

普
华
文
化

心理学与生活

Discovering Your Personality Type

百万畅销书作者、九型人格心理学权威专家里索 & 赫德森最新力作
苹果、惠普、索尼、柯达、摩托罗拉等世界五百强公司高管培训指定教材
全球销量最大、被翻译语种最多、最受欢迎的九型人格权威读本

【美】唐·理查德·里索 (Don Richard Riso)

拉斯·赫德森 (Russ Hudson) 著

闫冠男 译

九型人格心理学

发现真实的自我 (修订扩展版)



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

· 心理学与生活 ·

九型人格心理学

发现真实的自我（修订扩展版）

Discovering Your Personality Type

【美】唐·理查德·里索（Don Richard Riso）

拉斯·赫德森（Russ Hudson） 著

闫冠男 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

九型人格心理学：发现真实的自我 / (美) 里索 (Riso, D. R.), (美) 赫德森 (Hudson, R.) 著; 闫冠男译. — 修订本. — 北京: 人民邮电出版社, 2014. 3
(心理学与生活)
ISBN 978-7-115-34589-9

I. ①九… II. ①里… ②赫… ③闫… 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 (2014) 第 020633 号

DISCOVERING YOUR PERSONALITY TYPE:
THE ESSENTIAL INTRODUCTION TO THE ENNEAGRAM (Revised and Expanded)
by Don Richard Riso and Russ Hudson
Copyright © 2003 by Don Richard Riso and Russ Hudson
Published by arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company
through Bardon – Chinese Media Agency.
Simplified Chinese translation copyright © (2014) by Posts & Telecom Press.
ALL RIGHTS RESERVED.

本书中文简体字版由 Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company 授权人民邮电出版社出版。未经出版者许可, 不得以任何方式复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

内 容 提 要

唐·理查德·里索和拉斯·赫德森是研究九型人格的权威专家, 他们将九型人格发展成一种探索自我的工具, 并成功地应用在社会、生活和个人成长等领域。

《九型人格心理学》是很容易上手的九型人格入门指南, 书中阐述的心理学知识在日常生活有着诸多实际应用。最新的版本不仅提供了具有科学效度保证的九型人格测评问卷 (RHETI 2.5 版), 也囊括了大量关于九型人格的最新资料, 对于喜欢九型人格的读者来说, 这些珍贵的资料足以帮他们解开性格的奥秘。作为目前最有效、最具启发性的性格测验, RHETI 的独特之处在于它能够对性格做出最完整的解读, 指出九种不同性格类型的相对优势。

这是一本简单实用的书, 当你通过它了解了九型人格, 不但能透彻地读懂他人, 还能运用 RHETI 提供的具体策略, 帮助自我进行蜕变和成长, 从而在恋爱婚姻、职业规划、人际关系和社会生活等方面更好地发挥性格优势、成就美好未来。

◆ 著 【美】唐·理查德·里索 (Don Richard Riso)
拉斯·赫德森 (Russ Hudson)

译 闫冠男

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13.5

字数: 160 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-1027 号

定 价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

当我们开始着手写关于九型人格的书时，我们就希望能够通过出版有关这个有趣课题的图书来接触有趣的人们。如今，我们的愿望实现了，我们不仅找到了一个值得为之奋斗终生的事业，同时也结识了一批非常杰出的志同道合的朋友。

首先，我们要感谢那些来参加九型人格工作坊（Enneagram Workshops）以及专业培训项目（Enneagram Professional Training Programs）的人们，感谢他们的热情支持。他们才是真正在全世界传播九型人格的人。我们同样也要感谢那些鼓励我们开发测评问卷的人们。虽然一开始对此并无太大兴趣，但后来我们就意识到这个测评工具是多么重要。因此，无论是读者还是学生，都应该为他们对于这一项目的实现所做出的重要贡献而自豪。

