

自我认识、自我提升手册

发 / 现 / 心 / 理 / 学

# 九型人格

L' Ennéagramme

[法] 洛朗丝·达涅卢 (Laurence DANIELOU)

埃里克·萨尔蒙 (Éric SALMON)

著

张 燊 (ZHANG Can) 袁才蔚 (YUAN Caiwei)

译

风行世界的 **MBA** 课程

全球**500**强企业管理与员工培训教程



化学工业出版社

发 / 现 / 心 / 理 / 学

# 九型人格

L' Ennéagramme

[法] 洛朗丝·达涅卢 (Laurence DANIÉLOU)

埃里克·萨尔蒙 (Éric SALMON)

著

张 燊 (ZHANG Can) 袁才蔚 (YUAN Caiwei)

译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

九型人格/[法]达涅卢(DANIÉLOU, L.), [法]萨尔蒙(SALMON, E.)著;张燊,袁才蔚译.—北京:化学工业出版社, 2009.1

书名原文: Découvrir l'Ennéagramme

ISBN 978-7-122-04000-8

I. 九… II. ①达…②萨…③张…④袁… III. 性格-研究  
IV. B848.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第169991号

Découvrir l'Ennéagramme, 1<sup>st</sup> edition/by Laurence  
DANIÉLOU, Éric SALMON

ISBN 978-2-10-050597-5

Copyright © 2007 by Dunod. All rights reserved.

Authorized translation from the French language edition  
published by Dunod

本书中文简体字版由Dunod授权化学工业出版社独家出版  
发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,  
违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2008-2948

---

责任编辑: 马 骄

装帧设计: 张 辉

责任校对: 蒋 宇

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号  
邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张5 字数97千字

2009年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

## 本书说明

本书所使用的词汇多是通俗易懂、普通大众均能理解的词汇，即使书中出现了某些日常生活中不常见的心理学术语，我们也在随后的段落中立即解释了这些术语的意义。原著为法国九型人格大师所著，为保留其原始风格，个别术语仍保留其法文叫法。

“九型人格”探讨的是九种不同的性格类型。在本书中，我们给这九种性格类型赋予了不同的称谓，我们也会使用1号到9号这9个数字来称呼这九种性格类型，例如：1号完美主义者，2号给予者等。

## 本书关键词

—**心理创伤**：人在孩童时期会经历一个关键的性格发展阶段，在这个阶段中，孩童感到自己的心理受到了伤害，并逐步形成了自己特有的心理防御机制，他的性格也在这个时候基本成型。

—**侧翼性格**：指核心性格的变异类型。

—**性格类型的动态变化**：指产生于核心性格、并由核心性格发展而来的行为变异。它通常出现于人处于压力状态或安全状态时。

—**本体**：是人与生俱来的潜质，是人处于无意识反应之外的存在状态。

—**注意力的焦点**：指人的思想关注于自己期望看到的东西。

—**注意力的模式**：指人的注意力所在。它随9种性格类型的不同而变化。

—**主要情绪**：指人的强烈的愿望，难以抑制的倾向。它很容易成为人精神生活的唯一中心。

—**性格特点**：人的行为的集合。如果这些行为持久而稳定，那么它们就构成了人的性格特点和区别于他人的独特之处。

—**性格分支**：每种主要性格的三种细致划分，主要体现为人的三种基本关系，即身体生存关系、情爱关系、社会生活关系。

—**高层德行**：指人的高层次的情感特质，它超越了人无意识的情感行为。当人处于高层德行的状态时，他能够采取适应环境的、最恰当的行为方式。

## 译者序

初次接触到九型人格，我立即被它的“九角星图”吸引。看似十分简单的一个圆圈，原来内里深藏那么多玄机 and 奥秘；那些指向不同的箭头，竟然代表着我们潜在的性格特性，在特定的环境下，这些性格竟然还可以相互转变！……这个古老的图形中到底还有多少深邃的智慧呢？

