

美国中央情报局必读教材 美国斯坦福大学商学院MBA必修课程 世界500强企业管理与员工培训教程



黄信景◎著

人格的序位 九型人格心术

自我定位与发展+职场攻略+恋爱心法

全面应用技巧



Wuhan University Press
武汉大学出版社



黄信景◎著

人格的序位 九型人格心术



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格的序位:九型人格心术 / 黄信景著. — 武汉:武汉大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-307-07864-2

I.活…

II.黄…

III.性格—通俗读物

IV.B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 102436 号

策 划 人: 刘汝怡

文字编辑: 冯 静

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

(电话: 010-63978987 传真: 010-63974946)

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 180千字

版 次: 2010年8月第1版

印 次: 2010年8月第1次印刷

定 价: 39.80元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)

谨以此书献给——

赐予我生命的父母 黄文光 郝玉香伉俪

我深爱以及深爱我的妻子 王云女士

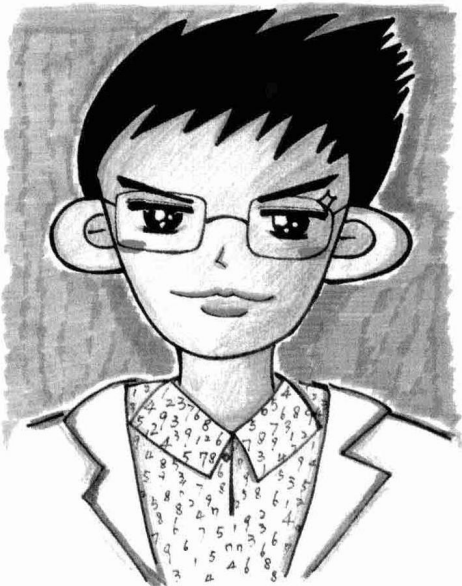
以及所有懂得珍重自己与感恩生活的真朋友



自序

一把打开自我探索大门的钥匙

A先生的内心总是不断询问着“为何别人不理解我的与众不同”；B太太经常抱怨丈夫不解风情，不懂得浪漫；C经理经常在酒吧和朋友倾诉自己如何辛苦履行丈夫的责任，却得不到妻子的理解；D主管时常感到办公室所有的人都与自己过不去……我们身处在当今的社会环境中，总会遇到形形色色的人，总要处理纷乱复杂的关系，因此也就总是会遭遇各种不同的内心困惑。这样我们便需要用很长时间、很多精力去探索、解决内心的问题，可有些时候却是越探索越迷惑。



其实，当我们站在“人格”的角度去了解每一个人，以及人们行为背后的动机、信念和情感的时候，疑惑似乎就可以一下子解开，心情也随之释怀，情绪在一瞬间亦得以宣泄。

但是，要做到这一点绝非易事。主要原因有两点：其一，心理学中的人格理论研究受到自然科学研究方法的影响，其研究过程以及结果需要用大量的数据以及量化的分析。这就使得基于自然科学或者统计学方法的人格研究大量集中

在行为特征方面。同时，对于行为背后的动机、信念和情感这些描述感觉的元素，又很难用逻辑的、具体的数字来表达。这是人格学说本身在研究方法方面的不足造成的。其二，人们在生活中遇到问题、产生内心困扰的时候，第一反应都是指向外部——人们觉得是外在因素带来的困扰，从而总是希望外在的环境以及身边的人发生改变。所以大多数人很少真正地站在他人的立场去了解对象行为背后的原因，更谈不上去觉察自己内心所追寻的价值感与成就感的满足到底是什么了。即便是正在学习心理学或人格技术的人往往也是希望能够应用这些技术去改变别人，应对环境。而当我们只是一味地运用技术去改变他人和环境的时候，却又发现自己内心的困惑以及不满更加强烈，直至让自己陷入事与愿违的恶性循环中。

