

九型人格学

台湾首位“九型人格学”国际认证讲师
胡挹芬/著



全世界上千万人使用的强大自我探索工作，
美国中情局作为管理与训练情报人员的秘密武器，
现在，你也可以一探究竟！

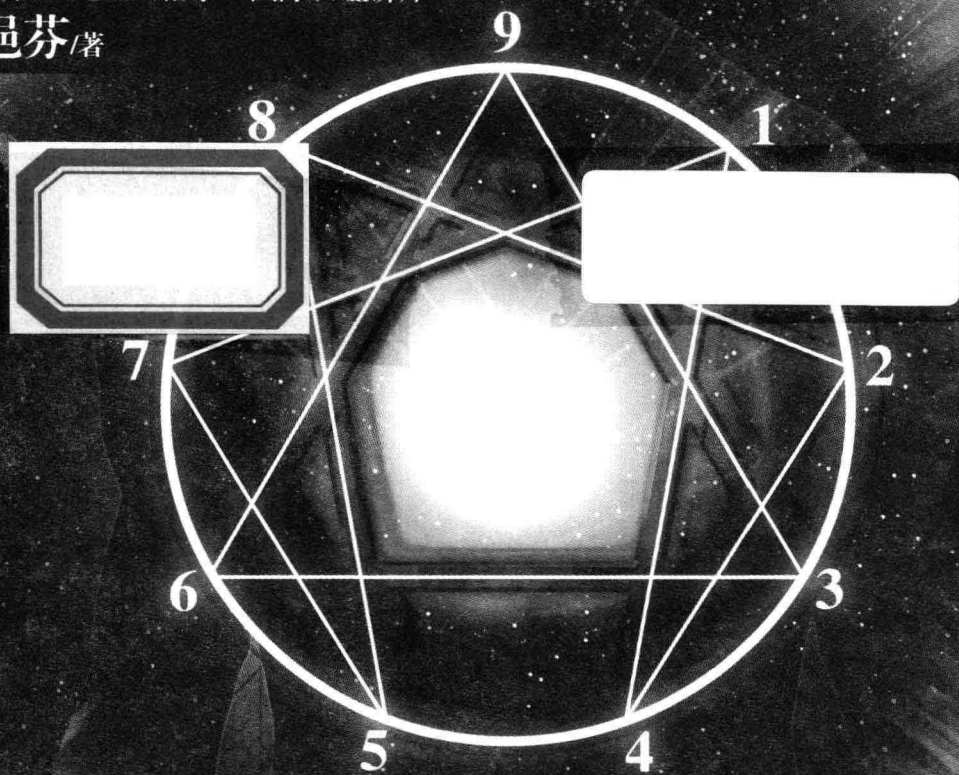
发现自我与提升心灵的完全手册

重庆出版集团  重庆出版社

九型人格学

台湾首位“九型人格学”国际认证讲师

胡挹芬/著



重庆出版集团  重庆出版社

版贸核渝字(2012)第002号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,由雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版发行,未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

图书在版编目(CIP)数据


九型人格学 / 胡挹芬著. — 重庆:重庆出版社,2012.6
ISBN 978-7-229-04898-3

I. ①九… II. ①胡… 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074629号

九型人格学
JIUXING RENGENXUE
胡挹芬 著

出版人:罗小卫
责任编辑:王 淋
责任校对:胡 琳

 **重庆出版集团** 出版
重庆出版社

重庆市长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>
自贡兴华印务有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL: 邮购电话:023-68809452
全国新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:15.5 字数:156千
2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
ISBN 978-7-229-04898-3
定价:29.80元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

作者的话

谨将这本书献给我的大姐小苹与小妹雪芳，
没有你们的支持，就没有新生的我能够完成这本书。

这是我个人第一本介绍九型人格理论的书，虽然之前我已经陆续写过几本探讨九型人格在自我了解、爱情与职场人脉的书籍，但是，只有这一本有足够的篇幅来介绍九型人格的本体理论。

对于这一本书的出版，我个人感到非常的兴奋！因为，将九型人格介绍给中文读者，是我人生重要的使命之一。而想要圆满完成这项任务，将九型人格理论分阶段性地介绍给读者们，无疑是最基本也是最重要的一步。这本书对九型人格理论的整体架构有一鸟瞰式的介绍，适合所有想要一探九型人格理论的入门读者，以及过去曾经阅读过相关外文翻译书籍的九型迷。

我始终相信，“凡事要知其然，也要知其所以然”，读者们仅仅学习如何在心灵成长与各项人际关系中运用九型人格，是不够的，最好能够了解九型理论本身，了解为什么同样是第九型人，有些人乐观积极，有些人却悲观宿命？为什么当一个第七型人想要进行身心灵成长时，他应该要向性格健康的第五型人学习？为什么当一个第三型人落入性格困境时，他有可能产生自恋式的病态人格特质、甚至衍生出性格不健康的第九型人的特质？

