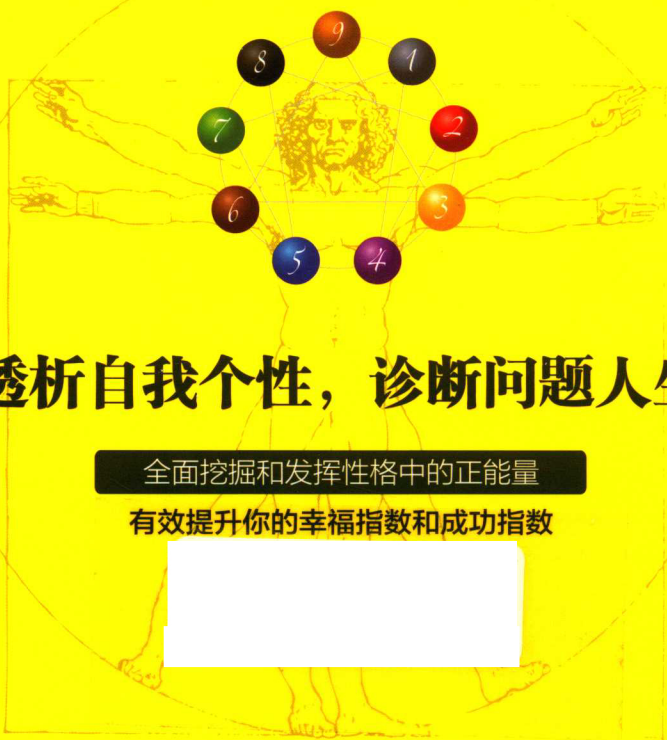


九型人格 心理学

文心 ◎ 著



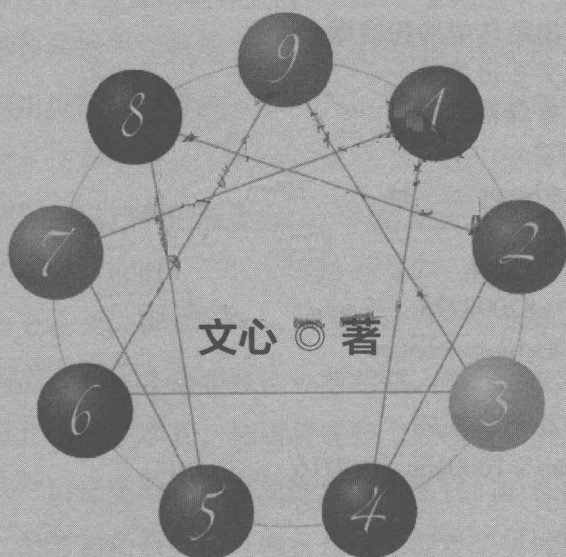
透析自我个性，诊断问题人生

全面挖掘和发挥性格中的正能量

有效提升你的幸福指数和成功指数

山东文艺出版社

九型人格 心理学



山東文藝出版社

图书在版编目（CIP）数据

九型人格心理学 / 文心著. — 济南 : 山东文艺出版社,
2016.8
ISBN 978-7-5329-5291-5

I. ①九… II. ①文… 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（2016）第165846号

九型人格心理学

文心 著

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东文艺出版社
社 址 山东省济南市英雄山路189号
邮 编 250002
网 址 www.sdwyppress.com

读者服务 0531—82098776（总编室）
0531—82098775（市场营销部）
电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 17.5
字 数 260千
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5329-5291-5
定 价 39.80 元

