



我是9型人格

别笑

何艳 著

测试狂

内容简介:

我是谁？

我究竟是怎样的一个人？

我适合做什么工作？

每个人都未必完全了解真正的自己，本书将带你了解自己，发现自己的优势，选择适合自己的职业，洞察身边人的真实想法，用有效的方式应对他人，从而最终获得人生的幸福。

see you,
see me!

再次致谢

在本书的漫画插图中，面条身材二缺脸的王大大和偏执搞怪的翟小小为大家卖力演绎了 9 型人格的突出行为特征。希望他们如此颠覆形象的表演能够博您一笑，更加轻松准确的理解 9 型人格的相关知识。在此，对两位表示特别的感谢。



别笑我是9型人格测试狂

最好玩的9型人格课

何艳 著

see you,
see me!

图书在版编目（CIP）数据

别笑我是9型人格测试狂/何艳著.—郑州：河南大学出版社，2012.7

ISBN 978-7-5649-0913-0

I. ①别… II. ①何… 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（2012）第176851号

别笑我是9型人格测试狂

责任编辑 申小娜

责任校对 高丽燕

封面设计 翟森森

插图设计 翟森森



出版发行 河南大学出版社

地址：郑州市郑东新区商务外环中华大厦2401号

邮编：450046

电话：0371-86059750（职业教育出版分社）

0371-86059701（营销部）

网址：www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

版 次 2012年9月第1版

印 次 2012年9月第1次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6.25

字 数 151千字

定 价 28.00元

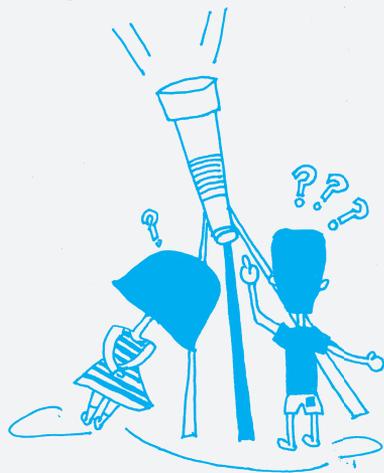
（本书如有印装质量问题，请与河南大学出版社营销部联系调换）

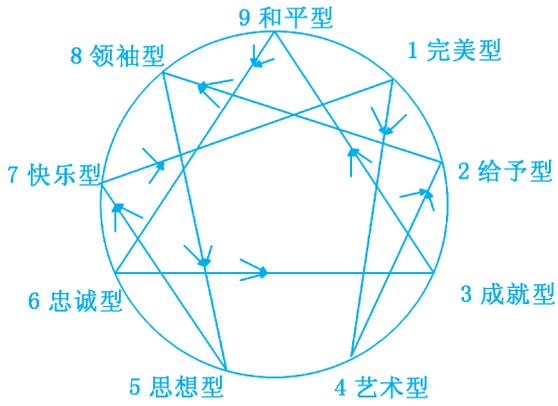


序章



什么是 型人格





我的脚步有些紧张，我知道，今天是决定开课以来第一次面对面地与这八十多名学生接触，我不知道在课堂内外会发生怎样的故事，我只知道，他们会有很多问题，我做好充分的准备了吗？教室越来越近了……

see you,
see me!



九型人格从何而来

望着教室里满满的人头，我竟然有些紧张，已经有近七年的教学生涯，我还会紧张，心里真有点瞧不起自己，也许这门课程是我最在乎的吧，因为在乎，所以紧张。我不敢直接面对同学们充满期待的眼神，只是用自己听着都有点陌生的声音开始了自己的课程：“欢迎大家来到九型人格的课堂，我相信大家对我和这门课程都有些好奇、怀疑。关于我，我不想说太多，只想说一句，老师其实和你们在座的每一位都是一样的。如果你了解自己，你就可以了解老师，就可以了解你身边的每一个人。”看着同学们默默而专注的神情，我心里竟有莫名的感动，谢谢大家啦！

在感动中我提出了一个问题：“大家看到‘九型人格’这四个字时，会有什么问题？”

