

社会学家推介的读人指南
心理学家赞赏的心理课程



九型人格 行为心理学

熟谙各国元首的行为特质，了解伟大企业家的成功秘密

500强企业识人用人管人秘籍

塑造超强影响力的心理工具

丁萍◎编著

北京工业大学出版社



九型人格 行为心理学

丁萍◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格行为心理学 / 丁萍编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5639-4362-3

I. ①九… II. ①丁… III. ①行为—人格心理学
IV. ①B848. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第131383号

九型人格行为心理学

编 著: 丁 萍

责任编辑: 王 喆

封面设计: 元明设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京晨旭印刷厂

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 19.5

字 数: 393 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4362-3

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



前言 | Preface

精神分析学派的创始人弗洛伊德认为，人格由本我、自我、超我三部分组成。本我是人格中最早，也是最原始的部分，是生物性冲动和欲望的储存库。本我是按“唯乐原则”活动的，它不顾一切地要寻求满足和快感，这种快乐特别指性、生理和情感快乐。本我由各种生物本能的能量所构成，完全处于无意识水平中。它是人出生时就有的固着于体内的一切心理积淀物，是被压抑、摈斥于一时之外的人的非理性的、无意识的生命力、内驱力、本能、冲动、欲望等心理能力。

自我是介于本我与外部世界之间，是人格的心理层面。自我的作用是一方面能使个体意识到其认识能力，另一方面使个体为了适应现实而对本我加以约束和压抑，遵循的是“现实原则”。

超我是人格的社会层面，是“道德化的自我”，由“良心”和“自我理想”组成，超我的力



量是指导自我、限制本我，遵循“理想原则”。

需要注意的是，本我、自我和超我之间不是静止的，而是始终处于冲突与协调的矛盾运动之中。本我在于寻求自身的生存，寻求本能欲望的满足，是必要的原动力；超我在于监督、控制自我接受社会道德准则，以保证正常的人际关系；而自我既要反映本我的欲望、找到途径满足本我欲望，又要接受超我的监督，还要反映客观现实，分析现实的条件和自我的处境，以促使人格内部协调并保证与外界交往活动顺利进行，不平衡时则会产生心理异常。

每个人都拥有本我，从你出生的那一刻，你就拥有了本我。你在婴儿时期无意识的种种表现就是拥有本我的证明。而自古以来的灵修方法的本质都是在帮助人们从自我中解脱，寻回本我，不再活在情绪与焦虑之中。当我们能看清自我对我们思想与行为的操控，存在于自身之中的本我便会逐渐觉醒，我们也就慢慢地不再随着情绪与焦虑起舞，取而代之的是内心的平静。

那么，是什么掩盖了我们的本我，迫使我们向自我发展？

是性格。究竟性格是何方神圣，能够如此神通广大地愚弄我们？其实，是我们自己制造出性格，并用它来帮助自己面对世界。因为童年的经验让我们失去对本我的信任。当我们在童年时受到某种挫折或创伤，我们发现，保持本我的反应似乎不被大部分的人所接受，至少，我们的父母等长辈们本身都不是从真我出发。于是，我们为了迎合我们的父母，便迫使自己从性情中发展出一套保护自己不再受到同样伤害的“反应机制”，让我们以“最佳防御姿态”应对外来的困难与考验。在这种“最佳防御姿态”的使用过程中，人们很容易发现：在面对问题时，不诚实比诚实更容易解决问题；与其说出自己的需要被大人责骂，还不如否定自己也有需要的事实；只有粗鲁强硬地坚持到底，别人才会屈服……渐渐地，我们就在这种违背本我的行为中越走越远，渐渐忘却了本我，转而将这些“最佳防御姿态”当作了我们的心灵导师，这些“最佳防御姿态”就渐渐形成了我们的性格。

