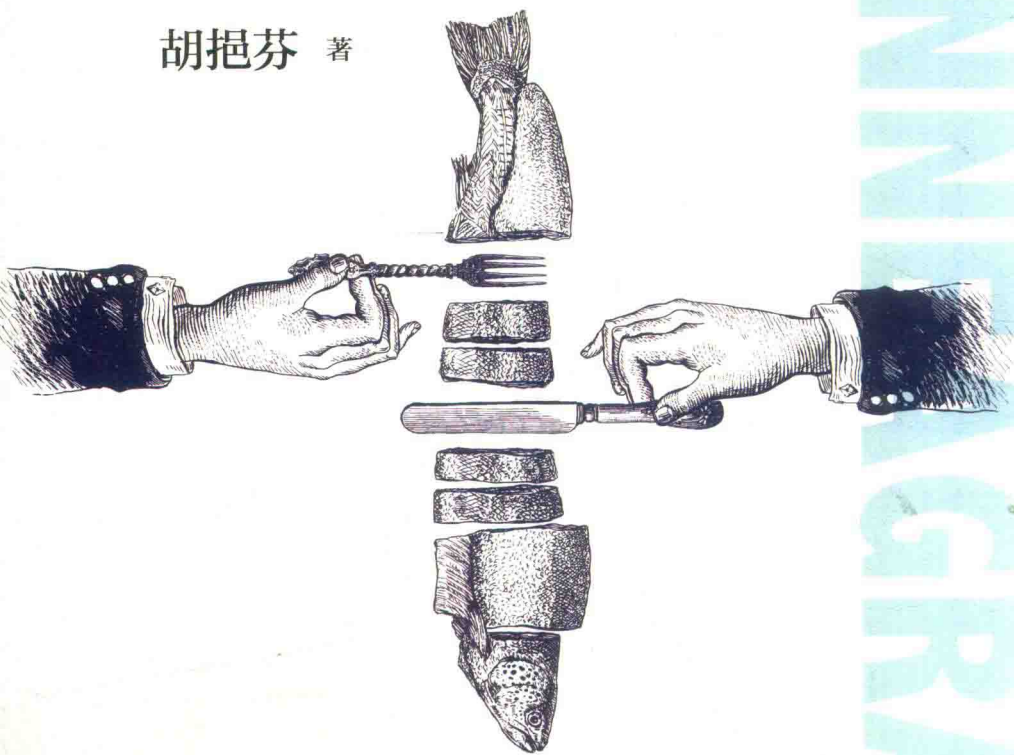


心灵密码学

九型人格

胡挹芬 著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

A faint Enneagram diagram is visible in the background, consisting of a circle with nine points on its circumference. Lines connect these points to form a complex geometric pattern of overlapping triangles and a central square.

九型人格

心灵密码学
The
Enneagram

胡挹芬 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

九型人格心灵密码学 / 胡挹芬著. —青岛: 青岛出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-5552-6653-2