霍顿·米夫林出版公司（Houghton Mifflin）的资深编辑露丝·哈普古德（Ruth Hapgood），一直都非常明智而沉稳，从本书的第一版付印开始，在我们多年的合作过程中，对于她对我们工作的一贯支持，我们万分感激。苏珊·卡纳（Susan Canavan），我们的现任编辑，她对我们的热心帮助不仅体现在这本书上，更体现在对九型人格的大力支持上。我们非常高兴能够与她共事，也希望未来能有更多的机会继续与她合作。

在这里要特别感谢我们的两名博士生，昆廷·迪纳尔多（Quentin Dinardo）和贝特西·碧琳麦尔（Betsey Bittlingmaier），作为临床心理学

家，他们对我们第一版的测评问卷做了非常必要的修正。阿伦·巴登（Arlen Baden）和克拉斯·利亚（Claes Lilja）为我们提供了很多有用的评价、批评以及建议。另外两名学生，威廉·卡尔普（William Culp）和大卫·比斯维克（David Beswick），为 RHETI 测评问卷的使用说明提出了非常中肯的建议，所以在修订版中，我们依然在使用这个说明。衷心感谢每一个帮助我们提高问卷质量的人，包括那些参加工作坊以及培训的学生们，从最初的概念提出到后续的修订完善，多年来他们都心甘情愿地像“小白鼠”那样配合着我们。

沃尔特·格尔达特（Walter Geldart）是一位非常杰出的九型人格理论家，作为我们的学生，他在对比 RHETI 和 MBTI（Myers - Briggs Type Indicator，即迈尔斯类型指标）方面做出的努力非常鼓舞人心并且对我们很有帮助。沃尔特也率先把九型人格带到了迈尔斯 - 布里格斯社区（Myers - Briggs community），希望未来他能够在这些交叉领域收获更多的果实。

对于我们以及 RHETI 的使用者来说，丽贝卡·熊（Rebecca Xiong）的帮助是非常大的。通过她对问卷进行编码，我们才能把它挂到我们的网站上，使得更多的人能够在线进行 RHETI 性格测验并快速得出结果，从而让更多的人借此了解九型人格和我们的工作。

在科学地验证 RHETI 的效度方面，丽贝卡·纽根特（Rebecca Newgent）博士功不可没。纽根特博士把 RHETI 的效度检验作为自己博士期间的研究问题之一，对于那些希望用统计方法来证明九型人格确实有用并且值得一试的人们来说，纽根特博士的研究结果给了他们极大的信心。当然，同千千万万的读者一样，我们都能感觉到这个工具确实管用，但可以用客观数据来证实这一感觉还是非常令人欣慰。我们也希望和纽根特博士以及其他资深的研究者一起，继续就 RHETI 的效度以及九型人格的其他方面展开深入的研究。

除了对学生们的感谢，我们同样也要再次感谢钻石途径（Diamond Approach）的老师们——哈米德·阿里（Hameed Ali）、阿莉娅·约翰逊

(Alia Johnson)、伦尼·莫兰 (Rennie Moran)、莫尔顿·雷托芙斯基 (Morton Letofsky)、哈默德·卡把扎德 (Hammed Qabazard)、珍妮·海伊 (Jeanne Hay) 以及克里斯蒂娜·贝尔 (Kristina Bear), 感谢这些老师的启发、引导以及对本性 (True Nature) 坚定不移的支持和奉献。

拉斯 (Russ): 感谢凯瑟琳·切尔尼克 (Catherine Chernick)、戴维·法尔 (David Fauvre)、玛丽卡·戴泰 (Marika Dentai), 是他们鼓励我深入探索人类的三种本能以及它们与九型人格不同类型之间的相互作用。他们慷慨地与我分享了自己对这一问题的看法, 正是由于他们的分享, 我才得以对此展开了更深入的研究。我还要感谢我的家人, 感谢他们一直以来的支持和鼓励。

