

Putting the 9 Personality Types to Work in the Office

九型人格鼻祖海伦·帕尔默最新力作，其作品被译成26种语言，畅销百万册

九型人格

职场高品质沟通的艺术

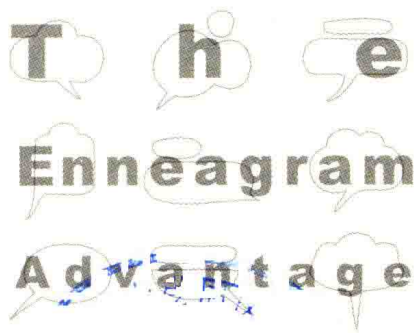
[美] 海伦·帕尔默 著 路本福 蒲文玥 译

九型人格与职场心理权威
商业组织人际交往“终极指南”

九型人格

职场高品质沟通的艺术

[美] 海伦·帕尔默 著 路本福 蒲文玥 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格：职场高品质沟通的艺术 / (美) 海伦·帕尔默著；路本福，蒲文玥译. — 北京：北京联合出版公司，2016.7

ISBN 978-7-5502-7937-7

I. ①九… II. ①海… ②路… ③蒲… 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137861号

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2016-4682

九型人格：职场高品质沟通的艺术

作者：(美) 海伦·帕尔默

译者：路本福 蒲文玥

责任编辑：徐秀琴

出版监制：刘峰

产品经理：江泉

装帧设计：门乃婷工作室

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京嘉业印刷厂印刷

字数230千字 880毫米×1230毫米 1/32 10.5印张

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7937-7

定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：010-64243832



自序

在长达数个世纪的时间里，人们一直在用有关性格的各种概念诠释九型人格，其定义也因此蒙上了一层神秘的面纱，其实，九型人格既不难解释，也不难理解。这个体系最初的设计目的是为了观察自我，它描述了九种不同的性格类型以及它们之间的相互关系。每一种类型都由以下三个方面予以界定：一种情感习惯、一种典型的思维模式以及一种与他人建立联系的风格，这三者的共同作用会营造出一种独特的观点。

九型人格在英文中称为Enneagram，这个单词源于两个希腊词汇，ennea代表数字9，gram的意思是“被描绘或书写的东西”。这显然是对九型人格的最佳诠释：一个代表九角星的图形，图形的每一个角各代表一种特定的性格类型。

跟所有的类型体系一样，九型人格的设计目的也是为了展现具

有相同性格类型的人之间的共性，只不过这种体系关注的焦点是那些精神状态正常且拥有较高成就的人，而不是近乎病态、心智不健全的人。在商业性组织中，九型人格可以帮助人们了解周围同事的思维和感受以及他们处理各种工作信息的方式。各种类型的性格之间没有优劣之分，每种性格都代表人们对工作的一种认知，在同样的工作面前，不同性格的人会有不同的处理方式。

九型人格的历史就跟它的希腊名字一样悠久，绝不仅仅囿于100多年前弗洛伊德的分析框架。在人类历史的起始阶段，人们就已经发明了各种模板去观察和理解彼此的差异。整个世界虽然被高山大海、浩瀚大漠分割为不同的地区，但在研究人们做各种事情的缘由方面，世界各地文化发展出的各种体系却惊人地相似。通过观察自己的内心世界，我们可以找到理解自己以及理解他人的方式。各种研究的结论是一致的：我们的行为举止无不源于一种习惯性的思维，这种思维使得我们对其他的观点视而不见。

传统上对不同行为模式的解释是一种备受推崇的伦理学理论，叫作从习性到美德的转化。现在我们知道，“习性”这个词指的是一种防御性的心理生存策略。在早期生活中，这种防御性的生存策略就像是一面盾牌，它可以使人免受情绪上的不适，这当然是一种实用的目的。不过，一旦对这种儿时的自我防御有了深入的了解，我们就能够想办法把这种习性转化为它的对立面，也就是美德。

由于习性是一种情绪上的生存策略，所以它也会影响我们与他人的关系，最终甚至可能影响我们与他人建立精神联系的能力。在古代，习性被视为苦难的源泉，如果习性能够得到治愈，那就是精

