

3856-6  
C45

# 如何提高你的

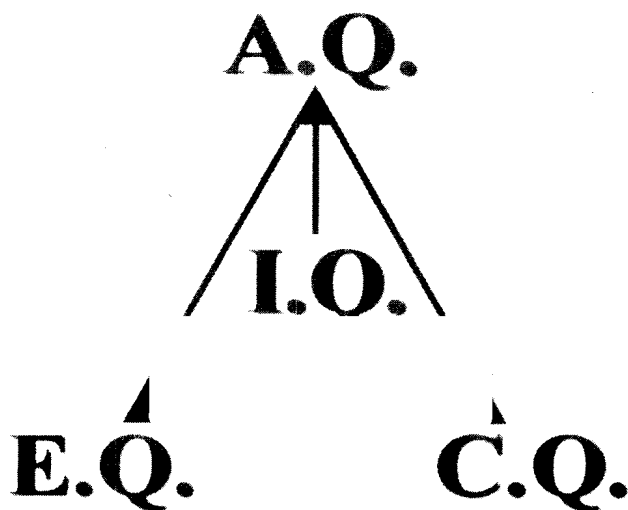
A.Q.、C.Q.、E.Q. 和 I.Q.

——性格形态学的实际应用

( 插图版 )

陈家辉 文

三色国际 图



---

图书在版编目(CIP)数据

如何提高你的 A.Q.、C.Q.、E.Q. 和 I.Q.: 性格形态学的实际应用/陈家辉著. —广州: 广东人民出版社, 2002. 1

ISBN 7-218-03877-8

I. 如... II. 陈... III. 个人—修养—普及读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077550 号

---

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 责任编辑 | 孙易辉                               |
| 责任技编 | 黎碧霞                               |
| 封面设计 | 刘晓菁                               |
| 出版发行 | 广东人民出版社                           |
| 经 销  | 广东新华发行集团股份有限公司                    |
| 印 刷  | 广州市新怡印务有限公司                       |
| 开 本  | 850 毫米 × 1168 毫米 1/32             |
| 印 张  | 8.5 印张                            |
| 插 页  | 1                                 |
| 字 数  | 180 千字                            |
| 版 次  | 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书 号  | ISBN 7-218-03877-8/B·124          |
| 定 价  | 16.80 元                           |

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印公司联系调换。

## 感谢辞

谨以此书献给父母亲

感谢他们对我的养育和教导

谨以此书献给我太太

感谢她支持我完成著作亦使我寻回真爱

谨以此书献给我女儿

感谢她使我明白做父亲的责任

谨以此书献给恩师们

感谢他们使我从混沌的人生里重拾目标和冲劲

谨以此书献给我夭折了的女儿

感谢她使我在逆境中悟出成功的人生之旅

谨以此书献给替我写序言的学者才俊

感谢他们对我的错爱和赏识

谨以此书献给广大的读者们

感谢你们欣赏我的作品

愿你们都能走出出色的路

# 前言

---

## 如何提高您的 A.Q.、C.Q.、E.Q. 和 I.Q. ——性格形态学的实际应用

我们都是人,大家都拥有自己的  
思想、感情、容貌、行为和性格  
相信大家都同意,在我们的性格和行为上  
都拥有些共同点,归纳起来,我们大概可以将  
性格划分为九种  
人的成长分为八个阶段  
成功人士都拥有七项良好的行为习惯  
有六种主宰人类行为的因素  
人类有五个不同层次的需要  
每人都具备四种智慧:A.Q.,C.Q.,E.Q. 及 I.Q.  
我们都可以分为三个性格类型  
同时拥有两种的思考模式  
但地球上只有一个我  
我以上所说的都不是新的东西  
但能够掌握运用上述所有人性特点的人  
成功的机会显然比别人高,而且必定活得比别人开心  
亦会比另一些多走了路的求道者  
更快捷和有效地朝着自己的人生目标迈进!

