



人的类型

身体与性格探索

[美] 苏姗·赞诺斯 著

刘蕴芳 译

新华出版社

人的类型

身体与性格探索

[美] 苏珊·赞诺斯 著
刘蕴芳 译

HUMAN TYPES

Essence and the Enneagram

Susan Zannos

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

人的类型：身体与性格探索 / (美) 赞诺斯著；刘蕴芳译. - 北京：
新华出版社，2003.1

ISBN 7-5011-6054-6

I . 人… II . ①赞… ②刘… III . 体型-关系-性格-研究 IV . B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 103451 号

著作权合同登记号 01-2002-5512

Human Types: Essence and the Enneagram

Copyright 1997 by Susan Zannos

Chinese characters language copyright 2000 by

The Eurasian Publishing Group (imprint: Fine Press)

All rights reserved

本著作由台湾方智出版社代理授权新华出版社独家出版发行

人的类型：身体与性格探索

[美] 苏珊·赞诺斯 著

刘蕴芳 译 邱琳 插图

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区景源路 8 号 邮编: 100043)

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

880毫米×1230毫米 32开本 10.5印张 插页4张 170千字

2003年1月第一版 2003年1月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6054-6/B·43 定价: 25.00元

作者简介

Susan Zannos (苏珊·赞诺斯)

生于明尼苏达州，在爱荷华长大，曾在立陶宛工作，目前住在加州。她受教于爱荷华州立大学和亚历桑纳州立大学，在华盛顿大学获得教育硕士，并在大学任教多年。她终生写作不辍，诗作、小说和旅游见闻散见各种文学杂志，包括“国外转接站”、“希腊口音”、“雅典人”、“东岸人”以及“西北”等。她还著有《信任这骗子》一书（沃克出版公司，1989年）。

译者简介

刘蕴芳

台湾大学外文系毕业，纽约大学表演研究所硕士。曾任光华杂志社采访编辑，现旅居美国，专事译作。译有《月女》，《珍藏二十世纪》，《莎士比亚》，《与奇人相遇》等著作。

A person who is going to put a man's soul to an adequate test, to see wheather it lives rightly or not, must have three qualities: knowledge, good will, and frankness.

—— **Plato Giorgias**

如果一个人想使他的灵魂经历足够的考验，以验证它是否活得正确，那么他必须要具备三种品质：知识，坚强的意志，以及坦诚。

——柏拉图《高吉亚斯》

中文版序

亲爱的中国读者，你们好！

我想强调的是，这本书的内容是关于人的本质而非后天形成的个性。每个人的目标都可能是一样的：能够更有意识地处于当下，同时察觉到内在和周围的外在世界，观察、观察、再观察。

也许这本书仅有的价值，是能帮助你与你所观察到的分开，能更加意识到：只有在观察的那部分是真实的，而不是被观察的事物。

借此机会我想说明，没有一些人的帮助，这本书的中文版是不可能出版的，他们是 William Furgason, Alla Marinow, Paul Charpentier, Roger Shelton, Yao Zhi, Curtis Evarts, Claire and Nicolas Walker, Brunella and Ronald Windsor, Li Chia-Hsin，以及其他曾给予大力支持的朋友，在此无法一一列举，谨表衷心的感谢。

祝好运！

Susan Zannos



前 言

任何一本书的读者都想认识一下那位胆敢写作该书的作者，这是很合理的。而这在目前的例子尤其适用，因为本书的主题是关于一个以发展意识为目标的体系。我的前提是因为受到某个特定类型的局限，而无法了解我们处境的真相。

我已经逃脱这种处境了吗？没有。我研习这个体系已经超过20年，在研究过程中也验证我的了解既片面又有限。但是就我所知，这个体系既博大又精深，当它越被当成认识人类经验的工具时，就越显得丰富而深入。

这个第四道（注）体系在本世纪初由俄国传到西方世界，它是以葛吉夫—邬斯宾斯基（Gurdjieff-Ouspensky）的传统为基础而形成其独特的系统，目前在世界各地有许多团体以不同的方式运用。这个自我研究与发展的方法，是始于邬斯宾斯基观察到人体的机能并非意识，意识也并非机能。

