

九型人格一代宗师的最权威读本

九型人格

(美) 海伦·帕尔默 (Helen Palmer) 著

徐扬 译

美国中央情报局的识人指南，了解各国元首的行为特质。

老板、客户、竞争对手

恋人、配偶、意中情人

慧眼洞察你身边人的真实想法。

华夏出版社



九号 调停者 THE MEDIATOR

一号 完美主义者
THE PERFECTIONIST

七号 享乐主义者
THE EPICURE

二号 给予者
THE GIVER

六号 怀疑论者
THE DEVIL'S ADVOCATE

ENNEAGRAM

三号 实干者
THE PERFORMER

五号 观察者
THE OBSERVER

四号 悲情浪漫者
THE TRAGIC ROMANTIC

九型人格

(美) 海伦 帕尔默 (Helen Palmer) 著

徐扬 译

华夏出版社



图书在版编目(CIP)数据

九型人格 / (美)帕尔默著;徐扬译. - 北京:华夏出版社,2006.10
ISBN 7-5080-4073-2

I. 九… II. ①帕… ②徐… III. 人格-研究 IV. B825
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 124566 号

THE ENNEAGRAM by Helen Palmer

Copyright © 1988 by the Center for the Investigation and Training of Intuition

Published by arrangement with HarperSanFrancisco,

an imprint of HarperCollins Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体版版权由华夏出版社持有。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2006-5158

请“九型人格简易测试”的著作权人见本书后与我社联系,我社将按国家相关规定支付稿酬。

九型人格

[美]帕尔默 著

徐扬 译

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京圣瑞伦印刷厂

版 次: 2006 年 10 月北京第 1 版

2006 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 开

印 张: 23

字 数: 338 千字

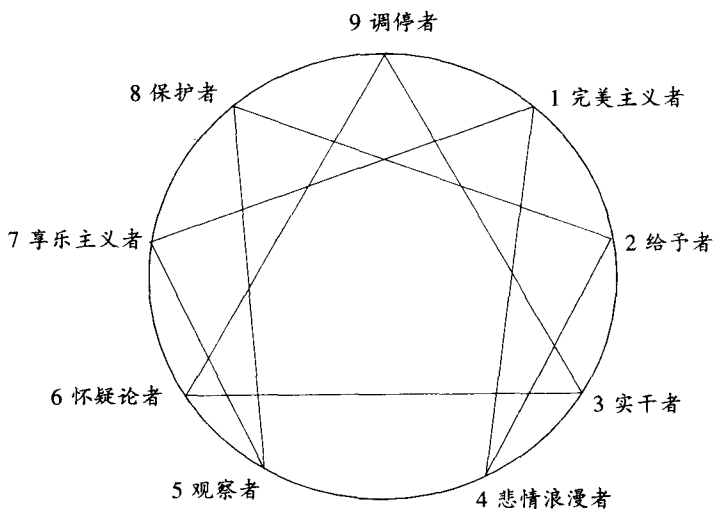
定 价: 38.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

九型人格简易测试

这是一个九型人格的简易测试，为编者所加。它能帮助你在很短的时间内初步判断你属于九型人格中的哪一种类型。

1. 下面有 108 个陈述。
2. 在你认为符合你的陈述前面做个记号，注意遮住每个陈述前面的数字。
3. 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。
4. 拥有最多记号的数字很有可能就是你的类型号。
5. 需要说明的是，这个结果只是一个供参考的结论，更精准的判断还需要阅读全书，在深入了解和揣摩比较后获得。



