

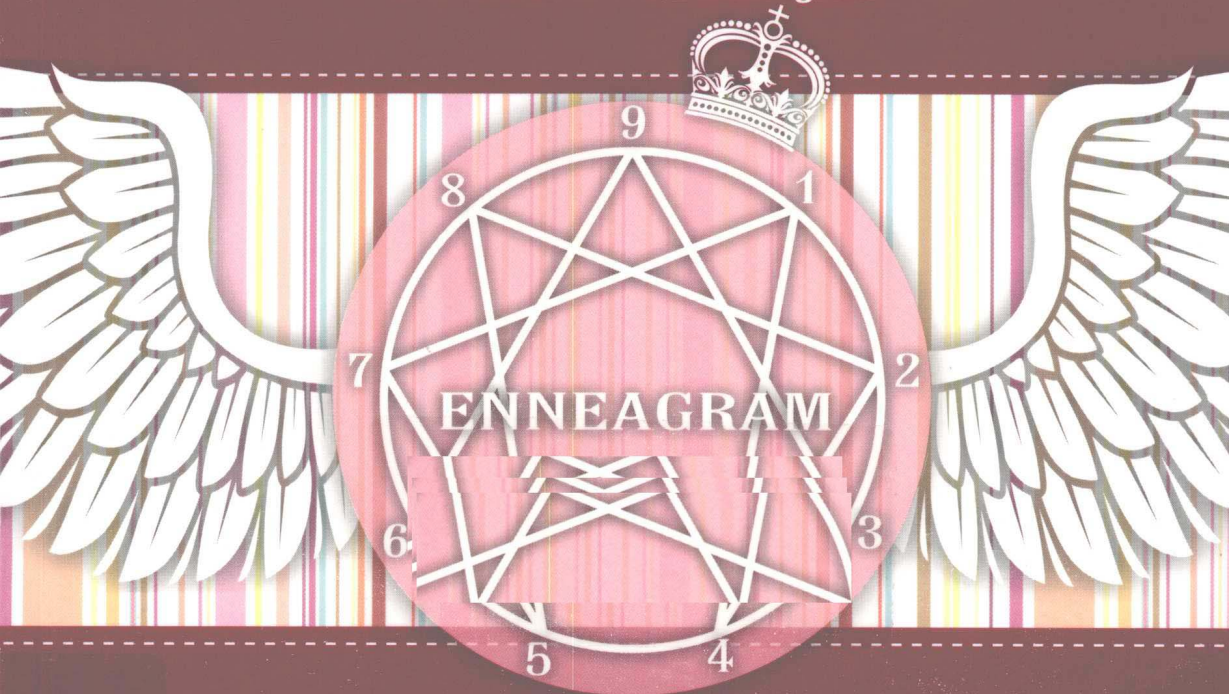
胡挹芬
著

探索未知自我 挣脱性格牢笼 让心灵获得真正的自由与平静

九型人格心灵密码学

让女人心想事成的性格能量书

The Secret Of The Enneagram



当古老神秘智慧遇上现代心理学，改变一生的秘密就在其中，你要比别人先知道！

比星座、血型更神秘、更科学、更准确的性格定位术

想变好命人，先从认识自己与了解别人开始！

美国九型人格学院创办人、九型人格大师 唐·理查德·里索(Don R. Riso)、拉斯·赫德森(Rus Hudson)

亲传弟子胡挹芬

台湾首位获得“九型人格学”国际认证讲师资格
美国九型人格学院台湾分校负责人

全球独家赠送破解性格密码的九角图解彩色拉页& SECRET命运轮盘



团结出版社

胡挹芬 著

九型人格心灵密码学

——让女人心想事成的性格能量书



团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格心灵密码学——让女人心想事成的性格能量
书/胡挹芬著. —北京: 团结出版社, 2010. 7
ISBN 978 - 7 - 5126 - 0178 - 9

I. ①九… II. ①胡… III. ①人格心理学 - 通俗读物
IV. B848 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131082 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

开 本: 980 × 700 毫米 1/16 开

字 数: 85 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5126 - 0178 - 9/B. 96

定 价: 28.00 元

(如果有印装差错, 请与本社联系)

