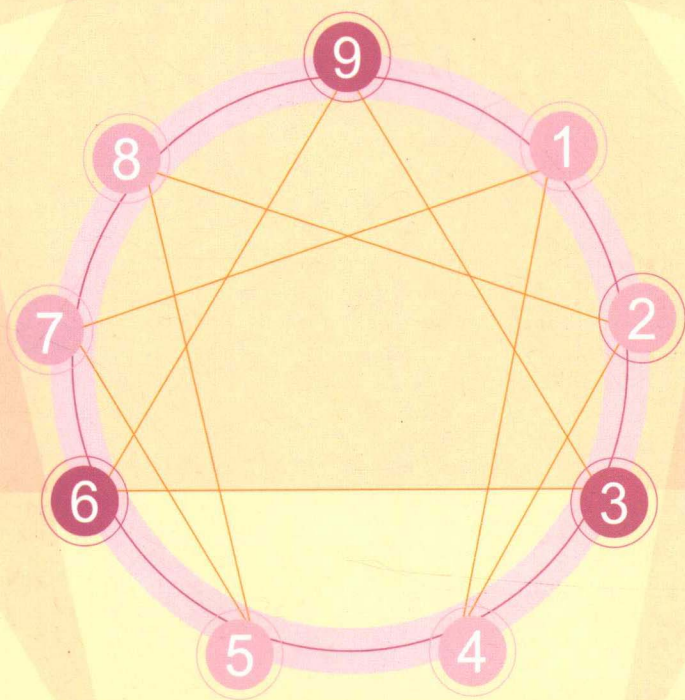


九型人格

与成长的智慧

王耀堂 李逸龙 主编

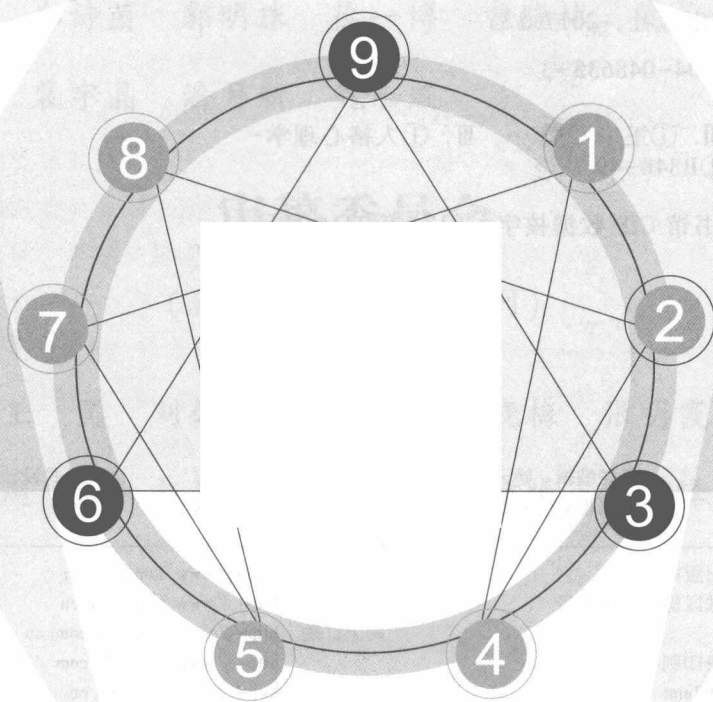


高等教育出版社

九型人格

与成长的智慧

王耀堂 李逸龙 主编



高等教育出版社·北京

内容提要

九型人格是一门融合了东西方哲学思想和现代心理学理论的精密学问,目前已经在全球多个国家和地区广泛传播,在个人成长、教育培训、企业管理、两性关系、健康管理、职业生涯规划等领域都有具体的应用。本书简要介绍九型人格理论,并针对在校大学生、青年读者面临的自我探索、交友、恋爱、职业生涯规划、求职面试、创业等实际问题进行讲解,可作为自学读本、高校选修课推荐教材,帮助青年人更好地认识自我,领悟生活,以促进其个人成长与发展。

