

九型人格一代宗师的最权威读本

九号 调停者 THE MEDIATOR

八号 保护者
THE BOSS

一号 完美主义者
THE PERFECTIONIST

七号 享乐主义者
THE EPICURE

二号 给予者

The Enneagram
in Love and Work

六号 怀疑论者
THE DEVIL'S ADVOCATE

三号 实干者
THE PERFORMER

五号 观察者
THE OBSERVER

四号 浪漫主义者
THE TRAGIC ROMANTIC

职场和恋爱中的 九型人格

(美) 海伦·帕尔默 (Helen Palmer) 著

徐扬 译

国际畅销书《九型人格》的作者

海伦·帕尔默的又一力作

帮助你在职业发展和爱情关系中增加洞察他人的智慧!

华夏出版社



九号 调停者 THE MEDIATOR

八号 保护者
THE BOSS

一号 完美主义者
THE PERFECTIONIST

七号 享乐主义者
THE EPICURE

二号 给予者
THE GIVER

六号 怀疑论者
THE DEVIL'S ADVOCATE

ENNEAGRAM

三号 实干者
THE PERFORMER

五号 观察者
THE OBSERVER

四号 悲情浪漫者
THE TRAGIC ROMANTIC

职场和恋爱中的 九型人格

(美) 海伦 帕尔默 (Helen Palmer) 著

徐扬 译

华夏出版社



图书在版编目(CIP)数据

职场和恋爱中的九型人格/(美)帕尔默著;徐扬译.-北京:华夏出版社,2007.8

ISBN 978-7-5080-4172-8

I. 职… II. ①帕… ②徐… III. 性格-研究 IV. B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129700 号

THE ENNEAGRAM IN LOVE AND WORK by Helen Palmer

Copyright©1995 by The Center for the Investigation and Training of Intuition
Simplified Chinese Translation copyright ©2007

by Hua Xia Publishing House

Published by arrangement with HarperSanFrancisco,
an imprint of HarperCollins Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2007-0371

职场和恋爱中的九型人格

[美]帕尔默 著

徐扬 译

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京建筑工业印刷厂

装 订:三河市万龙印装有限公司

版 次:2007年8月北京第1版

2007年8月北京第1次印刷

开 本:787×1092 1/16开

印 张:23.75

字 数:339千字

定 价:39.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前 言

海伦·帕尔默对于九型人格的贡献是有必要特别提及的。她用一种简单的方式阐明了不同性格的特征；她对九型人格的性格研究提出了她自身的独特观点。但这些仅仅是她为九型人格做出的一些显而易见的贡献，还并不是最值得大书特书的方面。

我第一次看到九型人格的教学，是在口头讨论中进行的，这是海伦已经推广了20多年的一种方式。这第一堂课的印象至今还深深刻在我的脑海里，正因为如此，我非常乐意，也非常自信地向大家推荐海伦这本关于九型人格的不同性格互动的著作。

对于刚刚接触九型人格的人来说，我想告诉你们，海伦是九型人格口头教学传统的发起人之一，现在这种教学方式已经成为主流。这一方式来自于早期纳拉霍（Claudio Naranjo，出生于智利的心理学家）在性格分析中引入的采访技巧。这并不是一个简单的口口相传，而是不同性格的代表者通过小组讨论的形式来讲述他们自己的故事。通过这种方式，我们能直接听到当事人对自我的观察、理解，能直接了解到不同性格的思想关注点、性格力量和弱点。在我看来，口头教学的方式要比其他教学方式更成功。它赋予了九型人格体系以活力，能够让人们更容易地发现自己的性格类型，欣赏不同性格之间的差异，同时加深对自我的理解。

口头教学是一种非常有效的教学方式，也是阐述海伦有关九型人格理论的最理想方式。教学中包含了敏感的心理洞察，而且不同性格类型的人会在交流中表现出不同的关注点，而这正是海伦所强调的。关注不同性格的关注点，以

我们其实都是不完整的，而不是对的，或者错的。

及不同的关注产生的方式，会随着时间的发展成为九型人格体系核心理论的一部分。正是海伦有关“我们都受到习惯性关注的束缚”的理论，让我第一次对九型人格产生了兴趣。这是对性格特征的基础性研究，因为我们的注意力决定了我们所能获得的信息，以及我们愿意发送给大脑的信息。有了这一最基础的理解，我们就会发现：我们其实都是不完整的，而不是对的，或者错的。

