

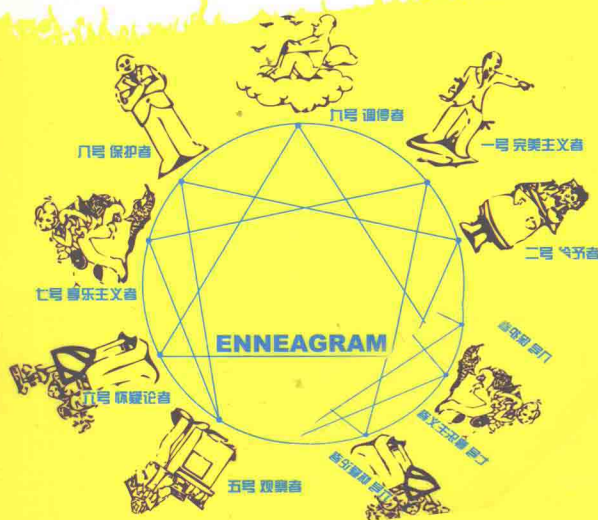
发现自我，提升自我的最佳捷径。

洞察人心，认识他人，提升人生的幸福指数。

九型人格

自我发现与提升手册

曾仕娟◎著



九型人格测试已成为斯坦福大学商学院的必修课程，来自苹果、宝洁等世界500强企业的员工和管理者都在分享这一全球通行的识人秘籍。

Enneagram Helps Improve Ourselves!

陕西师范大学出版总社有限公司

SHAANXI NORMAL UNIVERSITY GENERAL PUBLISHING HOUSE CO., LTD.

九型人格

自我发现与提升手册

曾仕娟◎著

陕西师范大学出版总社有限公司

SHAANXI NORMAL UNIVERSITY GENERAL PUBLISHING HOUSE CO., LTD



- 深入观察发现“我是谁”
 - 你的思维模式及怎样影响你的决策
 - 你的价值取向及怎样影响你的事业
 - 你的情绪反应及怎样影响你的人际
 - 你的行为方式及怎样影响你成长
 - 你个性的优势与局限
 - 你在事业发展中的个性障碍及突破的方向
 - 你在人际关系中的个性冲突及改善的技巧
 - 你在亲密关系中的个性困扰及解决的方法
- 性格决定命运！

要想成就我们的人生，首先就要成就我们的性格。世界上每一个人都有着自己独特的性格，但是我们是否刻意地去认识过我们自己的性格呢？又有多少人了解自己的性格对自己命运的影响呢？

我们有意无意地生活在一个被我们假想的世界中，我们的性格让我们戴着有色眼镜看待一切。因为主观上的好恶和偏见，让我们无法看清人和事的本来面目。在处理人际关系时遇到的许多烦恼正是因为我们对他人的观点视而不见，因为我们没有意识到每个人的需求和感受并体会他们的切入点。事业上的失败，常常是因为我们没有充分地认识自身性格及分析对手的性格。我们生活中的很多不必要的痛苦，都是由我们的性格缺陷造成的。除非能首先规避我们性格上的弊端和缺

陷,否则我们很难从灵感和智慧中获得更多的知识。

所有令我们烦恼的行为方式都源于我们自身的人格类型。人格类型决定了我们的所思所想和所作所为,而九型人格则能诠释上述行为。

九型人格是一种深层次了解人的方法和学问,它按照人们的思维、情绪和行为,将人分为九种:完美主义者、给予者、实干者、浪漫主义者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、保护者、调停者。每种类型都有其鲜明的人格特征。这些人格类型,并没有好坏之别,只不过不同类型的人回应世界的方式具有可被辨识的根本差异。九型人格是一张详尽描绘人类性格特征的活地图,它可以让我们真正地知己知彼,可以帮助我们明白自己的个性,从而完全接纳自己的短处、经营自己的长处;可以让我们明白其他不同人的个性类型,从而懂得如何与不同的人交往沟通及融洽相处,与别人建立更真挚、更和谐的关系。

