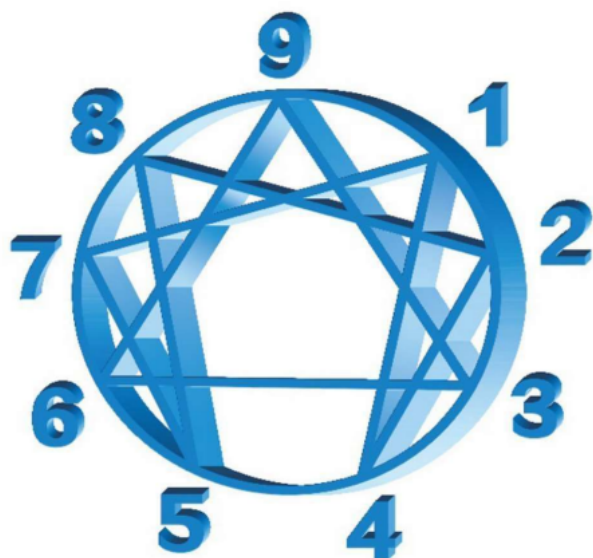


注册性格分析咨询师岗位职业认证指定教材
ENNEAGRAM



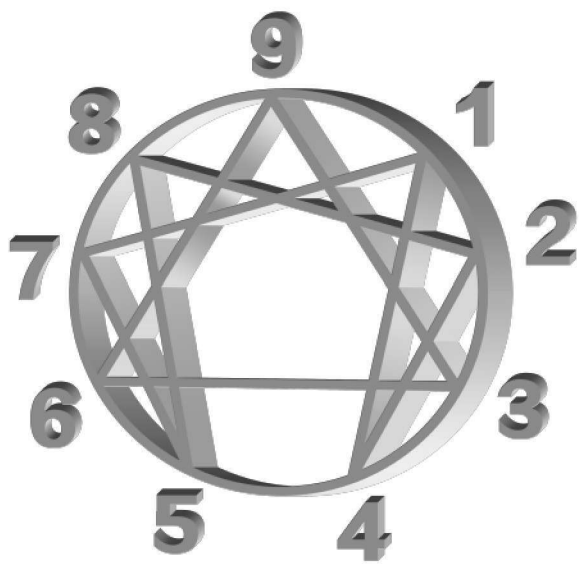
九型人格

◎ 洪新 张立波 著

项目组老师主讲的《九型人格》课程，入选900余所高校在线通识课程

新华出版社

注册性格分析咨询师岗位职业认证指定教材
ENNEAGRAM



九型人格

◎ 洪新 张立波 编

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格 / 洪新, 张立波编.

——北京: 新华出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5166-1596-6

I. ①九… II. ①洪… ②张… 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 (2015) 第064899号

九型人格

作 者: 洪 新 张立波

出 版 人: 张百新

责任编辑: 刘广军 庆春雁

特约策划: 陈占宏

版式设计: 张晓东

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

设计制作: 上海静睿印务科技有限公司

印 刷: 上海南朝印刷有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 16

字 数: 213 千字

版 次: 2015 年 4 月第一版

印 次: 2015 年 4 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1596-6

定 价: 48.00 元

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换: 021-64221587

前言

上海市前副市长谢丽娟亲自挂帅，成立了全国目前第一家，也是唯一一家培训市场促进中心——上海人才培训市场，它是中国培训市场领域第一个试点机构，旨在认真贯彻中共中央和国务院《关于进一步加强人才工作的决定》，推动上海乃至全国人才培训市场的逐步成熟与发展。而注册性格分析咨询师，则是2015年启动的一个重要项目。

职业性格分析咨询师的推出，创造了一个新的领域，为广泛的非科班心理学出身，又对心理学的应用有需求或者有兴趣的人群，提供了一个出口。

在个体、家庭、团体、社区、公司等领域，人们对心理学的需求，其中表现最明显的就是对人的理解，而对于普通大众，或者初学者来说，庞杂的心理学知识，不同流派的发展和争辩，无疑让很多对心理学有需求的人望而却步，或者难以入门、或者所学到的东西在生活中实际能应用的非常少。