陈家辉

# Foreword

---

## **How to improve your A.Q., C.Q., E.Q. & I.Q. in achieving success through the Enneagram**

We are human beings, I believe  
most of us possess similar human characters:  
We have 9 Personality Types  
We have 8 Growth Stages  
Those Highly Effective People have 7 Good Habits  
We have 6 Behavior Patterns  
We got 5 Hierarchy of Needs  
We have 4 Types of Intelligence: A.Q., C.Q., E.Q. & I.Q.  
We belong to one of the 3 Centers of the Body  
We have 2 Thought Patterns  
But you are unique (1 and only 1) in this world.  
If we can master all these human characters,  
I am quite sure that we can live with  
a happier and more meaningful life.

I believe,

“I am only one, but I am one.

I can't do everything, but I can do something.

What I can do, I will do to better this world.”

“It's better to light a candle than to curse the darkness.”

—Quote from GRI

**By Alan K.F. Chan**

## 序言一

陈家辉先生是我和海伦·庞玛（Helen Palme）女士的学生。他在美国求学时已经对启发人类的潜藏智慧与人性的成长方面具备浓厚的兴趣和心得。他还拥有一个抱负，就是要将性格形态学所蕴含的奥秘和人生智慧发展成有效的应世哲学，在中国人的社会里推广，并发扬光大。

我深信他这本书将会是 Enneagram 这门学问里，甚具影响力和代表性的杰出中文著作。因为他是首位能够以自己的文字把性格形态学的含义和神髓，融会贯通，并巧妙地将 Enneagram 与人类智慧中的 A.Q.、C.Q.、E.Q. 及 I.Q. 互相揉合，找出它们的相互关系的华人学者。他更能透过人们在实际生活中的实际体验，举例说明我们如何能够掌握和应用这门学问在家庭、朋友、同事、工作岗位和事业上，去帮助自己克服逆境，解决困难及改善人际关系。读者更可透过本书去深入探讨自己的性格和掌握别人的行为心态与动机。

相信读者们都会同意，无论你从事何种行业，当你细心阅读我的爱徒陈家辉先生的作品时，便能领悟到成功人生的窍门了。我诚意地向所有的中国人推荐这本好书。

**大卫·丹尼尔博士**  
**(David N. Daniels, M.D.)**

性格形态学导师  
美国斯坦福大学  
临床心理学及精神学教授

## 序言二

陈家辉先生是我最疼爱的一位中国人留学生，他的毕生志愿是渴望学成以后能将性格形态学在中国人的社会里推广，并发扬光大。

他能透过自己对性格形态学的领悟，巧妙地应用在提升人的 A.Q.、C.Q.、E.Q. 及 I.Q. 方面，很有见地，亦值得我去支持。因此我诚意向所有中国人推荐我爱徒这本杰出的中文著作。并深信此书可以改变你的一生。

**海伦·庞玛**

**(Helen Palmer)**

性格形态学导师、作家

## 序言三

我相信陈家辉先生会是第一位香港作者以中文去阐释性格形态学（Enneagram）的实际应用。他极有可能成为首位能将性格形态学所蕴含的奥秘深入浅出地向读者解释的华人学者，并指引他们如何应用去提升个人的 A.Q.、C.Q.、E.Q. 和 I.Q. 方面，对心灵治疗、自我成长及改善人际关系都甚有帮助，而且发人深省。他的两位恩师更是当今性格形态学的权威。作者能秉承其师之使命，努力不懈地推广这门学问去助人成长，实在是中国人的福份和恩赐！

**耶稣会港澳区神父**

**Alfred J. Deignan S.J.**

香港华仁书院校监

## 序言四

陈家辉先生使我对多年前已经在美国斯坦福大学认识的性格形态学（Enneagram）之应用产生了新的启示和评价。作者能巧妙地将这套古老的人生智慧糅合了 E.Q. 与 The Seven Habits of Highly Effective People 学说内的玄机，指出了它们的相互关系，并能指引读者运用它来提升个人的 A.Q.、C.Q.、E.Q. 和 I.Q. 方面，使我十分佩服和欣赏。毫无疑问，此书必定会为万千的中文读者提供了一份成功人生的宝贵教材，使您得到启悟与成长。我诚意地向您推荐这本有价值的著作！

