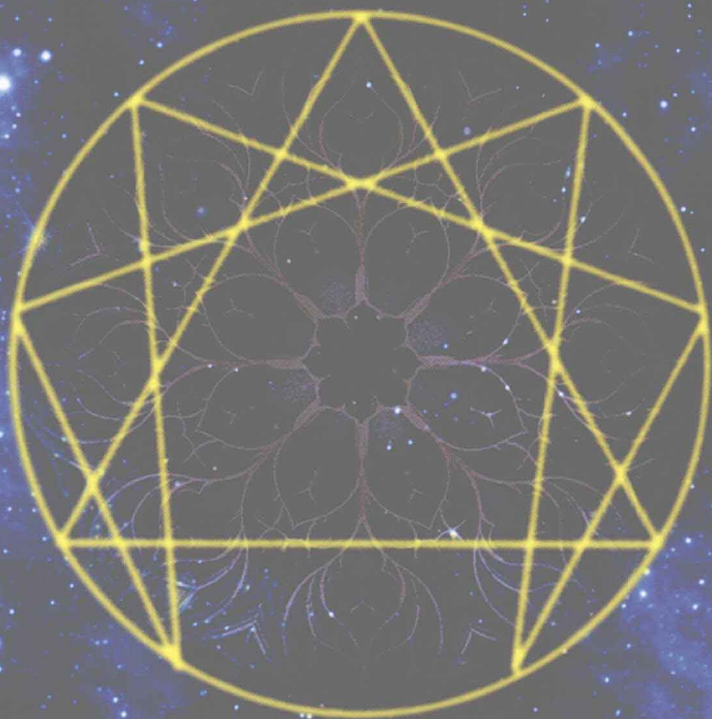


HarperCollinsPublishers
哈珀·柯林斯出版集团

九型人格精华

POCKET ENNEAGRAM

(美) 海伦·帕尔默 (Helen Palmer) 著
徐扬 刘建平 译



九型人格一代宗师 **海伦·帕尔默** 精华读本
洞悉你身边人的隐秘特质

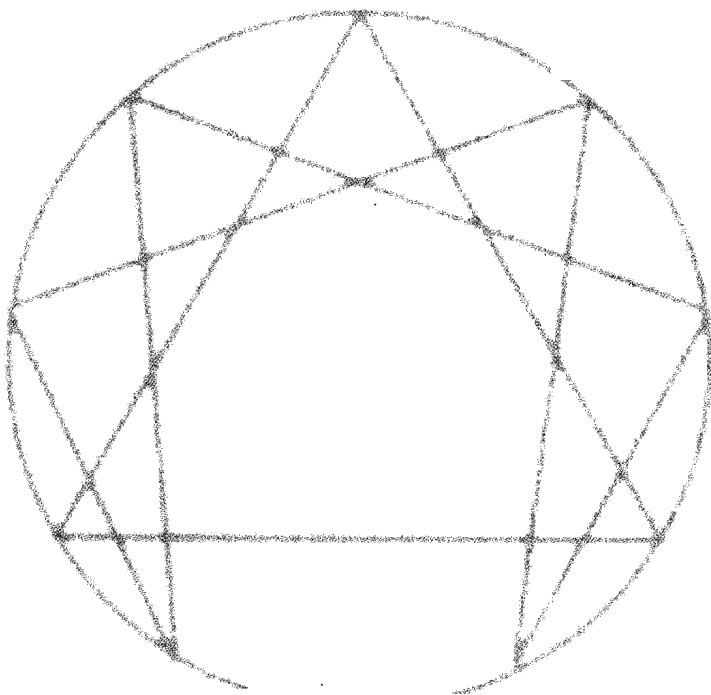
 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

