

你是哪種人？

The Essential Enneagram
The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide

史丹佛心理測驗幫你找答案！

史丹佛大學教授
大衛·丹尼爾博士

心理諮詢專家
維吉妮雅·普萊斯博士
共同著作



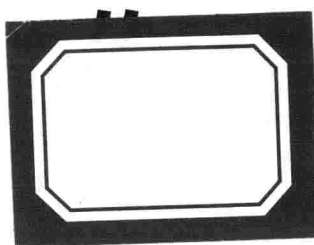
固定的思考模式、直接的感覺、習以為常的行為，
你認識真正的自己嗎？

史丹佛「九宮圖」心理測驗，幫你找出人格類型：

- 你是用高標準看待事物的「**完美主義者**」？
- 你是輕易覺察不同觀點的「**調停者**」？
- 你是善於體會他人感受的「**給予者**」？
- 你是使命必達、凡事領先的「**表演者**」？
- 你是一個安靜、好分析的「**觀察者**」？

或是「**保護者**」？「**懷疑論者**」？「**縱情享受者**」？「**浪漫主義者**」？

小心！別讓你以為的「自己」給騙了！

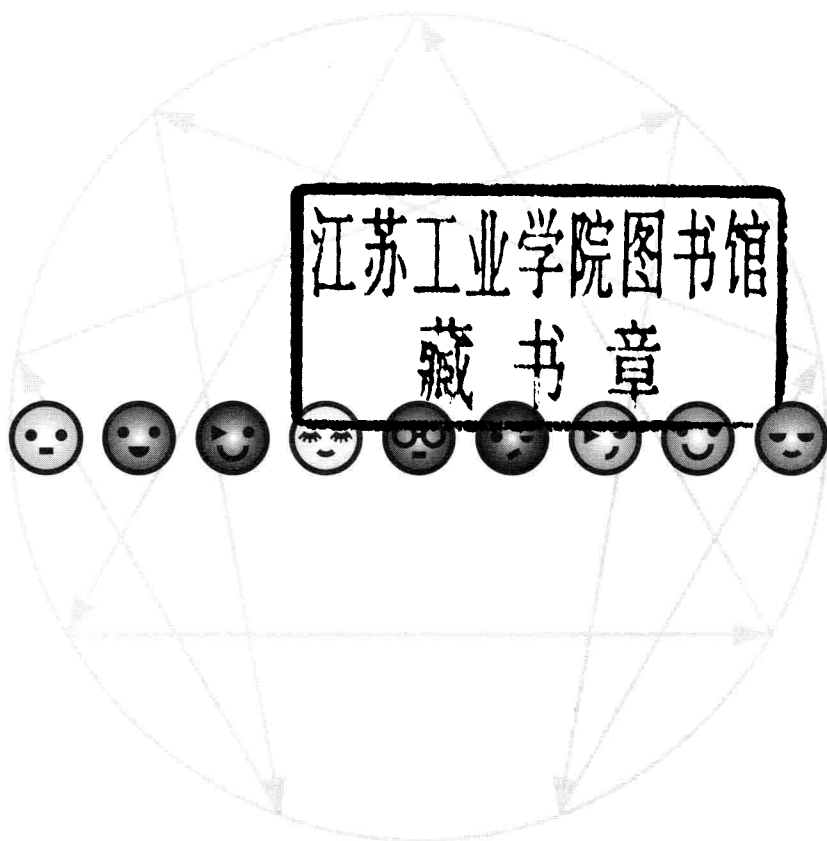


哪種人？

The Essential Enneagram
The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide

史丹佛心理測驗幫你找答案！

大衛·丹尼爾 (David N. Daniels) 博士與
維吉妮雅·普萊斯 (Virginia A. Price) 博士◎著
莊千慧◎譯



臉譜



你是哪種人？史丹佛心理測驗幫你找答案！／大衛·丹尼爾（David N. Daniels）、維吉妮雅·普萊斯（Virginia A. Price）著；莊千慧譯．-- 二版．-- 臺北市：臉譜出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2006 [民95] 面：公分．--（臉譜叢書系列：FF1078）

