

enneagram

# ENNEA 9 RAM

九型人格 理論與實踐

八個步驟讓你更有效了解自己的性格

章祥浩

B848  
20112

# ENNEA 9 RAM





2

書名：ENNEAGRAM 理論與實踐

編/著：章祥浩

Cheung cheung ho

設計：林海輝(龜)

出版人：章祥浩



JOY TOGETHER TRAINING CENTER

電郵：ho\_enneagram@yahoo.com.hk 電話：97479454

二零零九年十月初版

國際書號 ISBN 978-988-99757-3-9

二零零九版權所有不得翻印

ENNEAGRAM

## 首序

### 序

P4

### Enneagram的起源

P6

### 判別時要注意的事項

P7

### 有關運用Enneagram判別性格的步驟

P9

### 正式進入每種性格前的導讀

P11

### 性格篇 (1-9)

P13

### 有關各性格的名稱比較

P50

### 負面感受和信念一覽

P52

### 側翼理論

P54

### 不同性格之間的差異及互動

P58

### 性格三大類型〔環境型 情緒型 思考型〕

P67

### 兩性間性格關係表

P68

### 問卷

P70

### 有關筆者

P76



## - 首序 ( ENNEAGRAM 課程手冊 ) -

### 緣起

任教多年Enneagram課程多年，一向未有動機編寫一份較完整並包含一些經驗分享的筆記。

因期望能尋獲一份「現成」而又合適的教材。雖然，坊間有不少談及Enneagram的書籍，有些甚至把Enneagram與其他學問來個crossover，又或加入愛情，創富等等的元素，但礙於部份著作的作者對Enneagram的理解、詮釋、分析以至實踐上都與本人有明顯差異，故此甚少推介給學員作為參考。至最近，跟本人Enneagram導師聯絡，以了解他有否出書的意欲，可惜他近年專注於國內推廣此學問，未能兼顧出書一事。遂引發本人編寫此課程手冊的動機和熱誠。此筆記以實務為主，當中亦有篇幅是本人於學習Enneagram過程中的一些心路歷程及感受，籍此與大家分享。

### 關於Enneagram

於大學就讀社工課程期間，一位心理學教授曾表示：「心理學發展至今已超過一個世紀，一百年之多，大家期望此門學問能夠改善人類的精神生活。可惜的是，現代人的心理又或精神健康，未有因心理學的發展而有所改善……」聽了這番話，當中原因實在難以明白……。在社會服務界工作多年的我，也正是不斷尋覓一套又或多套能幫助自己或他人，使生命活得更精彩的方法。

多年前的一天，內子剛完成了一個兩日一夜的Enneagram成長課程，雀躍地向我推介，及後我亦參加了。自此便深深地被這門學問所吸引，當中被影響的包括自己、家人、朋友及至服務對象，其中個人成長方面更得到不少啟導。

猶記得大約在半年前，當我剛教授完一個Enneagram課程，當中一位五十來歲的女士走到我面前對我說：「如果我早些認識你，我相信我會走少很多冤枉路！」。

我回應她：「你應該早些認識的是Enneagram」，當時她表達的這份感覺，把我第一次接觸Enneagram的感受再次鉤起了！這亦令我對發展這門學問打了一支強心針，繼續把Enneagram的學問推廣開去。

章祥浩 秋 05

## - 序 -

多年後的今天回看這篇序，當中的想法、心態及感受亦與當年沒有多大分別，其中有些感受還較當年強烈。從這幾年舉辦Enneagram(九型人格)課程的經驗中，我發現不少人被自己的性格所困，得不到發展，更甚的是連帶他的人際關係及與家人的關係亦同樣受着這性格的影響。

忽然想起坊間流行一種玄學的說法「一命、二運、三風水、四積陰德、五讀書」，此說法對很多香港人的信念亦有所影響，可惜當中對這說法的解讀大相逕庭，普遍的解讀亦不離玄學命理的範疇。在此我亦想就「一命、二運、三風水……」的說法作一次非玄學式的解讀，看看能否引發大家有新的思考：

- 一「命」者解性格，「性格決定命運」就是指性格掌管/影響我們面對事物的思想及行為，導致我們所得結果的重要「內因」；
- 二「運」應解為機會率，就如買六合彩一般，只是或然率的隨機作用而已，所以我們不容易強求這種「外緣」的出現；
- 三「風水」應泛指自然及社會環境的配合，例如：無論你能力有多高，亦離不開金融海嘯及全球暖化的影響罷了；
- 四「陰德」可理解為人際關係，人際網絡，「業力」就是這個意思；
- 五「讀書」便是我們負出的努力。這亦是我們唯一可以完全掌握的部份，可見努力是需要的。

