# 典型A型人格特点

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-12-23

*第一篇：典型A型人格特点您的行为类型评定为：典型A型人格特点 几十年以前，一些内科医生对鉴别他们的病人中哪些人易患心血管疾病感到无能为力。尽管他们指导高血压、吸烟、肥胖和缺少锻炼都会使人易患心脏病，但是只综合考虑这些困难是不能准确地做出预...*

**第一篇：典型A型人格特点**

您的行为类型评定为：典型A型人格特点 几十年以前，一些内科医生对鉴别他们的病人中哪些人易患心血管疾病感到无能为力。尽管他们指导高血压、吸烟、肥胖和缺少锻炼都会使人易患心脏病，但是只综合考虑这些困难是不能准确地做出预测的，同时，这些医学专家发现，心脏病人的行为与其他病人有些不同。心脏病患者与那些没有心脏病的人相比，表现得更主动、精力更充沛、更具有支配性。简单的说，就是他们看起来有与众不同的人格。

这个人格维度被称为心脏病易感行为方式，因为它似乎是与心脏疾病相关的一些行为的结合。今天，这个维度常被称为A型——B型性格。严格的讲，与其把人区分为A和B两种类型，不如用一个连续体来理解这个概念，这个连续体的一端是典型的A型者，另一端是典型的B型者，在二者之间是介于A型和B型中间的人格特征。

您的结果解释：

测评结果表明，典型A型人格特点。

具有A型人格特征的人好胜心强、雄心勃勃、努力工作而又急躁易怒，常有时间紧迫感和竞争敌意倾向。你做事不喜欢浪费时间，喜欢以有激情的高效方式做事。

与那些稀松平常的任务比较，你更愿意接受有挑战性工作，并且有强烈的动机克服困难，努力达到目标。你喜欢在有竞争的情境下工作，因为这能激起你的斗志，让你精神抖擞、摩拳擦掌。

你的时间观念很强，常有紧迫感，因为你认为时间是宝贵的，不能浪费，因此你会比别人更早地投入工作，悠闲拖沓绝不是你的风格。对成功的渴望和激情使你更少感受到压力和疲劳，你会认为没有什么做不到的。

这使你在很多时候比别人做的更出色，同时也会增加你成功的可能性。在人群中，你喜欢成为核心，控制支配别人而不是被别人支配。在挫折情境中，你会变得易激惹，容易产生攻击性和敌意。

值得注意的是，你的行为方式会使你成为某些疾病（如心脏病、胆固醇升高）的易感者，所以建议你应学会放松，正确的看待事情，不要把小小的不便看成灾难。

**第二篇：第四型人格**

第四型人格

第四型人格是九型人格中的一型性格，名为浪漫者，又称为艺术型、自我型、凭感觉者。健康的第四型是自我反省的、自觉的，不断“寻找自我”，和感觉与内在冲力有密切连系。对自己和对他人都很敏感、直觉；有同情心的、机智的、谨慎的、以及尊重别人的。他们会自我表现，很有个性，个人主义。享受孤独，从容地让无意识的内在冲力上升到意识层面。他们会自我表露，容易感动、但情感很坚强。最佳状况：具有深奥的创造力，可以表达个人与众人的感受，可能以充满灵感的艺术作品来表现。在个人的层面上，他们具有革新与自我再生的能力，拥有自我创造、救赎的特质，能够自身经验转化成有价值的东西。

有很多认为四号是内向的人格，其实不然，四号可以从最外向到最内向都有，外向的四号很容易结识朋友，内向的四号则充满神秘感。外表与气质

从衣着品味和外形上他们富有个人风格，有眼光而不落俗套，讲究配搭和款色，有艺术家的气质，有时会十分突出而令人震惊。他们通常会拥有一双柔情似水的眼神，目光永远是有所憧憬和凝视著远方，有所思忆似的，却又感性而迷人。心情完全会影响他们的决定。

情绪总是处在两极状态，极度的抑郁或亢奋，遇事容易夸张本身的情绪，过于敏感，所以常会有自己受到他人冷落、受伤的感觉 容易发现一个人本身的优缺点，造就对所拥有的感受不足(加上不认同自己)，对无法拥有的，却能看到优点，这种过于敏感的认知变化更加强了得失心重、妒忌的情绪表现。说话方式 “看心情吧！” “先给我一个理由！”

“你好像还没回答我这个问题哦！” 健康之发展程度 健康的特点

自觉、个性强、敏感性、同情心，创造力高，幻想力丰富 对他人与人性的感受很敏锐，情感真挚，忠于自己的感受 表现自我，谨慎，极佳的品味，优雅 一般的特点

幻想、自觉过度、脱离，容易质疑自己

由于第四型人格过分自我的性格，许多时候自小已不获身边的人认同，常被人批评任性，无纪律等；因惯于遭人否定，自我价值不高，会不信任自己，同时又觉别人并不了解自己，这种累积的怨愤一旦爆发出来，便不可收拾，因此，第四型人格常有情绪化的表现 感情脆弱

第四型人格小孩很易哭，自觉不好时会躲在一角，想透过这种抽离吸引成人注意；若自小有习惯制造脆弱，长大后亦会自怜，放纵 不健康的特点

自我抑制、自我折磨，严重沮丧，心情极差

自责，自卑，埋怨自己没有用，憎恨自己至绝望地步，有寻死念头，自觉已无生存价值，多数想自杀 常有用药的习惯 人格升降特征 处于安定和人格提升时：走向第一型，会变得冷静而较为理性，做事有原则及客观，而不会再受控于变化无常的情绪。处于压力和自我防卫时：走向第二型，会在感情道路上一意孤行，痴缠，任性，占有欲强，会失落，抑郁和行为反复无常。侧翼