唐 (Don): 我要衷心地感谢我的母亲贝弗利·莫雷诺·普米莉亚 (Beverly Moreno Pumilia) 和我的父亲雷奥·里索 (Leo Riso)。感谢他们给予我的一切。随着年龄的增长, 我越发深刻地体会到, 自己拥有的那些良好品质全都继承自我的父母。最后, 我要感谢我的私人顾问布瑞恩·劳伦斯·泰勒 (Brian Lawrence Taylor) 和扎克 (Zack), 对我而言, 在任何方面他们都是不可估量的重要存在。感谢他们深入而持久的奉献, 如果没有他们一如既往的支持和引导, 我不能取得现在的成绩。

最后, 在我们研究九型人格并且尝试推出相关课程的过程中, 我们得到了很多指导, 对此我们无比感激。我们取得的这些成果不仅源于自己的努力, 也得益于外界各种因素的支持。现在, 某种模糊的意识正渴望在这个世界得到清晰地展示——而我们相信九型人格正是这种新意识的重要表达形式。愿所有渴望觉醒、寻找自我的人们都能够通过九型人格这一非凡的工具得偿所愿。

唐·理查德·里索 (Don Richard Riso) & 拉斯·赫德森 (Russ Hudson)

纽约 (New York) 石头岭 (Stone Ridge)

2002 年 6 月

《九型人格心理学》 编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费的优惠：①详细填写本卡并以传真（复印有效）或邮寄返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：@普华文化（新浪微博）。会员单笔订购金额满300元，可免费获赠普华当月新书一本。

哪些因素促使您购买本书（可多选）

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| ☐ 本书摆放在书店显著位置 | ☐ 封面推荐 | ☐ 书名 |
| ☐ 作者及出版社 | ☐ 封面设计及版式 | ☐ 媒体书评 |
| ☐ 前言 | ☐ 内容 | ☐ 价格 |
| ☐ 其他（ | | ） |

您最近三个月购买的其他心理励志类图书有

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 1. 《 | 》 | 2. 《 | 》 |
| 3. 《 | 》 | 4. 《 | 》 |

您还希望我们提供的服务有

- | | | |
|------------|---------|---|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 | |
| 3. 新书信息 | 4. 其他（ | ） |

请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息

姓 名	联系电话	职 务
电子邮箱	工作单位	
地 址		

地 址：北京市丰台区成寿寺路11号邮电出版大厦1108室
北京普华文化发展有限公司（100164）

传 真：010-81055644

读者热线：010-81055656

编辑邮箱：guoguangsen@puhuabook.com

投稿邮箱：puhua111@126.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

投稿热线：010-81055633

购书电话：010-81055656

媒体及活动联系电话：010-81055656

邮件地址：hanjuan@puhuabook.com

普华官网：<http://www.puhuabook.com.cn>

博 客：<http://blog.sina.com.cn/u/1812635437>

新浪微博：@普华文化（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）

目录

第一部分

第一章 | 多维度的九型人格 / 3

如今很多人都在使用九型人格，原因很简单——管用！九型人格可以让我们清晰准确地认识自我与他人。它可以解答为什么你跟 A 一见如故却与 B 水火不容？掌握了九型人格就像拥有了一副特殊眼镜，透过这副眼镜你可以把人看得异常透彻。某些人或许还在绞尽脑汁地进行自我剖析，而你却已透过九型人格把他看得明明白白。九型人格可以改变我们的生活，一旦你开始使用它，你将无法想象没有它的日子将如何度过。

第二章 | RHETI 使用说明 / 15

在某种意义上，我们有四个“自我”：过去的我、现在的我、理想的我和他人眼中的我。当你意识到了这一点，测验的准确性就会大大提高。RHETI 试图解释的只是过去的你。所以，在作答时你必须只关注过去的自己，不要把过去的自己和其他三个自我混淆在一起。RHETI 也会在某些问题中问你觉得别人是如何看待你的。但是，你依然需要站在过去的自己的角度来回答，这一点是非常重要的。

