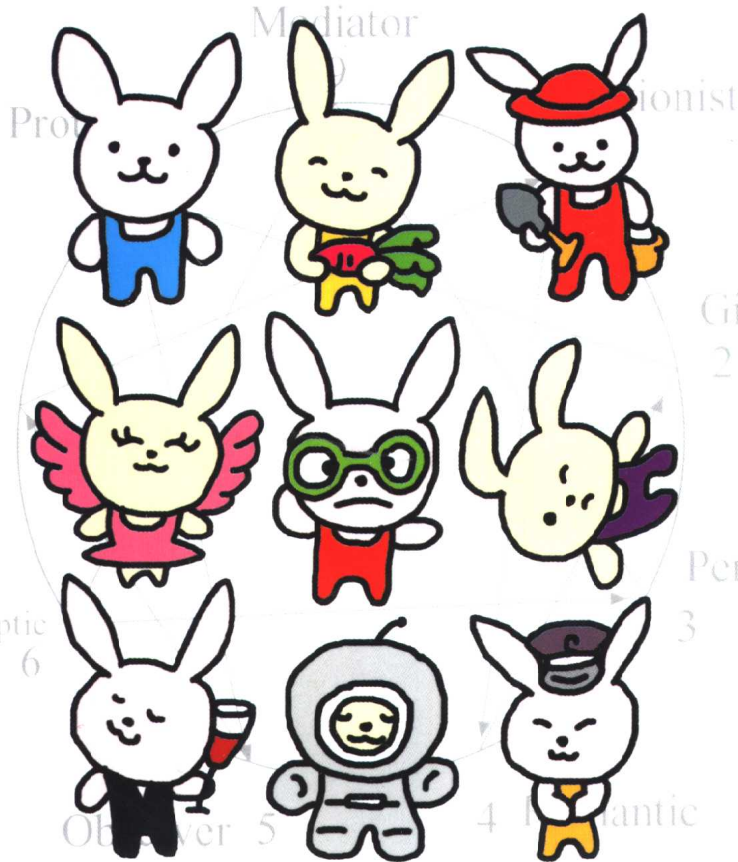


我是哪种人

——九型人格测验及指南

The Essential Enneagram

[美] 戴维·丹尼尔斯 弗吉尼亚·普赖斯/著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

我是哪种人

——九型人格测验及指南

The Essential Enneagram

[美] 戴维·丹尼尔斯 弗吉尼亚·普赖斯/著 程良/译



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

我是哪种人 / [美] 丹尼尔斯等著; 程良译. —北京: 中信出版社, 2003.

书名原文: The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide

ISBN 7-80073-964-3

I. 我… II. ①丹… ②程… III. 人际沟通—性格测验 IV. G449.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第086938号

The Essential Enneagram: The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide.

Copyright © 2002 by David N. Daniels, and Virginia Price, Ph.D.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with HarperSanFrancisco, HarperCollins Publishers, Inc. through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED.

我是哪种人——九型人格测验及指南

WO SHI NA ZHONG REN

著 者: [美] 戴维·丹尼尔斯 弗吉尼亚·普赖斯

译 者: 程 良

责任编辑: 邓 郁 蔡明菲

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 6.25 字 数: 63千字

版 次: 2003年12月第1版 印 次: 2003年12月第1次印刷

京权图字: 01-2003-7454

书 号: ISBN 7-80073-964-3/G · 76

定 价: 16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522



我们非常感谢所有参与《我是哪种人》这本书编写的工作人员，本书的前身是《斯坦福九型人格自测问卷及指南》（简称SEDIG）。我们要特别感谢那些教授九型人格体系的老师们，他们记录了好几百人的实验数据。我们还要特别感谢朱迪·丹尼尔斯，她为我们提供了长期的技术支持和鼓励。

在撰写、排版和编辑方面，主要由彼得·埃尼马克、卡罗琳·M·唐及基特·斯奈德协助我们完成。格桑·甘杜尔和迈克尔·门克协助我们完成了技术分析 with 数据分析。

我们原来的出版商Robb Most of Mind Garden为我们提供了创作灵感和各种支持，他们还为我们提供了设计



和营销指导。我们要由衷地感谢现在的出版商——哈珀旧金山出版社（Harper San Francisco）；还有执行编辑约翰·劳登，他帮助我们推进了工作；我们还要感谢管理编辑特里·伦纳德，他在我们创作此书的过程中一直鼓励我们；还有编辑助理克里斯·阿什利，因为她态度乐观而且有求必应。

我们使用的自我发现偏方和理解九型人格的多数方法均由海伦·帕尔默所创立。本书的内容基于海伦·帕尔默的个人理解和哲学理念，我们要深深地感谢他对我们的支持、鼓励和指导。