4w5： 倾向第五型，为人比较内向，冷淡疏远，需要空间，看事情很透彻。

4w3： 倾向第三型，为人比较外向，有野心，喜欢炫耀，精力充沛，做事比较积极，非常注意自己的形象和外表，也会像第七型那样喜欢搞笑。（本属）自我形象

第四型自小自觉被孤立。他们在别人身上找到不到自己认同的特质，因而着眼于缺失、差异和自我隔离。他们是遭父母遗弃、被同侪取笑，是为世所弃的孤儿。

第四型渐渐会认为他们的孤立是有原因的。他们将孤立的苦痛看成拥有敏锐洞察力的凭证，而曾经困扰他们的缺点，亦表现为骄人的特质。然而，第四型的内心深处仍渴望他人填补自己的虚空，而正是这种虚空和缺乏满足之间的拉据，令第四型追求意义与身份认同。可惜，因为第四型总着眼于与他人比较和幻想，令这种追求感觉或变得徒劳。侧翼型 四型侧翼三4w3 四型侧翼三又称为贵族，又记作4w3。编辑健康状态

健康的4w3可以很有成就以及充满创意。在跟更大的世界维持一些连系的同时，他们也会跟正在进行的工作保持个人接触。他们能融入公众场合，享受大众的注意力，但同时懂得享受独处，会为自我探索作出表态。编辑一般状态

外露著丰富情感，无论生活与艺术均能引人注意。偶然像第七型人格般任性放纵，分别是四号所追求的是自我幻想和满足虚荣心。一般状态下的4w3无论在艺术创作和日常生活中都会挑战常规以引人注意。他们比抽离内向的4w5更会将情绪波动表露于人前，对其他人造成很大的回响。他们有虚荣和自恋倾向，和追求奢侈和快乐生活的第七型相似。不同的是，他们追求享乐不为个人享受，只是想满足自己幻想的身份。当个人形象的问题出现，他们通常会逃避。他们有好胜心，会玩弄情绪，并在其他人面前进行角色扮演。不健康状态

当4w3不健康的时候，他们倾向于展示歇斯底里、难以理解及戏剧性的情绪。他们可以同时宣称自己很自信及自卑。由于他们所受的痛苦，他们觉得作自私行为是情有可原的。自恋、妒忌、怨天尤人及多疑也是一种常见的现象。四型侧翼五4w5 4w5 :放浪诗人（The Bohemian）编辑健康状态

健康的4w5拥有非常的创意，而且对于内在心理自我（intrapsychic sort）带有深刻的洞察力。对比4w3，4w5们更加不容易表露自己的情绪，及喜欢如写作等更私人的沟通方式。编辑一般状态

一般状态中的4w5极之重视建立自己的世界观，通常都会诉诸哲学或艺术。他们比4w3更容易与外面的世界脱节，有遁世的倾向，生活方式因此与其他人不同，甚至可说是奇怪。他们会在表达自己时故弄玄虚，含糊其词，并视自己为高人一等，轻视不明白自己的人。遇到压力时，他们会将自己长时间抽离，令他们更被孤立。他们很容易陷入幻想和隔离。不健康状态

不健康的4w5会居住在他们自己构造的一个幻想世界中。他们情绪上的折磨会变得内在，构成失落，甚至自毁，陷入“死亡浪漫化”当中。第四型人格副型 保存自己

一般状态下，以保存自己作目标的第四型是最实际的一型。他们十分重视自己的情绪，周遭的气氛和美丽的环境，故此沈醉在追求这些美好的事物。他们着重美感，竭力于需索美好的经验。当这些理想不能实现时，他们会感到沮丧。有些人会表现鲁莽，故意冒险以对抗命运，来刺激自己的感官。即使不富冒险精神的人亦会暗地里幻想英雄般悲壮地死去。这类人极需要自主，故此在一段关系中表现矛盾飘忽。与人相处

这类人经常感到羞愧。他们羞于与平凡的人为伍，将自己视为和其他人完全不同，要么在与人相处时十分困难，要么就对人轻蔑。他们在与人相处时比其他两个副型积极，面对其他人时以理想的自己示人。他们喜欢与一些不为普通人喜欢和认同的人和组织为伍，以加强自己“另类”的形象。不健康的话，他们只会关心自己，在普通的沟通也会出问题。缺点

这个副型的第四型经常处于压力的情绪中，生活节奏急促。他们好胜，对其他人的感觉不是完全认同和奉献，就是完全憎恨和厌恶，这极端在面对他们所爱的人尤其极端。他们常常表现成浪漫的诗人和受伤害的艺术家，常常在激情之后得到艺术上的灵感。他们以标奇立异的生活方式表达自己，在压力中他们会将自己的妒嫉表露无遗，甚至会有暴力和自虐倾向。建议

不要受制于情绪。每当有情绪时﹐扪心自问是否在借这些情绪去逃避某些其他事情，例如工作，或者反省是否为了闹情绪而闹情绪。

不要放弃。第四型的人很容易因为一时的情绪而放弃。给点恒心﹐坚持到底﹐会有所值。不要因为与其他人的看法不同﹐又或者没有自己的深度﹐就彻底地否定了他人的能力。不要把事事看得太个人化。与之相处

