

<<九型人格婚恋指南>>

图书基本信息

书名：<<九型人格婚恋指南>>

13位ISBN编号：9787535457226

10位ISBN编号：7535457223

出版时间：2012-5

出版时间：长江文艺出版社

作者：林一芳

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<九型人格婚恋指南>>

前言

什么是“最匹配的恋人”，什么是“最投契的情侣”？

在很多时候，我都会听到人们说这样的话：“他们真是太合拍了。

” “他们分手的原因就是性格不合。

” “成天吵吵闹闹，两个人根本就不是一路人。

” “她终于找到了一个适合自己的男人，嫁出去了，一定会生活得很幸福的。

” 爱情与婚姻是我们生活中不可或缺的重要一部分，无论是男人还是女人，都对其有着无限的向往和追求。

其实，自古以来，人类对于美满爱情的向往就从未间断过，红拂夜会李靖，卓文君弃家投司马相如，这一个又一个动听而感人的故事，流传后世。

但也有许多痴男怨女错过大好的姻缘，令后人为之惋惜。

为什么不是所有人都能如愿以偿地得到理想中的爱情，为什么有些人自以为找到了幸福，可最后却还是要和幸福擦肩而过。

究其原因多是因为相爱双方彼此未能充分的理解，仅仅因为爱情而走在一起。

当爱情遭遇到现实生活中的种种时，他们便会因为厌倦、冲突、误会等许多负面因素而产生消极情绪。

这些消极情绪会对他们的爱情产生不良的影响，在很多时候，人们无法消除这些不良情绪，所以，他们的爱情便逐渐走向消弭。

我常常在我的咨询中心接待一些受过感情伤害的病人，他们对我不停地抱怨自己是如何付出，却丝毫得不到回报的苦恼。

“我那么爱他，对他那么好，可是他通通不理解，还说我是多管闲事。

”一位“妈妈型”的妻子向我痛诉自己的丈夫。

“他一点也不关心这个家，下班以后就去酒吧鬼混到三更半夜才回来，这日子真是没法过了。

”一位妻子在抱怨爱玩儿的丈夫。

“你知道自己的丈夫是7号人格，性格中不羁、玩乐的因素比较多吗？

”我的提问让这位妻子惊呆了。

事实上，很多来到咨询中心的人，他们都不知道自己和爱人是什么人格，当我向他们解释相爱的两个人需要清楚地认知彼此的性格差异和距离，才能更好地相处时，他们有些人会对我说：“可是，我测过塔罗牌，牌上说我们两个很般配啊。

”我知道，有些人迷信星座、塔罗牌，他们认为通过这些可以测算出自己的爱情之路是否顺畅，可是爱情是无法算出来的。

想要找到决定恋爱婚姻幸福的密码，首先就应该了解自己，自己是哪种类型的性格？

这种性格有什么缺陷，有什么优势？

这种性格和什么样的性格在生活中最般配，又和什么样的性格无法相处？

这些都是可以从九型人格的学习中探知到的。

我通过研究人类心灵成长和心理发展方向，发现九型人格对于人们性格的精准测评真是不容小觑。

其实，认识自己，洞悉他人，只是九型人格的直接目的。

而九型人格的终极目标，则是要帮助人们阶段性地的心灵的转化工作，修复性格上的一些缺陷，从而可以达到一种性格均衡的健康状态。

九型人格是一门完善人类性格类型的学说，这是一种古老的智慧。

许多行业都运用了九型人格，诸如商业中，职场上，九型人格都发挥了其巨大而准确的功效。

而我写这本书，则是将九型人格放置进了恋爱婚姻生活之中，令坠入爱河的人不再盲目地追寻不属于自己的幸福，也提醒关系紧张的两个人如何拯救眼看就要失败的婚姻，更能使关系平淡的夫妻达到更加和谐的境界。

在书中，我为读者描述了多种处理亲密关系的不同方式，详尽地指出了如何更好地了解自己的伴侣以及和他（她）的相处之道，如何克服亲密关系发展的内在阻碍，发现爱情长相厮守的独一无二的门

<<九型人格婚恋指南>>

道和诀窍。

希望本书能够帮助广大的读者朋友，更好地经营自己的情感生活，找到属于自己的幸福。

<<九型人格婚恋指南>>

内容概要

恋爱多次，却始终无法确定谁能够相伴一生？

历尽艰难与相爱的人走到一起，转身却陷入争吵、矛盾的漩涡？

经历一次次的创伤之后，对于美满爱情不再奢望

.....