图书在版编目(CIP)数据

九型人格与成长的智慧 / 王耀堂, 李逸龙主编. --
北京: 高等教育出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-04-048635-3

I. ①九… II. ①王… ②李… 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(2017)第 241660 号

策划编辑 姚云云
插图绘制 杜晓丹

责任编辑 姚云云
责任校对 刘娟娟

封面设计 张志
责任印制 刘思涵

版式设计 徐艳妮

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 河北鹏盛贤印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 18
字 数 420 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 48635-00

编写委员会

主 编：王耀堂 李逸龙

副 主 编：徐一博

秘 书：上官志勇

编 者(按姓氏笔画顺序排列)：

上官志勇 王耀堂 刘纪榜 刘毅平 杨晓东

吴思雨 邹家峰 沈有道 张京和 岳文军

郑诗茵 郭明珠 徐一博 曹晓林 梁成斌

裴宇晶 潘月新 魏乐燕

审稿委员会

(按姓氏笔画顺序排列)

王 昊 刘毅平 孙 越 吴晓梅 张明霞

赵 涵 赵美玉 贾红果 黄炫曦 戴 烽

序

现代生活中，心理学是与人们联系最广泛的学科之一。无论是生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，甚或心灵上的自我探索，思想上的追求与升华，都需要心理学知识的帮助。心理学研究涉及各个领域，产生了异彩纷呈的理论，也为其带来了日益广阔的应用前景。

人格研究是心理学的重要内容。关于人格类型的研究一直是有趣的方向。人们经常会有这样的问题，所谓人有“个性”是怎么回事，人的情绪和脾气是怎么回事？人的所有行为都有动机吗？人在独处和群体中的行为为什么不一样？人和人的行为差别为什么那么大呢？大千世界，现实社会中，每一个人与社会环境相互作用都会表现出一种独特的行为模式、思想方法和情绪反应的特征，不同的人格元素组合成了性格迥异的个体。的确，人格总是以这样或那样的类型存在着。

在人的一生中，要用大量的时间应对和处理各种各样的人际关系。但总会在某些时候突然意识到：我们实际上并不了解周围的人——虽然我们自以为很了解。甚至在很多时候，我们会发觉：其实我们对自己也不甚了解。人的行为——包括别人的和自己的行为——常常是无法预知或难以捉摸的，有些让人感觉愉快，有些却令人烦恼，甚至有些会对我们的现状乃至未来产生深远的影响。尽管每个人都想洞察他人的内心，但只有极少数人愿意以同样的方式来观察自己。而且，尽管我们想要观察他人或者自己，也只有极少数人有能力洞察他人或自己的内心。而能够帮助我们释疑解惑、调整行为的前人研究，当推人格理论。

对人格理论的最早记载见诸文学与传记，后来逐渐出现了对人格心理学的解释和分类。古代思想家在如何鉴定人格的问题上多有持续不断的探索。在中国春秋末期的孔子曾多次论述人的个别差异，提出“性相近也，习相远也”，认为差异来自环境和教养，但也承认素质是基础。后来又有荀子性恶和孟子性善的争论。在中国古典医籍《黄帝内经》中也有人从体质与性格出发把人分为“阴阳二十五人”。

现代心理学中，人格的研究与应用是重要的内容之一。人格的各种理论不断涌现。影响较大的人格理论有很多，而九型人格理论以其广泛的应用性独树一帜。九型人格理论从

历史上许多丰富的精神和哲学流派里获得智慧的滋养，流传至今。特别是经过葛吉夫的承上启下，最终经由九型人格理论的现代鼻祖伊察索和纳兰霍的整合和发展，演变成了现代的九型人格理论。九型人格理论通过分析人们行为背后的出发点，即基本欲望和基本恐惧，将人分为九种类型，并阐述了在不同情况下性格之间的相互转换。因此，九型人格并不是一个静态的性格分类系统，而是一个非常实用又极尽巧妙的动态体系。它体现了对人性的深刻认识，既古老又现代，是古老智慧与现代心理学相结合的产物。它的理论体系清晰、简明易懂，分析准确，具有广泛的应用性，可操作性，呈现出奇妙、动态的综合。现在王耀堂、李逸龙等专家尝试以教材的形式普及九型人格理论，既是一个创新，也是一个贡献。我们很高兴推荐这本教材，愿其能为需求者带来裨益。

