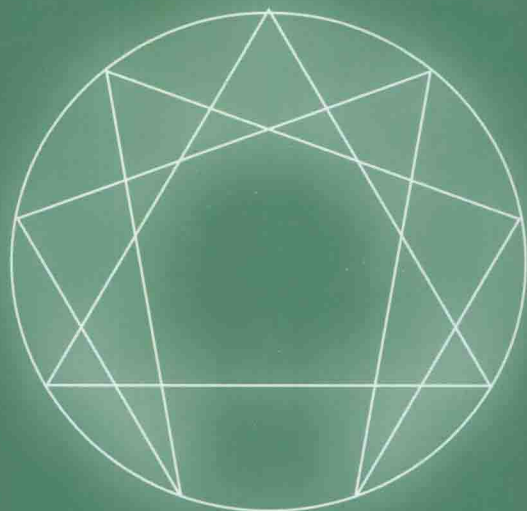


国际九型人格研究会指定教材

The Wisdom of the Enneagram:

The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types



# 九型人格的智慧

认识自我、心智成熟的方法

【美】唐·理查德·里索 拉斯·赫德森 / 著 谭苗 / 译

现代九型人格鼻祖里索《九型人格》三部曲之三首次登陆中国


高效 明晰 实用 一学就会的权威著作

 上海文艺出版社

# 九型人格的智慧

## 认识自我、心智成熟的方法

【美】唐·理查德·里索 拉斯·赫德森 / 著 谭苗 / 译

 上海文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

九型人格的智慧/(美)里索,(美)赫德森著;谭苗译.—上海:上海文艺出版社,2014  
ISBN 978-7-5321-5195-0

I. ①九… II. ①里… ②赫… ③谭… 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(2014)第 084062 号

Don Richard Riso and Russ Hudson

### **The Wisdom of the Enneagram: The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types**

---

Copyright © Don Richard Riso and Russ Hudson, 1999

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Though Big Apple Agency, Inc.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:09-2013-971

责任编辑:毛静彦  
特约策划:徐曙蕾  
装帧设计:李 佳

## 九型人格的智慧

[美]唐·理查德·里索 拉斯·赫德森 著  
谭苗译

上海文艺出版社出版、发行

地址:上海绍兴路74号

电子信箱:cslem@publicl.sta.net.cn

网址:www.slcm.com

新华书店经销 山东德州新华印务有限责任公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 25.5 字数 450,000

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5321-5195-0/B·0044 定价:49.00元

## 献 词

我们将该书献给  
一切存在之根基，  
我们由以产生的那个人，  
我们也将回归到他那里，  
智慧的源泉和启迪的明灯，  
创造者，更新者和万事万物的保存者。  
希望来自我们心灵的这本书  
能够打动所有读者的心灵。

# 序 言

## 存在之光

我们所有人全都会受到内心那种深沉的不安感的驱动。我们可能会将这种不安感视为我们身上的某种缺失，尽管通常很难对这种缺失作出准确界定。我们会认为自己所需所想之物是更好的人际关系、更好的工作、更好的体形、更好的车等等。我们相信，如果我们获得那种完美的关系或是工作或是新“玩具”，这种不安感就会消失，我们会感到心满意足。可是经验告诉我们，新车只会在很短时间内让我们感觉更好；新的关系也许很融洽，可是它永远不会以我们所预期的方式来完全满足我们。那么，我们真正追寻的又是什么呢？

如果我们反思一下，也许就会意识到我们内心所渴望的是了解“我们是谁”以及“我们为何在此”。可是我们的文化根本就不鼓励我们去寻求这些重要问题的答案。我们所得到的教导是，如果我们外在的境遇好转，我们的生活品质就会得到根本的提升。可是，迟早我们会明白，外在之物无论多么宝贵，都不能解决我们心灵中那种深重的不安感。

那么，我们在何处能够找到答案呢？

很多现有的关于人生转变的书籍所慷慨激昂讲述的，都是我们所有人渴望成为的那种人。这些书中都承认同情、归属感、交流以及创造力的重要意义。可是，无论这些（以及其他）品质多么美好、多么吸引人，我们会发现，要保持这些品质或是在我们的日常生活中付诸实践，都是极其困难的。我们的心灵渴望提升，可是，面对着恐惧、自我挫败的习惯以及无知等重负，我们几乎总是会被痛苦地击倒。我们