除了口头教学以及把不同性格的注意力作为性格形成的基础外，海伦还对本我与每种性格意识之间的关系进行了清楚的阐述。根据她的观点，性格可以成为本我的朋友，而不是敌人，能够提供能量，推动个人的发展，促使个人追逐自身性格的更高境界。在这本书里，她进一步阐述了每一种性格的能量是如何在一对一的行为、社会行为和自我生存行为中表现出来的。

从1988年开始，我就和海伦一起教授“九型人格专业培训项目”。我们一起研究性格与本我的融合，为了我们自己，也为了所有参加培训项目的学员。因为我们都需要尽我们所能活得更好，在我们的性格和真实自我的范围之内。性格可以为我们所有人提供一条回到本我的道路；同样，本我的能量也能为我们打造一条道路，通往健康的个人生活。

对我自己来说，能够与这样一种前沿的理念联系在一起，实在是我的荣幸。

戴维·丹尼尔斯，医学博士
斯坦福大学医学院精神病和行为科学系

目录

前言 1

第一部分 入门

第一章 性格分类 3

汤的汤的汤/4 “幻想的面纱”/6

第二章 九型人格概要 8

1号·完美主义者/9 2号·给予者/10 3号·实干者/10 4号·浪漫主义者/11 5号·观察者/12 6号·怀疑论者/13 7号·享乐主义者/14 8号·保护者/14 9号·调停者/15

