

新心理学

重现古老的灵魂智慧

凯伦·韦布 著 胡维涛 总审订 翁静育 译

九型人格

E n n e a g r a m

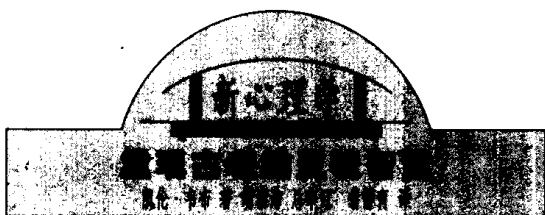
团结出版

The Enneagram

重现古老的灵魂智慧

新心理学
九型人格





九型人格

团结出版社

148573

图书在版编目(CIP)数据

九型人格/(英)凯伦·韦布著;翁静育译. —北京:团结出版社, 2000. 1

ISBN 7-80130-372-5

I. 九… II. ①韦… ②翁… III. 人格心理学
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 57974 号

版权合同登记号:图京 01-1999-3770 号

PRINCIPLE OF ENNEAGRAM by Karen Webb
(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)
Published by arrangement with HarperCollins Publishers Ltd.
Simplified Chinese translation copyright (c) 2000 by Tuan Jie Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

出版:团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

[电话(010)6513.3603(发行部) 6524.4792(编辑部)]

<http://www.tuanjiecs.com>

E-mail:unitypub@public3.bta.net.cn

经销:全国新华书店

印刷:河北衡水冀峰印刷股份有限公司

开本:850×1168 毫米

印张:8

字数:130 千字

印数:10000 册

版次:2000 年 3 月 第 1 版

印次:2000 年 3 月 第 1 次印刷

书号:ISBN7-80130-372-5/B·18

定价:17.00 元

(如有印装差错,请与本社联系)

探索你属于九型人格中的哪个类型，主要的用意是加强自我观察。我们必须学习在心理上往回追溯，以见证运作中的心智。惟有往内观察才能帮助我们揭开类型之谜，因为类型就是我们所认为的自己。

对许多人而言，自我观察还只是一种潜在的能力，然而通过观看心智的习性，它很快就会变成可靠的能力。只有自己才能见证自己思想的细微差别，也只有自己知道自己的热情何时浮现。

灵性上的自我加强是这项追寻和探索的任务，因为如果没有足以信赖的内在观察者作为向导，我们无法迈向所谓“本质”的领域。

凯伦·韦布清楚地描述了这项内在旅程的出发点。我们在探索过程中势必从某个地方开始探索这超乎类型局限的本质 (Essence)，并且看看还有什么比对自我本质精确描述的九型更好的论点。

韦布女士针对这种激发并限制不同类型的人的重复习

性，提供了一个清楚的缩影。更胜于此的是，她以耐心和善意倾听不同类型的人，用各种方式描述这个两难，而非把她自己的观点强加给他们。我满怀喜悦地欢迎她这本书加入渐具规模的口述传统图书馆，在那里，我们每个人都描述了通过自己人格，认清所有存在体共享的普遍本质的两难。

海伦·帕玛于美国加州柏克莱市

作者简介

凯伦·韦布

(Karen Webb)

是一位经验丰富的九型人格教师、顾问及工作坊创办人。她已将九型人格理论介绍、教导给相当多的人们，引导他们利用九型人格改变自己的生活。她现以管理顾问的身份受雇于各大公司。

九型人格论并非宗教，但它明显地浓缩、结合了在所有主要信仰中所发现的不同原则。现今各个学派的心理学家已经发现，它和现代的人格论述竟然不谋而合。九型人格论既简单、精确，而且寓意深远，它连结、阐述并提出个人背景中无从比较的要素，以及个人（和他人）的运作方式，否则可能要花上多年的时间，才能达到这样的了解。

--作者

目 录

1/前 言

1/序 章 为什么要采用九型人格论?

11/第一章 什么是九型人格论?

33/第二章 第一型：完美主义者

51/第三章 第二型：给予者

69/第四章 第三型：实践者

87/第五章 第四型：浪漫主义者

105/第六章 第五型：观察者

123/第七章 第六型：质问者

141/第八章 第七型：享乐主义者

159/第九章 第八型：支配者

177/第十章 第九型：媒介者

195/第十一章 揭开谜底：如何判别相似的类型

221/第十二章 利用九型人格论创造完美的沟通技巧

243/第十三章 总结：接下来要做什么?

