好，因此新领导十分忌惮我，总是变着法地给我小鞋穿。为了保住这份工作，我只能更卖力地工作，经常忙得连上厕所的时间都没有。尽管新领导在大家面前总是赞扬我对工作的付出和投入，但只要我出现一点失误，他就会抹杀我

之前的所有努力。我感到这样对我真是不公平，我也想过跳槽，但一时半会儿很难找到薪水更高的工作，再加上我还有几十万的房贷要还，孩子上学也要花钱。一想到这些，我真是恐慌得要命，一恐慌我就想上厕所，但每次上厕所都只能尿一点点。渐渐的，就弄成如今这个样子了。”

这位病人其实是典型的6号性格者，他们有着很强的危机感，总是对环境中可能存在的风险及问题忧心忡忡，常常对一些事情，甚至是没有发生的事情过多地担心，或是对自己正在做的一些事情不太放心，尤其是对于职责内的事情，他们往往做最坏的打算。也就是说，他们常常让自己陷入恐惧之中。

肾脏的主要功能是生尿和排尿。机体的代谢产物尿素、尿酸、无机盐及多余的水，主要由肾排出，这对机体的新陈代谢十分重要。中医认为，恐伤肾。生活中，我们总会听人说谁谁谁被吓得尿裤子了，这就是因为肾气是控制二便的，当一个人过度恐惧的时候，他的肾气就散了，肾气的固摄功能就降低，泌尿系统就容易出问题，大小便就容易失禁。

心理学家也发现，心理因素确实可以影响泌尿器官功能。研究显示，在紧张的状态下，血管张力

发生变化，于是导致肾脏供血不足，最终改变血液和尿液里的成分，进而影响整个泌尿系统。

医学专家曾对大量泌尿系统疾病的患者进行深入调查，发现这些患者大多怀疑生活的意义，他们经常幻想，给自己定出又远又大的目标，但是他们并不相信这些幻想和目标能够实现。因此他们的情绪一般不稳定，经常感到害怕和恐惧，认为自己会被别人拒绝，心情忧郁。通常情况下，这些患者的工作都很忙，并想在工作中做出一番成就。而在社会交往中情况却恰恰相反，他们在交往过程中非常保守，仅仅着眼于别人的现状，表现得缺乏自信、没有把握。这恰恰是6号性格者最典型的性格特征。

就在我编写书稿的过程中，我的一位老乡介绍其亲属来看病，他是职业学院的大学生，无诱因患肾病综合征两年多了，与之交谈后发现，他有非常严重的恐惧感、不安全感。

综合分析之后，我为上面说到的两位病人开了一些滋补肾气的药方，并建议他们重点缓解、消除内心的恐惧情绪，保持心态的平和。他们不仅需要接受一些心理治疗，还要在日常生活中常做以下三件事。

1. 刺激足底

在中医理论里，脚是与肾有密切关系的部位，因此养护肾最佳的方式之一就是通过足部进行。每天睡前用热水泡脚，热水要过脚踝位置，浸泡过程中再辅以按摩效果更好，方法是用双手拇指分别按压双脚内踝到脚底的位置，时间以3～5分钟为宜，也可以直接用两只脚相互揉搓挤压，达到按摩效果。

2. 按摩养肾穴位

养肾的重要穴位主要集中在后腰眼处，因此平时上班空闲或者在家看电视的时候，不妨坐直，然后用双手按压腰眼处，每次上下搓压3～5分钟，这样间隔做上一会儿，可以解除疲劳，也有利于肾的舒缓放松。

3. 经常伸腰转腰

俗话说“久坐伤肉”，久坐不动，气血不畅，会使肌肉松弛，弹性降低，下肢水肿，倦怠乏力，重者还会影响到血液循环，导致大脑供血不足，伤神损脑，产生精神压抑。因此，对白领女性来说，适当地起身运动非常有必要。每隔1小时站起来走动一下，经常伸伸懒腰、转动腰部和臀部，能很好地舒缓身体内脏，活动四肢，促进血液循环。

半年后，这两位病人都给我寄来了感谢信和礼物，说他们按照我说的方法操作后，泌尿系统问题

已基本得到了解决。

◎性功能障碍

人类的性与生殖功能是与生俱来的本能和种族繁衍的必然需要。然而，很多个体在其成长、发育过程中因各种原因而破坏了机体的生理、心理的动态平衡，导致体质、器官、功能、心理等异常，产生影响性与生殖功能的因素，进而出现暂时性的性与生殖功能障碍，如勃起障碍、早泄、性欲障碍、性交疼痛、阴道痉挛或不孕不育等。因此，性与生殖功能障碍不是孤立的疾病，而是人体生理、心理动态平衡失调而表现出来的局部病症。

随着心身医学的不断发展，人们逐渐认识到，引起个体性与生殖功能障碍的原因并不仅仅是生物学上的因素，而是有更多的心理、生理机制在起作用。

每周的星期日是我值班的日子，每到这天，我的一位老病号都会风雨无阻地前来就诊。他是一位典型的6号患者，今年32岁，因勃起功能障碍就诊。据他自己描述，之前他的性功能是正常的，与前任女友性关系和谐，但与前女友分手后自慰次数频繁，每天1～2次，结果逐渐出现勃起能力下降的情况，且不断加重，另外还出现会阴部不适。

我在与这名患者的沟通中获知，虽然他现在有

女朋友，却还是对前女友念念不忘，每当和现任女友亲热时，其脑海中总会浮现出前女友的样子，搞得他很内疚，内疚心理一出现，他就丧失了亲热的兴趣。他又没有勇气放弃现在的女朋友重新追回前女友，再加上父母一直催促他赶紧和现任女友把婚事办了，内外的双重压力搞得他十分焦虑，渐渐地就出现了勃起问题。

最终我给此患者诊断为性神经衰弱症，因为他并没有器质上的病变。追根究底只因他是6号人格者，总是处于恐惧之中，担忧未来，担忧自己“不行”，将更多的精力投注在自己的性功能上，并且总是向自己传递负面的能量“我不行”，这样的自卑心理，使得担忧陷入恶性循环。因为总是过多思考别人的感受，怕影响女友正常性生活，这更让他对婚姻望而生畏。

由此可见，这位病人之所以会出现性功能障碍问题，主要就是他内心的恐惧情绪在作怪。中医认为，恐伤肾，而肾的健康与人的性能力息息相关。《景岳全书》曾说“凡思虑焦落忧郁太过者”，“凡惊恐不释者”，皆可导致阳痿发生。而在九型人格中，6号性格者的恐惧情绪最多，他们最容易发生性功能障碍问题。临床工作中，我常常会遇到20来岁的小伙子因为性功能障碍问题来就

诊，他们的病因大多都是心理恐惧。

同样，恐惧情绪的过多累积也会造成女性性功能障碍，女性性功能障碍主要包括性冷淡、性厌恶、难以性高潮、性交疼痛等。女性性冷淡多是由于女性曾被粗暴性对待，从而对性生活产生恐惧情绪。

从心理学的角度来说，一个人在过去与性有关的经历中如果遭到了严格的控制、惩罚、粗暴的对待或者伤害，就会留下难以消除的心理创伤，很容易形成条件反射。一旦再次面临性情景，就会无意识地回想起过去的性创伤，从而出现性高潮缺乏等性功能障碍。

因此，6号要想避免出现性功能障碍问题，需要尽量消除自己内心的恐惧情绪。从九型人格的角度来说，就是要求恐惧型的6号向反恐惧型的6号转化。

恐惧型的6号对生活充满恐惧，做事犹豫不决，遇到任何事都会不知所措，喜欢用分析来代替行动，思想中充满了矛盾和自我怀疑，对矛盾、怀疑等不利于自己的消极性因素特别敏感，却不善于采取行动。而反恐惧型的6号往往以挺身克服恐惧来寻求安全，面对危机和敌人时，他们会勇于克服危险、正视恐惧，采取“先下手为强”的果断战略，

将对方杀个措手不及，以全力保护自己及自己所在团队的安全；他们坚强无比的抵御性，在危急关头会发挥出最大的力量，是统率万军的悍将。

总之，只要6号注意调整心态、消除恐惧，心理障碍没有了，性功能障碍自然也就消除了。此外，6号还要学会改变生活，如规律饮食，及时消除疲劳，保持健康的情绪，等等；还可以配合着吃点金匮肾气丸和六味地黄丸，或是偶尔变化卧室的窗帘颜色，使生活环境产生变化，这也有助于刺激性欲中枢，从而在一定程度上刺激性欲。

◎不孕不育

育龄男女双方同居一处并有正常性生活，在没有采用任何避孕措施的情况下，一年或更长时间女方不怀孕，称为不孕；因男性原因致配偶不孕者称男性不育症。而女性则有不孕与不育之分：不孕指没有受孕的能力，即由于精子或（和）卵子异常，或生殖道障碍，不能使精子与卵子相遇、结合而着床；不育指虽有过妊娠，但均以流产、早产、死胎或死产而告终，从未获得过活婴，即实际上或临床上未能生育。

中医认为，与怀孕息息相关的脏腑是肾脏。肾中储存有构成生命根源的基本物质，通常被称为精或者肾精。肾精不足的时候，就不容易怀孕。另

外，如果女人月经不调或出现经前综合征的症状，也容易导致不孕。

患者贾先生曾因为婚前恐惧症引发性功能障碍来找我诊治，没想到两年后他又因为不育问题来找我诊治。据贾先生自述，他其实不想这么早要小孩，但父母一直催促着要小孩，加上最近他父亲生病住院了，家里催促得更急了。

其实刚开始，贾先生的妻子也不愿意在30岁前生孩子，觉得自己还没玩够，不想被小孩拖累。但不久前他们认识的一个女性朋友因为高龄产子遭遇难产，不但孩子没保住，还丧失了生育能力，这让贾先生的妻子大为恐慌，从而改变了原先的看法，决定在30岁前生孩子。妻子一下令，“妻管严”的贾先生只得努力配合，可两人的“造人计划”实施了三个多月了，也不见任何动静。妻子急坏了，两人当即决定来医院做个全面的身体检查，看看问题到底出在谁身上。

我看过贾先生夫妻俩的检查报告后，发现他们的身体都没什么问题，只是男方有些肾虚而已。结合贾先生夫妻俩的具体生活状态，可判定他们是因为过于恐惧、过于焦虑导致的精神性生育功能障碍。

从心理学角度来看，人们如果长期处于紧张焦

虑和恐惧不安等不良心理状态，不仅会引起自主神经功能紊乱，也会影响性激素的分泌，从而造成生殖功能失调。女性可表现为无排卵性月经、月经稀少、排卵稀少、闭经以及功能性子宫出血；还可引起输卵管痉挛、宫颈黏液黏稠不利于精子穿透等，降低了正常受孕率。男性可表现为精液异常（无精子或精子过少）、精子质量差（精液中无活力的或死精子过多或精子活动能力很差，或畸形精子超过30%）、精液理化性状异常（正常精液射出后很快凝成胶冻状，在以后的 15～30 分钟内又全部液化，如果精液射出后不凝固，或液化不全，常提示精囊或前列腺有病变）。有科研人员曾对监狱获刑男性精子检查，发现许多男性都有少精子、无精子的情况，这主要是因为他们常常遭受着悔恨与绝望情感的折磨，从而导致神经内分泌紊乱，最终干扰睾丸的功能。

从九型人格的角度来看，最容易陷入负面想象中难以自拔乃至产生被害妄想症的6号，最容易因为婚育问题而焦虑，也就最容易产生不孕不育的问题。中医认为，治病要治根，既然恐惧情绪是6号产生生育障碍问题的根本原因，那么6号就要从消除恐惧情绪入手。比如，6号可以和伴侣去风景秀丽的地方度假，放松紧绷的神经，调节内分泌，也

就能大大提高受孕的能力。民间就有“抱养引子”的做法，多年不能生育，领养孩子不久就有喜了，也是这个道理。

我曾遇到一个患者，因结婚买房而负债累累，精神压力较大，婚后两年不育，经检查发现自己的精子极少，四处求医治疗不见好转，最终放弃治疗，结果一年后妻子却怀孕了。他怀疑妻子出轨，但在妻子要求下再次去医院检查，才发现自己的精子数量已恢复正常。这其实就是恐惧心理消除后不育症状消失的很好例子。

此外，中医认为，女性治疗此类不孕症应在注意身体保暖的同时补充肾精，同时通过治疗恢复元气。最好的补肾精方法除了中医中药外，还可以刺激命门穴和气海穴，它们都是温暖子宫的穴位，用灸罐加温刺激有较好效果，也可配合能促进肾功能的肾俞穴一起刺激。

男性则可通过多食动物内脏来提高体内雄激素的分泌，增加精子数量并促进生殖功能；也可多食牡蛎、牛肉、鸡肉、肝、猪肉等富含锌元素的食物，因为锌对男子生殖系统的正常结构和功能的维持有重要作用；还可服用金贵肾气丸、右归丸、左归丸、补肾丸、六味地黄丸等能够滋阴补肾、提高肾功能、改善体质的中药。

第七章 7号 享乐型

第一节 特征

◎基本特征

7号性格者是追求享乐的乐天派，他们天性乐观，喜欢寻求新鲜刺激的体验，对于生活中的困难常常抱着无所谓的乐观态度；他们总是大大咧咧，精力充沛，言谈举止甚至给人一种没心没肺的感觉。他们的人生信条是：“我的快乐我做主！”

7号的主要特征如下。

★ 乐观开朗，活泼好动，是快乐的天使，常给周围人带来快乐。

★ 考虑问题很积极，但真的发生问题时，可能会以追求快乐的行为来逃避。

★ 喜欢追求自由自在的感觉，不喜欢被环境或他人束缚手脚。

★ 害怕沉闷的生活，总是积极参加各种新奇和刺激的活动，追求多元化的快乐感觉。

★ 喜欢拥有多重选择，单一的选择会让他们觉得索然无味。

★ 常常是社交场合活跃气氛的关键人物，是不可或缺的开心果。

★ 只要有新奇事物存在，他们就会乐此不疲地享受这种新奇的感觉。

★　待人坦诚率真，感情不加掩饰，常常给人一种没大没小的感觉。

★　眼神古灵精怪，面部表情丰富，常常带着开心的笑容。

★　身体动作比较丰富，手势多且夸张，常常喜笑颜开，手舞足蹈。

★　语速很快，声音洪亮，语气和神态都充满幽默，说话没有重点，常常跑题。

外在表现

身体语言

7号的身体语言充满活力，常因关注环境中有趣、好玩的事情而走神；

衣着打扮往往不按常理出牌，看心情而定，以舒服为主，有时也会穿着奇装异服，不会穿非常漂亮但束缚自己的衣服；

面部表情非常丰富，从不掩饰自己的喜怒哀乐，常常笑容满面；

眼神看起来是灵活的、游离的，因为他们总是想要发现所处环境中新奇的事物；

有时候会面露不屑的表情，也会经常瞪着眼睛盯人；

不喜欢长时间坐卧站立，难以安安静静地待在一个地方；

走起路来给人风风火火的感觉，似乎总是在蹦蹦跳跳；

身体动作常常很丰富，手势不断而且夸张。

谈话方式

语速很快，声音洪亮，富有活力和激情；

话语充满幽默元素，语调欢快，亲切有趣，善于调动气氛；

思维很跳跃，经常在讲一件事情的时候突然又转而讲述另一件事，比如他们可能这一句还在说新疆如何好玩，下一句就跳到北京的冬天有多冷；

说话容易偏离主题，比如别人问了一个问题，他们的答案可能跟问题根本就不搭边；

常常喜欢自言自语，且很难有耐性去听别人讲述一件冗长、沉闷的事情，他们甚至经常打断对方，努力把话题导引到较有趣的领域；

经常用的词有：好玩、快乐、开心就好、无所谓、没事的、这事还没完、快点等。

◎童年影响

在孩童时期，7号眼里所看到的就是各种各样令他们觉得被束缚住的规范，而父母则是负责监督他们守规矩的人。他们认为父母总是不断地给他们定规矩、设限制，目的就是规范甚至禁锢他们的某些

行为，不让他们做自己喜欢做的事，因此，7号会对父母产生一定的抵抗心理。

有个7号性格的男孩一次在电视里看见乒乓球比赛之后，就对乒乓球产生了兴趣。他跟爸爸说自己想学乒乓球，央求爸爸给他买一副乒乓球拍，不过被爸爸以耽误学习为由拒绝了。后来，在几次三番央求无果后，他在心里对爸爸的束缚产生了抵抗情绪。不过他并没有因此而发脾气，而是偷偷存起了零花钱，自己买了一副乒乓球拍，还参加了学校的乒乓球兴趣小组。一年后，他代表学校参加市里中学生乒乓球比赛，拿到了冠军。

童年时期快乐的生活突然因意外变故而被打破、摧毁，比如父母离婚、父母意外去世、家庭破产等等巨大的变故，也容易导致7号性格的产生。无论如何，7号孩子从很小的时候就觉得父母并不是可靠而持续的养育之源。他们在面对父母时容易产生受挫感，不认为自己可以依靠父母来获得自己需要的东西，于是他们总是会想方设法获得自认为没有获得的东西。

需要注意的是，7号孩子面对父母产生的受挫感，并不意味着父母真的在他们的成长过程中给过他们受挫的体验。当父母在7号孩子成长的某个关

键时期缺席，或是不能提供其所需要的事物时，7号就会产生受挫心理。有的时候，甚至连父母因为工作出差、生病等不可抗原因暂时缺席一小段时间，都会令他们产生挫折感。不过，7号孩子并不会因此而产生诸如怀疑自己、郁闷恐慌等消极心理，他们很快就会调动自身的力量，去寻找快乐的事情来安抚受挫的心灵。

虽然感觉到自己被束缚，但7号很少对父母做无谓消极的抵抗或是大发脾气，他们会想出种种方法来逃避父母的监管，并且这些方法一定是既可以达到自己的目的又能令自己感到快乐的。再有，7号的注意力总是自觉地向积极的回忆靠拢，他们所记得的总是最美好的事情。如果让7号成年人回忆他们的童年，他们所回忆起来的绝大部分都是那些客观真实、积极正面的事情，因此可以说，7号的童年是很丰富、很快乐的。

◎社会生存应对模式

7号性格者喜欢追求快乐，他们害怕生活单调乏味，他们的这种特点在情爱关系上常常展现出魅力诱惑他人，在人际关系上则表现出为了寻求长久的快乐而牺牲自己的部分快乐；另外，他们会将和自己的相似者相处作为保护手段。

情爱关系：魅惑

7号性格者渴望进行一对一的接触，并且主动施展魅力。在恋爱关系上，他们常常显得有些风流，总会留下些风流韵事。他们对于一段关系在开始时常常显得很有热情，但很快就会转移注意力。为了维持婚姻的长久，他们常常需要克制自己的情感。

“我觉得自己经常喜欢在异性面前表现。我谈了一个女朋友，可是很快我就想要更多的快乐；我不想把自己限制得太死，我总是会不自觉地和其他女生走得很近；展现自己的魅力，让其他人喜欢，总会让我感受到很多的乐趣，我也非常喜欢拥有多种选择性的感觉，一些人把我称为‘大众情人’。”

人际关系：牺牲

7号性格者在人际关系中会选择把注意力集中在团体的快乐上，他们甚至愿意牺牲自己眼前的快乐来谋求团体的福祉。他们相信，所有的牺牲都是临时性的，未来的结果还是积极美好的。

“我的家境并不好，尽管我有很多好玩的想法，但是我会尽力克制自己，因为我知道不能给父母增添负担，我应该做出一些牺牲，这是必须的。我觉得没有什么不可以，当然，我也总是怀着美好的憧憬，并且时不时给自己一些小的奖励。”

自我保护：寻找相似者

7号性格者喜欢寻找相似者，志趣相投的氛围让他们感觉安全，有大家庭一样的归属感，可以缓解自己对生存的担忧。他们喜欢和自己想法相同的人，觉得和志趣相投的人在一起，自己常常能得到鼓励和支持。

“我喜欢一群朋友在一起的感觉，在那样的环境中我没有任何压力，大家可以接受我的天真烂漫。大家无话不谈，日常生活的压力随之而去。和他们在一起，我觉得我是一个很有想法和追求的人，而他们也总会让我感觉到自己是有力量的，可以去追寻自己的梦想。”

◎核心驱动力

7号的核心驱动力来源于他们对快乐的渴望，认为快乐是新鲜、有趣的代名词，因此他们很难把所有的注意力集中到一个问题上，常常通过不断转移注意力来忽视具体的问题。他们的注意力最大的特点就是不断游离，从一件事物飞快地转移到新的事物上。他们不断寻求新的刺激和兴奋，难以在已有的事物上做较多的停留。