---

所有生物的身上  
都有一部分想要成就自我，蝌蚪变成青蛙，蛾蛹化蝶，受损者变得健全。这种东西就是精神。

——艾伦·巴斯

---

的良好意图和高尚的希望经常又变成新的失望之源。我们放弃了自我，回归到熟悉的烦乱状态，试图忘却所有事情。

那么，现在流行的大部分心理学书籍都是具有误导性或错误的吗？人类真的不能活得更完美更充实吗？历史上那些伟大的精神导师一直强调，我们有

在我看来，在我们启程去寻找真实，去寻找上帝之前，在我们能够有所作为之前，在我们能与他人建立关系之前……我们必须首先开始去理解自我。

——克里希那穆提

变得伟大的潜能，也就是说，就某种意义而言，我们实际上都是神圣的创造物。那么，为何我们会觉得这种状态很难察觉，也很难保持呢？

我们相信，大多数心理自助书籍并不一定是错的，这些书仅仅只是不够全面。比如，即使是诸如减肥这样一个基本话题，一个人出现体重问题或是饮食问题，原因可能是多种多样的，比如对糖过敏、饮食中脂肪过量、为缓解焦虑而出现的紧张性进食、或是出现其他情感问题等。如果不能确认导致问题的那些特定的核心原因，那么无论付出多大的努力，我们也不可能取得任何解决方案。

心理自助书籍的作者们所开出的药方通常基于对于单个人起作用的方法，这些方法反映的也是他自己的心理构成和心理过程。如果读者碰巧具有类似的心理构成，那么作者的方法也许会有效果。可是，如果两者毫无“匹配”之处，读者也许就会受到误导，而不是获得帮助。

因此，任何促进个人成长的有效方法都必须考虑如下这一事实，即：存在各种不同的人，他们有着**不同的人格类型**。历史上曾有许多心理的和精神的体系试图处理这个关键的问题，如：占星术，命理学，四种典型的性格类型——黏液质（冷淡型）、胆汁质（暴躁型）、抑郁质（忧郁型）、多血质（乐观型），

无论你年纪如何，无论你家庭出身或教育背景如何，构成你本质的正是大多数情况下未被使用的潜能。

——乔治·伦纳德

荣格的心理类型体系（外向型和内向型与感觉、直觉、情感和思维功能的复合），以及许多其他的体系。近年来在婴儿成长以及大脑科学等方面的研究表明，不同类型的人其性格上的根本差异有着生物学的基础。

这种多样性可以用来解释为何适用于一个人的良好建议对于另一个人却是灾难性的。告诉某些类型的人去更多地关注他们自身的情感无异于火上浇油。告诉其他另外一些类型

的人去更多地强调自我，也如同让厌食症患者去节食一样愚蠢。在理解自我、我们的人际关系、我们的精神发展以及许多其他事情的时候，我们看到，关键的因素是人格类型，而非性别、文化和世代差异。

我们相信，在教育、科学、人文学科、精神疗法等许多领域，以及最为重要的精神领域和变革性工作领域，我们应该认识人格类型。尽管我们的这种渴望也许是普遍存在的，可是它们的表现形式却很具体，事实上，它也正是我们用以应对全部生活的那种“过滤器”所具有的一种功能。这种重要的过滤器正是我们的人格类型，我们通过它来理解自我以及周遭世界，通过它来表达自我，守护自我，通过它总结过往，畅想未来，我们与它一起学习，一同喜乐，并会爱上它。