九型人格简易测试

- 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、多彩多姿的生活。
- 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。
- 5 32 我通常是等别人来接近我，而不是我去接近他们。
- 3 33 我喜欢当主角，希望得到大家的注意。
- 9 34 别人批评我，我也不会回应和辩解，因为我不想发生任何争执与冲突。
- 6 35 我有时期待别人的指导，有时却忽略别人的忠告径直去做我想做的事。
- 9 36 我经常忘记自己的需要。
- 6 37 在重大危机中，我通常能克服我对自己的质疑和内心的焦虑。
- 3 38 我是一个天生的推销员，说服别人对我来说是一件轻易的事。
- 9 39 我不相信一个我一直都无法了解的人。
- 8 40 我爱依惯例行事，不大喜欢改变。
- 9 41 我很在乎家人，在家中表现得忠诚和包容。
- 5 42 我被动而优柔寡断。
- 5 43 我很有包容力，彬彬有礼，但跟人的感情互动不深。
- 8 44 我沉默寡言，好像不会关心别人似的。
- 6 45 当沉浸在工作或我擅长的领域时，别人会觉得我冷酷无情。
- 6 46 我常常保持警觉。
- 5 47 我不喜欢要对人尽义务的感觉。

- 5 48 如果不能完美地表态，我宁愿不说。
- 7 49 我的计划比我实际完成的还要多。
- 8 50 我野心勃勃，喜欢挑战和登上高峰的经验。
- 5 51 我倾向于独断专行并自己解决问题。
- 4 52 我很多时候感到被遗弃。
- 4 53 我常常表现得十分忧郁的样子，充满痛苦而且内向。
- 4 54 初见陌生人时，我会表现得很冷漠、高傲。
- 1 55 我的面部表情严肃而生硬。
- 4 56 我很飘忽，常常不知自己下一刻想要什么。
- 1 57 我常对自己挑剔，期望不断改善自己的缺点，以成为一个完美的人。
- 4 58 我感受特别深刻，并怀疑那些总是很快乐的人。
- 3 59 我做事有效率，也会找捷径，模仿力特强。
- 1 60 我讲理、重实用。
- 4 61 我有很强的创造天分和想象力，喜欢将事情重新整合。
- 9 62 我不要求得到很多的注意力。
- 1 63 我喜欢每件事都井然有序，但别人会认为我过分执著。
- 4 64 我渴望拥有完美的心灵伴侣。
- 3 65 我常夸耀自己，对自己的能力十分有信心。
- 8 66 如果周遭的人行为太过分时，我准会让他难堪。
- 3 67 我外向、精力充沛，喜欢不断追求成就，这使我的自我感觉十分良好。
- 6 68 我是一位忠实的朋友和伙伴。
- 2 69 我知道如何让别人喜欢我。
- 3 70 我很少看到别人的功劳和好处。
- 2 71 我很容易知道别人的功劳和好处。
- 3 72 我嫉妒心强，喜欢跟别人比较。
- 1 73 我对别人做的事总是不放心，批评一番后，自己会动手再做。

- 3 74 别人会说 I 常带着面具做人。
- 6 75 有时我会激怒对方，引来莫名其妙的吵架，其实我是想试探对方爱不爱我。
- 8 76 我会极力保护我所爱的人。
- 3 77 我常常刻意保持兴奋的情绪。
- 7 78 我只喜欢与有趣的人为友，对一些闷蛋却懒得交往，即使他们看来很有深度。
- 2 79 我常往外跑，四处帮助别人。
- 3 80 有时我会讲求效率而牺牲完美和原则。
- 1 81 我似乎不太懂得幽默，没有弹性。
- 2 82 我待人热情而有耐性。
- 5 83 在人群中我时常感到害羞和不安。
- 8 84 我喜欢效率，讨厌拖泥带水。
- 2 85 帮助别人达致快乐和成功是我重要的成就。
- 2 86 付出时，别人若不欣然接纳，我便会有挫折感。
- 1 87 我的肢体硬邦邦的，不习惯别人热情的付出。
- 5 88 我对大部分的社交集会不太有兴趣，除非那是我熟识的和喜爱的人。
- 2 89 很多时候我会有强烈的寂寞感。
- 2 90 人们很乐意向我表白他们所遭遇的问题。
- 1 91 我不但不会说甜言蜜语，而且别人会觉得我唠叨不停。
- 7 92 我常担心自由被剥夺，因此不爱作承诺。
- 3 93 我喜欢告诉别人我所做的事和所知的一切。
- 9 94 我很容易认同别人为我所做的事和所知的一切。
- 8 95 我要求光明正大，为此不惜与人发生冲突。
- 8 96 我很有正义感，有时会支持不利的一方。
- 1 97 我注重小节而效率不高。