九型人格不仅仅是一种精妙的性格分析工具,更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供有力的推动。与当今其他性格分类法不同,九型性格揭示了我们各种类型人格内在最深层的价值观和注意力焦点,它不受表面的外在行为的变化所影响。

九型人格还是一门讲求实践效益的学科,属人格心理学范畴,是应用心理学中的一种,其应用范围广泛,有助于个人成长、企业管理及人际沟通和关系处理,特别适于企事业单位在人才招聘、组织构建、团队沟通过程中,作为评价人员性格的工具,近年来更扩展至夫妻相处、子女教育及亲子关系等方方面面。

目前九型人格测试已成为美国斯坦福大学商学院的必修课程。九型人格论被广泛推广到制造业、服务业、金融业等多个领域,在促进团队协作表现、提升销售业绩、有效沟通等方面都有不凡表现,更被全球大部分先进国家和商业机构如通用汽车、HP(惠普)计算机、可口可乐、诺基亚、美国中央情报局等广泛应用。全球 500 强企业的管理层均要研习九型人格,并以此培训员工,帮助员工提高建立团队、促进沟通、提升领导力、增强执行力等多方面的综合能力。

本书深入浅出,简要精详,帮助我们知己知彼、成就自我。主要分为三部分,第一部分讲述人格类型以及如何确定自己的人格类型。第二部分则以不同的角度来认清性格与命运的深层关联。第三部分则根据其中的关联对每种人格类型进行深入分析。

此外,本书有针对性地为每种人格类型设计了实用的练习,帮助不同的人集中注意力,摆脱限制性的习惯与行为,从而实现良好的自我发展与和谐的人际沟通。

九型人格最绝妙之处在于能穿透人们表面的喜怒哀乐,进入人心最隐秘之处,发现人的最真实、最根本的需求和渴望。无论你是哪种人,都将在九型人格系统中找到自己的位置。

九型人格为我们提供了更多的可能,让我们以此为起点,有方向性地去进行自我改善、自我整合与自我超越。让我们以理解、宽容和欣赏的人生态度来面对现实生活中的种种挫折和不幸,敞开心扉,营造出一个个性十足的、积极的生命空间!