“我对什么事情都是三分钟的热度，对于吸引

我的东西我很快就会感到腻烦，然后去选择新的兴趣。因为这个，我常常显得多才多艺，但是我很难在某一项事物上做到精通。我的兴趣变化太快，我一旦对某一件事物有了一知半解，就觉得这个东西对我丧失了吸引力，新的事物常常更能吸引我的眼球。”

7号性格者是贪多求全的典型，他们希望自己博览群书，遍尝美味，拥有多样化的爱人。他们在日常生活中喜欢各色物品，认为只有拥有多样化的选择，自己才能够得到快乐，因而他们总是在不同的事物之间穿梭，并且难以停下脚步，在某件事物上沉淀和升华。

“在大学的时候，我的选课数目比很多人都要多，而且我选的课程很杂，我的专业是化学，除了本专业的必修课和选修课外，我还选了很多跨专业和跨学科的课程。我是学校合唱团的学员，我参加瑜伽课程，我学习东亚研究，我学习欧美电影赏析，我学习微观经济学，我学习世界宗教研究，我还学习文艺学和作品赏析，我的毕业论文也是涉及很多学科，我认为自己在很多方面可以说得上是个通才，我也常常因此而骄傲。”

7号性格者如果能够投入精力去研究真正的问题，而不是企图涉及所有问题，并不断改变计划，那么他们常常可以得到更好的成绩。集中注意力可以成为他们解决问题的有效途径，他们一旦把注意力集中到一个问题上，而不是通过不断转移注意力来忽视具体的问题，会发现自己拥有非常大的潜能。

“我的老板交给我一个非常具有挑战性的工作，并且给我下了最后通牒，我根本无法逃避，我知道自己除了解决这个问题，别无他法，因此我强迫自己集中精力，不再允许自己逃避。几天下来，我发现自己完全有能力解决一些专业性很强的工作，而不是我一直以为的自己是个通才而不是专才的假象。那一刻，我对自己又有了更深的认识。”

◎安全和压力

为了顺应成长环境、社会文化等因素，7号性格者在安全状态或压力状态下，可能出现一些可以预测的不同表现。

安全状态

在安全状态下，7号常常向5号观察型靠近。

对于他们来说，多样化的选择丧失了一定的魅

力，他们调整心情，不再心猿意马。他们重新调整注意力，目标逐渐单一化，可以耐住性子花时间从头到尾看一本好书，他们发现在选择减少的时候才会知道自己真正的选择。他们逐渐变得相对安静、平和，退缩到自己的世界中，而且即使不去找时间独处，也会满足于扮演一个比平日更退居幕后的角色。另外，他们也有可能变得很小气，甚至吝啬。

7号开始为自己做出选择，而不是迫于他人的需求做出选择，他们显得安静而有内涵，并进行深入的自我评估，关注自己应该优先考虑的事情。

压力状态

在压力状态下，7号的性格会开始向1号完美型靠近。

他们不断将自身与他人作比较，比较自己比别人强还是差，总是关注自己和他人所缺失的事物。当然7号关注的是快乐，是有或者没有，而不是像1号那样强调事情的对与错，或者进行道义上的考量。

他们开始不断变得易怒、挑剔，对看似干扰的事情容易发怒或加以责备；自我批判则更多地呈现1号完美型的特征，会变得情感强烈而有意识。

当然这种压力状态的积极作用在于能够让7号明

确自己的目的，然后全身心地投入其中。当他们完全投入一项困难的任务时，他们不会去游戏人生或者游离于不同的选择当中而迷失自我。

这种状态常常促使7号把事情善始善终，而且完美无缺地做完，这样他们也能从出色完成的工作中找到快乐。

◎健康状态

根据对7号性格者发展情况的分析，可以将其划分为三种状态：健康状态、一般状态、不健康状态。在不同的状态下，7号表现出不同的性格特点。

健康状态

处于健康状态的7号追求快乐，能够与外界和谐相处。他们不单单强调自己追求快乐，而且懂得承担自己的义务和应对单一化的选择。对应的是7号发展层级的第一、第二、第三层级。

第一层级：感恩

处于第一层级的7号不会为寻找快乐而烦躁，他们会接受现实，怀着一颗感恩的心去欣赏周围的一切。他们发现快乐就在身边，自己只需要接受周围的事物，就可以得到足够的快乐。

第二层级：热情

处于第二层级的7号开始焦虑，他们对生命丰富性的信仰有所缺失，担心生活本身不能满足自己的需求，于是积极主动地寻求快乐。他们显得精力旺盛，是热情洋溢的乐天派。

第三层级：多才多艺

处于第三层级的7号担心无法维持自己的快乐，为了确保自己可以获得快乐体验，他们开始形成一种务实的实用主义态度，认为只要自己有足够的自由和财力，就可以过上满意的生活。而要达到这一点，他们认为自己必须多才多艺，为社会做出贡献。

一般状态

处于一般状态的7号是追求肤浅快乐的人，他们对多样化的追求显得有些过度，对自我的控制有些薄弱。他们因为追求所谓的快乐和现实开始发生矛盾，而可能忽略自己的责任和他人的感受。对应的是7号发展层级的第四、第五、第六层级。

第四层级：丰富

处于第四层级的7号期待快乐和满足，他们开始迷恋多样化的事物，不愿错过所有能使自己快乐的事物。他们也变得越来越有经验，并想要尝试更多的事物，这样他们的内心才会感到满足。

第五层级：过度活跃

处于第五层级的7号属于过度活跃的外倾型，他们害怕无事可做，这会让他们感到焦虑；他们不断地将自己胡乱投入各种活动中，以寻求新鲜的经验；他们冲动不断，并在这种冲动中消耗着自己的生命。

第六层级：过度享乐

第六层级的7号是过度享乐主义者，他们需求更多，变得贪婪而急躁，所有需要都必须立即获得满足。

不健康状态

处于不健康状态的7号是因追求快乐而误入歧途的人，他们过度追求快乐使得生活控制失衡；他们对自己放任自流，甚至放弃自己周围的一切正常生活，并严重影响周围的人。对应的是7号发展层级的第七、第八、第九层级。

第七层级：冲动

处于第七层级的7号是冲动型的逃避主义者，他们从事的活动不但给周围的人带来麻烦，而且使自己无法追寻到快乐。如果痛苦超出其所能承担的限度，他们不仅不会反省自己，很可能更加冲动地逃避。

第八层级：自我强迫

处于第八层级的7号开始陷入疯狂的强迫性行为，他们担心自己会完全丧失享受快乐的能力。为了缓解这种焦虑，安抚完全失去了控制且极度不稳定的情绪，他们忍不住强迫自己参与各种行为。

第九层级：歇斯底里

处于第九层级的7号陷入惊慌失措的歇斯底里状态，生活压迫他们至无处可逃的地步。他们没有东西可以依赖，陷入歇斯底里的恐惧中，因而无法以行动或做任何事来帮助自己，似乎只有在恐惧当中迎接死亡。

◎代表人物

乾隆皇帝

乾隆皇帝是清朝的皇帝。乾隆皇帝最受百姓津津乐道的就是六下江南的故事；和康熙相比，乾隆下江南挥金如土，其主要的目的就是出游玩乐。

猪八戒

神话小说《西游记》中的人物。他性格憨厚单纯，率性而为，好吃懒做，贪吃贪睡，爱占小便宜，还贪恋女色，因醉酒调戏嫦娥被玉皇大帝逐出天界；在取经路上经常被妖怪的美色所迷，难分敌我。

蔡澜

新加坡华侨，电影监制、美食家、专栏作家、电视节目主持人、商人，与黄霑、倪匡、金庸同称“香港四才子”。金庸称他“琴棋书画、酒色财气、吃喝嫖赌、文学电影，什么都懂”。而他也号称以“享受人生”为正业，最大的梦想就是“像古时候那样开个青楼，有一群有知识的女子围绕在身边”。

约翰·肯尼迪（John F. Kennedy）

美国第35任总统，在达拉斯遇刺身亡。他在私生活方面放荡，与杰奎琳在1953年结婚，婚姻很快陷入了困境。比利斯回忆说：“杰奎琳没有做好忍受晚上独自在家受羞辱的准备——约翰会忽然与一个漂亮姑娘一起消失。”

莫扎特（Wolfgang Amadeus Mozart）

奥地利作曲家，“音乐神童”，古典主义音乐的杰出大师。他童心未泯，像孩子一样充满了好奇，似乎永远长不大。他具有强烈的自尊心和独立不羁的果敢精神，曾在大主教的宫廷乐队里担任首席乐师，因不满大主教的斥责辱骂，于1781年6月与大主教公开决裂，成为欧洲历史上第一位公开摆脱宫廷束缚的音乐家，并开始了自己作为一个自由艺术家的生涯。

第二节 易患疾病及调养

◎儿童多动症

朋友大陈最近为他那不断惹事的儿子丁丁伤透了脑筋。学校里老师几乎每周找他告状，说丁丁总是上课开小差，学习成绩差，下课则在走廊上横冲直撞，还曾把一个女同学撞倒在地，造成对方骨折。在家里，丁丁更是行为乖戾，不是打碎玻璃，就是虐待小猫，连看电视也不停地换频道，从来不能耐心来看完一个完整的节目。

更让人担忧的是，老师的教育、父母的训斥，对丁丁来说几乎没有什么作用，事后依然如故。大陈觉得奇怪，自己和老婆都不是那种溺爱孩子的人，为什么儿子会这么调皮捣蛋呢？

我安慰他："男孩子嘛，难免调皮一些，等大一些就好了。"

但我在见过丁丁几次后，就改变了原先的想法，私下找机会对老陈说："老陈，别怪我多嘴啊，我觉得你家丁丁是不是有多动症的倾向啊？"

老陈听了，一拍大腿，"准是这个毛病，明天我就带他去医院检查检查。"

第二天，老陈带丁丁去医院一检查，果然是儿童多动症。

活泼好动是每个儿童的天性，也是儿童的可爱之处，但是日常生活中有些孩子不是简单的活泼好

动，而是不听家长、老师的劝阻，不分时间、不分地点地乱动乱跑，这些儿童很可能就是患上了儿童多动症。多动症又叫注意力缺陷障碍，是儿童常见的以注意力缺陷和活动过度为主要特征的一种综合征，一般在学龄前出现，但九岁是儿童多动症症状最突出的年龄，患病率约为3％～5％，其中男孩高于女孩。

从九型人格的角度来看，7号性格者追求快乐，最怕生活单调、沉闷，因为每天重复单一的生活状态容易使人产生生命停滞的感觉，这对于追求刺激享受的7号来说无疑是痛苦的煎熬。因此，7号总是喜欢参加各种活动，并以自己在各种新奇、刺激的活动中体验多元化的快乐感觉为追求目标。他们可能会身兼数职，因为他们的兴趣太广泛了。他们不想做专家，也不是一定要认真做事，而只想热闹，希望有许多话题，在快乐中探索可能性。他们的脑海中总是同时有好几件事情在进行，而且因为这些都是7号内心感兴趣的事情，所以很可能导致7号在完全不同的事情上做出相同的行为，反而做不好事情。在旁人看来，这就是典型的多动症表现。

长期以来，临床医生普遍认为儿童多动症的发病仅限于童年期，随着年龄的增长会自然缓解，因此在临床防治上没有给予应有的重视。但是，近年

来的研究发现，多动症共患其他精神障碍的概率很高，常见的有多动症伴品行障碍、伴抑郁、伴情绪障碍、伴学习困难，等等。

专家指出，多动症如果不及时治疗，将会影响患者生活的各个方面，包括学校、家庭及社会上的功能。由于患病儿童的行为存在障碍，如果不经治疗，青春期时，就会出现一系列问题，如物质滥用（违法药物及酒精）、反社会行为、逃学等。成年期时虽然很多患者会发展出一套行为机制来隐藏他们的多动症症状，但是他们依然无法避免多动症所造成的影响，比如他们很难较好地完成工作任务，因此无法维持稳定的工作；很难与他人融洽相处，因此社会关系紧张；很难拥有良好的工作能力，因此收入低。

研究发现，若多动症的预后不佳，70%患儿的症状会持续到青春期，30%会持续终生；患者继发或共患破坏性行为障碍及情绪障碍的危险性高；成年期出现物质依赖、反社会性人格障碍和违法犯罪的风险是一般人群的5～10倍，会给家庭和社会造成沉重的负担。

因此，对于喜欢多重选择的7号来说，要想避免陷入多动症的痛苦泥潭中，必须培养自身的专注力，学会一次只做一件事情，并不惧难关，努力将

这件事情做到最好。只有这样，才能让身心得到真正的成长，不至于偏离了健康的轨道。

◎自恋症

每个人都有自恋心理，只是程度不同而已。从心理学的角度来看，自恋是一种源于自卑感的压抑的防御心理，自我由于不能以正常方式满足成就动机，而采取封闭的过度关注自我的外在评价的种种虚幻形式，如名气、赞美等，有时会把是否得到他人的关注视为行动的唯一理由。总在追求外在物质所带来的享乐、逃避内心的痛苦情绪的7号性格者就具有典型的由自卑引发的自恋倾向。

具有自恋倾向的7号享乐主义者从不认为自己是无能的，他们自视甚高，觉得能做任何自己想做的事。他们认为自己任何方面都好，认为自己是全能的。总之，他们大多处于极度自信的状态，而且为了验证这种强烈的自信，7号只会寻找那些支持他们观点的环境和人，只喜欢与肯定自己价值的人交往。当自己的能力得不到认可时，他们会把原因推给别人，寻找借口，认为即使碰到一件坏事，也不必太在意，因为还有其他很多乐趣。7号的自恋倾向让他们看上去对他人漠不关心，不能依靠，他们只关心自己的安排和快乐。如果7号不能克制自己的自恋情绪，不能正确地看待自己的优缺点，就容

易受到自恋症的折磨。

我曾遇到一个因为自恋症而引发性功能障碍的患者小邹。他第一次来医院就诊时，就凭借俊朗的外形和忧郁深沉的气质迷倒了医院的许多小护士，如果不是因为他旁边跟着他那位美丽动人的妻子，我还真担心一些大胆的护士会直接上前要电话号码。

进入诊疗室后，小邹没有说话，反而是他的妻子开口说话了："这其实有点难以启齿，但事实的确是那样：我老公必须看着他自己的照片才能亢奋起来。我自问长得不差，但他对我的身体似乎缺少应有的兴趣和热情，每次亲热都是我主动，在我充满柔情蜜意的爱抚下，他才半推半就地与我缠绵，但毫无激情。有好几次我都发现他躲在浴室对着镜子自慰，说真的，这太伤我作为一个女人的自尊心了。"

我把目光转向小邹，他尴尬地笑了笑，说："我也不知道为什么，只是每当我看到自己的照片就特别兴奋和冲动，有时甚至幻想着我是在与自己做爱。以前我还经常做这样的性梦，梦见我在和自己亲热，很销魂……"

我问他："你知道水仙的故事吗？"

他摇摇头。

我告诉他：“在希腊神话里，有一个绝美无比的少年纳西瑟斯。他出生之后，他的母亲就得到神谕：纳西瑟斯长大后将会是世间第一美男子，但他会因为过于迷恋自己的美貌而忧郁死去。为此，他的母亲刻意在一个山林里住下，以远离溪流、湖泊、大海，让他没有机会看见自己的容貌。

“然而，一天纳西瑟斯在野外狩猎，不知不觉走到了一个湖边。他很好奇，走过去坐在湖边，想伸手去摸一摸湖水，试试那是一种怎样的感觉。谁知当他定睛在平滑如镜的湖面时，看见一张完美的面孔，惊为天人，他在心里暗自猜测：“这美人是谁呢？真漂亮呀！”他深深地爱上了自己的倒影，一步也不肯离开，最终郁郁而终。在他死去的地方，生出一丛小花来，这就是水仙。这是爱神怜惜纳西瑟斯，把他化成水仙花，盛开在有水的地方，让他永远看着自己的倒影。”

说完水仙的故事，我告诉他：“你目前的状态就像故事中的纳西瑟斯一样，是自恋症的表现。如果你再不修正你的这种心态，任由其继续发展下去，可能不只你的婚姻会破裂，你的身心也不会健康。我建议你接受专业的心理治疗。”

几个月后，小邹和他的妻子为了表示感谢特意请我吃饭。席间，我发现小邹一直都很体贴地照顾

妻子，这证明他的自恋心理确实减弱了许多。

由此可见，7号要想避免陷入自恋症的痛苦中，就要试着克制自恋心理，努力把目光从自我的优势转移到周围人的长处上，多听取他人的意见乃至批评，这样才不会产生抑郁、焦虑等负面情绪，影响身心健康，才能帮助自己看到更真实的世界，做出更正确的决定，赢得更好的发展。

◎网络成瘾综合征

据预防网瘾专家朱国良先生介绍，我国青少年每天平均上网5.3小时，为世界平均水平的2.3倍，69.4%的青少年上网的主要目的是为了“给生活减压或发泄情感”。而事实上，上网会给人带来更大的精神压力。

2004年3月，《钱江晚报》一个大大的标题令人触目惊心——《妈妈，我让网吧给害了！》，故事讲述了浙江省某市一位少年因迷恋上网无法自拔，无奈之下三次自杀，妈妈悲恸欲绝却又无可奈何……

王力是一名高中生，由于迷恋上网，学习成绩大幅下降，继而旷课、逃学，最终患上精神分裂症，被送进精神病医院治疗。经过20多天的治疗，他的病情才有所好转。

据校方介绍，王力于2002年上高一后成绩一般，并经常旷课、逃学。后来学校了解到，王力学习成绩下降、旷课的原因是沉迷于网络游戏。2003年，由于学习成绩差，王力不得不留级。但留级后的王力依然热衷于上网，并经常旷课、逃学。学校为此多次对其进行教育，并多次通知家长配合教育，王力也多次写下保证书，但结果还是一切照旧。

2004年开学后，王力到学校上了几节课后又不上了。3月中旬，王力的父亲来到学校，申请退注册费和寄宿费，学校才知道王力精神上出了问题。

负责治疗王力的张医生指出，王力患的是精神分裂症，主要原因是上网成瘾，导致学习成绩下降，由此形成了巨大的精神压力。

随着电脑的普及，网民数量的增多，一种新的疾病——网络性心理障碍引起了全世界医学界和心理学界的关注。心理学专家对众多网民心态进行分析后得出：对技术的迷信和对速度的崇拜，使上网的欲望膨胀，这是一类网民上网的动力；将上网当成一种时髦、流行，远离社会，隐居网络，成了许多人逃避现实生活的一种手段。这些都是九型人格中7号享乐型人格的典型性格特征。

7号是典型的享乐主义者，他们追求生活中的戏剧性、刺激性，对感官的需求特别强烈，如喜欢美食、服装、身体的触觉刺激，并纵情于娱乐。如果不停地有感官的活动与刺激，他们就觉得生命有意义。他们对曾带给自己快乐的东西有一种强烈的依赖，他们往往滥用刺激物和镇静剂，安眠药或烈性酒、咖啡因或更有效的刺激物都是他们的最爱，他们想借这些东西来使自己快乐，结果却渐渐地陷入一个无法摆脱的恶性循环中。而网络作为一个充满变化的世界，确实能满足7号性格者追求新奇刺激的需求，也确实会使他们沉溺其中。

研究证实，大多数网络使用者最初接触网络，的确是抱有好奇、爱新鲜、想参与的情绪需求，也确实会从网络中获得极大的愉悦感和满足感，从而可能因追求这种愉悦感和满足感而沉溺其中。然而，过度沉溺于网络的刺激新奇中，容易使人心神不宁，出现心悸、精神亢奋、紧张不安、激动不已、焦虑乃至精神恍惚、精神委靡、狂躁心烦、打人损物等不良症状。

中医认为，喜怒无常，过之为害。网络成瘾综合征的致病因素主要是人们无节制地使用网络致使情志过极，引起气机升降出入紊乱，气血津液运行失常，脏腑功能失调，阴阳偏盛偏衰，最终导致气

血阴阳亏损，又反过来影响人体情志的正常生成，最终情志内伤而致病。

由此可见，贪图享乐的7号如果不注意克制自己的享乐欲望，就极容易陷入网络成瘾综合征的痛苦之中。对于已经对网络上瘾的7号，要注意采取以下措施。

1. 不要把上网作为逃避现实生活问题的工具

借“网“消愁愁更愁。理由之一，当你几小时后下网的时候，问题仍然存在，“逃得过初一，逃不过十五”。理由之二，你的上网行为在不知不觉中会得到强化，上网——注意力从现实中转移——忘记生活烦恼，几次过后你就会如同巴甫洛夫的狗记住铃声会带来食物一样，认为上网能够忘忧，以至于以后你一听到调制解调器的声音就会兴奋不已。