不要教其如何处理自己的情绪﹐尽量不要批判他们太悲观、小事化大等。这样只会使之更加收藏自己。

他们诉苦时﹐通常只想其情绪被了解与接受。只要让他们发泄情绪﹐不用太急着给意见。

鼓励他们把意念和构思讲出来﹐欣赏其深度。若有不明白﹐就坦诚地说出来﹐不可装明白敷衍过去。

不要对他们投以怪异的眼光﹐尊重其独特的风格。十点成长建议

1.不要花太多心思在你的感觉上；也许你已经知道，它们并不是支持你的真正资源。请记住：“从我们现在的观点来看，第四类型最大的错误之一是把自己和自己的感觉画上等号。他们的谬见在于认为了解自己必先了解自己的感觉，尤其是负面的感情，在做任何事之前都是如此。他们所未见到的是，自己并不等同于它的感觉，负面感觉本身并不会导出正面的感觉。”请随时记着：你的感觉告诉你的只是你在某些特定的时刻是什么样而已，未必会比那种情况更多。2.避免等待“适当的心情”而拖延事情。要求自己做生产性、有意义的工作，那对你和别人都有好处，不管那贡献有多小。活在现实世界中，那将会丰富你，让你发现你自己和你的天赋。（事实上，工作中的你是最快乐的—也就是说，拓展你的潜力和了解你自己。）在空虚中，你不可能“发现自己”，所以，永远活在真实世界中。

3.自尊和自信只有在正面的经验中才能发展，不管你相不相信自己已经准备好拥有它们。因此，把自己放在好的一面中，去做些对自己有益的事，不然可能一直觉得自己还没准备好接受挑战，而一直觉得还需要一些时间。（第四类型常会觉得自己条件还不够，但是他们依旧必须有勇气停止拖延自己的生活。）即使只是小小的开始，要求你自己做某件可以让你好好发挥的事。

4.一种完整的自我训练需要各方面的养成，从规律的睡眠、规律的工作、到规律的运动，才会有累积的成效。因为它来自你自己，所以健康的自我训练与自由和个体性并无冲突。此外，酗酒、肉欲、药物、睡眠、或幻想对你只会造成衰弱。因此，实行健康的自我训练，不要间断。5.避免在冗长的想你中进行对话，特别是那些负面的、怨恨的、甚至太过于浪漫的想像。它们是不切实际的，最多只是行动的预测—尽管，你也知道，你从不会说出或做出你想像你将会做的事情。与其花时间想像你的人生，不如开始实际去体验。

6.和某个值得你信任的人说出内心话，不管他是不是治疗者。你需要自然的表达出你的情感，并且得到对方真实的回应。你也许因此而发现自己并不像想象中的与世隔绝，或是那么与众不同。“发现你自己”的最正确的方式之一，就是和别人建立起某种关系。

7.某些社区服务会让您减少羞怯，让你对自己有更好的认知。你一直隐藏自己好的一面，甚至对自己隐藏。所以，投身于实际的服务，并从中发现自己美好的一面吧！8.不要屈于自怜，或抱怨你的父母，也不要老想着你不快乐的童年、失败的过去、失败的人际关系、或是没有人能了解你。如果你努力和别人沟通，别人自然会了解你。（这个类型一个不健康的想法是，自己已经被早年的教育所败坏，因为别人已经不会对自己有任何期待。）用你的自我认识去觉察那些负面态度所带来的真正影响。不要伤害你的自尊，因为伤害自尊只会让事情更糟。9.不要把每件事都太个人化—不要太过暴躁或敏感，不要以为每句话都是针对你。即使偶尔有一次是这样子，也不要在脑海中扩大它的效应。毕竟，一句批评或有敌意的话并不代表你的全部。其实，你应该多批评别人所说的话，少批评自己。这可能也牵涉到学着更有效地防卫自己，自然的说出自己的感觉，不要轻易让别人占你便宜。

10.你对别人比对自己好，你对自己的所作所为根本不会发生在对待别人之上，你在意别人的幸福超过你自己，常言说的好，做自己的朋友，为你自己而努力，给自己一个机会吧！

**第三篇：九型人格**

本书的前言是关键，说明了解自己和他人的重要性，并且说明了在了解后该如何应对的心态，绝对的重要，否则就有‘误入歧途’的可能，当自己背上认命的心态后，向前的意识会减弱，真的对自己好不好，就只能自己评价了。实质内容上，有很多很好的认识自己和他人的方法。

个人感觉，很重要的一点在于，人在特殊情况下的反应，很能说明问题。平时的态度和做法里，有很多自己都不了解的情况和假象在里面，真正在特殊情况下（高压力）的反应，才能反应人的本质倾向和态度。生死界限，可以改变很多东西，认识自己和他们，也是在有这种经历之后，才能更加准确和深刻。

《九型人格》读后感

我们在处理人际关系时遇到的许多烦恼，正因为我们对他人的观点视而不见——我们经常没有意识到每个人都有他自己的生活。

观察自我是许多探索内在世界的传统训练中都包括的基本项目。这种联系主要是把人的注意力往内心集中，试着去感知自己的内心思想和“注意的对象”，包括身体感觉、情感、思想、记忆、计划和幻想等。最初我们可以从认识自己的习惯状态和那些占据了内心的固有特性开始。这种练习就像是一种分身术，让自己的意识从身体中分离出来。如果我们能够以一个旁观者的身份来观察和谈论自己，我们会发现一个不同以往的新自我。