本书的重点不在于观察“这部机器”的表现，并努力与之分离的过程——“机器”是一个第四道的专有名词，用来说明我们的身

注：第四道（Fourth Way），一个强调在人的注意力上作努力，以提高自己素质和意识状态的心理学系统。这个系统把人的机能分为四个部分：本能、运动、情感和理智。“第四道”是与另三条道路相比较而言的，第一道侧重于本能与运动机能的发展；第二道和第三道则各侧重于情感和理智机能的发展，第四道则是通过几个机能的平衡发展来提高意识。

体以及它的种种制约——这个主题已经有许多精彩的书介绍过了。本书是写给初入门的人，并利用第四道教学中的分类系统来描述多彩多姿的众生相。

这套分类系统是由葛吉夫、邬斯宾斯基、朗尼·克林（Rodney Collin）及其他第四道的老师逐步发展而来的，它帮助学生明了他们在观察自己时看到的一切。只有当学生深入了解人体的类型，才会想要认真发展内在的统一性。

虽然本书的焦点并非观察及观察时与自己分离的过程，但是若不以此为背景，书中所谈的一切就毫无意义。如果不能在我们与生俱来的肉体之外发展一些别的东西，那么本书的信息就变得过于空洞。

说到我写作本书的动机，既然我也是个初学者，也一样在滚滚红尘中打转，因此我并不十分确定。但是我倒可以简单叙述一个引发我写作的经历。当这些第四道观念重新在俄国流行时，我在圣彼得堡有机会和第四道的一些学生一起工作。俄国学生可以阅读葛吉夫和邬斯宾斯基的第四道原著，但是他们却没有机会阅读西方世界在过去 75 年来出版的第四道书籍。一位俄国出版商说他有兴趣出版一本关于身体类型的书，而既然我有一些写作经验，过去 20 年来也一直利用这些观念来观察自己和别人，因此有些朋友就提议我可能是写此书的人选。事情如滚雪球般越滚越大，等我从俄国归来后，手上就多了一纸写作人体类型的合约，也就是写这本书。

至于我的资格，在写作过程中自然一再受到质疑。若要为它们

辩护，我可以说我一直非常幸运，我一直在学习第四道的相关理论，成年后我也一直在大学任教。这使我有机会长时间观察数以千计的大学生（假设每一学期有 50 名学生，一年有三个学期，我总共教了 30 年——这还只是保守估计，因为我的学生通常不限此数，而且我也教暑期班——所以总数至少有 4500 人，哇！）因为我是英文老师，我的学生要写很多作文，因此我对他们的观察不只限于外在的言行，还能一窥其内在的想法及态度。

在我处在当下，而且够清醒时，我会把身体类型的知识运用到我对学生的观察，以及我对其他同事、朋友和家人的观察中。这使我能亲身验证这套系统的准确性。

我个人的机会和经验构成我的资格，我也不免把我的主观、我本身类型的偏见和局限带进写作中。但是事情就是这样，不可避免。我的某些机械倾向对于写作本书很有用处，有些则毫无用处。

我是一名情感中心、火星—木星型的女人。对于那些以这个分类系统观察类型的人来说，上述这句话就是一本完全的自传。它也解释了我看世界的方法。即使我刻意应用第四道体系的理论，还是无法改变我因天生倾向而在认知、了解以及表达这些观念与论点时，所造成的扭曲，就如我无法以肉眼看见紫外线一样。我比较受某些类型吸引，也比较了解那些和我有类似机械性的人，而非那些和我“不同类”的人。此外，火星—木星型的人总是不由自主地以为他的主观就是客观的真理，所以总是以斩钉截铁的口吻谈问题，

这里不免藏有误解的危险。

但是话说回来，每个类型都有自己的主观性，即使通过不断努力工作以增加意识和了解，使这份主观性稍有缓解，但其仍然存在。因此我本身类型的局限，并不比其他类型更没有资格。木星型的虚荣鼓励我展开这项计划，火星型的执拗则帮助我坚持到最终。

