

《九型人格心灵密码学》

图书基本信息

书名：《九型人格心灵密码学》

13位ISBN编号：9787512601789

10位ISBN编号：7512601786

出版时间：2010-9

出版社：团结出版社

作者：胡艳芬

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《九型人格心灵密码学》

前言

是老鹰？还是小鸡？美国印第安土著流传着一个古老的生命故事：有一天，一位年轻的勇士攀上一座高峰，在高山顶上，他发现了一只老鹰蛋。没有多想，他把老鹰蛋带回部落，但是，又不知道该如何照顾，因此，他便把这只老鹰蛋放到鸡笼里，与其他鸡蛋一起孵化。就这样，鹰雏与小鸡们一起长大，也学着小鸡发出咯咯的叫声。几个月过去，老鹰和所有的鸡一样，一边咯咯叫，一边埋头奋力地从泥土里挖出小虫，为填饱肚子而忙碌。有时候，老鹰也会跟着鸡同伴们笨拙地拍着翅膀，在矮树丛中四处穿梭，只为了寻找一处可以栖身的地方。日子一天天过去，长大了的老鹰始终认为自己是一只低头在地面上拼命抓小虫的鸡，直到有一天，它无意中抬头望向天空，发现了一个震慑它的画面。它看见在清澈湛蓝的天空里，有一只神气威猛的大鸟正轻松地顺风飞翔。老鹰的心陡然震动，心里充满无以名状的兴奋与崇拜。它转头对正在忙碌地捉虫子的鸡群发问：“那是谁？”

“那是谁？”一只年长的鸡伙伴抬头看了看天空，没好气地回答，“那是老鹰，是鸟中之王。我劝你不要浪费时间去研究老鹰是谁，你和我一样，都只是在地上为每天的生活而忙碌的鸡！”这只在鸡群中长大的老鹰，它最后的命运如何呢？它是继续认命地当一只鸡，还是最终发现自己原来是一只鹰？

《九型人格心灵密码学》

内容概要

《九型人格心灵密码学:让女人心想事成的性格能量书》的主要内容是：二十一世纪的今天，如果你还没有听说过“九型人格”，就像你不知道奥巴马成为美国第一位黑人总统一样让人不可思议。因为你错失了一个了解自我性格的最好工具。很多女人迷信星座、塔罗，认为可以预知自己一生的命运。可女人的幸福不是算出来的。找到决定女人心想事成的密码，首先应该了解自己。你属于哪种性格类型？这种类型有怎样的特征？如何克服自我发展的内在阻碍，发现自己独一无二的天赋和能力？女人也需要了解女人，那些事业成功或家庭幸福的女人的秘诀在哪里？女人更需要了解男人，什么样的男人适合自己？对不同的男人应该用哪些方式跟他们相处？女人只有认识自己，与洞悉他人，才能控制自己的情绪，经营自己的人脉，找到自己的幸福。认识自己与洞悉他人，只是九型人格送给我们的第一份礼物。九型人格的终极目的，是要帮助我们阶段性地进行心灵转化工作，以恢复性格均衡的健康状态。九型人格主张，如果能够遵循特定的性格发展方向来进行心灵转化，这样的效果，会比自我摸索修行来得有效而快速。敞开心门，诚实地面对自己的优点与缺点，你终将发现自我性格的真相。学习如何放下性格的掌握，让心灵获得真正的自由与平静。你的心在哪里，你的宝藏就在哪里！

《九型人格心灵密码学》

作者简介

书籍目录

- 前言 老鹰与小鸡 7
- 出发前的准备 13
- 我们都是性格牢笼的囚犯
- 找出你的性格枷锁 17
- 深度性格测试 25
- 发现心灵的藏宝图 45
- 第一关 打破性格的习惯 75
- 九大原罪VS.九大美德
- 九种性格惯性VS.九种破解思维
- 第一型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维
- 第二型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维
- 第三型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维
- 第四型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维
- 第五型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维
- 第六型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维
- 第七型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维
- 第八型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维
- 第九型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维
- 第一关通关游戏：找出性格惯性指数
- 第二关 解开童年的封印 121
- 家族的印记
- 给孩子一个觉醒的成长环境
- 九大童年封印VS.九大解印之语
- 第一型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口
- 第二型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口
- 第三型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口
- 第四型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口
- 第五型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口
- 第六型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口
- 第七型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口
- 第八型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口
- 第九型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口
- 第二关通关游戏：找出你背后的影子
- 第三关 扭转生命的态度 177
- 想摆脱性格惯性，先从改变态度做起
- 九大美德就是九大态度
- 根据困境选择适用的美德
- 第一型 节制批评带来新幸福
- 第二型 随心所欲带来新幸福
- 第三型 勇敢探索带来新幸福
- 第四型 平静安住带来新幸福
- 第五型 放下思虑带来新幸福
- 第六型 无惧的心带来新幸福
- 第七型 专注不懈带来新幸福
- 第八型 感同身受带来新幸福
- 第九型 活力自信带来新幸福
- 第三关通关游戏：性格大挪移