神层面的一大成就。

如何发现我们的习性或者说占支配地位的情感，是一件很实际的事情，而九型人格最初的设计目的就是为这种发现提供一个路线图。九种类型的性格每一种都反映了从习性到美德的转化。比如说，1号完美主义者的习性中包含愤怒，但这种习性可以被转化为平静，这就是一种美德了。同样的道理，恐惧是6号忠诚的怀疑论者的标签，但恐惧正是激发出勇气的原材料。当你找到自己内心深处这种最强烈的情感时，你要记住，这种情感的存在是有原因的。在跟他人共事时，我们希望对自己的观点有更多的了解，但与此同时，我们也需要对九种不同的观点抱持宽容和理解的心态。

很多文化都会把性格视为精神变化的载体，在这种文化中，从习性到美德的转化是最根本的。比如说，犹太教、佛教和伊斯兰教的苏菲派都为性格类型设定了更高层面的潜在形式。另一个更为人熟知的例子是基督教中的七种原罪，这些原罪被视为人类苦难的根源——每一种原罪都会营造出一种强烈的渴望，对处于其对立面的美德的渴望。

比如说，当我们觉得自己在他人的生活中变得重要时，傲慢这种原罪就会滋生，当我们遭到拒绝时，心里就会生出一种痛苦的挫败感。不过，傲慢也会引导我们去寻觅谦逊这种美德，我们希望得到他人认可，当这种认可被夺走时，我们就会受伤，而谦逊能够缓解因此产生的紧张情绪。

当我们关注自己的内心世界时，我们会担心失去外部的支持，在这种情况下，我们精神世界的宁静、我们的祈祷或者冥想，也可能受到傲慢的侵扰。而谦逊的意思就是清楚地知道别人是如何看

你的，并因此心存感激。对于深陷傲慢怪圈的人们，这种状态无疑是上帝的恩赐。

转化的传统目的是揭示你性格中的生存策略，进而培育出处于习性对立面的美德，或者说你行为举止中更富有建设性的一面。在学习谦逊待人的过程中，你会明白自己对于他人的真正价值，傲慢也会因此慢慢消失。同样的道理，在学习远离欲望的过程中，贪婪也会渐行渐远，九型人格中的每一种习性到美德的转化都是如此。

习性，或者说情感上的生存策略，是由一种个性化的信息分类方式支撑的。比如说，各种精神传统都会把性格类型作为影响人类发展的一个因素，九型人格中7号性格的人会被称为“好吃懒做的修道士”，这并不是因为他们暴饮暴食，而是因为他们的注意力经常会转向令人愉悦的计划和幻想。同样的道理，1号性格的人则会被称为“吹毛求疵的修道士”，因为愤怒这种习性会促使1号关注错误和纠正他人的思维模式。习性及其相应的思维模式唯有通过自我观察才能被发现。

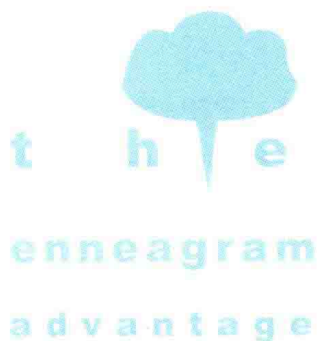
从习性到美德的转化描绘出了精神传统之间的共同点，而不是展示出它们之间的差异所在。这种转化并不是一种教条或者宗教信仰，而是一种基本的伦理教义，它让我们能够理解自己为什么会以特定的方式对待他人。传统的精神领域是九型人格之类的体系最早形成的地方，在这些领域，我们对自己或他人做出的有意识的行为以及我们的精神历程都被视为伦理选择。

九型人格从习性到美德的转化

类型	习性	美德
1号	愤怒	平静
2号	傲慢	谦逊
3号	欺骗	诚实
4号	嫉妒	情绪的稳定
5号	贪婪	离欲
6号	恐惧	勇气
7号	暴饮暴食	自我节制
8号	欲望	适当的力量
9号	懒惰（忘我）	行动

要想保持一种情感上的生存策略需要投入大量的时间、精力和注意力，这种策略在我们儿时非常受用，但在我们长大后可能就显得过时了。九型人格能够帮助我们观察自己习惯性花费精力的方式，以及如何让自己的精力有效地聚焦在工作场所，进而让自己变得更有创造性和前瞻性，也更能够在适当的时候做出更加积极、灵敏的反应。

我在1988年写的《九型人格：理解自己和他人》（*The Enneagram: Understanding Yourself and the Others*）一书中，从精神层面对九型人格进行了详细的描述。在1994年出版的《爱情和工作中的九型人格》（*The Enneagram in Love and Work*）一书中，描述了九种不同的性格在人际关系中的表现。本书旨在从商业背景和日常的工作关系着眼，在大部分人的大部分时间和精力聚焦的地方，对这九种性格进行更加深入的探究。