著名九型人格大师唐·理查德·里索曾对本我、心灵、性格三者的关系做了一个形象的比喻：假如把本我比喻成水，那么我们的心灵就是一个湖泊，而

性格，即包含了自我的许多面相，便是心湖上被激起的涟漪，甚至有可能已经冻结成亟待敲碎的薄冰。

众所周知，在有风或温度低的情况下，要使湖泊的水面平静如镜，是十分困难的。由此可知，人们要从自我中回归到本我中，也是十分困难的。但是，如果我们能够察觉到性格的运作，性格会逐渐变得透明，我们将能一眼看穿它，直接透视到原本被性格所遮蔽的明亮心境。此时，只要我们愿意不再回应性格的指令，我们将有机会体验到那与宇宙一体的本我境界。

自古以来，人们都在研究察觉性格运作的方法，以便找到通向本我的通道。但真正经得住时间考验的方法并不多，而口口相传的九型人格却经受住了时间的考验。它起源于二千五百多年前，是教会的牧师用以开启教众灵性、解决教众困扰的一种方式。九型人格通过分析人们行为背后的出发点，即基本欲望和基本恐惧，将所有的人划分为九种类型，每一个人都属于其中一个型号。九型人格的基本原理为：人与人是有差异的，有不同的原动力和价值观，不同性格的人需要用不同的方式来管理和沟通。

如今，这种古老的文明散发出不可抗拒的光芒，照进人心的每一个角落和人际交往的方方面面。1993年，美国斯坦福大学商学院开办了“人格自我认知与领导”的课程，把九型人格应用于企业管理的领域。据说，当时上这门课的MBA学生在课堂上欢欣雀跃，他们认为九型人格是一个了不起的学问，为他们的很多困惑指明了方向。从此以后，更多的人意识到了九型人格的妙处，从美国中情局到世界500强的知名企业，人们对九型人格的热情此起彼伏，全球管理领域掀起了一股“九型人格热”，甚至有人称九型人格是“识人的圣经”“人际沟通的钻石法则”“企业管理的金钥匙”。此外，九型人格还在医学、教育、创业、恋爱等越来越多的方面得到应用。

在本书中，我们详细分析了九型人格的基本原理，探究了九型人格运用的心理基础，并在九型人格的应用上下足了笔墨。对九型人格中的每一种人格，我们都详细解析了它们的性格特征、发展层级，以及在人际交往、职场、恋爱等方面的应用，较为全面地介绍了九型人格行为心理学这门能够带给人智



慧——通晓人性、掌握人心的学问。

通过阅读此书，你能够清楚地认知自己，了解自己的潜能与缺陷，九型人格也将促使你经过一次又一次的警觉、一次又一次的挣脱性格惯性的行为，从而变得自由，使得原本被性格掩盖住的本我也逐渐恢复。

目 录 | Contents

第一章

九型人格的玄机 and 奥秘

来源于古代的智慧：九型人格 / 002

解读神秘的九星图 / 003

九型人格的三大中心 / 006

九型人格的大道上星光熠熠 / 009

九型人格的影响不断扩大 / 012

第二章

躲开心理的暗礁

九型人格是经验不是理论 / 016

九型不等于被定型 / 017

优势还是劣势，一线之隔 / 018

行为会随着经历、生活而改变 / 019

寻找你的那颗星 / 020

第三章

看透1号完美主义者：没有最好，只有更好

身心都在强烈的完美追逐中 / 028



都是“苛责”惹的祸 / 029

1号性格者的九个发展层级 / 031

读懂1号性格者的身体语言特征 / 037

通过独特信号识别完美主义者 / 038

完美主义者的优势和不足 / 039

如何与完美主义者相处 / 041

1号性格者职场攻略 / 047

恋爱中的1号性格者 / 051

第四章

读懂2号助人为乐者：施比受更有福

把帮助别人当成生活的重点 / 056

童年时期遭受冷漠对待 / 057

2号性格者的九个发展层级 / 060

读懂2号性格者的身体语言特征 / 067

通过独特信号识别助人为乐者 / 068

助人为乐者的优势和不足 / 069

如何与助人为乐者相处 / 072

2号性格者职场攻略 / 079

恋爱中的2号性格者 / 082

第五章

一眼看穿3号实干主义者：只许成功，不许失败

绝对不做无意义的事 / 088

始于童年父母的过分专制 / 089

3号性格者的九个发展层级 / 093



- 实干主义者的身体语言特征 / 100
通过独特信号识别实干主义者 / 101
实干主义者的优势和不足 / 102
如何与实干主义者相处 / 105
3号性格者职场攻略 / 109
恋爱中的3号性格者 / 113