- 9 98 我容易感到沮丧和麻木更多于愤怒。
- 5 99 我不喜欢那些侵略性或过度情绪化的人。
- 4 100 我非常情绪化，一天的喜怒哀乐多变。
- 5 101 我不想别人知道我的感受与想法，除非我告诉他们。
- 1 102 我喜欢刺激和紧张的关系，而不是稳定和依赖的关系。
- 7 103 我很少用心去听别人的心情，只喜欢说说俏皮话和笑话。
- 1 104 我是循规蹈矩的人，秩序对我十分有意义。
- 4 105 我很难找到一种我真正感到被爱的关系。
- 1 106 假如我想要结束一段关系，我不是直接告诉对方就是激怒他来让他离开我。
- 9 107 我温和平静，不自夸，不爱与人竞争。
- 9 108 我有时善良可爱，有时又粗野暴躁，很难捉摸。

1号	共计 () 个记号	完美主义者
2号	共计 () 个记号	给予者
3号	共计 () 个记号	实干者
4号	共计 () 个记号	悲情浪漫者
5号	共计 () 个记号	观察者
6号	共计 () 个记号	怀疑论者
7号	共计 () 个记号	享乐主义者
8号	共计 () 个记号	保护者
9号	共计 () 个记号	调停者

前 言

这个世界上有谁不关心自己的性格吗？我从来没有碰到这样的人。

人们总是想知道更多关于他们自身性格的信息。在读研究生时，我选择的专业就是性格研究。我找到了当时能够找到的所有心理测试，期望这些测试能够让我们洞察到真正的自己。我的大部分同学也和我一样。

我们为什么对我们自己那么感兴趣？

第一个动机很简单，就是好奇。我们想知道自己的大脑、心灵和感觉运作的方式。

“我为什么会这样看问题？”

“我为什么会产生这样的感觉，而其他人可能产生其他感觉？”

“为什么在和我面对同样的情况时，我的朋友的反应是生气，而我的反应却是沮丧？”

思考这些问题十分有趣，和其他人讨论这些问题也很有趣。

第二个动机是实用。我们的生活中充满了各种各样的痛苦。身体上的病痛、没有实现的期望、各种烦心事儿，还有那些对待我们不公正的人，所有这些都让我们感到痛苦和烦恼。面对这些痛苦，我们做出的一个最常见反应就是抱怨。

“如果我的背上没有伤…”

“如果承包商能够准时赶到…”

“如果上下班的路程不用花那么长时间…”

“如果人们能够意识到我真正的才华和魅力…”

仅仅拥有思想上的洞察是远远不够的，我们还需要情感上的洞察。

——“那我就得到真正的快乐。”

当我们对自己有了一些了解后，我们会发现，尽管有些外在的事情着实令人心烦，但实际上许多痛苦是我们自己制造的。

“如果不是我逞能，在背部有伤的情况下搬那个重家伙…”

“如果不是我非得把期限安排得那么紧张…”

“如果我上班的时候能够提前 10 分钟…”

“如果我不是那么在意他人的认可…”

——那么这些痛苦都可以从生活中消失。

到底是我的个性中的什么让我失去了耐心，让我对时间如此苛刻，让我自己陷入麻烦？为什么我的性格类型让我如此在意他人的认可，尽管我的理性告诉我，这些认可并没有那么重要？

传统心理学有关性格的理论常常能够帮助我们在思想上有所洞察，让我们知道为什么我们会有这样那样的行为和感觉。这些理论还能让我们对那些制造麻烦的性格进行改造。但是它对性格改造的实际效果却非常有限。