总结来说，人格学说研究方法本身的局限以及人们惯常的思维习惯，导致我们总是被不理解的事情所困扰，并因困扰产生情绪，而情绪阻碍了我们对内在自我价值的探索。

在多年应用心理学的研究工作以及全国各地人格技术工作坊的活动中，我发现，人们对人格特质的探索热情与日俱增。但是，就当今众多的工作坊以及大众书籍体现出的情况来看，大部分人群对人格学说所研究的领域以及“人格”本身的认识还存在着一些误区。最主要有两点：

第一，混淆“人格”与性格的概念。性格是针对人们一系列的行为表现，以及行为本身在现象方面的意义进行的定义。也就是说将一系列有共同行为特征的人归为一类，并以相同行为在现象上的意义为核心划分性格维度。比如著名的卡特尔16种人格量表、DISC量表等就属于性格研究的范畴。而“人格”是研究人们行为背后的动机、信念和情感，并把相同的动机、信念和情感进行归类，从而划分人格维度，并以此作为帮助人们探索内在的深层渴望与恐惧的有效工具。在人格与性格的比较中我们得出结论，人格是对人们在一系列相同行为以及行为现象背后所流露出来的不同感觉的研究和分析，是通过行为观察与性格评价，探索内在价值与成就取向的应用心理学技术。

人们对人格概念的误区还表现在人格研究技术本身所带来的心理暗示效应。虽然人格研究是针对人们行为背后的动机、信念和情感展开的，但最后仍旧需要



用文字标签来定义人格维度，以及需要大量的文字描述对人格维度予以分析。这样一来就容易造成标签以及文字描述所带来的暗示效应。由于大多数人并不是心理学家或者心理学专业人士，再加上上面提到的惯性思维的原因，导致人们很少愿意去觉察文字背后的感觉。这就让很多业余研究心理学或人格学的人们，实际从事了性格研究的工作，给自己以及他人带来困惑。

九型人格学说是近些年来公认的比较有效的分析行为背后的动机、信念和情感的一门身心灵科学。其核心是应用人格评价技术，结合人性哲学等人本主义理论，通过观察、倾听、发问、体悟四个阶段（有些类似中医中的望、闻、问、切），把握人内心的深层渴望与恐惧，从而找到有效理解并应对他人和环境的方法。在这里出现了九型人格学说的一个关键核心，即深层渴望与深层恐惧。深层渴望是人们行为背后所要满足的内在价值感和成就感；深层恐惧是人们行为背后所要规避的匮乏感与挫败感。身心灵科学认为，人们的一切行为都源自于两种情绪：一种是爱，即九型人格中的深层渴望；一种是恐惧，即九型人格中的深层恐惧。但我们在现实中并不能时刻清楚区分这两种情绪所主导的行为，因为我们总是被外界的各种现实价值如财富、头衔、地位等影响着，也正是因此才让我们产生事与愿违的内心困扰。通过九型人格技术，我们可以透过行为去觉察自己内在的深层渴望以及困扰自己的深层恐惧究竟是什么。只有当我们同时关注到自己内在的深层渴望与恐惧的时候，我们才能够发现价值感与成就感的本质来源，并始终专注在这份本质价值上，持续收获成功的喜悦。当一切都在自我内心得到解答的时候，我们才真正有可能站在他人的立场理解和接纳他们。那些关于人们差异的困惑，如：为什么他乐观，我消极；他动力十足，我懒懒散散；他浪漫，我现实；他充满爱心，我霸气十足等，也才能够得到最本质解答。

柏拉图说过：“人们无法通过任何一种形式习得诸如爱、喜悦、感恩、价值感、勇气等这些本质价值，人们只能在生活中忆起这些本质价值！”九型人格可以说是为人们提供了一个探索并回忆这些本质价值的途径——通过对深层渴望与恐惧的探索，不断觉察自我内在的成就与价值感来源，并专注于满足深层渴望的行动。