戴维·N·丹尼尔斯医学博士
弗吉尼亚·A·普赖斯哲学博士



《我是哪种人》这本书为人格研究中的关键问题提供了一种独到的解决方法。当某项选择本身要求你事先了解自己的时候，你应该怎样从纷繁复杂的体系中找到自己的定位？为了解决自我认同这个问题，戴维·丹尼尔斯与弗吉尼亚·普赖斯本着高度的学术责任感结合他们的才干，让我们轻而易举地发现自己的人格类型轮廓，为心理学和精神科学的发展提供了大量的信息。

他们的创新方法就像是引导你作一次发现、确定及检验你的人格类型的旅行。在这次人格之旅中，他们会为你提供一些关键的路标，使你不致偏离航向，并顺着这些路标发现自己的人格类型。同时，他们还为你提供了一系列易于接受的、操作性很强的练习，这些练习将



促进你的个人发展。戴维与弗吉尼亚两人还对九型人格体系进行了科学的信度和效度的研究。其中，他们判定人格类型的方法以7年的研究为基础，该研究涉及近900个样本个体。

本书的第一部分中有一个简短易操作的短文测验，这个测验就是他们给研究样本个体用的测验。接着，他们会告诉你正确选择自己人格类型的概率，而这个概率是可信的，它可以和任何深奥的精神科测量工具所能给出的最佳概率相媲美。然后，他们会告诉你如何进一步明确自己的选择，并告诉你如果你发现自己不属于原先所选的人格类型时，你应该采取哪些正确的步骤去发现自己真实的人格类型。

一旦明确了自己的人格类型轮廓，你可以直接进入第二部分。这里有一些精彩的日常练习，能够帮助你进一步注意自己的人格组织形式，该人格类型的积极特点，以及如何打破各种限制对自己的影响。本书以自我意识的原则为基础，而该原则是我们一直提倡的。本书精彩而又准确地描述了人们的不同人格类型是如何组织及如何促成的，而且它还将引导你去探索怎样放置自己的注意力，怎样把精力放在自己的世界观上，怎样应对压力与愤怒，以及如何发展自我，如何从别人那里获得支持。

1988年，我们开设了九型人格专业培训班。那时我



第一次遇到戴维，我很高兴能和他一起教授课程。在我和戴维的多年合作中，我一直认为戴维有敏锐的临床直觉，他热情细心，而且对人类的行为和发展有深刻的理解。他也许是迄今在九型人格研究领域中最值得尊敬的贡献者。

弗吉尼亚在九型人格研究方面也有非凡的洞察力和丰富的临床经验。近20年来她一直从事引领修改A型人格行为的理论与实践工作。她的研究与临床经验，她对人格功能的理论基础的 understanding，以及她卓越的写作技巧都为该领域的研究作出了重大贡献。

书中的第二部分来源于戴维和弗吉尼亚丰富的临床经验以及他们对人的内在理解。另外，他们给出的个人改变方法以及特殊的人格类型练习都是很有价值的。

这是一本我们期盼已久的书，因为我们希望借此来实现人与人之间的有效沟通，建立富有同情心的人际关系，摆脱重复行为的限制，并且最终成为一个完美的人。

海伦·帕尔默 (Helen Palmer)

2000年1月

加利福尼亚，伯克利



致谢

前言

1 第一部分
怎样发现你的人格类型

什么是九型人格 · 3

什么是九型人格测验 · 3

运用九型人格测验的步骤 · 4

怎样开始九型人格测验/008

九型人格测验的操作指导 · 6

九型人格测验/008

短文对应的人格类型 · 15

九型人格图 · 16

测验结束后，如何继续下一步/017

了解人格类型判定说明 · 17

人格类型判定说明的详细注解 · 21

了解人格类型描述说明 · 24

人格类型描述说明的详细注解 · 28

如何发现你的人格类型/030

人格类型一：完美主义者 · 35



- 人格类型二：给予者 · 43
- 人格类型三：实干者 · 51
- 人格类型四：浪漫主义者 · 59
- 人格类型五：观察者 · 67
- 人格类型六：怀疑论者 · 75
- 人格类型七：享乐者 · 83
- 人格类型八：保护者 · 91
- 人格类型九：调停者 · 99

人格诊断概要 / 105

如何确定并检验你的人格类型 / 125

如何加强自我了解 / 128

127

第二部分

当你发现自己的人格类型后，该做些什么

主要内容 · 129

针对所有人格类型的一般训练及总则 / 129

呼吸与注意力集中 · 129

五项原则 · 131

个人与职业发展的要素：九个“C” · 140

针对各种人格类型的特殊练习 / 142

针对完美主义者的练习（人格类型一） · 144

针对给予者的练习（人格类型二） · 147

针对实干者的练习（人格类型三） · 150

针对浪漫主义者的练习（人格类型四） · 154



- 针对观察者的练习（人格类型五）· 158
针对怀疑论者的练习（人格类型六）· 161
针对享乐者的练习（人格类型七）· 165
针对保护者的练习（人格类型八）· 169
针对调停者的练习（人格类型九）· 173