版权专有，侵权必究。

目 录

第一章 什么是九型人格？

九型人格是怎样产生的？ / 002

破解九星图的密码 / 004

认识你自己：我是谁？ / 007

人生三智慧 / 010

第二章 1号完美者：不完美，不罢休

苛求完美的理想主义者 / 014

正能量：没有最好，只有更好 / 015

负能量：看不到别人的优点 / 017

如何让“完美”宝宝健康成长？ / 018

追求“第一”的工作狂 / 021

“人无完人”的心态让你的爱情更美好 / 025

他是绝对正确的理性者 / 028

给完美者的建议：别让自己成为伪君子 / 031

第三章

2号给予者：舍得给予，吃亏是福

在付出中获得快乐 / 036

正能量：重情重义，充满爱心 / 038

负能量：迷失自我，随波逐流 / 039

如何让“给予”宝宝健康成长？ / 040

躲在幕后的“大管家” / 044

爱情不等同于付出 / 048

“为人民服务”的利他主义者 / 051

给给予者的建议：别成为损人利己的操控者 / 054

第四章

3号实干者：重视效率，追求成功

身藏巨大能量的实干家 / 058

正能量：有激情，有效率 / 060

负能量：急功近利，过于现实 / 061

如何让“实干”宝宝健康成长？ / 063

勇于竞争的功利主义者 / 066

爱情需要真情实感 / 069

“我一定要比你强”的竞争者 / 073

给实干者的建议：学会接纳失败 / 076

第五章

4号浪漫者：情感至上，以缺为美

我的感觉最重要 / 080

正能量：善于捕捉灵感，富有创造力 / 082

负能量：常被负面情绪缠绕 / 084

如何让“浪漫”宝宝健康成长？ / 085

天生的艺术家 / 088

别让你的悲观情绪伤害伴侣的感情 / 092

活在忧郁里的人 / 095

给浪漫者的建议：永远不要丧失信心 / 098

第六章

5号思考者：永远孤独地思想着

在独处中追求宁静 / 102

正能量：知觉敏锐，分析力超强 / 104

负能量：缺乏行动力 / 105

如何让“思考”宝宝健康成长？ / 107

逃避与人交往的工作者 / 110

爱情需要情感的表达 / 113

别被他冷漠的外表吓到 / 116

给思考者的建议：别成为孤独的虚无主义者 / 119

第七章

6号怀疑者：怀疑所有，怀疑一切

渴望保护的恐惧者 / 124

正能量：谨慎、负责 / 126

负能量：悲观、多疑 / 127

如何让“怀疑”宝宝健康成长？ / 129

做事前需要充分准备 / 132

信任是爱情的基础 / 136

谨小慎微的处世之道 / 139

给怀疑者的建议：多一点坦诚，少一点焦虑 / 142

第八章

7号享乐者：行乐当及时

“没心没肺”的乐天派 / 146

正能量：善于交际，富有创意 / 147

负能量：缺乏持之以恒的耐力 / 149

如何让“享乐”宝宝健康成长？ / 150

快乐工作的创新者 / 153

快乐不是爱情唯一的黏合剂 / 157

交际圈里的快乐天使 / 160

给享乐者的建议：别陷入惊慌失措的恐惧中 / 162

第九章

8号领导者：强权就是公理

实力是根本的力量 / 166

正能量：富有正义感的领袖 / 167

负能量：容易成为独裁者 / 168

如何让“领导”宝宝健康成长？ / 169

职场里的硬汉和女强人 / 173

爱情中非常强势的一方 / 176

他是一个绝对正确的人 / 179

给领导者的建议：别让自己成为暴力的破坏者 / 182

第十章

9号和谐者：牺牲自我，追求和谐

万物各得其和以生 / 186

正能量：善解人意，个性随和 / 187

负能量：逃避问题，麻醉自我 / 189

如何让“和谐”宝宝健康成长？ / 190

稳定团队的协调者 / 193

爱情世界里的忍让者 / 197

他是一个受欢迎的人 / 200

给和谐者的建议：压力再大，也不要失去自我 / 203

第十一章

九型人格测试法

斯坦福测试法 / 208

胡挹芬测试法 / 213

习惯测试法 / 216

冲突测试法 / 219

肢体语言测试法 / 223

语言测试法 / 226

第十二章

给心灵插上自由的翅膀

不要急于决定自己的型号 / 230

九型人格是一种经验，不是理论 / 231

一个人的优势和劣势会互相转化 / 233

行为方式并不能代表真正的自我 / 234

九型人格的大师们 / 235

附：九型人格九九表 / 239

九型人格认为，尽管人们行为上的表现千差万别，但是行为背后的出发点即基本欲望和基本恐惧却是有限的。按照人们的基本欲望和基本恐惧，所有的人可以划分为九种类型，每一个人都属于其中一个型号。这种型号是天生的，而且至死不会改变。

什么是 九型人格？

第一章

九型人格是怎样产生的？

大多数人认为，九型人格来自公元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导引者。人性的发展是一个包括了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。

那么，九型人格是怎样产生的呢？

据传，苏菲教有个长者，因为他善于开导人们，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。随着频繁的接触，灵性教师发现不同的弟子有不同的表现，比如有的人十分邋遢，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；有的人急于知道某个问题的答案，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，共有九类。后来经过更多的调查研究，灵性教师发现，生活中的每个人都离不开这九种类型，于是，最初的“九型人格”诞生了。