第六章

洞悉4号浪漫主义者：迷恋缺失的美好

- 天生的艺术家 / 118
寻找缺失的一角 / 119
4号性格者的九个发展层级 / 122
浪漫主义者的身体语言特征 / 130
通过独特信号识别浪漫主义者 / 131
浪漫主义者的优势和不足 / 132
如何与浪漫主义者相处 / 135
4号性格者职场攻略 / 137
恋爱中的4号性格者 / 141

第七章

识破5号思考主义者：自我保护，离群索居

- 注重内心世界 / 146
在成长中超越 / 147
5号性格者的九个发展层级 / 151
思考主义者的身体语言特征 / 159
通过独特信号识别思考主义者 / 160



思考主义者的优势和不足 / 162

如何与思考主义者相处 / 164

5号性格者的职场攻略 / 168

恋爱中的5号性格者 / 171

第八章

破解6号怀疑主义者：怀疑一切不了解的事

恐惧被孤立、被抛弃 / 176

焦虑源于父母的情绪化 / 177

6号性格者的九个发展层级 / 183

怀疑主义者的身体语言特征 / 193

通过独特信号识别怀疑主义者 / 194

怀疑主义者的优势和不足 / 195

如何与怀疑主义者相处 / 198

6号性格者的职场攻略 / 202

恋爱中的6号性格者 / 205

第九章

识别7号追求享乐者：天下本无事，庸人自扰之

天生的乐天派 / 210

拥有多彩、快乐的童年 / 211

7号性格者的九个发展层级 / 216

追求享乐者的身体语言特征 / 222

通过独特信号识别追求享乐者 / 223

追求享乐者的优势和不足 / 225

如何与追求享乐者相处 / 227



7号性格者的职场攻略 / 230

恋爱中的7号性格者 / 233

第十章

解读8号领袖型性格者：王者风范，有容乃大

人生就是赢得那根指挥棒 / 238

用自己的力量主持公平 / 239

8号性格者的九个发展层级 / 244

领袖型性格者的身体语言特征 / 250

通过独特信号识别领袖型性格者 / 251

领袖型性格者的优势和不足 / 253

如何与领袖型性格者相处 / 254

8号性格者的职场攻略 / 259

恋爱中的8号性格者 / 262

第十一章

揭开9号和谐调停者：以和为贵，天下太平

为了和平，我愿意把自己忘记 / 266

你期望的就是我想做的 / 267

9号性格者的九个发展层级 / 272

和谐调停者身体语言特征 / 279

通过独特信号识别和谐调停者 / 281

和谐调停者的优势和不足 / 283

如何与和谐调停者相处 / 285

9号性格者的职场攻略 / 292

恋爱中的9号性格者 / 295

Chapter 1
第一章

九型人格的玄机
和奥秘





来源于古代的智慧：九型人格

九型人格，在英文中称为enneagram，又称性格型态学、九种性格，它是近年来备受美国斯坦福等国际著名大学MBA学员推崇，并成为如今最热门的课程之一，风行欧美学术界及工商界。

九型人格与其他人格分类法相似，是人们研究人格的一种方法，是应用心理学的一个分支。它的起源时间和形成经过已不可考，但是研究者一致认为它的起源非常久远，可能要追溯到公元前2500年或者更早。

那么，九型人格是怎样产生的呢？

据传，有个长者，因为他善于开导人们，为别人排忧解难，所以被称为灵性教师。灵性教师经常和他的弟子在一起探讨学问。随着接触的频繁，灵性教师发现不同的弟子有不同的表现，比如有的人十分邈邈，有的人却很在意穿着打扮；有的人喜欢静静地思考一个问题，有的人却喜欢和别人交谈、辩论；有的人急于知道某个问题的答案，有的人却很享受灵性教师分析问题的过程……