I. ①九… II. ①胡… III. ①人格心理学—通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第063941号

本書通過四川一覽文化傳播廣告有限公司代理, 經臺灣雅書堂文化事業有限公司授權出版中文簡體字版本。

山东省版权局著作权合同登记号图字: 15-2018-18

书 名 九型人格心灵密码学

著 者 胡挹芬

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 郭林祥

责任校对 耿道川

特约编辑 崔悦 王凡

装帧设计 蒋晴

照 排 梁霞

印 刷 三河市航远印刷有限公司

出版日期 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 8.75

字 数 85千

书 号 ISBN 978-7-5552-6653-2

定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别:畅销·心理励志

前言 老鹰与小鸡 / 001

出发前的准备 / 007

找出你的性格枷锁 / 011

深度性格测试 / 019

发现心灵的藏宝图 / 041

第一关 打破性格的习惯

九大原罪VS九大美德 / 073

九种性格惯性VS九种破解思维 / 076

第一型 理想崇高者 / 080

第二型 古道热肠者 / 083

第三型 成功追求者 / 086

第四型 个人风格者 / 089

第五型 博学多闻者 / 092

第六型 谨慎忠诚者 / 095

第七型 勇于尝新者 / 098

第八型 天生领导者 / 101

第九型 向往和平者 / 104

第一关通关游戏：找出性格惯性指数 / 107

目录

第二关 解开童年的封印

家族的印记 / 120

给孩子一个觉醒的成长环境 / 121

九大童年封印VS九大解印之语 / 123

第一型 理想崇高者 / 124

第二型 古道热肠者 / 129

第三型 成功追求者 / 134

第四型 个人风格者 / 139

第五型 博学多闻者 / 144

第六型 谨慎忠诚者 / 149

第七型 勇于尝新者 / 154

第八型 天生领导者 / 159

第九型 向往和平者 / 164

第二关通关游戏：找出你背后的影子 / 169

第三关 扭转生命的态度

摆脱性格惯性，先从改变态度做起 / 178

九大美德就是九大态度 / 180

根据困境，选择适用的美德 / 182

第一型 理想崇高者 / 183

第二型 古道热肠者 / 186

第三型 成功追求者 / 189

第四型 个人风格者 / 192

第五型 博学多闻者 / 195

第六型 谨慎忠诚者 / 198

第七型 勇于尝新者 / 201

第八型 天生领导者 / 204

第九型 向往和平者 / 207

第三关通关游戏：性格大挪移 / 210

目录

第四关 保持正向的思考

性格惯性产生角色扮演 / 218

角色扮演影响人际关系 / 219

性格的关卡 / 220

什么时候应该喊“卡”！ / 221

第一型 理想崇高者 / 222

第二型 古道热肠者 / 225

第三型 成功追求者 / 228

第四型 个人风格者 / 231

第五型 博学多闻者 / 234

第六型 谨慎忠诚者 / 237

第七型 勇于尝新者 / 240

第八型 天生领导者 / 243

第九型 向往和平者 / 246

第四关通关游戏：吸引力法则 / 249

第五关 Bon Voyage! 展开自我探索之旅

如何选择适合的身心灵修习工具 / 257

“九型人格”是指南针与地图 / 260

找到自我探索的起点 / 261

你才是自己的主人 / 262

第五关通关游戏：开启通往身心圆满的地图 / 263

后记：英雄之旅才刚刚开始！ / 271

「前言」

老鹰与小鸡

九型人格心灵密码学

是老鹰？还是小鸡？

美国印第安土著流传着一个古老的生命故事：

有一天，一位年轻的勇士攀上一座高峰，在高山顶上，他发现了一只老鹰蛋。没有多想，他把老鹰蛋带回部落，但是，又不知道该如何照顾，因此，他便把这只老鹰蛋放到鸡笼里，与其他鸡蛋一起孵化。

就这样，鹰雏与小鸡们一起长大，也学着小鸡发出咯咯的叫声。几个月过去，老鹰和所有的鸡一样，一边咯咯叫，一边埋头奋力地从泥土里挖出小虫，为填饱肚子而忙碌。有时候，老鹰也会跟着鸡同伴们笨拙地拍着翅膀，在矮树丛中四处穿梭，只为了寻找一处可以栖身的地方。

日子一天天过去，长大了的老鹰始终认为自己是一只低头在地面上拼命抓小虫的鸡，直到有一天，它无意中抬头望向天空，发现了一个震慑它的画面。它看见在清澈湛蓝的天空里，有一只神气威猛的大鸟正轻松地顺风飞翔。老鹰的心陡然震动，心里充满无以名状的兴奋与崇拜。它转头对正在忙碌地捉虫子的鸡群发问：“那是谁？”

“那是谁？”一只年长的鸡伙伴抬头看了看天空，没好气地

回答，“那是老鹰，是鸟中之王。我劝你不要浪费时间去研究老鹰是谁，你和我一样，都只是在地上为每天的生活而忙碌的鸡！”

这只在鸡群中长大的老鹰，它最后的命运如何呢？

它是继续认命地当一只鸡，还是最终发现自己原来是一只鹰？

哈，每个人听到的故事结局都不一样！因为，正如其他的励志故事，每个人解读的角度与受到的启发，皆不相同。

我们大多数人都曾经感受过老鹰内心的感动。也许是来自一位陌生人的分享，让我们看见另一种完全不同于自己的生命光景而感到震撼；也许是从某人身上散发出来快乐与平静的气质，让我们心生羡慕；甚或是小婴儿在襁褓中喝奶时那种全然的满足，让我们被生命的美好所感动！

米勒的《拾穗》、贝多芬的《命运交响曲》、埃及的金字塔……都曾经带给不同的人不同程度的震撼与感动，激发起内心追求某种圆满或是心灵和谐的渴望。然而，就在我们想追求心灵上的圆满时，那在心中长久居住的鸡伙伴，总是提醒我们要面对现实，要我们为下一餐、下下餐甚至十年以后的生活做好万全的准备。

就这样，我们常常在满足现实欲望与对灵性的渴求之间徘徊；就算屈服于现实，心灵上的渴望却从不曾消失。而正因为我

们的内心仍然渴望忠于自我，“九型人格”才有机会展现其强大的心灵成长力量。因为，九型人格能够帮助我们认清自己究竟是谁——是追逐欲望的小鸡（性格惯性），还是渴望自由的老鹰（真我）。九型人格清楚地指出九种性格惯性，并且告诉我们破解性格惯性的有效办法。