如果你的生活出现以上种种问题，那么，就请翻开本书！

1. 男大当婚，女大当嫁，娶谁？

嫁谁？

本书全知道。

2. 9型人格点45种婚恋情感关，告诉你所有关于爱情的秘密。

3. 有图有真相，笑着读懂的婚恋说明书。

<<九型人格婚恋指南>>

作者简介

林一芳，著名心理师，作家，心灵舞蹈师，心灵空间心理咨询中心创始人，国际注册催眠师。著有心灵成长自助书籍《每颗心都有病》。

首创通过舞蹈进行大众身心疗愈的方法，为500强企业、大型企事业单位提供EAP服务。备受读者的青睐，拥趸者甚多。

<<九型人格婚恋指南>>

书籍目录

前言

认清你自己——九型人格速测

第一章 3分钟读懂TA——九型人格使用说明书

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

第二章 1号——没有完美，便没有爱

自己的规则是唯一正确的

101%的自我约束与管理

对另一半比对钻石的纯度要求还高

喜欢将一切“标准化”

批评是1号的生活艺术

如果不完美，那就毁灭吧。

小心爱情裹足不前

“放大镜”下寻觅无菌婚姻

如何与1号TA长相厮守？

第三章 2号——为了爱情牺牲自我

最担心不被他人需要

小心卷入别人的故事

博爱，也许不是TA的错

在别人的眼中活自己

付出无回报，2号很难受

过度关怀，会让爱人窒息

强力胶一样黏住不放

如何与2号TA长相厮守？

第四章 3号——将婚姻当做事业来经营

做爱情的CEO

人生的字典里没有妥协

“晒幸福”是维持爱情的必要手段

伴侣的感受，“浮云”一朵

完备的人生不谈“情”

别让“野心”迷失了自己

爱情的核心不是物质

给爱情下个套，吊吊TA的胃口

如何与3号TA长相厮守？

<<九型人格婚恋指南>>

第五章 4号——无法忍受庸俗的现实
恋爱风格：不走寻常路，感觉第一位
不浪漫的生活“伤不起”
距离是维持最佳关系的黄金分割点
得不到的永远在骚动
羡慕别人的，不如珍惜自己的
细节拯救婚姻
调高婚姻的“黏稠度”
如何与4号TA长相厮守？

第六章 5号——冷眼旁观的爱情裁判官
爱情中的过客
保持理性，不为爱情“狂”
“备胎”法则：没有最好，只有更好
承诺，一种甜蜜的烦恼
婚姻是一场身心灵的重投资
爱不光要下载，还需要上传
走，到爱人的心里去
如何与5号TA长相厮守？

第七章 6号——患得患失的爱情钟摆
渴望爱情有一片绝对安全的土壤
“猜心”游戏的发烧友
给TA赞美，陪TA成长
情场死穴：忠诚值的高低
假想危机，6号的心头炸弹
因为责任，所以去爱
如何与6号TA长相厮守？

第八章 7号——不求天长地久，但求曾经拥有
不多情的人生不完美
爱情从好奇开始，以不好奇结束
享乐派最懂得恋爱必杀技
追求刺激冒险的两性关系
性自由的终结不是爱情
承诺是永不碰的“禁区”
如何与7号TA长相厮守？

第九章 8号——爱你就要护你周全
拿什么保护你，我的爱人
争执是爱情的助燃器
做爱的保镖，为情保驾护航
我的婚姻我做主 /205
强权下“步步惊心”
能退能进，才是婚之利器
如何与8号TA长相厮守？