譯自：The essential enneagram: the definitive personality test and self-discovery guide

ISBN 978-986-7058-32-4（平裝）

1. 人格測驗

179.3

95013564

The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide

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

Chinese Translation Copyright © 2006 by Faces Publications, a division of Cité Publishing Ltd

Published by arrangement with HarperSanFrancisco, a division of HarperCollins Publishers

Through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

臉譜叢書 FF1078

你是哪種人？

史丹佛心理測驗幫你找答案！

作 者 David N. Daniels, M.D. and Virginia A. Price, Ph.D.

譯 者 莊千慧

責 任 編 輯 胡文瓊

美 術 設 計 沈佳德

行 銷 企 劃 郭其彬、陳玫潏、曾士珊

發 行 人 涂玉雲

出 版 臉譜出版

城邦文化事業股份有限公司

台北市中正區信義路二段213號11樓

電話：886-2-23560933 傳真：886-2-23419100

發 行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

客服服務專線：886-2-25007718；25007719

24小時傳真專線：886-2-25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午09:00~12:00；下午13:00~17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

城邦花園網址：http://www.cite.com.tw

香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔軒尼詩道235號3樓

電話：852-25086231 傳真：852-25789337

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團 Cité (M) Sdn. Bhd. (458372 U)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

E-mail：citecite@streamyx.com

二 版 一 刷 2006年8月10日

版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）

ISBN-13 978-986-7058-32-4

ISBN-10 986-7058-32-1

定價：250元

（本書如有缺頁、破損、倒裝、請寄回更換）

你是哪種人？

The Essential Knowledge
The Indispensable Psychology Test and Self-Discovery Guide

史丹佛心理測驗幫你找答案！

目次

007	謝詞
009	序言

1 「九宮圖」心理測驗

017	1・何謂「九宮圖」
018	2・何謂「九宮圖」心理測驗
020	3・運用「九宮圖」心理測驗進行自我探索與自我成長
022	4・「九宮圖」心理測驗使用說明
024	5・進行「九宮圖」心理測驗
033	6・如何解讀測驗結果
033	• 類型分析圖例說明
034	• 類型分析項目說明
037	• 類型描述圖例說明
039	• 類型描述項目說明

2 確認你的人格類型

047	第1章・完美主義者
055	第2章・給予者
063	第3章・表演者
071	第4章・浪漫主義者
079	第5章・觀察者
087	第6章・懷疑論者
095	第7章・縱情享受者
103	第8章・保護者
111	第9章・調停者

3

各種人格類型之間的關聯與區分

121

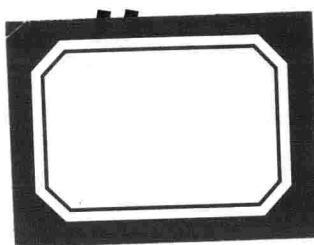
- 125 完美主義者與其他人格類型的關聯
- 131 給予者與其他人格類型的關聯
- 137 表演者與其他人格類型的關聯
- 141 浪漫主義者與其他人格類型的關聯
- 145 觀察者與其他人格類型的關聯
- 149 懷疑論者與其他人格類型的關聯
- 153 縱情享受者與其他人格類型的關聯
- 155 保護者與其他人格類型的關聯

4

自我成長與提升之道

157

- 160 透過類型分析探索自我
- 161 共通的應對之道與原則
 - 專注呼吸法
 - 五大通用原則
 - 九C原則：自我成長與專業發展要素
- 172 提升自我的四大建議
- 175 給完美主義者的建議
- 176 給給予者的建議
- 179 給表演者的建議
- 182 給浪漫主義者的建議
- 185 給觀察者的建議
- 188 給懷疑論者的建議
- 191 給縱情享受者的建議
- 194 給保護者的建議
- 197 給調停者的建議
- 200
- 205 <附錄一>「九宮圖」心理測驗的效度分析
- 211 <附錄二> 相關參考資料