**戴启思博士**

香港科技大学  
工商管理学院副院长

## 序言五

拜读陈家辉先生的《如何提高你的 A.Q.、C.Q.、E.Q. 和 I.Q.——性格形态学的实际应用》，犹如佛家之观想禅定，开悟启智，获益匪浅。人生百态，性格各异，为人处世，各有千秋。然而，人们不大在意通过判断自己的情绪，或认识自我性格来寻求成功人生与不成功人生的答案和原因。在这方面，陈家辉先生的著作，使我们从一个全新的智慧领域获得宝贵的启示和开悟。

我铭记著作者的一段话：“在人类的各种情绪中，爱是至高无上且最伟大的本能情操。”

愿注满爱心的美好情绪和完美性格遍布东方神州。

**洛卓尼玛仁波切**  
**(Ven.Lodroe Nyima Rinpoche)**  
**Thrangu Monastery**

## 序言六

陈家辉先生能将性格形态学深入浅出地揭示和分析，使读者懂得如何把握自己的天赋，运用 A.Q.、C.Q.、E.Q. 及 I.Q. 去克服逆境，解决困难和改善人际关系，实为近年难得之佳作。我深信读者定能领悟个中的哲理，从而得到启悟与成长。

我深感此书不但对读者各方面有所启发，而且对培育青少年的心智更有积极、正面和鼓励作用。作者更能在最后一篇中以童军的格言去勉励我们做人处世的态度，寓意深远。我诚意向每位青少年及社会贤达推荐此书以共勉。

**何铁成**

香港童军总会——贝登堡会长

21 世纪教育中心校董

## 序言七

性格形态学(ENNEAGRAM)，这套古老及源自东方的奥妙学问，在东方华人社会比较陌生，亦不广泛流传。但我相信在陈家辉先生的著作出版后，上述的情况会有重大的改变。陈家辉先生师承美国斯坦福大学教授大卫·丹尼尔博士（Professor David N. Daniels, M.D.）及当今性格形态学大师海伦·庞玛（Helen Palmer）女士，在这两位性格形态学具国际权威大师的悉心指导下，学有所成，对该套学问有深入的了解。陈先生更能在本书中以深入浅出的方法，解释怎样将性格形态学与中国人在待人接物及其他方面的传统智慧融会贯通，分析及应用于人事管理、领导下属、组织团队、改善人际关系、舒缓心理压力及提升个人的A.Q.、C.Q.、E.Q.及I.Q.等各方面，令读者能在阅读本书后，对性格形态学有一个清晰浅白的认识及了解。陈先生在书中以真诚及坦白的态度，将他本人的一些人生经验、奋斗过程及取得成果后的喜悦与读者们分享，实在是温馨可喜。看完这本著作后，读者们除了对性格形态学及其应用会有一定的认识外，对人生亦会更有信心，并且生活也会过得更快乐。

胡文锦律师

1998年11月6日

## 序言八

在成长的路途上，家庭、朋友、事业、学业与成就追寻上的种种经历和锻炼，会不自觉地将那颗小小的洋葱头披上了重重的表层，最外层上更裹上了透红鲜艳的外衣，然后走到市场上叫卖。那时候，你可曾会刹那间惊觉，那颗明净柔顺的洋葱头已不知瑟缩到哪一个角落了？或许你觉得，它已不再重要！

陈家辉先生以流畅的文笔，将现代的各种行为学说融会贯通，并化有形于无形，运用性格形态学的奥妙理论带领读者寻回那瑟缩的蓓蕾，回顾自己的内心世界和成长历程。

作者以真致细腻之笔触，带你走过那股剥脱洋葱衣所散发出的辛辣。当你感觉刺鼻和泪水过后，你会体会到那颗明净细嫩的心灵，就是我们久违了的真我。而我们的真正“成长”，必须要经过这份“存在与反思”的心路历程，我相信亦是作者写此书的背后动机。

我诚意推荐你用心来看本书理论背后的启悟。当你在不自觉间涌出了感情和泪水时，你的思路便会与作者的心灵一致，重拾人性的真、善、美。那时，你内心的蓓蕾又会再现生机。

**黎景豪**

**(Benedict Lai)**

席梦思亚洲有限公司总经理

## 序言九

人为万物之灵，在人生的过程中，人类的内心会启发奇妙的思考；培养出不同的性格；拥有微妙的人际关系，生命实在奥秘！当我们年纪逐渐增长，每人所要面对的事情亦更为繁复，要有信心去妥善处理实在极不容易。