2. 上网之前先制订目标

每次花2分钟时间想一想你要上网干什么，把具体的任务列在纸上。不要认为这2分钟是多余的，它可以为你省10个2分钟，甚至100个2分钟。

3. 上网之前先限定时间

看一看你列在纸上的任务，用1分钟估计一下大概需要多长时间。假设你估计要用40分钟，那么把小闹钟定到20分钟，到时间时看看你进展到哪里

了。如果嫌用闹钟麻烦，可以在电脑中安装一个定时提醒的小软件，在上网的同时打开，这样就能有效控制上网时间了。

第八章 8号 领导型

第一节 特征

◎基本特征

8号性格者是九型人格中的统治者，他们希望依靠自己的实力来主宰生命与世界，并且喜欢控制身边的一切人和一切事物。他们在处于优势时，常常毫不掩饰自己的王者风范；当处于劣势时，也常常在积蓄力量，等待时机有力反击。他们霸气十足，有称霸世界的欲望，且有勇有谋，希望掌控一切。他们的人生信条是：“一切听我的。”

8号的主要特征如下。

★强调自己独立思考与决策，以掌控一切的方式主宰自己的人生。

★关注宏观战略，小事情或细枝末节喜欢让他人代劳。

★相信“强权就是公理”，专横霸道，喜欢掌控身边的一切。

★富有正义感，喜欢为自己争取公道，也不惧为他人两肋插刀，常常充当弱者的保护者。

★自己的行事准则不允许别人指指点点，或表现出任何不尊重。

★富有进攻性，可能随时随地表现愤怒，但脾气来得快，去得也快。

★没有耐心倾听反面意见，难以认识自身的缺点。

★专向难度及规则挑战，是“明知山有虎，偏向虎山行”的典型。

★轻视懦弱，尊重强者，喜欢在正面冲突中决不退缩的人。

★喜欢过度而极端的行为，比如沉迷于美酒佳肴、无休止的夜生活、大运动量的运动，甚至没完没了地工作。

★表情威严，昂首阔步，目中无人，笑容爽朗。

★说话直截了当，常用“我告诉你”、“听我的”、“为什么不能”等。

◎外在表现

身体语言

气质充满霸气，颧骨比较高，8号男士的身材通常比较健壮或者硬朗，8号女士的身材会比较横向，或是女性特征非常明显；

8号男士通常穿得比较庄重，能显示身份和力量，线条比较简单；8号女士通常比较注重大品牌，很少会有蕾丝之类繁杂的装饰，即便是穿性感的服装也通常是一种豪放的性感；

面部表情显得自信，微笑中带有威严和霸气，但不严肃；

眼神在平常看起来并不具有攻击性，而是一种温和的威严；但在愤怒时，目光中会明显透露出强烈的威慑力和攻击力，甚至让人不敢正视；

站立或坐卧时习惯向后微倾，不动之中自有威严；

走路时习惯抬头挺胸，双臂摇摆幅度很大；

情绪稳定时喜欢安安稳稳地坐在那里，双手抱在胸前；情绪高涨时会手舞足蹈，做出各种夸张动作。

谈话方式

通常从腹部发音，声音洪亮，总是大声说话、大声地笑，很多时候声音会有沙哑的现象；

属于高能量的人群，幽默直接，能很快地感染和调动整个现场的气氛；

没有耐心倾听别人的观点，常常打断别人的谈话；

喜欢直截了当地沟通，讨厌说话拐弯抹角和兜圈子；

言语激进偏执，具有攻击性和煽动性；

说话很有自信，显得强悍和霸道，常常说“就这么定了”、“车到山前必有路，做了再说”、“你为什么不……”、“我告诉你”、“跟

我去”等；

常用的词语有：公平、公正、正义、掌控、控制、带领、保护、远大目标、战略计划、直截了当、果断、先行动、就这样定了、干掉、气势、气魄、大气、魄力、领导、真实；

愤怒时会对人大声吼叫，并伴随夸张激烈的身体语言，直到将局面完全控制为止。

◎童年影响

8号孩子在童年时常常要争取自己的权利，否则他们的情感会被忽略掉。他们发现，他们关心的人和在乎的人并不在乎他们的感受，他们的情感是被忽略的、被拒绝的。他们总是认为，别人并不在乎自己，为了维护自己的权利，必须主动争取才有希望。他们害怕一旦自己表现软弱，就不会有人爱自己和关心自己了。

在8号的眼里，所有的事情都与公平、正义相连，他们思考和看待每一件事的方式都是“这件事是否公平”、“当中是否有违背正义的现象”，因此，他们对父母的看法也取决于父母一贯的处事方式。如果父母处事公平公正，对任何欺善怕恶的人和事都勇敢抵抗，能够尽力保护家人和身边的朋友，对一些不合理的事敢仗义执言，那么8号孩子就会认为父母是伟大的，是值得学习和信任的，这

样他们通常就会比较乖，比较顺从父母，能认真听从父母的建议和指导，甚至将父母视为自己的偶像。但是，如果父母的性格比较懦弱，敢怒不敢言，遇到不公平、不合理的事只知道逃避，或者父母经常出现待人不公的行为，那么8号孩子就会产生不认同的心理，在年纪较小时他们一般会默不做声，但随着年龄的增长，他们的反抗行为会越来越严重，经常出现不依从父母、和父母顶嘴的现象，因此会给人留下反叛的印象。但实际上，此时在8号孩子的心里，父母已经不再是能保护他们和能维持公平的人，他们必须让自己变强大，用自己的力量来主持公正。

8号孩子从很小的时候就坚信保护亲人是他们的义务，如果父母具有强者的气势，那么他们就会乖乖站在一旁随时准备出手协助父母；如果父母不在或是比较软弱，他们就会自觉地扮演保护家人的角色。如果有人伤害了他们的亲人，他们往往会比自己受到伤害更难受，因而他们一定不会放过此人。8号孩子从小就有这样一种信念——你伤害我可以，但如果伤害我的家人，那我一定不会放过你。

8号孩子对父母存有一种矛盾的情感，他们既不认为自己与父母有紧密的联系，又不会对父母完全不认同。他们希望自己可以协助家庭中的养育者，

成为养育者的补充角色。由于家庭中的养育者一般是由母亲扮演的，通常具有呵护养育的责任和温和的品质，所以8号会自觉代入与之相对应的父亲角色，扮演家里刚强、坚定、勇敢的保护者，以此来实现一个完整家庭里角色之间的平衡。

◎社会生存应对模式

8号性格者希望一切在自己的控制中，他们讨厌失去控制的感觉，这样的特点使得8号性格者容易陷入一定程度的偏执。因为这种偏执，他们在情爱关系上要么是控制对方，要么就是臣服于对方；在人际关系上要么是寻求保护者的角色，要么就是寻求被保护的角色，并且把满足个人欲望的生存作为自我保护的手段。

情爱关系：控制/臣服

8号性格者希望能够完全控制爱人的行为，让他们按照自己的想法做事，而且不惜使用强迫的手段。但是当他们完全相信某个人的时候，又可能放弃自己的控制欲望，转而臣服于对方。

“我希望完全占有自己的爱人，她所有的秘密我都想知道，我要随时给她咨询和建议，我希望完全安排她的生活。我和她之间经常会有一些争吵，

她觉得和我在一起完全没有自由。但是，当有一天我意识到她对我绝对忠诚的时候，我就不再刻意去挑战，不再严格去控制，而是转而臣服于她。”

人际关系：保护/被保护

8号性格者喜欢那些受他们保护的人和那些保护他们的人，他们之间较容易建立友谊。8号性格者常常以冲突的方式和他人建立信任关系，常常结交众多的朋友，然后一起工作或玩乐，确保每个朋友都享受生活，而且在需要的时候会提供相互的支持与保护。

“我喜欢交朋友，我喜欢和朋友共度的时光。我信奉‘不打不相识’的信条，我的朋友都是通过考验的。朋友对于我是非常安全的信息来源，我信任他们，我们彼此坦诚，不需要防备。我渴望友谊，就是看重这种坦诚和互助。我愿意做一切事去保护我的朋友，而我也知道，当我有事情的时候，他们也会这样对待我。”

自我保护：满意地生存

8号性格者对周围的一切，比如自己的空间领域、自己的物品、自己稳定的生活状态都要控制，这样他们才能够满意地生活。他们希望一切顺从自

己的心意，而不是顺从他人的安排，那样被控制的后果只能是让他们感到恐慌。

“对于生活，我希望一切在我的掌控中，这样我才能感到满意。我对自己的私密空间特别重视，我睡觉前常常不自觉地检查家里的每一扇门窗，确保安全。谁进了我的房间，有谁用过我的电脑，甚至如果人们没有在吃早饭的时候给我留下足够的小米粥，我都会觉得自己被侵犯，就会忍不住非常生气。”

◎核心驱动力

8号的核心驱动力来源于他们对于公正和力量的渴望。他们总是将自己视为公正的代言人、力量的象征，总是认为自己比周围任何人都要强。他们的注意力总是关注自己的优点以及周围人的弱点，这常常使得他们具有心理上的优越感。

“我虽然不认为我是最强的人，我也认可‘强中更有强中手’的说法，但是在别人面前，我不会觉得我比他们任何人弱小，我觉得他们在我面前简直是不堪一击，我不得不承认我是强壮的，我有理由按照自己的想法去做事情，而他们应该听命于我。”

而在面对不利情况的时候，8号常常会用两种手段来逃避，以让自己感觉舒服：第一种方法是转移自己的注意力，第二种方法是拒绝承认现实中的不完美。

8号惯常使用的摆脱威胁的方式就是转移注意力。他们常常让自己沉迷于某件事物当中，可以无休止地玩乐，狂吃畅饮，灯红酒绿，周旋于各种聚会不可自拔，每当处于这样的时刻，他们便可以忘记自己的缺陷、内心的痛苦，以及对周围世界的迷惑。

“我也有很烦的时候，这个时候会让我难以忍受，我无法独处室中，我需要释放自己的能量。每每这个时候，我都会叫上朋友一起聚会，大家大口吃肉、大碗喝酒，我们去蹦迪，使劲摇摆，甚至让自己沉迷于床笫之欢。我有太多的负面能量需要发泄，而此时此刻，我知道自己是存在的，周围的烦恼也就都不在了。”

8号有时候喜欢使用拒绝承认现实的态度面对周围的缺陷，他们拒绝承认使自己烦恼的事情存在，并强迫自己相信自己的判断是正确的，想让自己的注意力报喜而不报忧。只有无视现实的残酷，他们才不会因为严酷的情况而害怕。他们坚信自己绝对

正确的事实，却无法承认自己做错的事实。

“我不愿意看到任何负面的东西，我要看到我的力量而不是弱点，即使我有缺点，我也选择忽视它们。如果去做一件事情，我首先想到的是成功地去做，这个时候，如果有人告诉我，我做这件事可能有哪些缺陷，我就会勃然大怒地训斥他，认为他是一个晦气鬼。我不愿意承认缺陷，我只想让自己明白，我一定可以做好，因为我有很多的优点。我选择忽视缺点的另一个原因在于，我怕自己考虑太多负面因素，而丧失真正的勇气。”

◎安全和压力

为了顺应成长环境、社会文化等因素，8号性格者在安全状态或压力状态下，可能出现一些可以预测的不同表现。

安全状态

在安全的状态下，他们常常会向2号给予型靠近。

他们的内心如果感觉到安定感，感觉到身边的人是安全的，他们会变得不那么强势，而且愿意给予，也更加容易受别人影响，别人如果对他们表示关怀，他们会被深深地打动。

此时的8号希望与别人相联系，寻求融洽的人际关系，但也可能出现一种情况，就是8号在靠近2号的过程，有可能会通过无微不至的付出来达到控制和操纵对方的目的。

8号并非转变为2号，而是安全状态让他们不用担心失控，这时他们就会慢慢软化，并且乐意提供帮助。他们也可能随时退回到攻击的老路子上，但他们只是想证明一下，并且提醒对方，他们才是真正的统治者。

压力状态

处于压力状态下，8号常常会呈现5号观察型的一些特征。

他们会开始退缩，陷入独居的状态，不喜欢别人打扰，或者陷入对事物深沉的思考。他们不是那么外向，也不会显得狂妄，而是变得很安静。只有当情况处于控制之下，他们才会重现自己活力四射的一面。他们可以无休止地阅读，也可以不间断地玩游戏，他们显得情绪低沉，也不愿意别人和他们沟通。

8号通过闭关认识自我，思考成熟之后常常开始对周围世界施加压力，此时的他们也非常具有行动力，是强执行力的行动者。

◎健康状态

根据对8号性格者发展情况的分析，可以将其划分为三种状态：健康状态、一般状态、不健康状态。在不同的状态下，8号表现出不同的性格特点。

健康状态

处于健康状态的8号是能够和外界和谐相处的人，他们不单单强调控制别人和外界，而且懂得控制自己和体谅别人。对应的是8号发展层级的第一、第二、第三层级。

第一层级：大度

处于第一层级的8号不试图刻意掌控他人，他们对他人充满同情心，无微不至地为他人着想，是一个宽宏大度的人。

第二层级：自信

处于第二层级的8号相信自己的能力，具有极高的自信心，他相信自己可以掌控周围的一切，可以掌控自己的命运。

第三层级：挑战

处于第三层级的8号希望自己能控制自己和周围的世界，他们喜欢掌控的感觉，那种感觉让他们感觉到强大和力量；但是另一方面他们也担心自己变

得弱小，于是他们一次次地投身挑战中，显示自己的独立和力量。他们富有建设性，是建设性的挑战者。

一般状态

处于一般状态的8号是骄傲而有控制欲的人，他们对别人的控制显得有些过度，对自我的控制有些薄弱，他们和现实的矛盾开始凸显。对应的是8号发展层级的第四、第五、第六层级。

第四层级：冒险

处于第四层级的8号寻求控制，但是他们发现自己的想法不一定有效果，他们表面自信，其实内心充满恐惧和担忧，不知道自己的胜算有几成。他们开始集中精力，务实肯干，从而改变自己身边的世界，成为实干的冒险家。

第五层级：控制

处于第五层级的8号发现控制愈发艰难，他们希望表现自己的力量，获得别人的尊重，目的并非简单为了实际的利益，更多的是为了展现自己的控制能力。他们把精力更多地投射到自己身上，关注的是别人是否服从，对外界的关注反而有所减少。

第六层级：强硬

处于第六层级的8号发现别人不会主动跟从自

己，而他们又希冀支配他人，于是开始主动采取重压和斗争的办法，试图让他人屈服。此时他们态度强硬，是强硬的对手。

不健康状态

处于不健康状态的8号是控制失衡的人，他们对外界疯狂控制，对自己放任自流，给周围世界带来很大压力。对应的是8号发展层级的第七、第八、第九层级。

第七层级：亡命之徒

处于第七层级的8号感觉别人已在公开疏远自己和排斥自己，他们决不允许这种情况出现，于是不断给外界施加压力，希望将一切控制在自己的手中。

第八层级：自大

处于第八层级的8号，其周围的世界已经充满残忍和报复，他们的残暴引起公然的反抗，别人开始主动对他们发起攻势，他们陷入激烈的斗争，并且自认为刀枪不入，成为自大狂。

第九层级：暴力破坏

处于第九层级的8号，发觉周围的世界完全失控，自己也将被毁灭，他们选择在别人毁灭自己之前先把别人毁灭，他们是暴力的破坏者。

◎代表人物

李小龙

李小龙是我国著名的武术技击家、功夫电影的开创者、截拳道的创始人。他从小好斗、好强、好胜，曾直言不讳地说：“我绝不会说我是天下第一，可是我也绝不会承认我是第二。”他一生我行我素，无拘无束，喜欢表现自己和张扬自己。虽然他英年早逝，却从做童星开始拍过二三十部影视剧，成为世界人民心中的“功夫之王”。

马云

马云是阿里巴巴集团主席和首席执行官，他敢于面对困难，常逆水行舟，排除万难，带领众人冲向宏伟目标；他具有极强的进攻性，且具有极强的控制欲，即便是雅虎向阿里巴巴投资十亿美元，也未能从马云的手中抢过决策权。

林登·约翰逊（Lyndon Johnson）

美国第36任总统。他粗犷豪放，经常光着身子在白宫游泳池游泳，有时正开着会也会要求大家和他一起去厕所；他干劲十足，平时走路都是小跑；他是位严厉的“工头”，经常对部下大发雷霆；他爱听颂歌，受不了一丁儿点批评；他喜欢用高压手段，自比为美国人民的家长，是他们的“大爹”。

乔治·巴顿（George Patton）

第二次世界大战中美国著名军事统帅。他作战勇猛顽强，指挥果断，富于进攻精神，善于发挥装甲兵优势实施快速机动和远距离奔袭，被部下称为“血胆老将”。粗鲁、野蛮是他在战争中留给后人的印象，他是美军历史上第一位五星上将，潘兴元帅甚至把他叫做“美军中的匪徒”。

亚西尔·阿拉法特（Yasser Arafat）

巴勒斯坦解放组织主席。阿拉法特小时候是一个聪明勇敢的少年，经常做一些带有军事色彩的儿童游戏，是个“孩子王”。1959年，阿拉法特与战友阿布·杰哈德等人成立“法塔赫”组织，并成立“暴风部队”。他亲身经历过四次中东战争的洗礼，毕生致力于争取恢复巴勒斯坦人民合法民族权利的事业。

第二节 易患疾病及调养

◎肝脏疾病

中医认为，养肝最忌发怒，因为“肝藏血”，而“血能载气”。生气时，激烈的情绪会直接导致气机紊乱，使气在人体里到处乱窜，让人们身体的很多地方都不舒服。尽管每个人生气之后表现的症状不一样，但症状的背后首先是肝脏里储存的血和气的损失，所以，如果人们经常生气就会大伤肝脏元气，久而久之就可能因怒火而导致气乱，使心神

无主，阴阳失调，气血不和，经络阻塞，脏腑功能紊乱而百病丛生。因此，中医师总要劝诫人们改掉爱发脾气的毛病，以避免伤肝。

中医认为，在九型人格中，8号性格者是最容易罹患肝脏疾病的人格类型。这是因为8号是脾气最暴躁、最容易发怒的人格类型。他们追求公正，又喜欢遵从自己的感觉和冲动行事，因此他们在面对不公正的待遇时总是会公开地、毫不控制地表达愤怒。这种表达既让他们骄傲，也给他们带来了痛苦。他们骄傲，因为自己敢于直言，想说就说；他们痛苦，因为愤怒的表达可能会让他们失去友谊，并因此而感到自责。

但更多的时候，8号很享受这种直接表达愤怒的状态。正如我的一位8号朋友所说："如果他人能够公开表露自己的脾气，我很欢迎。如果他们深藏不露，那才让我感到害怕呢，而许多人恰恰都会这样做。他们表面上和蔼可亲，实际上内心里已经怒火中烧，这让我感到很不舒服。越是让人害怕的东西，我越是希望能够公开，让大家看看到底是什么。公开的愤怒没什么不好，只要你的表达方式是文明的。我知道没有人会骑到我头上，因为我很厉害。"秉持这样的理念，我的这位8号朋友经常在开会时拍桌子瞪眼，对下属大发脾气，甚至骂哭过

好几个女下属。

一次，我去他的办公室找他，正赶上他在办公室训斥一位下属。我进去时，下属已离开，他正窝在椅子里，捂着肚子直嚷嚷两肋痛，肚子胀，肚皮上感觉有刺痛。我说：“你这不就是气出来的毛病吗？你如果实在要生气，倒不如告诉你的下属，不要只是听你骂，要和你对骂，而且要把你骂哭、气哭为止，要不你身体还得疼，而且会越来越疼。”

他一开始还以为我跟他开玩笑。后来我告诉他，肝主怒，当一个人愤怒的时候，肝气也非常旺盛，如果这时没有发泄的渠道，即没有可吵架的对象，这个气就瘀滞在身体里，没法发泄；发泄不出去，瘀久就会化热，对身体不好。《黄帝内经》认为“怒伤肝，悲胜怒”，因此，人们在极度愤怒或特别郁闷的时候，可以找个没人的地方大哭一场，哭完了会觉得舒服。这是因为肺和肝对应的五行是金和木，它们有相互制约的关系，人们一哭，肺气就旺盛起来，就把肝气平下去了，对养护肝脏有益。

当然，8号最好的养肝方法还是要改掉爱发火的毛病，学会自主调节情绪，用宽容、平和的心态对待周遭的人和事；要正确地认识自己，适应环境，学会交流，善于沟通，才能真正掐断肝脏疾病的病

根。

此外，中医理论中，凌晨一点到三点为肝经当令，如果这个时间不睡觉，就会使肝脏工作负荷过大，久而久之，就会损害肝脏。所以要养好肝，8号一定要睡好子午觉，并且尽量睡足8小时，保证睡眠的时间和质量。如果平时多吃些绿色蔬菜，如绿叶菜中的油菜、菠菜、油麦菜等，会有更好的养肝效果，因为中医讲究青色入肝。