哪種人？

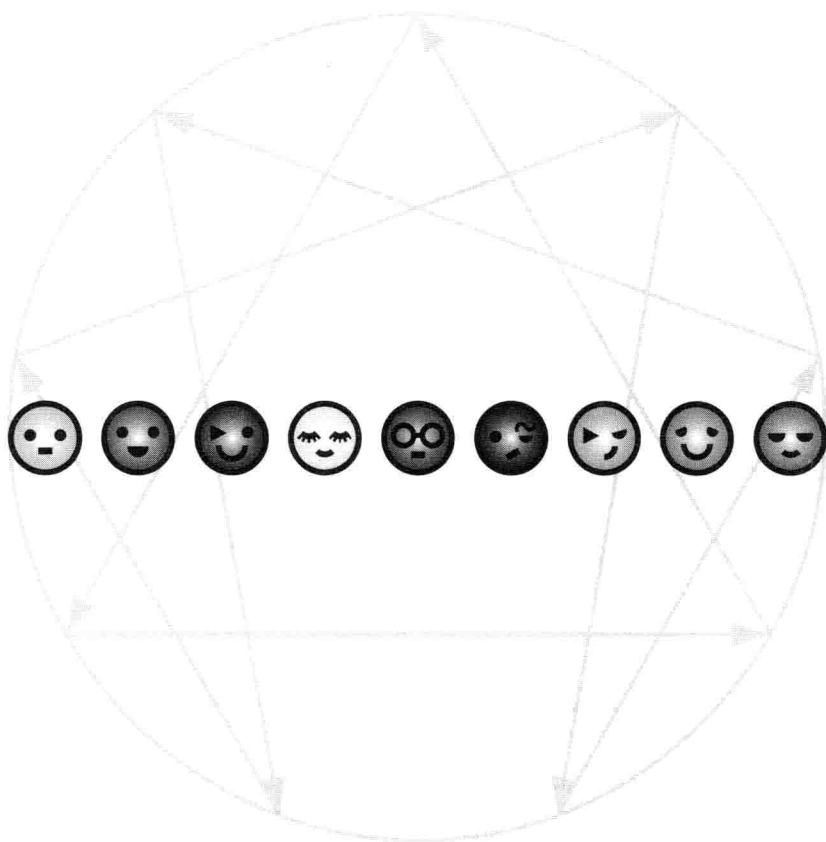
The Essential Enneagram
The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide

史丹佛心理測驗幫你找答案！

大衛·丹尼爾 (David N. Daniels) 博士與

維吉妮雅·普萊斯 (Virginia A. Price) 博士◎著

莊千慧◎譯



臉譜



你是哪種人？史丹佛心理測驗幫你找答案！／大衛・丹尼爾（David N. Daniels）、維吉妮雅・普萊斯（Virginia A. Price）著；莊千慧譯．-- 二版．-- 臺北市：臉譜出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2006 [民95] 面：公分．--（臉譜叢書系列：FF1078）

譯自：The essential enneagram: the definitive personality test and self-discovery guide

ISBN 978-986-7058-32-4（平裝）

1. 人格測驗

179.3

95013564

The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide

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

Chinese Translation Copyright © 2006 by Faces Publications, a division of Cité Publishing Ltd

Published by arrangement with HarperSanFrancisco, a division of HarperCollins Publishers

Through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

臉譜叢書 FF1078

你是哪種人？

史丹佛心理測驗幫你找答案！

作 者 David N. Daniels, M.D. and Virginia A. Price, Ph.D.

