

完美沟通：

九型人格心灵洞悉法则

最简单的道理，解开你人际困境的奥秘

罗月婷 编著



光明日报出版社

完美沟通：九型人格心灵洞悉法则

罗月婷 编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美沟通：九型人格心灵洞悉法则 / 罗月婷编著.

— 北京：光明日报出版社，2016.10

（九型人格心理学）

ISBN 978-7-5194-2237-0

I. ①完… II. ①罗… III. ①人格心理学—通俗读物

IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 249630 号

完美沟通：九型人格心灵洞悉法则

编著：罗月婷

责任编辑：靳鹤琼

策 划：未来趋势文化传媒（北京）股份公司

封面设计：聚贤阁

责任校对：傅泉泽

责任印制：曹净

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街 5 号，100062

电 话：010-67078245（咨询），67078270（发行），67019571（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：gmcbs@gmw.cn

法律顾问：德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷：三河市明华印务有限公司

装 订：三河市明华印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：660×960 1/16

字 数：107 千字

印 张：10

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5194-2237-0

定 价：36.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

引文 人人可解的密码系统·····	1
第一节 人格归类，拒绝标签 ·····	2
第二节 九芒星图中流动的心灵密码 ·····	7
 第一章 性格指南·····	14
第一节 性格形成的核心机制 ·····	15
第二节 举一反三：类型与亚类型 ·····	24
第三节 沟通解码机制 ·····	27
 第二章 行动中心三元组·····	39
第一节 第1型：完美主义【改革者】 ·····	39
第二节 第8型：保护主义【领导者】 ·····	55
第三节 第9型：和平主义【调停者】 ·····	71

第三章	情感中心三元组·····	84
第一节	第2型：给予主义【助人者】·····	84
第四节	第3型：实干主义【促动者】·····	96
第五节	第4型：浪漫主义【艺术家】·····	107
第四章	思想中心三元组·····	120
第一节	第5型：思想主义【思考者】·····	120
第二节	第6型：怀疑主义【忠诚者】·····	131
第三节	第7型：享乐主义【活跃者】·····	142

引文

人人可解的密码系统

现代人处于资讯爆炸的年代，面对林林总总的学问，与其说是在接受教育，不如说是在选择知识。在此前提下，简便性和实用性就是首选条件。

众多的心理学流派中，九型人格学（Enneagram）能在近三十年里迅速发展、独树一帜，正源于此。

这套学说将人的外在行为表现概括总结、归类分析，结合人的成长轨迹的异同，进而深入到人的内心世界，对人的思想根源、价值观念做出剖析和分类，每一个类型的心理需求、思维模式以及变化方位都被顺藤摸瓜地整理出来。既能让人迅速了解一个类型的特点，又能直入人心，帮助人们对自己和他人的想法和变化方向做出精准判断。

这套学说最大的优点是理论简明、脉络清晰，只要具备普通文化水平的人，通过短时间的学习就可以掌握到这门学问的基本要领。由此，既不至于被他人的表象迷惑，也可避免自己戴上有色眼镜看人，并且找到自己思考问题的优势和盲点。

第一节 人格归类，拒绝标签

九型人格学一个重要的特质就是分类。

人们在整理杂物时会有这样的经验，要使用收纳箱、柜子分开储存，衣服与衣服放在一起，书本与书本放在一起。学说的分类与此同理，分门别类，可以使纷繁复杂的概念变得有条有理，纲举目张。

1. 规避自我表演的陷阱

分类法在心理学研究当中并不鲜见。

早在公元前5世纪，希波克拉底就将人分为多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质；李波特和培因将人分为理智型、情绪型、意志型；荣格又创造了内向性和外向性两大类……各种分类不一而足。

虽说各种学派的分类都有能够自圆其说的道理，可是它们中的大多数都忽略了一个问题，那就是受众的接受度。因为这些学派多数都是作为专业学问的研究而存在的，他们在诞生之初，就是面向专业学者，而大众，只是被当作研究和治疗的对象。

就如同实验室里的小白鼠一样，大众只需要被分析、被研判之后，由实验分门别类贴上标签，写上这一只的病情如何，那一只的存活期有多久等等。至于小白鼠知不知道自己得了什么病，对不起，这并不是实验者要关心的问题。

只是人毕竟与小白鼠不同,正常人都会有自己的思维和判断,既然心理学是研究人的,那么,非专业人士的普罗大众也会对照这些专业的分类,给自己或身边的人做做评估。

问题在于,这样的评估往往带有倾向性:

——谁要是对你指出,你是内向性人格,你会不会暗自腹诽他是在批评你不善于处理人际关系?