目 录

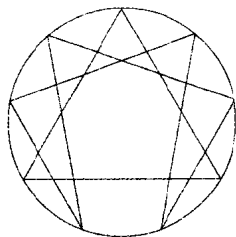
前言	I
第一章 起源	1
第二章 古老的智慧	15
第三章 现代研究	25
第四章 四种机能	41
第五章 本能中心	53
第六章 运动中心	69
第七章 理智中心	83
第八章 情感中心	95
第九章 辨识古典类型	111
第十章 月亮型	127
第十一章 金星型	145
第十二章 水星型	161
第十三章 土星型	179
第十四章 火星型	197
第十五章 木星型	215
第十六章 太阳型	233
第十七章 九宫图	251
第十八章 综合类型	263
第十九章 结论	305
译后记	313
附：原书部分插图	1

图 表

图表一 古典九宫图	253
图表二 典型木星类型的比例图	255
图表三 典型木星 - 太阳类型的比例图	256
图表四 典型金星 - 水星类型的比例图	257

各类型素描

月亮型	129
金星型	147
水星型	163
土星型	180
火星型	199
木星型	216
太阳型	235
月亮 - 金星型	265
金星 - 水星型	272
水星 - 土星型	278
火星 - 木星型	290
木星 - 月亮型	296
月亮 - 太阳型	301
月亮 - 金星 - 太阳型	302



第一章

起 源

历来再没有比“我们是什么”、“我们为什么如此”等问题更萦绕人心，让人百思不得其解，也没有答案能使我们永远满意。为了要对一个在 20 世纪产生爱因斯坦、特蕾沙修女、希特勒、街角超市的助理经理，以及非洲饥民的物种下定义，各种理论层出不穷。人类有历史记载以来，最普遍的理论莫过于神圣起源说——认为我们是由某种更高等的存在所创造。但是近来这种理论已经被打入冷宫，虽然并没有完全销声匿迹。

取代神圣起源说的是拉马克和达尔文等人的进化论，他们认为人类不过是地球上某种受到自然规律控制而发展出的有机体。这些理论受到日益复杂精密的科技所支撑，后者让研究者通过电子显微镜观看越来越小的微粒，从而发现了 DNA 分子的绞丝上带着基因的密码。这个发现使他们如此神魂颠倒，以致于决意抛弃先前其他的假说，转而支持人类的定义是由基因发展而决定。

在基因演化论当道之时，人与人之间南辕北辙的心理特征则被

归因于出生及成长环境的差异。到底是天生还是后天重要，是基因决定还是社会制约影响，是19世纪的热门话题。如同一般非此即彼的假设，这个问题也把观察和资料摆上了不可动摇的地位，阻止了人们探讨其他的可能性。

然而在过去50年中，观察家却指出还有另一个因素需要列入考虑：那就是人体类型。在20世纪40年代，威廉·薛尔登（William Sheldon）区分人类体格，并结合心理学思潮，成为一时显学。薛尔登的外胚人（endomorph）、中胚人（mesomorph）和内胚人（ectomorph）成为后代区分人体类型理论的先师。目前，人体类型的存在与否不再像20世纪中叶那样引起人们的激烈辩论（对一群刚刚经历一场要建立优生种族的世界大战的人而言，他们对任何分类都感到可疑是可以理解的），但是也没有任何一种类型理论广泛为人接受。

此外，即使那些深信人体类型存在的人，也仍然认为这些类型要不是由基因决定就是受到社会制约。换句话说，这个议题又落入天生或后天的范畴。就我所知，科学界还没有探究是否有其他因素左右人体类型的界定。

区分人类的理论到底哪个才正确？只有靠你自己观察才能验证。界定人体类型困难重重，因为人类是地球上最复杂也是最精密的有机生命形式，而地球上同时充满了各种复杂无比的生物。人类甚至在还没有充分了解动、植物的奥秘之前，就已经创造出神奇无比的机器、叹为观止的科技、使用人造卫星的全球电讯系统，以及在弹指间取得人类一切知识的计算机网络和数据库。然而人类却比他所

研究或使用的任何细胞生物或电子设备还要复杂千万倍。

因为关于人体类型的理论很多，因此有必要在此对本书的信息来源做一个介绍。最重要的是，使用这个分类系统的人从来没有宣称这些观念是他们自己发展出来的。他们宣称这是客观真理，总是开放给愿意学习的人，但是要了解这个真理需要比一般日常所需还高的意识才行。