李建明 《中国健康心理学杂志》主编
中国心理卫生协会常务理事
杜文东 南京中医药大学心理学院教授

自序

《荀子》云：“积行成习，积习成性，积性成命。”如此循环往复，终成定格，此乃人格。自古以来，人们都在研究探究性格的方法，以便更真实地找到自己，了解自己，但经得住时间考验的方法寥寥，其中，九型人格理论是了解自己与他人的有效渠道之一。

九型人格源于2500年前，在后入不断传播的过程当中，得到了东西方诸多先贤智慧的滋养，特别是经过葛吉夫承上启下，最终经伊察索和纳兰霍的整合和发展，演变成了现代的九型人格理论。

九型人格理论通过分析人们行为背后的出发点，即基本欲望和基本恐惧，将人分为九种类型，并阐述了在不同情况下性格发生的迁移转换。因此，九型人格并不是一个静态的性格分类系统，而是一个非常实用的动态体系。1988年，美国斯坦福医学院临床精神病学和行为科学教授戴维·丹尼尔斯和九型人格大师海伦·帕尔默联合推出了 the Enneagram Professional Training Program (EPTP, 九型人格专业培训计划)，开始向全世界传播九型人格理论。美国斯坦福大学将其作为一门课程进行讲授；一些世界500强企业开始在领导力、沟通、团队、情商、教练、冲突管理、反馈、决策、销售、谈判等方面应用。1991年，美国的唐·理查德·里索和拉斯·赫德森创立了EI（九型人格学府），持续在全球推广九型人格。美国的金杰·拉皮德·博格达博士创立的 the Enneagram in Business（九型商业应用），为全球企业人士解决管理问题提供九型解决方案。1996年，九型人格传到中国，刚开始并没有得到很好的传播与应用。直到21世纪，九型人格的影响力才逐年扩大，广泛应用于领导力开发、企业管理、人力资源、销售、个人成长、婚恋改善、亲子教育等领域。

2015年5月，国际中华应用心理学研究会九型人格分会在中国石油大学（华东）召开成立大会，来自全国50多所高校的心理学专家以及九型人格导师、从业者近300人参加了本次会议。同时启动了高校选修课教材编写计划。很多九型人格导师有意愿加入到教材的编写中来，我们特成立了教材编委会。大会上经过讨论，初步拟定编写大纲，并根据九型人格导师所擅长的领域分配编写任务。九型人格导师刘毅平依照组稿要求撰写了样章。专题一由郭明珠撰写，专题二、九、十由徐一博撰写，专题三由岳文军、杨晓东、张

京和撰写，专题四由沈有道撰写，专题五由吴思雨撰写，专题六由郑诗茵撰写，专题七由魏乐燕撰写，专题八王耀堂撰写，专题十一由裴宇晶、邹家峰撰写（插图由潘红专绘制），专题十二刘毅平撰写，专题十三裴宇晶、潘月新撰写，专题十四梁成斌、上官志勇、曹晓林撰写，专题十五刘纪榜撰写。徐一博、上官志勇担任编委会联络、催稿及整理工作，主编王耀堂、李逸龙统稿，孙越多次提出修改建议，为书稿按时完成付出了辛勤劳动。编委会组建了微信群，多次利用晚上时间开微信会议，交流意见。成稿后多位高校心理学教师组成审稿委员会审读书稿，以确保其思想性、科学性。集众多的参编老师的智慧结晶与辛苦付出，克服了许多困难和障碍，最终本书才得以出版。