從以上的理解，可見性格的重要性，它是我們內在掌握如何看待事物的「內因」，是「自我」中最重要的一環。性格是中性的，它一方面可以是我們的寶貝，但另一方面也可成為困住我們的枷鎖。所以筆者認為必需了解他、面對他。了解自己的性格是一個開端，之後才能夠改善、突破及超越自己，邁向幸福。

本書內容主要原用筆者之前首本著作Enneagram課程手冊(2005)的框架，並加強了理論基礎及判別性格步驟這兩部份，便可作為課程後進階讀物。讓大家不但對Enneagram的理論有所掌握，更重要的是能夠實踐出來，對自己有更深入的了解，從而作出改善。



## Enneagram的起源

提到有關Enneagram的起源，當中大部份記載主要提及有關Enneagram的九角星圓形圖形，而這圖形並不是任意的設計的，而當中包含有三、七的法則在內，而圖形「相傳」是中東古老的圖形，已有二千五百多年歷史，其當中蘊含著不少智慧，尤如中圖的太極陰陽、八卦等圖案一樣。

根據大部份學者著書，「相傳」是Enneagram歷史的主要記載方式。亦提到「言傳」為此理論的「相傳」方法，其中並沒有正統及統一的文憲記載。

其實有兩種對Enneagram起源的說法，第一種「相傳」是阿拉伯「蘇菲派」的不傳之祕，其早以運用於性格分析當中，是長老利用它的神奇功能協助信眾的……

第二種「相傳」是俄國的一位心理學家George ivanovich Gurdjieff (1870-1949)利用中東的Enneagram圖型發展出來，後來於1929年傳到歐洲……

但實際源自何人、何地，則無從考究，較確實近代發展是直至六十年代，Enneagram正式運用於性格的分析當中，

其發展者為南美洲智利的精神病學家Oscar Ichazo，

他當時帶領八十多名美國人到智利學習Enneagram，而Enneagram便正式傳到美國，其後更發展的不同的學派當中著名的學者有Don Riso、Helen Palmer等。

但Enneagram現仍在發展當中，各家各派略有不同。

其實Enneagram是一種很獨特的性格歸類系統，它並不涉及任何宗教信仰。這個系統在性格歸類上，兼備準確及精細的分析，又不像其他性格分析般複雜及難於應用。一般人亦可在較短時間從「言傳」的課程內，透過直接的教授而學到有關理論並加以應用。所以這學問在近年在世界各地也流行起來。並且應用於不同的範疇內。

但筆者認為學習Enneagram主要的精神有二，

- 一.了解自己，作為自我成長的工具
- 二.了解別人，使自己更懂得尊重及欣賞別人

## 判別性格時要注意的事項

### 一. 行為不等於動機

判別性格的類型，取決是每個人**內在自我**的發掘，並不是行為導向的，因為相同行為，在不同性格內可能反映不同的動機，所以別利用行為去判別自我的性格，亦並不是旁人能夠單純依靠觀察行為，去判別其他人的不同性格

同一行為可能有不同的動機：例如：有一個學生努力爭取好成績  
動機可能是：

3號性格為了得到別人的「讚賞」而努力去爭取好成績

1號性格則認為盡力取得好成績是他的「責任」

2號性格為了滿足母親(3號性格的炫耀期望)，而努力爭取好成績

8號性格努力去爭取好成績，為了證明自己有「實力」

5號性格擁有好成績，可能只是「渴求知識」的副產品

### 二. 有關問卷的可靠度

其中主要受到以下因素影響

1. 受眾對文字的詮釋上就各有差異，

例如：成就、忠誠，都很難有一套共同的準則，所以問卷很難反映出該人的真實情況

2. 很多人對自己實際不太了解，所以他們無意識地會把「理想的自己」誤以為是「真實的自己」

例如

有人會說：「我是一個守時的人」又或是「我是一個負責任的人」  
其實他可能想說：「我希望我是一個守時的人」，又或是「我期望我是一個負責任的人」

可惜的是在現實生活裡他從不守時，但在填寫問卷時他會有意或無意地反映了理想的自己。

所以從筆者多年經驗所得，問卷的準確度很容易被上述的因素影響，問卷結果只能作參考。





筆者嘗試總結多年的經驗，並參考Riso and Hudson的指標編定了一份問卷，期望可成為讀者尋找自己性格的一份工具。(見後頁)

### 三. 有關Enneagram的號碼

Enneagram會利用號碼去代表不同性格，以減低文字在詮釋上限制及誤導性。可惜的是人們為了方便記憶，便加入了性格的名字，筆者嘗試比較當中的差異(見後名字比較表)

### 四. 「言傳」的學習方法

其實學習Enneagram性格分析，最理想的方式是利用小組的互動方法，當中能夠透過對談的方式把每種性格的動機反映出來，參與者亦可以直接感受到不同性格的氣質及能量。至於運用文字的演繹方法，雖然表達上仍較有系的優勢，但存在因為不同的理解而有不同詮釋的限制及誤導的問題。所以筆者建議書本(文本)只可作為資料參考，「言傳」才是學習Enneagram最有效的方法。