关于九型人格的“为什么”，本书都有答案。如果，您发现了新的“为什么”，欢迎写信给我，我会非常感谢您的指教，也很乐意参与讨论。

在此，我除了要感谢法鼓山的果传法师、我的家人、朋友们与爱犬优比，还要特别感谢所有九型人格课程的学员们，因为你们的勇敢分享，才有这一本内容丰富的书籍，提供给其他对九型人格也有兴趣的朋友们作参考！

挹芬

于心灵香契，新店

2008. 7. 19

前言

找到你生命之钥

全世界每天有上千万的人都在使用九型人格，因为，它真的有效！

九型人格是目前最清楚、也是最准确的自我探索工具，除了被誉为21世纪最伟大的心灵导师之一——A. H. 阿玛斯，运用它来帮助学生进行心灵成长外；美国中央情报局、史丹福大学及国际各大企业均大力采用，原因只有一个，它真的有效！

通过九型人格的启发，我们会发现，原来自己一直生活在自我性格所设的牢笼之中。我们一直被内心的恐惧与欲望捆绑着，让我们无法跟随心灵的呼唤而自由行动。然而，就算我们早就有了这一层认知，我们内在的某一个部分也害怕去打开我们的牢笼，因为，一旦走出牢笼，我们该往何处去？我们又是谁？

幸好，九型人格不仅只是提供性格分类而已，它最主要的目的，是帮助我们回复均衡的性格状态，找到稳定心灵和谐的方法，让我们能逃离捆绑心灵的牢笼，成为理性、感性、乐观面均衡兼具的全功能的人，以拥抱一个更完整的人生。

不过，九型人格毕竟只是一项工具，我们要如何使用它，甚至要不要使用它，全在于我们自己。就好比我们在荒野中寻觅方向，我们可以借助GPS定位设备，也可以运用指南针，甚至采用抬头仰望星辰等其他的方法

法。条条大路通罗马，每一个人逃脱自我性格牢笼的方法可能不一样，但是在启程之前，我们也许应该对每一种自我成长工具做一全盘性的了解，以选择最适合我们的方式。

如何使用本书

如果你有考虑使用九型人格来帮助自己走向智慧之路，那么，本书将是你不可缺少的手册。“暖身篇”与“测验篇”是专门为初接触九型人格的读者准备的。如果做完测验后，读者仍然无法确认自我性格类型，强烈建议先行阅读“性格篇”，对每一种性格类型做全面性的了解后，再回头做性格测验。甚至，读者也可以利用自我观察的方式来判断自己的性格类型。性格测验只是一项方便工具，绝不是找到自我性格类型的唯一方式。人性总是希望以最简单的方式来解决，但是，人性偏偏是世界上最不简单的事物。想要确定自己的性格类型，除非你对自己已经非常了解，不然，绝对需要时间与耐心来揭开谜底。

在本书的“学理篇”中，我由浅入深地介绍九型人格学，包括它的神秘发展背景、如何运用现代心理学的分类，以及九型人格的核心理论——动态式的性格发展，此乃九型人格胜过其他性格分析工具的最独特特点，也是现代心理学近年开始的新研究方向。以九型人格的中文版书籍来说，本书也是第一本将九型人格理论完整呈现的中文书籍。

同时，“性格篇”中我详细剖析每一种性格类型内心最大的恐惧与欲望，让读者完全了解每一种性格类型从幼年至成年，以及放松与受压的性

格特质发展。这部分是九型人格的精粹，因为，正是它对性格特质的精准描述，让我们不仅能够清楚地认识自己真正的能力与长处，并且据此来自我发展；同时，也能够帮助我们正确地处理我们与别人的事。当我们越了解对方，我们就越能够欣赏对方的优点，并且客观地检视对方的缺点或让我们不满意的地方。九型人格让我们因为了解自己，而能够随时维持对自我的真实；因为了解别人，而让我们更有能力与别人相处。

最后，在“讨论篇”中，我特别针对九种性格类型的情绪反应方式与满足欲望的性格策略做一番精要的整理，让有兴趣的读者可以自我提升对九型人格的了解深度，作为日后阅读进阶书籍的基础。

改变一生的决定

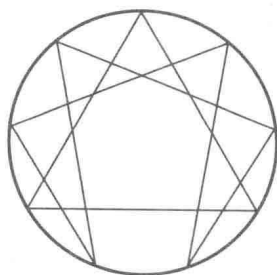
经验告诉我们，态度与行为确实会带来不同的结果，有些结果甚至改变了我们的一生。因此，了解自己与了解别人其实是一堂人生的必修课程。如果，我们不明白自己内心的动机，无法及时控制因为性格而产生的情绪反应，很可能会因此作出错误的决定而损失惨重，甚至会伤害我们生命中原本想要好好爱护的人。