这是一本难得的书，因为国内外九型人格的书籍都是专门写某一个领域，而且写作的语言都比较专业，需要一定的基础才能够看懂。但是这本教材不仅覆盖了十余个不同的领域和专题，而且语言通俗易懂，让初学者能够迅速了解九型人格基本理论，以及九型人格在生活中各大领域的应用方法。

与其说这是一本选修教材，倒不如说是一本科普读物。不管怎样，经过编写者及各位审稿专家的努力，终于可以奉献给读者。愿各位通过学习，学会自我观察，不断提升，成长自我，了解他人，并与自我和他人建立良好的关系，让生活更幸福、和谐。


王耀堂 李逸龙

2017年2月

目 录

专题一 九型人格的历史与要义	1
专题二 九型人格理论	10
专题三 九型人格与中华传统文化	28
专题四 九型人格测试	40
专题五 认识自我	45
专题六 与自我相处	64
专题七 九型人格与幸福	80
专题八 九型人格与健康	102
专题九 九型人格与同学关系	132
专题十 九型人格与恋爱关系	148
专题十一 九型人格与职业生涯规划	165
专题十二 九型人格与求职面试	197
专题十三 九型人格与创业	220
专题十四 九型人格与销售	241
专题十五 九型人格与金钱关系	260
参考文献	274

| 导读 |



九型人格，在英文中称为 Enneagram，又称性格形态学、九种性格，是人们研究人格的一种方法，也是应用心理学的一个分支。九型人格近年来备受美国斯坦福等国际著名大学 MBA(工商管理硕士)学员推崇，成为最热门的课程之一，并风行于欧美学术界、工商界乃至情报界。其发展历史很长，成为心理学人格理论的时间却很短。

第一章 九型人格的渊源

一、源起——宗教教主领袖之术

九型人格的起源时间和形成过程众说纷纭，但是研究者一致认为它的起源非常久远，现有资料显示，早在公元前 2500 年的巴比伦王国，已经出现了九型人格学的雏形。另外大部分人认为，九型人格来自于 9 世纪中亚和波斯地区兴起的神秘信仰——苏菲教。其教义认为，在人追求至高觉悟的过程中，人的性格将成为他们发掘自身潜力的引导者。人性的发展是一个包括不同阶段的完整体系，从最基本的性格特征，到一些不平常的潜能，比如爱的能力、感受他人的能力和先知先觉的能力，这是一个漫长的演变过程，而本书中出现的“九型人格图”仅仅是这个完整模式的一部分。

据传，苏菲教有位长者，因为善于为别人排忧解难，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。随着不断地接触，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，最终将性格特征归为九类。后来经过更多的调查研究，灵性教师发现，生活中的每个人都可以归于这九种性格

类型中。于是，“九型人格”的雏形诞生了。

这一阶段的九型人格学说还称不上科学的理论学说，仅是对现象的观察和经验总结，因流传方式、表达方式独特而显得神秘。

二、发展——西方贵族领袖之术

1912年，亚美尼亚人葛吉夫首先将九型人格学说传入欧洲，用它来阐释人类性格的九种特质，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。

奥斯卡·伊察索宣称九型人格学说是他在19世纪60年代到阿富汗旅行，在苏菲教派里学习到的。他将人类的九种欲望归入九型人格学说中，并将这套学说整理成了人类心理训练的教材之一。

三、荣格心理学派深度验证

九型人格的哲学原理虽然包含了犹太神秘主义、天主教、伊斯兰教、道教、佛教以及古希腊哲学(尤其是苏格拉底、柏拉图和新柏拉图主义者)等向远古探寻的传统，但也有些九型人格专家认为，“传统九型人格学”理论最早只能追溯到20世纪60年代，即伊察索第一次传授这门理论的时候。事实上，伊察索教给他的学生们的是一套通过108道试题测试人格类型的系统方法。这可以视为九型人格理论摆脱神学，走向科学的开始。