我的Enneagram经验

因为从小就对神秘事物与心理学等探索自我的领域非常感兴趣，我接触过不少帮助心灵成长的学派。个人认为，九型人格是其中最强大的自我探索工具。

九型人格对人性的验证结果让我折服；它帮助心灵成长的神奇效果，更让我愿意倾尽毕生的力量投入研究并致力教学与咨询的工作。

九型人格详细阐述了九种性格类型（也可以说是九种自我），将九种性格惯性中的情绪反应、行为表现以及思考模式做了非常完整而且细腻的叙述，同时更清楚地解释性格惯性的发展过程，让我们看见自己的性格究竟是如何形成的，又有哪些内心的恐惧扭曲了我们的性格，驱使我们不得不为了安抚恐惧而像鸡群一般，一生只顾埋头觅食。

然而，认识自己，只是九型人格送给我们的第一份礼物。九型人格的终极目的，是要帮助我们阶段性地进行心灵转化工作，以恢复性格均衡的健康状态。九型人格主张，如果能够遵循特定的性格发展方向进行心灵转化，这样的效果，会比个人自我摸索修行，来得有效而快速。而这也正是本书的撰写重点。

近年来，九型人格在欧美与中国相当流行，主要应用在职场人际与爱情家庭方面。我也曾经出版过九型爱情与职场等相关书籍，主题演讲更是受到普通大众的欢迎。不过，我个人强烈推荐九型人格，主要还是因为它对心灵成长的帮助大过对其他人际领域的帮助。

九型人格让我看见自我性格之外的自己，原来，我也是一只展翅翱翔的老鹰！

谨以此书献给曾经帮助我人生成长的所有人。

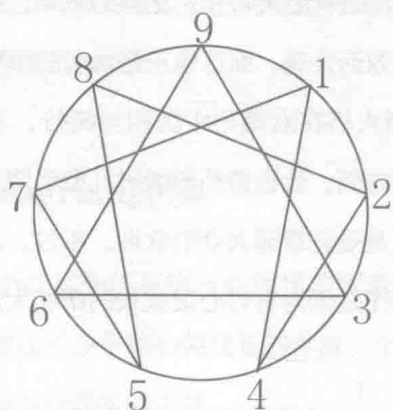
不论你为我的生命带来的是欢笑还是泪水，

我都由衷地感激你，并深深为你祝福。

挹芬

于大安森林——心灵香契

2009年12月8日



出发前的准备

九型人格心灵密码学

我们都是性格牢笼的囚犯

很久很久以前的伊斯兰世界，有一位善良的铁匠被人诬陷入狱，从此在暗无天日的监牢里凄惨度日。不久，铁匠的妻子送来一条她亲手编织的地毯，说是要给铁匠每日祈祷时跪拜所用。于是，铁匠非常虔诚地早晚跪在地毯上祷告，直到有一天，他终于发现了隐藏在地毯中的秘密……

原来，铁匠经过多年跪在地毯上反复膜拜与静心祷告后，他才惊觉，地毯上的图案竟是监牢大锁的构造图！亲爱的妻子早已把逃出监牢的秘密告诉他，而他每日诚心跪在地毯上祷告，祈求能够早日离开监牢，但对于明白摆在眼前的“逃狱密码”却视而不见。

发现了逃离监牢的秘密后，接下来，铁匠需要的是得到逃狱的工具——开启监牢大锁的钥匙。为了能够顺利打造这把钥匙，铁匠开始与狱卒交好，并努力说服狱卒加入他的逃狱计划。因为，不管是犯人还是狱卒，每天都必须待在这座冰冷的监牢里，毫无自由可言；唯有离开这里，才会拥有更美好的人生。

经过无数次的讨论之后，两人确定了一个缜密的逃狱计划：

赚取足够的逃狱基金。由狱卒每天带些金属给铁匠，铁匠

利用巧手制作出精美的物品后，再由狱卒外出贩卖获利，以购买打造钥匙所需要的工具和其他开支。

在众多金属中，铁匠挑选一种最适合的金属来打造监牢大锁的钥匙。

就在数不清的日子过去后的某一夜，铁匠与狱卒终于一起逃离了监牢，从此与妻子、家人、朋友们过着幸福快乐的日子。离开监牢时，锁匠特意把那张藏有大锁构造图的地毯留下，他希望下一位囚犯也能够看到地毯里的秘密而逃出牢笼。

每一位学习九型人格的朋友一定都会读到这则寓言，因为这个故事揭示了学习九型人格的过程。

我们都是性格牢笼的囚犯——“性格”是监牢大锁，“九型人格”是那张藏有大锁构造图的地毯，而“自我觉察与放下”则是帮助我们逃出监牢的钥匙。只有看清楚监牢大锁（性格）的构造，我们才能够打造开启监牢大锁的钥匙（自我觉察与放下）。

现在，帮助我们看清性格构造的“九型人格”已经在我们的眼前，这本书要谈的是，我们如何根据“九型人格”来打造一把——每一个人不同的——开启性格牢笼的钥匙，帮助我们通过心灵成长的五个重要关卡！