同样地，如果我们对别人的性格缺乏认识与判断力，也可能会因此受伤害。以我的两性咨询经验为例，如果我们对另一半的性格类型有清楚的认识，不仅可以帮助我们欣赏对方的优点、体谅对方表现比较差的领域；同时也能及早看清自己的期待是否能在对方身上获得。因为，亲密关系会破裂，往往就是现实与期待的落差太大。

此外，九型人格也是一个很好的“心灵预警系统”，当我们或身边的人开始出现不健康的性格倾向时，只要我们够警觉，通常能及时抢救正在凋零的心灵，防止悲剧的发生。

不过，九型人格虽然清楚地指出一条自我探索的道路，但却无法保证我们一定能够走到终点，达到性格均衡与心灵和谐的目标。因为，没有人为的持续努力，所有的心灵奇迹都不会发生。认识自己本来就是一件需要勇气与毅力的工作，我们不仅要承担面对自己性格黑暗面时的难堪，同时，还要想办法放下既有的性格惯性，发展出新的态度与行为模式。许多人在重新认识自己的过程中感到害怕，他们害怕放下性格的影响后，“自己”会从此不见。

如果想要运用九型人格的强大力量，首先，我们得愿意让九型人格对我们产生影响。跟着解放性格的脚步，你会发现，原来的恐惧、欲望、冲突、情绪及混乱，都将因为新自由的诞生而让一切回归最初的平衡与平静。

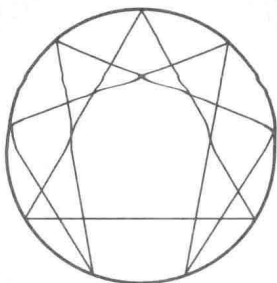


作者的话	1
前言	1
Part 1 暖身篇	1
关于The Enneagram九型人格	1
九种性格类型概述	2
找出你的性格类型	9
Part 2 测验篇	11
Part 3 学理篇	31
The Enneagram九型人格的起源	31
古老智慧与现代心理学的结晶	31
九角图与性格理论的结合	32
性格的形成	41
每个人都拥有真我	41
性格是真我的仿冒品	42
九大核心恐惧与欲望	43
真我不灭	47
三大基本性格类组 (Triads)	49
本能组 (The Instinctive Triad)	51
情感组 (The Feeling Triad)	53

思考组 (The Thinking Triad)	55
九型的变化	59
性格的左右翼 (Wings)	59
影响价值观的三变数 (The Instinctual Variants)	61
性格的健康度 (The Levels)	64
性格的放松与受压状态——成长与凋零的走向 (The Directions of Integration and Disintegration)	72

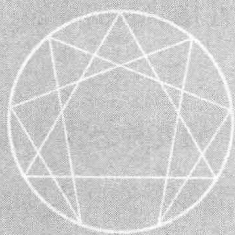
Part 4 性格篇 **79**

第一型：理想崇高者	79
第一型人小档案	79
性格概述	80
成长背景	84
深度剖析	86
性格的成长与凋零	90
第二型：古道热肠者	93
第二型人小档案	93
性格概述	94
成长背景	98
深度剖析	100
性格的成长与凋零	104
第三型：成功追求者	107
第三型人小档案	107
性格概述	108



成长背景	112
深度剖析	114
性格的成长与凋零	119
第四型：个人风格者	121
第四型人小档案	121
性格概述	122
成长背景	126
深度剖析	128
性格的成长与凋零	134
第五型：博学多闻者	137
第五型人小档案	137
性格概述	138
成长背景	142
深度剖析	144
性格的成长与凋零	150
第六型：谨慎忠诚者	153
第六型人小档案	153
性格概述	154
成长背景	158
深度剖析	161
性格的成长与凋零	167
第七型：勇于尝新者	169
第七型人小档案	169
性格概述	170
成长背景	174

深度剖析	177
性格的成长与凋零	182
第八型：天生领导者	185
第八型人小档案	185
性格概述	186
成长背景	191
深度剖析	194
性格的成长与凋零	200
第九型：向往和平者	203
第九型人小档案	203
性格概述	204
成长背景	209
深度剖析	212
性格的成长与凋零	219
Part 5 讨论篇	221
九型人格的情绪管理机制 (The Harmonic Groups)	221
理性主义 (The Competency Group)	222
乐天派 (The Positive Group)	224
情绪分子 (The Reacitve Group)	226
九型人格的欲望满足机制 (The Hornevian Groups)	228
强势组 (The Assertives)	229
责任组 (The Compliant)	229
离群组 (The Withdrawns)	230