第四关 保持正向的思考 219

性格惯性产生角色扮演

角色扮演影响人际关系

性格的关卡

第一型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第二型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第三型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第四型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第五型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第六型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第七型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第八型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第九型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第四关通关游戏：吸引力法则

第五关 Bon Voyage！展开自我探索之旅 253

如何选择适合的身心灵修习工具

“九型人格”是指南针与地图

找到自我探索的起点你才是自己的主人

第五关通关游戏：开启通往身心圆满的地图

后记：英雄之旅才刚刚开始！

章节摘录

插图：第一型 理想崇高者背负的原罪：愤怒——“事情不应该是这个样子！”性格的惯性：批评——“我们应该可以做得更好！”第一型人被“完美主义”所诅咒，对于不合标准或期待的事物你很难接受，尤其是“没有完成”或“开放性的结果”，更会让你觉得太过粗糙而忍不住严苛批评。第一型人对事情很难感到满意，而且总在努力地寻找改善的方法。问题是，只有你这样想，别人并不这么认为，因此别人不会如你一般的求好心切。当你发现只有你自己为了更好的结果而忙得昏天暗地，别人却不负责任地一走了之时，你内心的怒火已经可以燎原了。可是，你却不愿意承认自己的愤怒。这正是第一型性格的问题所在。愤怒会蒙蔽真相，让你失去冷静客观的判断力，而以自己的主观认定去审判一切的人事物。刚开始，也许你还能不露痕迹地压制愤怒的情绪，别人可能看不出来你有多努力地想要维持脸上的笑容。你看起来还是整齐利落、有条不紊地处理别人引起的问题；冷静沉着、不受情绪影响地把事情带上轨道。你的责任感很强，因此别人通常都很放心把事情交给你办，甚至让你多做了原本应该他们自己完成的工作。反正，他们做不好，你也会跳出来收拾烂摊子。在别人眼里，你是独立又有能力的人；更重要的是，你很少开口抱怨自己做得太多或者要求帮忙。破解思维：耐性——对不同于你的方式或超乎你预期的事物，多一点等待与欣赏的空间。等你寻回的美德：平静——“对于眼前的情况，我都予以尊重！”“平静”的涵义是“不随着性格特质去反应眼前的状况”。当我们活在性格中，常常会忍不住想去改变，或去认同，或去抵挡眼前的状况。第一型人要学习的重点就是放松，让自己泰然地自处于当下的情况；不管情况是好是坏，都坦然接受。不是只有批评挑剔或一心想要改变它；或因为经验太美妙而将它拿来当做日后的标准此外，每一位第一型人的内心都住着一个贪玩的孩子，只是，过去因为贪玩或顽皮而被痛斥的经验让第一型人不寒而栗，从此不允许自己放纵，甚至不允许有不正确或不符合规定的事情发生。因此，想要寻回心灵遗失多年的“平静”，首先就得开始减少自我批判的次数，常常邀请内心那位贪玩的孩子回到你的生命当中。如此，你的注意力将会慢慢地从事物不美好的地方转移到美好的地方。当美好的事物增多，你的包容力提高，你的愤怒将会随之减少，内心的平静感也会越来越多。……