教室里一片寂静，静得能听得到前面一排同学轻微的呼吸声，也许他们不曾料到我会以这种方式开始课程。我选择了等待，因为适应需要时间。

“老师，九型人格是从哪里发展而来，它又主要讲什么？”也不知过了多久，我听到了来自同学们的第一个问题，谢谢你们拯救了我。

还好，这个问题我已事先准备好，可以从容应对：“所谓九型人格，其实就是九种类型的人格，在心理学领域，人格与性格其实有严格的区分，但日常生活中我们并没有作严格的区别。因此，九型人格简单一点说，就是探讨九种类型的性格特征如何影响我们的生活。”

同学们的倾听是我莫大的鼓励，我感觉自己的语气越来越趋于平稳，语句也流畅了许多：“这种理论源远流长，它源于公元9世纪中亚和波斯地区兴起的神秘宗教——苏菲教，通过人们的口耳相传流传下来，并不断获得完善。它认为虽然人们在性别、年龄、种族、职业、服装、修养、教育、财富等各方面千差万别，也就是我们常说的‘千人千面’，但在千人千面的背后其实有很多相同的地方，呈现出规律性。也就是一些人在成长背景、奋斗目标、喜欢和讨厌的东西等方面呈现出了一致性，于是，人们把具有一致性的人群归纳为一种类型的性格人群。迄今为止，我们的理论将性格类型归纳为九种类型，也就是我们的九型人格。”

see you,
see me!



九型人格科学吗

“老师，九型人格科学吗？”我愣了一下，不曾想会有这样一个问题出现，也许在我的意识里，早已经认定它是一门科学。这或许是一个喜欢钻研的学生，我必须给出令他满意的回答。我决定一点一点地让他了解九型人格的科学性。

“首先，如果从学术角度来探讨，九型人格有自己的研究对象、研究方法。”我说道。学生接过我的话：“可是，在我看

来，科学是要经得起实践的检验。”

“按照马克思主义哲学的观点，实践是检验真理的唯一标准。我们的九型人格理论之所以能够源远流长，正是因为它被实践证明了是正确的。无数学习过这种理论的人都在运用它经营自己的人生，虽然不能说他们都有成功的人生，但可以说都有长足的进步。要不它怎么会越来越蓬勃发展，在很多国家都有很好的发展前景呢？”

我很郑重地补充一句：“我也是九型人格的受益者，正是因为实际生活中运用了九型人格，我自己有了很大的进步，所以才决定开设这门课程，将它介绍给你们。”

我话音刚落，他的问题又起：“话是这么说，可您前面刚刚提到九型人格来源于一种神秘宗教，这与科学不是完全不搭界吗？”很犀利的问题，我有点紧张，飞快地思索着，还好自己的马克思主义哲学根底拯救了自己。

“对于这个问题，我们需要以发展的眼光来看，也许九型人格最初的起源确实如我们很多的宗教一样，带着愚昧、无知和猜测，但随着人类社会的发展，这些愚昧、无知和猜测在不断地被剥离、抽空，现在即便是信仰宗教的人其实也很清楚地知道世界上并没有上帝，对宗教的信仰更多的是一种心理的慰藉。同样，九型人格在漫长的发展历程中，那些神秘的东西逐渐被淘汰，在保留其基本理论框架的基础上添加了科学性的内容。”说完这句话，我微笑地看着提问的男生，他终于若有所思地点了点头。

see you,
see me!