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。其中包括知名的精神病学家克劳狄亚纳朗荷。他在智利学习后，便将这门知识传入美国加州，并通过开设一系列的工作坊，结合荣格的分析心理学，探索人的性格问题。

美国心理学专家海伦·帕尔默也是荣格心理学派的一员，她早年用九型人格学研究人类行为及心理方面的课题。

四、深度研究与创新

1971年起，纳兰霍在美国创立SAT(Seeker After Truth)学院，深入研究人格类型与精神病学的关系，并以访谈的形式研究九型人格，尝试把九型人格的各个型号与其他人格理论中的类型对比。其后，美国唐·里索提出了健康层级的概念，并与拉斯·赫德森完善了健康层级理论(发展层次理论)，建立了学术组织，他们是九型人格理论派的代表。

在此之前，传统的九型人格理论只关注人的负面特质，关注每个人格类型中不健康的方面，而里索与赫德森认为，人格类型应当描述整个人，而不只是描述人的不健康状态或神经症状，由此他们开发了关于九型人格的正常和良好特质的研究，使九型人格发展为一个拥有健康、一般和不健康状态的九层级系统，将纳兰霍关于九型与精神疾病的研究纳入发展层次理论里，并将九型人格与弗洛伊德、荣格、卡伦·霍尼等心理学家的研究联系起来，使九型人格理论置于现代心理学的理论框架之中。九型人格理论摆脱了“民间神秘

传说”的帽子，逐渐融入现代心理学体系。

海伦·帕尔默以及斯坦福医学院临床精神病学教授戴维·丹尼尔斯，创立口述派的九型人格，彼得·奥多诺修发展了九型人格类型的副型理论，联合设立 EPTP (Enneagram Professional Training Program) 中心，向全球推广。

五、世界广泛应用的精英之术

美国中央情报局也曾使用九型人格，来协助研究分析各国元首的行为特质，预判下一步的决策方向。

美国金杰·拉皮德·博格达博士创立公司，向全球企业界传播九型商业应用。从此，世界 500 强企业中的花旗集团、可口可乐、迪士尼、苹果、谷歌、脸书、飞利浦、戴姆勒、索尼、三菱等公司开始把九型人格学运用于领导力开发、沟通、团队建设、冲突管理、决策、销售、谈判等方面。

九型人格还应用在心理治疗、心灵成长、婚姻家庭、教育等领域。

1994 年，第一届 IEA (International Enneagram Association) 国际九型人格大会在美国斯坦福大学举办，来自 20 多个国家的 1 400 余人参会。

六、九型人格进入中国

1996 年，蔡敏莉把海伦·帕尔默的九型人格口述派体系、熊淑宜将唐·里索的理论派体系引入中国香港。

1997 年，清华大学、中山大学、广州大学等高等院校将九型人格引入 MBA 课程体系，深受学员的欢迎。

2003 年之后，海伦·帕尔默等国际九型人格专家陆续来中国传道授业，培养了一大批活跃在不同领域的九型人格专家。李博文首次在中国教育电视台《师说》讲授九型人格；陈浪出版中国第一部九型人格光盘；梁成斌出版《九型人格销售经》；于红梅翻译九型人格专著，等等。孙越、张立波、洪新、高源、裴宇晶、邹家峰、汪庭弘、陈伟志、王耀堂等分别从企业管理、销售技巧、职业规划、心理辅导、亲子教育、健康养生诸多领域将九型人格创新应用，著书立说。国内学术期刊关于九型人格与管理、教育、心理、护理等研究成果不断涌现。

2014 年沈有道创立中国九型人格网。2014 年、2016 年两届世界九型人格大会 (EPTP) 在广州召开。

2015 年可谓九型人格规范发展的一年：5 月，国际中华应用心理学研究会九型人格分会成立，国内首届九型人格本土化高端论坛在中国石油大学 (华东) 召开，近 300 位九型人格学专家、爱好者，55 所高校心理学专家齐聚一堂；5 月底，国际九型人格协会 (IEA) 中国分会首届大会在上海召开；11 月，首届知己知彼智慧九型人格应用峰会在广州召开。

