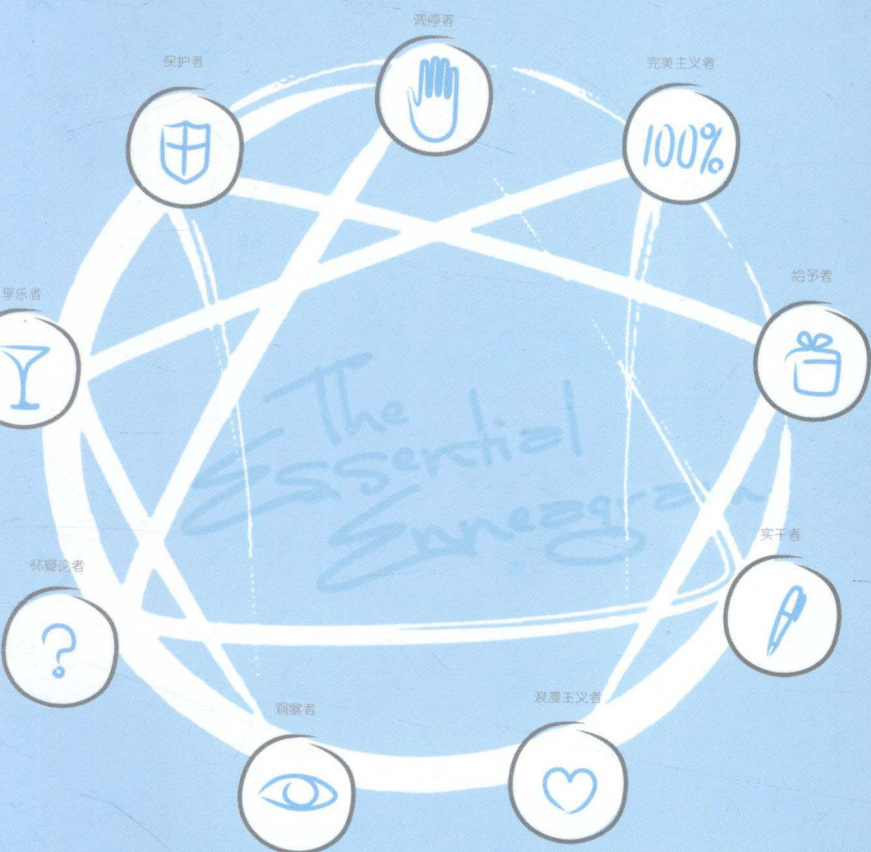




九型人格

自我发现与提升手册

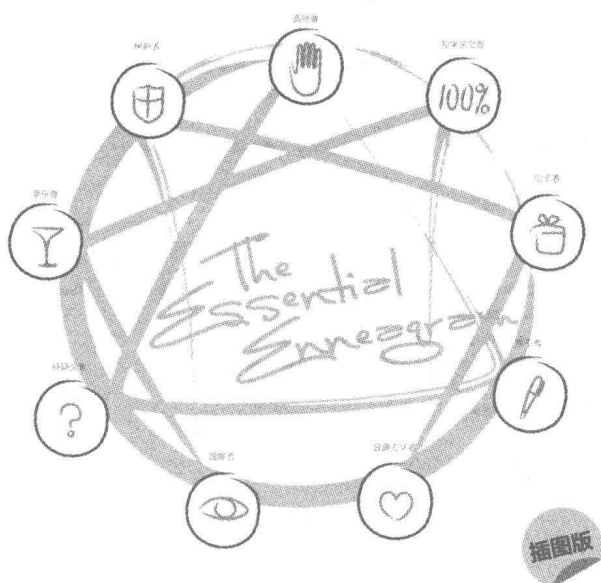
[美] 戴维·丹尼尔斯 弗吉尼亚·普赖斯◎著 程艮◎译

洞察他人心理，认知你自己

九型人格创始人戴维·丹尼尔斯
传世经典之作



中信出版社·CHINACITICPRESS



九型人格

自我发现与提升手册

[美] 戴维·丹尼尔斯·弗吉尼亚·普赖斯◎著

程艮◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格：自我发现与提升手册 / (美) 丹尼尔斯, (美) 普赖斯著；程艮译. —北京：中信出版社，2012.10

书名原文：THE ESSENTIAL ENNEAGRAM: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide

ISBN 978-7-5086-3552-1

I. 九… II. ①丹… ②普… ③程… 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 (2012) 第 223055 号

THE ESSENTIAL ENNEAGRAM: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide by David N. Daniels, M.D. and Virginia Price, Ph.D.

Copyright © 2000 by David N. Daniels, M.D. and Virginia Price, Ph.D.