## 有關運用Enneagram判別性格的步驟

相信讀者關心的是，如何判別性格類型，其實要判別每種性格，最終決定於他們的**內在自我**的發掘。其中步驟

**步驟1** 透過問卷去為他們作初步的評分。

**步驟2** 透過語言去了解他們內心所想 (**內心渴望及內心恐懼**)。  
留意尋索他們行為背後的動機，而並非行為本身。

**步驟3** 初步判別出屬九型人格之中的那一型

**步驟4** 觀察他們的能量

**步驟5** 如發現有兩種性格亦相似時，可參考後頁(性格間的異同)作比較以**內心渴望及內心恐懼**為最終依歸，行為是**內心渴望及內心恐懼**的外顯表現

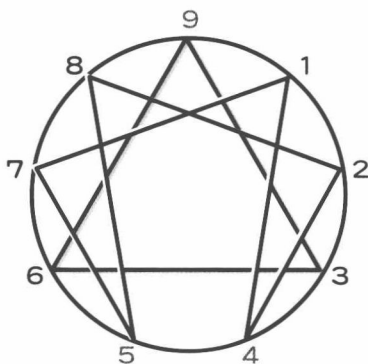
**步驟6** 判別不同性格的側翼展現效果(詳見後頁)

**步驟7** 判斷所屬〔**環境型 情緒型 思考型**〕三大類型的那一類

**步驟8** 重新檢定屬於九型人格之中的那一型(**內心渴望及內心恐懼**)

檢定的方法是從日常行為中尋索其背後的出發點(動機)，出發點(動機)是被埋藏在潛意識之內。只能透過「自我觀察」、「自我發問」等「自覺」方法去尋索，這亦是檢定自己所屬的型號的最佳及最可靠的方法。

## 有關各種性格的能量



觀察他們的能量

能量分類：

高能量的性格 3 7 8

中能量的性格 1 2 6

低能量的性格 4 5 9

10

**高能量：**是指能量外顯並容易被別人感受得到，實際表現為：反應速度快、說話聲量大等



**低能量：**是指能量較弱並不容易被別人感受得到，實際表現有：反應及動作慢及缺乏力量等

### 學習Enneagram的提醒

1. Enneagram九型人格學是一套性格分析的學問，它可以協助我們利用分類的方法了解自己及他人的性格，並做到「知類通達」。而學問、知識並不是「真理」，它只有普遍性，而並沒有絕對性的。所以我們別把「人」只看作是類型的代表，因為每個人亦是一一的獨立個體，亦有其自己的獨特性，而不只是一種性格。
2. 在未能了解自己及他人時，別過早定型，因你對自己及他人的了解有限，以免引起標籤化及錯誤判別的反效果。
3. 別運用這理論去支配別人，這是有違道德的
4. 別把Enneagram去當作茶餘飯後的話題。
5. 別利用Enneagram去當作行為的藉口，因為當你了解自己性格的弱點後，可以運用個人意志去控制及改善自己的行為。

## 正式進入每種性格前的導讀

Enneagram性格分析的基本觀念：

Enneagram理論是把「人」分成九個性格類型，而您只會屬於其中一型。

接着在Enneagram每一種性格具體的分類中，我嘗試運用不同的內容，令讀者可以透過此考書，有效地配合Enneagram課程，達到了解自己的性格的目的。

每個性格的內容包括：

### - 內心渴望及內心恐懼

其實內心渴望及內心恐懼是每種性格的內心最重要的部份，它駕馭及推動了該性格的所有思想以及行為。而內心渴望及內心恐懼兩者的關係是同一層面的兩面又或是兩個極端



11

### - 行為動機

是指每個性格的內心渴望及內心恐懼所帶引出來的行為動機，並希望讀者更掌握行為與性格動機的關係。要留意的是相同的行為並不一定擁有相同的動機，上一章亦已詳述，了解動機比較觀察行為更為重要。

### - 信念

是每種性格最深層的信念，亦清楚了解到每種性格的內心渴望及內心恐懼的相互關係的影響

### - 氣質型態

從內心渴望及恐懼，帶引到行事動機，最後給予我們的氣質及感覺。但讀者必須留意的是，本書描述的是每種性格的一般氣質型態，但在實際生活接觸到的每一個人，是獨特的「個體」，他們即使擁有相同性格亦有其不同之處，當中的經歷及心理健康等亦必然有所差異。