造成这一结果的原因有很多，比如，我们在阅读了某些性格理论后所产生的认识也许是错误的，或者我们误解了那些思想。不仅如此，所有关于性格分析的理论，实际上都不是绝对正确的，所以那些看起来很有道理的理论可能并不能运用于实践，有的甚至会成为自我改造的障碍。另外，我们性格中的自大和自恋可能也会阻碍性格分析理论发挥作用。更重要的是，仅仅拥有思想上的洞察是远远不够的，我们还需要情感上的洞察，而这种认识通常只有在专业人士的帮助下，或者在突发事件的震惊中，才能获得。

还有一个让我们对性格分析的理论感兴趣，但却对它们的实用效果感到失望的原因是：几乎所有被熟知和广泛认可的性格分析体系都无法超越普通生活。

多数人去求助于心理医生是因为他们觉得自己不“正常”。他们难以与他人相处、自我感觉不好，或者有一些糟糕的习惯让他们深陷痛苦。他们希望能和正常人一样，轻松地与他人相处，拥有良好的自我感觉，不会把生活搞得一

团糟。正常的生活当然是有起伏的，心理咨询和治疗有时（并不是经常）能帮助人们过更好的“正常”生活。

20世纪50年代，精神治疗学家们发现了一种新的患者，我在《苏醒》（Wake Up, 1986年出版）一书中把这类患者称为“成功的不满者”。他们的人生通常很成功，他们拥有相当的社会地位，有得体的工作，有令人羡慕的收入，有温馨的家庭生活，他们受到他人的认可和尊敬。总而言之，他们拥有了在我们这个社会一切让人高兴的因素。但是成功并不意味着没有痛苦或困难。有些痛苦和困难是正常生活的一部分，是可以被接受的。这些成功的不满者也很清楚，按照一般的标准，他们是“快乐”的，但是他们还是会去寻求心理治疗，因为他们觉得生活依然“空虚”。除了金钱、职业、消费品和社会生活外，生活难道没有其他内容了吗？生活的意义在哪里？

到目前为止，传统心理治疗方法对这些人很难有所帮助。在传统心理学中，性格结构中的一些细枝末节被专门挑了出来，关于性格起源的一些有趣见解也被拿出来公开讨论，但是最核心的问题，即生活的深层意义，却很少被涉及。

这些“成功不满者”的出现，促进了人本心理学（由美国心理学家马斯洛与罗杰斯在20世纪50年代创立，反对精神分析与行为主义两者的窄化与偏颇，主张了解人性，还主张改善环境以利于人性的充分发展，以期臻于自我实现的境界。——译者注）和后人本心理学（20世纪60年代末至70年代初在美国兴起的一种心理学流派。它是人本心理学的派生物，主张将自我与个人以外的世界和意义联系起来。——译者注）的发展。这些心理学流派认识到，在心理学研究中，除了对普通生活和性格分析的有用研究之外，还存在着另一个重要领域，即人的存在和精神层面的领域，也就是人本主义的领域。

一旦人们在普通生活层面获得了成功，他们如果想要继续获得健康和快乐，就会进入存在和精神的领域。在此之外，有关普通生活层面的性格分析理论都是有效的，但是如果我们需要进一步发展，这些理论的缺陷就会暴露出来，我们就会对它们感到失望，而且很可能并不知道是什么原因造成的。

人类有许多不必要的痛苦，这些痛苦都是由我们的性格缺陷造成的。我们每一个人都有一种主导的性格特征，这是我们性格的轴心，许多虚幻的性格内容都是由此产生。

在我还是一名研究性格特征的研究生时，我就对精神领域和超个人领域的生活动感兴趣，当时我就已经感到传统心理学对人的理解虽然很有用，但大部分理论都有局限性。惟一值得一提的例外就是荣格：他提出了集体无意识（荣格指出，集体无意识在潜意识的深层，既不为个人所自知，也不属于个人所独有，是人类在种族演化中长期留传下来的一种普遍存在的原始意象。——译者注）的概念，这个概念打开了我们存在的精神领域。但是荣格本人并没有完全被传统的心理学和精神病学权威所接受，所以他的理论也没有形成一套普遍适用的有效体系。