职业性格分析咨询师的体系建设，正是为了通过千百年来，大家一致有兴趣的性格学说，打开一个与生活息息相关的心理学知识的大门，同时也是为专业的心理学者，提供一个心理学的书架和了解人的内心活动的心理地图。

注册性格分析咨询师的三个应用层面：一是修身，透过性格学，提升个人对自我的觉察和认识，以提升和完善自己；二是齐家，透过自我了解和对身边家人的了解，更好的解决自己和他人 在夫妻关系、亲子关系中出现的问题；三是治国、平天下，无论是团队建设、识人用人、提升领导者的领导力，或者增加销售人员的素质以及在工作和生活领域中与人的沟通能力；性格学都是必不可少、又行之有效的学问。

注册性格分析咨询师的八个应用领域：一、个人自我分析和性格成长；二、夫妻关系以及亲子教育的性格分析与咨询；三、通过性格的自省达到人际关系的提升；四、通过性格的自省达到沟通能力的提升；五、高中、

大学生的职业规划中的性格分析与咨询；六、员工岗位与性格适应分析与咨询；七、大客户销售中的客户的性格分析；八、领导者风格的分析建议与提升咨询。

洪新 张立波

目 录

前 言	001
第一章 学习九型前的“心法”准备	001
一、我是一切的根源	001
二、学习九型的三重境界	005
三、为什么是九型人格而不是九型性格?	007
四、每个人的内在都藏着一个冰山	009
五、探索自我三步曲	013
六、你为什么学习九型	016
七、人格的不同次序	019
八、为什么把人格分成九种类型呢?	020
九、九型人格中的副型	024
十、章节内容及简单说明	027
第二章 九型人格的类别	033
一、一号 完美型 / 改革者	033
二、二号 助人型	047
三、三号 成就型 / 表现者 / 激励者	060
四、四号 自我型 / 悲情浪漫	073
五、五号 理智型	087
六、六号 忠诚型	101

七、七号 活跃型 / 欢乐型	115
八、八号 领袖型 / 老板型	129
九、九号 平和型	142

第三章 九型人格的三十六组相似判定

一、一号完美主义者和二号给予者	157
二、一号完美主义者和三号者实干者	158
三、一号完美主义者和四号浪漫主义者	160
四、一号完美主义者和五号观察者	162
五、一号完美主义者和六号怀疑论者	164
六、一号完美主义者和七号享乐者	166
七、一号完美主义者和八号保护者	168
八、一号完美主义者和九号调停者	170
九、二号给予者和三号实干者	171
十、二号给予者和四号浪漫主义者	173
十一、二号给予者和五号观察者	174
十二、二号给予者和六号怀疑论者	176
十三、二号给予者和七号享乐者	177
十四、二号给予者和八号保护者	179
十五、二号给予者和九号调停者	181
十六、三号实干者和四号浪漫主义者	183
十七、三号实干者和五号观察者	185
十八、三号实干者和六号怀疑论者	187
十九、三号实干者和七号享乐者	188

二十、三号实干者和八号保护者	190
二十一、三号实干者和九号调停者	191
二十二、四号浪漫主义者和五号观察者	193
二十三、四号浪漫主义者和六号怀疑论者	194
二十四、四号浪漫主义者和七号享乐者	196
二十五、四号浪漫主义者和八号保护者	198
二十六、四号浪漫主义者和九号调停者	199
二十七、五号观察者和六号怀疑论者	201
二十八、五号观察者和七号享乐者	202
二十九、五号观察者和八号保护者	203
三十、五号观察者和九号调停者	204
三十一、六号怀疑论者和七号享乐者	207
三十二、六号怀疑论者和八号保护者	209
三十三、六号怀疑论者和九号调停者	210
三十四、七号享乐者和八号保护者	212
三十五、七号享乐者和九号调停者	213
三十六、八号保护者和九号调停者	215