继续这种对自身思想和感觉的观察训练，那些固有特征就不再会困扰我们。当注意力被发展成一个独立的观察员时，我们就能够站在一个更加客观的位置看待自己。通过这种训练，身为观察者的自我会与真正的自我越来越接近。

我们的性格让我们戴着有色眼镜看待一切。在我们与真实世界之间，总是夹杂着我们自己的好恶和偏见。被称为“20世纪的达摩”的葛吉夫认为，妨碍人们认识性格类型的主要障碍，是存在着“缓冲带”。他说我们每个人都把自己性格上的负面特征隐藏在了一个精心构建的内在缓冲系统中，或者称之为“心理防御机制”。这种缓冲带的存在，让我们无法看到自己性格中的真实力量。因为在缓冲带的帮助下，我们被带入了一种催眠状态，这让我们的行为变得机械化。尽管缓冲带能让人感觉舒适，但是因为它减少了系统的摩擦力(而这种摩擦力对于人的自我成长是很有帮助的)，因此我们就无法认识真正的自己。

对于那些希望走向心理成熟的人来说，发现自己性格结构中的盲点、防御机制和矛盾非常重要。

在本体里，我们就像没有长大的孩子:我们的思想、感情、直觉没有冲突；我们对周围环境和他人都充满了信任；我们做出正确的动作；我们毫不犹豫地去获得我们想要的东西。但因为我们要在这个世界上存活下去，要不断地适应环境。当我们还是孩子时，我们在家庭生活中必须遵守的现实，与我们本体上对环境的信任产生了矛盾。根据心理学的观点，个人性格的发展，正是为了保护原有的本体，免受物质世界的伤害。也就是说，在孩童的成长过程中，他们本体中与周围环境的联系受到了威胁，于是孩童必须保护自己，以免受到更多伤害。这种建立防御机制来保护受威胁的本体方面，也被称作“本体联系的遗失”或者“本体堕落”。

寻找本体自我的过程就好像我们自己的某个方面在早期生活中受到损害，这种损害让我们知道自己该去寻找什么。从积极的方面来说，正是对意识的本质的寻找鼓舞着我们，让我们焕发生机。

“九型人格”的问题，则是在于它太好用了，利用它，人们能够轻而易举的发现自己的性格特征，并且能够依据这个系统来分析不同性格类型的人。

我们似乎有一种本能的愿望，希望能够把所有人都放在不同的性格盒子里，因为这样就能知道他人的想法、行为，这种感觉让我们觉得放松。这种贪图方便的性格分类的想法却容易造成一个副作用，那就是形成一个可怕的自我实现的预言，结果导致最初并非真实的预言竟然应验了。当我们陷入性格分类的泥淖时，就会对所有人分类，把他们身上的性格特征放大，让这种性格更加明显。反之亦然。于是，我们往往会把他人眼中的自己，当作真正的自己，并且照此塑造自己。

当我们把注意力集中在那些定义我们性格的特征上时，我们就毫无疑问地被关进了这种性格的牢笼中，变成了自身习性的俘虏。

据说，通过九型人格了解自己和他人的性格模式，为的是最终把这些性格模式放在一边，把性格作为发掘潜力的导引者，引领我们进入更高层次的自我，才是其精髓。这听上去倒有点像《倚天屠龙记》中张三丰要张无忌将他刚刚学的太极拳“忘光”的意思。

俗话说：“做人难、难做人”，“人无完人、金无足赤”。尽管我们都知道这世道不可能有十全十美的人，也不可能把所有事情都做得天衣无缝，但追求好的东西都是每个人心中所希望的，哪怕求于不到最好，可大多数的人会自我要求改进于更好。。。

一、要敢于吃苦，不要被困难打倒。

吃的苦中苦，方为人上人。其实我个人来讲，不喜欢这句话的后半句，因为我们没必要一味的去追求什么人上人，还是自然点好，平平淡淡才最真。人应该活得真实，活得自在，活得阳光，活得自我。人生本是一条风雨相伴的路。生活中，每个人遇到的坎不一样，有着太多的荆棘与坎坷。或大或小，或多或少......但只要敢于去吃苦，是没有什么过不去的，面对困难不能轻易言弃，哪怕再苦，毕竟累不死人；可能一生中困难重重，也可能一辈子会与苦相伴，也要继续坚持着，毕竟我们还可以苦中作乐。学会用直面坎坷的从容和身为万物之灵的睿智去战胜自己,学会去诠释生命.......二、要踏实巧干，不要玩弄虚作假。

付出一份真诚，收获一些喜悦，踏踏实实干好本职工作，不要当面一套，背后一套。我们要坚信付出是有回报的，生命的定义也已不言而遇，那就是奋斗、去与命运抗争，去按照自己的目标走完自己的人生之路。或许风雨过后的彩虹不一定是那么的绚目，但只要学会去欣赏，相信它一定是最美的。吃亏并不是傻、而是福，用自己的实干加巧干去多劳才能多得，撕掉伪装、见机行事，要知道你的耕耘会感动他人和上天的；不要整天只想着如何投机取巧、如何装小空子、如何去施展自己的小聪明，要明白关键时候群众的眼睛是最雪亮的。