《九型人格心灵密码学》

媒体关注与评论

我是一个九型人格的初入门者，因缘际会下，台湾的朋友向我推荐了胡艳芬的《九型人格心灵密码学》，称这是入门必备读物。果然，这本书的简明扼要的文本结构和写作风格非常适合我这个入门者学习。我觉得这是一本非常趁手的工具书，既能够让我对九型人格有初步的了解，也能够让我以九型人格为工具，对自己的性格乃至身边人的性格进行准确的分析——坦白说，分析的结果令我大吃一惊，我注意到了很多自己平常没有注意到的地方，了解自己的很多潜在的性格特征。更重要的是，这本书还让我找到了完满自己个性的方法——这是我最欣赏九型人格的地方，它不但指出你的性格、分析这种性格背后的成因，还给出了解决问题的方式方法，而很多其他所谓的性格分析和心理分析都只局限在分析而已。后来，我又通过自己的搜索，看了备受大家推崇的海伦·帕尔默的《九型人格》。作为九型人格学的著名大师之一的翻译本，我感觉她的那本书更深入专业一些，但读起来有些费力，有一些说法需要努力揣摩半天才能够明了其中的意思，有的时候，我甚至会怀疑某句话翻译得准不准确。在经过比较之后，我一直建议身边第一次接触九型人格的人还是先看胡艳芬的这本书为好。这本书不但囊括了九型人格在性格分析上的各个重点，给出了简单及深度性格测试、由浅入深的性格特点成因分析、扭转生命态度改善性格弱点的方法，而且语言简单明了，非常易于理解和掌握，运用起来也非常简单。这是我看过的所有很九型人格有关的读物中，最适合入门者学习的一本。听说这本书即将在内地出简体版，非常高兴。期待有更多跟我一样希望掌握自己的性格特征，完满自己的性格弱点，寻求更好的为人处世的方法的人，能够利用这本书，找到解决之道。

——读者 期待东风 你属于九型人格中的哪一种？你与哪一位名人拥有同样的性格特征？ “不管前面是地雷阵还是万丈深渊，我都将勇往直前，义无反顾，鞠躬尽瘁，死而后已。” ——一号完美型代表人物 朱镕基（其他：切 格瓦拉、刘德华、撒切尔夫人）“把有限的生命，投入到无限的为人民服务中去。” ——二号助人型代表人物 雷锋（其他：邓丽君、周华健、德兰修女）“我并没有说要成为世界第一，我只是想超越在我前面的盖茨而已。” ——三号成就型代表人物 拉里 埃里森（美国甲骨文软件公司CEO，其他：姚明、周润发、比尔 克林顿）“忧郁的男人是最富有才气的。” ——四号艺术型代表人物 亚里士多德（其他：梁朝伟、王菲、迈克尔 杰克逊） “知识就是力量。” ——五号智慧型代表人物 培根（其他：爱因斯坦、周星驰、李嘉诚） “欲将心事付瑶琴，知音少，弦断有谁听？” ——六号忠诚型代表人物 岳飞（其他：贝利、霍建华、曹操） “这个世界之所以美好，是我们可以选择快乐。” ——七号享乐型代表人物 沃尔特 迪士尼（其他：曾志伟、黄沾、孙悦） “中国人，不是东亚病夫！” ——八号领袖型代表人物 李小龙（其他：叶利钦、谢霆锋、奥尔布莱特） “无为而治。” ——九号和平型代表人物 老子（其他：林肯、甘地、郑伊健）

《九型人格心灵密码学》

编辑推荐

《九型人格心灵密码学:让女人心想事成的性格能量书》由团结出版社出版。

《九型人格心灵密码学》

精彩短评

- 1、我们的意念建构我们的生活，自信和自尊只有在正面的意念中才能够发展。自怜与自我打击是第四型人的心灵魔咒。学习把自己放在好的一面，去做一些对自己有益的事情，才是第四型人挣脱性格牢笼的关键。
- 2、有一定道理
- 3、入门最佳选择
- 4、是分析类型的书，对我的作用不大
- 5、买回来拿到手上还不错，刚刚翻开里面都是烂掉的，无语，因为是货到付款也没有退货，但是亚马逊是正品的书吗？
- 6、原来我是第三型。。。同时还拥有第一型的特质
- 7、提纲式的九型入门书，通俗易懂，过于浅显。
- 8、当时读还给了我很多启发。不过越了解自己之后，就发现这些人格的分类并不足以代表自己
- 9、豆瓣书托真多！！！！
- 10、dfhdhsfsf
- 11、测试不准，偶有“放下，走进人群”这样的字样撞击心灵！
- 12、没有实际的借用意义，建议不要买
- 13、没我想象的有意思
- 14、很值得想要知道自己是什么样的人读的一本书。了解自己的优缺点，然后如何改善并且调整自己。探索内在的自己，了解内在的自己，才能提升现在和未来的自己。花了2小时略读后，准备精读做笔记了。了解自己的“人格”，往自己人格的正面思考的方向走，人生会更美好！
- 15、烂
- 16、这是一本很贵很厚还算有理的心理测试小册子
- 17、某两型的混合体。。完全戳中
- 18、老师在上课时就特希望能拥有这么一本书了
- 19、了解自己真的很有必要！
- 20、还没有 仔细看 里面的内容 就觉得 写的不但实际
- 21、是为了凑邮费买的，粗粗翻了一下，谈不上特别喜欢 然后不知是个人原因还是什么，感觉有点模棱两可的
- 22、买了这本书之后基本上每看一页就能睡俩小时
- 23、磨叽叽叽
- 24、阅
- 25、在图书馆迅速翻完
- 26、扫视阅读。主要看6号，5号。道理大概也懂，关键就是做的问题。改变习惯
- 27、facebook页面居然有亲自回复读者
- 28、重读此书，感觉还行。推荐阅读海伦·帕尔默、里索、唐·理查德·里索写的《九型人格》。
- 29、hdfhdhdfhdfh
- 30、个人感觉，收获不强烈！~
- 31、忽悠人的，不值得看。
- 32、改良四型
- 33、书是旗帜，人生是旗手
- 34、搞半天没搞懂自己什么型的= =+而且没有解决方案~
- 35、分析的泪流满面
- 36、入门读物，但九型人格的体系介绍得很完整，语言通俗，完全自己总结提炼，值得看。
- 37、买回来看到外表很玄的样子，一打开完全雷到了，介绍九种人格连最浅显的都讲不好，内容完全是浪费无用，垃圾！！！！真不明白这种书怎么就攀上排行榜了。。。。
- 38、连人格都要改变？都能改变？
- 39、这本书挺不错的，现在还没有看完的，慢慢看
- 40、丫的！是谁尼玛评价这么高害我浪费银子！！！！