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经雅书堂文化事业有限公司授权出版。

CONTENTS

前言 老鹰与小鸡 /1

出发前的准备 /7

我们都是性格牢笼的囚犯

找出你的性格枷锁 /11

深度性格测试 /19

发现心灵的藏宝图 /39

第一关 打破性格的习惯 /69

九大原罪VS九大美德

九种性格惯性VS九种破解思维

第一型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维

第二型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维

第三型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维

第四型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维

第五型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维

第六型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维

第七型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维

第八型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维

第九型 背负的原罪 / 性格的惯性 / 破解思维

第一关通关游戏：找出性格惯性指数



CONTENTS

第二关 解开童年的封印 /109

家族的印记

给孩子一个觉醒的成长环境

九大童年封印VS九大解印之语

第一型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口

第二型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口

第三型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口

第四型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口

第五型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口

第六型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口

第七型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口

第八型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口

第九型 童年的伤痕 / 家族的印记 / 心灵的缺口

第二关通关游戏：找出你背后的影子

第三关 扭转生命的态度 /163

想摆脱性格惯性，先从改变态度做起

九大美德就是九大态度

根据困境选择适用的美德

第一型 节制批评带来新幸福

第二型 随心自在带来新幸福

第三型 勇敢探索带来新幸福

第四型 平静安住带来新幸福

第五型 放下思虑带来新幸福

第六型 无惧的心带来新幸福

第七型 专注不懈带来新幸福

第八型 感同身受带来新幸福

第九型 活力自信带来新幸福

第三关通关游戏：性格大挪移

CONTENTS

第四关 保持正向的思考 /203

性格惯性产生角色扮演

角色扮演影响人际关系

性格的关卡

第一型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第二型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第三型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第四型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第五型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第六型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第七型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第八型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第九型 当开麦拉的声音响起 / 启动正向思考的枢纽

第四关通关游戏：吸引力法则

第五关 Bon Voyage! 展开自我探索之旅 /233

如何选择适合的身心灵修习工具

“九型人格”是指南针与地图

找到自我探索的起点你才是自己的主人

第五关通关游戏：开启通往身心圆满的地图

后记：英雄之旅才刚刚开始！



[前言]

老鹰与小鸡



是老鹰？还是小鸡？

美国印第安土著流传着一个古老的生命故事：

有一天，一位年轻的勇士攀上一座高峰，在高山顶上，他发现了一只老鹰蛋。没有多想，他把老鹰蛋带回部落，但是，又不知道该如何照顾，因此，他便把这只老鹰蛋放到鸡笼里，与其他鸡蛋一起孵化。

就这样，鹰雏与小鸡们一起长大，也学着小鸡发出咯咯的叫声。几个月过去，老鹰和所有的鸡一样，一边咯咯叫，一边埋头奋力地从泥土里挖出小虫，为填饱肚子而忙碌。有时候，老鹰也会跟着鸡同伴们笨拙地拍着翅膀，在矮树丛中四处穿梭，只为了寻找一处可以栖身的地方。

日子一天天过去，长大了的老鹰始终认为自己是一只低头在地面上拼命抓小虫的鸡，直到有一天，它无意中抬头望向天空，发现了一个震慑它的画面。它看见在清澈湛蓝的天空里，有一只神气威猛的大鸟正轻松地顺风飞翔。老鹰的心陡然震动，心里充满无以名状的兴奋与崇拜。它转头对正在忙碌地捉虫子的鸡群发问：“那是谁？”

“那是谁？”一只年长的鸡伙伴抬头看了看天空，没好气地回答，“那是老鹰，是鸟中之王。我劝你不要浪费时间去研究老鹰是谁，你和我一样，都只是在地上为每天的生活而忙碌的鸡！”

这只在鸡群中长大的老鹰，它最后的命运如何呢？

它是继续认命地当一只鸡，还是最终发现自己原来是一只鹰？

哈，每个人听到的故事结局都不一样！因为，正如其他的励志故事，每个人解读的角度与受到的启发，皆不相同。

我们大多数人都曾经感受过老鹰内心的感动。也许是来自一位陌生人的分享，让我们看见另一种完全不同于自己的生命光景而感到震撼；也许是从某人身上散发出来快乐与平静的气质，让我们心生羡慕；甚或是小婴儿在襁褓中喝奶时那种全然的满足，让我们被生命的美好所感动！

米勒的《拾穗》、贝多芬的《命运交响曲》、埃及的金字塔……都曾经带给不同的人不同程度的震撼与感动，激发起内心追求某种圆满或是心灵和谐的渴望。然而，就在我们也想追求心灵上的圆满时，那在心中长久居住的鸡伙伴，总是提醒我们要面对现实，要我们为下一餐、下下餐甚至十年以后的生活做好万全的准备。

就这样，我们常常在满足现实欲望与对灵性的渴求之间徘徊；就算屈服于现实，心灵上的渴望却从不曾消失。而正因为我们的内心仍然渴望忠于自我，“九型人格”才有机会展现其强大的心灵成长力量。因为，九型人格能够帮助我们认清自己究竟是谁——是追逐欲望的小鸡（性格惯性），还是渴望自由的老鹰（真我）。九型人格清楚地指出九种性格惯性，并且告诉我们破解性格惯性的有效办法。

我的Enneagram经验

因为从小就对神秘学与心理学等探索自我的领域非常感兴趣，我接



触过不少帮助心灵成长的学派。个人认为，九型人格是其中最强大的自我探索工具。

九型人格对人性的验证结果让我折服；它帮助心灵成长的神奇效果，更让我愿意倾尽毕生的力量投入研究并致力教学与咨询的工作。

九型人格详细阐述了九种性格类型（也可以说是九种自我），将九种性格惯性中的情绪反应、行为表现以及思考模式做了非常完整而且细腻的叙述，同时更清楚地解释性格惯性的发展过程，让我们看见自己的性格究竟是如何形成的，又有哪些内心的恐惧扭曲了我们的性格，驱使我们不得不为了安抚恐惧而像鸡群一般，一生只顾埋头觅食。