编 者



Chapter I 最完美的团队:每个人都是最优秀的

一、人格的魅力 / 3

人格成就性格,性格决定命运 / 3

什么是健康的人格 / 6

二、九型人格简介 / 7

揭开九型人格的神秘面纱 / 7

认识自己、理解他人的金钥匙 / 15

谁最适合学习九型人格 / 21

三、九型人格“体检” / 23

巴纳姆效应:你真的认识自己吗 / 23

测试判定你的人格类型 / 27

Chapter II 镜面反射:多角度探索九型人格

一、九型人格的全面判定 / 41

追根溯源:从源头入手 / 41

良性循环:性格与命运攸关 / 48

二、九型人格的独特优势 / 55

做你自己:每个人都有独特的成功密码 / 55

挖掘潜能:平凡但不平庸 / 61

三、九型人格的性格偏差 / 68

探寻缺陷:别偏离了成功的轨道 / 68

驾驭心理:你是心理的奴隶吗 / 75

四、九型人格发展训练 / 84

重塑价值观:让成功尽在掌握 / 84

端正态度:成功自我提升 / 92

五、九型人格的人际交往互动 / 98

人格盾牌:别让保护压抑了自我 / 98

收放自如:扫除心理障碍,规避错误模式 / 104

Chapter III 对号入座:认识自己完善自己

一、监督使者1号:完美主义者 / 113

抛开固有观念,加深对自身的认知 / 113

跳出局限,挖掘深层次的自我 / 117

卸下光环,深入对自身认识的反思 / 121

立足现在,促进对自身的突破 / 124

1号完美主义者的人际互动 / 127

二、支援之选2号:给予者 / 130

抛开固有观念,加深对自身的认知 / 130

跳出局限,挖掘深层次的自我 / 134

卸下光环,深入对自身认识的反思 / 138

立足现在,促进对自身的突破 / 142

2号给予者的人际互动 / 145

三、勇字当头3号:实干者 / 148

抛开固有观念,加深对自身的认知 / 148

跳出局限,挖掘深层次的自我 / 152

卸下光环,深入对自身认识的反思 / 154

立足现在,促进对自身的突破 / 158

3号实干者的人际互动 / 161

四、心灵诗人4号:浪漫主义者 / 164

抛开固有观念,加深对自身的认知 / 164

跳出局限,挖掘深层次的自我 / 168

卸下光环,深入对自身认识的反思 / 170

立足现在,促进对自身的突破 / 174

4号浪漫主义者的人际互动 / 177

五、长于规划5号:观察者 / 180

抛开固有观念,加深对自身的认知 / 180

跳出局限,挖掘深层次的自我 / 184

卸下光环,深入对自身认识的反思 / 187

立足现在,促进对自身的突破 / 190

5号观察者的人际互动 / 194

六、忠心队员6号:怀疑论者 / 196

抛开固有观念,加深对自身的认知 / 196

跳出局限,挖掘深层次的自我 / 200

卸下光环,深入对自身认识的反思 / 203

立足现在,促进对自身的突破 / 207	
6 号怀疑论者的人际互动 / 210	
七、娱人先生 7 号:享乐主义者 / 213	
抛开固有观念,加深对自身的认知 / 213	
跳出局限,挖掘深层次的自我 / 217	
卸下光环,深入对自身认识的反思 / 220	
立足现在,促进对自身的突破 / 223	
7 号享乐主义者的人际互动 / 226	
八、开路先锋 8 号:保护者 / 229	
抛开固有观念,加深对自身的认知 / 229	
跳出局限,挖掘深层次的自我 / 233	
卸下光环,深入对自身认识的反思 / 237	
立足现在,促进对自身的突破 / 240	
8 号保护者的人际互动 / 243	
九、和平大使 9 号:调停者 / 246	
抛开固有观念,加深对自身的认知 / 246	
跳出局限,挖掘深层次的自我 / 250	
卸下光环,深入对自身认识的反思 / 253	
立足现在,促进对自身的突破 / 256	
9 号调停者的人际互动 / 259	

附录:上天交给我们的那把钥匙

九型人格与幸福密码 / 265
九型人格测试问卷 / 266
主要参考文献 / 275

Chapter I



最完美的团队：每个人都是最优秀的



- 一、人格的魅力
- 二、九型人格简介
- 三、九型人格“体检”

一、人格的魅力

人格成就性格，性格决定命运

爱因斯坦曾经说过：“一个人智力上的成就很大程度上取决于人格的伟大。”

就像一棵大树，根扎得深，才能枝繁叶茂。

那么，什么是“人格”，什么是“性格”，什么又是“个性”呢？我们先来看一个小故事：

一个乞丐来到一个庭院，向女主人乞讨。这个乞丐很可怜，他的右手连同整条手臂断掉了，空空的袖子晃荡着，让人看了很难过。可是女主人毫不客气地指着门前一堆砖对乞丐说：“你帮我把这砖搬到屋后去吧。”

乞丐生气地说：“我只有一只手，你还忍心叫我搬砖。这不是捉弄人吗？”

女主人并不生气，俯身搬起砖来。她故意只用一只手搬了一趟说：“你看，并不是非要两只手才能干活。我能干，你为什么不能干呢？”

乞丐怔住了，他用异样的目光看着妇人。终于他俯下身子，用他那唯一的一只手搬起砖来，一次只能搬两块。他整整搬了两个小时，才把

砖搬完，累得气喘如牛，脸上还有很多灰尘。

妇人递给乞丐一条雪白的毛巾。乞丐用手巾很仔细地把脸和脖子擦了一遍，白毛巾变成了黑毛巾。

妇人又递给乞丐 20 元钱。乞丐接过钱，很感激地说：“谢谢你。”

妇人说：“你不用谢我，这是你自己凭力气挣的工钱。”