如果8号实在无法控制自己的脾气，则可以考虑在生气后将伤害降到最低。最简单的方法就是生了气后立刻按摩脚背上的太冲穴（在足背第一、二跖趾关节后方凹陷中），这可以让上升的肝气往下疏泄，这时这个穴位会很痛，必须反复按摩，直到不再疼痛为止。8号也可以通过热水泡脚的方法来消除愤怒情绪，水温控制在40～42℃左右，泡的时间则因人而异，最好泡到肩背出汗。

◎脊柱疾病

8号人格中有一种与生俱来的正义感，将主持公道当做自己的责任，并且喜欢通过伸张正义来证明自己的实力，以便从中收获掌控一切的成就感。他们在生活和工作中常常会不自觉地做出维护公平和正义的举动，有时候甚至自己都不知道是怎么回事，就不自觉地做了。也就是说，遇到任何不公平

或有失正义的现象，他们一定会站出来维护公理，为大家也为自己争回公道。

在这种维护正义的责任的重压下，8号常常会因为不堪重负而出现脊柱方面的问题，椎间盘突出就是最突出的脊柱问题。比如，8号常常会产生“我的腰撑不起来了”、“我的脊柱断了”之类的想法，这往往就是脊柱问题。

如果人们仔细观察由猿猴转变为人类的体态特征，就会发现：为了获得正确的体态，人类的骨骼发生了很大的变化，这和其他生物是完全不同的。但无论人类外在的形态如何变化，脊柱一直都起着承担的作用。一方面，它为了支撑住整个身体而变得非常坚固；另一方面，为了实现整个身体的灵活运动，它又变得十分柔韧。脊柱的多种任务使它具有特殊的性质，因此，当许多8号嚷嚷着“我的脖子动不了了”、“我的腰快断了”的时候，其实他们的脊柱可能并没有发生病变，只是他们在心理上给予了脊柱一种沉重的压力，导致脊柱周围的肌肉——颈部和背部受到压迫，从而产生疼痛的感觉。如果肌肉长时间保持紧张状态，就会引起骨骼僵化，从而导致体态的改变，进而引发椎间盘突出等脊柱疾病。

我的一位8号朋友老张是某大型国企的销售经

理，每次我们见面，他似乎都在嚷嚷“我的腰酸疼死了”。我建议他去医院看看，他总说挂号太麻烦，自己在家用按摩棒按摩一下就好了。直到他的腰痛蔓延到脚趾，起来、坐下及躺下都感到吃力时，他才在家人的催促下去医院检查。

检查结果出来，老张的身体并没有什么大毛病。医生了解他的生活状况后，认为他可能是精神压力过大引发的脊柱问题，建议他配合做一些心理治疗，缓解内心的压力。他本来认为心理治疗纯粹是白花钱又耽误时间的事，但家人强烈要求他进行心理治疗，还帮他预约了一位非常有名的心理医师。

接受几次心理治疗后，老张觉得自己的身体轻松了许多，走路也轻快了许多。他这才真正体验到心理治疗的作用，和那位心理医生又预约了3个月的疗程。

由此可见，对于身兼正义使者这一重要职责的8号来说，要维护脊柱的健康，就不要伪装坚强，该示弱的时候要示弱，坦然承认自己的局限性，适时地向他人寻求帮助，这样才能把自己从巨大的压力中拯救出来。

◎乳腺增生

乳腺增生一般是在一侧或两侧乳房可摸到大小

不等、软硬不一、界限不太清楚的肿块，表面似乎有小颗粒，与皮肤、筋膜无粘连；用手指按压后感到疼痛，同时伴有乳房胀痛或乳头溢液。专家认为内分泌紊乱和精神因素是造成乳腺增生的主要原因，一些女性因精神因素引发内分泌失调，自主神经紊乱，睡不好觉，脾气暴躁等。高血压、糖尿病也容易使女性出现内分泌失调，雌激素、黄体酮水平和腺体结构都可能出现一定程度的紊乱。

中医学认为，乳腺增生的发生与情志、饮食、劳倦等多方面因素有关，尤其与肝脏健康有关。因为女人情志抑郁不畅，或急躁恼怒，而郁怒伤肝，导致肝气郁结，气机郁滞，气结于乳房，经脉阻塞不通，不通则痛；气郁日久，血流不畅，瘀血形成，痰浊内生则气滞，痰凝、血瘀结聚成块，结聚乳房，就引发了乳腺增生。前文已经说过，脾气暴躁的8号是最容易伤肝的人格类型，因此8号性格的女人也最容易患乳腺增生。

好友谢先生的太太是一个8号性格者，她脾气本来就暴躁，后来因为常出现经前双乳胀痛，再加上婚后不孕，整日心情不畅，常常为一点小事就大发雷霆，夫妻的感情岌岌可危。此后双侧乳房出现多处肿块，经检查确诊为乳腺增生。大夫说这种情况最易恶变，她惊慌失措，四处求医但治疗效果不

佳。后来她找到一个老中医，老中医说她是因为肝火太盛导致气机郁滞，气结于乳房，使得乳房处的气血流通不畅，导致血瘀，从而形成乳腺增生。大夫针对她的病症开了一些降肝火的药，并嘱咐她要避免发火。几个月后，谢太太乳房疼痛的症状基本消失了，连她原来的月经不调、全身串疼、大便秘结等症状都跟着消失了。因为她极力避免发火，夫妻俩的感情也好了许多，还很快怀上了宝宝。

由此可见，如果8号能够控制自己的怒火，不仅能促使自己和他人的关系走向和谐，对自己的身体也是有百利而无一害。

为了更好地预防乳腺增生，8号女性应听从专家建议，即30岁以上的女性应一个月进行一次乳腺自查，具体方法是：四指并拢，感觉一下乳房有没有哪个部位有异物，如果摸起来不太平坦，这个位置就可能长了结节。

有乳腺增生的8号女性如果同时出现下面几种情况，就要警惕乳腺癌的发生：出现乳腺增生时间较长；增生结节摸上去很多，且很明显；年龄在40～60岁（这个时期是癌症高发期）；有家族病史。

此外，如果夫妻间有美满的两性关系，尤其是有协调和谐的性生活，则可以让8号女性保持心情舒畅，肝气畅达，络脉中的气血调和顺畅，就不容

易导致乳腺增生。

◎高血脂

我曾遇到一个8号性格的患者，在就诊那天，他一走进诊疗室，就开始四处巡视，好像是在视察，又好像是在检查我的工作。

这位患者本来是陪老婆来做妇科检查的，但因为自己最近感到特别疲乏，顺便来男科检查一下。检查结果出来后，我发现他肝功异常，血脂、尿酸明显偏高。

当我问及他的饮食情况时，患者自己介绍说，他最大的爱好就是夜生活和吃。他一旦兴奋起来就会疯狂地玩，有时一桌酒席散了还觉得不过瘾，会连续再进行好几场，直到感觉把自己内在的能量完全释放了才罢休。他特别喜欢吃土豆，常常要吃到撑才满足；他也喜欢吃腰花，因为他认为吃什么补什么，强肾才能强身；他还喜欢抽烟，一般每天要抽四包烟；每天两顿肉食是必需的，早餐的食物种类一定要达到十种以上。这是他身高不高、体重却超过200斤的重要原因，也是他高血脂的重要原因。

从九型人格的角度来看，导致这位患者高血脂的重要原因还在于他的性格。他自己介绍说，他是一家房地产公司的老板，在当地也算小有名气。他

坦言，他从小接受的是“棍棒底下出孝子”的教育模式，可以说在家里是被揍大的，为此他很早就学会了反击，更是将打架看做一种成功的生活方式，总觉得很多问题必须用拳头解决才不会拖泥带水，因而他自然就成了同时期孩子所拥护的“司令”，常常为他的那些“追随者”打抱不平，与他人大打出手。长大后，他靠自己的努力闯出了一片天，当然，闯荡的过程并不是一帆风顺的，他也曾遭遇过重大挫折。他记得有一年亏损了800万，求天天不应，叫地地不灵，但他不愿让别人看到自己弱势的一面，硬是将所有的苦水往肚子咽，这也迫使他学会了思考，最终凭借自己的多番努力顺利扭转了局面。可以说，多年来的生活经历使他不知不觉中为自己塑造了一个强者形象，再加上声音洪亮，唱歌不错，获得了不少女孩子的青睐。他很享受这种被女人崇拜的感觉，但他并不懂得怜香惜玉，只要对方敢质疑他的权威，即使是亲密的爱人，他也是照打不误。

由此可见，这位患者是典型的8号性格，他易怒，而怒伤肝，出现肝功能异常，是自然的了。中医认为，如果一个人长期情志不遂，肝失条达，疏泄失常，气血运行不畅，膏脂布化失度，或思虑过度，伤及脾胃，内生痰湿，就可导致高血脂。

此外，8号强烈的控制欲也往往使得他们食欲强烈，因而容易因为长期摄入过量食物而导致身体肥胖，中医认为“肥人多痰湿”，痰浊中阻也可导致高血脂。

因此，我给他开出的治疗方子是：控制自己的情绪，合理健康饮食。情绪控制主要是要求患者控制愤怒情绪，这可以通过寻求专业心理医师的帮助来解决，也可以通过静心练习来解决；合理饮食需要家庭的配合，每日三餐合理搭配，这可以寻求专业营养医师的帮助；此外，因为该患者晚上应酬多，回家后家人应为患者准备一杯自制的蔬菜汁，这可帮助患者调整血压，降低血脂，疏肝理气。

8号性格者要想避免罹患高血脂，必须学会控制自己的愤怒情绪。确保肝脏健康，才能确保气血健康。此外，8号更要学会控制自己想要征服世界的强烈欲望，学会看淡人生，努力保持心态的平和宁静，这样才能避免因口欲得不到满足而暴饮暴食，给身体造成沉重负担并引发高血脂。

第九章 9号 调停型

第一节 特征

◎基本特征

9号性格者是九型人格中的和平主义者，也就是一个随时都想调停矛盾的人，心中最大的渴求是和谐；为了追求周围的和谐，他们不惜牺牲自己的意志，成为一个跟随者和没有主见的人。他们对于和谐的愿望非常强烈，害怕冲突，认为自己的意见微不足道。他们不懂拒绝，也很少坚持。他们的人生信条是：“为了和平，我愿意把自己忘记。”

9号的主要特征如下。

★ 善于倾听，是很好的调解员，能站在两边为对立的双方说话。

★ 关注他人的立场，富有同理心，但难以坚持自己的立场。

★ 难以拒绝别人，但对于答应的事，可能依靠拖延来表示不同意。

★ 善于欣赏事物好的方面，也能迅速发现他人的优点。

★ 认同周围的世界，不挑剔，所以适应能力比较强。

★ 关注细枝末节的小事，重要的事情常常放到最后才做。

★　保持自己的慢节奏，不愿改变，认为所有的事情都会随时间自然解决。

★ 偏爱隐藏自己，不喜欢出风头和争名夺利。

★　性情随和，很少发脾气，但被轻视或被强迫时也会发火。

★　衣着朴实，动作表情平和，女性亲切，男性憨厚，目光真诚。

★　　讲话慢条斯理，重点不突出，喜欢说“随便、随缘、不用太认真、你说呢、你定吧”等话语。

◎外在表现

身体语言

身形大多较圆润，一方面是因为他们不会让自己做太多消耗体力的事情，另一方面是因为他们喜欢用吃东西的方法来化解焦虑；

喜欢穿宽松舒适的衣服，衣服颜色偏暗，装束大多简单且随众；

保持和善的面容、淡淡的微笑，很少大喜大怒，即使生气也只是面容稍微阴沉；

眼神比较柔和，甚至有时会给人一种没有睡醒的感觉，仿佛对面前的一切事物不太感兴趣；

与人谈话时，目光的焦点看起来比较稳定，不会像6号、7号性格者的眼神那样左右扫描，飘忽不

定；

动作迟缓，身体柔软无力，给人东倒西歪的感觉；

慢走多于快跑，站多于走，坐或躺多于站。

谈话方式

谈话时节奏慢腾腾的，语气不坚定，常常询问，很少做确定的判断；

有时候说话不清晰，谈的东西天马行空，往往没有中心思想，有点啰唆；

习惯肯定对方的观点，常会不断附和他人，表示自己的赞同；

常常会对别人说的话不断给出正面评价，比如“你说的话太对了”、“是这样的”，或者不断重复你的观点；

语言中常常出现的词汇：我无所谓、都可以、你拿主意吧、你说了算等。

通常为了不用说那么多的话，浪费那么多的精力，竟然练就了一身“很能说出一件事情的重点”的本领。

◎童年影响

9号孩子的童年里，父母常常忽略他们的看法，他们可能偶尔争取自己的想法，但是父母依然没有

重视，于是他们逐渐找到一个模式，那就是完全妥协，不再把自己看成是重要的，通过对父母认同以获得内心的和谐，同时也找到自己的位置。也就是说，9号孩子觉得只要自己乖乖的，就会赢得父母和周围人的喜爱，就能获得恬静愉悦的生活。

9号孩子害怕如果太坚持自己的看法，父母就会抛弃他们，他们学会与父母同步，不断调整自己对外在世界的看法，甚至放弃自己的想法或需要，以迎合父母的期待。在他们看来，附和父母是最安全的方法。

“你乖乖听话才是好孩子，知道吗？”

“宝宝，听话，不听话爸爸妈妈就不喜欢你了。”

“今天妈妈给你报了个辅导班，以后要好好听讲。”

“隔壁阿姨给他儿子买了架钢琴，妈妈也给你买了把小提琴，好好学，超过他。”

“听说画画很能培养人的艺术修养，明天给你请个美术老师。”

在长期的家庭教育中，没有哪位父母不望女成凤、望子成龙，也没有哪位父母不想给孩子创造最好的条件。父母对孩子百般的爱我们不可否认，但

是当父母一心想把孩子培育成大树的时候，却忘记了孩子是一棵什么样的树，他需要什么样的土壤。很多父母不注意了解孩子的个性，根据孩子的个性进行培养，而是常常将自己的“既定方针”强加于孩子，强迫他执行自己的“施政纲领”。

在这样的成长环境中，很多孩子会形成九型人格中的9号性格。他们认为只有把自己塑造成一个和善的形象，与别人融为一体，才能保证和谐、无忧无虑的生活，才能不被任何突发的事打扰。他们很害怕因为自己的想法与他人不同而引发冲突，更担心会失去他人的关爱，因此他们习惯于关注别人的反应，顺应别人的要求，让自己的行为按照既有的模式来，放弃自己的想法，以“我不想受到影响”的心态来缓解自己的压抑，不断降低自己的需要，而这非常容易令9号孩子丧失追求自我成长的动力。

◎社会生存应对模式

9号性格者常常将自己的真实愿望隐藏起来，转而用其他感觉来替代它们，这样他们就可以忘记自己的真实想法，而且不会感到特别压抑。他们的这种情感转移手段，使得他们在情感关系上使用以恋人为中心的融合手段，在人际关系上使用紧跟团体

的跟随手段，在自我保护上使用一些小小的爱好来取代自己的真正需求。

情爱关系：融合

9号性格者在情爱关系中，习惯于和对方融为一体，常常以对方为中心，他们常把恋人的想法当做自己的想法，两个人似乎变成了一个人，其行为常常围绕恋人进行，把恋人的喜怒哀乐当成自己的喜怒哀乐。

“我和我的太太交往已有多年，我的感情基本上是围绕着她转的，她不高兴了，我就感觉难受；她快乐，我也会跟着快乐。业余时间，我基本上是和她在一起，我几乎没有自己的事情，她的事情就是我的事情，她的需要就是我的需要，我仿佛变成了她身体的一部分，我能随时感受到她有什么需要，并且及时帮助她实现自己的需要。我觉得，我对我太太的理解，甚至要超过我对我自己的认识。一般而言，我太太出没的地方周围，你总能看到我的身影，这是找到我的一个好办法。”

人际关系：跟随

9号性格者在人际关系以及团体活动中，常常喜欢以团体的需要来代替自己的需要，这样他们就不用考虑自己的需要，跟随着团体，他们总有事情可

以做。他们在融入团队的过程中，也可以把自己本身的需要忘掉。

他们要么不参加社会团体，一旦参加，则绝对是狂热的跟随者。他们对于团体没有什么苛刻的要求，要做的就是适应这个团体，和这个团体融合在一起，他们会把团体的需要当做自己的需要，一件事情只要团体通过了，9号一般情况下都会自动参与进来。

“我曾经是校篮球队的队员，那时候训练很多，我的技术也很好，我们经常赢得比赛。我在团队当中常常没有什么特别的愿望，我只是喜欢和大家在一起的那种感觉，感受整个集体的热情和活力，为集体的事情尽自己的本分。一般而言，我也不怎么发表意见，大家讨论通过，只要达成一致，哪怕某个决定是我不喜欢的，我也不会说什么。”

自我保护：爱好

爱好可以成为9号自我保护的一种手段，这些爱好，有时候可以很小，比如吃零食、抽烟或者喝酒、不停地看无聊的肥皂剧，或者让自己沉迷于某种技艺的学习当中，通过这种让自己的心思转移的方法，他们就可以逃避自己真正需要的。既然眼前有美酒，那么就可以不去管什么大敌当前的事情。

“尽管我已经30多岁，但生活并不如意，可是我不愿意真正去面对，我觉得自己无力去面对，我希望自己能够抽身在外，这样就可以忘记周围的一切，我的爱好是不断看武侠小说，每当我为故事中的情节牵肠挂肚时，周围的一切烦恼就都不在了。一旦在生活中感受到不如意，我就躲在自己的小角落里，做自己的武侠梦，感叹江湖的血雨腥风，可是对我自己人生的江湖，我却常常是那个落荒而逃的小角色。”

◎核心驱动力

9号性格者的核心驱动力来源于他们对和谐、轻松的空间的渴望。为了营造和谐、轻松的空间，他们的注意力常常不在自己身上，他们全方位关注周围的事物。他们不会主动思考、探究这些事物哪些对自己有利，只是想考虑到所有的元素，并理解这些元素之间的内在关系。

他们因为关注的内容很多，所以常常会收集过量的信息。陷入信息的海洋之中，他们不能分清楚哪些事物是主要的，哪些事物是次要的；哪些是需要关注的声音，哪些是弥散在周围的噪音。在他们看来，每件事物都很重要，没有哪个事物是没有意义的，它们的存在都具有合理性。他们常常看到一

件事情的正面，也能看到这件事情的反面，却不能够为自己找到一个坚定的立场，在他们看来，每一个立场都有其可取之处。

他们能够比较清晰地了解周围世界的合理性，了解每件事物的方方面面。他们具有丰富的同理心，几乎能理解所有的存在现象，当他们必须站在一个立场上时，这种同理心会让他们觉得特别为难，他们知道，另外一个立场也有不少合理之处，他们想包容所有的一切。

他们的注意力探头进行多向扫描，这让他们可以提取到丰富的信息。他们从来不会沉浸在一条信息中，总是希望了解所有的情况。他们在倾听别人谈话的时候，常常可以同时进行另外一些思考，他们可以把自己完全融入说话者身上，常常感觉到目前进行的谈话和曾经发生的一些事情极其相似，他们的思绪可以四处飘扬，联想到很多方面，但这也并不妨碍他理解说话人，因为他和说话人已经融为一体了。

9号因为这样的注意力常常可以同时进行多项事务，他们可以轻松进入一个自发的程序，能够在做一些单调的事情的同时将自己的思绪抽离出来，去思考一些问题，或者进行一些谈话，他们在这方面真的是个中高手。

◎安全和压力

为了顺应成长环境、社会文化等因素，9号性格者在安全状态或压力状态下，可能出现一些可以预测的不同表现。

安全状态

在安全的状态下，他们常常会向3号实干型靠近。

此时此刻，他们开始拥有自己的目标，希望得到周围人的认同；他们具有较高的效率，有不达目标不罢休的精神；他们肯定自我的价值，认为自己可以改变，也有能力改变周围的世界。

他们的精力开始专一，思想变得专注，可以做出很多不可思议的事。他们和3号的价值观也开始靠近，关注做哪些事情可以让别人高兴，可以让别人认可。他们的态度开始积极起来，他们真正意义上地支持他人，不再局限于维持和平与和谐；他们真正地支持和帮助他人，并渴求得到别人的认可。

他们开始忙碌起来，不是懒懒散散、松松垮垮的样子，他们重视自己的工作，希望用自己的工作表现获取认可。他们步入发愤图强的大道，而惯性支持他们不断跑下去。

但他们并非真正变成3号，他们在工作或事情完

成以后，有时候会让自己放松下来。他们会不可避免地走神，有时候也会缺失目标，但总而言之，9号在安全状态下常常会拥有成就感，他们在一步步地向实干家的角色靠近。

压力状态

处于压力状态下，9号常常会呈现6号怀疑型的一些特征。

他们能够感觉到深深的恐惧，感觉周围充满了威胁，不断怀疑别人的企图。他们感觉行动很困难，决定很难做，并开始不断退缩，甚至会完全没有原则地顺从；但另一方面，当感觉到退缩的危险时，他们可能会无比顽固和容易发怒，挑剔和挑战他人，而且当他们开始怀疑他人时，他们会采取更多的拖延，或者选择拒绝做其他任何事。