<<九型人格婚恋指南>>

第十章 9号——和谐相爱才是王道

拉近彼此的“气场”距离

爱你，就以你为世界标准

“听话”是9号的习惯

善于做爱人肚子里的蛔虫

谁都不得罪，最佳“老好人”

凑合过日子：是技术，更是艺术

如何与9号TA长相厮守？

后记

<<九型人格婚恋指南>>

章节摘录

版权页：插图：自己的规则是唯一正确的完美主义者1号总是希望能够找到世间最完美，最无瑕的伴侣，可是，这个世界上哪里会有十全十美的爱人呢？

于是，他们就将自己的爱人当作一件土坯，他们用爱情的刻刀，按照自己想象中的完美爱人模样，开始拿爱人开刀。

他们希望可以将爱人雕塑成自己理想中的样子。

他们认为，自己的规则才是正确的，爱人必须遵循自己的规则，否则便是背叛。

与1号相爱的人，要么失去自我，要么失去1号，别无他法。

1号的婚恋誓言 我为完美狂。

1号的恋爱风格 享受欢乐和甜蜜时，时常伴有堕落感，并不断追寻爱情的目标和意义。

他们崇尚完美主义，认为只有白璧无瑕的人才配得上恋爱，缺陷和污点与爱情无关。

再美的酒喝完了，都会有尿，这是必须接受的现实，想强行憋住，最后只会失态，所以不要试图只得到美的一面，而不接受它的后果。

渴望关注，吝啬赞美。

关注小节，细微于心。

自觉负责，助人为乐。

宁为玉碎，不为瓦全。

他们对待爱情容不得半点负面情绪，当爱情走下坡路时，他们会果断离开。

完美爱情的概率就好像天上的鸟屎掉到你脑袋上的概率一样大，渴望完美的爱情并没有错，但要求爱的人达到内心所希望的完美程度就是错。

善于掩饰自己的不完美，担心伴侣不喜欢自己。

富于包容心，为伴侣的自我改正错误感到欣慰。

真爱无限，双方会不断寻求自我完善，提高自身。

真正的爱，应该超越生命的长度、心灵的宽度、灵魂的深度，他们会慢慢体会。

爱吃醋，喜欢树立假想敌，常常因为一番内心的自我对比而自怨自艾。

这就是1号，如果你想和一个1号在一起，那就一定要与他步伐一致，同进同退。

还有与1号在一起，说话要谦虚礼貌，懂得观察细节。

1号非常在意与人交往中的小细节，比如是否记得别人的名字、约会是否守时、介绍是否恰当。

和1号相处，首先要自己节俭、勤奋和低调，具备良好的素质是和1号恋爱的前提。

恋爱中懂得幽默必不可少，富于新意和乐趣会赢得1号更多的欣赏。

1号追求完美的爱情，只要1号陷入爱情之中，一定是难以自拔的。

他们对爱情忠贞不渝，重视家庭，勇于承担责任。

1号喜欢不断完善自己。

从小时候起，他们就一直是被标榜和学习的对象。

面对老师和家长的批评，他们会改正错误，以赢得老师和家长的认同和赞许。

他们对周围的指责会极度敏感，这常常会让他们焦虑难安，所以只有即时纠正自己的缺陷才会让他们安心，他们才会觉得配得上自己要求的完美。

在1号的内心有一个能时刻检查自己的装置，就像一辆汽车上安装的“电子狗”。

当他们在工作和生活中超出了自己的规范，内心的“电子狗”就会发出警示，告诉自己在哪个地方行为“超速”了。

只要1号在工作和生活中“引擎发动”，内心的“电子狗”就会高速运转，永不停息。

他们从来不会为自己找借口，寻找“超速”的机会。

1号在爱情中，也绝对是一个“克己复礼”的模范，他会严格，甚至苛刻地要求自己的爱情无瑕，为此，他会设定下许多的“爱情门规”，自己严格执行，当然他的爱人也是“在劫难逃”。