177

附录A：
其他有关九型人格的资料

183

附录B：
九型人格测验的效度



第一部分

怎样发现你的人格类型





什么是九型人格

九型人格是一种强大的动态人格体系，它包含了思维、情感与行为中九个明显不同的基本模型，每个模型都以一种明确的知觉过滤器为基础。这种过滤器能决定你注意的对象并决定你如何支配自己的能量。在每种人格模型的后面都有一种基础理念或者是信仰，它们体现了你在生活中为了获得生存与安全感而产生的需要。

我们每个人都在发展这九种人格模型中的一种，我们以此来保护人格发展中的自我。如果你发现了自己的人格类型，你将会对自我有更多的认识，而且还会明白你的所作所为中隐藏的动机。从中你将学会如何积极地改进自己的生活，改变你与他人的关系，并且更清楚地认识自己所面对的问题与环境。

什么是九型人格测验

我们研究出的九型人格测验可以简便而又准确地帮助你确定自己的人格类型，而且它还能为你的个人及专业发展提供指导。

九型人格测验由九篇短文组成，它们分别描述了每种人格类型的基本要素。在进行测验时，你需要先浏览这九篇短文，然后选取三篇与自己最相似的短文，接着再按相似程度将这三篇短文排序。完成这部分测试只需



要很短的时间。

当你完成测试后，你就可以按照本书所描述的步骤进入自我发现的旅程。通过学习这本书，你将了解有关九型人格体系的基本术语，你将知道自己的人格类型，并进一步了解自己的人格特点以及各种人格相互区别的关键点，而且还可以学会一套帮助自我发展的练习——其中包括专门为你量身订制的练习方案。

九型人格测验的一个显著特点就是它的有效性。为此，我们抽取1 000个人作为样本进行了一项关于有效性的研究。研究结果显示，九型人格测验有很高的信度与效度。本书的附录B收录了这项研究的摘要。

通过运用本书所描述的方法，你可以很自信地发现、确定并检验自己的人格类型。不过，本书与九型人格测验的目的不是为了给你的人格贴上标签，而是为了在理解自我、发展自我的旅程中给你提供帮助。通过了解自己的人格类型，你就能意识到自我人格中有哪些习惯在限制自己，从而能够让自己从那些习惯中解脱出来。

运用九型人格测验的步骤

九型人格测验将指导你逐步进行测验，发现并确定你真正的人格类型，并追踪自我发展的过程。下面就是



对这些步骤的概述。当看完这些概述后请翻至下一页，它会告诉你怎样开始这些步骤。

接受九型人格测验

- ◇ 首先，你要阅读九型人格测验的指导，然后开始测验，整个测验包括阅读九篇短文及选择其中的三篇。
- ◇ 其次，请翻到书中第15页，上面将告诉你所选的短文与九型人格类型是如何联系起来的。

发现并确定你真正的人格类型

- ◇ 在你发现并确定自己的人格类型时需要运用两种很重要的工具，那就是人格类型判定说明与人格类型描述说明。如果你事先读读人格类型判定说明与人格类型描述说明这两页将对你很有帮助。
- ◇ 接着请把书翻到人格类型判定说明中与你首选短文相关的人格篇，它会引导你找到与人格类型描述说明中相应的篇章，并指导你如何开始确定自己真正的人格类型。
- ◇ 参考本书第105页的人格诊断概要，你能够进一步明确自己的人格类型。
- ◇ 在本书第125页是人格诊断的最后一步，那就是



如何明确并检验你的人格类型。

当你知道自己的人格类型后该怎么做

- ◇ 首先，阅读五项原则，所有的九种人格类型及相应的练习都是以它为基础的。
- ◇ 其次，阅读并遵循与自己人格相关的四种自我发展练习。

怎样开始九型人格测验

下面是九型人格测验的指导，请完成第8~12页的九型人格测验。

九型人格测验的操作指导

下面九篇短文描述的是九种不同的人格类型，所有这九种人格类型都没有好坏的差别。每篇短文只是简单地概括了一种九型人格类型，没有一篇短文能完全涵盖一个人的人格特征。

1. 阅读并选择最符合你人格类型的三篇短文。
2. 将选出的三篇短文按相似程度依次进行排列，即用“1”表示最像你个性的短文，用“2”表示很像你个性的短文，用“3”表示比较像你个性的短文。
3. 注意，每篇短文可能只描述了你的部分个性，但