于是，我几乎是手不释卷地一口气读完了原著。

九型人格深入浅出、通俗易懂，它并不是高级精英分子的专利，而是普通大众都能迅速理解的强大工具。它按照人的思维和行为方式，将人的性格分为九种：完美主义者、给予者、实干者、浪漫者、观察者、怀疑论者、享乐主义者、领导者、调停者。而这九种性格类型在特定的环境下（比如安全状态和压力状态下）又可以相互转变，这就是我们的性格呈现出多面性特征的原因。

九型人格的适用范围十分广泛，从哲学到宗教，从儿童教育到职业规划，从夫妻关系到企业管理，几乎每个领域都可以发挥它的作用。其中，它最突出的作用是：帮助人们更好地认识自己、理解他人，增进交流、改善人际关系，实现自我提升。它针对每种性格特点，为人们量身打造了自我提升的策略。比如，如果1号完美主义者意识到自己无意识中的高标准，他会有意识地降低这些标准，更加宽容地允许自己和别人犯错，而不再一味地吹毛求疵；如果6号怀疑论者（忠诚者）意识到自己总是活在主观的臆想中、悲观地怀疑周围的人和事，他会有意识地克制这种怀疑，更加相信自己、相信别人。

有些人与同事的关系原本僵化到水火不容的地步，运用九型人格进行自我转变之后，与同事成了坦诚相交的知心朋友；有的夫妻眼看婚姻将要破裂，有了九型人格的指导，又和好如初，重新创造家庭的幸福……

这几个月来的翻译工作，实在是让我受益匪浅。我常掩卷自省，我平日是否有过分、极端的表现？我是否曾不顾对方的感受而一味地指责别人？如今，九型人格教会我“站在对方的角度”、以更加宽容的心态去理解他人的思维方式和行为表现。以前，当看到异于自身的行为时，我的第一反应通常是：“他怎么可以这样？”“这人简直不可理喻！”如今，这种反应变成了：“他在童年时期经历了这样或那样的心理困境，所以形成了现在的性格、有了现在的行为。”于是，我体会到了一种前所未有的释然和“海阔天空”的开朗豁达。我欣喜于这种转变，因为此番转变，于我又何尝不是一次自我提升的宝贵经历呢？

翻译的过程自然是很艰辛的。在这里，我要衷心感谢西南交通大学的陈蜀玉教授，她给予我细心的帮助和指导，并且无私地提供了许多宝贵的资料。同时，还要感谢张怀贵先生、康笃芳女士，以及程啟华女士、杨会军先生，他们对我的翻译工作也给予了极大的鼓舞和支持。

最后，我向大家真诚地推荐《九型人格》这本书，希望和大家一起分享九型人格的智慧，共同创造卓越而精彩的人生！

张· 燊

2008年10月于西南交通大学

## 前言

在学校里，老师会教我们识字、数数、辨别各种颜色，还教给我们自然科学、历史、地理等各个学科的知识。但是这些知识从来没有涉及下面这些问题：“我的内心是怎么工作的？”“为什么我会发脾气？”“为什么有种悲伤的感觉笼罩着我？”“为什么我喜欢哥哥胜过喜欢姐姐？”“为什么我有时候感到讲话特别困难？”“为什么某些环境让我感到害怕？”……

但是，请你相信，要想解释我们的情感、思想、直觉是如何工作的，其实并不是十分困难的事。只是这存在一个前提：我们必须找到一个可以用来定位的参照系统。

★ 在学会辨别颜色之前，你看到各种各样的颜色，但是你并不能说出这些颜色的名称。你当然不会这样说：“哇，看呀，这个苹果，是红色和绿色的绝妙组合！这太奇妙了！”而你的朋友当然也只能在获得了关于颜色的知识后，才能明白你说的话，才能区分什么是“红色”，什么是“绿色”。

对于音乐也是一样的道理。当你被一首乐曲打动的时候，如果你不知道这首曲子是哪种风格，属于哪个音乐流派，你又怎能说出这样的话：“听啊！这是一首古典乐曲！它轻盈而欢快，典型的维瓦尔第（Vivaldi）<sup>①</sup>风格！”通过以上两个例子我们可以得知，只有当我们对事物进行归类以后，我们才可以明确地表达出我们到底想说什么。

