

你 9 是哪种人 型人格测验及指南

权威性人格测验与自我发现指南

[美] 戴维·丹尼尔斯 弗吉尼亚·普赖斯 著



THE ESSENTIAL ENNEAGRAM

可口可乐、惠普、AT&T、诺基亚、通用汽车、索尼等
世界500强知名跨国企业管理与员工培训的高效工具



中信出版社
CHINA COMMUNICATIONS PRESS

★
你是哪种人

[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

你是哪种人 / [美] 丹尼尔斯, 普赖斯著; 程艮译. —北京: 中信出版社, 2005.8

书名原文: The Essential Enneagram

ISBN 7-5086-0438-5

I. 你… II. ① 丹… ② 普… ③ 程… III. 个性心理学 IV. B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第076728号

The Essential Enneagram

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

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2005 by CITIC Publishing House.

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

ALL RIGHTS RESERVED.

你是哪种人

NI SHI NA ZHONG REN

著 者: [美] 戴维·丹尼尔斯 弗吉尼亚·普赖斯

译 者: 程 艮

责任编辑: 许志玲

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: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 5 字 数: 63千字

版 次: 2005年8月第2版 印 次: 2005年8月第1次印刷

京权图字: 01-2003-7454

书 号: ISBN 7-5086-0438-5/G · 117

定 价: 18.00 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

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

致 谢



我们非常感谢所有参与《你是哪种人》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·唐和基特·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与数据分析。

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

前 言

：

《你是哪种人》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学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理理解，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)

加利福尼亚，伯克利

目 录

致 谢

前 言

第一部分	怎样发现你的人格类型
------	------------

什么是九型人格 2

什么是九型人格测验 2

运用九型人格测验的步骤 3

怎样开始九型人格测验 4

九型人格测验的操作指导 4

九型人格测验 6

短文对应的人格类型 12

九型人格图 13

测验结束后，如何继续下一步 14

了解人格类型判定说明 14

人格类型判定说明的详细注解 17

了解人格类型描述说明 19

人格类型描述说明的详细注解 23

如何发现你的人格类型	25
人格类型一：完美主义者	28
人格类型二：给予者	34
人格类型三：实干者	40
人格类型四：浪漫主义者	46
人格类型五：观察者	52
人格类型六：怀疑论者	58
人格类型七：享乐者	64
人格类型八：保护者	70
人格类型九：调停者	76

人格诊断概要	80
--------	----

如何确定并检验你的人格类型	96
---------------	----

如何加强自我了解	97
----------	----

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	100
------	-----

针对所有人格类型的一般训练及总则	100
呼吸与注意力集中	100
五项原则	101
个人与职业发展的要素：九个“C”	109

针对各种人格类型的特殊练习	111
针对完美主义者的练习（人格类型一）	113
针对给予者的练习（人格类型二）	116
针对实干者的练习（人格类型三）	119
针对浪漫主义者的练习（人格类型四）	122
针对观察者的练习（人格类型五）	125
针对怀疑论者的练习（人格类型六）	128
针对享乐者的练习（人格类型七）	131
针对保护者的练习（人格类型八）	134
针对调停者的练习（人格类型九）	137

附录A	其他有关九型人格的资料	141
-----	-------------	-----

附录B	九型人格测验的效度	145
-----	-----------	-----

1 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发展和专业发展提供指导。

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踏上自我发现的旅程。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定制的练习方案。

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12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。如果你事先读一下人格类型判定说明与人格类型描述说明，这两项将对你很有帮助。

- 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80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96页是人格诊断的最后一步，那就是如何确定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6~9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，但是你可以选择最像你的三篇短文。

另外，在你作出选择时，务必将每篇短文作为一个整体来理解，切不可脱离全文去理解个别的字句。在进行选择时，你可以这样问自己：“这篇短文从总体上来说是否比其他短文更符合我的个性？”

假如你觉得难以选择三篇最符合自己个性的短文，那么你可以参考别人对你个性的描述从而作出选择。由于人格类型通常在成年后十分稳定，所以你也可以选择一种最符合自己20来岁时个性的人格类型。