《九型人格心灵密码学》

- 41、这本书真心感觉不怎样 整的和心理测试似的 挺失望的 不过亚马逊送货还是挺快的 价格有点贵
- 42、书架满了，第一批清掉的书
- 43、我会告诉我傻逼的买这书就做了个测试嘛~~~~
- 44、这是一本让我感觉上当受骗的书，感觉千篇一律，泛泛而谈，没什么实际大的用处。
- 45、现在对九型人格很感兴趣
- 46、作者挺出名的，但是要听她的课才行，书就是衍生品，卖钱的，没什么用
- 47、没啥用
- 48、很一般
- 49、性格和经历果然各种联结
- 50、书挺厚，可是很快能看完，只测自己的就好了，别的都不用看就一下子能看完了。挺好，可以与朋友分享着看
- 51、没有新东西
- 52、有点像星座书一样，挺容易明白的，不过要找到自己是哪一型的比较困难，按照书中的第一个测试，我没有找准自己的主型，后来还是用了笨方法一个一个测试过去。
- 53、了解自己性格中的不足，平衡自己的性格。
- 54、最起码我知道自己是第六型人格 谨慎忠诚型
- 55、通过这本书深入地了解了自已
- 56、简直鬼扯
- 57、这书不值得买
- 58、长成历程中各自形成的性格及习惯，缤纷了这个世界的人文生活。记得《国王的演讲》不，谁都有喜有缺。——对于第五型人格的界定：博学多闻者，最常扮演的角色：聪明人、隐士；建议的正向思考：分享并不会失去自己，失去的是防御的高墙。于是我分享了我的型格。。。好像几年前也是这个型格，没获得良好改进啊
- 59、女儿很喜欢！是一本好书
- 60、作者胡挹芬，是我一向最喜歡的，結構性、筆風和表達都是自己最適應的，可以跟隨她進入對九型人格的探索和思考的頻道。感恩素未謀面的胡老師！
- 61、清晰的思想，流畅的文字，能够很快查阅出自己所属人格的优点、缺点，以及改进的方法。一本心理学小册子，能够带领读者快速定位，并寻找人格出路。
- 62、一般
- 63、我买的是11.2的。现都升价了。哈哈。
- 64、看不懂，是研究用的吗？建议闲着扯胡人用可以
- 65、得不到我自己想要的，只知道了又哪些九型人格，至于那些建议神马的都是浮云~
- 66、自知者才能知其他
- 67、看完了之后不懂是我本身性格缘由还是我理解能力问题，相对之前我对自己是有多了解了，可是不够透彻。还需继续自我思考啊。
- 68、第六.....4、5>1>2>3>7>9，无8。这本书内容比较浅，但是也有被说中软肋！只是书本内容有点浅，所以当了解~
- 69、性格是无法扭转的，还是要顺其自然好。

《九型人格心灵密码学》

精彩书评

《九型人格心灵密码学》

章节试读

《九型人格心灵密码学》

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:www.tushu111.com