但1号并不认为这些要求是苛求，他们认为这是为了维护自己爱情的必要手段。

作为完美主义的1号会产生极端的念头：“如果我们的爱情出现了问题，要么我们的爱情就是个错误

<<九型人格婚恋指南>>

，要么就是我有问题。

”一方面1号会认为是自己犯了错误，另一方面如果是伴侣犯了错误，他们也会为此而自觉承担责任。

他们继而有些内疚，认为他们不该对这种关系失望和悲伤。

因此，1号遇到问题会立即着手解决。

当然，他们的解决之道也是遵循着自己所设置的规则来办的，这是他们坚持的原则。

101%的自我约束与管理 俗话说：“己所不欲，勿施于人”，很多人因为自己对别人提的要求，自己都办不到，所以当别人也没有做到的时候，他便有了一颗宽宏大量的心。

毕竟老话都说了，自己办不到的事情，不要强求别人嘛。

可是，这一点对于1号来说，不成问题，他们对自己的要求非常高，如果说一百分是满分，那么他们可以做到一百零一分。

他们的自我反省和自我检讨能力可以说是九型人格中的佼佼者。

在1号看来，爱情就等于自己的完美指数。

自己的完美指数越趋近于一百，爱情才能百分之一百的完美。

他们为了爱情会克制自己不乱说话，小心不犯错误。

下面的故事来自一位漂亮的1号妻子。

1号妻子的丈夫事业有成，而自己的工作又比较清闲。

所以闲暇时，1号总是喜欢和周围的朋友一起搓麻将。

有时在朋友家里，有时在自己家里。

有一次，丈夫上班走后，她把朋友们都约至家中摆了一桌。

四人来来往往，很快一下午的时间就过去了。

天色渐黑，兴致正盛，妻子却忘记了丈夫要回家吃饭。

门上的钥匙响了，妻子才恍然想起来没有给丈夫准备晚饭。

丈夫进门后笑颜和大家寒暄后躲进卧室就没有再出来。

后来，朋友们散去，妻子赶紧做饭。

丈夫从卧室走到厨房，系上围裙，和妻子一起做饭。

妻子内心开始波动，她深爱自己的丈夫却不管丈夫的辛劳而独自享乐，她有些后悔，她为丈夫却没有因此而指责她而感到内疚。

她面目平静，但是却越想越生气。

妻子觉得这是她的问题，她是如此在意自己的丈夫，却没有尽到一个妻子的责任。

她想了很多，却没有向丈夫表达出来。

当所有的这些问题在妻子的脑海里翻滚的时候，她却什么都没有说。

她把自己不高兴的表情都收藏了起来，但是脑海里却一直在波涛汹涌。

她又在想，“为什么丈夫不指责自己呢，自己确实不对啊，难道丈夫不在乎自己了吗？”

”妻子突然觉得独自的享乐一定是让丈夫不爱自己了。

妻子一直以为他们的婚姻是时刻都充满爱情的，现在丈夫的不闻不问一定是因为爱情丢了。

最关键的是这些想法妻子还是没有和丈夫沟通，她一直在悄悄关注着忙碌的丈夫。

她发现丈夫不再像恋爱时送她玫瑰了，电影院也很少再光顾了，不主动陪她去逛街购物了，很多很多的美好变成了不美好，尽管妻子为自己解释是丈夫工作太忙了，但是她无法释怀，她觉得爱情真的丢了。

思考了很久，她不能原谅自己的过失，认为是自己把丈夫疏忽了，把爱情弄丢了。

她忍受不了，终于要向丈夫表达自己了，却是意外而平静的一句话：“我们离婚吧。”

”她的丈夫一头雾水。

1号妻子脸色平静，眼神中却折射出一道怒光，她的丈夫俨然并没有发现这点不同。

妻子希望可以通过不断提醒自己丈夫的无数优点来磨灭心中的不满，她希望能用正面想法取代负面想法，她希望内心的批评声音渐渐消失，但是她却没有把这种声音表达出来，情况变得更加糟糕。