第三章 | RHETI 九型人格测试 / 19

我们到底是什么样的人呢？是浪漫的、冲动的，常常为了自由而不顾一切，还是比较冷静而自制的，做任何事情都要先经过一番理性分析？我们预想中的自我形象，和他人眼中的自己以及现在的自己相比，哪一个更接近真实的自我呢？如果你敢于直面自己，按照内心的真实想法做完 RHETI 九型人格测试，对于上述疑惑，你将会发现令你意想不到的答案。这个答案或许并不是你想要的，但它却能映照出你的真实存在。

第四章 | RHETI 评分指南 / 41

每一种性格类型得分的中间值都是 16。如果你在九类性格中的得分都是 16，那就说明你的性格的各项功能有着完美的平衡。但这种情况是非常少见的，一般得到的分数都会明显偏离中间值。测验结果中不同性格类型得分的高低并没有好坏之分，也不能被当成病理性指标。它们反映的只是我们性格的不同心理功能的相对发展情况。因此，那些已经充分发展的功能就不需要再去强化了，你可以重点关注一下那些得分较低的性格功能。

第二部分

第五章 | 九型人格的工作原理 / 49

从某种角度来看，九型人格可以被看成九种不同性格类型的组合，每个数字代表一种性格类型。一般来说，在每一种性格中你都能或多或少看到自己的影子，但你会与其中的某一类型格外贴近，那就是你的基本性格类型。在九型人格中，每三种性格类型归为一组构成一个三元组，共分三组，分别是本能组、情感组以及思维组。构成同一个三元组的三种性格类型具有共同的特质和倾向。

第六章 | 第一型：改革者 / 75

第一型是非分明，对于公正和歧视有着明确的标准。他们认为自己有义务和责任去改善这个世界，因此常常致力于改革社会 and 解决问题。他们会为了自己的价值和道德信仰去冒险——哪怕赔上他们的工作、财富甚至生命也在所不惜。第一型相信这世上确实存在着某些真理——某些价值——是值得为之奋斗和牺牲的。为了完成自己的使命，他们时刻以身作则，并且严格践行“凡事适度”这一准则。

第七章 | 第二型：助人者 / 85

第二型渴望被爱，渴望与他人真诚相交，渴望能够成为这个世界仁慈和爱的源泉。第二型是九型人格中最奉行以人为本哲学的性格类型。他们关注人际关系，非常享受被别人需要的感觉。他们想要分享自己生活中所有美好的事物，并且愿意付出精力去照顾和支持别人。他们会熬夜看护孩子或老人，会跑很远去买食物或者不辞辛劳地去确保病人得到了救治。只要别人有任何需要帮助的地方，他们就会立即出现。

第八章 | 第三型：成就者 / 95

第三型总是希望做最好的自己，他们会孜孜不倦地追求自己的梦想，发挥出自己的所有潜能。他们向来以目标为导向，做事之前，他们会带着具体的目标，然后就会积极地采取各种手段去接近那个目标。第三型希望实现自己的价值，想要受到众人景仰，让别人把自己铭记在心，所以他们不甘心做陪衬的绿叶。他们总是竭力避免任何失败，无法忍受“无所事事”的状态，从来不会让自己显得措手不及或者狼狈不堪。

第九章 | 第四型：独行者 / 106

第四型渴望表达自己、彰显个性，希望自己能够和别人区别开来，所以会尝试各种不同的方式来强调自己的与众不同。他们就像是“局外人”，并且以此为荣。即便从事的是朝九晚五的常规工作，他们也会想办法在自己的工作中打上独特的标签。第四型常常会成为职业艺术家、作家或者老师。他们希望自己的生活能够像艺术品一样。尽管会遭受孤独、挫折以及自我怀疑的考验，他们依然希望能够拥有美丽的人生。

第十章 | 第五型：探索者 / 116

第五型渴望看到掩藏在事物表面之下的真实内涵，试图更为深刻地理解现实。他们喜欢“捣腾”，总是无视那些现有的概念和固有的方法。第五型绝对是九型人格中最独立、最怪异的类型，就像乐团中最不合拍的鼓手，无论何时何地，都只追随自己的兴趣和好奇心。他们会毅然决然地去探究那些让他们着迷的问题和想法，甚至可以到不顾情感和金钱的程度。正因如此，他们的词典里从来没有“无聊”二字。