第三章 九型人格的激情与活力 17

密意传统里的激情/17 箭头/21 内在中心/21 分支类型/23

第二部分 恋爱和工作中的性格类型

第一章 1号性格——完美主义者 27

1号的性格特征/27 著名的1号性格者/32 焦点问题/34 安全和危险/40 恋爱中的1号/43 1号发出的信号/46 工作中的1号/48

第二章 2号性格——给予者 54

2号的性格特征/54 著名的2号性格者/58 焦点问题/60 安全和危险/64 恋爱中的2号/66 2号发出的信号/69 工作中的2号/71

第三章 3号性格——实干者 75

3号的性格特征/75 著名的3号性格者/79 焦点问题/81 安全和危险/84 恋爱中的3号/87 3号发出的信号/89 工作中的3号/91

第四章 4号性格——浪漫主义者 97

4号的性格特征/97 著名的4号性格者/101 焦点问题/104 安全和危险/107 恋爱中的4号/109 4号发出的信号/112 工作中的4号/113

第五章 5号性格——观察者 118

5号的性格特征/118 著名的5号性格者/123 焦点问题/124 安全和危险/128 恋爱中的5号/130 5号发出的信号/133 工作中的5号/135

第六章 6号性格——怀疑论者 141

6号的性格特征/141 著名的6号性格者/146 焦点问题/148 安全和危险/152 恋爱中的6号/154 6号发出的信号/157 工作中的6号/159

第七章 7号性格——享乐主义者 164

7号的性格特征/164 著名的7号性格者/169 焦点问题/171 安全和危险/176 恋爱中的7号/177 7号发出的信号/181 工作中的7号/182

第八章 8号性格——保护者 187

8号的性格特征/187 著名的8号性格者/192 焦点问题/195 安全和危险/199 恋爱中的8号/200 8号发出的信号/203 工作中的8号/205

第九章 9号性格——调停者 211

9号的性格特征/211 著名的9号性格者/215 焦点问题/217 安全和危险/223 恋爱中的9号/225 9号发出的信号/228 工作中的9号/229

第三部分 九型人格互动关系指南 235

如何理解/237 如何阅读/238 各种性格的互动关系/239 完美主义者
 vs. 完美主义者/239 完美主义者 vs. 给予者/242 完美主义者 vs. 实干
 者/245 完美主义者 vs. 浪漫主义者/249 完美主义者 vs. 观察者/252
 完美主义者 vs. 怀疑论者/253 完美主义者 vs. 享乐主义者/256 完美
 主义者 vs. 保护者/259 完美主义者 vs. 调停者/261 给予者 vs. 给予
 者/263 给予者 vs. 实干者/265 给予者 vs. 浪漫主义者/267 给予者
 vs. 观察者/270 给予者 vs. 怀疑论者/272 给予者 vs. 享乐主义者/274
 给予者 vs. 保护者/276 给予者 vs. 调停者/279 实干者 vs. 实干者/
 281 实干者 vs. 浪漫主义者/284 实干者 vs. 观察者/287 实干者 vs.
 怀疑论者/290 实干者 vs. 享乐主义者/292 实干者 vs. 保护者/296
 实干者 vs. 调停者/297 浪漫主义者 vs. 浪漫主义者/301 浪漫主义者
 vs. 观察者/303 浪漫主义者 vs. 怀疑论者/306 浪漫主义者 vs. 享乐主
 义者/309 浪漫主义者 vs. 保护者/313 浪漫主义者 vs. 调停者/316
 观察者 vs. 观察者/319 观察者 vs. 怀疑论者/321 观察者 vs. 享乐主
 义者/325 观察者 vs. 保护者/328 观察者 vs. 调停者/331 怀疑论者
 vs. 怀疑论者/335 怀疑论者 vs. 享乐主义者/338 怀疑论者 vs. 保护者
 /341 怀疑论者 vs. 调停者/344 享乐主义者 vs. 享乐主义者/347 享
 乐主义者 vs. 保护者/350 享乐主义者 vs. 调停者/354 保护者 vs. 保
 护者/358 保护者 vs. 调停者/361 调停者 vs. 调停者/364

结 语 368

第一部分 入门

第一章 性格分类

完美人生的要素有哪些？

曾经有人向心理学大师弗洛伊德请教这个问题，弗洛伊德的回答是：“恋爱和工作。”

弗洛伊德所倡导的“谈话疗法”（talking cure，通过与病人的交谈，帮助他们发现自身的性格特征），其目的就是通过与别人聊天，讨论恋爱和工作中的种种感受，来帮助人们发现自身的性格特征，挖掘生活的乐趣。

几十年后，这位大师对人类的希望依然灵验。我们的确把大部分的时间和精力都花在了我们的思想和心灵上；而我们的大部分快乐和悲伤都与我们的情感关系和工作遭遇密切相关。

《职场和恋爱中的九型人格》为你描述了9种处理亲密关系和工作关系的不同方式。这每一种方式都是由不同的思想和情感关注所决定的。针对这9种类型的描述与当前很多心理学研究的内容十分相似；但是必须要强调的是，这9种类型描述的是正常人的态度，而绝非心理疾病患者的表现。所以，没有哪一种态度或方式是最好的。每一种都可能非常有效，只不过发挥作用的方式有可能完全不同。

这9种不同的性格构成了一个完整的性格发展模式——九型人格（Enneagram）。“Ennea”是希腊文中的“九”，“gram”是“模式”的意思。1988年，我撰写了《九型人格：了解你自己和你身边的人》。这本书收集了大量不同性格者对自身行为的描述，根据这些描述总结出来的性格特征就构成了这9种性格的基本属性。《职场和恋爱中的九型人格》是这第一本书的姊妹篇，它

很多人以为这种心理学上的自我观察只适用于那些遇到心理问题的人，这实际上是一种偏见。自我观察的实际意义是为了获得更好的个人发展。

将仔细描述这9种性格的人在爱情和工作中的关系，并且进行一对一的具体分析。

要想了解你自己的性格属性，最好的办法就是听听那些和你性格相同的人是怎么说的。当那些知道自己性格类型的人述说他们的爱情和工作时，你就知道你是和他们一样，还是和他们不同。多年来，我一直采用小组讨论的方式来教授九型人格。至今为止，把他人当作镜子来审视自己，依然是人们了解自身性格的最好途径。我们通过走进他人的生活，听取他人对自身性格的描述，感受他人的内心世界和真实情感，来激发我们自己的记忆和感受。这要比任何老师的建议或书本的分析都有效。

很多人以为这种心理学上的自我观察只适用于那些遇到心理问题的人，这实际上是一种偏见。自我观察的实际意义是为了获得更好的个人发展。既然“恋爱和工作”是完美生活的关键因素，那为什么还有很多成功人士，很多已经拥有令人羡慕的爱情和工作的人，依然对自己改变充满兴趣呢？因为他们并不知足，他们希望得到更幸福的生活和更完美的事业。他们中的很多人也被九型人格深深吸引，认为它是少有的能够涉及精神生活的性格分析系统，这也是近年来九型人格理论在社会上不断升温的主要原因。在我的研讨班中，就有很多这样的成功人士。