——当你按着书上的定义,认定某个人是抑郁质人格时,你是否也会考虑一下,要是当面给他下这样的断语,他会不会以为你是鄙视他有抑郁症倾向?

至于当某个人说你情绪化时,基本可以肯定他不是在夸奖你做事有激情。

当然,专业人士会告诉大家,每一种类型都有其复杂的成因,不能简单地做判断。然而不可否认,当那些带有褒贬色彩的标签落到具体的人身上时,作为有判断力、且有自我保护意识的人,自然而然地知道该怎样做。

于是,“游戏开始了”,哪怕是对心理学的人格类型一知半解的人,也要有意无意地将自己与那些带贬义的人格特征拉开距离,而尽量为自己增添有光彩的特性,在人前人后有隐藏、有表演。甚至于某些天生的演技派们表演到后来,连自己都分不清哪些是真实的自我,哪些是乔装了。

如此一来,且不说这些归类是不是有简单化的问题,在面对经过刻意地对自己进行过修饰打扮的人时,很难真正确保其准确性。

因而,作为后起之秀的九型人格学,有意识地汲取了前人的教训,规避类似的问题。

将人格分做九类，既较为细致，也不至于太复杂：

- 一、完美型；
- 二、助人型；
- 三、成就型（实干型）；
- 四、艺术型（浪漫型）；
- 五、思考型（学者型）；
- 六、忠诚型；
- 七、活跃型；
- 八、领袖型；
- 九、和平型。

从概念的命名即可以看出，在划分九种类型时，保持了尽可能的客观、中性，不批评、不赞赏，在定义过程中，强调它们都是既有优点，又有缺陷。进而，每一种类型都会与相关的类型有所交集。通过排列组合，可以解释更为复杂的变化。

2. 从先天气质勾勒人格地图

九型人格学（Enneagram of Personality）源自古希腊语，它不是一个现代人新创建的概念，算起来已经有二千年以上的历史了。在古代的两河流域，它作为灵修的指导学说，仅仅在神秘的教派中口耳相传。

只不过，如今通行九型人格学，只是借用了（Enneagram）的外壳，里面填充的，是全新的现代心理学理论。

20 世纪中叶，从伊斯教地区了解到九型人格这种灵修方式的心理学家，基于弗洛伊德理论的影响，将人的情欲分成九种类型，与九型人格相结合，建立了九型人格学概念的雏形。

之后接触到这套理论的心理学家和医学家们，逐步地补充和完善了其架构，20 世纪 70 年代，九型人格学初步成型。

就在 20 世纪 70 年代末期，美国的一些医生在临床诊疗中，研究了人们处于婴儿时代时对外界的反应，并认为这些反应完全可以与九型人格作链接，从而使人类的先天气质类别与后天的人格发展都得到合理的解释，并能由此探知气质与人格的内在逻辑（Inner Logic）。

医生们发现，观察婴儿受到外界刺激时的自然反应的行为，能够归纳出 9 种气质（Temperament）：

活跃性、规律性、主动性、适应性、兴趣范围、反应强度、心景的素质、分心程度、持久性（专注范围）。

当然，这些气质不是刻板地与九型人格一一对应，也不是一个婴儿只会有一种反应，研究者所注重的是，这些人类最本能、最天然的与外界相处的方式，恰好解释了九种类型的人格先天的行为根源。

例如在接受外部信息时，主动性强，且反应强度大的婴儿，一般会发展出领袖型的人格，因为他们自小就不畏惧挑战，并且有控制欲。

而天生对外来的新鲜事物有很活跃的反应，但是持久度并不高的婴儿，则有极大可能会发展出活跃型人格。

所谓“江山易改，本性难移”，先天气质的基础是不容易被彻底改变的，但是，由于每个人的后天的生长环境并不相同，其发展路径并不会全然一致。

先天气质相同的婴儿在不同的成长过程中，很有可能演变出相关联的几种类型，只是，即使后天影响再大，也不会发展到完

全对立的类型上去。因为它们的根源是人类最基本的欲望和最基本的恐惧。

在 20 世纪 70 年代之后，九型人格的学说因为其简便易使用，实效明显，被大量应用于实际工作，尤其因为美国中情局（CIA）和知名大学的 MBA 教学对它的推崇，而受到更多学者和非专业人士的注意，对它的研究也逐步深入和完备。

除了欲望与恐惧这些基本要因，人格发展的层次、驱动力、升华与恶化、两翼理论等等，以过去的三四十年中被渐渐发掘和总结出来，使这套理论成为一个完整的、系统的体系，其应用机制也越来越清晰。