Simplified Chinese Translation copyright © 2012 by China CITIC Press

Published by arrangement with HarperSanFrancisco, an imprint of HarperCollins Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

九型人格：自我发现与提升手册

著 者：[美]丹尼尔斯 [美]普赖斯

译 者：程 艮

插画设计：方 芳

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京京师印务有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：6 字 数：63 千字

版 次：2012 年 10 月第 5 版

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

京权图字：01-2010-4087

广告经商许可证号：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-3552-1 / F · 2730

定 价：29.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

推荐序

FOREWORD

打开识人地图，用新眼光看世界

你身边的人和你不一样。

他们的穿着打扮不一样，有的人衣帽光鲜穿着讲究，有的人服饰别致与众不同，有的人穿戴随心不以为意，有的人整洁干净一丝不苟……

他们的言谈举止不一样，有的人缜密思考三思而行，有的人急攻冒进表现欲强，有的人热情洋溢不知疲倦，有的人情绪变化忽高忽低……

他们的待人接物不一样，有的人热情关怀以人为本，有的人待人严厉经常批评，有的人脾气急躁遇火就着，有的人处事随和波澜不惊……

他们的工作表现不一样，有的人坚持不懈勤奋敬业，有的人有头没尾常有疏忽；有的人关系繁多热情不减，有的人独来独往极少参与……

他们可能是你的上司下属，可能是你的同事朋友，也可能是你的商场客户、职场应聘者……他们就在你身边，你每天都在和他们打交道。

龙生九子，各有不同。

我们是明白这些差异的，但更多的时候，我们受困于这些差异给彼此交往和工作配合带来的障碍和挫折。

为什么他业务绩效一鸣惊人而团队关系一塌糊涂？

为什么他应聘表现生动精彩而实际工作马马虎虎？

为什么他经常答应爽快却拖延难交成果？

为什么他总是不能准确理解领导交待的话、安排的事？

种种问题，最后归结为一个字：“人”！

子曰，不患人之不己知，患不知人也。

在职场、商场中，因人而宜、扬长避短地选人、用人、育人、留人、交人，谈何容易？

现在，请你深深地吸一口气，把心静下来，然后打开这本书，让我们和九型人格这个穿越两千年来自苏菲

教的识人经典作一次接触。

九型人格，是一门了解人的学问，帮你透彻人的差异。

它与以往的用人工具最大的不同是更加深入。它不只将人们外在行为的规律进行归类，而且提示人们外在行为冰山下的内在思维模式和心理动机。

当我们了解领导截然不同的管理风格之下的人格特征和领袖才能，我们就知道与他们有效配合的工作要点。

当我们明白同事们风格迥异的沟通方式之下的内在要求和内在抗拒，我们就知道与他们沟通相处的注意事项。

当我们清楚下属们各自不同的工作行为之下的行为模式和思维模式，我们就知道激励推动他们的方式方法。

当我们深谙客户们表现各异的行事风格之下的内心诉求和利益需求，我们就知道如何满足，达成最好的效果。

更重要的是，当我们了解自己的生命规则，就能正视自己个性中的优势与局限，激发生命的原动力，自我

突破自我提升。

知人者智，自知者明。

对性格的把握是每一位职场人士事业发展的助推力。

打开本书，从九型人格测试开始，进入了解人的旅程，从而更好地了解你自己，还有你身边那些与你不同的人。

然后是理解，是欣赏。

世界因为差异而丰富多彩。

于红梅

九型人格大师海伦·帕尔默学生

资深国际职业培训师

前 言

PREFACE

当你需要了解自己的时候，你应该怎样从纷繁复杂的体系中找到自己的定位？为了解决自我发现这个问题，本书作者戴维·丹尼尔斯与弗吉尼亚·普赖斯本着高度的学术责任感，发挥他们的才干，让我们轻而易举地发现自己的人格类型，为性格研究中的关键问题提供了一种独到的解决方法。

他们的创新方法就像是引导你开始一次发现、确定及检验你的人格类型的旅行。在这次旅行中，他们会为你提供一些关键的路标，使你不至于偏离航向，并顺着这些路标发现自己的人格类型。同时，他们还为你提供了一系列易于接受的、操作性很强的练习，这些练习将促进你的个人发展。戴维与弗吉尼亚两人还对九型人格体系进行了

科学的信度和效度的研究。他们判定人格类型的方法以 7 年的研究为基础，该研究涉及近 900 个个体样本。

本书作者采用简短易操作的短文形式对研究样本个体的性格进行测试。接着，他们会告诉你正确选择自己人格类型的概率，这个概率是可信的，它可以和任何精神科学测量工具所能给出的最佳概率相媲美。然后，他们会告诉你如何进一步确定自己的选择，并告诉你如果发现自己不属于原先所选的人格类型时，你应该采取哪些步骤去发现自己真实的人格类型。

一旦明确了自己的人格类型轮廓，你可以直接进入为你量身定制的职业与个人发展训练部分。这里有一些精彩的日常练习，能够帮助你进一步注意到自己的人格组织形式、该人格类型的积极特点，以及如何打破各种特点对自己的限制。本书以自我发现的原则为基础，精彩而又准确地描述了人们的不同人格类型是如何组织及如何促成的，而且它还将引导你去探索怎样引导自己的注意力、怎样把精力放在自己追求的世界观上、怎样应对压力与愤怒，以及如何发展自我、如何从别人那里获得支持。