记录你的选择

在读完并选择三篇最符合自己人格类型的短文之后，请记录你的选择：

第一选择：A B C D E F G H I

第二选择：A B C D E F G H I

第三选择：A B C D E F G H I

4. 当你选出三篇最符合自己人格类型的短文并做了记录之后，请翻到本书的第12页，上面记载了与每篇短文相对应的人格类型。

九型人格测验

短文A

- 我的行事方式比较极端，要么是要么不是，尤其是处理那些与我相关的事
- 情。我十分崇尚坚强、诚实还有独立的品质，我相信“眼见为实”的道理。我从不轻信他人，除非他们向我证实他们是可信的。我喜欢别人以直率的态度对待我，不喜欢别人对我拐弯抹角，讨厌别人欺骗我，也不喜欢别人指使我。我很难容忍软弱的人，除非我知道其中的缘由或者看到他们正在改进。而且我也不愿意接受别人的命令或者指示，除非他是我所接受或者认同的权威人士。另外，我不能很好地控制自己，当我生气时我很难掩饰自己的感受。我通常站在朋友和爱人一边，尤其是当他们受到不公正对待的时候。虽然我并不是每次都起到作用，但是他们可以感觉到我的存在。

短文B

- 我对正确性有很高的内在标准，我希望自己能达到那些标准。我能轻而易举地找出错误，并且知道应该如何改进。我给有些人的印象是过于严厉或者吹毛求疵，如果事情没有按照我所认为的正确方式去做，我将无法接受。假如我答应做一件事，我可以骄傲地告诉你：“放心，我一定会把它做好。”虽然平时我的情绪不易外露，但是当别人办事不妥或者行事不公、不负责任时，我也会不满的情绪。我总是工作在前，享乐在后。而且为了完成工作，我会抑制自己的欲望。

短文C

- 我能够全面地看待事物。由于能同时看到事物的利与弊，所以我经常举棋不定。但是凭借这种能力我经常帮助别人解决分歧。有时候这种能力还使我可以更清楚地看到别人的处境以及他们的个人优点，而对于认识自己我却做不

到这一点。当我心烦意乱时我会轻重不分，捡了芝麻丢了西瓜。我不知道对我来说什么是真正重要的，为了避免纷争我会附和别人。所以在别人眼里，我是一个随和的，能让别人快乐的人。通常我不会当面对别人发怒。我喜欢舒适、和谐的生活，我喜欢别人接受我。

短文D

我对别人的感受很敏感。我能了解别人的需要，哪怕自己不认识他们。有时意识到别人的需要是一种让人灰心的事，尤其是看到别人的痛苦与不幸的时候，因为我能为他们做的比我想做的要少。我愿意主动为别人提供帮助，但是有时候我情愿自己说“不”，因为我往往会因为投入过多的精力去照顾别人，而忽略了对自己的呵护。假如别人觉得我的帮助和付出是为了控制或者操纵他们，那我的感情会受到伤害。我希望自己在他人眼里是一个热心肠的好人，但是如果得不到别人的重视和赏识，我会变得十分情绪化甚至有些苛刻。我注重良好的人际关系，而且愿意努力营造这种良好的关系。

短文E

追求完美是我的行事动机，我多年来的成就使我得到了许多赞誉。这一生我做了许多事，而且几乎每件事都是成功的。我十分认同自己的所作所为，因为我坚信一个人的价值在于他的成就和别人对他的赞誉。我总是希望在规定的时间内尽可能地多做一些事，所以为了把事情做好我常常无视自己的感觉，也顾不上反省。因为经常有事要做，我难得闲着，也难得休息。另外，我对那些不会利用时间的人缺乏耐心。有时我会从那些办事太慢的人那里抢活干。我喜欢体验高高在上的感觉。我还喜欢竞争，所以我也是一名出色的竞赛选手。

短文F

我认为自己是一个性情安静、善于分析的人，比起大多数人来我喜欢多一