三、要端正心态，不要去盲目攀比。

生命最大的悲哀不在于贫穷，不在于卑微，而于价值感方向感和端正心度。每个人出生的环境和家庭条件都不一样，千万不能去埋怨自己没有生活在一个富有的家庭。有钱人有有钱人的薄酒和烦恼，穷人有穷人的洒脱和快乐，不要去与有钱人比，因为有钱的概念很难讲清，切忌一万家底去跟百万的比名牌、百万与上亿的比奢侈……，山外有山，你永远不会在“比”的问题上占到任何便宜的。把自己心态调整好，不与别人比，只与自己比，在知足中去享受自己实际条件下的生活，无偿不是人生之乐。

四、要放开度量，不要小肚鸡肠。

与素质高的人交往我们要客客气气，与素质低的人接触也要做到彬彬有礼，这样才能显示出你本人的素质。不能高瞻别人、不要小看自己、不可鄙视他人，尤其是遇到矛盾纠纷时，要主动去忍让，退一步海阔天空。家人、朋友、同事之间多多包涵小节、处处相互体谅，放开心胸去溶纳别人的缺点与不足，万不能遇事斤斤计较。尤其是大事大非面前，一定要沉着冷静处事，不要冲动，有理也可让三分。

五、要摆正位置，不要自以为是

隔行如隔山，我们每个人都有自己的行业，每个人也有不同的职位。我们没有理由去看不起别人，更没有理由对哪个行业或者职位较低者另眼相看。因为我们都是人，人都应该是平等的，你是亿万富翁并一定你比民工兄弟身体强壮，你也并一定比农民朋友活得坦然。人各有所长、各有所能，并不是你的行业或者你的处境就比别人更高一筹，所以我们要一视同仁，万万不能给自己的眼睛涂上另类的颜色。

六、要不断奋斗，不为满足现状

生活，为生而活，为活着而活。《士兵突击》中很经典的台词：活着就是要干有意思的事。我们活着当然要去干有意思的事，当然要去追求更美好的东西，当然

要去为自己的计划目标不懈努力。在当今风云变幻的信息时代，不学习是远远跟不了大众的步伐的，只要是不想被社会大潮完全淘汰的人，就应该不断奋斗，去干一件又一件有意思的事。

七、要善于助人，不要事事求人

要知道，物以类居，我们生活在一个家庭，每个人都无法脱离这个大家庭而生活，我们每个人也不可能不需要别人的帮忙与支持。能出手时就出手，养成助人为乐的好习惯，帮助别人，快乐自己，助人又能悦已的事情我们为什么不多干。当然，人生中难免自己也会遇到需要别人帮忙的地方，但不要事事求人，动不动大事小事都找别人帮忙，要知道自己才是解决问题的第一人，不到万不得已尽量别随意寻求别人的帮助，因为过渡的养成求助别人习惯，只会给自己的促长更深的信赖心理。

八、要敢爱敢恨，不要违背自己的良心

爱就要用心去爱，尤其是对爱你的人，你更应当以双倍的爱去回奉给他们。在我的词典里，爱就是父母对子女的爱、子女对长辈的爱、恋人或爱人之间的爱，都是自己最亲密的人，所有我们必须全身心的投入，用自己的真心去呵护他们。虽然这个世界上关注你的人可能很多，但毕竟在关注你飞的多高的同时去关心你飞得累不累的人却仅有这么几个，为此，我们不能违背自己的良心去辜负他们的爱。

九、要记恩报恩，不要过河拆桥

滴水之恩，理应涌泉相报，可能我们现在无法去用涌泉回报对此曾经施恩于我们的人，但至少心里应当永远铭记，待机会成熟时再报不迟，只要你怀感激之情于心底。中国人人情观念很强，均归根于恩重如山的说话，只要是在不违法的提前下，我们就应该报恩，并带着感恩的心，去体悟生活的所赐，切忌在任何时候也不能为私已之利去利用别人，更不能过河拆桥。

十、要承责挑担，不要推脱责任。

责任，是职责和任务。身为一个成年人，必定要背负对家庭、工作和社会这三大责任。在实际生活中严格约束自我，恪尽职守，时时处处坚持重实际。“说实话、务实事、求实效”，潜心干事、勤勉敬责的承担起一个正常人本该扛起的使命。不要习惯推脱责任,替自我找借口.你可以做不到胸怀天下，但至少要承担起做人起码责任。光明磊落，进责为首。你也可以做不能到志在千里，但至少要有一种信念，责任意识观念就如快速发展的原动力，一个家庭、一个集体、一个国家，都需要有责任心的人来共同努力，才能达到真正的“和谐”。

**第四篇：A型人格测量**

A型人格测量

请您根据自己的情况回答下列问题。凡是符合您的情况的就记“是”不符合则记“否”。每个问题必须回答，答案无所谓对与不对，好与不好。请尽快回答，不要在每道题目上太多思索。回答时不要考虑“应该怎样”，只回答您平时“是怎么样的”就行了。

1.我总是力图说服别人同意我的观点。2.即使没有什么要紧的事，我走路也快。3.我经常感到应该做的事太多，有压力。4.我自己决定的事，别人很难让我改变主意。5.有些人和事常常使我十分恼火。