如果存在一种体系，能够让我们更好地洞察自我及他人，那会怎么样呢？如果这种体系能够帮助我们更为清晰地感知我们的过滤器，并对其作出更恰当的考量，那会怎么样呢？如果这种体系能够为我们揭示核心的心理问题以及我们人际关系的长处与短处，那会怎么样呢？如果这种体系并不依靠专家或导师的见解，或是我们的出生日期、出生顺序，而是依靠我们的人格类型，以及我们诚实探索自我的意愿，那会怎么样呢？如果这种体系不仅为我们揭示我们的核心问题，而且还指出处理这些问题的有效方法，那会怎么样呢？如果这种体系也指引我们深入探索我们的心灵，那会怎么样呢？……这样的体系是存在的，它被称为九型人格学说（Enneagram）。

从心理上来说，那些你所需要和渴望的东西始终都存在着，也是立刻就能得到的——当然，只对那些能够看到它们的人而言。

——苏里亚·达斯

## 存在之光

我一生中所遇到的最为重要的一件事情发生在多年前，那时我正参与在纽约北部举行的一个为期一周的心灵静修。我们这组大概有 50 人，都待在我们的老师所开的一个具有 20 世纪初期风格的旅店。由于这栋老房子的地面和房间总是需要打扫，它就成了我们进行累人的体力劳动的合适地点——同时也是观察我们在劳动时的抵触心理和反应的机会。夏天很热，而淋浴头很少，公共浴室前排起了长队，几乎就没有片刻停歇。我们都很清楚，所有这些物质条件

和公共环境都是我们的老师策划的，就是为了要让我们的人格“特征”表现出来，这样我们自己就能更清楚地在这个极度的生活实验室里观察自我。

一天下午，在繁忙劳动的间歇，我们有个难得的机会可以小睡45分钟，而我却被派去把这个旧旅店外面的油漆给刮掉，干了没多久，我从头到脚就沾满了碎屑。我们的工作快要结束之时，我已经非常疲惫，汗流浹背，但我想都没想自己有多脏，我只想要睡一会儿，我们的劳动一结束，我是第一个上楼睡觉的。和我同屋的其他大部分人很快也都拖着疲惫的身子回来了，不到五分钟我们就全都睡着了。

就在那时，留在外面的一个室友艾伦轰隆隆地冲进了屋里。之前他被指派去照看组员的孩子们，从他扔东西的方式可以明显看出，他为自己没能早点回来睡一会儿感到很生气。不过，他倒是有时间弄出足够大的噪音，这样其他人也不得安宁。

可是，就在艾伦冲进屋后不久，我身上发生了一件令人惊讶的事情。我感觉自己对他的负面反应就像火车开进车站那样在心里升腾，而我并没有搭乘这列火车。在一个澄明的瞬间，我感受到了艾伦的气愤与沮丧——因为某种无须多加解释的原因，我理解了他的行为，我感受到我自己的怒气“装满”了，就过给他了——而我没有丝毫反应。

精神是一种无形的力量，但又可见于芸芸众生。

——玛雅·安吉罗

当我就那样观察自己的怒气和自我辩护等种种反应，而不是对其作出反应的时候，似乎就像蒙在我眼前的面纱被突然揭开那样，我开眼了。通常阻碍我感知的某种东西瞬间突然消失了，整个世界变得彻底鲜活起来。艾伦突然变得可爱了，其他人的反应也无可挑剔，无论是哪种反应。当我扭过头向窗外看去的时候，我看到自己周围的一切都由内向外熠熠发光。树上的阳光、风中飘荡的树叶、老窗户上玻璃的轻微响动，全都美得无以言说。我迷醉于万事万物的奇幻之处。确实它们都很美。

当我在下午稍晚一点的冥想活动中加入到其他组员中去的时候，我仍然处于这种奇妙的迷醉状态。随着冥想的深入，我睁开眼睛，环视房间，随即进入到我只能描述为内在视野的状态之中，而它留给我的印象持续了好几年。

由此我所看到的是“存在之光”。我看得很清楚，所有人都是由光所组成



的——我们都像是光的不同形式——不过这种光被硬壳所遮挡。这种硬壳黑乎乎的，富有弹性，如同柏油，它遮蔽了内在之光，这种光是所有人真实而内在的自我。柏油的一些疙瘩非常厚，其他区域要薄一些，更透明一些。那些自我修炼更长时间的人身上的那种柏油要少一些，他们散发出来的内在之光要更多一些。其他那些人由于自身的历史，覆盖着更多的柏油，需要付出更多努力才能将其摆脱。