未来，九型人格将在更多的领域大放光彩。

第二章 解析九柱图

九型人格的英文 enneagram，来自于两个希腊词汇 ennea 和 grammos。Ennea 是数字九的意思，grammos 则是尖角的意思，两个词组合在一起就是九个尖角，而九型人格图就是一颗九角星，也可以称呼它为“九柱图”“九星图”“九点图”（图 1-1）等。这个九柱图如同我国周易学说的八卦图，包含着能够揭示物质世界中任何事物发展规律的过程，苏菲派用这种九角星模式来研究宇宙的变化过程和人的自我意识发展。

九柱图中包含了最基本的三元法和七元法法则：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，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，都被融合在了九型人格的结构图中。

图 1-1 是一个九角星形状的九柱图，其结构看似复杂实则非常简单：在一个圆的圆周上有九个等分点，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，它表示：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。用算数的方法把这个 1，也就是力量统一体，分成相等的三份，得到一个无限循环数，即 $1 \div 3 = 0.\dot{3}$ 。

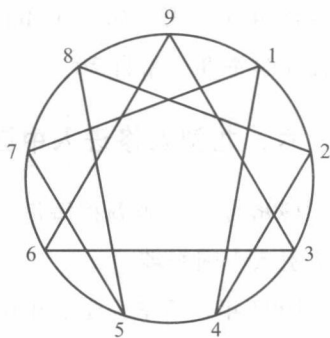


图 1-1 九柱图

这三股力量还可以被称为创造力、保护力和破坏力，或者称作主动力、容纳力和协调力。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，可能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表征及相互作用，才能促进事物顺利地发展下去。通过九柱图，人们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，才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在发挥作用。七元法是从音乐中的八度音阶发展来的，也称为八音律。音乐中的基本音阶有七个，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 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九个部分的圆形，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。

在九柱图中，圆代表着圆满、和谐、统一；3、6、9 构成了一个等边三角形，昭示着三位一体的理念；而其他的六个点则两两相连，构成了一个不规则的图形（图 1-2），这样就形成了一个完整的九角星图。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柱图中的不同数字位置，就形成了一个九型人格图（图 1-3）。

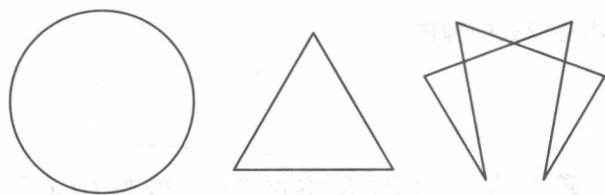


图 1-2 九柱图拆分

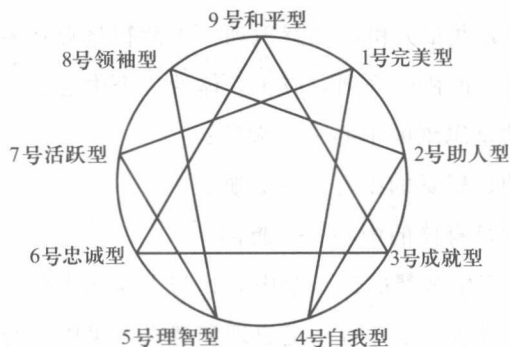


图 1-3 九型人格图

九型人格将人按照不同的气质类型分成了 1 号完美型、2 号助人型、3 号成就型、4 号自我型、5 号理智型、6 号忠诚型、7 号活跃型、8 号领袖型、9 号和平型九个人格基本类型，每个人都属于其中一型，且相对稳定。

在九型人格图中，我们把其中 3、6、9 号所代表的性格称为核心性格，而位于这三个核心角两侧邻角，被称为核心角的两翼，代表的是核心性格内化或外化的变异类型。换句话说，两翼角的性格是由核心角性格发展而来的，其中潜藏着核心角性格的特质，并具有潜在的共同特点，如：3 号性格的两翼——2 号和 4 号性格就与 3 号一样具有一定的表现力；6 号性格的两翼——5 号和 7 号性格则与 6 号一样多疑且充满恐惧心理。心理学家根据三种核心性格及其两翼的特征，又进一步将九型人格分成了三个三元组。