九型人格精华

POCKET ENNEAGRAM

(美) 海伦·帕尔默 (Helen Palmer) © 2000

徐扬 刘建平◎译



 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

九型人格精华/ (美) 帕尔默著; 徐扬, 刘建平译. --北京: 华夏出版社, 2012. 1

书名原文: The Pocket Enneagram

ISBN 978-7-5080-6749-0

I. ①九… II . ①帕… ②徐…③刘… III. ①人格心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 254805 号

THE POCKET ENNEAGRAM by Helen Palmer

Copyright © 1995 by Center for the Investigation and Training of Intuition

Simplified Chinese Translation copyright © 2012

by Huaxia Publishing House

Published by arrangement with HarperSanFrancisco,

an imprint of HarperCollins Publishers

through Bardou-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2011-0536

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: 北京建筑工业印刷厂南厂

装 订: 三河市杨庄双欣装订厂

版 次: 2012 年 1 月北京第 1 版

2012 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32 开

字 数: 132 千字

印 张: 6.75

定 价: 29.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

目 录

CONTENTS

九型人格简易测试

第一章 什么是九型人格 /009

第二章 1号 完美主义者（完美型）/017

1号的世界观：世界是不完美的。我要力图完美

1号的主要性格特征

亲密关系中的1号：从小他们就把爱与良好的行为画上了等号，认为只有自己的所作所为都是正确的，才能获得爱

职场中的1号

作为领导的1号：1号领导者的指导思想是质量控制

作为员工的1号：他们喜欢在拥有良好形象和长期声望的机构中工作

在团队中的1号：“这不是我的错”是1号的口头禅

1号适合的环境：1号适合从事组织规划和细心对待的工作

1号不适合的环境：1号不适合从事具有风险性的工作

1号名人

1号性格的闪光点：1号总是努力把世界变得更美好

1号的高层心境：完美

1号的高层德性：平静

给1号的建议：1号应该努力发现自己的需要并且满足自己的需要

2号 给予者（助人型）/035

2号的世界观：大家需要我的帮助，我是受欢迎的

2号的主要性格特征

亲密关系中的2号：在两性关系中，2号性格者尤其倾向于为了追求强势伴侣而改变自己

职场中的2号

作为领导的2号：他们会想方设法让自己与那些行业中的要人结盟。他们确信“认识谁将决定你是否能成功”

作为员工的2号：哪怕高层领导人员不断变化，他们也总能与领导保持良好关系，还能及时向你传递信息

在团队中的2号：2号一方面希望获得整个团队的喜爱，一方面又想得到特别的关注

2号适合的环境：任何能够与权威套近乎，能够让他们对权威给予支持的环境，都是具有吸引力的

2号不适合的环境：如果工作无法获得认可或赞同，2号性格者肯定不会愿意

2号名人

2号性格的闪光点：2号性格者能让人们的自我感觉良好

2号的高层心境：自由

2号的高层德性：谦卑

给2号的建议

3号 实干者（成功型）/051

3号的世界观：这个世界是胜者为王。我只能成功，不能失败

3号的主要性格特征

亲密关系中的3号：3号总是想通过行动获得爱，所以他们甘愿为夫妻之间的相处做很多事情

职场中的3号

作为领导的3号：目标是关键，他们不在乎过程

作为员工的3号：他们为奖金工作，为职位工作

在团队中的3号：他们的积极表现对整个团队都会产生影响

3号适合的环境：3号适合工作的环境包括那些通过长年打拼，逐步扩大规模的企业

3号不适合的环境：3号不喜欢那些没有发展前途的工作，那些不能给他们带来声望的工作，那些与他们的社会形象不相符的工作，以及那些需要通过不断反省和尝试才能完成的创造性工作

3号名人

3号性格的闪光点:他们吃苦耐劳, 尽心尽力, 而且他们的努力能够感染其他人去表现得更加出色

3号的高层心境:希望

3号的高层德性:诚实

给3号的建议:警惕自己成为工作狂

第五章

4号 悲情浪漫者(自我型) /071

4号的世界观:

有些东西其他人拥有, 而我却失去了。我曾经被抛弃

4号的主要性格特征

亲密关系中的4号:4号相信在爱的过程中, 他们将找到真我, 内心的戏剧变化将逐渐消失, 他们会变成一个简单而满足的人, 能够感受到生命的完整

职场中的4号

作为领导的4号:4号同样是为了目标和结果工作, 但是他们的动机是为了让自己与众不同

作为员工的4号:他们不喜欢被“同等对待”, 他们不会高兴自己成为大众的一员

在团队中的4号:当4号拥有属于自己的专业领域, 同时又受到上层权威的高度认可时, 他们的表现是最好的

4号适合的环境:他们总是对宗教、仪式和艺术充满兴趣

4号不适合的环境:4号不适合的环境包括普通环境下的世俗工作

4号名人

4号性格的闪光点:他们有一种独特的毅力, 愿意帮助他人走出激烈的情感创伤, 而且愿意长时间地陪伴在朋友身边, 帮助朋友疗伤

4号的高层心境:本原联系

4号的高层德性:泰然(平衡)