汤的汤的汤

九型人格6号，44岁，寻找属于九型人格9号的女性，40岁左右，拥有共同的观点和兴趣爱好。身体健康，聪明智慧，喜欢散步。

这样的征婚广告，连我也大吃一惊。原来九型人格还有这样的用途！这也从另一个侧面证明了这一理论在社会上的普及程度。但是，这样一个对人类的深层情感具有强大洞察力的性格体系，能够被如此简化吗？它最重要的精神层面怎么办？

苏菲教（Sufi，伊斯兰教的神秘主义者）里有这样一个故事。这个故事讲

就好像种子在干旱的季节和寒冷的季节只能选择沉睡一样，古老的教义有时也会长时间地消失，直到人类的气候重新适合它们的生长。

的就是那些曾经非常有用的教义被一遍遍稀释后的结果。对于这些通过口头传播的神秘教义来说，稀释是一种解说，是与现实的结合，是让这些理念代代相传，并保持神秘感的经典方式。这些教义就隐藏在公共场所中，被芸芸众生所分享。但是仅有很少一部分人能够发现其中的美味，能够真正领悟到个中真谛。这些极少数人吸收了隐藏在生活中的信息，追根溯源，让那些古老的理论焕发新的生命。这个故事是这样的：

穆拉·纳斯鲁丁（Mulla Nasrudin，阿拉伯传说中的智者）的一个亲戚从很远的地方来看他，给他带了一只鸭子作为礼物。纳斯鲁丁很高兴，把鸭子杀了，做了一顿美餐和客人分享。结果，很多人听说后都想去分享美味的鸭汤。他们纷纷跑去拜访纳斯鲁丁，每个人都自称是“那个给你带鸭子来的人”的朋友的朋友。

最后，纳斯鲁丁终于生气了。一天，又有一个陌生人跑到他家中。“我是给你送鸭子的亲戚的朋友的朋友的朋友。”这个人说完就和其他人一样大摇大摆地坐了下来。纳斯鲁丁给他端来一碗热水。

“这是什么？”

“这是我亲戚给我带来的鸭子煮的汤的汤的汤。”

当想要喝汤的人太多时，我们就需要不断往原汤里加水，结果就失去了最初的美味。教义的传播也是一样的。很少有人能够真正从平淡生活中体会到真谛，结果古老的教义失去了声望，不再被人想起。这些古老的道理变得越来越模糊，并不是因为它们本身有什么问题，而仅仅是因为时间的流逝，让它们变得越来越淡了。

就好像种子在干旱的季节和寒冷的季节只能选择沉睡一样，古老的教义有时也会长时间地消失，直到人类的气候重新适合它们的生长。

根据弗洛伊德的指引，我们现在的气候中有很多与我们的恋爱和工作有关的理论。这些理论大多数都关注于导致人类行为差异的心理特征。但是九型人格则不同，它是通过我们共同意识的具体方面来探讨独特而私密的性格世界。

除了九型人格之外，佛教心理学的经典著作《阿毗达摩》，是另一套把性格类型与精神生活相联系的古老体系。有趣的是，这一体系中描写的3种佛教中的性格类型恰恰和九型人格中的中心三角不谋而合。

九型人格的力量就在于，它把性格类型与人类本质的具体方面联系在了一起。本质是永恒的，不是偶然的。对本质的意识也被称为“高层次的心境”或者“精神造诣”。性格类型的更高层次实际上就是精神品质。这些品质和个人的才干、创新思维以及心理特征的高级功能都不相同；它也不等于心理健康者所展示的开放思想和大度情感。

这些精神上的特征只有当个人的注意力从思想和感觉的限制中解脱出来时才能显现。它们不可能像心理特征那样通过分析来掌握。要描述这种本质，我们需要使用那些描写日常生活的词语，这也是为什么人们很容易把本质的特征与心理功能的良好运行混为一谈。

除了九型人格之外，佛教心理学的经典著作《阿毗达摩》（Abhidhamma），是另一套把性格类型与精神生活相联系的古老体系。有趣的是，这一体系中描写的3种佛教中的性格类型恰恰和九型人格中的中心三角不谋而合。贪婪型就如同九型人格中的3号性格，不断索取。他们希望得到更多金钱、更多名誉、更多快乐……仇恨型就如同九型人格中的6号性格，把生命视为一场战争。欺瞒型就如同九型人格中的9号性格，希望在不受注意的情况下发挥作用。在这个佛教的系统中，这三种性格同样对应了三种高层次的境界，即无执（Nonattachment）、慈悲（Compassion）和觉知（Mindfulness）。