附 录:

一、九型人格测试	217
二、九型人格知识在有效决策制定中的运用	225
三、自我评定量表	226
四、九型人格与个人修炼	227

五、小组分享我的偏见228
六、九型人格之_____的幸福人生内在冰山模式图229
七、九型人格之_____工作愿景内在冰山模式图230

致 谢231

第一章 学习九型前的“心法”准备

一、我是一切的根源

你是谁？

这是一个讨论了几千年的问题，对这个问题的讨论，事实上不管结果如何，这个过程总是让每个人受益无穷的，这个问题就是：你是谁？从哪里来？要去哪里？

我想你对这个问题一定非常熟悉，每次你走到小区门口的时候，小区的保安不是一直问的吗？只是对于保安问的问题我们太熟视无睹了，如果换成一个哲学家来问这个问题，我们又会感觉玄之又玄了。

那么我们看看，从每一个人的人生角度，“你是谁”这个问题意味着什么呢？

最开始，当我问你是谁的时候，可能你会想起你的名字、社会的职务、家庭的角色，但这不是你，这只是你做的事情。

然后当我叫着你的名字，某某，请问你是谁的时候，你的心里涌起一份什么样的感觉呢？你的脑海中浮现出什么样的画面？能留意到心底一闪而过的恐慌吗？

当你接触到这个一闪而过的恐慌，你不必为了这个恐慌而恐慌，相反的，你可以有更多的庆幸，因为你已经比大多数人更近了一步。——如果你能在这个恐慌里呆上两分钟，没有那么快地被自己的心理保护机制拉回来的话！

恐慌的原因是什么？你突然发现，你不知道自己每天在做什么了，不知道每天重复着自己习惯的生活，想透过生活获得什么了。

你一直想要的，真正是你需要的，和应该要的吗？

你每天在同样的模式里面重复，这个模式能完全代表你吗？

是否有必要清点一下心灵的储物柜，哪些是该松绑的，哪些是该放下的，哪些是该拿起来的？

为什么你和别人不一样？

那么我们把眼光朝更加世俗和更加容易接受的方向探索一下。这个问题就是：为什么你和别人不一样？

如果你花点时间问问自己：“为什么我和别人不一样？”

为什么别人可以悠哉的享受生活，而我却成了生活的奴隶？

为什么别人认为不重要的东西，而我却难以割舍？

为什么同样的事情，别人早就过去了，而我还在耿耿于怀？

为什么别人总是充满创意，而墨守成规成了我的标签？

为什么别人可以自信满满，而我总是忧虑多多？

为什么我真诚地付出，却换来多管闲事的评价？

为什么我总是控制不住自己的情绪？

为什么我总是放弃自己的目标？

为什么我那么在意别人的眼光？

为什么我总是难以拒绝别人？

为什么我放不下自己的担心？

为什么我那么害怕冲突？

在人群中，我的位置在哪里？

我有什么先天的优势，又被什么样的问题困扰？

我如何更好地发挥自己的天赋？

又如何提升我生命的功课？

最后：

如果你发现了自己的缺点，你知道它形成的原因吗？

最大的优点，也就是最大的缺点，在你身上是如何体现的？

做自己的主人

当你开始认真对待这些问题的时候，你可以留意到：你是自己人格的主人呢？还是自己人格的奴隶？

每一个人的性格，决定了他此生最想要的东西，而当他的目标在潜意识锁定的时候，这种潜意识的渴望，就决定了他注意力的习惯，因为在同样一个世界里，每个人因为注意力的不同，就会看到不同的东西，形成不同的价值观，去做不同的事情，或者虽然做着相同的事情，却想获得不一样的东西！