譯 者 莊千慧

責 任 編 輯 胡文瓊

美 術 設 計 沈佳德

行 銷 企 劃 郭其彬、陳玫潏、曾士珊

發 行 人 涂玉雲

出 版 臉譜出版

城邦文化事業股份有限公司

台北市中正區信義路二段213號11樓

電話：886-2-23560933 傳真：886-2-23419100

發 行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

客服服務專線：886-2-25007718；25007719

24小時傳真專線：886-2-25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午09:00~12:00；下午13:00~17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

城邦花園網址：http://www.cite.com.tw

香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔軒尼詩道235號3樓

電話：852-25086231 傳真：852-25789337

E-mail：hkcity@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團 Cité (M) Sdn. Bhd. (458372 U)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

E-mail：citecity@streamyx.com

二 版 一 刷 2006年8月10日

版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）

ISBN-13 978-986-7058-32-4

ISBN-10 986-7058-32-1

定價：250元

（本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換）

你是哪種人？

The Essential Enneagram

The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide

史丹佛心理測驗幫你找答案！



你是哪種人？

The Essential Knowledge
The Indispensable Psychology Test and Self-Discovery Guide

史丹佛心理測驗幫你找答案！

目次

007	謝詞
009	序言

1 「九宮圖」心理測驗

017	1・何謂「九宮圖」
018	2・何謂「九宮圖」心理測驗
020	3・運用「九宮圖」心理測驗進行自我探索與自我成長
022	4・「九宮圖」心理測驗使用說明
024	5・進行「九宮圖」心理測驗
033	6・如何解讀測驗結果
033	• 類型分析圖例說明
034	• 類型分析項目說明
037	• 類型描述圖例說明
039	• 類型描述項目說明

2 確認你的人格類型

047	第 1 章・完美主義者
055	第 2 章・給予者
063	第 3 章・表演者
071	第 4 章・浪漫主義者
079	第 5 章・觀察者
087	第 6 章・懷疑論者
095	第 7 章・縱情享受者
103	第 8 章・保護者
111	第 9 章・調停者

3

各種人格類型之間的關聯與區分

121

- 125 完美主義者與其他人格類型的關聯
- 131 給予者與其他人格類型的關聯
- 137 表演者與其他人格類型的關聯
- 141 浪漫主義者與其他人格類型的關聯
- 145 觀察者與其他人格類型的關聯
- 149 懷疑論者與其他人格類型的關聯
- 153 縱情享受者與其他人格類型的關聯
- 155 保護者與其他人格類型的關聯

4

自我成長與提升之道

157

- 160 透過類型分析探索自我
- 161 共通的應對之道與原則
 - 專注呼吸法
 - 五大通用原則
 - 九C原則：自我成長與專業發展要素
- 172 提升自我的四大建議
- 175 給完美主義者的建議
- 176 給給予者的建議
- 179 給表演者的建議
- 182 給浪漫主義者的建議
- 185 給觀察者的建議
- 188 給懷疑論者的建議
- 191 給縱情享受者的建議
- 194 給保護者的建議
- 197 給調停者的建議
- 200
- 205 <附錄一>「九宮圖」心理測驗的效度分析
- 211 <附錄二> 相關參考資料

謝詞

在此，我們要感謝參與《你是哪種人？》研究計畫的每位成員（初版書名為《史丹佛九宮圖研究指南》〔*The Stanford Enneagram Discovery Inventory and Guide, SEDIG*〕），特別是所有參與「九宮圖」研究計畫的教師們，為數百名自願受試者進行類型分析與類型確認。同時，我也要特別感謝茱蒂·丹尼爾（Judy Daniels）提供的技術支援與鼓勵。

感謝彼得·艾諾瑪（Peter Enemark）、卡洛琳·道溫（Carolyn M. Dawn）與凱蒂·史奈德（Kit Snyder）等人於撰稿、編排、編輯等方面的大力協助，以及蓋森·甘德爾（Ghassan Ghandour）、麥克·明克（Michael Menke）於技術分析與資料分析的協助。