同样，“九型人格”也对人的性格特征做分类。九型人格是一个定位人的本性、定位人的内心如何运作的工具。它能帮助我们更好地认识自我、认识他人。借助九型人格，我们能够

<sup>①</sup> 安东尼奥·维瓦尔第（Antonio Vivaldi，约1678—1741）是巴洛克鼎盛时期意大利著名的作曲家、小提琴家和音乐教育家，被称作“巴洛克协奏曲之王”。一译者注



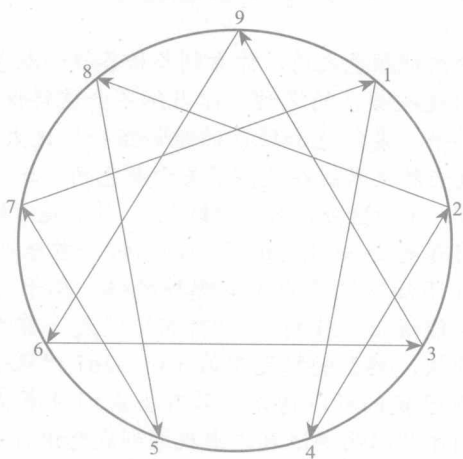
更好地洞察那些强烈的情绪，并且分析它们产生的原因。同时，我们还可以获得很多重要的技巧，以改善夫妻关系、更好地教育子女、或者做出更好的职业规划。

那么，九型人格能给我们的生活带来什么样的变化呢？——答案是：它什么都可以改变，也可以什么都不改变。

那么，探索“我是谁”这个问题、获得那些“定位参照系统”又有什么益处呢？

请拭目以待吧……

● “九型人格”的法文单词 *ennéagramme* 来源于两个希腊词语，*ennea* 和 *gramma*。*Ennea* 代表数字 9，*gramma* 的意思是图表。因此，按照字面意思解释，“九型人格”其实是一个由 9 条线组成的九角星图表。



● 本书将带你走进“九型人格”。你会发现它是一件强大的工具，因为它——  
清晰，实用，通俗易懂；  
能有效定位各种类型的性格特征；  
能帮助人们更好地认识自己、认识他人。

# 目 录

## 九型人格测试

1

### ● 第一章 九型人格的来源 ●

- 第一节 “九型人格”的历史及起源 9
- 第二节 “九型人格”的原理及理论基础 17

### ● 第二章 九种性格类型 ●

- 1号 完美主义者 35
- 2号 给予者 43
- 3号 实干者 51
- 4号 浪漫者 59
- 5号 观察者 67
- 6号 怀疑论者 75
- 7号 享乐主义者 83
- 8号 领导者 92
- 9号 调停者 101
- 小结 110

### ● 第三章 九型人格的应用 ●

- 第一节 职场中的九型人格 116
- 第二节 九型人格与生活 122
- 第三节 九型人格的使用说明和道德准则 130

## 结语

139

## 附录

140

## 致谢

144

# 九型人格测试

在正式开始前，请先做一个九型人格的简单测试。

1. 按照虚线将书页折起来，以遮住边上的一列数字。
2. 给你认为是符合你的描述语句做上记号。
3. 打开折页，统计被遮住的那列数字被标记的次数，你可以把统计结果填在最后的表格里。
4. 被标记次数最多的数字，可能就是你的性格类型号。
5. 你要知道的是，这个结果只是作为你开始九型人格探索的一个参考，更准确的判断还需要阅读全书，在对九型人格有更全面、深入的了解之后才能做出。

根据以上的提示，开始做下面的测试吧！

- 1 我不喜欢别人问我宽泛、笼统的问题。  5
- 2 我的肢体硬邦邦的，不习惯别人热情的付出。  9
- 3 我通常是等别人来接近我，而不是去主动接近他们。  5
- 4 我外向、精力充沛，喜欢不断追求成就，这使我的自我感觉良好。  3
- 5 我温和平静，不自夸，不爱与人竞争。  3
- 6 我很容易认同别人为我所做的事和所知的一切。  5
- 7 我的面部表情严肃而生硬。  9
- 8 我习惯付出多于接受。  2
- 9 有时我会故意激怒对方，引来莫名其妙的争吵，其实是想试探对方是否在乎我。  2
- 10 有时我会为了追求效率，而牺牲完美和原则。  1