或许你不明白怎么分辨自己是主人，还是你被性格掌控了。

如果你是自己的情绪的主人，你就会妥善地跟自己每一个情绪相处，而不会被情绪拖累。如果你是自己目标的主人，你就会很智慧地知道，哪些目标是该放下的，哪些是该转换的。如果你是自己的主人，你会对自己有一个全面的认识，就好像有一个更高明、更智慧、更温和的自己一样，他在提醒着你每一次活动，每一次起心动念，他会温和地提醒你，你是在正确的方向上，还是又掉入了自己的陷阱。

做自己的主人，意味着我不再允许自己掉进自动化的模式当中，就如不会像阿Q一样听到光就不开心；做自己的主人，意味着我不再固执地认为自己的观点就是唯一的真理，而是去允许别人和我不一样；做自己的主人，意味着我为自己的喜怒哀乐负责，而不去责怪别人，不去责怪这个世界——世界是没有问题的，如何把自己与这个世界良好地平衡才是自己的问题。

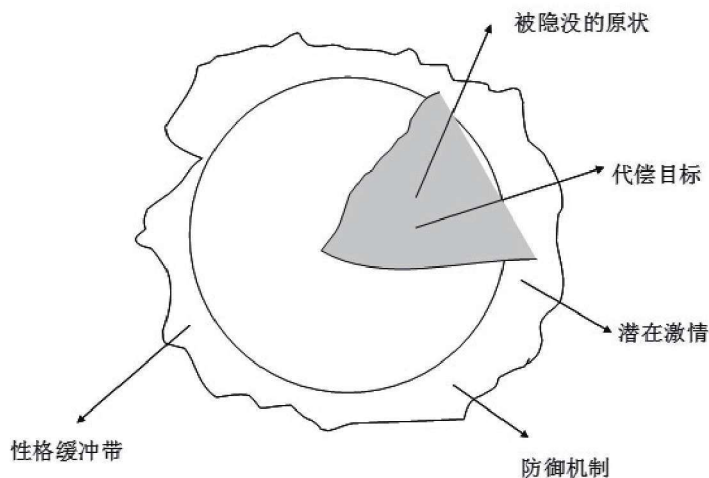
九型人格，帮助你做回自己的主人

有的人容易愤怒，有的人容易害怕，有的人容易骄傲，有的人容易麻痹自己，有的人非常害怕空虚——那么我们透过自己的情绪习惯，会看到一个怎么样不同的自己呢？

原来在古老的苏菲智慧里，苏菲的长老发现了一些人性的秘密，发现了原来每个人来到这个世界的一瞬间，就注定了有些东西对他是很重要的，有些是不重要的。

换句话说，当初不同的人来到这个世界上，都是因为自身的不够圆满修炼而来的，每个人的内心都有一个深深的缺失，如果拿一个圆来比喻一个人的内在的话，那么每个人的内在，都缺失了一个口；缺失的这一部分，就叫作“被隐没的原状”，而为了让这个圆继续的可以转动，我们的内在保护机制就制造了一个东西填补进去，填补进去的东西就是“代偿目标”。有了这个代偿目标之后，如果你不留意觉察自己，你就会误以为这个“代偿目标”就是你的毕生追求了。而事实上，大部分的人，都活在自己的“代偿目标”里，把自己的“代偿目标”看得非常的重要，神圣不可侵犯。

而在这个圆的外圈，为了更好地保护自己的感受，我们又生成了自己的防御机制，当防御机制出现以后，我们跟外在的生活又重新达到一个暂时的平衡。之所以说是暂时的平衡，是因为防御机制的产生，只是为了修补原先的错误——我们误以为“代偿目标”就是我们真正要找到的东西。



而情绪习惯，就如每个人的内在燃料一样，喂养和支撑着整个系统的运转。

所以真正明白九型人格，要包括九种不同的缺失，因为缺失而带来的九种执著，因为执著而带来的九种防御机制，九种潜在的情绪习惯，九种思维的习惯，九种深深的不自由。同时，也是九种通往天堂或者通往心理疾病的渠道！

