

# 善用你的 性格型態

Understanding the Enneagram

Don Richard Riso / 著  
彭 淑 美 / 譯

了解人格九型、掌握個人成長的實用指南



# 善用你的性格型態

## 目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

### 第一篇 新的成長

#### 第一章

人格類型實用指南／10

運用人格九型有二個重要領域，第一是自我了解，知道自己什麼地方該改變；第二是了解別人，如此才能更有效的處理與他人的應對進退。

#### 第二章

九種人格類型／46

情感組型：助人者、動機者、藝術型人物；行動組型：思考型人物、忠誠型人物、豐富型人物；關係組型：領導者、和平追求者、改革者。

#### 第三章

發展程度指標／110

每種性格類型各有九個發展階段，這是一個連續的發展過程，從健康的到一般的、再到不健康的，其特徵彼此互相關連。

## 第二篇 自我評估

### 第四章 認出你的類型：問卷調查／142

無論使用哪一種方法——問卷、和朋友討論、或看類型描述——在我們每一個人身上都有些很難面對的元素，需要花時間面對它們、了解它們。

### 第五章 錯誤認同／168

深層的自我了解是人格九型的主要目標，如果你對自己做了錯誤的診斷，則人格九型對你的幫助將不會太多。

### 第六章 評估指南／224

本章提供練習簿，讓你發展運用人格九型的技巧，一方面可以發現自我，另一方面也能夠更確切的了解他人。

## 第三篇 新關連、新方向

### 第七章 性格特徵在心理學上的延伸應用／244

只要是人類要表達自己的領域，人格九型都可以做為進一步了解的利器。它關連到許多不同的領域，因為它反映出人類如何與自己、他人和世界連繫。

### 第八章 突破限制的建議／273

認識更多的自我，只是走向快樂和美好生活的一種

## 第九章

人格、本質與心靈／305

工具，我們是否會成長，全視我們對哪些地方需要改變是否有洞察力，以及是否有改變的動機。

我們不是要超越人的自然本質，而是要超越那些令人困擾的限制。尋找本質或自我超越並非逃離生活，而是參與我們自己的創造。

吳靜吉博士策劃

# 大眾心理學叢書

每册都包含你可以面對一切問題的根本知識

226

善用你的性格型態

# Understanding the Enneagram

Copyright © 1990 by Don Richard Riso

Chinese translation copyright © 1999, 1997 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Houghton Mifflin Company, Boston

Copyright licensed by Barden-Chinese Media Agency

All right reserved

大眾心理學叢書226

## 善用你的性格型態

——了解人格九型、掌握個人成長的實用指南

作者——Don Richard Riso

譯者——彭淑美

策劃——吳靜吉博士

責任編輯——葉憶華

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥/0189456-1

電話/2365-1212 傳真/2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話/2508-9048 傳真/2503-3258

香港售價/港幣83元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

1999年9月16日 初版一刷

2003年7月1日 初版九刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

**售價新台幣250元**（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-3801-2 （英文版 ISBN 0-395-52148-3）

（\*原書名《了解人格九型》，元尊文化出版）

**遠流博識網**

<http://www.ylib.com>

E-mail: [ylib@ylib.com](mailto:ylib@ylib.com)

# 善用你的性格型態

彭淑美 譯

Understanding the Enneagram

Don Richard Riso

# 《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在群體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包



括規範性的東方心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細(sophisticated)；這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭棄「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進(update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

# 善用你的性格型態

## 目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

### 第一篇 新的成長

#### 第一章

人格類型實用指南／10

運用人格九型有二個重要領域，第一是自我了解，知道自己什麼地方該改變；第二是了解別人，如此才能更有效的處理與他人的應對進退。

#### 第二章

九種人格類型／46

情感組型：助人者、動機者、藝術型人物；行動組型：思考型人物、忠誠型人物、豐富型人物；關係組型：領導者、和平追求者、改革者。

#### 第三章

發展程度指標／110

每種性格類型各有九個發展階段，這是一個連續的發展過程，從健康的到一般的、再到不健康的，其特徵彼此互相關連。

## 第二篇 自我評估

### 第四章 認出你的類型：問卷調查／142

無論使用哪一種方法——問卷、和朋友討論、或看類型描述——在我們每一個人身上都有些很難面對的元素，需要花時間面對它們、了解它們。

### 第五章 錯誤認同／168

深層的自我了解是人格九型的主要目標，如果你對自己做了錯誤的診斷，則人格九型對你的幫助將不會太多。

### 第六章 評估指南／224

本章提供練習簿，讓你發展運用人格九型的技巧，一方面可以發現自我，另一方面也能夠更確切的了解他人。

## 第三篇 新關連、新方向

### 第七章 性格特徵在心理學上的延伸應用／244

只要是人類要表達自己的領域，人格九型都可以做為進一步了解的利器。它關連到許多不同的領域，因為它反映出人類如何與自己、他人和世界連繫。

### 第八章 突破限制的建議／273

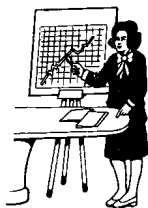
認識更多的自我，只是走向快樂和美好生活的一種

## 第九章

工具，我們是否會成長，全視我們對哪些地方需要改變，是否有洞察力，以及是否有改變的動機。

人格、本質與心靈／305

我們不是要超越人的自然本質，而是要超越那些令人困擾的限制。尋找本質或自我超越並非逃離生活，而是參與我們自己的創造。



第一篇  
新的成長



## 第一章 人格類型實用指南

我們就像是在沒人看守的小囚房中的犯人，沒有別人限制我們的意志，而且我們聽說，那把可以釋放我們的鑰匙，也鎖在我們身體裡面。如果我們能夠找到這把鑰匙，我們就能夠打開牢門，重獲自由。然而，我們並不知道這把鑰匙到底藏在哪兒，即使我們知道，我們的某個部分也害怕去打開我們的牢籠。一旦出了牢籠，我們要前往何處？又要如何處置這新發現的自由？