他们可能会什么也不去做，只是静静地等待，他们内心消极，情绪低落，表现似乎平静，内心却已经麻木和冻结；他们毫不动弹，害怕自己的任何行动都可能导致糟糕的后果，让自己不可收拾。

他们的思想在恐惧的大海中漂流，他们时时刻刻担心会有什么不好的事情发生。他们不再是凡事都爱看积极面的乐观派，而是事事都觉得有危险，变得多疑，也更加容易发怒。他们会痛恨自己，也

会迁怒他人，会认为自己像一个木偶一样，被别人操纵，而最后又被抛弃。他们不再那么关心他人的看法，转而认为自己的想法才是最重要的。他们的目标不再游离，逐渐变得单一。他们很可能会违背他人的意愿，也会试图捍卫自己的利益。

压力状态常常促使9号更多地认识自我，逐步发现自己的需求，或者发现自己的能量。愤怒和恐惧让他们明白，自己是值得考虑的一个因素，自己可以达到独立的状态。

◎健康状态

根据对9号性格者发展情况的分析，可以将其划分为三种状态：健康状态、一般状态、不健康状态。在不同的状态下，9号表现出不同的性格特点。

健康状态

处于健康状态的9号是平衡发展的人，能够将自己和周围环境的关系处理好。他们的内心不再充满对冲突的恐惧，而能够真正地接纳自我存在的意义，能够真正地爱自己，也真正地爱别人。他们被称为真正的和平使者。这种状态对应的是9号发展层级的第一、第二、第三层级。

第一层级：自制

处于第一层级的9号是个达到完全自制的人，他们能够对自己完全地自控，并且和整个世界和谐融合在一起。他们找到了自己内心平静的钥匙，可以控制自己的内心，而且能够给世界带来平静。

第二层级：感受力

处于第二层级的9号自我地位有所降低，他们对于无我的境界相当有感受，并赞叹无我的伟大。他们强调自己是大自然的一部分，看世间万物时总能用无私的眼光去看待，对整个世界相当有感受力。

第三层级：平和

处于第三层级的9号是平和的，他们自我的地位相比第二层级有所下降。他们能够接受周围的一切，但认为和平应该是生活中的主旋律，希望这个世界的生活中充满和平，并愿意为之而不断努力和奋斗。因为有了他们，世界才会更加和谐地运行下去。

一般状态

处于一般状态的9号，其自我的地位开始下降，把周围环境和他人的利益看得比自己高。他们内心恐惧，如果强调自我，那么周围的世界将会不再平静，只有把自我降低或忘掉，让自己完全站在他人的立场，才不会有冲突，才会有永远的和平。这种

状态对应的是9号发展层级的第四、第五、第六层级。

第四层级：迁就

处于第四层级的9号，相比前三个层级，已经下降为一般状态，原因在于从这个层级开始，9号同自我开始断裂，和他人的关系也开始处于比较畸形的状态。在这个层级，9号的主要特点是谦让，总是充当迁就的角色。

第五层级：置身事外

处于第五层级的9号，他们的自我位置进一步降低，觉得自己不能改变什么，如果要做什么事，自己的内心就会觉得不平静。他们试图逃避问题，希望问题能够自行解决，即使在做一件事，他们也绝对是心不在焉的。他们和自己要解决的问题分离开来，是一个置身事外的人。

第六层级：宿命论

处于第六层级的9号为了追求平静的内心，在面对问题的时候，不是想着抗争，而是把这一切看成是命运的安排，自己不用动手做，说不定还会发生奇迹。他们是宿命论者，和世界隔离起来，并认为只要耐心等待，一切都会好起来的。

不健康状态

在不健康状态下，9号性格者常常会有丢弃自我的危险。他们把自己存在的意义忽略掉，开始不再迎合别人，把自己和他人完全隔离开来。此时此刻，他们处于既不关心自己，也不关注外人的状态。这种状态对应的是9号发展层级的第七、第八、第九层级。

第七层级：逆来顺受

处于第七层级的9号，依然看中自己内心的和平，为此，他们甚至不愿意承认存在的问题。而当外界因为他们没有尽到责任给他们许多惩罚时，他们常常会选择逆来顺受，不去反抗，既然内心的和平那么重要，那么选择逆来顺受就好。

第八层级：精神抽离

处于第八层级的9号所面对的现实压力达到自己无法承受的地步，但他们依然不愿意去面对，仍固守内心的和平理念。他们要让自己的思绪和感情转移，仿佛元神出窍。他们就像机器人一样存在，已经没有了自我意志。

第九层级：自暴自弃

处于第九层级的9号，其承受的压力超过自己的底线，他们的内心和精神在重重压力的挤压之下最终被压碎。当他们的人格完全破裂时，他们就脱离了自己的和平理念，脱离了自己一直害怕失去的他

人，也完全失去了自己。

◎代表人物

老子

老子是我国古代伟大的哲学家和思想家、道家学派创始人。老子提倡“无为”的思想，劝诫人们在物质上要“知止”、“知足”，凡事要适度。但老子的“无为”并不是让人们无所作为，而是以“无为”化“有为”。这种思想的高明之处在于，虽然主观上不以取得利益为目的，客观上却可以更好地实现利益。

朱允炆

明朝第二位皇帝，被后世称为建文帝，在燕王朱棣夺权之后下落不明。他性格腼腆，性情温顺，一心想实行理想的仁政。

鲁契亚诺·帕瓦罗蒂（Luciano Pavarotti）

世界著名的意大利男高音歌唱家，他具有宽宏包容的音乐态度，具备善良广博的爱心，却患有怯场症，每次上台表演前都要靠狂吃猛喝来减轻压力。

阿尔弗雷德·希区柯克（Alfred Hitchcock）

希区柯克之所以能够成为举世闻名的悬疑惊悚大师，是因为他创造并完善了制造悬念的艺术，使银幕下的观众“身临其境”，参与到剧情中。更重

要的是，他更倾向于营造心理上的恐慌而非画面上的血腥暴力，正如他自己所说：“我们最优雅的谋杀一般发生在家里，温柔地进行，就像在舒适的厨房餐桌上。”

列夫·托尔斯泰（Lev Tolstoy ）

俄国著名作家，主要作品有长篇小说《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》、《复活》等。他还是一名人道主义者，一生主张“博爱”。

第二节 易患疾病及调养

◎肥胖症

据不完全统计，全世界的肥胖症以每五年翻一番的惊人速度增长，粗略计算发病人数已近五亿。2000年世界卫生组织首次报告，因饮食过量而死亡的人数大于因饥饿而死亡的人数，也就是说撑死的人比饿死的人要多。每年肥胖症直接或间接促成的死亡人数已高达30万，并有可能成为21世纪的头号杀手。肥胖症与艾滋病、吸毒、酗酒并列为世界性四大医学社会问题。因此，我们要积极关注肥胖，了解肥胖带来的危害。

结婚前夕，男友只留下一句“对不起”，就牵着另一个女人的手走进了结婚殿堂，失恋的痛苦像潮水一样把小艾包围了，她只得用食物来麻醉自

己。

“越是失恋，越要心疼自己，要每天吃得像皇后一样好！”小艾命令自己。一日三餐，她餐餐不落，而且一顿比一顿丰富。就连匆忙的工作餐，她也会冒着迟到的危险去附近的自助餐厅大吃一顿。晚餐自是不必说，有时间，有地点，有人陪，从下班开始，小艾可以连续“作战”5个小时，和朋友们大快朵颐，回到家里继续对冰箱进行“大屠杀”：蛋糕、薯片、瓜子……在情感冲击波的牵制下，美丽的小艾姑娘全然忘记了对高热量、高脂肪的恐惧。不久，她的体重增加了15斤，身材完全变形了。

面对镜子里的庞然大物，小艾恐慌了，制订了一个又一个严密的减肥计划，可都失败了。因为一旦没有食物的陪伴，她就不知道该如何打发时间，不知道如何活下去。用她自己的话说：“有的吃就开心。”虽然进食时的快感让她暂时忘记失恋的痛苦，但伴随着的内疚、负罪感，使她的心情非常复杂，只是再多的内疚也敌不过进食的欲望。家人带她去看医生，医生诊断她患上了肥胖症，这主要与她的抑郁情绪有关。

心理学认为，肥胖症产生的根源在于人们自我

意识较差。自我意识主要指人们对自己的身体、心理和社会等方面特征的认识和自我评价，以及在此基础上形成的自我情绪体验和自我行为控制，包括对自己在社会环境中所处地位的认识以及自身价值观念的评价等。大量医学临床实践发现，肥胖人群的自我意识总分以及在行为、焦虑、幸福与满足等分量表上的得分均低于正常人。也就是说，和正常人相比，肥胖者往往自我意识受损，有更多的焦虑、不合群、幸福感与满足感差等问题。

在九型人格中，9号调停型往往是最不关注自我意识和自我评价的人格类型。为了避免自己和外在的世界发生冲突，9号性格者习惯顺从他人的观点，即他们总是在配合别人、成全别人，并以此来忘记自身的能量和注意力。而让9号性格者忘记自己最容易的方法，就是把注意力转移到一个能够让他们上瘾的习性上。这种上瘾的习性既可以是吸食大麻、酗酒，也可以是看肥皂剧，或者其他一些生活中的小小满足感。一旦养成这样的习性，9号的思维就会被这种习性所局限，他们就会忘记生命中真正宝贵和重要的东西。小艾的暴食就是出于这样一种心理。

由此可见，9号要想避免陷入肥胖症的痛苦之中，必须认识到自己一直存在的逃避自我需求的行

为，认识到逃避自我的需求并不意味着自我的需求不存在，也就是说9号自我的需求与现实的冲突一直都存在。只有开始关注自我的需求，并懂得顺应现实条件的变化而努力满足自我的需求，9号才能化解冲突，消除抑郁和痛苦，远离一切不良生活习惯，有效预防肥胖。

◎糖尿病

朋友大刘今年49岁，出身于农民家庭，高中毕业后以优异的成绩考入大学，后被分配到本省某局工作。他工作小心谨慎，踏实能干，十年前即升为副处级干部，但之后的几次升职都没能如愿，这让他感到非常焦虑。后来，他终于获得下乡挂职锻炼的机会，本想回来后可以被提拔，但是一年后，他过去的一个部下被提拔为处长，升职的希望再一次落空。

对这件事，大刘久久不能释怀，可他天生性格内向，遇到不顺心的事情时，虽然心里又烦又怒，但从不表现在脸上，也不爱找人聊，只能把这份委屈藏在心里。结果一个月后他出现烦渴多饮、尿频量多、体重下降等症状，到医院一检查，发现患了糖尿病。

目前，糖尿病已成为世界上继肿瘤、心脑血管疾病后的第三大严重危害人类健康的慢性疾病。糖

尿病被认为是一种典型的内分泌代谢性心身疾病，它的发病和生活变动、情绪因素有着密切的关系。患者在患糖尿病之前，多经历了某种生活事件，如失恋、夫妻关系不和、离婚、丧偶、家庭成员之间关系紧张等。在美国，糖尿病也是贫困人群中常见的疾病，并且死于糖尿病的黑人是白人的两倍多，因为黑人更多地经历了政治上的歧视、生活上的动荡、贫困失业等。

医学研究发现，经常情绪紧张或极度情绪紧张，会使某些激素分泌大量增加，而这些激素不仅会使血糖升高，而且会与胰岛素产生对抗。患者情绪稳定时，糖尿病病情常可缓解；而紧张、焦虑、抑郁、愤怒、忧思、悲愁等不良情绪能够促使糖尿病发展及恶化。美国生物科技网曾报道，有学者对300名新近发生的糖尿病患者进行回顾性调查，发现44%的患者在病前存在慢性精神应激事件，即许多糖尿病患者在发病前都有负性生活事件的打击和负性情绪的体验。

而情绪对血糖的影响主要受个人的性格制约。医学家在对大量糖尿病患者进行回顾性调查后，发现了糖尿病性格：性格不成熟，具有被动依赖性，做事优柔寡断，缺乏自信，常有不安全感，有受虐的倾向。这和九型人格中对9号调停型的性格特征

描述大致相同，由此可知，9号是九型人格中最容易遭受糖尿病困扰的人格类型。

既然过于压抑的负面情绪是9号容易患糖尿病的原因，那么9号首先要通过心理调节来降低血糖，具体方法是：关注自己的需求，关注自我感觉症状、个性特征以及生活质量现状；在医生的指导下建立尿糖曲线图，每天做4次尿糖检测，将结果画在一张图上，连成曲线，作为敏感“生物反馈仪”来指导自己的情绪与行为，然后结合尿糖曲线的变化，找出最可能影响病情变化的因素；学会放松（可做生物反馈放松训练），坚持每天早晚各一次，找出自己不合理的信念（如绝对化、过分概括化或糟糕至极）与自己辩论；采用合理情绪想象进行情感训练，利用角色扮演以及强有力的自我声明；学会保持良好的情绪以及克服不良情绪的方法；学会应对生活工作的压力与处理人际关系的方法技巧。

此外，患有糖尿病的9号还要建立合理的膳食结构，比如不暴饮暴食，生活有规律，吃饭细嚼慢咽，多吃蔬菜，尽可能不在短时间内吃含葡萄糖、蔗糖量高的食品，这样可以防止血糖在短时间内快速上升，对保护胰腺功能有帮助，更不要吃过量的激素，以免诱发糖尿病。

◎帕金森综合征

帕金森综合征是一种常见于中老年的神经系统疾病，多在60岁以后发病，主要表现为患者动作缓慢，手脚或身体的其他部分震颤，身体变得僵硬。最早系统描述该病的是英国内科医生詹姆·帕金森，当时他还不知道该病应该归入哪一类疾病，便称该病为“震颤麻痹”。后来，人们对该病进行了更为细致的观察，发现除震颤外，还有肌肉僵直、写字越写越小等症状，但是四肢肌肉的力量并没有受损，因而认为称“麻痹”并不合适，所以建议将该病命名为“帕金森综合征”。研究认为，男性患帕金森综合征的危险可能比女性高50%。

医学界普遍认为，帕金森综合征主要是由于人体脑部黑质神经元细胞减少所致。因为帕金森综合征的病变位于中脑的一群名为黑质神经元的神经细胞，黑质致密区的细胞合成一种名为多巴胺的神经递质，其神经纤维投射到大脑的其他一些区域，如纹状体，对大脑的运动功能进行调控。当这种黑质神经元变性死亡至60%以上时，大脑内的神经递质多巴胺显著减少到不能维持调节神经系统的正常功能，这时便会出现帕金森综合征的症状。

在九型人格中，9号调停型是最具有倦怠习性的人格类型，也就是说他们是最不愿意动脑筋也是最

不愿意运动的人格类型。这主要是因为他们每天忙着认同环境、认同别人，根本没有时间来关注自身的能量和注意自身真正的需要，也就没有发展自己的天性，即缺乏自我认同感。缺乏自我认同感的9号变得十分倦怠，他们没有活力，做事不会太积极，总给人一种慢半拍的感觉，抱着“多做多错，少做少错，不做不错”的想法，凡事不急，多一事不如少一事，拖沓至极，常常把别人气得火冒三丈，但他们依然悠然自得，丝毫不为所动。

而缺乏运动正是导致大脑内黑质神经元大量变质死亡的重要因素。由此可知，9号可能是最容易罹患帕金森综合征的人格类型。

我认识的一个帕金森综合征患者郎大爷就是一个典型的9号性格者，他在退休前是某单位的司机兼后勤人员，最喜欢的事情是睡觉和吃饭。因工作需要，除了开车接送单位专家，平时他会负责单位电器修理等琐碎的杂活。单位同事对他的评价是：得空就睡一觉。有一次他为单位员工做胸牌，开始还有说有笑，没过两分钟，鼾声骤起，他竟然睡着了。像这种干活干着干着就睡着的情况，在郎大爷身上时有发生。这种生活习惯使得身高仅1.72米的他体重居然高达200斤。退休后，郎大爷更是彻底地爱上了睡觉，早上将近11点才起床，12点吃过

午饭后就开始睡午觉到下午4点，然后躺在床上看会儿电视就到了吃晚饭的时间，吃了晚饭后躺在床上看电视，看着看着就睡着了。这种终日与床为伍的生活最终使得郎大爷患上了帕金森综合征。

从心理学的角度来看，9号这种倦怠的习性是典型的自我麻醉心理。他们之所以自我麻醉，多与他们童年时期的经历有关：他们的观点很少被大人采纳，别人的需要总是比他们的需要更重要。在这种被他人忽视的环境里生活，9号性格者被迫麻醉自己，分散自己的精力，让大脑把自己忘记，让注意力从真实的愿望上转移出来，这样他们就不会再因自我愿望得不到实现而痛苦了。总之，这种自我麻醉的心理使得9号避开了外在的冲突，生活在自以为满足及自得其乐中，所以他们不积极也不想察觉任何需要和感受。尽管生命中没有太大的变化，但他们非常满意。如果你要他们放弃这些做法，他们会采取强烈的自我保护措施。

然而，逃避自我的需求以及自己与外界的冲突并不能帮助9号获得真正的快乐，反而会使他们陷入空虚和迷茫之中，看不到生存的意义，也就没有行动的激情，久而久之身体动作就会变得迟缓，身体会如铁器生锈一般。反之，如果9号能够充分认知自我需求，看到冲突的正面价值，并能够善用冲

突为自己创造更多成功的机会，他们行动的热情就会高涨许多，精神与身体都得到了充分的活动，自然就能远离帕金森综合征的困扰。

03 九型人格的提升术：静心

当你进入了学习九型人格的深层阶段，就会意识到学习九型人格的核心是把性格放到一边，让思想平静下来，从而唤醒内心的“观察家”。因为当人的思绪与情绪足够平静时，高等理智中心（动见和认识）与高等情感中心（感觉和认识），就会与真实的自我融为一体，这时身体内部的能量也就进入了一个平衡的状态，这就是身心都健康的状态。

第一章 静心对健康的影响

第一节 静心是学习九型人格的基本功

通过学习九型人格，我们会发现：原来自己一直生活在自我性格所设置的牢笼之中，即我们一直被内心的欲望捆绑着，难以跟随心灵的呼唤自由行动。而且，即便人们看清楚欲望对自己的束缚，也很难从这种困境中抽身出来。因为我们很难认清自己，内在的某一部分会害怕打开束缚我们的牢笼，害怕牢笼外的世界会给我们带来迷茫和痛苦。

然而，当我们深入研究九型人格之后，内心的担忧和恐惧就会减轻许多。因为九型人格不仅仅是为我们提供性格分类，它最主要的目的是帮助我们认识自我，帮助每个人回复到均衡的性格状态，即找到稳定心灵、使心灵和谐的方法，让我们能够逃离捆绑心灵的牢笼，成为理性、感性、乐观等各方面性格均衡发展的人，从而拥有一个完整快乐的人生。

而要想深入了解一件事物，我们需要静下心来观察它、分析它，对九型人格的研究也是如此。众所周知，在有风或温度低的情况下，要使湖泊的水面平滑如镜，是十分困难的。由此可知，我们要从混乱的世界回归到内心清明的本我境界，也是十分困难的。但是，如果我们能够察觉到性格的运作，

性格便会逐渐变得透明，我们将能一眼看穿它，直接透视到被性格所遮蔽的明亮心境。此时，只要我们愿意不再回应性格的指令，我们将有机会体验到那与宇宙一体的本我境界。简单地说，就是要求我们把性格放到一边，让思想平静下来，保持心灵的宁静状态，从而唤醒内心的“观察家”，看清真正的自己。

那么，如何保持心灵的宁静状态呢？中国传统医学将告诉你答案：静心。

“静心”本是道家名词，指静坐摒除杂念，后来也用于气功保健方面。中医所讲的静心，主要是指在气功锻炼过程中，人们在思想安静、意念集中的基础上出现的清醒、意念专一、轻松舒适的一种练功境界。正如宋末元初胡三省注《资治通鉴》唐僖宗光启三年中所说：“静心者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无私无营。”《性命圭旨》则说得更具体一些：“心中无物为虚，念头不起为静。”

在中医看来，静心和吃药一样，都是扶正祛邪的一种方法，都是为了调动人们的身体功能、增强自身的康复能力，从而战胜疾病。这是因为生命本来就具有一定的自行修复功能，只要将这种功能最大限度地发挥出来，就可能早日恢复健康。当人们

处于静心状态时，由于收视返听（不视不听），再加上选择了较为清静的场所，外界的刺激可以减少到最低限度；又由于排除杂念，意在虚无，主观意识的影响也减少到极限。这样，机体不受主客观因素的干扰，其内部的生命活力便逐渐充实旺盛，就能在与疾病的抗争中获胜。