传统的心理学，是以病理心理学为基础的，也就是说，传统心理学研究的领域，在精神疾病、心理疾病或者心理亚健康的范围内。而 20 世纪，美国出现了一批“成功不满足者”的人群，不少的人，在获得事业上的成功，或者世俗中的认可之后，反而更加的不快乐，当他们去探求自己的精神领域的追求的时候，恐慌、抑郁、无价值感快速地弥漫，形成了一个“成功不满足者症候群”。

美国政府加大了对积极心理学的投入，在这个历史背景之下，海伦·帕玛发现了九型人格，然后用科学的心理学方法验证了 30 年，最后在 1980 年正式在斯坦福开设九型人格的课程，很快又被美国中情局发现这是一个很好的相人的系统，然后企业界、教育界都发现九型人格在各个领域中的妙用。可以说，九型人格的出现，在很大程度上，影响和重新定义了很多心理学的知识。

那么学习九型人格，到底有什么用处呢？

简单地说，是觉察自己，修正自己，了解别人，接纳别人。

对外变得灵活，对内变得通透。

二、学习九型的三重境界

境由心转 —— 在灵性成长的层面学习九型。

境由心生 —— 在近代心理学的层面学习九型。

相由心生 —— 企业当中和生活当中快速地应用九型。

第一个层面：境由心转

去觉察、去成长、去帮助更多的人穿越内心的恐惧，放下内心的骄傲、转化内心的焦虑等情绪，更好地与自己的内在联结，以达到与宇宙合一的境界。我想是九型人格在灵性追求层面，给九迷们最好的礼物。

当透过九型，当我们不被自己的心念控制，我们更好与当下的真实自我、精神灵魂、宇宙万物联结时，不正印证了中国的古话 —— 境由心转。

第二个层面：境由心生

九型走进心理学殿堂，在斯坦福被海伦·帕玛论证推广，然后心理学的很多理论和专业名词也进入了九型人格系统。

道可道，非常道。真正的传统九型爱好者们之所以叫每个型号一个数字，而不是成就者或者表演型，是因为对一个内在真实生命能量的呈现，文字在其面前是略显空洞的。

但为了更好地在科学心理学的殿堂里，在积极心理学的背景下被更多的唯物主义者接受，防御机制、情绪习惯、内在恐惧、注意力习惯等名字的出现，在很大程度上，推动了更多的人认识九型人格。

正是因为，面对如是、如一的世界，不同号码的朋友，因着自己内在的恐惧和渴望不同，而把注意力放到不同的地方，因为防御机制的不同，又有了不同的反应。这更加印证——境由心生。

第三个层面：相由心生

九型之所以在企业界能有很好的推广和应用，正是因为不但在灵性的领域和心理学的领域有其独特的价值，更难能可贵的是，不同的性格号码，揭示了外在有规律共同特质，这为我们识别身边人的号码提供了可能。