为什么弟子会有不同的表现？灵性教师对这一现象产生了浓厚兴趣，于是，他着手对人的各种表现加以分析、总结，并将有同一性格特征的人归为一类，共有九类。后来经过更多的调查研究，灵性教师发现，生活中的每个人都离不开这九种类型，于是，最初的“九型人格”诞生了。

这项“发明”数千年来一直都是以秘密的方式流传。它的神奇之处不仅仅在于每个前去请求灵性教师解决困扰的人，都得到非常满意的解答，还在于即使是相同的问题，每个人的解答都不同。

1920年，俄国人葛吉夫（Guardjieff）首先将九型人格学说传入西方，用它来阐释人类的九种特质，而真正将这套学说发扬光大的是艾瑞卡学院的创办人奥斯卡·伊察索（Oscar Ichazo）。

伊察索将这套学说作为人类心理训练的教材。许多知名的心理学家、精神病学家都曾追随伊察索学习九型人格学。其中知名的精神病学家克洛迪奥·纳兰霍在智利学习后，便将这门知识传入美国加州，并开设一系列的工作坊，探索人的性格型态。

这种古老的口口相传的性格分析理论之所以能够在如今的时代掀起热潮，主要在于它能够帮助我们认识自己的性格特征，让我们更轻松地生活；它让我们对自己的同事、恋人、家人和朋友有更多了解，它让我们去发掘不同性格所拥有的潜能，这些潜能包括了爱的能力、感受他人的能力以及先知先觉的能力。总之，九型人格是一门十分有效的性格分析工具，它能让你更了解自己，帮助你处理你的人际关系，并把你个性中的潜在能力挖掘出来。

九型人格里没有好的、坏的型号，只有一个人主观看世界的方式，因此不要狭隘地看待九型人格。因此，我们在阅读此书时，千万不要捡了芝麻，丢了西瓜。仅仅关注九种具体的性格类型，而忽略了导致它们存在的大背景，这是不对的。因为完整的九型人格与大部分的意识模式都不同，它强调的是人的性格与人的潜能之间被我们忽略、以为是自然反应的习性，其实正是引领我们进入更高层次自我的通道，它能够让我们抛开固有性格，让深层的意识得到展现，提高做人的效率，感觉更幸福。

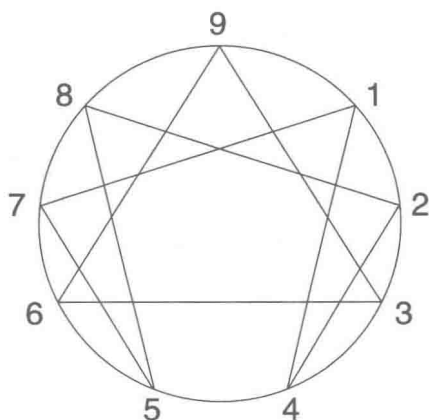
解读神秘的九星图

九型人格的英文enneagram来自于两个希腊词汇ennea和grammos。ennea是数字9的意思，grammos则是尖角的意思，两个词结合在一起组合就是指九个尖角的意思，而九型人格的图表正好是一颗九角星，这个九角星的模式，能够揭示物质世界中任何事物的发展过程。

那么，如何解读这神秘的九星图呢？人们可以采用“三元法”和“七元法”这两个基本法则，因为九型人格中那颗神秘的九角星恰恰揭示了这两个基



本法则的相互关系。“三元法”象征着任何事件在起始阶段所具有的三股力量。“七元法”也叫“八音律”（octaves），它象征着世上万物发展所必须经历的不同阶段。这两种法则，在九型人格的结构图中被融合到了一起。