- 1 · 11 我喜欢效率，讨厌拖泥带水。
- 5 · 12 我喜欢研究宇宙的道理、哲学。
- 6 · 13 我有时期待别人的指导，有时却忽略别人的忠告一意孤行地去做我想做的事。
- 6 · 14 面对威胁时，我或者变得焦虑，或者直面危险。
- 7 · 15 我很容易感知别人的功劳和好处。
- 4 · 16 我很多时候感到被抛弃。
- 1 · 17 我很难找到一种我真能够感受到被爱的关系。
- 2 · 18 我待人热情而有耐性。
- 4 · 19 我觉得被人误解是一件十分痛苦的事。
- 1 · 20 别人不能完成他的分内事，会令我失望、愤怒。
- 3 · 21 我对别人做的事总是不放心，批评一番后，会亲自动手再做。
- 7 · 22 帮助别人达成快乐和成功是我重要的成就。
- 4 · 23 假如我想要结束一段关系，我或者直接告诉对方，或者激怒他来让他离开我。
- 1 · 24 人们很乐意向我倾诉他们所遭遇的问题。
- 6 · 25 如果不能完美地表态，我宁愿不说。
- 3 · 26 我很少看到别人的功劳和好处。
- 1 · 27 我很少用心倾听别人的心情，只喜欢说说俏皮话。
- 6 · 28 当沉浸在工作或我擅长的领域时，别人会觉得我冷酷无情。
- 2 · 29 当我有困难时，我会试着不让别人知道。
- 3 · 30 付出时，别人若不欣然接受，我会有挫折感。
- 8 · 31 很多时候我会有强烈的寂寞感。
- 5 · 32 我常担心自由被剥夺，因此不愿做出承诺。

- 33 我常对自己挑剔，期望不断改正自己的缺点，  
以成为一个完美的人。  4
- 34 我常觉得很多事情都很好玩，很有趣，  
人生是快乐的。  7
- 35 我常夸耀自己，对自己的能力十分有信心。  3
- 36 我常往外跑，四处帮助别人。  2
- 37 我沉默寡言，好像不会关心别人似的。  8
- 38 我对感官的需求特别强烈，喜欢美食、  
音乐和身体的触觉刺激，并纵情享乐。  7
- 39 我非常情绪化，一天的喜怒哀乐多变。  9
- 40 我对事物的理解特别深刻，并怀疑那些  
总是很快乐的人。  3
- 41 如果有人行为太过分，我一定会让他难堪。  1
- 42 我不喜欢要对人和事情负责任的感觉。  5
- 43 我不相信一个我一直都无法了解的人。  9
- 44 我有时很欣赏自己充满权威，有时却又优柔寡断，  
依赖别人。  6
- 45 我不想别人知道我的感受与想法，  
除非我告诉他们。  9
- 46 我对大部分的社交活动不太有兴趣，除非是我熟  
识的和喜爱的人。  8
- 47 我常常不知道自己下一刻想要什么。  1
- 48 我很容易迷惑。  9
- 49 身体上的舒适感对我非常重要。  9
- 50 不能帮助别人会让我觉得痛苦。  2
- 51 我很有包容力，彬彬有礼，  
但跟人的情感互动不深。  5