对于1号来说，生气是一件很不好的事情。

<<九型人格婚恋指南>>

他们觉得将怒火发在自己伴侣身上，是对爱情的亵渎，所以，他们总是会在怒火起来之时，试图为自己的不满找到源头，趁此来重新恢复他们在恋爱或者婚姻中的默契关系。

但遗憾的是，忍住怒火和心中的疑惑，令自己每日以完美的形象出现在伴侣面前，并没能令1号得到他们心目中想要的答案，于是他们绝望了。

1号一直以为婚姻中要么就是充满爱情的，要么就是充满愤怒的。

他们忘记了其实可以让热恋和愤怒两种状态并存的。

他们应该学会接受一个现实，当一个梦想消失的时候，这也许是正常的，而愤怒可以改变事情的轨迹，向另外一个方向发展。

如果1号妻子放弃她的完美主义，能通过自己的不满向丈夫发泄出来，她的婚姻会转向良性循环。

他们互相沟通，即使有误解和摩擦，但是会渐渐变成心照不宣，爱情会在婚姻中永生。

可惜，1号妻子并没有这样做，她对自己的完美苛求，令她自己亲手摧毁了这段本该幸福的婚姻。

对另一半比对钻石的纯度要求还高在1号的眼里，世界是黑白分明，对错明确的。

1号对自己要求严格，对伴侣的要求也是同样。

1号常常以自我为中心。

他们追求完美主义和理想主义，这让他们很少能考虑到别人的感受和难处。

1号无法理解一件事情为什么会有众多不同的看法，他们往往忽略要站到他人的角度去看问题。

1号的伴侣会经常听到这样的语句：“我觉得你应该……”“你最好能……”他们喜欢带着说教的口吻表达自己的看法，这正说明他们考虑问题喜欢站在自己的立场上。

所以他们不能适应伴侣含糊的措辞，他们喜欢直抒己见、直来直去的伴侣。

1号绝对不是“恋爱高手”。

他们的爱情缺乏甜言蜜语，更没有贴心的安慰，这常常会让他们的伴侣“心灰意冷”。

他们看到问题也没有过多重视，只是将自己的不满和怒气牢牢压在心底。

他们就像一辆在高速公路上行驶的汽车，如果不及时停下来缓冲一下，很有可能在爱情的公路上爆胎翻车。

“你怎么能穿成这样出去呢，太丢人了，会被邻居们笑话的。”

”1号对刚刚回来的丈夫抱怨道。

丈夫放下菜篮子，“我不过就是去了趟菜市场，还需要穿西装吗？”

”1号指着丈夫，一一给他点出：“红色的球鞋，蓝色的运动裤，黄色的大衣，这是什么颜色搭配，你起码也要穿得整齐些才行。”

”丈夫不愿接话，摔门出去。

“关门声音这么大，吵到邻居，他们会以为我们吵架了，真是的。”

”1号轻快地收拾起被丢在地上的菜，放进了厨房。

这就是1号，无论在什么情况下，都会刻意地保持一个最佳的完美状态。

他们不但这样要求自己，也同样这样要求伴侣，这样的高要求往往令伴侣苦不堪言。

“你说等下我是穿这件晚礼服，还是穿那件呢？”

”1号在为穿哪件服装苦恼。

在一旁等候了三个小时的丈夫哈欠连天，“我们不过就是去朋友家吃顿便饭，至于这么隆重吗？”

”1号慎重地点头，“当然了，这是对朋友的尊重。”