6.在急需买东西但又要排常队时，我宁愿不买。7.有些工作我根本安排不过来，只能临时挤时间去做。8.上班或赴约会时，我从来不迟到。

9.当我正在做事，谁要是打扰我，不管有意无意，我总是感到恼火。10.我总是看不惯那些慢条斯理，不紧不慢的人。

11.我常常忙得透不过气来，因为该做的事情太多了。型人格

12.即使跟别人合作，我也总想单独完成一些更重要的部分。13.有时我真想骂人。

14.我做事总喜欢慢慢来，而且思前想后，拿不定主意。

15.排队买东西，要是有人加塞，我就忍不住要指责他或出来干涉。16.我觉得自己是一个无忧无虑、自由自在的人。

17.有时连我自己也觉得，我所操心的事远远超过我应该操心的范围。18.无论做什么事情，即使比别人差，我也无所谓。

19.做什么事我也不着急，着急也没有用，不着急也误不了事。20.我从来没有想过要按自己的想法办事。21.每天的事情都使我精神十分紧张。

22.就是逛公园、赏花、观鱼等，我也总是先看完，等着同来的人。

23.我常常不能宽容别人的缺点和毛病。24.在我认识的人里，个个我都喜欢。

25.听到别人发表不正确的见解，我总想立即就去纠正他。26.无论做什么事情，我都比别人快一些。27.当别人对我无理时，我对他也不客气。28.我总觉得我有能力把一切事情办好。

29.聊天时，我也总是急于说出自己的想法，甚至打断别人的话。30.人们认为我是个安静、沉着、有耐性的人。

31.我觉得在我认识的人之中，值得我信任和佩服的人实在不多。32.对未来我有许多想法和打算，并总想都能尽快实现。33.有时我也会说人家的闲话。34.尽管时间很宽裕，我吃饭也快。

35.听人讲话或报告如讲得不好，我就非常着急，总想还不如我来讲。36.即使有人欺负了我，我也不在乎。37.我有时会把今天该做的事拖到明天去做。38.人们认为我是一个干脆、利落、高效率的人。

39.有人对我或我的工作吹毛求疵时，很容易挫伤我的积极性。40.我常常感到时间晚了，可一看表还早呢。41.我觉得我是一个非常敏感的人。

42.我做事总是匆匆忙忙的，力图用最少的时间办尽量多的事情。43.如果犯有错误，不管大小，我全都主动承认。44.坐公共汽车时，我常常感到车开得太慢。

45.无论做什么事，即使看着别人做不好我也不想拿来替他做。46.我常常为工作没有做完，一天又过去了而感到忧虑。47.很多事情如果由我来负责，情况要比现在好得多。48.有时我会想到一些说不出口的坏念头。

49.即使领导我的人能力差、水平低，不管怎么样，我也能服从和合作。50.必须等待什么的时候，我总是心急如焚，缺乏耐心。

51.我常常感到自己能力不够，所以在做事遇到不顺利时就想拖延。

52.我每天都看电视，也看电影，不然心里就不舒服。53.别人托我办的事，只要答应了，我从不拖延。54.人们都说我很有耐性，干什么事都不着急。

55.外出乘车、船或跟别人约定时间办事时，我很少迟到。56.偶尔我也会说一些假话。

57.许多事本来可以大家分担，但我喜欢一个人去干。

58.我觉得别人对我的话理解太慢，甚至理解不了我的意思似的。59.我是一个性子暴躁的人。

60.我常常容易看到别人的短处而忽视别人的长处。

评分体系：

第13、14、16、18、19、30、33、37、45、48、49、51、54、56题 回答“否”，记一分，其他题目回答“是”记一分。TH 时间匆忙感、时间紧迫感、做事快

题目号码： 1，4，5，9，12，16，17，18，23，25，28，30，31，35，39，41，45，47，49，50，52，54，57，59，60

CH 争强好胜、怀有戒心或敌意、缺乏耐心

题目号码： 2，3，6，7，10，11，14，15，19，21，22，26，29，32，34，37，38，40，42，44，46，51，53，55，58 测试者TH+CH得分为18分以下，19-26分，27分，28-35分，36分以上时，则分别代表的人格类型为B型，B-型，极端中间型，A-型，A型。也可用另一种方法计分，即被试TH+CH得分以27分为界，得分为27者为极端中间型，而该分数以下及以上者分别代表的B型倾向和A型倾向的人格类型。

PS：如果你的8，13，20，24，27，33，36，43，48，56这10个题目的得分超过了5分，那么本次测试的可信度则不会很高，请当作娱乐吧，因为你可能在回答问题时有所隐瞒。

A型人格与B型人格是对人们人格特质的一种区分方式。A型人格者属于较具进取心、侵略性、自信心、成就感，并且容易紧张。A型人格者总愿意从事高强度的竞争活动，不断驱动自己要在最短的时间里干最多的事，并对阻碍自己努力的其他人或其他事进行攻击。B型人格者则属较松散、与世无争，对任何事皆处之泰然。

编辑本段A型行为其特征

其一，雄心勃勃，争强好胜，对自己寄予极大的期望；其二，苛求自己，不惜任何代价实现目标；其三，以事业上的成功与否，作为评价人生价值的标准；其四，把工作日程排得满满的，试图在极少的时间里，做极多的工作；其五，终日忙忙碌碌、紧紧张张，不知道放松自己，极不情愿把时间花在日常琐事上。

A型性格的人，由于对自己期望过高，以致在心理和生理上，负担都十分沉重。他们被自己顽强的意志力所驱使，抱着“只能成功，不能失败“的坚定信念，不惜牺牲自己的一切，乃至宝贵的生命，拼命直奔超出自己实际能力的既定目标。由于他们长期生活在紧张的节奏之中，其思想、信念、情感和行为的独特模式，源源不断地产生内部的紧张和压力。