- 7 • 52 我很有正义感，有时会支持弱势的一方。
- 9 • 53 我很在乎家人，在家中表现得忠诚和包容。
- 7 • 54 我很注意自己是否年轻，因为那是找乐子的本钱。
- 1 • 55 我不想成为一个喜欢批评的人，但很难做到。
- 2 • 56 我不要求得到很多的关注。
- 6 • 57 我常常保持警觉。
- 4 • 58 我常表现得十分忧郁，充满痛苦而且内向。
- 8 • 59 我常常刻意保持兴奋的情绪。
- 60 我不但不会说甜言蜜语，而且别人会觉得我  
9 唠叨不停。
- 1 • 61 我不喜欢那些有侵略性或过度情绪化的人。
- 7 • 62 我的计划远比我实际完成的要多。
- 8 • 63 我喜欢独立自主，一切都靠自己。
- 4 • 64 我容易感到沮丧和麻木更多于愤怒。
- 9 • 65 我时常拖延问题，不去解决。
- 4 • 66 我是循规蹈矩的人，秩序对我十分有意义。
- 67 我是一个天生的推销员，说服别人对我来说是  
3 一件容易的事。
- 6 • 68 我是一位忠实的朋友和伙伴。
- 4 • 69 我喜欢告诉别人我所做的事和所知的一切。
- 6 • 70 我常常设想最糟的结果而使自己陷入苦恼中。
- 71 我常常试探或考验朋友、伴侣的忠诚。
- 72 对于别人无理的批评，我也不会回应和辩解，  
9 因为我不想发生任何争执与冲突。
- 4 • 73 初见陌生人时，我会表现得很冷漠、高傲。
- 74 当别人请教我一些问题，我会巨细无遗地分析得  
5 很清楚。

- 75 我会极力保护我所爱的人。  5
- 76 我嫉妒心强，喜欢跟别人攀比。  2
- 77 我讲理、重实用。  3
- 78 我经常忘记自己的需要。  9
- 79 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。  8
- 80 我渴望拥有完美的心灵伴侣。  2
- 81 我能触碰生活中的悲伤和不幸。  4
- 82 我宁愿适应别人，包括我的伴侣，而不会反抗他们。  9
- 83 我倾向于独断专行并自己解决问题。  5
- 84 我认为自己非常的不完善。  4
- 85 我似乎不太懂得幽默，没有弹性。  5
- 86 别人会说我常戴着面具做人。  1
- 87 付出比接受会给我更大的满足感。  2
- 88 我爱依惯例行事，不大喜欢改变。  8
- 89 我被动而且优柔寡断。  5
- 90 我喜欢戏剧性、多彩多姿的生活。  7
- 91 我最不喜欢的就是虚伪。  6
- 92 我做事有效率，也会找捷径，模仿力极强。  8
- 93 有时我会放纵和做出僭越的事。  7
- 94 我喜欢每件事都井然有序，但别人会认为我过分执著。  3
- 95 我有时善良可爱，有时又粗野暴躁，很难捉摸。  1
- 96 我知错能改，但由于执著好强，周围的人还是会感觉到压力。  8
- 97 我知道如何让别人喜欢我。  8

- 2 • 98 我只喜欢与有趣的人为友，对那些沉闷的家伙却懒得交往，即使他们看起来很有深度。
- 1 • 99 我注重小节而且效率不高。
- 8 • 100 在某方面我有放纵的倾向（例如暴饮暴食、滥用药物等）。
- 1 • 101 我要求光明正大，为此不惜与人发生冲突。
- 8 • 102 我野心勃勃，喜欢那种挑战和冲刺的感觉。
- 6 • 103 我有很强的创造天分和想象力，喜欢将事情重新整合。
- 2 • 104 在人群中我时常感到害羞和不安。
- 6 • 105 在重大危机中，我通常能克服对自己的质疑和内心的焦虑。
- 3 • 106 我喜欢并习惯推销自己，从不觉得难为情。
- 4 • 107 我喜欢刺激和紧张的关系，而不是稳定和依赖的关系。
- 3 • 108 我喜欢当主角，希望得到大家的注意。

1号 完美主义者：\_\_\_\_\_

2号 给予者：\_\_\_\_\_

3号 实干者：\_\_\_\_\_

4号 浪漫者：\_\_\_\_\_

5号 观察者：\_\_\_\_\_

6号 怀疑论者：\_\_\_\_\_

7号 享乐主义者：\_\_\_\_\_

8号 领导者：\_\_\_\_\_

9号 调停者：\_\_\_\_\_





九型人格  
L' Ennéagramme

第一章  
九型人格的来源