我是几号类型

“老师，我们人类到底都有哪九种性格类型呢？我们如何知道自己属于哪种性格类型呢？”很正常也很普通的问题，但却是不可回避的问题。我用幻灯片在投影屏幕上放了一幅图（如图1所示），同学们的眼光一下子全集中到了这幅图上面。我也缓缓开口了：“这是一颗九角星，‘九型人格’的英文名叫enneagram，来源于希腊词汇ennea和grammos，ennea就是指数字9，grammos就是尖角的意思。每个数字旁对应的文字就是这个性格类型的主要特征，我们以此为它们命名。如一号完美型，那大家一定知道这类人的性格主要是什么？”同学们异口同声：“追求完美。”

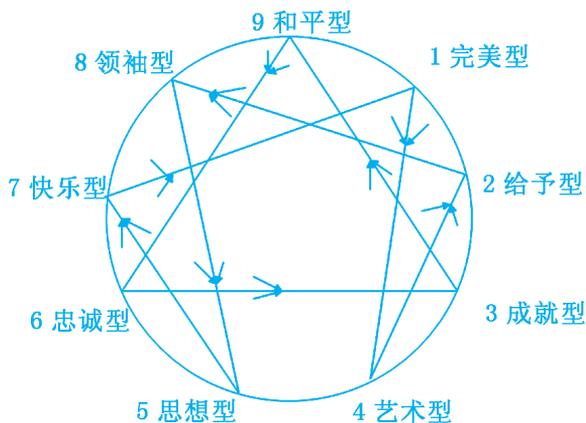


图1 “九型人格”类型图

我开怀一笑：“哈，真的很好。那么接下来，我们一起来解决这位同学的第二个问题，如何得知自己的性格类型呢？我想这是在座的各位都很迫切需要知道的。”从大家急切的脸上，我知

道事实正是如此，甚至有的同学都笑了。

“好了，我们来做一个简单的测试。”我用幻灯片投影出了108个陈述，“大家仔细思考每个陈述，如果认为每个陈述与自己的实际情况相符，那么做个记号，每个陈述前面的数字就是其所代表的性格类型，最后统计一下，哪种类型的陈述最多，你就是哪种类型。”教室里在一阵骚动之后迅速陷入安静状态，大家都在认真地测试着，我在一旁静静地观察着我这些可爱的同学们。

see you,
see me!



天使堕落时的阴影

“老师，我发现一个问题。”一个女生有点怯怯地站了起来。我投以她鼓励的眼神。

“这些陈述里面有很多是负面描述，难道我们的性格里面真的只有负面特征而没有积极特征吗？”看到有些同学点头附和她的结论，我知道他们陷入了以偏概全的误区。

我笑着说：“我首先请大家注意这位同学的表述里面的两个词，‘只有’、‘没有’，它们是对事实的不准确表达。你们难道没有发现这108个陈述，积极和消极是绑在一起的吗？如第64题，‘我喜欢每件事都井然有序，但别人会认为我过分执著’，‘井然有序’是积极的评价，而过分执著则是消极的评价。由于我们已经习惯从消极层面评价自己及别人，才会如此看待这108个陈述。”我的一句感慨引来大家的一片唏嘘。

“老师，我喜欢跟孩子在一起，希望将来能去幼儿园当老师。小孩子多好啊！真诚，谦虚，不记仇，不势利，充满好奇心。不知为什么长大后，儿时的那些优点都没有了？”女生脸上

的失落是如此得清清楚楚，让我也有点伤感。

“你说得没错，我们很多的文学作品，尤其是神话传说，都把孩子看做是天使，是美好的象征、完美的化身，但这些可爱的天使却受到人间的影响，他们早期的成长经历给他们的成长带来了阴影，让他们长大成人后成为美好与邪恶的集合体。我再给你们看幅图吧。”屏幕上又出现了一幅图（如图2所示），我作了一个简单的解释：“九型人格对应着九种潜藏的情感，也就是每种类型负面的性格特征。如七号比较贪心，什么都想拥有；六号则对很多人很多事都很害怕，有恐惧感，一般不敢行动；四号一般会有较强的嫉妒心，喜欢与人比较，结果使自己陷入不佳的情绪状态中。”