第十一章 | 第六型：忠诚者 / 126

第六型不会轻易相信别人，所以有时候会刻意激怒对方来“考验”他们是否真的跟自己站在一边。一旦认为对方通过了“考验”，第六型就会死忠于对方，对其掏心掏肺，为其两肋插刀。如果第六型承诺去做一件事情，他们就会付出110%的努力。一旦他们信任了某个人并且对其产生依赖，他们就不会轻易地结束这样的关系。所以当与对方建立了稳定的情感关系时，他们就会毫无保留地展现自己的信任和关爱，不遗余力地帮助对方。

第十二章 | 第七型：热情者 / 136

第七型追求自由和多样性，他们喜欢探索和发现不同的生活体验。因此，在九型人格中，第七型可能是最热情、最外向、也最开朗的类型了。他们直率乐观、热爱生活，能够把平凡的日子过得多姿多彩。对于同一件事情，第七型会尝试两次：第一次是去了解它是什么，第二次是看看自己是否像第一次一样非常喜欢！他们的大脑从来无法安静，总有不同的想法和计划要去尝试。带着活力和热情，他们让一切成为可能！

第十三章 | 第八型：挑战者 / 146

第八型是兼具创造力和行动力的人群，能将那些看起来破烂不堪的建筑改造成一个漂亮的家、一个舒适的办公室或者一座医院。与此同时，他们极具慧眼，善于发现并激发他人内在的潜力。他们是自我塑造者，并且乐于从事建设性的工作——他们塑造自己、他人，也塑造这个世界。第八型喜欢接受一些大挑战来验证自己是否有能力将不可能变为可能。但在这种情况下，他们通常都有十足的把握和足够的条件，否则就不会冒险尝试。

第十四章 | 第九型：调解者 / 155

第九型渴望完整、和平以及和谐。他们懂得倾听但又很少批判，而且善于分享美好的时光。在工作中，他们是最好的调解者，能够让团队融洽相处，并且真正地化解矛盾。他们善于全面地考虑问题，把那些看似毫不相关的想法和事情整合起来。实际上，任何能够体现世界统一性的东西都让第九型着迷。无论是处理概念、艺术形式和不同的人群，还是处理家庭成员的矛盾，第九型总想让一切都恢复到最初的统一形态。

第三部分

第十五章 | 读懂你的性格类型 / 167

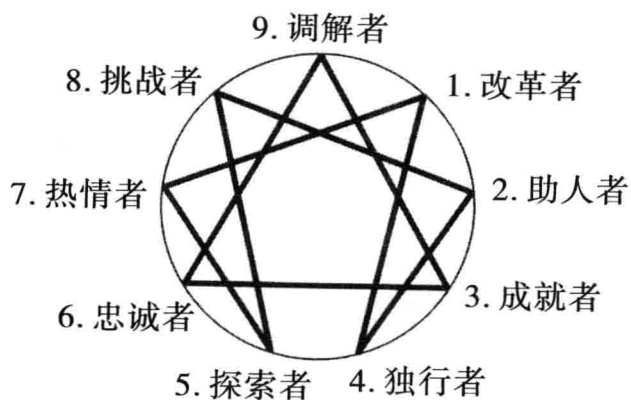
从某种意义上来说，每一种性格类型都意味着一些特定的行为和态度，就像在占星学上，黄道十二宫中的每一宫都代表着人类行为的某一方面。九型人格也同样可以被看成某种“心理”功能，是一组由健康到不良的各种特质所构成的潜在组合。而我们之所以相像，原因就是所有九种心理功能都在我们身上发挥着作用；而我们之所以不同，是因为这九种心理功能在每个人身上所占的比例以及其平衡模式都是不同的。