九型人格结合深层渴望与恐惧，将人格划分为九类。朋友们需要注意的

是，这九类并不是简单地将渴望与恐惧区分开并让大家追寻渴望、规避恐惧，而是渴望与恐惧并存。如：

1号人格渴望事事完美（深层渴望）是为了对抗内在的自卑情结（深层恐惧）；

2号人格渴望一切被关爱（深层渴望）是为了对抗内在的无价值感（深层恐惧）；

3号人格渴望成功后的鲜花掌声（深层渴望）是为了对抗内在的平庸感（深层恐惧）；

4号人格渴望与众不同的人生（深层渴望）是为了对抗内在的不被理解（深层恐惧）；

5号人格渴望了解一切知识（深层渴望）是为了对抗内在的孤独感（深层恐惧）；

6号人格渴望安全感（深层渴望）是为了对抗内在的虚荣（深层恐惧）；

7号人格渴望新鲜刺激（深层渴望）是为了对抗内在的焦虑（深层恐惧）；

8号人格渴望一切尽在掌握（深层渴望）是为了对抗内在的脆弱（深层恐惧）；

9号人格渴望和谐（深层渴望）是为了对抗内在的迷茫（深层恐惧）。

如上所述，人们的每一个行为都伴随着深层渴望与深层恐惧同时存在。本书在分别阐述每一种人格的深层渴望与恐惧的同时，应用大量生活、工作中的真实案例帮助读者体悟渴望与恐惧相互依存的关系，并通过对于人格应对方法的阐述让读者在学习九型人格学说的同时，掌握九型人格在自我心灵发展、职场生存、人际关系处理、情感婚姻发展等方面的实践技巧。当然，本书仍旧不能避免文字标签以及文字描述带给读者的暗示效应，然而我们希望每一位读者，能够静下心来，从案例以及漫画中，细细体悟文字背后所传达的指引行为的动机、信念和情感。

学习九型人格的意义不在于应对他人，而在于觉察自我、了解自我、发展



自我，并以此体谅他人、接纳他人、支持他人，从而实现共赢。

当然，本书若有未尽完善之处，还望读者不吝赐教，毕竟“我是谁”“我的人生将怎样”的答案需要我们大家用一生去探索。

感谢我的父母赋予我生命，让我用生命与朋友们分享喜悦。

感谢我的妻子给予我无私的爱与支持，让我有勇气实现梦想。

感谢我的朋友们为我提供了写作素材以及与我无私地分享案例。

感谢我生命中出现的每一个人，由于你们的存在，让我每天都生活在喜悦中。

最后，感谢打算阅读本书的您，愿您拥有这把开启探索自我大门的钥匙！

祝您阅读愉快！

黄信景

2010年于北京快乐心理工作坊

插画者序



大家好！我是本书的插画作者 cuicui，这是我第一次画完一套完整的插画。这对于我来说，是在梦想的道路上迈出的第一步。我要感谢黄老师，是他的九型人格课程和鼓励，让我找到了我自己最深层的渴望，再次点燃了我对梦想的追求。

有些时候我们总是被现实中的所谓客观条件限制住，从而失去了对内心渴望的觉察。其实真正阻挡在我们面前的恰恰是自己的梦想，当我们能够勇敢地面对自己的内心，主动地体验内心的恐惧之时，对梦想成真的渴望就会转换成

一股强大的内在力量，不断激励自己为之努力。有些时候我们并不能明确知道梦想的结果何时才能够变成现实，但以梦想成真之心，时刻追寻梦想，又何尝不是一件美妙的事情呢？九型人格给我最大的收获就是让我意识到，千万不要被自己的“大梦想吓倒”，勇敢去采取行动，去实现梦想，才是享受快乐成功人生的关键。