这项“发明”只有苏菲教派的灵性教师知道，用以开启教众的灵性，而且数千年来一直都是以秘密的方式流传。它的神奇之处不仅仅在于每个前去请求灵性教师解决困扰的人，都得到非常满意的解答，还在于即使是相同的问题，每个人的解答却不同。

1920年，俄国人古尔捷耶夫（G.I.Gurdjieff）首先将九型人格学说传入西方，用它来阐释人类的九种特质，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（Oscar Ichazo）。

奥斯卡·伊察索宣称九型人格学说是他在19世纪50年代旅行于阿富汗时，由苏菲教派里学得。他将人类的九种欲望放进九型人格学说中，并将这套学说作为人类心理训练的教材。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。其中知名的精神病学家克劳狄亚纳朗荷，在智利学习后，便将这门知识传入美国加州，开设起一系列的工作坊，探索人的性格形态。九型人格由美国加州斯坦福大学发扬光大，其传播到中国，还是近几年的事。

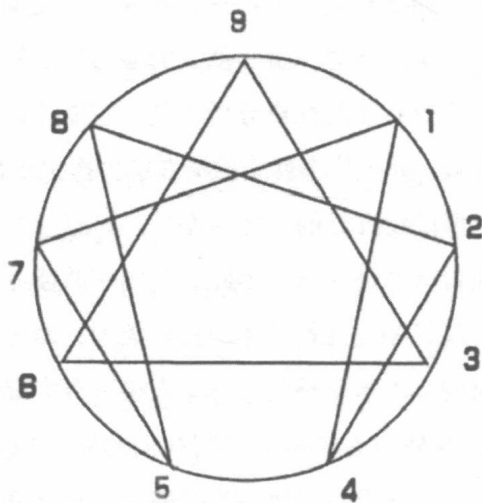
九型人格，在英文中称为Enneagram，又称性格形态学、九种性格，近年来备受美国斯坦福等国际著名大学MBA学员推崇，并成为如今最热门的课程之一，几十年来风行欧美学术界及工商界。九型人格与其他人格分类法相似，是人们研究人格的一种方法，是应用心理学的一个分支。这种古老的口口相传的性格分析理论之所以能够在如今的时代掀起热潮，主要在于它能够帮助我们认识自己的性格特征，让我们更轻松地生活；它让我们对自己的同事、恋人、家人和朋友有更多了解；它让我们去发掘不同性格所拥有的潜能，这些潜能包括了爱的能力、感受他人的能力以及先知先觉的能力。总之，九型人格是一门十分有效的性格分析工具，它能让你更了解你自己，帮助你处理你的人际关系，并把你个性中的潜在能力挖掘出来。

但也要注意，九型里没有好的、坏的型号，只有一个人主观看世界的方式，因此不要狭隘地看待九型人格。因此，我们在阅读此书时，千万不要捡了芝麻，丢了西瓜。仅仅关注九种具体的性格类型，而忽略了导致它们存在的大背景，这是不对的。因为完整的“九型人格”与大部分的意识模式都不同，它强调的是人的性格与人的潜能之间我们忽略、以为是自然反应的习惯性，其实正是引领我们进入更高层次自我的通道，它能够让我们抛开固有性格，让深层的意识得到展现，提高做事的效率，感觉更幸福。

破解九星图的密码

“九型人格”的英文enneagram，来自于两个希腊词汇ennea和grammos。Ennea是数字9的意思，grammos则是尖角的意思，两个词结合在一起组合的enneagram就是指九个尖角的意思，而“九型人格”的图表正好是一颗九角星，这个九角星的模式，能够揭示物质世界中任何事物的发展过程，苏菲教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。

那么，如何解读这神秘的九星图呢？人们可以采用“三元法”和“七元法”这两个基本法则，因为九型人格中那颗神秘的九角星恰恰揭示了这两个基本法则的相互关系。“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”（octaves），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，在“九型人格”的结构图中被融合到了一起。



九柱图

九柱图为九角星形状，其结构看似复杂实则非常简单：在一个圆的圆周上有9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”，它表明：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3份，得到一个无限循环数，即 $1 \div 3 = 0.333333\cdots$