乞丐说：“我不会忘记你的，这条毛巾也留给我作纪念吧。”说完那人深深地鞠一躬，就上路了。

过了很多天，又有一个乞丐来到这庭院。那妇人把乞丐引到屋后，指着砖堆对他说：把砖搬到屋前就给你 20 元钱。这位双手健全的乞丐却鄙夷地走开了。

妇人的孩子不解地问母亲：“上次你叫乞丐把砖从屋前搬到屋后，这次你又叫乞丐把砖从屋后搬到屋前。你到底想把砖放在屋后，还是放在屋前？”

母亲对他说：“砖放在屋前和放在屋后都一样，可搬不搬对乞丐来说可就不一样了。”

此后还来过几个乞丐，那堆砖也就在屋前屋后来回了几趟。

若干年后，一个很体面的人来到这个庭院。他西装革履，气度不凡，跟那些自信、自重的成功人士一模一样，美中不足的是，这人只有一只左手，后边是一条空空的衣袖，一荡一荡的。

来人俯下身用一只独手拉住已经有些老态的女主人，说：“如果没有你，我还是个乞丐，可是现在，我是一家公司的董事长。”

妇人已经记不起来是哪一位了，只是淡淡地说：“这是你自己干出来的。”

独臂的董事长要把妇人和她的一家人都接到城里去住，过好日子。

妇人说：“我们不能接受你的照顾。”

“为什么？”

“因为我们一家人个个都有两只手。”

董事长伤心地坚持着：“你让我知道了什么叫人，什么是人格，那房子是你教育我应得的工钱！”

妇人终于笑了：“那你就把房子送给连一只手都没有的人吧。”

是的，所有的哲学家对人格的认同都是一致的：第一是劳动，第二是思考。可是我们放眼望去，或者巡视周遭，是不是每个人都具备这两条基本品格呢？

在心理学中，人格就是指个性，即每个人不同于其他人或动物的特征的总和。人格完整指人格构成诸要素如气质、能力、性格、信念、人生观等方面平衡发展。健康的人其所思所言一定会协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。而心理健康的最终目标是保持人格的完整性，培养健全的人格。对于每个生活在这个社会的人来说，健康完美的人格都必不可少并且至关重要，这关系到他们能否健康而愉快地享受生活。

而性格，是指人对事的态度和行为方式上所表现出来的心理特点，比如开朗、刚强、懦弱、粗暴，等等。性格具有很大的社会性和可塑性。

性格不能决定人格，人格却能成就性格。一个人能否成功，不在于受教育程度的高低，不在于经验的丰富与否，也不在于性格特点的构成如何，关键在于有没有健康的人格。而性格的培养有助于人格的形成，比如培养学习型的性格，有利于形成思考型的人格；培养理智型性格，有利于形成独立型人格；培养沉静型性格，有利于形成温顺型性格；培养坚韧型性格，有利于形成刚毅型人格。

所以，从某种意义上讲，人格是每个人自身存在的最终价值所在。当人们所追求的一切功利或者世俗的东西，随着时间的流逝，仅仅以一种符号的形式存在和表现时，人格便成了衡量一个人自我成就的标准。

什么是健康的人格？

以往心理学对人格的研究重点是“人性的疾病”（心理疾病）方面，但现在更关心“人性的健康”（心理健康）方面。心理学研究人性健康的目的是要打开并释放人的潜能，以实现和完善我们的能力。

那么，什么是健康的人格？具有健康人格的人的特点是什么？心理学家们从各方面描述了健康人格的特征，我们还是来看看他们的描述：

奥尔波特：具有健康人格的人是成熟的人。成熟的人有七条标准：①专注于某些活动，在这些活动中是一个真正的参与者；②对父母、朋友等具有显示爱的能力；③有安全感；④能够客观地看待世界；⑤能够胜任自己所承担的工作；⑥客观地认识自己；⑦有坚定的价值观和道德心。

罗杰斯：具有健康人格的人是充分起作用的人。充分起作用的人有五个具体的特征：①情感和态度上是无拘无束的、开放性的，没有任何东西需要防备；②对新的经验有很强的适应性，能够自由地分享这些经验；③信任自己的感觉；④有自由感；⑤具有高度的创造力。

