

《决定一生健康的九型人格》

图书基本信息

书名：《决定一生健康的九型人格》

13位ISBN编号：9787506491396

10位ISBN编号：7506491397

出版时间：2013-1

出版社：中国纺织出版社

作者：王耀堂

页数：222

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.tushu000.com

《决定一生健康的九型人格》

前言

《决定一生健康的九型人格》

内容概要

《决定一生健康的九型人格》内容简介：九型人格，将所有的人划分为九种类型：1号完美型、2号给予型、3号实干型、4号浪漫型、5号观察型、6号怀疑型、7号享乐型、8号领导型、9号调停型。这九种人有不同的原动力和价值观，也就有不同的行为表现，也就有不同的健康隐患。学习九型人格，能够帮助人们很好地完善自身性格，有效维护身体健康，从而达到身心合一的境界。

《决定一生健康的九型人格》

作者简介

王耀堂，原名王庆华，京城四大名医之孔伯华、施今墨再传弟子齐来增教授的开门弟子，北京大学医学部著名性学家、心理学家王效道教授的关门弟子；现任世界华人心理学家协会理事、全国高等医学院校应用心理学教材编委，拥有七项国家专利。研究九型人格多年，曾追随戴维·丹尼尔斯（David Daniels）、海伦·帕尔默（Helen Palmer）、彼特·奥多诺休（Peter O' Hanrahan）、蔡敏莉等九型人格大师学习九型人格，致力于探索性格与健康的关系，著有多部医学、心理学专著，首次提出“九型人格与健康”这一理念。