而从九型人格的角度来看，当人们处于静心状态时，身体内部的各种能量变得均衡而稳固，就会上升为一股强大的能量，去激活高等理智中心和高等情感中心，从而摆脱欲望的挟制，最终摆脱性格的束缚，拥有完整而健康的人生。我在深圳跟九型人格专家彼特学习九型人格的过程中，每次都要引导静心活动；在美国跟九型人格大师海伦·帕尔默学习九型人格时，静心更是专门的功课。

第二节 我们为什么需要静心

静心是每个人心灵的自我治疗师，无论我们处于人生的低潮还是高潮，静心都能使我们在漫漫人生长路中随时随地保有一份爱和觉知，从而做出最正确的选择。可以说，静心是让我们身心健康、性情圆满的唯一途径。

为什么需要静心？原因很简单：我们的心很难安静。尤其在如今这个快节奏的时代，许多人都被物欲牵着鼻子走，成了一个个“拼命三郎”：每天

清晨一起床，睡眼惺忪的我们还没来得及让头脑彻底清醒过来，就要开始面对令人焦头烂额的工作；为了工作忙得还没来得及喘一口气，就到了正午时分，才发现肚子早就饿得咕咕叫了，只得利用有限的时间匆匆忙忙解决午餐，甚至都来不及在饭后休息一会儿，就又开始投入工作中；到了下班时间，许多人还会习惯性地加加班，即便是下班回到家里，也是忙着做饭、洗碗、做家务，好不容易忙完，本想坐下来看会儿电视休息一下，却发现时间已经过了晚上十点，为了保证睡眠质量，只得洗洗睡了。次日醒来，又是如此。

为了生存，大多数人的生活都是这般焦虑不堪、忙乱一片，陷入日复一日、永无止境地重复做相同事的僵局中，生命就这般消耗殆尽。试想，在这样如陀螺一般不停旋转的生活状态中，我们哪里还有时间静下心来与内在的自我交流？而一个不能静下心来和内在的自我交流的人，怎么能获得性情的圆满以及身心的健康呢？难怪亚健康群体会占到70%的高比例，高血压、糖尿病、冠心病的患病人群越来越年轻化，英年早逝的情况也越来越多。

一旦我们意识到认知自我内在世界的重要性，就会自然开始静心的练习。一般来说，我们产生以下几种念头，就是开始重视自我内在世界的表现。

1. 想要用全新的能量丰沛生命

如果我们受够了现在的生活——整天没完没了奔命似的不断处理生活中的一切——我们就已经开始对目前的生活价值感到怀疑，因而生起要探索一个新开始的念头，于是就希望自己多一些沉淀和清醒，这恰恰是静心所能给予我们的，它能让我们确认清澈的觉知，使智慧得到大大的提升。

2. 对内在世界产生好奇心与渴望

当我们确认清澈的觉知和智慧有所提升后，我们就会对内在世界产生兴趣，对所谓的“心”非常感兴趣，抑制不住好奇心，对生命核心存有渴望，想要试试看、探索看看，非要往内寻找我们曾听说过的那种宁静、放松、清醒，并要将它们带入自己的生命里。

3. 让心身相互协调

工作的内容不同，所需要付出的身体能量也不同，这就是我们将劳动大致分为脑力劳动、体力劳动的原因。比如，IT程序员属于偏重脑力的类型，建筑工人属于偏重体力的类型。无论偏重哪一个部分的工作，都是一种失衡的状况。头脑使人冷静，有透彻的判断力；身体则让人感受生命力，享受生命的喜悦，每个部分都有其美好的特质，心身协调平衡，才能避免失衡的损耗和疲累。静心正是一种

能帮助我们保持心身协调平衡的方法。

4. 渴求爱和成长

每个人自出生的那一刻起，就拥有了爱和被爱的能力。然而，在成长的过程中，我们产生越来越多的欲望，这些欲望渐渐遮掩了这份爱和爱的能力，于是我们开始向外求爱，这种本末倒置的行为往往会给我们带来许多创伤和痛苦。但只要我们真正渴求爱和成长，我们终究会意识到爱就在自己的内心，终究会利用“静心”这道沁人心脾的泉水来洗涤蒙蔽心灵的所有灰尘，重获爱和爱的能力，从而获得心身的健康成长。

5. 需要释放负面情绪

如果我们时刻处于一种紧张的情绪中：紧张工作做得不够好、紧张孩子在学校惹事、紧张父母身体出问题，等等；或是一直处于一种压抑的情绪中：想说的话不能说、想表达的意见不能表达、想骂脏话时不能骂、想说“我爱你”也说不出口，等等；或是一直处于一种恐惧的情绪中：恐惧被裁员、恐惧钱不够用、恐惧爱人跑掉、恐惧自己不被别人认同肯定，等等，这往往是我们内心负面情绪急需化解的表现，而静心就是化解这些负面情绪的最佳办法。

其实，无论我们是否意识到认知内在世界的重

要性，我们都需要进行静心的练习，从而帮助自己开发更深层的自我疗愈功能，使长久被束缚的身心、被扰乱的生命得以摆脱束缚与烦扰，进而逐步涤清烦恼、理清思路，创造自给自足的芬多精（又称植物精气），获得身心和谐的状态，从而朝向清醒、健康、舒适、自然的人生之路迈进。

第三节 内心宁静，身体就是健康的

在如今这个快节奏的社会，很多人因为生活、工作、人际关系等方面的压力，终日精神紧张、身体疲惫。长此以往，人的抵抗力就会慢慢减弱，疾病有机可乘，常常使得人们未老先衰。正如古医籍所说：“积忧不已则魂神伤矣，愤怒不已则魂神散也。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形。汲汲而欲，则神烦；切切所思，则神败。”

同理，如果人们能保持心灵的宁静，就能使身体阴阳平衡，气血和顺，情绪镇定，正如中医常说的“心静则杂念除，杂念除则气血通，气血通则身心健”。前文也说过，静心是一种扶正祛邪的方法，是一种能帮助人们调动自身的康复能力、祛除疾病的方法。

但静心又与常规医学有很大的区别。比如，静心并不特定地对某一种疾病有疗效，而是针对多种疾病，甚至病理机制相反的疾病（如高血压和低血

压、糖尿病和低血糖）均有治疗作用。这是因为静心不是针对局部的病患，而是对整个机体的身心状态做全面的、综合的调整，以整体来促进局部。可以说，静心是一种整体疗法，而不像打针吃药那样是对症下药的局部疗法。

现代医学模式由过去的生物医学模式发展到生物 - 心理 - 社会医学模式，是人们开始注重整体养生的证明。因此，静心这种整体疗法备受青睐也就不足为奇了。在这种整体养生观念的影响下，人们开始将身体和心理结合起来，更全面也更深入地看待自己身上出现的种种不适、不良症状。因为人本身就是身心统一的整体，心理活动和心理状态的改善必然会对生理活动和生理状态产生良性影响，生理活动和生理状态的好转也将提升人体心理活动和心理状态，最终使疾病从身心两方面得到治疗。

然而，大多数时候，人们忽视了人体心理状态对生理状态的影响，尤其是许多医生还习惯于把各种疾病看做是特定脏腑器官的器质性或功能性病变，即把疾病看成是纯粹生理性的，从而忽略了心身疾病。其实，许多疾病都存在心理因素，这些心理因素可能是疾病的原因，也可能是其结果，但不论是原因还是结果，它们都是疾病过程和现象的组成部分。人得了任何一种病都不会是愉快的，这种

不愉快就是疾病在心理方面最简单和最轻微的表现，更不必说那些与身体的各种不适伴随而来的不良感觉、不良情绪以及思想上的负担和压力所导致的心理障碍了。

心理学保健专家鲜于凉曾说：“几乎所有的疾病症状都是要强迫人们去改变自己的思维模式和行为方式。症状其实是我们自身的镜子，它照出我们的阴影——那些不想成为、不想在自己身上看到、不想经历、不想使之成为特点的所有被排斥的东西。症状只是阴影的表达模式，它告诉人们信息，是人们的老师和指路人。”

静心就是帮助我们找出阴影的最好方法，它使焦虑化为安详，使急躁化为宁静，使酸麻胀痛等不良感觉减轻或消失。从医学的角度来说，这是因为静心减轻了人们的思想负担，将人们的心理状态调节到一个健康的状态，这种健康性终将对人体产生良性作用：使神经系统、内分泌系统的功能得到改善，免疫系统的活力大大增强，于是人体的抗病功能大大加强，自身康复能力也达到最佳状态，疾病自然也就悄然离去了。

苏联科学家曾在大量的实验基础上得出一个结论：大脑可以产生数百万种神经肽（目前发现的有300余种），这些内分泌物质不但在大脑两半球之

间传递信息，还将大脑的信息传到全身各部位，从而影响全身的内分泌腺和器官，使整个机体完成大脑的指令，这就是心理影响生理的具体过程。这个发现进一步增强了人们通过静心来获得更健康的身体、更美好的生活的信心。

第二章 静心的方法

第一节 静心前的准备

为了使自己的身心获得统一，有效提升身心健康，并激发内在潜藏的巨大心灵力量，人们需要静心，以更清晰、更深入地认知自己。静心时的状态好坏，决定着人们能否获得身心统一。而决定静心状态好坏的重要因素之一，就是静心前的准备工作。

静心前的准备工作主要包括主观准备和客观准备。主观方面主要是指人们的情绪要尽量平和，客观方面则包括许多琐碎事项，具体如下。

1. 时间

中医认为，在子时和午时这两个时辰静心最好，因为这两个时辰均处于阴阳交接的时刻，午时是阳极阴生，子时是阴极阳生。在阴阳交接的时刻静心，能够顺自然趋势而生阳或化阴，因而效果最好。但这两个时辰正好是人们吃午饭、睡觉的黄金时间，普通人很难进行静心练习，因此，人们可根据自己的生活作息规律来安排一个比较有保证和比较固定的其他时间来做静心练习。

根据现代人的生活习惯，静心效果最好的时段，是早晨起床梳洗、做完柔身运动之后，以及睡觉之前的半小时到一小时。这是因为晨起时，人们

的精力正旺盛，而晚上睡觉前，人们大多已处理完当天事务，心情较轻松，能够很快很好地静心。

人们每天可做静心练习1～2次，每次静心以30～60分钟为宜。当然，能多静心一会儿更好。

之所以时间要固定，是因为固定时间容易使人体形成条件反射，以后每到该时段，身心都会自然放松，这对静心很有帮助。一般说来，夜晚身心俱静，也较少受到环境打扰，故晚上入睡前练习静心比较合适。

此外，静心质量的高低还与天气有关，一般天气太热身躁气浮，静心相对要困难一些；天气稍冷些则相对有利于静心。大风天、雷雨天、大雾天都不适合静心。

2. 地点

选择一处安静、宽敞的地方进行静心练习。在室外静心应尽量远离闹市、烟囱以及尘土多的地方，尽量在有树木花草等绿色植物的地方。新鲜的空气有利于人们更好地调节呼吸，花草树木也能从感官上给人们以愉悦感，从而帮助人们更快更好地静心。但在室外很难找到足够宽敞、平坦的地方打坐，因此一般都是站式静心，这不利于深度静心。

在室内静心时，要选择光线适中的房间，如果室内光线太亮，容易刺激视觉神经，心也容易散

乱；如果室内光线过暗，又容易使人昏昏欲睡，或是引起幻觉，也不利于静心。而且，室内摆设要统一、简单而不复杂，颜色不要太纷乱，对比不要太强烈，以免影响静心时的心情。室内通风应良好，但不要面对着风口而坐，以避免风直接吹到身上，因为静心时身上的毛孔是舒张的，直接吹风容易感冒。

室内静心时所受到的干扰较少，适合深度静心。因此，人们最好每天做两次静心练习，白天在室外站立静心，夜晚在室内打坐静心。

3. 饮食

静心练习前那餐饭不要吃得太多，一般吃个七分饱就可以，这样一小时后做静心练习时，就不会因为腹部饱胀感而难受，能保持轻松愉快的心情，便于静心。

静心练习前的那餐饭尽量以素食为主，因为胃肠消化吸收蔬菜类食物比肉类容易，故素食可以减轻胃肠负担，便于静心。

在进餐后一个小时开始静心练习为宜，千万不要在进餐后一个小时内做静心练习，因为练习静心要采用腹式呼吸，这种呼吸方法可使横膈膜运动幅度增大，从而导致腹内压增大。饭后进行静心练习，由于腹内压增加，有可能使胃内容物反流到食

管，引起烧心、胸骨后灼热疼痛等症状。而饭后一小时内是胃排空最快，胆汁和胰液分泌最多的时期，也是消化食物的高潮期。这时做增加腹压的运动，有可能使胃排空速度减慢，造成胃潴留，甚至还可能使十二指肠的碱性物质反流入胃，容易导致溃疡形成。

4. 穿着

做静心练习，要选择宽松、轻便的服装，不要穿紧身衣裤，也不要佩戴任何饰物，鞋帽、手套、眼镜、手表等也尽量不穿不戴，以免有碍于形体的放松，对体内气血的周流也有影响，反而不利于静心。

平坐或站立静心时可穿舒适透气的布鞋，端坐静心时可不穿鞋。此外，端坐（尤其是盘腿而坐）静心时，膝部关节张开，这时风一吹，风寒入侵，很容易得风湿，引起关节酸痛，因此端坐静心时最好穿长裤，并加一条盖腿布，以保护膝盖不受风寒。

5. 清洁

呼吸对静心练习的影响重大，而人体的呼吸不仅仅指肺部的呼吸，还包括人体毛孔的呼吸。因此，为了保证静心的质量，人们必须保证呼吸的通畅，即要在静心前清洁身体。只有肌肤洁净，毛孔

开合通畅，周身清爽才有利于静心。对于那些白天需要浓妆艳抹、汗流浃背的人来说，夜晚入睡前洗漱完毕的时间是最好的静心练习时间。

此外，人们在静心前还应排除大便和小便。这样不但洁净，而且减轻了身体的负担，减少了机体内部不良刺激的来源，也使内气运行更为通畅。

6. 劳逸

尽管静心有消除疲劳的功效，但人们在进行强度较大的体力劳动后，并不适合马上进行静心练习。因为此时肌肉尚未松弛，气血尚未调和，应该先休息一会儿，比如散散步或者浏览一下报纸杂志，待身心放松之后再做静心练习。

而且，太疲劳时练习静心，很可能因为困乏而在练习中入睡，收不到静心的效果。毕竟，大部分人是很难做到用静心来代替入睡的。因此，太困乏时不妨先小睡一下，待醒来精神饱满时再做静心练习。

此外，精力十分充沛，很想舒活筋骨、跑跑跳跳的时候，也不适合做静心练习，而应本着顺其自然的原则，做做慢跑、打篮球、游泳等运动。因为保持人体健康需要动静结合，该动时就要动，一味静心是有失偏颇的。

第二节 静心的姿势

静心的姿势是决定人们能否快速静心以及静心质量的重要因素。人们可以根据自己的条件和情况，任意选用静心姿势，只要是稳定、自然的姿势即可。一般来说，静心常用的姿势大致可分为站式、坐式、卧式三类，不同的姿势对静心有不同的影响。

1. 站式静心

站式静心所采用的姿势是由中医里的站桩功发展而来的，根据人们站立时四肢摆放位置的不同，可以变化出多种形式，下面介绍几种最常用的站式静心姿势。

（1）三圆式

三圆式，是指姿势中要足圆、臂圆、手圆，由于手臂姿势如抱球，又称抱球式。

具体姿势是：

①两脚分开与肩同宽，足尖微向内扣，呈内八字形（两足平行或稍呈外八字形也可），五趾轻轻抓地；

②双膝微屈，膝盖不超出足尖；

③腰部伸展，臀部似坐高凳般略微下坠；

④上身挺直，含胸拔背，两臂环抱呈半圆形，犹如抱一圆气球，松肩、坠肘、虚腋，两手与身体的距离不超过35厘米；两手指相对，相距约25～

30厘米，五指分开，微屈，相邻手指间约1厘米距离；

⑤头部正直，双目轻合，舌不必顶上腭，自然安放即可，下颌微收，全身放松。

三圆式

（2）托球式、扶按式和提抱式

在三圆式的基础上，人们又创造了托球式、扶按式和提抱式。在做静心练习时可交替使用这三种姿势，但不要频繁变换姿势，以免影响静心。

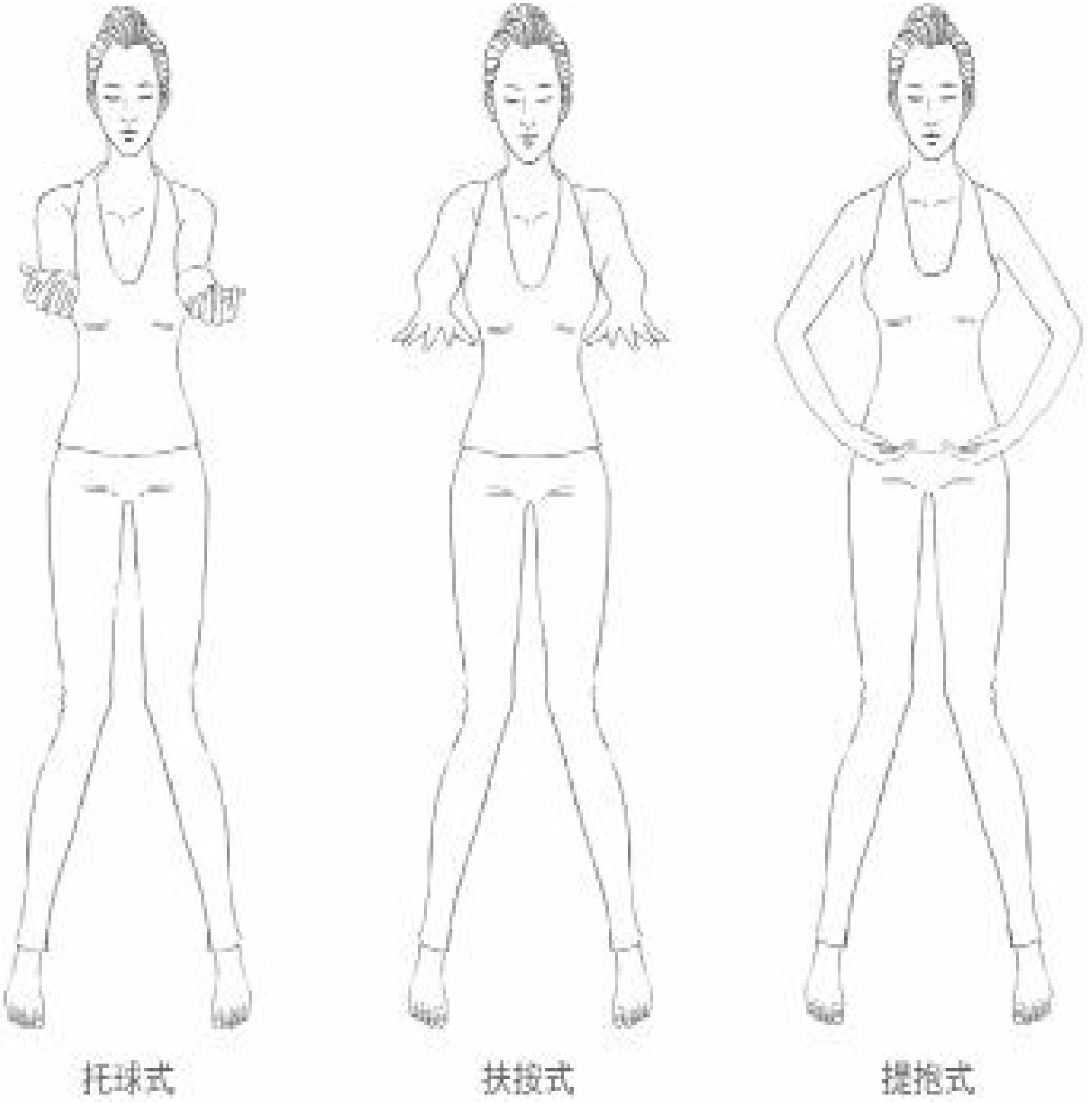
托球式的具体姿势是：练三圆式两臂劳累时，可把两臂轻轻抬起，微向前伸，手与身体距离30～40厘米，两手心朝上，五指分开，不要用力，好像托着个气球。

扶按式的具体姿势是：练三圆式两臂劳累时，可把两臂抬起前伸，两手心朝下，五指分开，双手如扶在桌上或椅背上，或如扶按在水面上。

提抱式又叫浮托式，具体姿势是：初练三圆式两臂劳累时，可把双手移至肚脐下边，手心朝上，两手手指相对，距离约25～30厘米，手与身的距离约15～20厘米，犹如提抱着一个气球。