然而，认识自己，只是九型人格送给我们的第一份礼物。九型人格的终极目的，是要帮助我们阶段性地进行心灵转化工作，以恢复性格均衡的健康状态。九型人格主张，如果能够遵循特定的性格发展方向进行心灵转化，这样的效果，会比个人自我摸索修行，来得有效而快速。而这也正是本书的撰写重点。

近年来，九型人格在欧美与两岸三地相当流行，主要应用在职场人际与爱情家庭方面。我也曾经出版过九型爱情与职场等相关书籍，主题演讲更是受到普通大众的欢迎。不过，我个人强烈推崇九型人格，主要还是因为它对心灵成长的帮助大过对其他人际领域的帮助。

九型人格让我看见自我性格之外的自己，原来，我也是一只展翅翱翔的老鹰！

谨以此书献给曾经帮助我人生成长的所有人。

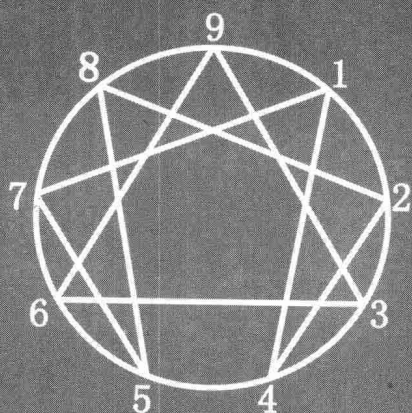
不论你为我的生命带来的是欢笑还是泪水，

我都由衷地感谢你，并深深为你祝福。

挹芬

于大安森林——心灵香契

2009年12月8日



出发前的准备



我们都是性格牢笼的囚犯

很久很久以前的伊斯兰世界，有一位善良的铁匠被人诬陷入狱，从此在暗无天日的监牢里凄惨度日。不久，铁匠的妻子送来一条她亲手编织的地毯，说是要给铁匠每日祈祷时跪拜所用。于是，铁匠非常虔诚地早晚跪在地毯上祷告，直到有一天，他终于发现了隐藏在地毯中的秘密……

原来，铁匠经过多年跪在地毯上反复膜拜与静心祷告后，他才惊觉，地毯上的图案竟是监牢大锁的构造图！亲爱的妻子早已把逃出监牢的秘密告诉他，而他每日诚心跪在地毯上祷告，祈求能够早日离开监牢，但对于明白摆在眼前的“逃狱密码”却视而不见。

发现了逃离监牢的秘密后，接下来，铁匠需要的是得到逃狱的工具——开启监牢大锁的钥匙。为了能够顺利打造这把钥匙，铁匠开始与狱卒交好，并努力说服狱卒加入他的逃狱计划。因为，不管是犯人还是狱卒，每天都必须待在这座冰冷的监牢里，毫无自由可言；唯有离开这里，才会拥有更美好的人生。

经过无数次的讨论之后，两人确定了一个缜密的逃狱计划：

赚取足够的逃狱基金。由狱卒每天带些金属给铁匠，铁匠利用巧手制作出精美的物品后，再由狱卒外出贩卖获利，以购买打造钥匙所需要的工具和其他开支。

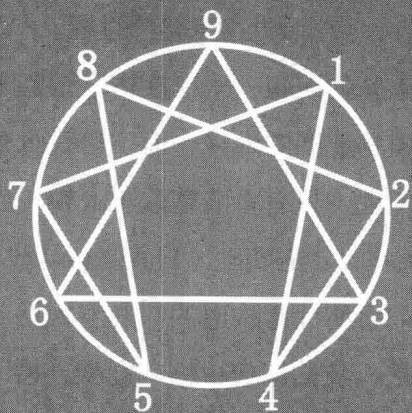
在众多金属中，铁匠挑选一种最适合的金属来打造监牢大锁的钥匙。

就在数不清的日子过去后的某一夜，铁匠与狱卒终于一起逃离了监牢，从此与妻子、家人、朋友们过着幸福快乐的日子。离开监牢时，锁匠特意把那张藏有大锁构造图的地毯留下，他希望下一位囚犯也能够看到地毯里的秘密而逃出牢笼。

每一位学习九型人格的朋友一定都会读到这则来自苏菲教的寓言，因为这个故事揭示了学习九型人格的过程。

我们都是性格牢笼的囚犯——“性格”是监牢大锁，“九型人格”是那张藏有大锁构造图的地毯，而“自我觉察与放下”则是帮助我们逃出监牢的钥匙。只有看清楚监牢大锁（性格）的构造，我们才能够打造开启监牢大锁的钥匙（自我觉察与放下）。

现在，帮助我们看清性格构造的“九型人格”已经在我们的眼前，这本书要谈的是，我们如何根据“九型人格”来打造一把——每一个人不同的——开启性格牢笼的钥匙，帮助我们通过心灵成长的五个重要关卡！



「性格测试」

找出你的性格枷锁