

<<职场和恋爱中的九型人格>>

图书基本信息

书名：<<职场和恋爱中的九型人格>>

13位ISBN编号：9787508041728

10位ISBN编号：7508041720

出版时间：2007-8

出版时间：华夏

作者：海伦·帕尔默

页数：369

译者：徐扬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<职场和恋爱中的九型人格>>

前言

海伦·帕尔默对于九型人格的贡献是有必要特别提及的。

她用一种简单的方式阐明了不同性格的特征；她对九型人格的性格研究提出了她自身的独特观点。但这些仅仅是她为九型人格做出的一些显而易见的贡献，还并不是最值得大书特书的方面。

我第一次看到九型人格的教学，是在口头讨论中进行的，这是海伦已经推广了20多年的一种方式。这第一堂课的印象至今还深深刻在我的脑海里，正因为如此，我非常乐意，也非常自信地向大家推荐海伦这本关于九型人格的不同性格互动的著作。

对于刚刚接触九型人格的人来说，我想告诉你们，海伦是九型人格口头教学传统的发起人之一，现在这种教学方式已经成为主流。

这一方式来自于早期纳拉霍(Claudio Naranjo，出生于智利的心理学家)在性格分析中引入的采访技巧。这并不是一个简单的口口相传，而是不同性格的代表者通过小组讨论的形式来讲述他们自己的故事。通过这种方式，我们能直接听到当事人对自我的观察、理解，能直接了解到不同性格的思想关注点、性格力量和弱点。

在我看来，口头教学的方式要比其他教学方式更成功。

它赋予了九型人格体系以活力，能够让人们更容易地发现自己的性格类型，欣赏不同性格之间的差异，同时加深对自我的理解。

口头教学是一种非常有效的教学方式，也是阐述海伦有关九型人格理论的最理想方式。

教学中包含了敏感的心理洞察，而且不同性格类型的人会在交流中表现出不同的关注点，而这正是海伦所强调的。

关注不同性格的关注点，以及不同的关注产生的方式，会随着时间的发展成为九型人格体系核心理论的一部分。

正是海伦有关“我们都受到习惯性关注的束缚”的理论，让我第一次对九型人格产生了兴趣。

这是对性格特征的基础性研究，因为我们的注意力决定了我们所能获得的信息，以及我们愿意发送给大脑的信息。

有了这一最基础的理解，我们就会发现：我们其实都是不完整的，而不是对的，或者错的。

除了口头教学以及把不同性格的注意力作为性格形成的基础外，海伦还对本我与每种性格意识之间的关系进行了清楚的阐述。

根据她的观点，性格可以成为本我的朋友，而不是敌人，能够提供能量，推动个人的发展，促使个人追逐自身性格的更高境界。

在这本书里，她进一步阐述了每一种性格的能量是如何在一对一的行为、社会行为和自我生存行为中表现出来的。

从1988年开始，我就和海伦一起教授“九型人格专业培训项目”。

我们一起研究性格与本我的融合，为了我们自己，也为了所有参加培训项目的学员。

因为我们都需要尽我们所能活得更好，在我们的性格和真实自我的范围之内。

性格可以为我们所有人提供一条回到本我的道路；同样，本我的能量也能为我们打造一条道路，通往健康的个人生活。

对我自己来说，能够与这样一种前沿的理念联系在一起，实在是我的荣幸。

戴维·丹尼尔斯，医学博士 斯坦福大学医学院精神病和行为科学系

<<职场和恋爱中的九型人格>>

内容概要

九型人格是一种深层次了解人的方法和学问，它按照人们的思维、情绪和行为，将人分为九种：完美主义者、给予者、实干者、浪漫主义者、观察者。

怀疑论者、享乐主义者、保护者、调停者。

九型人格最卓越之处在于能穿透人们表面的喜怒哀乐，进入人心最隐秘之处，发现人的最真实、最根本的需求和渴望。

九型人格具有科学性、实用性和系统性。

“九型人格与领导力”被斯坦福商学院列为工商管理硕士的进修课程，同时它也是众多跨国公司广泛采用的人力资源培训项目。

<<职场和恋爱中的九型人格>>

作者简介

海伦·帕尔默，九型人格的一代宗师。

钻研九型人格已超过三十年，是九型人格理论的世界权威专家，著有多本“九型人格”著作，包括全球最畅销书《九型人格》及《职场和恋爱中的九型人格》，现已有二十二个国家的译本。

<<职场和恋爱中的九型人格>>

书籍目录

前言第一部分 入门 第一章 性格分类 汤的汤的汤 “幻想的面纱” 第二章 九型人格概要
1号·完美主义者 2号·给予者 3号·实干者 4号·浪漫主义者 5号·观察者 6
号·怀疑论者 7号·享乐主义者 8号·保护者 9号·调停者 第三章 九型人格的激情与活
力 密意传统里的激情 箭头 内在中心 分支类型第二部分 恋爱和工作中的性格类型
第一章 1号性格—完美主义者 1号的性格特征 著名的1号性格者 焦点问题 安全和危险
恋爱中的1号 1号发出的信号 工作中的1号 第二章 2号性格—给予者 2号的性格特征
著名的2号性格者 焦点问题 安全和危险 恋爱中的2号 2号发出的信号 工作中的2
号 第三章 3号性格—实干者 第四章 4号性格—浪漫主义者 第五章 5号性格——观察者 第六章 6
号性格——怀疑论者 第七章 7号性格——享乐主义者 第八章 8号性格——保护者 第九章 9号性格
——调停者第三部分 九型人格互动关系指南结语