《决定一生健康的九型人格》

书籍目录

第一篇 性格决定健康

第一章 性格与健康

第一节 什么是性格

第二节 性格的形成过程

第三节 性格的四大特征

第四节 性格类型学说

第五节 性格与气质的关系

第六节 性格对健康的影响

第二章 从九型人格看健康

第一节 古老的性格形态学——九型人格

第二节 解析神秘的九柱图

第三节 九型人格的三大智慧中心

第四节 启动九型人格测试

第五节 看清你的人格类型

第六节 不要陷在性格牢笼里

第二篇 九型人格与健康

第一章 1号.完美型

第一节 特征

第二节 易患疾病及调养

强迫症/.偏头痛/.失眠/.高血压/.癫痫/.消化性溃疡/.便秘/.类风湿性关节炎/.肿瘤

第二章 2号.给予型

第一节 特征

第二节 易患疾病及调养

胆囊炎/.甲状腺功能亢进/.歇斯底里

第三章 3号.实干型

第一节 特征

第二节 易患疾病及调养

口腔溃疡/.冠心病/.头痛/.斑秃/.慢性疲劳综合征

第四章 4号.浪漫型

第一节 特征

第二节 易患疾病及调养

结核病/.神经性厌食症/.慢性疼痛/.躁郁症/.月经失调/.经前综合征/.更年期综合征

第五章 5号.观察型

第一节 特征

第二节 易患疾病及调养

过度消瘦/.中风/.性冷淡

第六章 6号.怀疑型

第一节 特征

第二节 易患疾病及调养

焦虑症/.过度换气综合征/.咽喉部异物感/.泌尿系统疾病/.性功能障碍/.不孕不育

第七章 7号.享乐型

第一节 特征

第二节 易患疾病及调养

儿童多动症/.自恋症/.网络成瘾综合征

第八章 8号.领导型

第一节 特征

第二节 易患疾病及调养

《决定一生健康的九型人格》

肝脏疾病./脊柱疾病./乳腺增生./高血脂

第九章 9号.调停型

第一节 特征

第二节 易患疾病及调养

肥胖症./糖尿病./帕金森综合症

第三篇 九型人格的提升术：静心

第一章 静心对健康的影响

第一节 静心是学习九型人格的基本功

第二节 我们为什么需要静心

第三节 内心宁静，身体就是健康的

第二章 静心的方法

第一节 静心前的准备

第二节 静心的姿势

第三节 静心的呼吸

第四节 静心带给身心的变化

第三章 九型人格的呼吸静心练习

给1号的呼吸静心建议

给2号的呼吸静心建议

给3号的呼吸静心建议

给4号的呼吸静心建议

给5号的呼吸静心建议

给6号的呼吸静心建议

给7号的呼吸静心建议

给8号的呼吸静心建议

给9号的呼吸静心建议

《决定一生健康的九型人格》

章节摘录

版权页：插图：强迫症1号事事要求完美，他们充满对周围世界和自己的评判，他们认为只有完美才能让自己感受到安宁。因此，他们常常担心自己做的事情不完美，担心什么事情做不好会影响自己的形象，尤其担心因为犯了什么错误会让自己今后的发展受影响，这些在他看来是无比恐惧的事情，他们会尽力避免这些事情的出现。在这种完美情结的作祟下，1号每天都活得战战兢兢，四处观察以找出一切不妥的地方——语法错误、没礼貌的行为、混乱、成果不彰等种种在他们看来不符合原则、缺乏价值的现象，并竭力去纠正它们。比如，1号会总觉得手不干净而不停地洗手；会情不自禁地数大楼的窗户，数错一个，又从头数，反复进行；做事会因为怕出错，反反复复地检查；上班时总想自家的煤气没有关掉……这就是强迫症的典型症状。在电影《失恋33天》里，女主角有一位做设计的同事小可每天都会对着屏幕自言自语，这是因为他有阅读困难，但凡是字，就必须读出来。我认识的一个1号性格者刘小姐就有这样的毛病。刘小姐今年38岁，是某国企办公室主任，凡是追求完美，事事以原则为准，要求自己，也要求别人。有一次总经理不经意交给她一件小事——把总经理办公室的标牌贴上，然后她就认真地执行了，贴完以后她左看右看就是感觉歪了一些，因为那一整天都焦躁不安，后悔生气，自己怎么办点小事都办不好，特意要求跟同事换了晚班，自己做了一个标牌，然后用尺子认真量准确换好，心里踏实了，安然回家了。其实之前所贴的标牌两边高度只差1—2毫米。我的另一位1号朋友任先生也是强迫症的受害者。他在一家大型家电企业担任市场部经理，对工作要求尽善尽美的他经常让下属觉得精疲力竭。他喜欢长时间一遍又一遍地看着客户发来的订货传真或者本季度职员的业务报告，还自制了“年度业绩总数上升图”、“个人业绩指数表”等图表挂在办公室。一到周末，他就下意识地给下属打电话询问业务情况，明知这样不好，但无法控制。每次我们一帮朋友周末聚餐，他几乎就没放下过手机，而且常常在饭吃到一半时，急匆匆地赶回了公司，弄得大家都有些扫兴。某一天，这两个人在同一天先后给我打来电话，说自己最近失眠得厉害，向我讨要一个治疗失眠的好方子。我笑着告诉分别他们两人：“你要解决失眠的问题，首先得解决强迫症的问题。”他们听了大为不解，火速赶到我家里来向我请教。我拿出一些九型人格的书籍资料给他们，让他们重点阅读1号性格者的内容，他们这才有点懂了。在这里，我要告诉1号的是：强迫症（非病态程度）并不可怕，关键在于你能否勇敢理智地面对它、战胜它，自我心理疗法可以帮助你缓解压力和紧张情绪造成的强迫心理，预防强迫症的发生。一般来说，强迫症可以通过以下几个方法来预防和治疗：1.顺其自然法 1号做任何事情都要顺其自然，做完就不再想、不再评价；要学会肯定自己，少与他人比较，要认识到世界上根本不存在十全十美的人和事。有强迫动作时，1号要理解这是违背自然的过度反应形式，要逐步减少这类动作反应直到和正常人一样。2.宣泄疗法 1号要对家人和朋友说出心理创伤和紧张恐惧心理，把内心的痛苦发泄出来。1号也可以选择运动锻炼和户外活动来充实生活，减轻强迫心理的干扰。1号尤其要注意心理卫生，努力学习对付各种压力的积极方法和技巧，增强自信，不回避困难。

《决定一生健康的九型人格》

媒体关注与评论

《决定一生健康的九型人格》用简约的文字引领我们探索发现最真实的自我时，也用精致、细腻的笔墨呈现出九种不同性格类型的健康与衰弱之处，并给出我们简单易行的解决方案。从人性到心性，从心性到心药，深入浅出，引人入胜。——锦暇文化九型人格导师 廖泓暇 读罢这本书，我怎么都感觉它是一面“镜子”。通过这面镜子，我们就能看到自己的性格，从而能够“驾驭”我们的健康。希望这面镜子能够照亮更多的人，从而能够办证过户他人，更好地促进全民健康。——睿祥智管理咨询九型人格导师 张京和 虽然九型人格与健康的关系，仍有许多层面的未知需要再深入地探索、研究，但这本书无疑是探索的重要一步。——中国台湾九型人格导师 林士群

《决定一生健康的九型人格》

编辑推荐

《决定一生健康的九型人格》为中国第一本九型人格养生手册，献给所有内心有伤、身体有痛的人。有医学研究发现：从消化道溃疡、糖尿病到老年痴呆症，各种疾病都与性格特征存在着千丝万缕的联系。九型人格就是很好的一个性格分析工具，它通过分析人们行为背后的出发点，即基本欲望和基本恐惧，将所有的人划分为九种类型，其基本原理为：人与人是有差异的，有不同的原动力和价值观，也就有不同的行为表现，也就有不同的健康隐患。《决定一生健康的九型人格》就将引导人们从九型人格的角度来分析自身性格容易引发的疾病，帮助人们通过性格来更好地祛除病痛，维护健康。

《决定一生健康的九型人格》

名人推荐

《决定一生健康的九型人格》用简约的文字引领我们探索发现最真实的自我时，也用精致、细腻的笔墨呈现出九种不同性格类型的健康与衰弱之处，并给出我们简单易行的解决方案。从人性到心性，从心性到心药，深入浅出，引人入胜。——锦暇文化九型人格导师廖泓暇读罢这本书，我怎么都感觉它是一面“镜子”。通过这面镜子，我们就能看到自己的性格，从而能够“驾驭”我们的健康。希望这面镜子能够照亮更多的人，从而能够办证过户他人，更好地促进全民健康。——睿祥智管理咨询九型人格导师张京和虽然九型人格与健康的关系，仍有许多层面的未知需要再深入地探索、研究，但这本书无疑是探索的重要一步。——中国台湾九型人格导师林士群

《决定一生健康的九型人格》

精彩短评

- 1、在书中，吸取一些有用的东西，回到本真的自我
- 2、设计健康的部分有些牵强附会
- 3、书中介绍九型人格和健康的关系，并针对其给予治疗方法，不错，实用
- 4、作者融汇贯通、深入浅出。我读后，对九型人格有了更深刻的认识。

《决定一生健康的九型人格》

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.tushu000.com