陈家辉先生这本著作正恰如其分地以科学的方法及生动的文笔，全面和有系统地剖析人类的思想和性格之真谛，使读者能充分地认识自己的内心世界，便可以更有信心去面对逆境；更豁达地去享受人生。我诚意向大家推荐此书。

**王春波**

香港大学医学院荣誉副教授  
律敦治医院老人科顾问医生

## 序言十

我所认识的陈家辉先生外表文质彬彬、谦逊有礼，原来他出身于军队，并曾经担任英国皇家海军之训练官。由他主讲的领袖训练课程，他又予人一个完全不同的印象，使我们一班高级管理人员都信服得五体投地。

陈家辉先生的最新著作，又使我有另一番惊喜。我发觉他不但拥有军事才华，而且对人类的情绪和性格类型的研究甚有心得。

香港在遭受金融风暴之打击之后，楼市和股市都大幅下滑，失业大军蜂拥而至。在这种社会环境的突变中，我们又可以怎样自处呢？

这本书不一定能给我们一个直接的答案，但却可以帮助我们。肯定自我和注视到我们情绪智商的重要，让我们对自己和身边的人得到深入的了解，真诚地携手同心去处理面对的问题。这是一本内容丰富而感性的作品，对懂得寻找真我的读者们，是不容错过的好书。

**朱淑芬**

前培训专业学会（香港分会）会长  
现任某华资集团训练及发展经理

## 自序

我撰写此书的原因其实可归纳为以下几项。我在1996年曾负笈美国，并追随加州斯坦福大学临床心理学教授大卫·丹尼尔博士及当今的性格形态学大师海伦·庞玛女士进行训练研究，获得不少人生启示和宝贵资料。令我深信倘若能将性格形态学（Enneagram）在东方人的社会里推广，去帮助他们了解自我，掌握和别人相处之道，便能令他们驱除障碍，踏上成功的人生旅途。

由于这门学问浅白易明，有系统，而且能在短时间内掌握运用，于是便自告奋勇地扮起专家，将恩师海伦·庞玛女士之部分笔记，在获得她的允许下译成中文发表，再加上自己在培训界多年累积的教学经验，便毅然将之辑录成书。希望有缘的读者能体会个中道理，我便没有辜负两位恩师之托，将性格形态学这门学问在中国人的社会里发扬光大。

第二个原因是我在工余时仍然抽空担任训练和研究工作，亦从中认识了不少学术界之才俊及一些杰出的工商界朋友和管理专才。在他们诚意的推荐下，我将近期从事领

导才能、人事管理、团队领导技巧、A.Q., E.Q. 及 C.Q. 的研究笔记及训练心得集合成为我处女作的一部分, 令我的学生和朋友可以分享我的经验。

第三个原因是我准备将性格形态学的应用与东方人的处世哲学和成功之道糅合起来, 撰写成笔记以便成为我要进修的硕士课程的论文。

最后的一个原因, 可算是由于亚太金融风暴的爆发, 令香港的经济一蹶不振, 甚至出现了 13 年来的首次负增长。股市和楼市都急跌, 大机构纷纷裁员去削减开支, 失业率高企达 5%, 而政府却苦无良策。这次金融风暴的冲击, 有如长江水患之灾情一般, 我们此时应该何去何从呢? 放弃尊严随波逐流, 还是坚守做人原则呢? 我的学历和人生经验虽然未算丰富, 但在人生际遇里确实尝过不少逆境和苦头, 凭着自己的信念、斗志、毅力和一丁点儿的人生智慧, 我总算撑了过去。而目前的我, 生活得比以前开心自在、快乐、积极; 有意义、有价值、有尊严。因我已学会了人生除了去追寻物质生活的满足外, 精神生活的满足也同样重要。只要这份信念没有磨灭的话, 我们便能在逆境中寻到自在, 快乐地做人了。

朋友, 若然你仍然遭受着逆境的困惑和打击的话, 翻阅本书可能会带给你一些人生之旅的成功线索。让我们都成为自己性格的内观者, 从不同的角度去探索自己如何生活和回应这个世界。