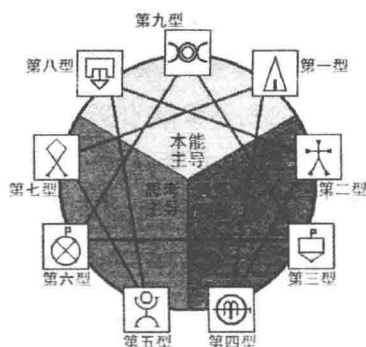
总的来说，九型人格虽然以“九”为基数进行归类研究，但其中的变化是多种多样，也是有章可循的，因而，读者们在阅读本书，界定自己的类型时，既要明白类型的要义，也要避免简单粗暴地“贴标签”。

要知道，你不是小白鼠，别人也不是，大家都是活生生的人，每个人都是独特的个体。分类的目的是为了厘清判别的线路，更好地辨识人的思维和行为，是探索的起点与道路，而绝对不是探索的终点。

九型人格的归类法，就是给人一幅解读人性的地图，它的作用体现在实践应用，即使你不是专家，也可以遁着这张图，认清自己，认清周围与你发生关系的人，从而趋利避害，找出自己最需要、最适合的生命航线。

第二节 九芒星图中流动的心灵密码

九芒星图来源于古希腊的九柱图（Enneagram），古希腊人认为天是用九根柱子撑起来的，九个方位可以代表人类的九种特性。现代心理学家们借用了九型之说，绘制出九芒星图，用以概括九种性格形态的转化与关联，读懂它，就能透视人类心灵的密码。



经过多次更改与完善，现行的九芒星图除了表现九种人格的形态，还能够非常直观地表达九型人格学说的基本原理：

1. 三种原驱动力

九芒星图以圆圈表示，九种人格均匀分布于这个圆上，用三色做了区域划分。这三种颜色所体现的是九型人格学说的“三个

主导中心理论”。

同一色彩区域的三种类型，有着相似的动力源，三种最原始的驱动力，主导了人格形成的方向。三种颜色的地带，即是将九种类型的人格区分出了三个派别：

（1）本能主导（Instinct Centre）

本能主导派包括了第1、8、9型。这一派别的人最在乎的是生存问题，他们最关注的是看得见、摸得着的东西，因而他们是三派中最脚踏实地的一类。本能主导派的人不喜欢反复考虑犹豫，而喜欢直奔主题，解决问题。他们崇尚的是好好做事，行动是他们的原始驱动力，因而这一类也被称为行动中心，用人体的部位来表示，则是“腹中心”。

（2）情感主导（Feeling Centre）

情感主导派包括了第2、3、4型。这一派别的人最关注的是人，在乎的是心与心的沟通，他们需要爱，也乐于付出爱与感情。他们对事对人的直接反应都来源于内心的情感、情绪、感知。因而，他们很在意自己的感受，同时也很注意别人对自己的评价。他们感情丰富，是几大类型中最有“爱”的一类。他们崇尚精神层面的享受，感情是他们的原始驱动力。这一类也被称为“心中心”。

（3）思考主导（Thinking Centre）

思考主导派包括了第5、6、7型。这一派别的人最在乎的是思想。他们长于观察、注重分析、勤于思考。他们通常具有较高的判断力、想象力和思辨能力，面临问题时总是要深思熟虑。他们善于了解、总结和归纳，条理性很强，是所有类型中最有理智

的。思想是他们的原始驱动力。这一类也被称为心智中心，对应于人体部位，则是“脑中心”。

2. 两侧两翼

九种性格形态的界定，让每一种性格的特点及相互的差别突显出来，但这并不意味着一个人只能固定在一中性格下。

九型人格的学说认为，人的性格虽然有其难以更改的成分，但是绝不单一，而且处于不断的变化中。

从九芒星图上，确定基本形的是圆圈，上面依次排列的九型，并不是随意放置的，而是包含了九型人格的基本组合理论——侧翼理论。

所谓侧翼，即主体的左右两边，如同鸟的翅膀。由于九种人格排列在圆圈上，因而每种人格都会有一左一右两翼，也就是说，每一种人格的主体，都极有可能发展出相邻两翼人格的特性。比如第1型人格会有第2、9两型人格侧翼，这意味着一个先天具有完美型人格的人，在其成长的过程中渐渐发生变化，以致到一定阶段时，其明显表现出来的性格特征是助人型或和平型。这是由复杂的外因和内因造成的。由于完美型人格与助人型差别很大，此人成年后的表现，会让对人格学说一知半解的人误判他真实的性格类型。

而这样的状况，在绝大多数人的身上都会发生。

侧翼学说还用于标识一种通常会发生的情况：一个主要型格是一型的人，同时也具备二型和九型的某些特征。如果他的倾向主要在左翼，则用专业标识可记为1W2，若他的倾向主要在右翼，则可记为1W9。