”1号为自己选完衣服，接着为丈夫挑选衣服。

最后，这顿晚餐自然也没能赶上，一直到晚上睡觉前，1号还在想丈夫到底是更适合黑色礼服，还是茶色西装。

想不出这个问题，简直让1号难以入眠。

这样事事追求极致的1号，恐怕只有和同样追求精致的1号生活在一起，才能够彼此约束，彼此和谐。

的确，不少1号夫妻是外人眼中的模范夫妻。

他们的生活看起来十分美满幸福。

他们追求的完美生活不是甜言蜜语，而是切实可行的实际行动，行动让他们更有家庭责任感和成就感。

<<九型人格婚恋指南>>

1号是完美主义者。

他们夫妻生活中，理解对方的批评是他们的优点，他们明白，正是重视对方才会让彼此严格要求。1号希望他们深爱的人能尽量完美，所以才会开诚布公地批评对方，其实这正是一种信任的标志。而彼此保持沉默，表示很可能是不信任对方了。

1号还会巧妙选择一些无关痛痒的话题进行谈论，目的只有一个，就是转移对方的注意力。争吵可以有效缓解负面情绪。

正如一对老夫妇说，敢于表达不满是彼此信任的表现，争吵让我们更加亲密。

1号对待工作也是特别认真，如果1号把时间过多投入到工作中，他们的家庭就会出现诸多问题。家务分工首当其冲，于是他们开始协商分工。

在具体的执行过程中，他们担心“谁会完成得更好”。

1号从小形成的“只有表现美好才能赢得爱和尊重”观念开始悄悄发芽，他们暗暗比较，后来他们渐渐发现，他们比较的不是谁更好，而是不安全感作祟，他们怕丢失掉爱和尊重。

喜欢将一切“标准化”“书柜摆在窗台边上，书桌摆到对面去，对对对，然后这里放上椅子，柜子要放到那里去……”1号正在忙前忙后地布置自己的新家。

看到自己一手操办的新家终于可以入住了，1号高兴地邀请朋友们前来参观。

可是，朋友们对1号布置的新家却并不满意。

“这和你原来的屋子简直一模一样啊。”

“是啊，家具摆放的位置也一样。”

“就连家电的牌子和原来的也是一样的。”

“……”朋友们对1号的新居提出了批评，1号有点沉不住气了，“这是我反复比较，选出来的最完美的设计方案，既然都是最完美的了，又何必去改呢？”

1号执著于塑造自己的完美，他们深信完美才是硬道理。

他们喜欢通过与别人对比来认识自己的优劣。

对于优点，他们不会骄傲自满，反而能保持冷静，时刻提醒自己要做得更好。

对于缺点，他们却不能淡定，相反他们会焦虑不安和自责，向比他们优秀的人投去羡慕嫉妒恨的复杂眼神。

1号对于别人的赞美也不是全部吸收，他们的耳边装着一个过滤网，那些夸大的、失真的美誉会被拒之耳外。

他们会为此而进行反思，结果就是常常怀疑自己。

他们也会用相同的标准去检查对方，就像皇帝选秀女，一张清单，出身、相貌、身高、体重、皮肤等等是否达到标准，硬性条件达标后，才能开始下一轮才学、品行等等的筛选。

他们很少会单纯为了爱情而选择对方，他们更看重的是完美指数。

如果指数过低，他们会果断离开。

就好像布置新家一样，在1号的心中有一套完美的“标准化”，当他们认定了完美就是这个样子的时候，他们便会按照这套标准来生活。

“我晚上和同事去吃饭，就不回来吃饭了。”

“好的，早点回来。”

1号欣然同意。

晚上，时间随着指针的摆动一分一秒地流逝，八点，八点一刻，八点半，丈夫还是没有回来。

1号有点坐不住了，她开始给丈夫打电话，催丈夫回家。

在几通电话之后，丈夫终于回来了，“你干吗老催我，一个电话接一个电话的，大家都笑话我了，别人的老婆都不催，就你催个不停。”

丈夫的抱怨令1号心中很生气，她反驳道：“你是一个结了婚的男人，晚上超过九点还不回家，像话吗？”

“谁规定结了婚的男人就一定要晚上9点之前回家啊？”

丈夫反唇相讥，眼看着一场家庭战争就要爆发了。

“结了婚的男人还那么晚都不回家，真是不像话。”