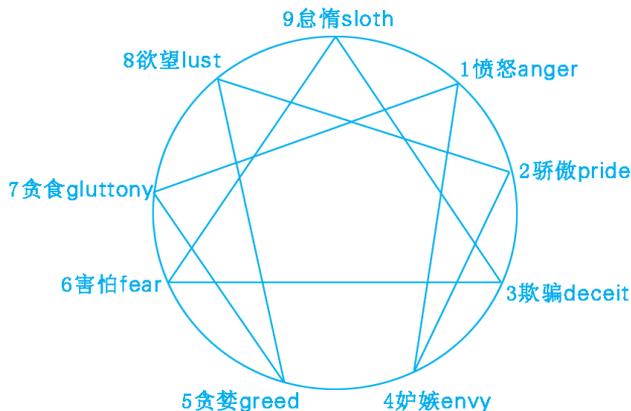


图2 九种激情

“可是，为什么会形成这样一些阴影呢？”还是存在问题，我必须解释清楚才好。

“因为婴儿在向成人的发展过程中，会面对不同的家庭成长环境，他们也就学会了用不同的方式应对自己成长当中出现的危机，因此，九种类型的性格其实代表的是九种不同的应对生活，

让自己安全生存下去的行为、情感和思维模式。”我看了看同学们迷惑的神色，知道还需要更进一步地解释。

“这些我们还会在后面的课程当中详细描述，这幅图提供的只是负面的情感特征，其实还有积极的特征。当然，如果一个婴儿的成长环境相对较好，那么这些负面的情感特征只是作为一种倾向存在并不会变成现实。”

see you,
see me!



画里乾坤——你的关注不是我的关注

“老师，每种类型都有自己的缺陷，这会影响到他们的生活吗？”这是一个很现实的问题。

看着他们似懂非懂的表情，我心里有些许着急，马上回答：

“当然，我们很多人之所以感觉不到幸福，就是因为人与人之间存在冲突，但这些冲突源于哪里呢？源于我们性格的差异，也就是我们不同的行为、情感和思维模式，对于同样的事情，不同性格的人会有不同的关注点，从而用不同的方式去应对。我再给大家提供一幅图吧。”手指移动间，一幅图（如图3所示）已经



图3 骑士还是风车

出现在宽大的屏幕上。我做了个提示：“大家看这幅图画的是什么？”教室里立刻热闹起来。

“老师，是那种西方古老的风车吧！”

“我怎么看不到风车，倒是看到了一个有着很深很黑眉毛的老头啊！”

“是吗？有老头，不会吧！我看到是两个人一前一后骑着马站立在一块大石头上呢！”

“不对，那不是大石头，是一个人的巨大的肩膀啊！”

“还有很多呲牙咧嘴的怪物呢！”

“在哪儿呢？在哪儿？我怎么看不到，快告诉我。”

“真是，这画也太怪异了吧！这不故意捉弄人嘛！”

“这样才有趣啊！我可真是佩服创作这幅画的人，太有创意啦！哈哈！”

……

看着大家惊奇的表情，听着大家此起彼伏的惊叹声，我笑了：“大家看到的东西为什么会如此不一样吗？你赞成的也许正是我鄙视的，你看不到的也许正是他一眼就盯上的。”我提高了声音：“其原因就在于你的关注不是我的关注。”我按了一下键盘，屏幕上又出现了一个图（如图4所示）。

“从这幅图我们可以看出，不同类型的人关注的是不同的方面，所以同样的一幅画，不同的人看到的当然也就是不同的点了。”

“老师，为什么不同的人关注点会不同呢？”很及时的一个问题。

“这与前面提到的阴影是一致的，由于每种类型的人都有自己的阴影，因而他们在生活中更多地关注这些阴影以使自己获得

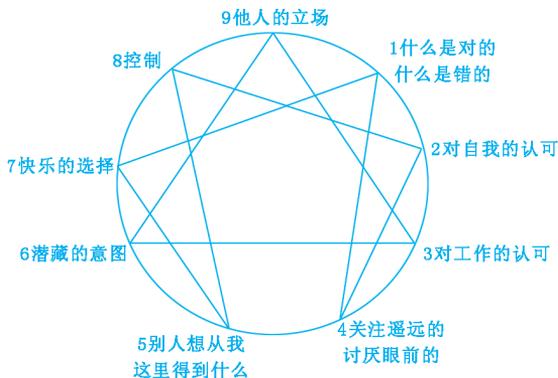


图4 注意力的焦点

安全感。比如六号，正是因为他们的‘害怕’的情感阴影，让他们在环境中过度关注他人潜藏的意图，以保护自身的安全。”

see you,
see me!