后来，我在世界各地的许多精神体系中都发现了有关性格分析和心理学的理论，其中一个最典型的，就是“九型人格”的性格类型。

“九型人格”的概念是由乔治·伊万诺维奇·葛吉夫 19 世纪介绍到西方的，葛吉夫是一位把东方哲学的精神教义介绍到西方的先锋。他在自己的施教中，使用了“九型人格”的概念。葛吉夫认识到人类有许多不必要的痛苦，这些痛苦都是由我们的性格缺陷造成的。他指出，我们每一个人都有一种主导的性格特征，这是我们性格的轴心，许多虚幻的性格内容都是由此产生。如果我们能够知道这种主导特征是什么，那我们就能更好地理解和超越那些虚幻的性格。葛吉夫把那些虚幻的性格称为“错误性格”，因为这些性格内容很多都是我们在童年时代被迫形成的，并非我们的主动选择。

我第一次接触到“九型人格”的概念是在 1972 年，在一个有关意识转换的研讨会上。我的一个学生和我谈起了这个系统；他还告诉我，他已经运用这一系统给我的性格归了类。在接下来的几次午餐时间，他给我详细讲解了这一系统，在餐巾纸的背面画出了九角星图（很奇怪，科学研究中有很多奇思妙想都是在餐巾纸的背面勾画出来的，这是一个传统！）。他的介绍立刻引发了我强烈的兴趣，于是我加入了美国伯克利大学的研究组，当时带头人是来自智利的精神学家纳兰霍。纳兰霍是位杰出的研究者，他把“九型人格”中的基本性格理论与现代心理学知识联系在了一起。

我了解到，纳兰霍关于“九型人格”的基本知识是从智利的另一位大师

它告诉我们，通过重新控制那些被错误地用来压制我们天性的身体能量，我们就能够获得更高层面的德行，获得存在和精神上的价值。

奥斯卡·伊察诺那里学到的，而伊察诺则声称自己的知识来自一个神秘的密宗流派，这个流派同样也是葛吉夫有关“九型人格”理论的老师。

我对于这些神秘学的流派并不感兴趣，我真正关注的是，如果科学能够解释精神，我们该怎样把理性与非理性区分开。那些神秘流派可能存在，也可能不存在，但是在科学研究中谈论它们，就如同在一头公牛面前挥舞红布，必定会遭到攻击。而且在当时，我的许多研究内容已经遭到了质疑，比如冥想、改变心境、超心理学等等，如果我再去做神秘的“九型人格”，显然不是什么明智之举。但是在另一方面，我又被“九型人格”的内容所深深吸引，因为它能够超越普通生活。

它告诉我们，通过重新控制那些被错误地用来压制我们天性的身体能量，我们就能够获得更高层面的德行，获得存在和精神上的价值。

于是，我尝试脱离“九型人格”原有的神秘体系，从另一个角度来提炼它的价值。我把它看成一种关于性格研究的心理学理论，一种概念体系。很显然，它是我所遇到的最复杂、最细致的性格分析系统，而且它也是一个非常容易被感知的，因此它不会令人困惑。和它相比，大多数传统的性格分析系统都显得过于简单了。

尽管科学家们时时刻刻都把“客观性”挂在嘴边，但是在我们工作的大部分时间里，我们都是带有偏见和主观性的。真正挽救科学研究，使之不致于陷入墨守陈规的窘境中的，其实是大家努力维持客观性的承诺。前面我对“九型人格”所做的积极评价，就是在尽我所能，运用现代心理学的知识来阐述它的价值。但我还要强调的是，我的个人反应与现代心理学的知识是同等重要的。

当我了解了“九型人格”中有关我的性格类型的解释后，我有一种恍然大悟的感觉。许多以前觉得疑惑和不解的事情，在经过反思后，都变得顺理成章了。更重要的是，我发现自己对待生活的态度是有缺陷的，而现在我有了改变这些缺陷的方法。