A型人由于一系列的紧张积累，极易导致心血管病，甚至可随时发生心肌梗塞而猝死。有统计表明，85%的心血管疾病，与A型行为有关。同样，有关研究也表明，A型性格与冠心病的发生密切相关。在心脏病患者中，A型性格达98%。尸体解剖检验证明，A型性格的人，心脏冠状动脉硬化的，要比B型性格的人高5倍。有关专家认为，其原因是：A型性格能激起特殊的神经内分泌机制，使自血液中的血脂蛋白成分改变，血清胆固醇和甘油三脂平均浓度增加，而导致冠状动脉硬化。

心理学研究认为，“经常想到有许多事情要做，却没有时间去做“，这种左右为难的复杂心态，会使我们紧张、忧虑得心力交瘁，高血压、心脏病、溃疡病便会随之发生。

怎样才能解除A型人在心理上和生理上的过度紧张和压力呢？

其一，制定一个符合自己实际能力的目标；

其二，在时间安排上要预留回旋的余地；

其三，严格划清工作与休息的界线；

其四，培养业余爱好，增加生活情趣；

其五，经常参加体育活动，提高机体承受能力。

解除精神压力的秘诀，存在于我们自己的思维之中，因为思维能力和思维方式，能够决定我们对压力的成功与否。当我们面临困境时，要有“山高自有行人路，船到桥头自然直“的洒脱气概，冷静地应付各种变化，以减缓精神紧张和心理波动。一个富有弹性思维的人，比较容易对付生活中的各种困难和挫折。因为困难和挫折的程度，取决于当事人的心理体验；困难和挫折的转机，取决于当事人对困难和挫折所持的态度。因此，我们应该学会运用弹性思维，化逆境为顺境、变挫折为动力、化不和为友情，为自己创造一个积极、有序、宽松和谐的生存环境。

编辑本段A 型人格的优点

A 型人格的人事业心强，大多能够有所作为，这是他们的优点，但也应该意识到自身的局限性，更没有必要牺牲自身的健康。因此，如果您觉得您有上述A型性格特征倾向或面临过重的压力，应该在心理上和生理上加以调适，为自己的心灵减负。解除精神压力的秘诀，存在于我们自己的头脑之中，取决于我们如何看待成功与失败，如何认识和应对困境、挫折和各种变化。如果能够学会运用弹性思维，化逆境为顺境、变挫折为动力、化不和为友情，就能为自己创造一个积极、有序、宽松和谐的生存环境。

以下是几点具体的建议：

１、制定一个符合自己实际能力的目标；

２、在时间安排上预留回旋的余地；

３、严格划清工作与休息的界线；

４、培养业余爱好，增加生活情趣；

５、经常参加体育活动，提高机体承受能力。

编辑本段A型人格与B型人格比较

A型人格特征为：1.向自己拟定的目标迈进。2.渴望得到别人的肯定。3.声音破裂爆炸型。4.急速的移动、走路、及饮食的习惯。5.竞争心强。6.从事许多事情，关心的范围很广泛。7.自大、垄断。8.休息时自感不安或有罪恶感。9.不知如何欣赏大自然与鸟语花香。10.现实主义者。11.永远感到时间紧迫。12.工作讲求效率。13.习惯性之动作或局部筋挛。14.相信成功之道为比别人工作效率高。15.将生命以数字计算。16.一方面相信自己是属于A型性格者，二方面又自认无法改变，而且此种人格类型不伤大雅。

B型人格特征为：1.未有上述任何一项A型人格特质在身上可以发现。2.从未感到被时间所迫，亦未因时间不够用而感到厌烦。3.除非万不得已，不在别人面前自夸。4.万事逆来顺受，不对别人产生敌意。5.消遣时，尽兴而返。6.消遣时，即身心松弛，心旷神怡，与世无争。7.休息而无罪恶感。8.不易为外界事物所扰乱。9.不了了之，很容易使自己放下未完成之事而稍作休息或另觅生活之情趣。

**第五篇：型人格学习心得**

型人格学习心得

经过两天的学习和课后体会，《九型人格》的学习培训对自己的工作有一定的导向作用，结合自己的情况，与大家分享本人的学习心得，以期能达到共勉。

目前，关于性格的定义有几十种，但一般来说，几乎都包括了个人行为的特征，以及因适应环境而产生的惯性行为倾向。也就是说，斝愿骇，是人类行为的特征，是经常性的行为表现，而不是那些偶尔发生的行为。《九型人格》用来阐释人格的九种特质，每个人都可以从中找到自己的性格号码。当然，我是本着怀疑的态度去学习的，因为在我自己看来，人的性格有着多面性，就是在工作和生活当中，我们也有可能表现出两种截然不同的性格特征，人的性格怎么能够对号人座呢?一直到课程的最后，我都没有找到适合自己的性格号码，不过整个过程下来，多少让自己对人的性格有大体的了解。

《九型人格》将人的性格分为9个号码，每个号码都有其对应的性格特质，包括其优缺点。对应每一个号码，讲师都会请同学上台现场讲解，通过每个学员的自我讲述和讲师提问式讲解，分析每个号码的性格特征、肢体语言、表情特征和说话速度，让学员对对应号码性格的人有一个整体的认识。由于篇幅所限，不便把每个号码的性格特质都和大家讲解和分享，特以2号号码为例，说说其性格特质：