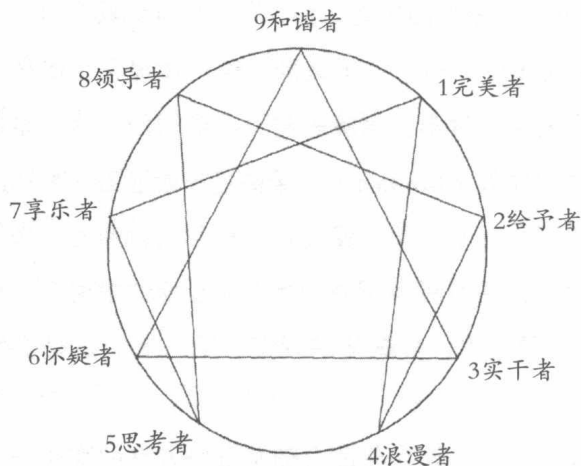
天主教中有关圣父、圣子、圣灵的三位一体也是类似的理念。而在苏菲教的发源地印度的印度教中，明确表明了人世间的三股力量就是印度教的三大主神：创造之神梵天（Brahma）、保护之神毗瑟拏（Vishnu）、生殖与毁灭之神湿婆（Si-va）。这三股力量还可以被称为创造力、破坏力和保护力，或者称作主动力、容纳力和协调力。葛吉夫在他的学说中，简单地把它们称为1号力、2号力、3号力，根据他的观察，第三股力量是隐性的，是无法被人类感知的。

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，将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象征及相互作用，才能保证事物良好地发展下去。通过九星图，人们就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，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”也开始发挥作用。“七元法”是从音乐中的八度音阶发展来的，故也称为“八音律”。熟悉音乐的人都知道，音乐中的基本音阶有7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除以1，得到一个无限循环的小数 $0.142857142857\cdots$ 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9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。

在九星图中，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6个点则两两相连，构成了一个不规则的六角形，这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。



九型人格图

如图所示，九型人格将人按照不同的气质类型分成了完美型、给予型、实干型、浪漫型、思考型、怀疑型、享乐型、领导型和和谐型九个人格基本类型，每个人都必然属于其中一型，且稳定不会更改。

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的邻角，就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号一样具有很强的想象力，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3个三元组。

1.情感三元组——遇事时的直接反应是源于情绪、感觉和感情：

核心性格——3号实干型内化——4号浪漫型外化——2号给予型

2.思维三元组——遇事时的直接反应是源于分析、了解和归纳：

核心性格——6号怀疑型内化——5号思考型外化——7号享乐型

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号和谐型内化——1号完美型外化——8号领导型

需要注意的是，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号性格，以积极亢奋的表现来掩盖内心深处的抑郁。

认识你自己：我是谁？

问自己一个问题：“在这个世界上，你最想了解的东西是什么？”在答案只能限定一个事物的情况下，大多数人沉思许久后，常常会给出这样一个答案：“我自己。”认知自我，是人类的天性，也是让自己获得良好发展的最佳途径。因此，在这个世界上，不想了解自己人实在太少。

那么，我们为什么想了解自己呢？原因可归为两大类。

第一类原因：好奇。

心理学家认为，人的本性是不满足，好奇就是不满足心态的一种表现形式，人们往往通过好奇来促使自己去了解更多事物，以缓解自己的不满足心

态。因此，人们总是渴望知道自己的大脑、心灵和感觉运作的方式。

比如，人们常常会反思：

我为什么感到快乐呢？

我为什么感到悲伤呢？

.....

在我们内心感到孤单寂寞时，我们常常思考这些问题，也积极地和其他人讨论这些问题，这使得人生增添了无穷的趣味性。正如哈佛大学第26任校长陆登庭在“世界著名大学校长论坛”上所说：“如果没有好奇心和纯粹的求知欲为动力，就不可能产生那些对人类和社会具有巨大价值的发明创造。”

人因为有了好奇心，所以人生充满了问题，这些问题有的前人已给出答案，有的等待我们去解答。由此看来，人生就是一个不断发现问题，不断解答问题的过程。

第二类原因：实用。

人们之所以想了解自己，除了满足人本能的好奇心之外，更多地是为了让自己生活得更好更幸福，这就是追求实用的典型表现。因为很多时候，人们是在感到疑惑、痛苦的情况下提出疑问，滋生想了解自己的欲望，从而达到自己激发潜力、规避性格缺陷的目的。

比如，当人们在生活中遭遇不快乐的事情时，常常抱怨：

我怎么就没想到这一点呢？

为什么他们看不到我的努力呢？

为什么她考试成绩总是比我好？

如果今天不堵车，我就不会迟到。

当我们不快乐时，我们常常抱怨自己，抱怨他人，但归根结底，这些不快乐因素产生的根源都在于我们自己，这也就是我们要了解自己的原因。

比如，“我怎么就没想到这一点呢？”多是因为你思维习惯偏窄，看问题不全面，做事情又容易钻牛角尖。如果你能在做事前多听多看多了解，懂得灵活变通，就能避免这类抱怨的产生。