推荐序

1989年开始，我是香港第一批私人执业的心理治疗师，同时我也是教萨提亚家庭模式的团体治疗的老师。参加我的课程的人已经超过了万人，学员们在我的课程里又笑又哭，因为处理童年创伤的时候，他们会哭得很厉害。几年下来，有些学员回来复训，他们问我，有没有一些方法，是笑着来成长的。

然后我到了美国学习不同的心理课程，希望找到一个能够帮助人在笑中成长的系统。终于在1995年，我碰到了海伦，学习了九型人格这个系统，它就可以帮助人们在笑声中成长的。

海伦的九型人格，是生命成长的蓝图，是一个在心灵上能够自疗自愈的系统。从此我爱上了九型人格，决定把这么棒的学问带到中国，亦引入海伦的九型人格专业培训课程（简称：EPTP）到亚洲

区域。EPTP（The Enneagram Professional Training Program）系统是由海伦和戴维·丹尼尔斯共同创建的，用于全球范围内的九型人格专业培训及九型人格导师认证。

海伦的这个系统，跟别人不一样的地方，在于她是美国著名大学里的心理老师，她在大学生群体里做了广泛的研究，处理了无数的个案，并将她的研究成果写成文字，所以她的书都是资料充足丰富落地，读者是可以把书本里的技巧和知识用在日常生活里的。她做研究的办法是，邀请当事人或者来访者，用他们自己的语言来描述他们的性格和行为，把他们真实的内心世界如实道来，所以她的这个学派叫口述传统的九型人格（Narrative Tradition），这是一个理论和实践双并重的培训办法。

从2003年至今，EPTP这个九型人格专业培训机构开始在中国扎根，使命是培训优秀的九型人格导师，希望把这个学问为千千万万个家庭带来幸福，帮助中国人活出他们独有的光彩。在中国，《九型人格：职场高品质沟通的艺术》是海伦在中国出版的第三本书，希望书本里的智慧，可以为职场上的人士带来解决问题的办法，因为它描述了不同人在职场上的不同表现，让人知道人在受压情况下和在轻松情况之下的行为表现，让人明白到人行为底下的可预测性，让你明白到如何与不同的人沟通和共事，而减少了很多没有必要的烦恼和纷争。她就像人类沟通的应用手册一样。当你知道自己的型号时，你就明白你过往在职场的成功与失败，你可以从性格型号中走出来，同时更加可以预测你未来在职场上的成功失败，就好像做了自己的职场教练一样。

我衷心推介这本书给中国九型人格的爱好者，无论是在个人认知还是接纳别人，还是灵性成长上，都能带来一股清流。

美国九型人格全球学会亚洲区总督导、EPTP亚洲中心理事长
蔡敏莉

自序 / 1

推荐序 / 7

我是哪种类型? / 001

九种类型的人 / 003

九型人格测试 / 012

确认你的类型 / 020

九型人格如何帮助你与他人共事 / 029

善意提醒 / 036

职场中的九型人格 / 043

1号性格: 完美主义者 / 044

2号性格: 给予者 / 074

3号性格: 实干者 / 105

4号性格: 浪漫主义者 / 138

5号性格: 观察者 / 163

6号性格: 忠诚的怀疑论者 / 190

7号性格: 享乐主义者 / 215

8号性格: 保护者 / 245

9号性格: 调停者 / 273

后记 / 303

九型人格研究简史 / 311

致谢 / 313

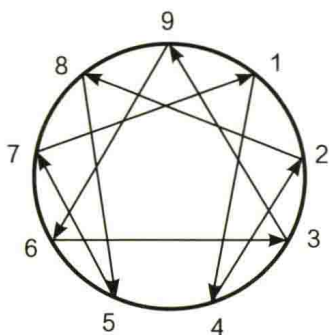
EPTP 六大必修课程 / 318

我是哪种类型？

Putting the 9 Personality
Types to Work in the Office



在九型人格体系中，每一种类型的性格都代表一种有效的生活策略，各种性格之间不存在优劣之分，只不过不同性格的人看待事物的观点截然不同。我们会在后面的章节中对每一种性格的人进行深入的探究，会把关注的焦点放在他们在工作中的表现和互动方面，在这里，我们先对这九种性格的人做一个简要的阐述。