最后再次感谢黄老师给我机会，我会以此为起点，用行动去实现自己用画笔描绘人生的梦想。好啦，我就不耽误亲爱的朋友们探索自我的旅程啦！祝大家阅读快乐！

Cuicui

2010年于北京快乐心理工作坊

目录



第一章 古老的人性哲学——九型人格导读 /1

- 第一节 九型人格与 Enneagram /2
- 第二节 九型人格的起源以及发展 /9
- 第三节 九型人格图形 /12
- 第四节 九型人格的“智能中心”
——脑中心、心中心、腹中心 /16
- 第五节 性格的形成以及学习九型人格的意义 /23
- 第六节 学习九型人格的注意事项 /25

第二章 九种人格型号的详尽感觉解析 /27

- 第一节 1号人格 苛求完美的质检官 /28
- 第二节 2号人格 成就他人的关怀者 /33
- 第三节 3号人格 实现目标的有型人 /40
- 第四节 4号人格 追寻自我的表达者 /46
- 第五节 5号人格 冷静分析的旁观者 /52
- 第六节 6号人格 理性安稳的忠诚者 /59
- 第七节 7号人格 追求快乐的乐天派 /66
- 第八节 8号人格 有勇有谋的统治者 /73
- 第九节 9号人格 与世无争的透明人 /80

第三章 职场救兵——九型人格职场攻心术 /87

- 第一节 解读1号人格上司和下属 + 相处攻心术 /88
- 第二节 解读2号人格上司和下属 + 相处攻心术 /94
- 第三节 解读3号人格上司和下属 + 相处攻心术 /100
- 第四节 解读4号人格上司和下属 + 相处攻心术 /107
- 第五节 解读5号人格上司和下属 + 相处攻心术 /114
- 第六节 解读6号人格上司和下属 + 相处攻心术 /121
- 第七节 解读7号人格上司和下属 + 相处攻心术 /128
- 第八节 解读8号人格上司和下属 + 相处攻心术 /135
- 第九节 解读9号人格上司和下属 + 相处攻心术 /142

第四章 幸福、和谐的爱情秘籍——九型人格恋爱兵法 /149

- 第一节 解读1号人格伴侣 + 有效沟通的交往技巧 /150
- 第二节 解读2号人格伴侣 + 有效沟通的交往技巧 /154
- 第三节 解读3号人格伴侣 + 有效沟通的交往技巧 /158
- 第四节 解读4号人格伴侣 + 有效沟通的交往技巧 /163
- 第五节 解读5号人格伴侣 + 有效沟通的交往技巧 /168
- 第六节 解读6号人格伴侣 + 有效沟通的交往技巧 /172
- 第七节 解读7号人格伴侣 + 有效沟通的交往技巧 /176
- 第八节 解读8号人格伴侣 + 有效沟通的交往技巧 /180
- 第九节 解读9号人格伴侣 + 有效沟通的交往技巧 /184

第五章 慧眼识人——九型人格的判断识别技术 /189

- 第一节 觉察1号人格与其他人格的不同之处 /191
- 第二节 觉察2号人格与其他人格的不同之处 /199

- 第三节 觉察3号人格与其他人格的不同之处 /206
- 第四节 觉察4号人格与其他人格的不同之处 /212
- 第五节 觉察5号人格与其他人格的不同之处 /217
- 第六节 觉察6号人格与其他人格的不同之处 /221
- 第七节 觉察7号人格与其他人格的不同之处 /224
- 第八节 觉察8号人格与其他人格的不同之处 /226
- 第九节 觉察9号人格与其他人格的不同之处 /227

第六章 活出好“型”——九型人格修心术 /229

- 第一节 1号人格苛求完美的质检官修心方法 /230
- 第二节 2号人格成就他人的关怀者修心方法 /234
- 第三节 3号人格实现目标的有型人修心方法 /239
- 第四节 4号人格追寻自我的表达者修心方法 /244
- 第五节 5号人格冷静分析的旁观者修心方法 /249
- 第六节 6号人格理性安稳的忠诚者修心方法 /254
- 第七节 7号人格追求快乐的乐天派修心方法 /258
- 第八节 8号人格有勇有谋的统治者修心方法 /262
- 第九节 9号人格与世无争的透明人修心方法 /267