<<九型人格婚恋指南>>

”1号不依不饶。

在1号看来，结了婚的男人在9点之前回家是一条不成文的规定，男人必须要遵守的，这是他对这个家庭和对自已的负责态度。

“标准化”的爱情令1号无时无刻不在拿着自己的标尺去衡量伴侣，他们在心中为自己和伴侣制定了一个表格，上面罗列了所有关于爱情的“标准”，1号自己当然是严格按照表格上的规定执行的，所以，他们理所当然地也就要求伴侣同样能够做到自己的要求，因为，只有达到了表格上的要求，才是完美的爱情。

从某种程度上来说，5号和1号搭配做夫妻，可能会比较和谐。

1号和5号各自独立，喜欢独自工作，他们喜欢按部就班的生活，时刻保持稳定是最好的家庭生活。

完美主义者经常搞不清楚观察者的心理活动。

1号习惯于5号能表达自己的观点，而在很多事情上5号会觉得不说也一样。

1号最怕5号的沉默，5号能开口，1号会舒服些，即使5号发脾气，1号至少会认为5号在乎自己。

5号能看到1号身上强烈的情感，并且愿意扮演倾听者和指导者的角色。

在1号看来，5号感情沉稳，镇定自若，他们很少表明自己的态度和观点。

这让他们缺乏激情，夫妻生活寡味平淡。

长期下去，1号和5号夫妻会发现，他们如果能打破情感僵局，互相表达自己的情感和回避的问题，家庭生活会别有一番境界。

他们是最像的夫妻，却也是最平淡的夫妻。

1号设定的爱情那些标准，在5号这里看起来并无不妥，所以，他们能够相安无事地相处。

批评是1号的生活艺术 8号丈夫和1号妻子之间的对决是少不了的。

“你刚才怎么能这样对我的朋友呢，太没有礼貌了。”

”8号丈夫很是不满。

“那么晚了，他们还赖在家里不走，不知道别人要休息的吗？”

”1号妻子并没有觉得自己刚才有什么过分的。

“那你不会好言好语地说吗，那么凶，让大家都知道我娶了一只母老虎。”

”“你自己做得不够好，有什么资格来批评我？”

”1号反唇相讥。

出于对完美的无限追求，1号会经常自我批评，自我反省，但是他们却忍受不了别人对他们的批评。

1号和8号的相遇有点大决战的味道，他们是生活中的“死对头”。

因为他们都固执、爱生气，而且总认为自己是正确的，这让他们注定“冤家路窄”。

在交往初期，8号让1号觉得自由，1号被8号的外表和举止所吸引。

关系在进一步发展时，各种争吵开始频繁发生。

坚持立场和标准的完美主义者看到保护者的随便和不守规矩，愤怒汹涌而出，保护者不甘示弱，极力反抗。

1号和8号偶尔会自我遗忘，他们都不属于主动挑起事端的人，但如果自身被侵犯了，他们会发起进攻，永不退缩。

1号极易成为操控者，而8号会破坏规矩、逃脱控制。

1号应该让8号理解限制界限的尺度，8号应该让1号明白怎样做自己想做的事情。

二者交锋，十有八九的可能是因为1号无法忍受8号的批评而大动肝火的。

1号很在意别人对自己的看法。

“我的朋友们会怎样说？”

”“周围的同事会怎样想呢？”

”这是1号不断思考的问题。

只要他们听到批评，就能从其中听到不同的声音，“你怎么关门声音那么大啊？”