九种类型的人

1 完美主义者

勤奋，讲究伦理道德，注重实际，容易愤怒

2 给予者

乐于助人，富有同理心，好支使人，容易骄傲

3 实干者

讲究效率，富有说服力，善变，富有欺骗性

4 浪漫主义者

富有戏剧性，特立独行，忧郁，容易嫉妒

5 观察者

讲究私密性，善于观察，超然，比较克制

6 忠诚的怀疑论者

忠诚，善于提出问题，比较警觉，容易胆怯

7 享乐主义者

乐观，未来派，我行我素，贪吃

8 保护者

地盘意识强，勇于面对一切，富有保护欲，太相信别人

9 调停者

摇摆不定，平易近人，固执，自我遗忘

九种类型的人

1号：完美主义者

在你看来，周围的世界总是杂乱无序的。你必须要采取行动，而且要稳扎稳打，步步为营。比如说，报告就应该非常全面，但长度也要恰到好处。你提供的反馈意见应该简明扼要，不要浪费大家宝贵的时间和精力。

你的内心深处住着一个苛刻的批评家，他时刻监视着你的每一种思想、每一句言语以及你所做的每一件事情。批评家会告诉你总有改进的空间，你强加给自己的标准也会因此变得越来越严格。

你可能都不知道自己已经发怒了，直到你听到自己在那里颇有风度地用坚定的高嗓门说：“什么都没有错，我永远也不会生气。”

潜在的机遇：对于1号来说，强调组织结构且要求注重细节的

工作会很有吸引力，这是因为质量控制的观念在你的脑海中早已根深蒂固。把工作做好了或者任务完成得很漂亮都会带给你无尽的快乐，所以你会主动促使自己加倍努力。你关注的焦点是改善工作流程和纠正错误，你会努力让每一天都看到很多小小的胜利，让一切看起来都那么井井有条，都“恰到好处”。

潜在的风险：有些工作需要基于不确定的信息或者片面的信息做出决策，这可不是你喜欢的。如果没有一个准绳，你内心深处的那位批评家肯定会抓狂，结果就是你想要停下来，仔细检查一番。当场做出的决定会增加犯错的风险，也意味着个人需要承担更大的责任。当面对各种反对意见或者不同的观点时，你会变得不知所措。

你信奉的格言：“完美需要付出艰苦卓绝的努力。我做得还远远不够。”

2号：给予者

你关注的焦点是给予他人关怀并得到发自内心的反馈，所以你主要是通过人际关系找到对他人的认同感。你是真正有影响力的人，说服和操纵都是你擅长的管理手段。你会通过取悦对方或者让自己变得不可或缺获得他人的认可。

为了迎合他人的需求，你会变幻出多副面孔。你在老板面前、在团队中、在家庭生活中呈现出来的形象各不相同。你需要知道大公无私的支持和“付出是为了得到回报”之间的区别，这是你所面临的挑战。

潜在的机遇：定位非常重要。有些跑在前面的人需要依赖你，

与这些人的交往能够激发出你最好的一面。你是在跟老板一起工作，而不是为老板工作，因为你正在管理老板的生活。你最喜欢的一类人是那些需要帮助的万人迷。

潜在的风险：无法提供积极反馈的环境可不适合你。如果你满足了他人的需求，但对方却连个“谢谢”都不说，那你肯定就不愿意再伸出援手了。

你信奉的格言：“要是没有我，他们根本就干不成。”

3号：实干者

世界需要赢家，于是你把自己塑造成了成功者的样子，成为所在行业的楷模。你很清楚，只要自己投入足够多的精力，就没有干不成的事。

在前进的路上感情成了牺牲品，但你会对自己说：“别去想它——先把工作做好。”只要保持全速往前冲，控制权就会牢牢地握在你的手中。碌碌无为在你看来是很可怕的。实干者需要立即看到结果，需要得到积极的反馈。你根本无法想象自己的脑海中会出现这样的想法——“如果这行不通怎么办？”对于你来说，这种想法简直太恐怖了。

潜在的机遇：你想要从事一份很重要的工作，而且这份工作要有广阔的发展前景，唯有如此，你才能够让自己变得出类拔萃。兢兢业业并取得骄人业绩的人应该获得回报，应该受到奖励。那些并不奢望在自己身后留下辉煌业绩的人最好离你远点，你可不希望他们挡住你前进的道路。