Part 1

暖身篇

关于The Enneagram九型人格

The Enneagram（发音为：ANY-a-gram）是一个九角图形，起源已不可考，据推测最早可能出现在距今约2500年前，古希腊哲学家毕达哥拉斯的笔记当中。经过千年的漂流，由不同时代的心灵导师与心理学家们，根据图形的结构，加入各地宗教与文明的智慧元素，并参考现代心理学的分类方式，发展出九种性格类型及性格类型彼此之间的互动关系，最后成为现在我们所使用的The Enneagram——九型人格。

Enneagram是希腊文。“ennea”代表数字“九”；“grammos”代表“图形”的意思。因此，全字指的是一个九角图形。九型人格的核心理念融合了世界各大宗教的智慧，包括佛教、回教（尤其是苏非教派）、基督教、犹太教（指卡巴拉一派）。这些宗教都相信人性之中有与生俱来的美好本质——真我（Essence），只是因为人们受到了诱惑或被蒙蔽，因此与内在的美好本质——真我（Essence）失去联结，成为处处受到性格摆布，

活在欲望、焦虑与不安当中的“性格的囚犯”。宗教的目的就是要唤醒人们心中的真我，让人们活在与真我联结，而不是与性格联结的境界。九型人格正是一项帮助人们唤醒真我（Essence）的工具。

九型人格是一张人性的地图，它指出人性之中的九种恐惧、九种欲望、九种价值观与九种自我扭曲。九型人格可以帮助你看见自己目前的处境与问题，找出你最迫切需要什么样的改变来帮助自己成长，并且清楚地勾画出未来心灵修习的路径。

九型人格不是信仰，它是跨越宗教的一项身心灵的修习工具。不论你的信仰为何，你都可以使用九型人格来帮助你了解自己，然后解开性格的枷锁，做一个真正自由的人。同时，你也因为了解了其他性格类型的人而有了更大的包容力与同理心。你能够体谅为什么别人会这样想、会那样做，因为，他正活在性格的掌控之中。此时，你心中对他人的不谅解，将会被怜悯与同情所取代，许多冲突也将因为你的改变而消失。

九种性格类型概述

想要运用九型人格帮助自我成长，首先，你必须找到你的性格类型，以及了解你的性格类型是如何掌握你的。虽然，你的行为或多或少会表现出九种性格类型的某些特质，但是，一定有一个性格类型主导了你的思想与行为。

在下一节中，有一个简易的两题性格题测，可以帮助你大概找出你可能的性格类型。如果你想要更确定你的性格类型，你可以再翻到本书的

“测验篇”，你将找到进阶题测。至于“性格篇”中对性格类型特质的介绍，建议你先阅读完本书的“学理篇”后再去翻阅，这样你会比较清楚为什么性格特质是如此演变发展。

现在，请静下心来阅读下面各性格类型的名称与介绍，有没有哪几段描述真切地反映出你平日的行为？要提醒你的是，以下各性格的描述只是该性格的一部分而已，并非全貌。

◎第一型 理想崇高者

行为动机：不能犯错。

性格盲点：坚持去改正他认定的错误。

潜伏情绪：愤怒。

理想性高且自律甚严的人。第一型人有原则、有使命感、自制力强、追求完美，却容易让自己陷入爱批评的性格盲点。具有崇高的道德标准，愿意投入时间、精力与热情，努力去完成自认为应该去做的事，那通常是一件能为社会大众带来福祉的事情。非常坚守自己的原则，而且希望自己能保持理性、公平、客观、没有偏见的立场，甚至愿意牺牲小我以谋求更大的福利。

◎第二型 古道热肠者

行为动机：不能自私。

性格盲点：坚持先去帮助他觉得需要帮助的人。

潜伏情绪：骄傲。

有爱心且非常看重人际关系的人。第二型人富有同情心、容易真情流露、大方体贴、十分在意别人的感受，却容易让自己陷入有目的取悦别人的性格盲点。很能设身处地为别人着想、关心别人的需要，常想着：“只要是好事，就该去做。不管谁得到好处都没关系，只要有人受惠就好。”很容易看见别人的优点，却常常忽略了自己也有同样美好的特质。

◎第三型 成功追求者

行为动机：不能丢脸。

性格盲点：坚持要赢得大家的肯定。

潜伏情绪：欺骗。

适应力强且十分在意输赢的人。第三型人对自我形象要求完美而且用心经营：自信积极、充满干劲、对异性有吸引力、广受大众欢迎。别人肯定与羡慕的眼光是第三型人愉快的泉源，而他也会想办法表现出别人心中希望看到的“模样”作为回馈。第三型人坚信，想要成功就必须心无旁骛地往目标前进。结果绝对比过程更重要。对目标异常专注，很擅长激励旁人。

◎第四型 个人风格者

行为动机：不能一样。

性格盲点：坚持要有自己的风格。