大约过了半个小时，这种视野逐渐黯淡下来并最终闭合。当冥想结束后，我们要干更多的事情，我抢着去做通常大家不愿去做的一件事情：在蒸笼般的厨房里洗碗。由于残留下来的那种迷醉感仍然存在，因此干活的过程充满了欣喜。

我与大家分享我的这段经历，不仅是因为它对于我个人有重要意义，而且也是由于它生动地向我揭示了，我们在本书中所谈到的事情都是真实的。如果我们诚实并客观地观察自己，观看我们的人格的行为机制，那么**我们就能醒过来，我们的生命就能成为爱与喜悦得以奇妙发生的过程。**

## 本书使用指南

只有我们诚实地对待自我，九型人格学说才能起到帮助的作用。因此，我们最好把这一体系的元素及本书当作一种指南，用来洞察自我，探索自我。我们为这本书设计了许多实际的专题，帮助大家来对照加以使用：

- ▶ 每种类型的具有治愈效果的态度、天赋、特定的转变过程
- ▶ 如何“观察并放弃”令人困扰的习惯和反应
- ▶ 如何处理每种类型的动机
- ▶ 无意识的童年信息
- ▶ 针对每种类型的治疗策略
- ▶ “精神跳跃的开始”，针对每种类型的警钟和警示
- ▶ 如何在日常生活中培养自觉意识
- ▶ 针对每种类型的内在修炼时间和实践
- ▶ 如何利用促进心灵持续提升的体系

你最好以写日志的形式来完成本书的练习，所以你需要笔记本或活页夹。我们的建

议是，使用内在修炼日志来做记录，当你读到有关你自己的人格类型以及其他八种类型时，记下所领悟到的想法。大多数人会发现，这一信息也会带出所有相关的问题、记忆以及创造性的灵感。

我们建议，你的内在修炼日志上第一项练习就是为你自己写传记。记住：不是自传。以第三人称来写你自己，也就是说，用“他”“她”而非“我”来写。讲述你的生活经历，就当你在描述其他人那样，从最早的年头（或者更早些，从你所了解的家族史）一直讲到现在。也许你想要在你的内在修炼日志上为每个十年写上一页，留出空间以便当你回想起更多内容时，来补充相关的想法和意见。不必在意其文学性或是“正确性”。重要的是，将你的生命当作一个整体来审视，似乎它是由其他某个人来讲述的。

你的生活中具有决定性的时刻——遭遇到重大挫折或收获巨大的成就——有哪些？在这些时刻，你知道无论怎样，你的生活永远都不会像以前那样了。你的生活中具有重要意义的人又是谁？那些见证了你的奋斗与成长的人，那些伤害过你的人，你那些宽容的导师和朋友。尽可能详细地写下这些。

当你随时想要补充内容，或是当你在阅读本书的过程中对于自我有了更深的洞察的时候，你可以回到你的传记内容。当你对自己有了更深理解的时候，你的故事将变得更为丰富，更有意义。

唐·理查德·里索

## 目录

序言	存在之光	1
第一部分	内在的旅程	1
第一章	确认你的人格类型	3
第二章	古老的根基，现代的洞见	13
第三章	本性和人格	21
第四章	培养意识	31
第五章	三元的自我	45
第六章	驱动机制和变体	66
第二部分	九型人格	91
第七章	类型一：改革者	93
第八章	类型二：助人者	122
第九章	类型三：进取者	149
第十章	类型四：个人主义者	178
第十一章	类型五：探索者	207
第十二章	类型六：效忠者	236
第十三章	类型七：热衷者	264
第十四章	类型八：挑战者	293
第十五章	类型九：调解者	321
第三部分	转变的手段	349
第十六章	九型人格理论和精神修炼	351
第十七章	精神之旅——始终活在当下	377
致  谢		394