九格人格学认为，右翼是人们尽力逃离的，术语为“影子点”（Shadow），人们通常对于影子点的缺点深恶痛绝，是人们希望否定的自己；左翼则往往是人们渴望接近的，术语为“同盟点”（Ally），它是激励人们改变自我的催化剂，它的特征是人们乐于达成的自己。

尽管人们对于自己的侧翼有喜恶，但实际上这两个点并没有高下之分，对于正常人来说，要让两个点达到平衡，才是理想的状态。

由于绝大部分人格都有一定的侧翼倾向，因而人的性格型态实际上可以细分为 18 种。

经由这个圆圈还可以看到，侧翼只能有左右两个，这就是说，一种人格只能发展出圆圈上左右两侧的特征，而不可能转化到其他位置的人格上。只是在某些情况下，有的人可能同时发展出两个侧翼。

这样，在圆圈所标明的九型人格上，人们可以直观地看到性格转化的方向。

3. 进化与陷落

侧翼理论说明的是人格的成长发展，其进程与方向会导向一定的结果。

然而，即使结果已经生成，即某种人格已经基本定型，当人处于不同的状态下时，仍然会产生出不同的人格表征，因为人的性格倾向会在心理状态的影响下发生偏移。研究这些偏移的规律，是透过人格的进化与陷落方式来得出结论的。

与侧翼理论直接指向某类人格形成的结果不同，进化与陷落

所标示的，是人的心态情绪指数，它所指向的，是人格形态阶段性的变化路线。

当一个人心理强健向上时，就会表现出与自己的本性不同的另一种性格的优点，即产生进化人格；反之，则会表现出某一种性格的缺点，即陷落人格。

这些表现的演变路线，可以透过九芒星图上圆圈中间的连线看到。

连线将圆圈上的点分别连成三角或四角，这些连线的走向就是进化与陷落的变化规律，逆时针方向的走向，就是进化人格，顺时针的走向，就是陷落人格。

以将 3-9-6 三个点连接为三角来看，第 3 型人格的人在心理状态良好、积极进取的时候，会克服自身性格中易于急躁的缺点，而体现出第 9 型人格中的优点，有耐心、肯包容别人；同样，第 9 型人格的人在上升状态时，则能够体现出第 6 型人格的优点，第 6 型人格的人在上升状态时能体现出第 3 型人格的优点。这样的顺时针走向，就是进化人格的上升线路，反之则是陷落人格的下降线路。

再以 4-1-5-7 这个四角为例，第 5 型人格在受到过大压力，或意外打击，导致心情低落、消极脆弱时，就会呈现出第 7 型人格的缺点，原本理智的第 5 型人，在这样的状态下会抛开其本身性格中严谨自律的优点，变得散漫、纵情享乐。从这样的逆时针走向看，这个四角连线中的人格陷落是单向相连的，反之的顺时针走向，则是人格进化的上升线路。

不管是 3-9-6，还是 5-7-1-4，或是 4-2-8-5，被连线关联起来的人格进化与陷落方向都是单向行进的。

专业术语将进化的类型描述为高度表现点（High Performance），而将陷落的类型描述为压力点（Stress）。比如第1型的高度表现点在第7型，而压力点在第4型。

高度表现点和压力点的概念与转化规律，可以辅助对于每一型人格的界定和认知，了解到变化的方式和走向，就不至于被表面的、与本身的人格不符的性格特征所蒙蔽。从而更为完整地透视他人的内心深处的秘密路径。

同时，认识到自己的人格特征和可能出现的进化与陷落特征，也能帮助人们在不同的心理状态下，控制自己的情绪，提升自己的人格上升优势，以及避开人格下降的陷阱。

4、找准每个人的专属密码

九芒星图的基本形态是圆的，这就是说，圆圈上的九个点，没有谁强谁弱、谁先谁后的差别。1—9的数字，仅仅是一种标号，并不代表任何关乎高低上下的意义。每种人格都有优缺点，都有可上升的空间和需要克服的障碍。任何一种人格的人都不需要为自己所属的类别感到骄傲或自卑。而对于了解及研究者来说，从任何一个人格开始入手，也都是没有问题的。

圆圈及内部的线条，则说明的是研究的原则：九型人格是流动的，尽管一个人在成年之后，其主要性格形态会相对固定，然而不管是稳定在哪个点上，都会在一一定的条件之下，向其他的点延展。这些条件既有可能源于内心的变化，也有可能是源于外在环境的更动，抑或兼而有之。

九芒星图所展示的三大理论体系，对点与点之间的跨越、联系，都做出了简明扼要的描述，由此，我们可以获知每种人格的