一旦我了解了我的朋友们的性格类型，我就能理解他们的很多行为，并且

“九型人格”的感知/情绪结构能够帮助我们更好地理解和改造我们的个性。但是它不是真理，不是事实。它只是有关性格的理论。

能够更好地与他们互动，我们因此变成更好的朋友。多年的经验告诉我，这一体系对我一直都是有用的。

有很多年，“九型人格”的理论仅仅在纳兰霍或者伊察诺的学生之间流传。但是随着越来越多的“成功不满者”开始寻找理解自己、升华自己的方法，这种小范围的传授已经不能满足需要。正因为如此，海伦·帕尔默撰写此书可谓功不可没。她与大家分享了自己有关“九型人格”的理解，同时把自己对直觉理论的研究加入到这一基础系统之中。

她认为“九型人格”中的每一种性格类型都是建立在不同的感知类型之上，这一观点对我们尤为有用。

我相信，这本书里的内容不仅能够帮助许多人认识到他们自己的性格类型，更能够帮助他们超越自我。“九型人格”并不是惟一可以帮助个人成长的途径，但它的确是一种非常有用的方法。作为一个系统，它还远远不够完美，正如帕尔默自己所说，我们还需要进行很多实验和科学研究，才能把这一系统进一步深化——但是现在，它已经算得上是一个非常实用的系统了。

现在，那种最初认识这一系统的兴奋早已从我身上消逝，但是我依然觉得“九型人格”是一个对于了解自己和他人都十分有用的体系。尽管如此，我们还是应该记住，不论是关于“九型人格”的一本书，一次讲座，或者一些个人建议，都仅仅传达了对现实的想法，而远非真正的现实。就像禅宗里的一句古老谚语所说：“用手指着的月亮，并不是真正的月亮。”

“九型人格”的感知/情绪结构能够帮助我们更好地理解和改造我们的个性。但是它不是真理，不是事实。它只是有关性格的理论。

“九型人格”能够常常提醒我们：我们生活在一个被我们假想的世界中，我们不必要的防卫心理，常常让我们把有关现实的想法和感受误认为是现实本身。只要心中记住这一点，“九型人格”就能成为我们每一个人的强大工具。

如果我们把它当作真理，用它来取代我们对自己和他人的实际观察，那么“九型人格”就会黯然失色，它将倒退成另一种把我们自己和他人模式化的工

我们生活在一个被我们假想的世界中，我们不必要的防卫心理，常常让我们把有关现实的想法和感受误认为是现实本身。只要心中记住这一点，“九型人格”就能成为我们每一个人的强大工具。

具，让我们在清醒的梦中继续生活的幻想。

这本书提供了一件强大的工具。我希望你有足够幸运，能够用它来开启通向深层自我的大门。

查尔斯·T. 塔特 (Charles T. Tart) 博士
加利福尼亚大学心理学教授

目录

九型人格简易测试 1

前言 7

第1章 你应该了解的背景 1

形成于交谈的传统/2 “九型人格”是完美的吗?/3 古老的历史/6
成力内心的观察者/8 心理缓冲带/10 已经形成的性格/13 性格的主要特征/16 潜藏的激情/19

第2章 注意力、直觉和性格类型 21

注意力和性格类型/21 直觉和性格类型/24 注意力训练/25 直觉和本体/29

第3章 神秘九角星 30

“九型人格”的结构/30 性格的九种类型/31 两翼性格/35 性格类型的动态变化/37 在安全和压力状态下工作/39

第4章 “九型人格”的贡献者 41

“九型人格”的贡献者/41 基本分支性格特征/44 连接现代心理学的桥梁/45 注意力的关注点/47 “九型人格”病理诊断图/54 诊断表现/55

第5章 正式进入前的导读 59

第6章 一号性格：完美主义者 62

困境/62 家庭背景/67 发泄正确怒火的冲动/69 开启“活动门”/70 完美主义/71 惟一正确的途径/72 犹豫不决和担心/73 亲密关系/73 权威关系/77 1号性格者的注意力/79 直觉类型/80 适合的环境/81 不适合的环境/81 著名的1号性格者/82 高层心境：完美/83 高层