附录一：特别感谢之人 /273

附录二：各种与九型人格相关网站 /276



第一章

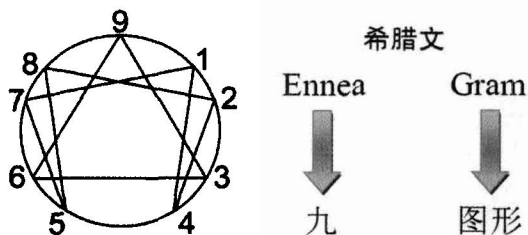
古老的人性哲学——九型人格导读

- ★九型人格起源的真实情况
- ★苏菲神秘主义对九型人格的影响
- ★全新的九型人格图形的意义解释
- ★人格智能中心的意义以及由此表现出的不同人格的区别
- ★“望闻问切”识人方法的初步掌握
- ★如何能够真正地学习和掌握九型人格功夫



第一节 九型人格与 Enneagram

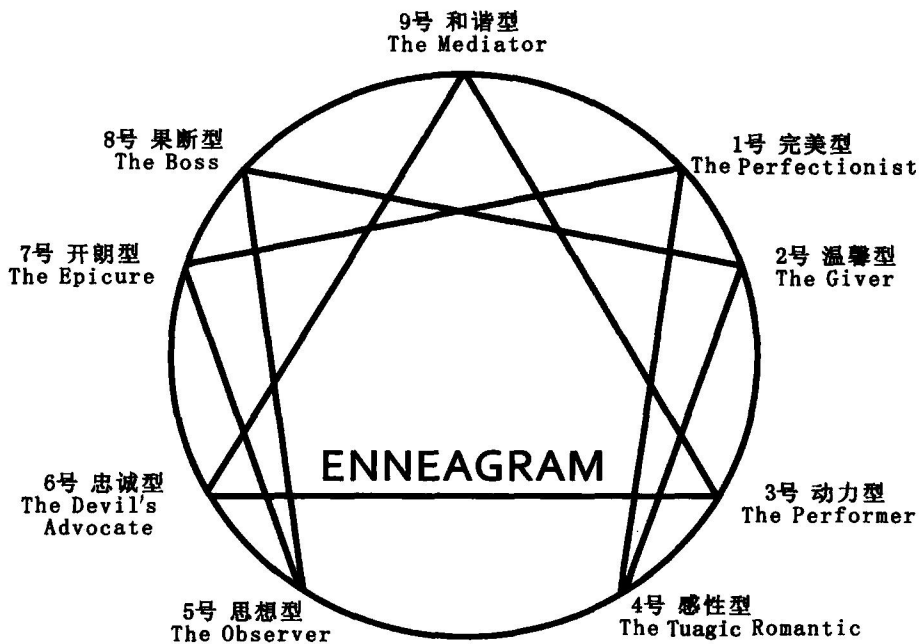
九型人格一词其实是对 Enneagram 这一英文词汇的翻译。Enneagram 源自于希腊文 Ennea (九) 以及 Gram (图形) 两个词语, 其意思是指由“九”所构成的图形, 现在则专指九型人格学说。九型人格学说着重于研究人们行为背后的信念、动机和情感, 分析人们行为内在的深层渴望与深层恐惧, 并根据相同的深层渴望与恐惧将人格特征划分为九种, 再加上 Enneagram 本身的意义, 因此这一人格学说被习惯性地称为九型人格。