序章

为什么要采用九型人格论?

几年前，一位热心的朋友要我看看九型人格论，我当时涌上的第一个念头是：“拜托喔，可别再来一个人格系统论了。”可是，在短短两天之内，我最初的反应已经转变成：“找到啦！这回可是不含杂质，‘纯金’的呢！”

实际上，研究心理学和比较宗教学二十余年来，我已发现许多宝贵的真理和不少共通点，但始终有一件事困扰着我。那就是，不论治疗师采用的是哪一种疗法，他们都同意什么是疾病的症状和健康的身体，应有明确的标准。也就是说，在精神和灵性的领域内必然有一个针对“健康”存在体和不健康的症状所下的普遍定义。然而问题是，在我们所受的不同训练方式之中，我们可以赞同并采用的会是哪一种？

九型人格论便可以解决这个难题。它相当古老，能完美而精确地描述人类变化多端的人格，以及人格和每个人灵性真我之间的直接关联。

九型人格论并非宗教，但它明显地浓缩、结合了在所有主要信仰中所存在的不同原则。现今各个学派的心理学

家已经发现，它和现代的人格论述竟然不谋而合。九型人格论既简单、精确，而且寓意深远，它连结、阐述并提出个人背景中无从比较的要素，以及个人（和他人）的运作方式，否则可能要花上多年的时间，才能达到这样的了解。

不论是初学者，还是经验老到的自我探索者，九型人格论可为任何追求心理或灵性成长，或是期望为两者搭起桥梁的人们，扮演其生命中相当独特的角色。

善用九型人格论，可为处在人生旅途中任一阶段的任何一个人培养出：

- 对真我、内在潜能及其达成方法更深刻的洞察力。
- 引导自我成长的能力，不论我们想从哪个层次迈向期望达成的层次。
- 更和谐且具创造力的生活。
- 更有同理心、慈悲心以及更有创造力的人际关系，让我们能够：

——看清自己，如同看到别人眼中的我们。

——看清别人，如同看到他们眼中的自己，而不是把我们的主观信念投射于别人身上。

- 认清我们毋需“克服”我们的人格，而是去善待它、了解它并运用它帮助自己成长。
- 了解我们的人格如何成为个人灵性道路上的关键所在，不论我们所信奉的是哪一种宗教。

关于本书

这是一本介绍九型人格论的入门书，你可以从中了解到什么是九型人格论及其运作模式。书中的描述包含了九种人格类型之间的相异点及互动方式，每个类型都有关于更高层面的探讨，而且会在最后建议你如何运用这些知识。

如果你对自己够坦诚，阅读本书之后，应该会揭开自己人格类型的谜底，而更了解自己并掌握促进个人成长的方法。你开始会辨识朋友和同事的类型，并学会如何和他们更有效地沟通。此外，你对其他类型懂得越多，相对的，对自己也会有更多了解。

像这样一本入门书所能涵盖的，只能是“轻描淡写”，我不得不省略许多在每个类型中的精微之处。书中所引用的一切谈话，都是由那个类型的人说出的话直接抄录下来，或是经过轻微的修饰。尽管每个人显现其类型的方式都不同，你却可以从那些像你的人们所说的话中，开始认识自己。

口述传统

从九型人格论已知的历史（见下一节“九型人格论简史”）直到现在，它一直以口述的方式作为个人成长的指导原则而被传授下来，但是最近十年来，已经有许多有关它的书籍纷纷出现。然而，不论我们探索出九型人格论对人类的真实涵义是多么绝妙，它的来源并非理论，而是每个人的真实体验。人们通过主动的参与，探索彼此生命故事中的深意，而得到对自己和他人最佳的领悟。

现行的口述传统，以超个人心理学家海伦·帕玛为先锋，奠基于一工作坊中，由那些知道自己类型的人，谈论他们自己，并通过技巧性的探索，增加参与者对那个类型的了解。本书的每件事都是经过数千人自我观察、自我揭发而得到的口头验证。本书所引用的谈话就是来自他们。