感謝本書的初版發行公司Robb Most of Mind Garden提供靈感與支持，和美術設計及行銷方面的指導。HarperSanFrancisco出版公司的執行編輯約翰·洛敦（John Loudon），協助我們讓本書逐步成型；編輯主任泰利·里奧（Terri Leonard），在出版過程中給予的鼓勵；編輯助理克莉絲·艾希莉（Kris Ashley）樂觀開朗的鼓舞與不時提供的協助。

本書採取自我成長的口述傳統方式，以及海倫・帕莫（Helen Palmer）女士提出的「九宮圖」研究論述。在此謹向帕莫女士所提供之支持、鼓勵與指導致上最深的謝意。

大衛・丹尼爾與維吉妮雅・普萊斯

序言

《你是哪種人？》為人格特質研究的關鍵問題提供了空前與根本的解答方向。以人格分析這樣複雜而豐富的體系來說，讀者必須對個人特質有初步的了解，才能夠找到所屬的人格類型——這種自我歸類的工作需要極其廣泛的專業知識。令人欣慰的是，本書作者大衛·丹尼爾與維吉妮雅·普萊斯為「九宮圖」人格特質分析整理出簡易的測驗步驟與淺顯易懂的分析方式，讓讀者在了解自己的人格類型後，可以對自己的心理狀態與心靈發展有更深入的理解。

本書就像一本全方位的心靈指南，引領讀者踏上自我探索的旅程。讀者在進行「九宮圖」心理測驗時，務必透過書中的確認程序，以確定你選擇了正確的人格類型。確認了自己所屬的人格類型後，就可以參考作者提供的實用建議，作為自我成長的指導方針。丹尼爾與普萊斯是率先將實證研究的信度與效度分析帶入「九宮圖」人格特質研究的學者，類型分析的判斷標準是根據多年來測試的結果。

本書第一篇列出「九宮圖」心理測驗的內容，讀者找出自己所屬的人格類型後，必須先行驗證此一測驗結果是否正確；所有的專業心理測驗都必須提供這樣的驗證工具。書中將提供完整的測驗結果檢驗方法；

如果你發現測驗之後得到的結論可能有誤，你會知道該如何做出修正。

確認自己的人格類型之後，便可以進入本書的第四部份。作者根據各種人格特質提供日常生活中的應對之道與建議，協助你理解所屬人格特質的形成原因、負面特質，以及如何突破該類型的局限。書中提出的「自我覺察法則」便是我長久以來提倡的論點。本書簡潔精確地描述每種類型的特徵與行為動機，藉著書中的指引，你可以理解到自己的世界觀如何影響你的關注焦點與行為焦點，處理壓力與憤怒的方式，以及發展自我之道與他人可以提供的協助。

我與大衛最初的接觸，可追溯到1988年共同教授「九宮圖」專業訓練課程。在多年的合作之後，大衛的專業知識、熱情、關懷，及對人類行為與發展之深入了解，不時地鼓舞了我；可以這麼說，在人格特質的研究領域中，他是我個人最為推崇的研究學者。

維吉妮雅也為這項研究提供了寶貴的臨床經驗與獨到見解，她從事「A型人格行為模式」方面的理論與應用研究已有超過二十年的經驗，並曾撰寫多部作品，其研究心得、臨床經驗、對人格研究理論基礎的了解以及流暢的文筆，都為這個研究領域做出了極大的貢獻。

本書的第四部份〈自我成長的提升之道〉，乃是根據大衛與維吉妮雅廣泛的臨床經驗與對人類內在心理與外在行為的研究成果，本書提出的性格調適方法以及針對不同人格類型提供的建議，相信可以對讀者有

很大的幫助。

這部人們引頸期盼已久的作品，將可以協助人們更有效地溝通，形成更融洽的人際關係，協助讀者脫離重複性行為的制約，重獲自由，最終得到生而為人的自由。

海倫·帕莫