(1) 情感三元组——遇事时的直接反应源于感觉、情绪和感情：核心性格—3 号成就型，内化—4 号自我型，外化—2 号助人型。

(2) 思维三元组——遇事时的直接反应源于分析、了解和归纳：核心性格—6 号忠诚

型，内化—5号理智型，外化—7号活跃型。

(3) 本能三元组——遇事时的直接反应是用即时行动去解决问题：核心性格—9号和平型，内化—1号完美型，外化—8号领袖型。

在九柱图中，只有3、6、9号角的两翼是其内化或外化的表现，而其他角的两翼则不存在这样的关系，例如8号性格的两翼7号和9号性格，就不是8号内化和外化的表现。不过即便如此，任何角的两翼都是非常重要的，因为它们同样会对中心角的性格产生影响。例如，4号性格既可能偏向5号性格，将所有的事闷在心里，也可能偏向3号，以积极亢奋的表现来掩盖内心深处的抑郁。

第三章 九型人格的三大智慧中心

葛吉夫和伊察索在研究九型人格时都意识到：人的智慧存在着精神智慧、情感智慧和本能智慧三种形式，而这三种智慧分别对应于人体的三个中心：

- (1) 产生精神智慧的是思维的中心——大脑；
- (2) 产生情感智慧的是感觉的中心——心脏；
- (3) 产生本能智慧的是身体的中心——腹部。

就目前的研究来看，产生智慧的这三个中心，与人体的大脑、心脏、腹部并不见得完全一一对应，但据此对应智慧类型却有一定道理和意义。美国研究九型人格的著名学者凯伦·韦布因此在自己的著作《九型人格：重现古老的灵魂智慧》一书中将九型人格归为三类：脑中心、心中心和腹中心。

一、脑中心

脑中心，或者称为思考中心，以思考和理性为导向，产生精神智慧的是思维的中心，包括5号、6号和7号人格。

“脑”是我们思考的所在，举凡分析、记忆、投射有关他人和事件的概念，以及计划未来的活动等均赖此。

5号、6号、7号人格类型具有以思想来回应生活的倾向，他们在看待世界时往往会受到心理能力的影响。这些人格的人们往往有鲜明的想象力，以及分析和联结概念的绝佳能力，他们懂得运用心理能力来尽可能地减少焦虑，控制潜在的麻烦，以及通过分析、想象、预测和计划来获得一种确定的感觉。也就是说，在任何时候，这些类型的人们都能沉浸在自己的思考中而获得全然的满足。思考对这些类型的人而言（通常是无意识的）是处在这个具有潜在威胁的世界中，防患于未然的方式。

二、心中心

心中心，或者称为情感中心，以感受和感性为导向，产生情感智慧的是感觉的中心，包括2号、3号和4号人格。

“心”是我们体验情绪的地方，借助那些无言的感官经验，告诉我们有什么感觉，而非我们对事情的想法。我们从这个中心感觉到和他人的联系，以及一种追求爱和充实的渴望。

2号、3号、4号人格类型，他们在看待世界时往往会受到情绪的影响，喜欢透过关系看世界运作，有时候被称为“形象类型”，因为他们在乎别人的眼光，以及它和自己的关联。具体来说，这些人格类型的人会使自己的情绪、感受与别人保持一致，从而维持自己与别人之间相互联系的感觉。不论别人有没有意识到，他们都能快速感受别人的需要或心情，并加以回应：一个成功的关系能驱赶心中心类型的人特有的空虚感。这些类型的人们比其他人格类型的人们更加依赖别人的承认和看法，因为他们需要用它们来支撑自己的自尊和被爱的感觉，使自己得到持续不断的承认和关注。