第十六章 | 用好九型人格 / 180

九型人格可以帮助我们理解各种商业应用、亲密关系、家庭教育以及个人成长问题。但无论我们如何使用九型人格，首先都要弄清楚自己的人格类型，然后确认那些与我们相处的人们的人格类型。如果要在上述领域中使用九型人格，当事人的基本人格类型就必须被准确把握。但我们也要记住，弄清楚自己的人格类型只是自我探索的第一步。在精彩纷呈的人生道路上，我们的人格类型只是旅程开始的地方，绝非我们的终极目的。

附 录 | RHETI 九型人格测试的效度检验 / 199

第一部分



第一章 多维度的九型人格

认识自我与他人

如今很多人都在使用九型人格，原因很简单——管用！九型人格可以让我们清晰准确地认识自我与他人。它可以解答为什么你跟 A 一见如故却与 B 水火不容？掌握了九型人格就像拥有了一副特殊眼镜，透过这副眼镜你可以把人看得异常透彻。某些人或许还在绞尽脑汁地进行自我剖析，而你却已透过九型人格把他看得明明白白。

九型人格可以改变我们的生活，一旦你开始使用它，你将无法想象没有它的日子将如何度过。就像色盲第一次得以真切地看到这个世界上所有的微妙色调，他会迫不及待地去审视眼前的各种东西，贪婪而满足。也许在此之前，你对人的理解是有局限的，就像那些躲在鼻头之下的东西，虽然近在眼前，但却模糊不清。九型人格将会打开你的视野，让你以全新的视角和深度去理解这个世界。当然，这种改变是有代价的，一旦你开始使用九型人格，你将再也无法摆脱它。你的世界、他人，包括你自己，将再也不能恢复到先前的“盲目”状态。

九型人格得到了来自世界各地不同文化背景的人们的认可，因为它准确地阐述并且反映了他们的经验。很多人把九型人格当成是生活中的重大发现，这一发现终于让他们理解那些原本模糊不清、甚至是完全混沌的事物。当你掌握了九型人格的精髓，你就能够开始对自我以及他人

进行深入的探索。新一代的人们已经开始将九型人格全面应用到他们生活的方方面面，其收益是无法估量的。

此外，九型人格就像一个万能工具，不同的人可以将九型人格用做不同的用途。如果你正在接受治疗或者正在参与某个“12 步疗程”戒烟戒酒，九型人格能够提供一种宝贵的视角让你洞察自己的童年，你会明白为什么你现在变成了一个“问题人物”。如果你是一个寻道者，九型人格能够帮助你从日常事件中悟出深层的意义。如果你正与某人处于一段亲密关系中，九型人格也可以让你从中受益，使你更深入地理解双方，明白你们之间产生问题的原因，同时找到有效沟通和解决问题的方法。爱是理解，在理解的过程中你将学会接纳和同情，你开始明白在某些地方、某些时刻，你们也需要在这段关系中设定明确的限制和界限。维系亲密关系的最好方法就是努力了解对方，而保持心理健康的秘诀则是善待自我、了解自我——这正是很多人渴望却又恐惧，并且难以启齿的事情。

虽然是一种心理分析工具，但九型人格以其“一针见血”的特点在商业领域也得到了广泛的应用。很多企业和组织都在管理中运用九型人格来提高员工的工作效率，进而提高公司的利润。他们发现把九型人格作为一种沟通工具可以节省双方大量的时间和精力。在招聘中，九型人格可以帮助公司实现员工和职位之间的最佳匹配；在管理中，九型人格可以让上级领导更高效地管理下属员工；此外，在完善客户服务、明确公司形象、提高销售能力，以及团队建设、人才培养、市场营销、内部沟通、冲突解决等方面，九型人格的应用都取得了显著成效。奥多比（Adobe）、美国石油公司（Amoco）、美国电话电报公司（AT&T）、雅芳（Avon Products）、波音公司（Boeing Corporation）、杜邦公司（The DuPont Company）、易趣网（e-Bay）、日本保诚保险（Prudential Insur-