”这样的无心抱怨在1号心里会被放大理解为：“看来他对我很有意见，我肯定有什么事情惹到他了”。

”所以，和1号相处的伴侣一定要记住，批评对于1号是有着无形的伤害的，就好像一副慢性毒药，会

<<九型人格婚恋指南>>

在时间的不断推移中，将两人的关系置于死地。

不过，别看1号忍受不了别人的批评，却是九型人格中的批评家。

作为1号的伴侣，习惯于倾听他们的批评也是必修课之一。

1号的批评有时并不是咆哮而来的声音，当你觉得1号突然像是变了个人似的，此时极大可能是1号在通过内心的批评而变得不同。

他们聒噪不安，表情紧张，行动谨慎，蹑手蹑脚。

1号不愿主动开口去告诉你你的过错，因为他们担心被拒绝。

1号可能在想：“作为朋友你就应该这样做。

”“我们如此亲密，你应该懂我的意思的。

”“书房的书就应该是这样摆放的。

”他们不会主动去和伴侣沟通，所以他们的愤怒和批评变成了不安和紧张，他们借对伴侣的批评而保护自己，让情绪得到宣泄。

作为1号的伴侣，解决这样的问题就是主动询问1号的想法。

当然，1号也明白，每个人都不可能完美无瑕的。

他的伴侣一定是既有优点，同时存在着缺点的。

只要优点加上缺点，能大于等于一个好人就足够了。

在1号的生活中，无论是他们对别人的批评，还是别人对他们的批评，对他们而言都好像是一副每日都吃的慢性毒药，会让他们从身体到精神，时不时就会感到一些不舒服的感觉。

<<九型人格婚恋指南>>

后记

我一直认为我的文笔并不好，《每颗心都有病》是我在多年的咨询过程中发现有许多个案有着相同的问题，我把它们总结出来。

我想，有许多人没能走进咨询室接受咨询，但我希望通过我的书，能给更多人一点点启发，能让更多人内心平静地找回自爱的能力。

写完《每颗心都有病》这本书以后，2011年的10月我和中国一些心理师来到美国参加九型人格理论的世界权威专家海伦·帕尔默的高级研究课程。

原本，我对九型人格并没有太多的研究，因此也不会想去写关于这方面的书。

而我也一直以为自己在九型人格中是3号。

记得在一次课程中，我代表3号上台，当海伦·帕尔默问我：“你怎么知道你是3号？”

”，我不假思索脱口而出：“大家都这么认为，我自己也认为我是3号。”

”但当老师与我沟通起这些号码的根源后我发现：我们所看到的我们外在的性格表象也许不是我们内在真正的性格。

在这次学习中我不仅发现了自己的内在真正性格号码，更有趣的是我发现通过自己的真实性格来了解自己，是多么重要的事情。

我觉得每个人，包括咨询师本身都有许多问题和毛病，我们的一生都是在不停地学习和成长的过程。

而九型人格是可以帮助人们阶段性地进行心灵的转化工作，修复性格上的一些缺陷，从而可以达到一种性格均衡的健康状态。

我的爱人常问我：“那么多人追求你，你怎么就选择我呢？”

”我说：“因为你懂我啊！”

”我也常常问他喜欢我什么？”

他总是淡淡地说：“你是我的天使，也是许多人的天使，你是个很有爱心的女孩！”

”每每想起我们平淡而又真实的爱情时，我的心里就充满了无比强大的能量。

爱情带给我们的幸福首先是心灵的幸福，只要有一颗能感受幸福的心就能创造幸福。

我想把这本书送给我的爱人，同时，我也把这本书送给每一个在恋爱中的人们，希望你们都能收获一份适合你们自己的爱情。

祝福你们！

林一芳 2012-4-12

<<九型人格婚恋指南>>

编辑推荐

《九型人格婚恋指南》编辑推荐：1、一本解决恋爱、婚姻、家庭问题的性格使用说明书。首次将九型人格与婚姻爱情完美结合，权威揭秘九型人格奥秘，破解爱情婚姻关键词，堪称单身男女的爱情导航，恋爱情侣的幸福诀窍，婚姻常青的独门秘籍。

2、有图有真相，笑着读懂的婚恋说明书。九种人物性格，双色呈现，精辟颇析；真实对话案例，通俗易懂，生动有趣。

3、著名心理师，作家，心灵舞蹈师，心灵空间心理咨询中心创始人林一芳带你更细致的了解自己，更永久的拥抱爱人。

<<九型人格婚恋指南>>

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>