三、腹中心

腹中心，或者称为腰中心，以行动为导向，产生本能智慧的是身体的中心，包括8号、9号和1号人格。

腹中心和思考、感觉对照起来，这个中心是我们本能的焦点，也就是存在感。透过这个中心，我们从身体感官体验到和人群、环境的关系。这是我们在物质世界中行动所需的能量和力量来源。这个中心的所在位置，即中国和日本所称的丹田。

8号、9号、1号人格类型，常常把焦点放在存在本身，具有以行动“存在”于这个世界的倾向，在看待世界时往往会受到身体感觉和内在本能的影响。他们的本能就是行动，即使他们已经思考过整个细节，还是会基于根本的感觉，去谈论正在酝酿的决定和行动。他们以“自我遗忘”闻名，因为他们可能觉察不到对自己而言真正的优先事项为何。他们通过行动在世上补充能量，并缓和愤怒——对1号和9号的人而言，愤怒只有在少数时候才被直接表达出来。也就是说，这些人格类型的人们会运用自己的地位和力量去过自己想过的生活，而且他们的出世策略可以保证他们在这个世界中的位置，还可以将不适应感降到最低。

最后，需要注意的是，每个人都有大脑、心脏和腹部，人人也都拥有精神智慧、情感智慧和本能智慧，并在实际生活中自觉或不自觉地运用以上三种智慧。但每种人格类型的人会偏好其中一种，作为他们感觉并回应事件的主要渠道。因此，不要狭隘地看待九型人格的三种智慧中心，而应综合全面地看待它们。

第四章 不要陷在性格牢笼里

许多人急于做完九型人格的测试题，确定自己的九型人格类型，然后按照这类人格的特性来审视自己、提升自己。而后，他们会发现自己所属的这类人格属性的特征和提升方法并不完全适合自己，往往起不到良好的作用，反而为他们带来很大的困扰。之所以会出现这样的情况，是因为他们不懂得九型人格理论的一个重要特点——九型不等于被定型，九型人格理论不是为了定型。

人们在观察自我时，九型人格大师往往不建议人们急着决定自己的型号。他们通常会建议人们先收窄范围，因为九型人格中的诸多型号之间存在许多相似的地方，具有较大的迷惑性，人们应该选择两个至三个最高可能性的型号，留意每一种型号的具体解析，以得到更深入的启示。同时，人们要训练自己的注意力，提升自我观察的能力，进入自己的内在觉察系统。到了某一刻，你自然会有一种豁然开朗的感觉，因为你的型号从心底浮现了，你能清醒地认识自己的优势与劣势，自然也就能判定自己的九型人格类型了。

然而，找到你的人格类型，只是跨出自我成长的第一步。九型人格理论提供给人们一个向内探索自我的起点，一个认识真我的路径，但它并非绝对的真理。

严格来说，九型人格中的九种性格分类只是一个大概的框架，并不能完全解释深奥复杂的人类性格，因为每一种性格类型再加上左右翼与三变数的变化类型，就使得人们核心性格以外的性格有了无限变化的可能。也正是因为充满这样多的变化，九型人格才不仅可以广阔又精准地描述每一种性格类型的特点，同时又能在细微之处区别出不同的性格类型。

另外，当我们处于安全状态或长期受到压抑时，我们的性格也会有所变化。九型人格中的性格成长走向与凋零走向可以检测我们目前的压力指数，这也正是九型人格比其他性格分析工具更实用的主要原因。

此外，九型人格按照性格的健康度，又可将每一种性格类型分为三种健康状态（1~3为健康状态、4~6为一般状态、7~9为不健康状态），帮助人们更清楚地检视自己或别人的性格状态正处于哪一种状态，更好地引导我们走向健康。学习九型人格只是手段，重要的是通过学习提升自己，不要陷在性格的牢笼里。



思考题：

1. 简述九型人格的历史。
2. 你是怎么理解九柱图的？
3. 九型人格当中的三大智慧中心分别是什么？