弗洛姆：具有健康人格的人是创造性的人。除了生理需要，每个人都有各种各样的心理需要，这正是人与动物的重要区别。具有健康人格的人将以创造性的、生产性的方式来满足自己的心理需要。

弗兰克：具有健康人格的人是超越自我的人。超越自我的人被概括为：在选择自己行动方向上是自由的；自己负责处理自己的生活；不受自己之外的力量支配；缔造适合自己的有意义的生活；有意识地控制自己的生活；能够表现出创造的、体验的态度；超越了对自我的关心。

我们以更通俗的语言来表述现代社会人应具有的健康人格：能比较客观地认

识自我和外部世界；开放的；对所承担的学习和其它活动有胜任感；充分发挥潜能的；对父母、朋友有显示爱的能力；有安全感；喜欢创造；有能力管理自己的生活；有自由感。我们希望每个人都能成为具有健康人格的人，以充分地享受人生。

二、九型人格简介

揭开九型人格的神秘面纱

俗话说：一样米养百样人。又说，人之不同，各好其面。这样，人不是有几百亿种性格吗？要了解人不是太困难了吗？还好，人类很聪明，发明出各种性格归类的方式，来方便大家作了解。例如：荣格将人分为六类，印度医学将人分为三类，中国的相学将人分为六类，西洋占星术将人分为 100 种以上等。这些都是人类智慧的结晶，皆有值得参考之处。

然而九型人格是一种很独特的归类系统。它其实是一套历史悠久的学术，其英文原名“ENNEAGRAM”，应读成“ANY-A-GRAM”，意思来源于希腊文：“ENNEA”即是“九”的意思，而“GRAM”乃指图形，所以“ENNEAGRAM”实际上表示一个拥有九个方位的图形。

相传九型人格的雏形于公元前 2500 年前在世界四大文明古国之一的巴比伦帝国出现。西方国家和学派一直都不知道这门学问，直至公元 1920 年，一位冒

险家及灵修者古捷耶夫（G. I. GURDUEFI）将它传到欧洲，并在法国首都巴黎附近的一所名为 The Institute for The Harmonious Development of Man 的学院讲学，教授这门由中东地区部落口传而得的秘籍。他的一名学生吉姆·韦伯（JAME WEBB）更将他的讲学辑录成书 THE HARMONIOUS CIRCLE，译作“和谐圈”，从此这门学说就开始在欧洲和英国等地流传。直至 20 世纪 60 年代，智利心理学家奥斯卡·英捷索（OSCAR LCHAZO）在当地创立了艾历卡学院（THE ARICA INSTITUTE）教授九型人格（THE ENNEAGRAM），从此之后，九型人格便被系统化和广泛地传播开去。并在 70 年代引入美国斯坦福大学，作为工商管理硕士的必修课程。九型人格揭示在不同的环境下（包括被压迫与开心安定时）不同性格人的行为，同时也指出每一性格的相互关系，并指出我们在优势与劣势下是怎样的行为表现。

九型人格解释了为什么有些人会不断地勇往直前，而有些人则情愿原地踏步；为什么有些人喜欢成为人群的焦点，而有些人则非常好斗或具有很强的侵略性；或为什么有些人总是很乐观、悲观或唯心；等等。

九型人格可以让你很清楚地了解自己和九种性格各自的特点，明白是什么驱策不同人的行为。拥有该种技能能让你在与不同性格的人交往时采取不同的语言与行动，让你无论是在事业、爱情还是心灵上都拥有和谐的关系。可见，九型人格在创富、成功学上，拥有无穷的威力。

1. 九型人格的寓意和来源

先让我们看个故事，来了解九种性格的起源以及带给人类的信息。

在遥远的太空某处，一艘太空船正在四处漫游，由东往西，从南到北，穿梭于宇宙星际，希望能找到无人到达过的地方，探索出新的文化、资源和思维。

某一天，太空船来到太阳系的某个星球，远远看去，这个星球很美丽，山青水绿，色彩缤纷，船长于是命令太空船驶近一点。

用先进仪器探索一番后，结论是这个星球有水、泥土、树木、动物，可以支