（3）三合式

三合式，是指姿势要做到肩与胯合、肘与膝合、手与足合，一般是在练三圆式有一定基础后再练此式。



具体姿势是：

①全身端正，两眼平视前方，两脚一前一后，距离应根据自身身高而定，多在50～70厘米之间，稳当、舒适即可；

②前脚尖朝前，后脚尖朝外，摆成八字形，前腿微直，后腿微屈，全部体重的20%放在前腿上，80%放在后腿上；

③左腿在前方时，左臂与肘弯成135度，肘上举并向外扭转，中指、无名指及小指弯向掌心，顺其自然弯曲成虎爪状，拇指与食指成半圆形，食指独上举，高度与视线齐平；

④右臂下垂，稍斜向身后约5～10厘米，右肘与右臂弯成直角，右手放在右肋旁5～10厘米处，做护肋状，手指亦弯成虎爪形；

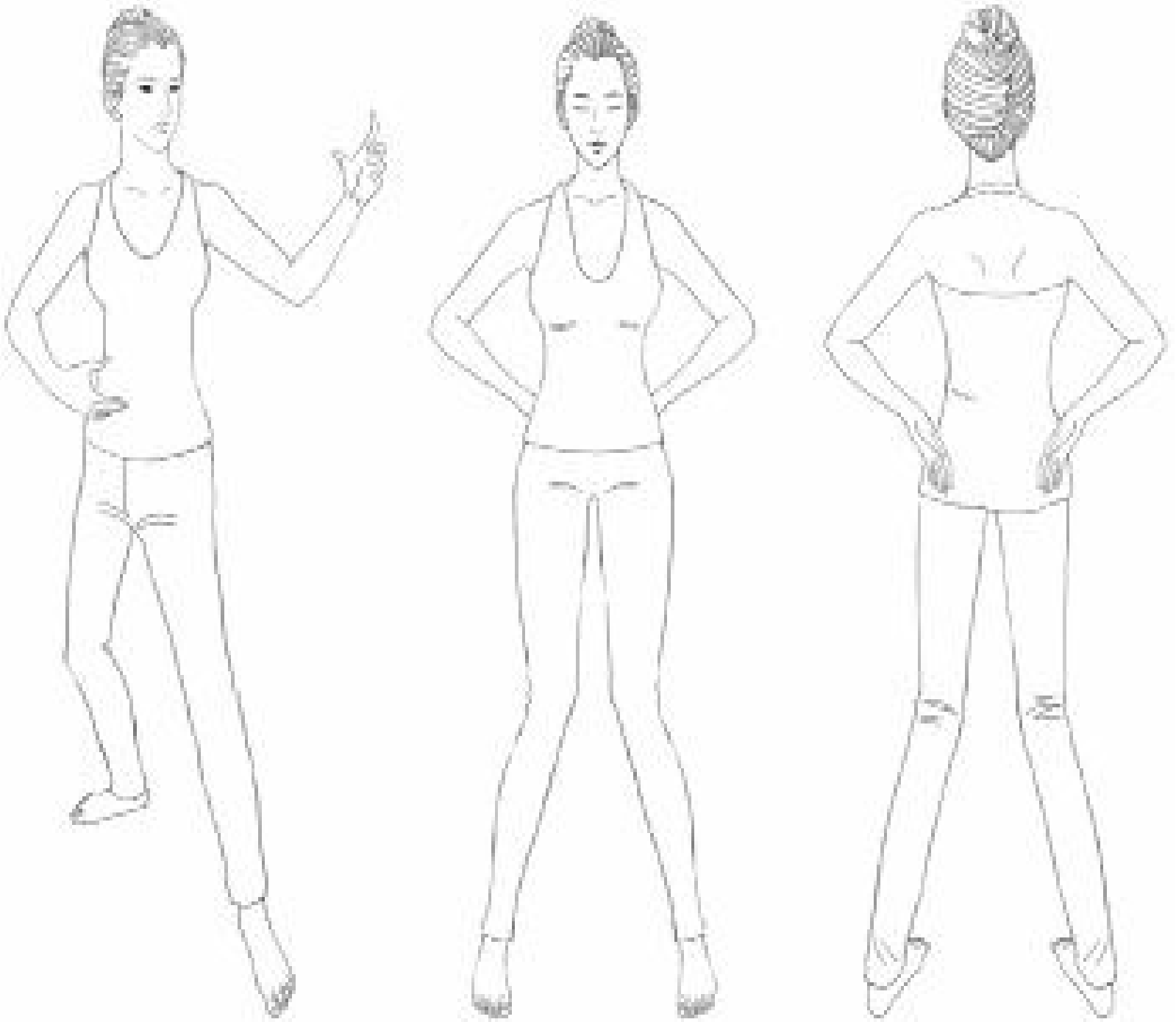
⑤右脚在前时，上述手臂姿势相反。

（4）休息式

基本姿势与三圆式相同，但两臂下垂，屈肘伸向背后，两手背轻轻放在腰窝髋骨上，也可以将双手插在上衣口袋里，大拇指露在外面。因为这个姿势的运动量小，可解除初练其他姿势时双臂的疲劳，故称为休息式。

站式静心需要人们全身挺直，迫使腰、腿部等许多肌肉群协调工作，体力消耗较大，对健康人可起到强身健体的作用，但不适合体质弱的人；为了避免摔倒，人们在站立时还必须保持警觉，意念也比较紧张，所以静心深度就差些；站立时因为重心较高、上实下虚，不容易进行腹式呼吸，这也使得

人们难以深度静心。由此可见，站式静心比较适合做辅助的静心练习。



三合式　　休息式　　休息式

2. 坐式

坐式是静心练习最常采用的姿势，变化也很多，常用的主要有平坐、盘坐两种。

（1）平坐

平坐是静心最基本的坐式静心，具体姿势是：

①选择一个与自身小腿长度相等的方凳或硬椅，端坐其上，只坐凳或椅的前1/3，坐下后大腿平直，两膝弯曲成90度，双脚分开与肩同宽，平放在地上；

②上身挺直，腰部伸展，臀部可略微向后挺；

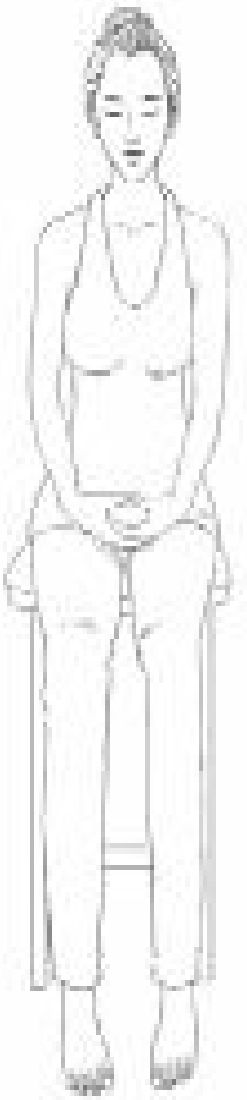
③双臂可采取抱球式或托球式，也可让两臂自然下垂，两手轻轻放在大腿上；也可将两肘外撑，两手心朝下放在大腿根部；也可将左右手掌相叠，两手掌心向上，手背朝下，把左掌放于右掌上。两拇指轻轻相抵结成椭圆形，自然轻放在大腿上，称之为“手结定印”。

平座抱球式

平座托球式

平座两手轻放大腿

平座两肘外撑



平座两手结定印

（2）盘坐

盘坐是最正规也最适合做静心练习的姿势，主要分为自然盘、单盘和双盘三种。

自然盘的具体姿势是：

①头部正直，口眼轻闭，松肩坠肘，含胸拔背，腰部自然挺直；

②两腿交叉盘起，左压右或右压左均可，两足均安放于床或地上（多铺3～7厘米厚的坐垫，地上的坐垫应比床上的坐垫略厚）；

③双臂自然下垂，双手可轻轻放在大腿上，也可两手轻握，置于腹部丹田处。

单盘的具体姿势是：单盘的姿势大致与自然盘相同，只是盘坐时将一条腿盘放在另一条腿上，左压右或右压左均可，只有一只脚安放于床或地上。

双盘的具体姿势是：双盘的姿势大致与自然盘相同，只是盘坐时先将左脚或右脚放在对侧大腿上，然后将对侧的脚放在左侧或右侧大腿上，两脚的脚心都要朝上。

自然盘

自然盘

单盘

双盘

3. 卧式

对于身体虚弱的人来说，站式和坐式静心仍会耗费不少的体力，往往难以保证静心质量，他们可选择卧式静心，主要有仰卧、侧卧、半卧三种。注意，卧式静心所需的枕头高度要适度，床的软硬要适中。

（1）仰卧

仰卧是卧式中最基本的姿势，具体姿势是：

①平躺在床上，脸朝上，头正直，口眼轻闭，全身放松；

②双脚自然斜向两侧，或足尖伸直向前探；

③双臂自然分放在身体两侧，双手掌心向内，轻贴在大腿外侧，或双臂屈肘向内，两手叠放于丹田位置。

（2）侧卧

侧卧的具体姿势是：

①侧卧于床，左侧卧、右侧卧均可（一般以右侧卧为多），头部略向胸部收，双目轻合；

②两腿叠置，双膝自然弯曲，上面的腿弯曲程度稍微大些，使两只脚安放在床上；上方的手臂自然伸展，手掌向下放在髋部，下方的手臂屈肘向头部，手掌向上，五指轻轻地并拢，放在耳边；

③也可将下面的腿自然伸直，上面的腿屈膝上提，将膝部弯曲成90度后放在床上，两腿一前一后，不再叠放，并将上侧腿的脚心顶在下侧腿的膝部；上侧手臂略向前伸，掌心按在上侧膝部，下侧手臂弯曲向上，掌心按在上侧肘部。

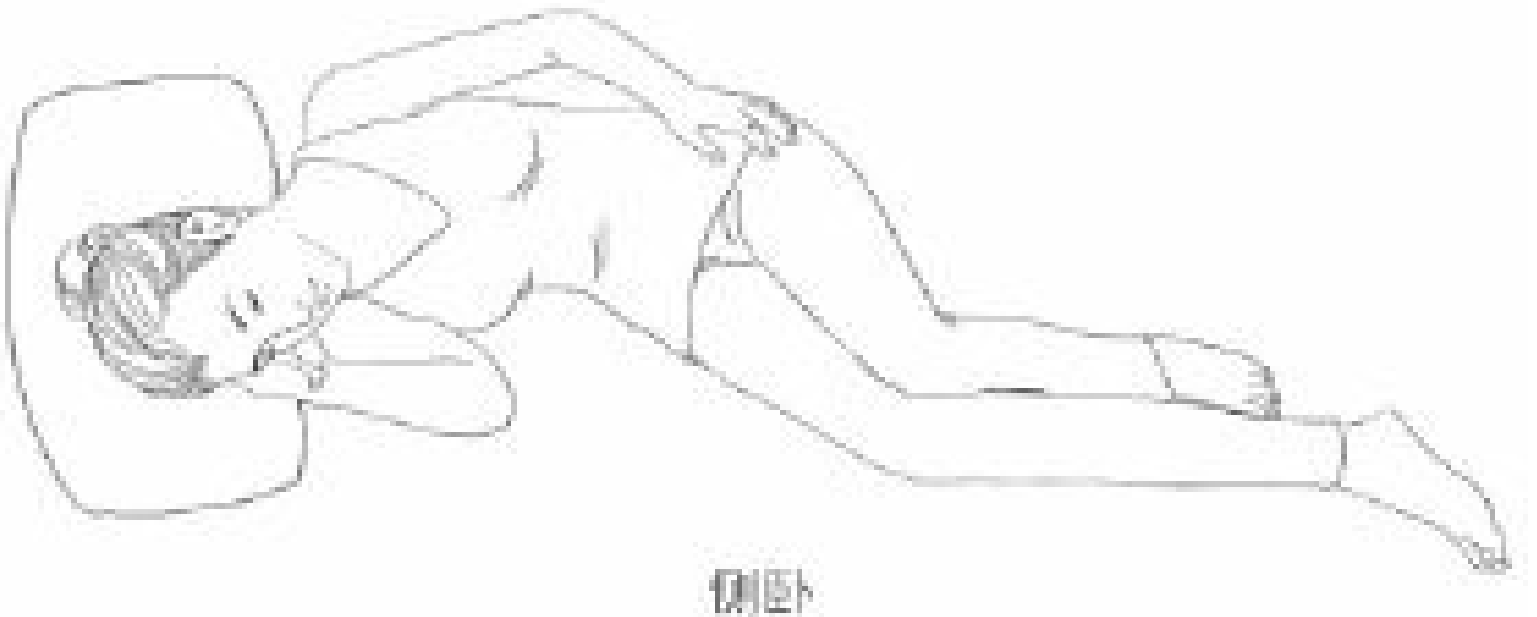
仰卧

（3）半卧

基本姿势与侧卧相同，但须将上半身及头部垫高，斜靠在床上，呈半坐半卧的姿势；两腿可自然伸直，也可在膝盖下垫一个3～5厘米厚的垫子，使小腿抬高一些。

卧式静心不存在不安稳的问题，且卧躺时腹肌是放松的，腹式呼吸可以自然形成。但卧式往往过于松懈，使得人们要么浮想联翩，要么昏沉入睡。

总体来看，坐式静心尤其是盘坐静心是最适合静心的姿势，因为盘坐时两腿交叠，双足收向大腿根部，整个下肢非常紧凑，整个身体呈现出下实上虚的状态，对于气沉丹田极为有利。再加上盘坐时上身是略有些前倾的姿势特别便于伸腰拔背，含胸收颌，使脊柱从上到下都可以充分伸展，有效打通督脉，极大地促进静心的效果。站式静心和卧式静心则因为自身的稳定性不够，适合作为辅助静心的方法。



侧卧

半卧

第三节 静心的呼吸

中医一直都在强调，静心能对身体机能进行非常有益的调理，使得身体阴阳平衡，经络疏通。更重要的是，在静心状态下气机才能发动，真气才能勃勃生发。因为中医学将人的下丹田看做一个熔炉，只有静心才能点起熊熊火焰；下丹田也像一个

蒸锅，只有静心才能引起沸腾。总之，静心是对人体有百益而无一害的一种保健方法。

然而，静心不是一件容易的事情。因为人们总是很难完全排空脑海中的杂念，对于初学者来说更是如此。为此，医学家、心理学家等研究出了众多帮助人们静心的方法，比如人们可以通过调整自己的呼吸、将意念集中于下丹田、看着鼻尖或足尖、想象一股纯净的泉水从头顶往下流，等等，其中最简单最有效的方法要数呼吸静心法。

在中医看来，呼吸是人生来具有的一种基本生命运动，把意念集中于呼吸，易于诱导静心，而且便于“意”、“气”相结合。只有意与气结合，才能意到气到（气为血之帅，血行气先行）、气到力到，力到才能做功（产生较大保健功效）。

对于静心状态的呼吸，中医著作中往往是这样描述的：“练功（气功）者几乎忘却呼吸，这时的呼吸较平常呼吸更深、更缓、更匀、更细，好像一根丝线，不松不紧，不折不断。有时练功者感觉凡息停止，出现胎息，也就是人的肚脐呼吸；或者出现皮肤呼吸，皮肤吸气时有凉感，呼气时有热感。不管哪种呼吸，都不是刻意追求而是顺其自然的结果。”

在现代医学中，呼吸与身心的关系，也成为众

多医学家关注的重点。现代精神病理学家魏尔汉·瑞奇（Wilbelm Reich）就在对呼吸和心灵、情绪之间的关系进行了大量的研究后，发表了自己的看法：“没有一个精神病人可以深长而均匀地呼吸。”瑞奇的学生，同时也是精神病医师、生物能量疗法创造人的亚历山大·洛文（Alexander Lowen）在经过长期的观察后，也发表了类似的看法：“每一种情绪的问题，都会反映在杂乱的呼吸上。”许多医生和医学研究者在医疗实践活动中也发现，疾病痊愈的第一个征兆，就体现在规律的呼吸上。由此，我们不难得出结论：顺畅而规律的呼吸是一个人身体健康的基本保证。也就是说，如果我们想要获得平静而愉悦的心情，需要先获得深长而均匀的呼吸。

一般来说，呼吸分为胸式呼吸、腹式呼吸和胎息三类，胎息是静心的最高级呼吸状态，胸式呼吸即肺式呼吸，是大多数人的呼吸状态；腹式呼吸则介于两者之间，是人们通向高质量静心状态的中介呼吸方式。

1. 胸式呼吸

胸式呼吸是指人在站立时的自然呼吸，也称肺式呼吸。胸式呼吸时，只有肺的上半部肺泡在工作，占全肺4/5的中下肺叶的肺泡却在休息。如果

中下肺叶长期得不到锻炼，长期废用，则易使肺叶老化，弹性减退，呼吸功能差，无法获得充足的氧气，满足不了各组织器官对氧的需求，从而影响机体的新陈代谢，机体抵抗力下降，易患呼吸道疾病，尤其是秋冬季节，老年人偶感风寒易发生肺炎。由此可见，胸式呼吸不利于肺部的健康，宜向腹式呼吸转化。静心呼吸的第一步，就是将自然的胸式呼吸向深、长、柔、细的腹式呼吸引导。

2. 腹式呼吸

呼吸时腹部也随之起伏的呼吸方式是腹式呼吸，它主要分为顺腹式呼吸和逆腹式呼吸两种。顺腹式呼吸的表现形式是：人们吸气时腹部隆起，呼气时腹部缩回。逆腹式呼吸的表现形式是：人们吸气时腹部回缩，呼气时腹部膨出。一般来说，人们由胸式呼吸向腹式呼吸转化，都是先练习顺腹式呼吸，这是因为逆腹式呼吸的操作难度较大，多需要专业人士指导。

注意，无论是练习顺腹式呼吸还是逆腹式呼吸，腹部都应随着呼吸的节奏而自然起伏，切忌故意挺肚子。为了进一步提升静心的质量，人们还应在腹式呼吸的基础上向脐式呼吸转化，即将呼吸的着力点放在丹田处——脐下三寸的位置，做到吸气入此点，呼气也从此点出。

3. 胎息

胎息是静心的最高级呼吸形式，它是指身体呼吸，上面提到的脐呼吸只是它的初级阶段。《抱朴子·释滞》中记载：“得胎息者，能不以口鼻嘘吸，如在胞胎之中。”就是说，人们不用口和鼻子呼吸，如在孕胎之中，即是胎息。

胎息的主要表现形式是：一方面，口鼻出入的气息越来越弱，渐至似有似无，时有时无，趋于停止；另一方面，周身毛孔开合，气息往来其间。

初步学习静心的人要达到腹式呼吸、脐式呼吸的静心效果较为困难，更难以达到胎息的境界，可尝试以下这种简单有效的呼吸静心方法。

1. 选择一个安静的房间，稳稳地坐在椅子上，两腿不要交叉，双脚着地。也可以盘腿坐在床上或地上。

2. 闭上眼睛，将注意力集中在呼吸上，注意呼气与吸气的节奏要缓慢、均匀，同时让自己的精神处于接纳状态，让身体随着呼吸而放松。

3. 当自身随着呼吸起伏时，尽可能地加深呼吸，把自身的气集中于身体的中心。想象自己有一个坚实的基础可以敞开心扉去接受别人和自己。

4. 将自身的注意力从呼吸转移到思绪、情感或感觉上时，你只需注意到它的发生。然后，把注意

力重新放在呼吸上。当注意力持续地集中在自己的呼吸上时，就能逐渐从平时的反应与自己所关注的事物中解脱出来。

5. 完成该练习后，慢慢地、逐步地将自己的注意力放回到外界事物上。在自己还坐在椅子上或床上或地上时，听一听周围的声音，然后睁开眼睛。

在进行这个呼吸静心法时，练习者需要自己控制时间，可以是几分钟，也可以是几个小时。不过，最初进行这些练习时，最好是每次练习10～20分钟。

这个呼吸静心方法的目的就是让你把注意力放在自己身上，使你的思绪变得平静并且让你集中自己的注意力，从而使你能很清晰地看清自己内心的活动，分清哪些是本能、哪些是欲望，从而做出最自然也最合理的选择。

第四节 静心带给身心的变化

许多人都已经开始意识到身体与意识并非两个独立的系统，开始认识到它们互相依赖、互相作用的紧密关系。心理学家认为，大多数生理疾病都是情感问题引起的。情感有自己的力量，这种力量会通过身体的细微变化表现出来。许多人因此开始通过观察身体的变化来审视自己的内心，进而发展到通过审视内心来修正身体变化，从而获得真正的身

心健康。

通过静心，我们能较快地达到身心和谐健康的状态。因为当我们进入静心的状态时，注意力在相当程度上被引向知觉和感觉本身时，往往会发现自己的感觉体验变得十分丰富和细腻，那些日常生活中从未有过或一闪而过的体验出现了，放大了，持久了，甚至成为主流。