或许正是因为二号需要去帮助别人，所以老天给了她温柔的双眼。

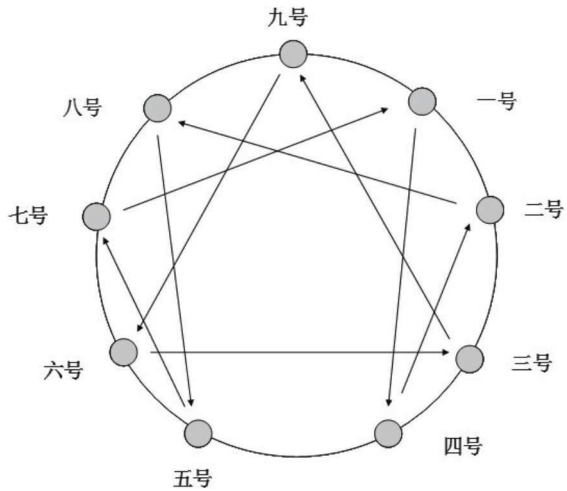
正是因为三号有那么多的目标去追求，所以让他的眼神充满了灵活。

正是因为八号对自己的立场如此坚定，才有了如此大的气场。

如果你参加过传统的九型人格工作坊，会发现每个不同的号码，从气质、眼神、能量场的高低、面部表情、声音，都是有规律可循。

虽然相由心生，判断别人的号码是可行的，但九型的文化中，更多是提倡去觉察自己、成长自己，而不是把注意力放在知道别人的号码去对付别人上。

也有人说九型是门可怕的学问，如果被心术不正的人学去，或许就跟被强盗霸去的佛堂一样，对其他人是福是祸，全在一念之间。



九型人格图

所以，九型跟一个人的人品、善恶是没有必然关系的。

三、为什么是九型人格而不是九型性格？

每个性格都有自己的偏见，都有自己的深深的不自由，这种不自由，在九型的学问里叫作被隐没的原状。

也就是说，每个型号的人，都是与生俱来地带着自己的偏见去生活的，这种偏见，在成长的过程当中会不断地得到锻炼，并且为自己的成长起到积极的作用。

那么人格用一句话来说是什么呢？就是每个人都被自己的人格绑架了，让你去追求一些错误的东西。

性格跟人格是什么关系呢？是人格影响了性格，换句话说，我们的性格是为了更好地去追求自己想要的东西，在小时候的环境和教育与人格的双重影响下的产物。

人格是关于我想要什么，而性格则负责如何去要。

人格是长久相对稳定而控制意识的，而性格是相对多变和受意识掌控的。

获得与放下的智慧

有时候人生追求的过程是美好的，当你到达那个结果的时候，或许也会发现不断地去追求自己坚持认为重要的东西是可笑的。

九型人格有很多地方跟近代心理学的性格分类工具有本质的不同。

在九型的快速应用的层面上，九型是帮助我们去更好地生活，更好地获取自己想要的东西。

而在九型的灵修和个人成长的领域中，九型却会让你觉察到，自己曾经在性格人格结构的掌控下，坚持认为重要的东西，因内在自我变得强大，也就是本我变得强大，而变得没有那么重要了。

乍听起来像个笑话：

一个迷失在人生旅途中的人，跟长老说，我必须要成功，我必须要获得世人的认可。请长老帮助我。

长老微笑着跟他说，那么，请你来学习九型人格吧？

“九型人格，什么是九型人格？是不是能帮助我快速的成功呢？让世人都来崇拜我，赞美我呢？”

长老微笑着说：“等你用九型来修炼自己时，你就发现，为什么你会活在别人的赞美声中呢？”

适度的追求是享受，绝对的追求，你就成了追求的奴隶。

生活中的你，会迷失在哪里？

当我们真实地看到自己，当我们真实地看到自己的深层渴望，看到自己被自己的渴望逼得无路可退，或者无法放下种种对自己的束缚的时候，通过九型，我们去监视一下，是否，我们为了自己的“哨子”付出了太多的代价了呢？

当我们对自己失去临在的觉察的时候，当我们认为自己所想的、所要的都是正确的时候，当我们对自己的内在运作失去了好奇心，认为自己所有的想法都是理所当然的时候：

一号把自己迷失在对错中，追求正确和细节是好的，过度的追求就被细节掌控而忽略了更大的画卷，于是一号被自己画地为牢了。

二号把自己迷失在关系中，想跟别人有个很好的关系是对的，如果关系成了你的负担，如果无法拒绝别人成了你的习惯，如果委屈自己迎合别人只是为了内在的骄傲感得以保存，那么二号就常被世人说作可怜之人，必有可恨之处了。

三号把自己迷失在目标中，去追求认可，追求赞美是努力的动力，但如果永不知足地不断追求，有的三号变得虚荣，有的三号变得势力，有的三号把自己累死在追求的路上，而忘记了自己是谁。