



九型人格测评报告

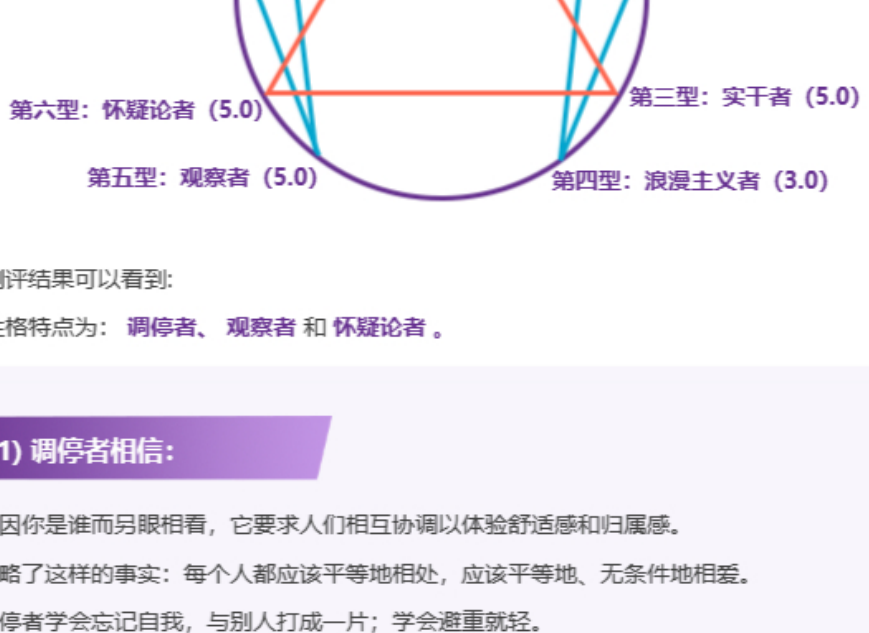


测试时间: 2024-03-10

测试者: 李丰克

你本次测评的统计结果

下面的图，呈现了九型人格的理论模型和你在各个类型人格特点上的得分情况（括号中的数字为相应类型上的得分）。分数越高，表明该类型人格特点在你身上表现得越明显。



从以上的测评结果可以看到:

你的基本性格特点为: **调停者、观察者 和 怀疑论者。**

1) 调停者相信:

世界并不因你是谁而另眼相看，它要求人们相互协调以体验舒适感和归属感。而往往忽略了这样的事实：每个人都应该平等地相处，应该平等地、无条件地相爱。

因此，调停者学会忘记自我，与别人打成一片；学会避重就轻。

调停者把注意力集中于:

- 别人的议程、要求和需要，周围任何能吸引注意力的事物。

会把精力投入到:

- 注意他人的感受并极力使他人快乐；
- 维持舒适、自在的生活，避重就轻；
- 循规蹈矩，这样生活就可以在掌握之中；
- 保持对人和善、心情平静，抑制愤怒。

竭尽全力以免:

- 冲突、对立、不舒服的感觉；
- 需要投入很大注意力与精力的要求。

优势在于:

- 关注别人，有同情心，乐于助人；
- 有责任心，坚定，适应性强，能被别人接受，能接纳别人。

个人发展的阻碍在于:

- 觉得自己不会计划；
- 认为自己不值得去追寻自己的目标；
- 把任何事情都看得一样重要，因此也就错过了真正应该优先考虑的事；
- 避免因改变而带来的不适与中断。

压力产生于:

- 表明立场；
- 拒绝别人，遇到令你气愤的人；
- 不得及时地做出决定，不得不排出先后次序；
- 做出自己不想做出的承诺。

愤怒源于:

- 别人不重视自己；
- 觉得自己被别人控制，被迫面对冲突。

2) 观察者相信:

这个世界对人要求太多而给予太少。

而往往忽略了这样的事实：每个人都需要大量的知识与精神来武装自己。

因此，观察者学会不去理睬冒昧的要求，不让自己被私人的、过于自信的事情弄得筋疲力尽；为了做到这些，压抑自己的期望与需要，并积累了大量的知识。他们有时也会产生贪婪的念头，但仅仅是针对 那些不可或缺的东西。

观察者把注意力集中于:

- 智力领域，事实，分析和思维划分；
- 对自己的要求与干扰。

会把精力投入到:

- 从旁观者的角度去观察；
- 学习关于某个事物的方方面面；
- 前瞻性地思考和分析；
- 简化情绪，独立自主，节俭，保持足够的个人空间。

竭尽全力以免:

- 强烈的情绪，尤其是害怕的感觉；
- 打扰、要求别人或周围的事物；
- 无能与无知的感觉。

优势在于:

- 有学者风度，博学多识，有思想，临危不乱，受人尊敬；
- 有责任感，可信任；
- 简单朴实。

个人发展的阻碍在于:

- 最大限度地减少自己的需要，脱离生活的主流，忽视自己的感受；
- 错过与别人一起做某事的机会，减少自己与别人的交往；
- 不能认识自身的恐惧与愤怒，不愿讨论和暴露自己的问题；
- 过度注重分析。

压力产生于:

- 未能保持足够的个人空间；
- 匮乏，由于自己的期望、需求与要求而产生依赖性；
- 在行动之前学习必须了解的一切。

愤怒源于:

- 别人认为自己确实不对，被要求或困扰；
- 超负荷的情感付出，没有机会让自己有足够的时间去恢复精力。

3) 怀疑论者相信:

世界是危险的、有威胁的，人们不能相信别人。

而往往忽略了这样的事实：最初我们都信任自己、别人，还有整个世界。

因此，怀疑论者虽然感到害怕、怀疑，但是由此学会警惕与质疑，挑战权威，与察觉到的威胁和危险作斗争，挑战安全感，勇敢面对风险。

怀疑论者把注意力集中于:

- 危险的或者可能出错的东西，潜在的有缺陷、有困难、不合理的事物；
- 暗示、推论以及隐藏的含意。

会把精力投入到:

- 怀疑、检验及寻找双方面的讯息，通过逻辑分析来断定事物；
- 扮演唱反调的人，对权威既肯定又否定；
- 展露实力；
- 通过从别人那里获得友好来赢得安全感，讲信誉，专心致力于有价值的事业。

竭尽全力以免:

- 在面临危险与伤害的时候显得无助或者无法控制，向危险与伤害低头；
- 陷入怀疑与反面的观点；
- 通过反驳或否定疏远信赖的人。

优势在于:

- 可信靠，忠心，慎重，坚定不移，负责，可以提供保护；
- 好问，热心；
- 有直觉力，机智，敏感。

个人发展的阻碍在于:

- 怀疑，矛盾情绪，凡事都要非常肯定，追求过分的控制或者过分的保护；
- 怀疑自己的能力与决定，让最坏的打算占据自己的念头。

压力产生于:

- 给自己施加的压力，即努力应付不确定与不安全的事物；
- 对于权威的困惑，既可能过分地服从又可能完全反叛；
- 当自己对别人产生猜疑和矛盾情绪时，仍然设法保持对他们的信任 and 友善。

愤怒源于:

- 言而无信，背信弃义；
- 被逼到绝路，受控制或者受压迫；
- 与要求太多的人交往；
- 别人对自己不负责。

其它类型的解释

1) 实干者

实干者通过努力工作获得成功；通过保持良好的形象，学会如何去赢得别人的热望与承认，并形成了自我激励、勇往直前的精神。

实干者把注意力集中于:

- 所有要做的事情，如任务、目标以及将来的成就；
- 最有效的解决方法；
- 怎样成为最出色的人。

会把精力投入到:

- 快而有效地把事情做好，调动所有能达到成功的因素；
- 保持积极与忙碌，参与竞争，通过成绩来获得承认与信任；
- 提高自我，举止优雅。

竭尽全力以免:

- 不能达到理想目标，停滞不前及行事缓慢所引发的不适感和怀疑；
- 别人比自己出色，丢面子；
- 所有妨碍办事的因素，也包括情绪。

2) 浪漫主义者

浪漫主义者试图去寻找一份理想的爱情，或者去寻找一个完完全全、彻彻底底的完美环境使自己感受到爱，对那些正在失去的东西既渴望又羡慕。

浪漫主义者把注意力集中于:

- 与过去、未来有关的积极的和引人注目的事物；
- 正在失去的、遥不可及的事物；
- 从审美角度看，使人愉快、有意义而且能触动人心事物。

会把精力投入到:

- 为那些没有的或正在失去的东西感到强烈的悲哀和渴望；
- 寻找关爱，寻找价值，寻找自我表现和深入交往过程中的满足；
- 将自己塑造成一个独特的人。

竭尽全力以免:

- 被拒绝、被遗弃、被欺骗或者让自己变得无关紧要、平凡；
- 觉得自己不符合标准，觉得自己做错了什么；
- 对人和事缺乏情感深度。

3) 享乐者

享乐者通过参与愉快的活动，通过想象未来可能发生的美妙事物，学会让自己摆脱限制与烦恼。他们热衷于有趣的想法和经历。

享乐者把注意力集中于:

- 有趣的、令人快乐的、奇妙的想法，计划、选择方案；
- 不同领域的信息与知识之间的相互关联；
- 所有自己想要的。

会把精力投入到:

- 尽可能地体验和享受生活，坚持自由选择，保持乐观态度；
- 保持活跃的梦想力；
- 讨人喜欢，让人放心；
- 维持特权地位。

竭尽全力以免:

- 挫败、约束及限制，让人烦恼的处境或者让人心烦的感觉；
- 无聊。

4) 完美主义者

完美主义者通过做一个心地好、尽职尽责的人，做一个行事正确、循规蹈矩而且自我要求高的人，学会获得关爱和自我关注。他们压抑愤怒，却又同时滋生了紧张与怨恨。

完美主义者把注意力集中于:

- 事情的错与对，尤其是那些应该得到纠正的错误；
- 自我批评与别人对你的批评。

会把精力投入到:

- 使事物恢复正常；
- 有关正直的问题，坚持重要的标准；
- 做一个有责任心、自立的人，而压抑个人需要及生理需求。

竭尽全力以免:

- 做错事，失去自控，违反社会规范。

5) 保护者

保护者为了保护自己和他人，也为了获得他人的尊重，通过真诚和隐藏自己的弱点让自己变得强大有力。当逐渐变得强大有力时，他们开始依靠自己的本能。

保护者把注意力集中于:

- 权利与控制，公正与不公正，欺骗与操作，极端的两面以及需要立即采取行动的任何事物。

会把精力投入到:

- 控制并统治所有接触范围内的人和物；
- 采取直接行动，面对冲突；
- 保护弱者和天真的人，因为强大和公平而赢得尊重。

竭尽全力以免:

- 柔弱，有弱点，不可靠，或者有依赖性；
- 敬重的人不再关注自己。

6) 给予者

给予者通过引发他人的需要以及给予他人所需要的东西，学会如何满足自己的个人需求，同时也期望别人以同样的方式来帮助自己。他们很自豪，因为他们对别人来说是必不可少的。

给予者把注意力集中于:

- 别人的需求，尤其是那些他们所关心的人和关心他们的的需求；
- 人际关系，别人每时每刻的感受和情绪。

会把精力投入到:

- 察觉别人的情感需要，满足别人的需求，使他人感到愉快；
- 给别人留下好的印象，保持别人对自己的认同；
- 浪漫的依恋。

竭尽全力以免:

- 使别人失望，被拒绝或者不被欣赏；
- 依靠别人。

下一步行动建议

1) 具有调停者特点的你应该认识到:

人与人之间的情感是无条件的、平等的，我们的价值和幸福来自我们自身。

如何促进你的个人发展:

- 关注自己的需要与幸福，将愤怒作为情感受挫折的一种信号，并提醒自己去注意，当做出优先选择（如电视、食物、差事、家务事）时，应该提醒自己注意压抑在内心的情绪；
- 注意自己的优柔寡断，因为它会妨碍自己分清主次以及采取相应的行动；
- 将不适感和改变作为生活中很自然的一部分；
- 学会爱自己，爱别人。

2) 具有观察者特点的你应该认识到:

我们周围有足够的、自然的补给能满足维系生活的需要，生活中的忙碌不会耗尽我们的资源与精力。

如何促进你的个人发展:

- 体验自己的感受，不去逃避，认识到逃避与克制会引起别人的困扰；
- 采取行动，认识到自己的有足够的精力与支持去获得成功；
- 参加体育锻炼；
- 寻找参与对话的方法，寻找自我表达的方法，寻找表达个人问题的方法。

3) 具有怀疑论者特点的你应该认识到:

信任自己与别人是很自然的，我们可以没有猜忌地拥抱生活。

如何促进你的个人发展:

- 做自己的权威，恢复对自己、对别人以及对世界的信任，接受某些不确定与不安全感，因为它们是他们生活中不可或缺的一部分；
- 审视自己对别人的关心与敬畏；
- 减少对焦虑的意识，有一种方法就是保持忙碌；
- 认识到逃避与对抗都是应对恐惧的反应，虽然害怕，但还是要以积极的态度费往直前。

你还可以通过阅读一些书籍或资料，更多地发现自己的特点，并了解改变自己性格中弱点的方法，在生活中不断练习，逐步实现自我提升和完善。

推荐书籍：《九型人格：展现工作中的最佳自我》、《九型人格：自我发现与提升手册》、《九型人格：找到最真实的自己》、《九型人格（白金版）》、《职场人格说明书》