<<职场和恋爱中的九型人格>>

章节摘录

《职场和恋爱中的九型人格》 第一章 性格分类 完美人生的要素有哪些？

曾经有人向心理学大师弗洛伊德请教这个问题，弗洛伊德的回答是：“恋爱和工作。

” 弗洛伊德所倡导的“谈话疗法”（talking cure，通过与病人的交谈，帮助他们发现自身的性格特征），其目的就是通过与别人聊天，讨论恋爱和工作中的种种感受，来帮助人们发现自身的性格特征，挖掘生活的乐趣。

几十年后，这位大师对人类的希望依然灵验。

我们的确把大部分的时间和精力都花在了我们的思想和心灵上；而我们的大部分快乐和悲伤都与我们的情感关系和工作遭遇密切相关。

.....

<<职场和恋爱中的九型人格>>

后记

我在九型人格的每一种性格中似乎都能看到我自己的一部分身影。

在适当的时刻，适当的情感下，这些特征就会表现出来。

并不是只有9号性格者，才能让自己融入到爱人的生活中；也不是只有4号性格者，才能感受到他人的痛苦。

我们都会有各种各样的反应，这些反应都是正常的、合适的。

当我们感到威胁时，我们不是都会感到害怕吗？

当我们感到被利用时，我们不是都会生气吗？

这是再自然不过的反应了。

九型人格的模式是根据人的九种激情来组织人的行为表现和生活方式。

这每一种激情都有一个独特的情感关注点。

这些情感的核心特征与当代性格分析的理论不谋而合。

但是九型人格的独到之处并不在于性格分析，而是能够把这九种激情看作从普通到高层意识的转换器。

在那些古老的理论中，这些激情有着悠久的历史。

正如我在本书第一部分中所说的，它们最著名的称呼是基督教里的七宗罪，再加上所有性格都共有的两种倾向。

所以说，九型人格并不是什么新发现的心理学理论，它实际上是把古老的精神理论在现代社会中进行了重新发掘。

传统理论的精华内容现在都被吸收到当代心理学思想的框架之内。

在古老与传统的结合上，九型人格是一本活的教义。

九型人格的大部分内容来自于每种性格所属者的自我观察。

这些不同性格的人就是不同激情的表现者，他们讲述着在这个现代的社会中，自己如何处理内心的矛盾，他们是最直接的权威。

九型人格互动关系指南总结了各种性格类型之间相处的主要特征。

这些特征的总结都来自于参加我们九型人格研讨班的各个学员的口述资料。

在研讨班上，不同性格的代表者会上台来进行交流，他们还会与自己的伴侣在台上对话。

听众们有机会观察到不同性格人之间的谈话，还能像台上的夫妇直接提问。

那些愿意提供材料的夫妇，都是关系十分正常的夫妇。

他们参加研讨班的目的是为了进一步提升双方的关系，从爱人的眼中看到自己，同时发现自己内在的倾向性。

如果正如九型人格所说，那些内在的倾向性是被扭曲了的人类本性，那么来参加的夫妇就获得了双赢：首先他们能够对双方关系产生更深入的理解；其次，他们还能发现打开他们精神自然的钥匙。

未来的方向 在过去的十多年里，九型人格已经从小型的私人讨论发展为一种广为人知的理论。

这在九型人格的研究中，是一个令人兴奋的发展阶段。

很多作者都对这一体系提出了自己的观点。

他们每一个人都有独到之处。

在我看来，不同观点的出现是有利于九型人格发展的健康环境，而且我相信这些不同的观点会在以后的几年里逐渐融合为一种共同的教义。

我认为值得关注的是九型人格整个系统，而不仅仅是简单的九角星图。

如果我们把九角星图看作是一个体系，那么在每一种性格实际上包含了三个部分：每种性格的正常表现，以及在安全状态和压力状态下的不同表现。

我得出这样的结论是因为我把整个九型人格看作是一个流动的体系。

个人的能量在安全状态、危险状态和正常状态下流动。

但是这并不意味着，压力或危险状态下的特征就是一种强迫性的表现；这些特征不过是当正常性格特征发挥不当时的简单应付策略。

<<职场和恋爱中的九型人格>>

另外，我还发现每一种性格和它左右的两翼性格之间也有着动态的联系，而且我认为这些联系也会对性格类型的形成产生影响。

所有这些对于九型人格的研究都是至关重要的，这将有助于奠定九型人格在心理学研究中的地位。

<<职场和恋爱中的九型人格>>

编辑推荐

<<职场和恋爱中的九型人格>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>