九型人格不使用或者不强调“人格维度”这一传统人格研究方法对相同行为的归类手段。九型人格学说使用“号码”这一名词, 强调人格种类的概念。也就是说, 在九型人格学说中更加强调人格遵循某一个人格种类的方向发展并成型, 成型后不再受到任何因素的影响而发生变化, 但是在其人格种类内部由于不同人的心理健康状况、能力素质水平的不同, 人格特征的感觉会有“强烈、典型、一般”三个程度的区分。这样一来, 九型人格学说可以说简化了以往人格学说要根据量表测量, 再应用统计学的计算方法计算特征维度分数, 最后根据分数分析行为特征的复杂研究方法。九型人格简洁并更为精准地定义人格类型以及行为特征, 真正意义上为人们觉察自己、发展自己、理解他人、支持他人提供了有效帮助。

综上所述, 九型人格学说是一套将人格特征划分为九类, 并研究这九种类型的信念、动机和情感的人格研究系统。我们可以通过对九型人格这个系统的学习, 应用九型人格的各种技巧, 更好地体谅和接纳自己以及他人的行为、思想和情绪, 以宽容与感恩之心面对生命中的人、事、物。九型人格是我们修炼身

心灵和谐发展的一门简洁却精准有效的好功夫！



配上人格特征的九型人格图形

九型人格测试

九型人格测试主要用于帮助你有效地掌握个人的行为习惯，测试中所回答问题的答案没有好与坏之分，没有正确与错误之别，它仅是反映你自己的个性和你的世界观。测评问卷将有助于你更好地了解自身的优势和弱点，并知道在何种情形下你的行为将更为有效。同时，你还可以通过测评结论知道他人是如何看待他们自己的，以及相互间又是如何相处影响的。

测试方法

下面有108个陈述，在你认为符合自己陈述前面的单元格内做个记号，注意掩盖上每个陈述最左边的数字，然后把同一数字后面的记号统计相加，比如数字“1”后面有3个记号，数字“2”后面有8个记号，数字“3”后面有1个记号，数字“4”后面有5个记号，等等。拥有最多记号的数字很有可能就是你的人格类型号。



9	1 我很容易迷惑。
1	2 我不想成为一个喜欢批评的人，但很难做到。
5	3 我喜欢研究宇宙的道理、哲理。
7	4 我很注意自己是否年轻，因为那是找乐子的本钱。
8	5 我喜欢独立自主，一切都靠自己。
2	6 当我有困难时，我会试着不让人知道。
4	7 被人误解对我而言是一件十分痛苦的事。
2	8 施比受会给我更大的满足感。
6	9 我常常设想最糟的结果而使自己陷入苦恼中。
6	10 我常常试探或考验朋友、伴侣的忠诚。
8	11 我看不起那些不像我一样坚强的人，有时我会用种种方式羞辱他们。
9	12 身体上的舒适对我非常重要。
4	13 我能触碰生活中的悲伤和不幸。
1	14 别人不能完成他的分内事，会令我失望和愤怒。
9	15 我时常拖延问题，不去解决。
7	16 我喜欢戏剧性、丰富多彩的生活。
4	17 我认为自己非常不完善。
7	18 我对感官的需求特别强烈，喜欢美食、服装、身体的触觉刺激，并纵情享乐。
5	19 当别人请教我一些问题，我会巨细无遗地分析得很清楚。
3	20 我习惯推销自己，从不觉得难为情。
7	21 有时我会放纵和做出僭越的事。
2	22 帮助不到别人会让我觉得痛苦。
5	23 我不喜欢人家问我广泛、笼统的问题。
8	24 在某方面我有放纵的倾向（例如食物、药物等）。
9	25 我宁愿适应别人，包括我的伴侣，而不会反抗他们。
6	26 我最不喜欢的一件事就是虚伪。
8	27 我知错能改，但由于执著好强，周围的人还是感觉到压力。
7	28 我常觉得很多事情都很好玩，很有趣，人生真是快乐。
6	29 我有时很欣赏自己充满权威，有时却又优柔寡断，依赖别人。
2	30 我习惯付出多于接受。
6	31 面对威胁时，我一是变得焦虑，一是对抗迎面而来的危险。