2号号码的性格特征:感性、天生的同理心，乐于助人、主动、取悦人，时时感觉自己付出的不够，强调别人需求，忽略自己的需求，拒绝别人帮助，语气柔和。

深层恐惧:不被爱，不被需要；

深层渴望:感受爱的存在及被人需要；

健康(觉察):富于同理心，体谅别人的处境，付出无条件的爱，感受他人的感受；

不健康(未觉察):过分热心，操纵性强，对人有过分的要求，反常的愤怒，依附于人；

自白:我乐于付出、善解人意，容易与人相处，总是热情地去满足他人的需要，别人容易与我倾述心事，同时我也渴望得到爱与关怀，可别人却常常忽略我。

通过现场2号性格号码的学员现场讲解分析，可以使你在一定程度上对2号号码特征的人有一个深刻的感官印象--乐于助人，总是热情地去满足他人的需要。

尽管最后我还是不怎么认同这种编号入座式的性格区分方法，毕竟人的性格很复杂，单纯一个性格号码的人很少，决大部分的人都是多种性格的复合体，不可能一一对应某个性格号码，但在某些方面给我了认识自我和他人性格的方法，最主要的是，使我明白性格没有好坏之分，在与他人相处时，怎样与各种性格的人相处，而这些还在于平常生活中去慢慢积累和实践。感谢公司给我提供了这样一个难得的学习机会！

2024年2月1日至3日，易经九型人格工作坊在西安举办。参加培训的学员有67人，在3天的培训学习中，力诚老师将易经学问融入九型人格教学，从易经的角度解读九型人格，帮助学员们更快更充分的认识了自己的性格，同时掌握了一套与人相处的方法。此前我只是在网上了解过关于九型人格的相关信息，没有参加过正式的学习培训，通过本次学习培训，让我真正了解了易经九型人格的精髓所在，更好地了解自己、启发自己、成功自己。

探索学习易经九型人格，我的主要体会是加强自我观察，自我觉醒，自我认知。使自己在工作生活以及人际交往中更好地做好自己。对许多人而言,自我观察还只是一种潜在的能力,然而通过观看心智的习性,很快就会变成可靠的能力。只有自己才能见证自己思想的细微差别,也只有自己知道自己的热情何时浮现

灵性上的自我加强是学习九型人格追寻和探索的任务, 如果没有足以信赖的内在观察者作为向导,我们无法迈向所谓“本质”的领域。力诚老师在培训工作坊中清楚地描述了这项内在旅程的出发点。我们在探索过程中势必从某个地方开始探索这超乎类型局限的本质,并且看看还有什么比对自我本质精确描述的九型更好的论点。

没有一种类型的本质是不好的，只是各类型的意识中交织出的风格会限制弹性、想象力和选择性，就在我们依照习惯去思考时，也可能错过了整件事中重要的环节。知道自己和共事者的位置，不但可以让我们看清未来,还能澄清自己的思绪，让自己更具洞察力，同时开放自己的心灵去感受别人的经验，并可以让我们专注于自己的初衷，跳出固有的限制，以更集中的意志、力量及效率展开行动。学习易经九型人格的感悟：

没有人能隐身世外，无论我们走到哪里，都会碰到人；必须与人相处，因为人无所不在；洞悉易经九型性格，我们就掌握了获得爱、幸福和成功最方便的工具。当我们对自己有了一个全面的洞悉，我们心灵的窗户将被打开，这个时候我们终于理解了自己，不再妄自菲薄，不再对抗自己，勇敢面对和接纳自我。藉此，我明白了，每个人都是一个不同的性格个体，他们有他们的困惑和恐惧，要懂得尊重和宽爱，如此才能达到和谐。人的成长也都是建立在自我认知的基础上，易经九型人格提供的正是这样一张性格地图，帮助我们找到自我修炼的突破口，完美自己的优势，完善自己的不足。

有很多学员与我交流：“通过学习力诚老师的易经九型人格培训，今天才明白我是怎样的人，今天才弄懂这二十多年来没有解答的困惑和难题，我知道了要如何完善自己，同时也懂得了人与人之间的需求是不一样的，我们要懂得尊重、接纳和爱，只有懂得了尊重自己，接纳自己，爱自己，才能真正学会尊重他人，接纳他人，爱他人”。

从自己的格子里跳出来，性格即是束缚我们天性的格子，把这个格子打破并且圆融，当我们能需要去到哪个格子里就能去到哪个格子里，我们就圆融了，完善了自己。虽然性格类型基本不变，但性格能量却可以修炼。我们首先需要了解自己在哪个格子，了解别人在哪个格子。同时觉察到卡住我们的那个部分是什么，两个性格能量象限转换的太极点是什么。当我们能完全无碍的进出自由，我们就达到了易经九型的性格圆满境界了。

所有人都是我们的财富，易经九型人格在培训、心理咨询、教学、管理、销售、婚姻、亲子等领域持续发挥作用。期待更多的人走在心灵成长的道路上，知已知彼，随需运用，活出精彩人生！

我愿意做力诚老师的忠实弟子，虚心向力诚老师学习请教，从现在开始做好力诚老师的助教，协助力诚老师把易经九型人格培训班做的更好。

祝福力诚老师的易经九型人格培训课程发扬光大！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！