“幻想的面纱”

神秘心理学认为人的性格是一个错误自我（false-self）的体系。“真正的自我”是自然中的精神。它在人的早期生活中被掩盖了，因为人总是关注于生存的需要，人在求生的过程中，改变了自我。随着时间的流逝，我们对自我的塑造逐渐成型，我们越来越强烈地感受到自身的性格特征，也越来越依赖于习惯性的感知，结果我们的本我被“幻想的面纱”遮盖了，我们忘记了自己真正的本性，我们“成为”我们的性格，或者说是错误的自我。

九型人格是一门基于神秘传统形成的心理学，它根据人类的真实自我或者

那些戴眼镜的人，他们所看到的事物大小根据镜片的度数而不同。我们内心的情感就是我们内心的眼镜，它控制了我们所看到的事物。

说是精神自我，把人类的性格分成了9种类型，在此基础上形成了对生活的9种幻想；而这9种幻想正是我们心理和精神成长的自然始发地。

那些戴眼镜的人，他们所看到的事物大小根据镜片的度数而不同。我们内心的情感就是我们内心的眼镜，它控制了我们所看到的事物。

当我们在观察那些与我们不一样的人时，我们需要体验到他们的感觉和压力，因为只有当我们站在他人的立场上时，我们才会理解他们的观点。

第二章 九型人格概要

我们每个人都与众不同。我们述说的故事各异，但可能都是真相。所谓横看成岭侧成峰，我们从完全不同的视角去审视我们的婚姻、工作和儿女，形成各自不同的观点。

九型人格的作用在于：它能够告诉我们，我们为什么会不同。它能够让我们深入了解自己的性格，理清我们与客户、同事、家人和朋友的关系。这种对自我的洞察会让我们把自己与他人进行比较。当我们在观察那些与我们不一样的人时，我们需要体验到他们的感觉和压力，因为只有当我们站在他人的立场上时，我们才会理解他们的观点。

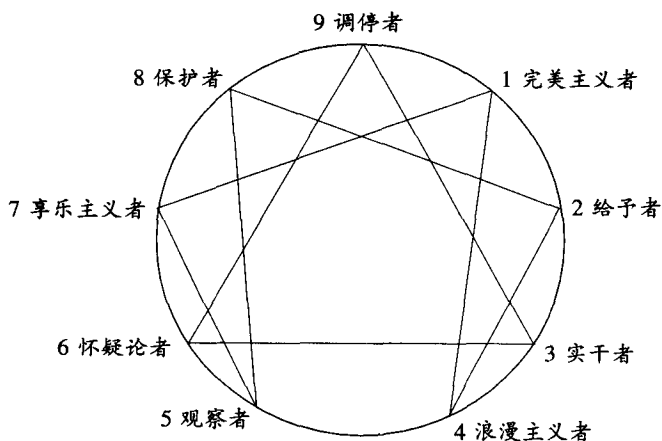


图1 九型人格的九角星图

1号·完美主义者（完美型）

【总体特征】追求爱情的方法是不断完善自我，让自己无懈可击。总是担心事情做得还不够好，或者不对。用最高的标准要求自己。要为自己的生活寻找一个伦理道德平台。思想观念总是离不开“必须”、“一定”和“应该”。我们应该拥有完美无缺的爱情。我们的工作记录必须毫无瑕疵。这种对完美的无限追求如果运用得当，能够成为推动个人进步的善意指导。为了保护自己，完美主义者会去攻击他人的缺点和错误，因为他们总觉得自己精神上要高于他人。

【性格关注】

- ★ 寻找完美。避免错误和罪恶。
- ★ 尽职尽责。具有较高的道德水准。
- ★ 只考虑正确的事情。应该、必须、一定。
- ★ 只做正确的事情。强调德行：勤劳、节俭、诚实、努力。
- ★ 行为端正。严格的自我要求。总有一个内心的评判者在监督。
- ★ 用强制性的工作来抵制不能接受的感情。不知道自己在生气。（“我今天不过是有点能力过剩了。”）
- ★ 在做决定时感到担忧。害怕犯错误。
- ★ 这样的关注点使个人在道德伦理和精神生活上获得安全，同时也可能导致：
 - 只考虑唯一正确的方式，非对即错，非黑即白。没有灰色存在。
 - 强大的批评能量。总觉得事情可以更完美。