九型人格论简史

九型人格论的九芒星是一个古老的图形，而不是任意的设计，虽然无人知道它起源何处。它简化了神秘主义中

的三·七法则（又称为八角形），非常像毕达哥拉斯的第九封印所象征的人性，有些探寻者把古代的巨石圈和九型人格论的数学原理连结在一起。

不过，本书着重的是人格的九型论，一个为古老智慧所取的现代名称，它最为人所知的明确部分是：基督教神秘主义中沙漠之父的传统，在第三和第四世纪时，利用为九型人格论所命名的人格特质，来倡导改邪归正的概念。此外，一个转化过的概念，包括图形和九种人格类型，是苏菲伦理训练一千四百年来的立论基础。提一个有趣的小插曲，我一位朋友的俄国朋友说，他的乔治尼亚籍的祖母暗中教他的九型人格论，就是用她以前所学到，同样的口述传统方式。

公元1920年，古尔捷耶夫（G. I. Gurdjieff），一位神秘主义和灵性的教师，将它传到欧洲。他宣称是从阿富汗的苏菲所学，而且当做神秘主义智慧般的利用它，只有灵性教师知道，以此作为决定他们学生的练习。他教导和这个图形有关的动作，而非人格的陈述，他说个人无法明辨他们自己的类型，因为它是隐藏在人格背后的基础。他曾经简单地提到九种人类的主要特质，每个人拥有其中一种，作为他们“错误人格”的组织原则。

它一直以秘密教学的方式流传，直到60年代，当奥斯卡·依察诺（Oscar Ichazo）在智利的阿里卡市首创建一个密集的灵性心理训练，纳入许多九型人格论的神秘智慧。也是他，为图上这九个点一一指定正确或关键字或相对应

的情感。许多现今知名的人士参加过这项训练，并陆续撰文谈论，他们包括了约翰·莉莉（John Lilly），约瑟夫·哈特（Joseph Hart），以及克劳黛·那瑞周（Claudio Naranjo），一位超个人心理学家。

那瑞周把这个发展尚未成熟的知识传到美国加州，开始一系列工作，去探索这个图形所描述的人格类型，以增加对它的了解，让辨识自己类型的人互相讨论。海伦·帕玛，也是一位超个人心理学家，以及鲍伯·欧序（Bob Ochs），一位耶稣会传教士，在1970到1971年间，建立他们从那里所获得的内观，并继续扩大我们的了解，在他们的领域里传授它。帕玛大量延伸那瑞周九型人格论中“追寻者的自我分析”的概念。经由这些渠道，九型人格论已经快速蔓延到全世界，让其他人学习并开始教授它。

如何使用本书

我已经尽量安排好每个章节的架构，就好像我正在回答你可能会产生的问题一样。第一章以三个主要的标题来处理九型人格论的基本架构。

- 基本架构如何界定人格的类型。
- 九型图如何显示同种类型的人不同的表现方式，以及在不同情境下的变化。

·九型图如何成为心理和灵性成长的工具。

接下来的一系列章节，每章探讨一种类型，为求简便，皆标上数字顺序排列。各章的架构如下：

- 人格的外在表现及其极致。
- 心智的习性和潜藏其中的顾虑。
- 在安定和压力状态下，类型如何转变。
- 人际关系的问题。
- 作为个人成长的练习。
- 如何支持朋友成长。
- 这个类型的更高层面。

接下来有三个章节，首先探讨如何区分相似的人格类型，其次是如何通过沟通，为不同类型的人创造出更深的了解，最后是关于往后如何继续探究的建议。

有些人比较喜欢在看完整本书以后，再去辨认自己的类型；其他人不妨按照下列提纲来阅读本书，可能会更有趣并符合个人需要。这两种作法都很好，你可以用最适合自己的方式进行。

- 阅读下一章，以了解九型人格论的运作方式。
- 扫描“类型简述”中你认为可能属于你的那些类型。
- 阅读合适的那一（几）章。
- 在决定之前，先观察平日生活中的自己，并谨记在心，我们对于自己喜欢的事情难免都有盲点。
- 如果你不确定，参考第十一章“如何判别相似的类型”。

·阅读（或重读）第一章，更深入地了解你（和别人）那个类型的细微之处。

·阅读第十二章“沟通技巧”。

·采用第十三章所建议的进阶行动，看看会怎么样。

当你试图为别人“定出”类型时，请遵守相同的“扫描-检查”过程，并向对方求证，因为他们会比你更知道他们自己。

为了更深入地了解整个系统，请看完全书，参考九型图，将你所读到的，和自己或别人的生活连贯起来。你可能会对你的意外发现感到惊奇不已。