对于静心的初学者来说，一般需要在练习静心时注意以下一些身心的变化。

1. 视觉

最常见的是光感。进入静心状态时，我们会自发产生光感，它是有颜色的，赤橙黄绿青蓝紫都有可能出现，或是一团，或为一片，或只在眼前，或包容全身，或静止，或飘动，不一而足。根据中医理论，这些光感与外界的光线刺激无关，各种光色多与练习者的体质、疾病有关，与心肝脾肺肾相配的五色是赤青黄白黑。某一个脏器有病变时，可以看到与之相关的颜色有一定变化。例如一位脾胃病患者在静心练习中看到“黑黄色的气”。

进入最高层级的静心状态时，我们还会产生内视功能，能自如地观察任何脏腑器官、肌肉骨骼、血流心跳等，甚至可以把细小的部分放大观看，图像可以是黑白的，也可以是彩色的。明代医药学家

李时珍谈到经络起源时所说的“内景隧道，惟返观者能照察之”，就是内视功能。

2. 听觉

世界上没有绝对安静的环境，因此我们在练习静心之初，常常会听到种种细微的声音，比如风吹拂树叶的沙沙声、钟表的滴答声、自己的心跳声等。但当我们进入静心状态时，外在的一切声音都将消失不见。

3. 嗅觉

练习静心时，视觉、听觉的刺激减少了许多，嗅觉的作用就相对突出，日常不在意的微弱不良气味在此时会感到是一种障碍。人们可在静心前点些淡雅的香，不但在嗅觉意义上美化了环境，而且可以提神醒脑，净化意念，愉悦心情，防止昏睡而有利于静心。

4. 味觉

这里的味觉是指我们未进食时口中的自然滋味。中医学认为，健康人平时口中的滋味是淡润平和的；消化不良者可有口酸口臭；内有郁热者可有口苦。练习静心到一定的程度，口中的自然滋味会有变化，练习者会感到涌出的唾液香甜可口，甘美无比。

5. 心躯体觉

这里指皮肤、肌肉、脏腑或整体的感觉，比如痛如针刺、痒如虫咬、凉如水绕、暖如火烤、重如压物、轻如飞絮、涩如盐渍、滑如油润等感觉。这种种感觉可以是幻觉，也可以是事实。

6. 性觉

当练习静心到一定阶段，会产生类似性快感又胜于性快感的轻微而持久的性感觉。这是因为静心使得身体的感官功能被放大，任何一点细微的刺激都可能激发强烈的情感效应。

7. 忘却自我觉

进入静心的高层次状态后，感官和机体将会“消失”，整个形体乃至自我意识都不复存在。这是产生整体失重失形感的表现。

8. 超越时空觉

在忘却自我觉的基础上进一步深入静心，超越时空觉自然就会产生，从而达到物我两忘、天人合一的心灵至境。

第三章 九型人格的呼吸静心练习

给1号的呼吸静心建议

在九型人格中，1号性格者属于腹中心，习惯把焦点放于存在本身，在看待世界时往往会受到身体知觉和内在本能的影响。他们努力想把事情做到完美，他们的身体比其他性格型号都容易对任何看起来脱离秩序或脱离诚实正直的事物起反应。只要细心观察一下身边的1号性格者，我们就会发现他们经常从头到脚地控制着自己，使整个身体都呈现出一种紧绷的状态。而在这种紧绷的身体状态下，呼吸是很难顺畅进行的；呼吸不畅，心也就难以静下来；心静不下来，1号就难以看清自己、认识自己。

对于1号来说，静心的关键就是要消除自己的紧张情绪，防止它创造出身体内在的紧绷和僵硬，并且允许生命力的悦然流动，而不要试图控制每件事。这意味着1号要经常地注意自己的身体，第一时间识别那些紧张引起的反应，比如你的下颌或肩膀何时会紧绷起来？你何时会屏住呼吸？之后，你可以通过练习深沉稳定的呼吸来帮助自己放松：分散身体能量到全身，而非令它累积、紧绷或集中在某些部位，并最终找到身体充满活力的愉悦感。

从九型人格的角度来看，就是要求1号让自己进

入安全状态，即向7号的性格转化，乐观地看待生活中的每一件事情。

我推荐给1号的呼吸静心练习，关键在于放松横膈膜。

使用平常的胸式呼吸时，1号吸气的时候要缓慢而平稳，轻柔地伸展横膈膜和胸腔，然后毫无保留地把气呼出来。当然，最好是用腹部缓慢呼吸，而不是用胸腔呼吸，这样静心的效果会更好。

如果1号感到焦虑，就试着分散能量和感受到全身，或转移到缓慢的腹部呼吸，不把气往上吸到胸部。1号还可做动作或是发出声音，来帮自己从焦虑中解脱。

假如1号的焦虑还是不断持续，可试试抗焦虑呼吸方法：

深深地呼吸一口气进入腹腔，膈膜就会像橡皮圈一般被扩张开来。注意，吸气的时候，1号一定要放松自己的胸腔和膈膜，这会使得吸气时间比呼气时间长3~4倍。

给2号的呼吸静心建议

在九型人格中，2号性格者属于心中心，他们的焦点主要在于寻求与他人的连接，而且他们有充沛的情感智慧可以带到他们的关系中。自然地富有同理心，是2号性情中的一部分，这使得他们可以轻

易地对焦到他人的感受和需要。因此，2号在看待世界时往往会受到情商的影响，喜欢透过关系在看世界运作。

然而，2号无法同样娴熟地知道自己的感受和需要，因为他们的注意力自动地移到他人身上，而不是他们自身及内在的经验。只要你细心观察你身边的2号，就会发现他们习惯于用胸腔呼吸，而不是用腹部，这使得他们感觉不到自己的横膈膜。有时候为了等候身边的人给予积极的反应，他们可能会久久地屏住呼吸。

对于2号来说，静心的关键就是要关注自己内在的需要、感觉和情绪。一开始，2号会觉得独处时更容易关注自己身体的感受，比如你身体里正在发生什么，你觉得哪里舒服、哪里在收缩。在这个过程中，2号会发现，自己把那些对自己来说很重要，或对自己产生影响的感受、态度和身体状态给内化了，渐渐地能分辨出哪些是自己的感觉和需要，哪些是他人的感觉和需要。通过持续的身体觉察练习，你将能够与你自己保持接触，即使是他人在场的时候，你也会有明确的界限，因为你的身体会及时告诉你，你是怎么被影响了，你正在如何响应，还有你需要做什么来照顾你自己。当你归于内在中心，就会减少依赖，变得更加真实。

从九型人格的角度来说，这就是要求2号让自己进入安全状态，即向4号的性格转化，学会关注自己身上所发生的一切。

我推荐给2号的呼吸静心练习，关键在于加强对自我的关注。

慢慢地、满满地将气体吸入腹中，而不是胸腔中，并且试着将身体能量传递到腿和脚，建立自己与地面的连接。在这个过程中，2号要留意什么正在发生，并给自己几分钟，试着不去想任何人，保持专注在自己身上。

如果2号感觉透不过气来，可以将焦点从内心的感觉挪开，转移到自己的身体上去，比如，2号可以起立，稍微移动一下；待呼吸恢复顺畅后，再回归到内心的感觉。更重要的是，2号要在自己和他人一起的时候，练习回归到自己的呼吸和内在的感觉上来，这才是真正帮助2号找回自我、认识自我的办法。

给3号的呼吸静心建议

在九型人格中，3号也属于心中心，他们的焦点就是要满足他人的期待，达到目标，争取成功。目标总是3号难以拒绝的物品，驱策着他们朝向成就和成功。由于敏锐调频到他人的期待，至少是与成功相关的期待，3号的注意力经常外放在下一个目

标、下一个计划和下一组任务。

和2号一样，3号也有过度关注他人期待的习惯，因此他们总是善于改变自我表现及人际风格，以便与不同的团体连接，并创造出一个能带来正面肯定的形象，也就是赢家的形象。然而，太过强调创造赢家形象，阻碍了他们更深层地知晓自己，也常常使得他们因为过度工作而筋疲力尽。

对于3号来说，静心的关键就是要放慢节奏，将注意力往内，带到他们自己的感受和身体的安适上，比如你对这件事感受如何、你的身体告诉你什么、有多少力气是用在你自己身上。这能帮助3号理清自身真正的优先级，并且平衡他们的任务活动和自我照顾。刚开始练习的时候，3号可能会觉得这很浪费时间，但随着练习的深入，3号将进入更深的内在世界，看到自己真正的优势，在自我的放松中获得个人的健康和工作的成效。

从九型人格的角度来说，这就是要求3号让自己进入一个安全状态，即向6号的性格转化，进入更深的内在世界，看到自己真正的优势。

我推荐给3号的呼吸静心练习，关键在于关注内在感觉的体验。

花几分钟或更长的时间去跟随自己的呼吸觉知，深入腹部呼吸，而不仅是胸腔呼吸。呼气的时

候尽可能地臣服，不断地放松，放任呼吸。注意，身体的节奏和呼吸的节奏要保持协调，这样有利于将积聚在胸腔的力量输送至全身，化解3号在身心上的强硬，让3号在放松中都能感受到内在的生命力。

给4号的呼吸静心建议

在九型人格中，4号是心中心表现最突出的一个。和2号、3号对自我感觉的关注不同，4号的焦点是探寻生命中的深层连接，他们想要表现自己，想要创造出一些美好的东西，但他们的最终目的还是想要借此和他人沟通，让别人赞美他们的特立独行以及他们的成就。但他们又是不够清醒的，因此常常搞不清楚自己是谁，总感觉自己失去了一些东西，并希望通过寻找那些看起来具有他们所不具备的一切特点的人，来帮助他们重获完整的自己。可惜，世界上没有完美的人，4号也就难以依靠他人的力量来弥补自身的缺失感，因此他们容易陷入失望、忧伤中。

只要你细心观察，就会发现4号有这样一个显著特点：他们的感情总是经历大起大落，他们的呼吸也随着这些不停变化的情绪而急剧变化，这常常使他们的身体不堪重负，出现许多问题。这也是为什么4号容易罹患呼吸系统疾病的原因。

对于4号来说，静心的关键就是要顺着情绪而不失去自己的中心。每种感受都有身体的成分，你可以留意当自己的感受伴随着呼吸的紧张或是能量的抽离（从你的脸、声音、手或脚时）所产生的变化。透过安住于身体，4号会找到一个情绪稳定的地方，这并不总是意味着平静，而是拥有随时可以取用的能量、呼吸资源，来帮助4号平衡自己的情绪，并把它维持在一个较大的空间，有利于降低情绪摆荡的幅度。

从九型人格的角度来说，这就要求4号让自己进入一个安全状态，即向1号的性格发展，更现实地看待世界。

针对4号这种过于情绪化的性格特点，我推荐给4号的呼吸静心练习如下。

聚焦于平衡呼气和吸气。如果你是偏向3号的4号，很可能会积聚能量在你的胸口并且在吐气时屏住，要缓慢、深沉地呼气并在吐气时放掉，以释放胸口和横膈膜的紧张。如果你是偏向5号的4号，你可能没有吸入足够的氧气，因此要练习用胸腔和腹部来积攒更多的能量。无论4号用哪种呼吸方法，最终的目的都是为了获得平静、稳定的呼吸，使自己的系统充满能量，连接到自己的体内来。对于情绪化十分严重的4号，建议使用前面提到的抗焦虑

呼吸法。

给5号的呼吸静心建议

在九型人格中，5号属于脑中心，他们的焦点是寻求知识，他们能够找到令人信服的概念和系统，不仅符合他们的固有价值观，也用在一个可能看起来充满侵扰和需索的世界里，创造出秩序和安全。他们具有以思想来回应生活的倾向，他们在任何时候都能沉浸在自己的思考中而获得全然的满足。从这一点来看，5号似乎是九型人格中最容易进入静心状态的型号。

5号的神经系统天生就很敏感，容易因为太多的刺激和太多与他人的接触而超载，因此他们偏好采取观察者的角色，以便使自己能不受干扰地思考，这对于专注在优先事项、创造策略和在危机中保持冷静是很棒的。但5号在追求个人空间的同时完全杜绝了与外界的深入接触，这其实是一种逃避自我的行为，这就使得他们难以真正地看清自己。因此，尽管5号很容易进入静心状态，但他们很难进入更高层级的静心状态。

对于5号来说，静心的关键就是要对自己的身体和活着的状态获得一个完整的感知。因为追求个人私密性的5号常常会为了避免看似恐惧和无能为力的感觉与感知，而无意识地屏住呼吸，这作为一个

长期的身心抵御策略，会消磨他们的活力，使他们的能量仅限于头脑。一旦压力过大，他们的头脑承受不住时，就容易引发脑血管疾病。而安住于身体，把深呼吸和感觉自己的身体变成一个规律的练习，一天至少做几次，这会帮助他们平安度过那些原本令你不安或担忧的外在事件，更清晰地对他人传达出自己的界限，他们会因此拥有更多内在空间，而不再需要退回到自己的头脑里了。

从九型人格的角度来说，这就是要求5号让自己进入一个安全状态，即向8号的性格转化，获得丰富的直觉能量。

我在这里推荐给5号的呼吸建议如下。

聚焦于缓慢地扩展你的横膈膜，深化你的呼吸，这会让你增强与身体的连接，让你更加接纳自己的感觉和情绪，从而与他人建立更多的心灵连接。一开始，你可能会感觉到不舒服和焦虑，但只要你一次一步，一个呼吸一个呼吸地来，学习去容忍增强的感受，你将会提升你对生命力的容量。注意，呼吸到腹腔将会发展你在身体的安住，呼吸到胸腔则会同时为你的个人感受和你的同理心开启更多空间，给予你更多与他人进行内心连接的可能性。

给6号的呼吸静心建议

在九型人格中，6号属于脑中心，他们的焦点是寻求在智力上了解事物。他们想要能够弄清楚正在他们周遭发生的事情，决定谁可以依靠，以及制定能把风险降到最低和/或准备好应对各种突发状况的行动计划。

和其他型号不同，6号可细分为两种类型：恐惧型和反恐惧型，恐惧型的6号十分谨慎，常常会在行动中因为感觉危险而中途退出；反恐惧型的6号虽然也十分谨慎，但他们会为了消除自身的恐惧而风风火火地投入行动中。但无论是哪一种6号，他们最突出的特点都是有一个非常敏感的预警机制，时刻关注危险信号，处于高度警惕状态。

因为时刻处于恐惧的心理状态，6号常常会表现出呼吸局促，好像没有足够的空气；或是胸痛、胸闷并伴随有身体刺痛、麻木的症状；或是经常打哈欠、叹气、大口呼气；或是暂时屏住呼吸；或是快而浅地呼吸。由于经常处于担忧的心理状态，6号还易患失眠多梦、焦虑等疾患。

对于6号来说，入静的关键就是要留意担忧的开端，以及明白它如何影响你的生理功能。担忧的一个重要信号就是横膈膜的绷紧，这可能发生在特定的情况，也可能是一种慢性的抑制模式。每当这时，你就要潜入紧张的底下，去探寻它的源头，并

且通过深呼吸或幽默感来帮助自己放松横膈膜，让身心平静下来，这样也就减少了往最坏的方向的想法。

从九型人格的角度来说，就是要求6号让自己进入一个安全状态，即向9号的性格转化，凡事随缘，不去计较其中的得失，如此，自然也就不会感到恐惧了。

针对6号这种常常被恐惧折磨得喘不上气来的性格，我推荐给他们的静心呼吸练习建议是如下。

每天做腹式呼吸练习，慢慢地、长长地深呼吸，伸展横膈肌，呼气的时候尽可能地放松，要意识到自己的预警系统被竞争和斗争所激活，这样能够帮助你保持冷静，减少焦虑。在感觉腹式呼吸困难时，6号可转为使用胸式呼吸，以提供更多的能量来解决困难和挑战。当6号发现自己在想着问题或担忧事情时，而且屏住了呼吸，这就要回归到稳定呼吸的练习中。

当6号因为突然受到惊吓而发生呼吸局促等呼吸障碍时，则可采取这样的呼吸方法来迅速平复呼吸：

坐在一张舒适的椅子上，使呼吸加快、加深，就好像自己在使劲吹一个气球一样，将空气迅速地吸入你的肺里，然后很快地呼出来。将这种快速吸

气、呼气的过程持续2分钟以上，然后闭上眼睛，放慢呼吸，注意在每次呼吸后都要停顿一下，持续放慢呼吸几分钟，直到呼吸局促等症状消失。

给7号的呼吸静心建议

在九型人格中，7号也属于脑中心，但和保守、悲观看待世界的5号、6号不同，7号总是乐观地看待世界，他们的焦点是寻求多元化的选择、创新的念头，寻求更多乐趣和挑战的可能性。在九型人格中，7号是最能够掌握大量的信息和刺激物、牢牢地跟上时代脚步的人格类型。

主要参考文献

1．[美]海伦·帕尔默．九型人格．徐扬译注．北京：华夏出版社，2006．

2．[美]海伦·帕尔默．职场和恋爱中的九型人格．徐扬译注．北京：华夏出版社，2007．

3．[美]戴维·丹尼尔斯，弗吉尼亚·普赖斯．九型人格：自我发现与提升手册．程艮译注. 北京：中信出版社，2008．

4．[美]唐·理查德·里索，拉斯·赫德森．九型人格：了解自我、洞悉他人的秘诀．徐晶译注．海口：南海出版社，2010．

5．[美]唐·理查德·里索，拉斯·赫德森．九型人格2：发现你的人格类型．余燕译注．海口：南海出版社，2010．

6．[法]洛朗丝·达涅卢，埃里克·萨尔蒙．九型人格．张粲，袁才蔚译注．北京：化学工业出版社．2009．

7．[日]铃木秀子．走向成功的九种性格．孙茜，王定祥译注．杭州：浙江人民出版社，2003.

8．林炜舜．影响你一生的九型人格：揭开行为背后的性格真相．南宁：广西人民出版社，2010．
9．胡挹芬．九型人格心灵密码学：让女人心想事成的性格能量书．北京：团结出版社，2010．
10．梁成斌．九型人格销售经．北京：华文出版社，2009．
11．黄信景．人格的序位：九型人格心术．武汉：武汉大学出版社，2010．
12．碧泠．老板的九型人格．北京：石油工业出版社，2010．
13．李国光，杨浦娜．性格与疾病．北京：人民军医出版社，2006．
14．陈小野．舒展层次：入静养生的原理．北京：中医古籍出版社，2009．
15．赵静波．人格与健康．北京：人民卫生出版社，2009．
16．徐斌，王效道等．心身医学：生理心理医学基础与临床．北京：中国科学技术出版社，2000．
17．徐斌，吴爱勤等．心理生理障碍：心身疾病．北京：中国医药科技出版社，2005．
18．董淑敏，徐传庚．心身医学．北京：中国中医药出版社，2010．
19．姜乾金．心身医学．北京：人民卫生出版社，2007．
20．[德]诺斯拉特·佩塞斯基安．身心疾患治疗手册．张芸等译．北京：社会科学文献出版社，2002．
21．[美]黛比·夏比洛．坏心情出卖了你的健康．夏乐译．长春：吉林文史出版社，2007．
22．许添盛，王季庆．我心医我病：新时代身心灵整体健康观．北京：华文出版社，2010．
23．徐世杰．病由心生：情绪管理手册．西安：世界图书出版公司，2008．

24．郑怀林．情志疗法．北京：中国中医药出版社，2002．

内容摘要

九型人格，将所有的人划分为九种类型：1号完美型、2号给予型、3号实干型、4号浪漫型、5号观察型、6号怀疑型、7号享乐型、8号领导型、9号调停型。这九种人有不同的原动力和价值观，也就有不同的行为表现，也就有不同的健康隐患。学习九型人格，能够帮助人们很好地完善自身性格，有效维护身体健康，从而达到身心合一的境界。

图书在版编目（CIP）数据
决定一生健康的九型人格 / 王耀堂著. —北京：中国纺织出版社，
2013.1
ISBN 978-7-5064-9139-6
Ⅰ. ①决… Ⅱ. ①王… Ⅲ. ①心理保健 - 基本知识 Ⅳ. ①R161.1
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第235853号
责任编辑：刘艳红
责任印制：陈 涛
中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号
邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110
传真：010-64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销
2013年1月第1版第1次印刷
开本：710×1000 1 / 16
印张：15
插页：4
字数：300千字
定价：32.00元
凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

Table of Contents

推荐序一
推荐序二
推荐序三
自序
01 性格决定健康
第一章 性格与健康
第二章 从九型人格看健康
02 九型人格与健康
第一章 1号 完美型
第二章 2号 给予型
第三章 3号 实干型
第四章 4号 浪漫型
第五章 5号 观察型
第六章 6号 怀疑型
第七章 7号 享乐型
第八章 8号 领导型
第九章 9号 调停型
03 九型人格的提升术：静心
第一章 静心对健康的影响
第二章 静心的方法
第三章 九型人格的呼吸静心练习