1988 年，我们开设了九型人格专业培训班。那时

我第一次遇到戴维，我很高兴能和他一起教授课程。在我和戴维的多年合作中，我一直认为他有敏锐的临床直觉，热情细心，而且对人类的行为特征有深刻的理解。他也许是迄今为止在九型人格研究领域中最值得尊敬的研究者。

弗吉尼亚在九型人格研究方面也有非凡的洞察力和丰富的临床经验。20年来她一直从事A型人格行为的理论研究与实践工作。她的研究与临床经验、她对人格功能理论基础的理解，以及她卓越的写作技巧，都为该领域的研究作出了重大贡献。

本书来源于戴维和弗吉尼亚丰富的临床经验，以及他们对人的内在理解。因此，他们制定的职业与个人发展训练都是很有价值的。

这是一本我们期盼已久的书，我们希望借此来实现人与人之间的有效沟通，建立富有同情心的人际关系，使人们摆脱不恰当行为的限制，并且最终成为一个完美的人。

海伦·帕尔默 (Helen Palmer)

加利福尼亚，伯克利

目 录

CONTENTS

推荐序 / IX

前 言 / XIII

第一章

九型人格测试导读

How to discover your type?

第一节 九型人格与九型人格测试 / 2

什么是九型人格 / 2

什么是九型人格测试 / 3

第二节 九型人格测试操作导读 / 5

接受九型人格测试 / 6

发现并确定你的人格类型 / 6

针对九型人格的发展训练 / 7

第二章

启动九型人格测试

How to begin?

第一节 九型人格测试 / 11

短文A / 11

短文B / 13

短文C / 14

短文D / 15

短文E / 16

短文F / 17

短文G / 18

短文H / 19

短文I / 20

第二节 九型人格初步判定 / 21

短文对应的人格类型 / 21

九型人格图 / 22

第三章

九型人格全面判定

How to confirm and verify your type?

第一节 九型人格全面判定系统 / 24

人格类型判定说明 / 25

人格类型判定说明的详细注解 / 27

人格类型描述说明 / 30

人格类型描述说明的详细注解 / 34

第二节 判定你的人格类型 / 37

人格类型一：完美主义者 / 38

人格类型二：给予者 / 44

人格类型三：实干者 / 49

人格类型四：浪漫主义者 / 55

人格类型五：观察者 / 61

人格类型六：怀疑论者 / 66

人格类型七：享乐者 / 72

人格类型八：保护者 / 77

人格类型九：调停者 / 83

第三节 九型人格的 36 种相关人格类型判定 / 88

完美主义者与给予者 / 89

完美主义者与实干者 / 90

完美主义者与浪漫主义者 / 90

完美主义者与观察者 / 91

完美主义者与怀疑论者 / 91

完美主义者与享乐者 / 92

完美主义者与保护者 / 93

完美主义者与调停者 / 93

给予者与实干者 / 94

给予者与浪漫主义者 / 95

给予者与观察者 / 95

给予者与怀疑论者 / 96

给予者与享乐者 / 97

给予者与保护者 / 97

给予者与调停者 / 98

实干者与浪漫主义者 / 98

实干者与观察者 / 99

实干者与怀疑论者 / 100

实干者与享乐者 / 100

实干者与保护者 / 101

实干者与调停者 / 101

浪漫主义者与观察者 /	102
浪漫主义者与怀疑论者 /	103
浪漫主义者与享乐者 /	103
浪漫主义者与保护者 /	104
浪漫主义者与调停者 /	104
观察者与怀疑论者 /	105
观察者与享乐者 /	106
观察者与保护者 /	106
观察者与调停者 /	107
怀疑论者与享乐者 /	108
怀疑论者与保护者 /	108
怀疑论者与调停者 /	109
享乐者与保护者 /	110
享乐者与调停者 /	110
保护者与调停者 /	111

第四节 检验九型人格测试结果 / 112

确定自己的人格类型 /	112
检验你的人格类型 /	113
提高自我观察能力 /	113

第四章

九型人格职业与个人发展训练

What to do when you have discovered your type?

第一节 针对所有人格类型的训练及原则 / 116

呼吸与注意力训练 / 117

职业与个人发展训练五项原则及练习 / 118

职业与个人发展的 9C 要素 / 130

第二节 针对各种人格类型的发展训练 / 132

针对完美主义者的发展训练 / 134

针对给予者的发展训练 / 137

针对实干者的发展训练 / 141

针对浪漫主义者的发展训练 / 145

针对观察者的发展训练 / 150

针对怀疑论者的发展训练 / 154

针对享乐者的发展训练 / 158

针对保护者的发展训练 / 162

针对调停者的发展训练 / 166

附 录 / 171



第一章 九型人格测试导读

How to discover your type?

