

实战九型人格



[实战九型人格 下载链接1](#)

著者:(美) 凯西 · 博格霍夫

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2019-10-1

装帧:平装

isbn:9787571303631

国际九型人格学会推荐读本，简明易用的九型人格使用手册，帮你了解自己、洞察他人和提升自我。

九型人格是一种风靡全球的心理模型，它包含九种不同的人格类型，任何人都可以找到自己对应的类型，并用这个工具认识自己、提升自我和影响他人，提升你的工作、人生和爱情。

《实战九型人格》则是一本以当代人的生活为参照、简易好读的九型人格使用说明书。这本书以丰富的案例、工具和方法向你展示如何利用九型人格发现真实的自我，管理你的情绪，发展你的事业，与他人和谐相处。

在这本书中，你会发现：

- 这是一本专为当代忙碌者量身定制，适合九型人格的初学者在忙碌的碎片化时间阅读和学习。
- 通过轻松阅读书中的案例故事，你就能学会如何利用九型人格知识来帮助和提升自己。
- 这本书没有深奥的理论、晦涩的专业术语、繁琐的工具和方法，全书通俗易懂，简明易上手。

总而言之，这本书可以让你轻松上手一种技能，帮你认清自己，发挥自己的最大优势。

作者介绍：

凯西·博格霍夫 (Kacie Berghoef)

加利福尼亚大学伯克利分校社会工作硕士，国际九型人格学会认证导师，九型人格研究专家。

凯西一直致力研究九型人格的实用工具和新兴应用，多次为高校教授、硅谷高管和各行业精英培训授课。

曾被授予唐·里索纪念奖学金（国际九型人格学会最高奖学金），并两次获得九型人格学院奖学金。

梅勒妮·贝尔 (Melanie Bell)

文学硕士，国际九型人格学会认证导师，九型人格研究专家，作家，国际演讲导师，里索-赫德森九型人格工作室领导人。

梅勒妮两次获得九型人格学院奖学金，目前任教于旧金山艺术学院。

目录: 序言

梅勒妮的故事

凯西的故事

成长的工具

1.发现自我

精神根源：九型人格的历史

九型人格的结构

九型人格的移动方向

做个测试，发现自己的人格
九大基本人格
趋向自我发现
2 生活中的九型人格
认识茱莉娅
九型人格的创立者和当代继承人
近观茱莉娅
从细节之处来理解九型人格
九型人格的实际应用
九型人格的精神应用
打造完整的自我
3 职场中的九型人格
解决工作难题
工作中的九型人格特质
与同事沟通
各类人格的职业方向
其他要考虑的因素
4 人际关系中的九型人格
克服约会恐惧
约会
感情中的各类型人格
解决感情关系冲突
各类型人格的交流方式
各类型人格的家庭关系和角色
加强联系
5 成长与改变
九型人格与自我成长
如何不滥用九型人格学
自我认知的好处
有责任感的生活
练习每天成长一点点
适合三种能量中心的引导冥想
茱莉娅的成长之路
用九型人格度过人生艰难时刻
拥抱改变
结论
附录：多角度看待事物
· · · · · (收起)

[实战九型人格](#) [下载链接1](#)

标签

洞悉他人

心理学

心理

人格

了解自己

九型人格

评论

工具书中的流水账，缺乏内部联系与深入探讨

写的太像是星座解析了…而且很不友好，总是提及“第n型”却不点明是哪型…而我更好奇几型人格能否共存，如何共存，又因何而切换表象…这都是这本浮于表面的实战书，提供不了答案的…

整本书就是在特别认真的神神叨叨。中间虚构的故事太水了。不过最后一章里说的有些道理，就是了解自己的优点和问题，能帮助自己更好的应对各种情况，无论顺势还是逆势。只是要了解自己，倒是不一定非得借助九型人格了。

[实战九型人格 下载链接1](#)

书评

[实战九型人格 下载链接1](#)