给4号的建议:当4号开始关注无法得到的事物或者开始在已经拥有的事物上寻找缺点时, 就需要及时调整自己的心态

第六章

5号 观察者(知识型) /091

5号的世界观:世界是具有侵略性的。我需要私人空间来思考, 来为自己补充能量

5号的主要性格特征

亲密关系中的5号：他们的基本防御心理就是不要把注意力集中到情感上，因此亲密感会给他们制造紧张

职场中的5号

作为领导的5号：作为领导的5号从关闭的大门背后通过一排电话来进行领导

作为员工的5号：他们喜欢一个人完成自己的工作

在团队中的5号：5号一旦遇到自己感兴趣的问题，就会全身心投入其中，把自己与外界脱离开

5号适合的环境：他们会是那些古老语言的活字典，常常学富五车。他们也可以成为那些喜欢在夜间工作的电脑程序员，或者是那些在股票交易所幕后控制股票市场的人

5号不适合的环境：任何需要公开竞争或者直接接触的工作都是5号所不喜欢的

5号名人

5号性格的闪光点：观察者能够去做自己感兴趣的事情，不管有没有人支持他们能够在重压之下保持冷静的头脑和清晰的思维

5号的高层心境：全知

5号的高层德性：无执

给5号的建议：5号性格者需要学会容忍自己的感情，而不是逃避自己的感情

第七章

6号 怀疑论者（忠诚型）/109

6号的世界观：世界是危险的。我质疑权威

6号的主要性格特征

亲密关系中的6号：他们通过不断的承诺来表现自己的忠诚

职场中的6号

作为领导的6号：作为领导者的6号在处于逆境中时反而会迸发活力

作为员工的6号：只要领导对他们诚心，他们就会忠心耿耿

在团队中的6号：团队中的6号非常关注办公环境中的人际关系。他们的安全感在很大程度上取决于他们是否被他人接受

6号适合的环境：6号喜欢等级分明的环境

6号不适合的环境：他们不喜欢那些需要和他人竞争的工作

6号名人

6号性格的闪光点：为了履行自己对他人的责任和义务，他

们愿意做出大量的自我牺牲

6号的高层心境:信念

6号的高层德性:勇气

给6号的建议

第八章 **7号 享乐主义者（欢乐型）/127**

7号的世界观:世界充满了机会和选择。我憧憬未来

7号的主要性格特征

亲密关系中的7号:7号喜欢去冒险尝试所有的美好，而不愿去单纯地享受一顿完整的大餐

职场中的7号

作为领导的7号:成功的7号常常出现在具有创新性、展望性的行业中

作为员工的7号:7号喜欢均衡的权力，难以服从机构的各种规章制度

在团队中的7号:为团队提供新颖的想法和有关领域的最新发展

7号适合的环境:通常，我们不会在例行公务的工作中看到7号的身影

7号不适合的环境

7号名人

7号性格的闪光点:他们愿意去尝试

7号的高层心境:工作

7号的高层德性:清醒

给7号的建议:需要认识到自己对快乐的盲目追求

第九章 **8号 保护者（领袖型）/147**

8号的世界观:世界是不公正的，我要保护那些无辜的人

8号的主要性格特征

亲密关系中的8号:他们把爱情描述为把伴侣保护在自己的羽翼下

职场中的8号

作为领导的8号:他们的价值在事业开拓期最为突出

作为员工的8号:他们总是表现得像领导者一样，把真正的领导者摞在一边

在团队中的8号:只要自身领域的控制权没有受到威胁，他们乐于合作

8号适合的环境：他们信奉的是黑手党的哲学：“我的地盘，我的人。”

8号不适合的环境：在需要良好表现和严格遵守规则的工作中，很难发现他们

8号名人

8号性格的闪光点：随心所欲，自然流露出真性情

8号的高层心境：真相

8号的高层德性：无知

给8号的建议

第十章 **9号 调停者（和平型）** /169

9号的世界观：这世界不会在意我的努力。还是舒服地躺着，保持平和心态吧

9号的主要性格特征

亲密关系中的9号：和一般人相比，9号更了解伴侣的心愿
职场中的9号

作为领导的9号：9号领导者喜欢听取各部门的建议

作为员工的9号：他们宁可与大家同甘共苦，也不愿去追逐个人地位

在团队中的9号：他们能成为团队的黏合剂

9号适合的环境：对9号有吸引力的环境是那些有条不紊的环境

9号不适合的环境：很少会有9号性格者去做那些需要光鲜形象、不断自我推销的工作

9号名人

9号性格的闪光点：他们总是能够为他人找到开启幸福美满生活的金钥匙

9号的高层心境：爱

9号的高层德性：行动

给9号的建议

第十一章 **九型达人晋级必备** /187

九型人格对应的九种激情

两翼性格

性格类型的动态变化

寻找九型人格关系中的交汇点

精神智慧、情感智慧和本能智慧



Enneagram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。

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，
3 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。

需要说明的是，这个结果只是一个供参考的结论，
5 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

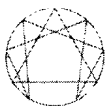
- 9 **1.** 我很容易迷惑。
- 1 **2.** 我不想成为一个喜欢批评的人，但很难做到。
- 5 **3.** 我喜欢研究宇宙的道理、哲理。
- 7 **4.** 我很注意自己是否年轻，因为那是找乐子的本钱。
- 8 **5.** 我喜欢独立自主，一切都靠自己。
- 2 **6.** 当我有困难时，我会试着不让人知道。
- 4 **7.** 被人误解对我而言是一件十分痛苦的事。
- 2 **8.** 施比受会给我更大的满足感。
- 6 **9.** 我常常设想最糟的结果而使自己陷入苦恼中。
- 6 **10.** 我常常试探或考验朋友、伴侣的忠诚。
- 8 **11.** 我看不起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、丰富多彩的生活。
- 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.** 别人会说我常带着面具做人。
- 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所做之事和所知的一切。
- 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 |