這不是個毫無意義的暗喻，我們真的是自我的囚犯，被自我的恐懼所鎖住，限定了我們的自由，並為這種限制所苦。沒有人阻止我們去尋找這釋放自我的心靈之鑰。然而，我們必須知道到哪兒去找它，同時，一旦我們發現了它，我們必須願意去用它。

在人格九型（九柱圖，Enneagram）的指引下，我們已經發現了生命之鑰，它能解開許多心門，帶領我們走向我們的智慧之路，逃脫自我設下的牢籠，擁抱一個更完整的人生。

這本書將帶領我們隨著人格九型一起走向更加深遠之處。它將協助我們使用這從遠古流傳而下的人類智慧，去解開我們那些被隱藏的部分，讓我們可以變成更自由、更全功能的人。但是，我們在生活中要如何使用人格九型，或者要不要去使用它，全在於我們自己。如果我們想要使用它，我們就必須願意去探測人格九型在我們身上所顯現的意義。並且隨著解放過程的進行，我們會從原來的恐懼、衝突、激情、衝動、錯亂的欲望、以及內在的混亂中逐漸獲得自由。

雖然如此，進行的過程中沒有任何一部分是自動發生的，一定要靠努力。而且，即使在我們確認自己的人格類型之後，我們也並不是很清楚知道該如何去用我們所被給予的洞察力。人們常常會發出這樣的問題：「現在我知道了我的類型，接下來我該怎麼辦呢？我該往哪兒去呢？」或者是：「爲什麼我們會在這裡？」在人格九型的研討會中就有這麼問。

對於這個惱人的問題，它的解答是「因爲我們還沒有完全達到那裡。」我們的某個部分知道我們「還沒有完全達到那裡」——我們不完整，不能充分掌握自己，不是「完美的」人。有時候我們會害怕或是不確定將人生的路移向何方，有時會有著難以解釋的不快樂，或著即使我們在大部分時間是快樂的，我們會發現要一直維持快樂很

困難。有時候我們覺得疏離，並感到人生中深沈的孤單，即使有家人和朋友圍繞在身邊。有時候我們被捲進與他人的衝突中，並且處在企圖去彌補這受傷關係的困境中。總而言之，我們求助於人格九型，就如同我們求助於其他形式的心理學，「是因為我們還沒有完全到達那裡。」如同自我的圖騰，人格九型可以說是我們人格發展的指引，它提供我們一個完整的形象，而這形象是我們在不知不覺中所一直渴望的。

了解人格九型可以讓我們對人性有深刻的洞察力。然而，我們學習人格九型不僅僅是因為它是一門有趣的心理學系統，而是因為有了洞察自我及他人的能力之後，我們希望過著更快樂、更豐富的生活。我對這本書的期待，並不只在於揭露更多關於人格九型的種種，而是希望用這本書來幫助大家，讓生活變得更豐富多彩。

為了確定我們學習人格九型的路子，有幾件重要的事我們該銘記於心。我們一定要非常有耐心，因為我們嘗試要解釋的是實際上幾乎無法說明的人性以及人性自己表現的各種不同形式。即使盡力去做，我們能夠達到的可能只是部分，我們只能片段的了解自己和其他人，而非徹底的理解或達到最終的啓蒙。人性中永遠存在著神祕的要素，因而對於我們所找到的解答，我們也永遠不會滿意。



自我認識本來就是一件困難而又微妙的工作。我們從我的前一本書《性格型態》（遠流出版）中得知，當我們敞開胸懷，進入自我發現的過程時，人格九型在我們身上激發出來的東西，會讓我們感到驚訝、感到有收穫、生命更充實，但是也有可能感到不安。以更客觀的方式了解自己足令人興奮而又害怕的，所以我們必須了解這個過程的嚴肅性（事實上，我們愈被人格九型感動，我們的體驗也就愈有價值）。如果我們允許自己接受影響，人格九型就會成爲人格成長與解放的催化劑。但是，在我們使用人格九型之前，我們先要對它有深刻的了解，如此才不會被誤導，或是受傷害。就像任何工具一樣，人格九型也可能被誤用，或是像鑰匙，它可能打開我們後來才知道不該開的門。

運用人格九型有二個重要領域，第一個是自我了解，知道我們什麼地方該改變；第二是了解別人，如此才能更有效的處理與他人的應對進退。

人格九型最適合運用在我們自己的生活中。古代的蘇菲（Sufi）大師們在發現人格類型後，將之傳給他們的門徒，幫助這些門徒了解自己，以求得心理及精神的解放。在今日，人格九型的實用性依然如昔，因爲人類的本性並未改變，而解決自身問