性格类型是个集合体

“可是老师，我发现在图1里面有很多来来往往的箭头，那又代表的是什么呢？”很细心的学生，很细心的问题。我决定尝试让他们自己思考，但给他们一些提示：“这些箭头代表的是每种类型人的不同状态。箭头背离和箭头指向自身性格的那两种类型是一个类型的人在不同状态下的表现。”

“那每种类型不就是三方面的集合体吗？”聪明的学生得出了正确的结论。

“没错，正是这样。这三个方面刚好对应的是人的三种状态，大家想想，是哪三种状态呢？你们应该都有过这三种状态。”我微笑着提示。

教室里一下又陷入平静之中，我实在没有把握学生能否归纳出来，只能寄希望于细心而敏感的四号了。

漫长的一分钟终于换来了一个女生犹豫的回答：“老师，我不确定我的答案是否正确，但我愿意尝试一下，我发现自己的情绪经常波动，心情好的时候会尽心尽职地做自己的工作，尽量把每件事情都做得很完美，可是情绪低落的时候，就会变得无比挑剔，想让别人都听我的。”最后，她做了个总结：“我想，这三种状态应该是平常状态、情绪不好与好的状态吧。”

我给予了她充分的肯定：“你说得比较准确，我们都喜欢和处于良好情绪状态的人交往，对那些情绪糟糕的人，往往是避之而唯恐不及。”

“人心情好的时候，身上积极的一面都会显现出来，而在心情不好的时候，坏的消极的东西也暴露无疑。”很快速地回答，虽然通俗，但不失准确。

“那什么时候心情好，什么时候心情糟糕呢？”我紧接着又追问了一个问题。

还是前面那个“四号”继续解答：“我认为有压力的时候心情就不好，比如别人都过了四级，而我没有过时，心情就特别不好；而当一切都很顺利，比如考试比较理想，就感觉特别安全、踏实，心情当然也就很好了。”

描述得很准确，我内心真的有点欣赏她的自我觉察能力了：“很好，我们就用她的答案来代表我们的三种状态吧——**安全状态、压力状态和平常状态**。平常状态是最常见的，我们在一般情况下表现出来的就是这种状态下的性格特征。”

“老师，看来人的性格类型也是可以变化的。”很自然得出的结论。

“是的，九型人格理论的一个优势或者特色就是将每种性格类型的动态化也表现出来，”我正准备继续下去，一个学生却抢先感叹：“可是这也让我们更难去判断一个人的性格。”

我佩服之至：“精彩！你说出了我想说的话，正是这样，因此我们不能简单地将人归类，因为同样性格的人对同一事件的反应有可能是截然不同的，而不同性格的人则可能做出相同的反应。如八号在某些状态下也会表现出与二号相同的助人行为，那么如何区别他们呢？这就要求我们去观察、体会，在不同的状态下进行比较分析，尤其要深入到他们的情感世界，才能真正判断出他们的性格类型。八号尽管会有与二号相同的助人特征，但是八号的助人行为不要求回报，别人拒绝接受也不会伤心，这就是八号在情感上与二号的差别。”

看到有些同学脸上显出了为难神色，我赶紧补充：“当然，九型人格的知识会帮助我们缩短判断时间，也请大家注意，你们在刚才的测试中的结果不一定就是正确的，等课程结束后，你们会真正地了解自己属于何种类型。”

see you,
see me!



好人还是坏人

“老师，我也有个问题。”一个穿大红外套衣服的女孩站起来说，“我们评价一个人时，喜欢用‘人品’一词，如：‘这个人太坏了，人品不好。’那么到底什么是人品？它与性格又有怎样的联系和区别？”

这个问题是我最近一直在思考的问题，没想到第一次上课就被学生提了出来，我实在是佩服我的学生。