这个以九宫图（Enneagram）的古老象征来解释不同类型以及彼此关联的人体类型描述，属于“第四道”（Fourth Way）的精神发展体系，在此将不对此体系本身进行研究或评价。重要的是，虽然人体类型的介绍只是这个体系的一小部分而已，但却是自我认识的基础。这份信息可以帮助那些了解它、并利用它来观察自己及他人的人，省下很多想要改变自己或别人的功夫和苦恼。

认为在人际关系中事情可以有所不同，是我们最大的幻觉之一。我们认为如果当初不如何如何，就不会发生如何如何的情况。如果我们的丈夫或妻子能表现得不一樣，我们就会更幸福。如果我们的孩子能表现得不一樣……如果我们的老板能表现得不一樣……如果，与其想要改变自己与他人，我们把同样的精力放在了解为什么别人会那样表现，为什么他们会有所不同，也许我们不会改变多少现状，却可以改变自己对事件的反应。

我们以为只要我们的生活有所不同——如果我们有更多，如果我们过得更好，如果我们有另一个人或另一些东西——我们就会更幸福。了解众生以及为什么众生会如此表现，所获得的报偿并不是

外在的物质。但是我们在长久努力之后，可能产生更多的了解，而当我们真正了解，就能开始去爱。

对于爱，没有必要做任何辩论。任何人哪怕只要曾经体验一丝丝的爱，就足以相信它是最宝贵的资产。它是价值连城的珍珠，它是内心的天国和涅槃。至今还没有任何尝试描绘爱的文字能够逼近真相，但是圣保罗却在《歌林多前书》中做了很感人的尝试：我若能说万人的方言及天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的钟，响的钹一般。

我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘，各样的知识，而且有完全的信，叫我能够移山，却没有爱，我就算不得什么。我若将我之所有的救济穷人，又舍己身叫人焚烧，却没有爱，仍然于我无益。

爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒。爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事。不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人家的恶，不喜欢不义，只喜欢真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，爱是永不止息。——《歌林多前书》

如果了解人体类型以及人际关系不能大幅改变外在世界，至少它能改变你的内心世界，而那几乎是个奇迹。你也许不会得到一栋大房子、一部新车或是一份完美的工作，但是你可能会体会到这些东西跟真正的了解比起来，都算是渺小的礼物。

第四道体系对于人体类型的描述据说非常古老，但是近年的流传倒是有迹可寻。在本世纪初年，一位俄国记者从东方旅游归来，回到圣彼得堡。由于第一次世界大战刚爆发，时局动荡、经济不安，他的旅游只得匆匆结束。这位记者名叫彼得·邬斯宾斯基(Peter Ouspensky)，他是一位曾经出版过几本书的数学家，所著的《第三工具》曾被翻译成数种西方语言，受到广泛好评。

邬斯宾斯基在圣彼得堡及莫斯科演说他在东方的体验。1915年，他在莫斯科遇到一位来自高加索的希腊—亚美尼亚人，这人也曾到过东方旅行，但是成果显然较他丰硕。这人名叫乔治·葛吉夫，邬斯宾斯基深信葛吉夫传授的体系能帮助他找到他一直在找寻的真相。

从1915年到1949年葛吉夫去世之前，他的教学工作、他的舞蹈动作、他的音乐、他的迁徙和旅行，以及他与学生的关系都有详尽的记载。但是在他与邬斯宾斯基于莫斯科会面之前的行迹则不详，因此我们无法确知他所传授的体系来源如何。葛吉夫对于他早年的生活、旅行以及他与一群自称为“真理探寻者”的寻道过程，都记录在他所写的《与奇人相遇》这本书里（英国导演彼得·布鲁克的名同名电影就是根据这本书拍摄的）。

葛吉夫是老师，不是历史学家。《与奇人相遇》是一本好书，栩栩如生，充满智慧又很好看。内容包括他的回忆，特别是关于他父亲以及他早年的家庭生活，充满了情感，也极可能是真的。它也包括许多精彩的冒险故事，可能是真的，也可能不是