# 第一部分

## 内在的旅程





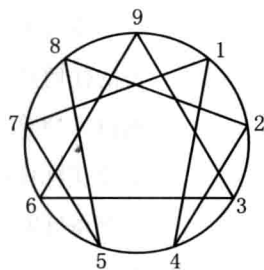
# 第一章

## 确认你的人格类型

九型人格图（ENNEAGRAM）是一种几何图形，它标示出有关人类本性及其复杂关联的九种基本人格类型。它是现代心理学的发展成果，又根植于各种不同的古代传统的精神智慧。Enneagram这个词来源于希腊语，*ennea*意为“九”，*grammos*意为“图形”；因此，它的意思就是“由九个点构成的图形”。

现代九型人格学说是从许多不同的精神和宗教传统综合而成的。其中很多内容都是普遍智慧的结晶，包括基督教、佛教、伊斯兰教（特别是苏菲派）和犹太教（体现在卡巴拉哲学中）几千年来长期积累下来的哲学。九型人格学说的核心就是一种普遍的洞见，即，人类是在物质世界中被赋予形体的一种精神性的存在，不过又神秘地体现着如同造物主一般的生命和神性。在表面的差异和外表背后，在幻象的面纱后面，神性的光辉照耀着每一个人。不过，各种力量遮蔽着这道光，每种精神传统都有一些神话和学说来解释人类是如何失去与神的联系的。

九型人格学说的伟大力量之一就在于，它摒弃了所有教条上的差异。它帮助每个人去重新发现他们作为精神存在所具有的根本的统一性。因此，在今天的世界上，九型人格学说就显得无比珍贵，它能够向所有人（黑人和白人，男人和女人，天主教徒和新教徒，富人和穷人）揭示，如果在那些



九柱图

来自所有精神传统的各种伟大隐喻——荣耀，自由，重生，从幻觉中醒来——都证明了，有可能超越我过去所具有的那种条件反射并开始新的工作。

——山姆·吉恩

不要哭泣；不要诅  
咒。而要理解。

——斯宾诺莎

令他们分隔的表面差异背后寻找，他们将会发现一个全新水平的共同人性。借助九型人格学说，我们将会发现，第六型的人就像其他所有第六型的人那样，共享着相同的价值观。第一型的黑人与第一型的白人之间的相似性远比他们想象的还要大。依此类推，将会出现一个建立在新的层面上的共同体和同情状态，它将消除古老的愚昧和恐惧。

九型人格学说不是一种宗教；也不干涉一个人的宗教倾向。它并不假装是一条纯粹的精神之旅。不过，它本身关注一个对于所有精神之旅来说都是根本性的元素，即：自我认识。

没有了自我认识，我们的精神之旅就不会走得很远，我们也无法保持所取得的任何进步成果。改造性工作所面临的一个巨大危险就是，自我试图通过迅速投入超验之物，从而回避深入的心理工作，这是因为自我总是把自己想象成要比实际中的更为“先进”。有多少刚学了一年的新手说服自己，认为他们已经准备好要成为圣人？又有多少进行冥修的学生认为他们以破纪录的时间实现了顿悟呢？

真正的自我认识是防备这种自我欺骗的宝贵卫士。九型人格学说为我们带来了提升的空间（并使得真正的进步成为可能），原因在于，它是从我们实际所处的位置开始工作的。它不仅尽力揭示了我们所能达到的精神高度，而且对于我们的生活中那些黑暗和不自由的方面作出了明确且非主观的阐述。如果我们要在这个物质世界上作为精神性的存在而生活，那么这些就是我们最需要去探索的领域。

如果我们不能穿越  
将我们与我们的自我隔  
离开来的那个深渊，我  
们航行到月亮上又能取  
得什么收获呢？

——托马斯·默顿

**存在感**（警觉、正念），**实行自我评价**（来自自我认识），**理解你的经验**（根据归属或精神体系这样更大的背景所提供的一种准确阐释），这是改造性工作所需要的三种基本元素。**存在**提供了第一个，**你自己**提供第二个，**九型人格学说**提供第三个。当这三者齐聚在一起的时候，事情就会很快发生。