故此氣質型態只為易於觀察的考依據，帶着尊重去了解每一個「人」才是我們應有最終的學習態度

### - 每個不同性格的主要特徵

一般地描述每種性格中可能出現的特徵，如前所述當我們觀察到性格特徵後，了解動機便是我們接着的重要課題。

### - 給每個不同性格的話

此段落是給予擁有該種性格的讀者作為提醒，請細心閱讀該段落作為對自己的反省及改善的方向。

### - 每個不同性格的健康發展程度

一般地描述每種性格中不同程度的心理健康特徵描述，只作觀察參考之用，因不同程度的心理健康狀態表現或許有所差異，不可一概而論，了解個人內在動機的正面走向才是積極的方法。

### - 人格升降特徵

性格提升時與自我防衛

性格是「中性」的，性格之間沒有哪一種比另一種優性，在於潛能的展現、心理健康以及性格健康的成長程度，而每一種性格都會有更健康及惡化的兩個方向。而要性格提升/ 成長得更健康，不是胡亂學習及模仿，在理論中是有方向去依循，性格提升的方向：

第一組：9→3→6→9

第二組：1→7→5→8→2→4→1

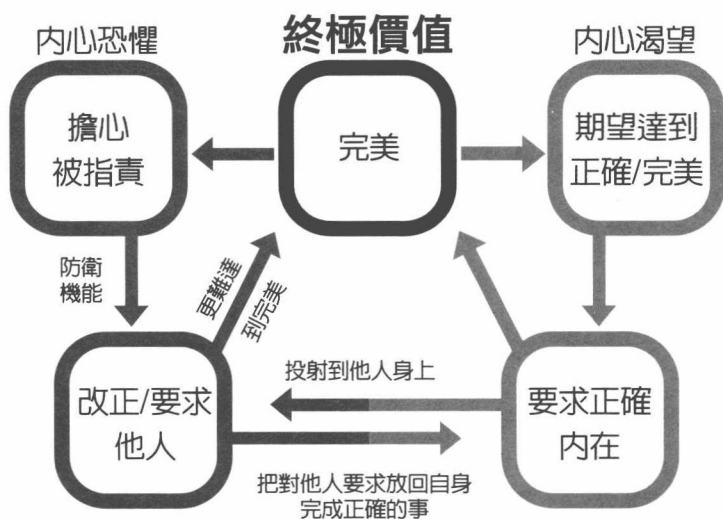
依此方向作性格提升或成長，不可逆向。

相反的方向即是自我防衛或稱性格惡化

# 性格篇

## 第一型性格：The Perfectionist 完美型

- 內心渴望：事事力求完美。
- 內心恐懼：受自己良心責備或遭他人譴責。



- 行為動機：做人及處事力求正確完美，有原則，理性正直，有標準，經常會作自我審查，仿如被帶上「金鋼圈」般，且將準則及標準放到他人身上。他們經常壓抑自己的情緒，並認為情緒是不理性的，但內心經常因不滿而出現憤怒的情緒。

信念：做「正確」「對」的事情才不會受責備

氣質型態：外表形像拘謹，目光嚴厲，整齊端正，腰板直而硬，不苟且，面上經常表現出「奄尖」「挑剔」的不滿表情，有時則麻木而無表情。外表多數較瘦削而有威嚴，『應該』及『不應該』是他們的「口頭禪」



### 一號性格的主要特徵:

1. 堅守規矩原則是必須跟隨的,不可有妥協
2. 『應該』及『不應該』是他們的「口頭禪」
3. 如未能做到自己的要求或標準,會自責、內疚及憤怒
4. 凡事理性思想主導,自己亦不自覺較少接觸內心的情感世界
5. 準則:對自己亦對身邊的人
6. 對錯、黑白、忠奸界線分明,不容有灰色地帶
7. 為求達到自己的標準,必須堅持,不斷改進
8. 面對一些違規的事會表現得極之不滿,甚至作出批評及責備
9. 面對別人的批評及指責,反應強烈會緊張地自我辯解

### 給一號性格的話

- \* 接納每個人也擁有與自己不同的性格及價值觀,世界亦有多元性,並應多加包容,接納。因為你所要求的跟其他人所要求的並不一樣。
- \* 減少對規則過份的依循,增加個人的靈活性(彈性),做一個有創意的人。
- \* 留意自己對自己及他人的要求,是否在不知不覺的提高,並是否不斷找證據來支持自己去「合理地」責備及要求他人。
- \* 關注自己的情緒,不用太快作出批判,讓情緒有表達的機會,因為每個人的情緒都是沒有錯的。
- \* 提醒自己已很出眾的,我不用依賴達到極高/完美的要求而變得有價值,因為我的性格及價值是與生俱來的。





代表人物

星加坡便是他的「完美」傑作

李光耀



司徒華

他是第一型性格的代表人

「憤怒」「指責」的感覺是第一型性格的氣質

黃毓民



認真、嚴肅、一絲不苟總離不開第一型性格

汪明荃