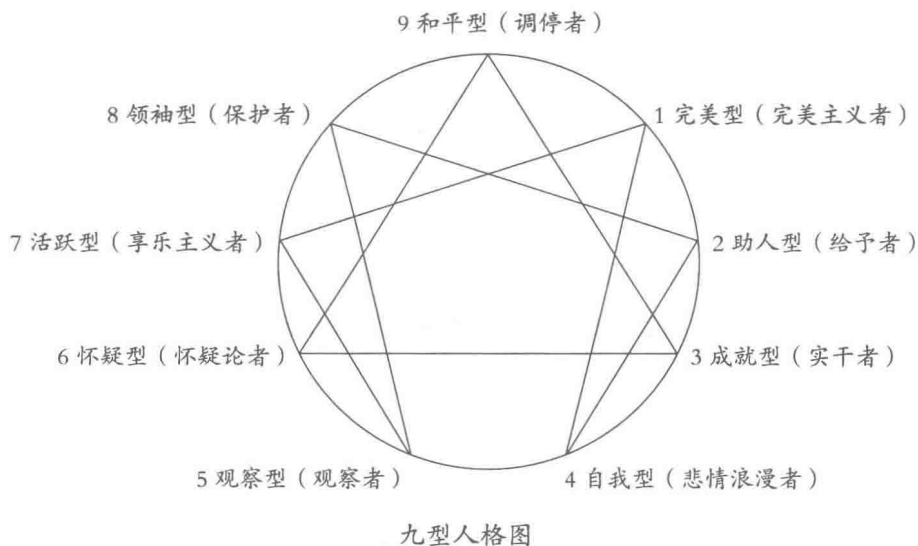
九星图

上图是一个九角星形状图，其结构看似复杂实则非常简单：在一个圆的圆周上有9个等分点，分别标以数字1~9，数字9位于圆的最上部正中央，意在体现对称。3、6、9三个数字的位置正好构成了一个等边三角形，这个等边三角形就代表着“三元法”，它表明：事物的发生是三股力量的必然作用，而不是表面上的两种力量——原因和影响。从数学的角度看，九角星图中由3-6-9三个尖角所构成的中心三角形可以被视为最初状态下三股力量的三位一体，其原始总量是1。用算术的方法把这个1，也就是力量统一体，分成相等的3份，得到一个无限循环数，即 $1 \div 3 = 0.333333\cdots$

而且，这三股力量的外在象征会随着事物发展的变化而变化，比如，在事物的最初阶段出现的协调力，随着时间的推移，将在事物发展的下一个阶段逐渐转变成主动力。因此，人们需要准确了解事物每个发展阶段中这三股力量的具体象征及相互作用，才能保证事物良好地发展下去。通过九星图，人们就能发现事物发展过程中某些隐性的方面，比如在什么时刻，事物需要注入一股新力量来维系生命力，能够很好地协调这三股力量，维持整体的平衡。

在事物的发展过程中，另一个法则“七元法”也开始发挥作用。“七元法”是从音乐中的八度音阶发展来的，故也称为“八音律”。熟悉音乐的人都知道，音乐中的基本音阶有7个，从Do开始循环，Do、Re、Mi、Fa、So、La、Ti（或Si）、Do，这个八度音阶所形成的“八音律”其实也代表了现实世界中事物发展的不同阶段。七元与统一的关系也可以用数学表示，用7除以1，得到一个无限循环的小数0.142857142857……其中每一位数都不是3的倍数。总之，整个“九型人格”图就是一个被分成9个部分的圆形，“三元法”和“七元法”被这个圆形融合在一起，并通过圆形内部的连接线条相互作用。

在九星图中，3、6、9构成了一个等边三角形，昭示着三位一体的理念，而其他的6个点则两两相连，构成了一个不规则的六角形，这就形成了一个完整的九星图。人们再根据早期对性格类型的分析，将九种不同的性格类型分别代入九星图中的不同数字位置，就形成了一个九型人格图。



如图所示，九型人格将人按照不同的气质类型分成了完美型、助人型、成就型、自我型、观察型、怀疑型、活跃型、领袖型、和平型九个人格基本类型，每个人都必然属于其中一型，由此形成了九种不同类别的群体，即完美主义者、给予者、实干者、悲情浪漫者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、保护