## 九种人格简介

当你确定了自己的类型并开始理解其主导内容之时，就已经开始使用九型人格学说了。

虽然我们会在自己的行为中发现所有这九种人格类型，不过我们最具有决定性的特征植根于这些类型中的某一种。后面有一个调查问卷，即里索 - 赫德森九型人格快速分类测试，这个测试能帮助你缩小自己的基本类型的范围，在讨论每一种类型的那一章的开始，会有第二个独立的测试，即里索 - 赫德森类型态度分类测试，帮助你确认自己的发现。通过这两种测试，以及分别讨论每种类型的那些章节中的描述和练习，由此你能够非常肯定地发现自己所属的类型。

如果人了解自己，上帝会与他和解，并原谅他们。

——帕斯卡尔

那么现在请看一下下面的类型名称以及简短描述，看能否发现两到三个让你感触最深，觉得它们在自己身上表现得最为典型的类型？务必记住，在此所列出的仅仅只是一些最重要的特征，并不代表每一种人格类型所具有的全部内容。

**类型一：改革者。**这是一个有原则的、理想化的类型。这种类型的人是有道德有良心的，具有强烈的是非感。他们是教师和改革者，总是努力想要作出改进，但又害怕犯错。他们有着良好的组织能力，有条理而且挑剔，试图保持很高的标准，不过会陷入吹毛求疵和完美主义。他们的典型问题是往往会压制怒火及急躁情绪。那些健康的改革者在最佳状态下会是睿智的、敏锐的、务实的、高尚的，并且在道德上具有英雄气质。

**类型二：助人者。**这是一个具有同情心、注重人际关系的类型。这种类型的人具有同情心、真诚、热心。他们很友好，很大度，具有自我牺牲精神，不过他们同时也是多愁善感的、爱奉承人的、讨好他人的。他们被驱使着去接近他人，通常是让自己能够为人所需而为他人效劳。他们的典型问题是，疏于照顾自己并且认识不到自己的需要。那些健康的助人者在最佳状态下会是无私的、利他的，无条件地爱自己以及其他人。

**类型三：进取者。**这是具有适应能力、以成功为目标的类型。这种类型



的人是自信的、有吸引力且充满魅力。他们雄心勃勃、精明能干、充满活力，同时也具有身份意识，极力寻求个人的进步。他们通常关注自己的形象，以及其他他人对于自己的看法。他们的典型问题是过分扑在工作上并且过于争强好胜。健康的进取者在最佳状态下是自我认可的、真诚的，他们看起来是激励他人的模范角色。



图：附有里索-赫德森类型名称的九型图

**类型四：个人主义者。**这是浪漫主义的、具有反省意识的类型。这种类型的人有自我意识，敏感、拘谨、安静。他们有表现欲、感情上诚实、个人化，但同时也情绪多变、会感到难为情。他们由于情绪上的脆弱和缺陷，而将自己与其他人隔离开来，同时也鄙视并回避普通的生活方式。他们的典型问题是容易陷入自我陶醉和抑郁。健康的个人主义者在最佳状态下会是受灵感支配并具有很强的创造性，能够更新自我，并改造其经验。

**类型五：探索者。**这是认真的、有理性的类型。这种类型的人感受力强、富有洞察力和好奇心。他们能够集中精力并专注于发展复杂的观念和技能。他们是独立的、具有创造性的，能够沉浸于自己的思想和想象性的建构之中。他们可以变得很超然，不过同时又是容易兴奋且非常紧张的。他们的典型问题是容易变得孤僻、古怪和虚无。健康的探索者在最佳状态下会是充满想象力的先驱，通常领先于他的时代，并能以全新的方式来看待这个世界。

**类型六：效忠者。**这是具有责任感、力求安稳的类型。他们是可靠的、勤奋的、负责任的，不过他们也是防御性的、回避型的，极为焦虑，一边抱怨压力一边受其驱使而狂奔。他们通常是谨慎的，优柔寡断的，不过同时也是应激型的、否定型的、反抗型的。他们的典型问题是容易自我怀疑和疑心太重。健康的效忠者在最佳状态下是内在稳定的、充满自信的、自力更生的，充满勇气地支持弱者和无权无势者。

**类型七：热衷者。**这是忙碌、富有成效的类型。他们是多面手、乐