

Enneagram

Total excavation and positive
force in promoting character

9

积极 九型人格

全面发掘和提升性格中的正面力量
以积极心理学观点探索9种性格型号的开山之作！

〔美〕苏珊·罗德斯◎著

赵燕飞◎译

每一种型号，都有它的内在优势和最有力的提升方式！
挖掘你的内心中最真实、最深层、最本质的内在需求！

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

014034340

B848-49

33

积极 九型人格

全面发掘和提升性格中的正面力量
以积极心理学观点探索9种性格型号的开山之作!

〔美〕苏珊·罗德斯◎著

赵燕飞◎译



B848-49

33

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



北航

C1722377

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

积极的九型人格：全面发掘和提升性格中的正面力量 / (美) 罗德斯著；赵燕飞译. —北京：北京理工大学出版社，2014. 3

书名原文：The Positive Enneagram

ISBN 978 - 7 - 5640 - 8612 - 1

I. ①积… II. ①罗… ②赵… 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 (2013) 第 286024 号

北京市版权局著作权合同登记号图字：01 - 2013 - 7373

The Positive Enneagram © Susan Rhodes 2009

All rights reserved.

All content, photos & graphics by Susan Rhodes unless otherwise noted;

back cover photo by Seth Wonner (www.sethwonner.com).

This translation is published by arrangement through Rightol Media in Chengdu. 本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 (copyright@rightol.com)

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 198 千字

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑/武丽娟

文案编辑/武丽娟

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

积极的九型人格

新探索

这本书的书名完美表达了苏珊·罗德斯的论题：九型人格最好被视为一个有关个人转变的积极系统，这在九型人格领域是一个新的视角。九型人格是内在提升的强有力方式，作者为九型人格的研究与应用带来了新的方向和启迪。她指出了将人类性格描述为负面、固着的局限性，并发展出一个侧重于积极性和动态性的新模型，使得“过程”取缔了“固着”。

作者拥有清晰、吸引人的文笔，主张性格型号是天生的，她从量子角度观察九型人格，解释了九型人格系统的开放本质。她采纳了哥济也夫的过程理念，将它用作类型学框架。

让九型人格学员极为感兴趣的是，罗德斯对性格型号的独特见解不仅体现了她对基本理论的扎实理解，还体现了她的众多灵感。她对传统讲义的微妙有趣的阐述，证明了九型人格的确是一个开放的、不断进化的系统。

总而言之，这是一本开创性的作品，无论你是九型人格领域的旧人还是新人，这本书都会让你受益匪浅。我的建议是：阅读它，学习它，实践它。

——托马斯·G·艾沙姆

《九型人格维度：三元，传统，转变》的作者

1995年，安德里亚·艾萨克斯和我创立了《九型人格月刊》（以下简称《月刊》），目的是提供一个讨论九型人格相关话题的平台。当时该领域的书籍仅有区区几本，几乎没有相互交流想法的公众平台，因特网仍处于雏形时期。

一开始，《月刊》刊登了许多文章，比较九型人格与著名的迈尔斯-布里格斯类型指标（MBTI），因为这两种体系都关注于性格差异。但是大多数作者认为很难比较二者，因为基于荣格理论的MBTI展现的是一种中性的性格观，而九型人格认为性格是更高级机能发展的障碍。

2000年后，一些《月刊》作者建议，我们应该在九型人格中引入新兴的积极心理学。但直到2006年，苏珊·罗德斯发表了她里程碑式的文章《让我们将九型人格去病态化》之后，积极心理学的视角才开始成形。苏珊不仅呼吁一种更为积极的研究远景，并且在后续文章中准确解释了如何让这一远景成为现实。她从多个角度对九型人格进行探索，广泛涉猎、借鉴多领域的创新成果：积分理论（肯·威尔伯）、创造力发展理论（史蒂文·纳什马诺维奇）、原型理论（埃莉诺·罗施）、系统论（阿瑟·凯斯特勒、玛格瑞特·维特利）、个体心理学（卡尔·荣格）、积极心理学（马丁·塞利格曼等）。她还成功地把G·I·哥济也夫的九型过程学与奥斯卡·伊察索的九型人格学结合起来。

我十分欣赏苏珊的创新理念、善于分析的头脑以及出色的写作技能。2007年，我邀请她成为《月刊》的首位专栏作者。至今，她已经发表超过20篇的九型人格文章，这些文章有一个共同的前提，那就是9种型号是能量与信息的积极来源。

《积极九型人格：新探索》一书以读者喜欢的方式展现了苏珊的理念精髓。这本书开启了九型人格的新疆土，它向我们展示：九型人格不仅能帮助我们找到自身盲点，还能帮助我们发现更多的可能性和潜能。

——杰克·拉巴那斯卡斯，《九型人格月刊》的出版人

给汉娜和诺曼
——教给我大道理的小朋友

前言

数年来，我都是九型人格领域存在时间最长的期刊——《九型人格月刊》的专栏作者，每个月我都得写点新东西。这给了我深入反思九型人格本质以及9种型号的机会。

九型人格是一个奇妙的体系，它有许多应用价值，其中之一是它对人类个性的描述。它区分出9种型号，每种型号都有其独特的、异于其他型号的核心动机。它除了能描述9种型号，还能描述它们的相互作用关系。九型人格的确是我们了解自身与改进人际关系的强有力工具。

然而，大多数九型人格书籍的主要关注点都不是放在每种型号的天赋上，而是放在局限性或畸变上。这是因为，虽然九型人格型号是一种对人格类型的描述，但这里的人格指的不是个体脾性差异，而是性格失调或心理固着。所以九型人格型号不只是一种人格类型的描述，更准确地说，是一种固着人格类型的描述。事实上，从这种观点来看，人格在绝大部分程度上都是固着的。

但我总觉得这种观点值得商榷，因为当我面对九型人格图的时候，我看到的9种型号是9种不同类型的人。那时我已经学习过迈尔斯—布里格斯类型指标（MBTI）——一个建立在荣格理论基础上的性格分类体系。这个指标大大加深了我对自身和他人性格的理解。

我开始饶有兴趣地尝试寻找其他描述个性的体系。我读到过好几个，

但它们的涵盖范畴都有限。直到了解了九型人格，我才终于找到了一个能够超越MBTI的性格体系。

事实上，我很快就发现，九型人格其实是一个比MBTI深刻得多、基础得多的体系。它不仅描述行为区别，还描述行为背后的9种核心动机，以及每种型号与其他8种型号的互动关系。我越是深入了解这个体系，就越是觉得它魅力无穷。

它唯一的问题是型号描述的悲观语气。大多数的型号描述听起来更像是神经症描述，而非一般的性格描述，即使作者有意要沾染上一些正面气息。我当时不知道为什么它会如此悲观、负面。

过了很多年我才知道原因。三四十年前，当九型人格学说第一次被传播开来的时候，它隶属于一套更广泛的人生哲学，这套哲学认为普通人是处于迷失、蒙蔽或沉睡状态的。从心理学角度看，这意味着我们大多数人都是神经症患者（或更糟糕）。

在克劳迪奥·纳兰久的著作《人格与神经症》中，我们也能看到这种倾向。该书中，作者将每一种型号都跟一种主要的心理疾病联系起来。他对型号的负面观点似乎是从他的导师奥斯卡·伊察索那里继承来的，伊察索最早将九型人格作为一种区分动机的方法来使用。然而，伊察索认为人不仅有不同的动机，而且这些动机是固着动机。因此他把他的九型人格理论称为固着九型人格，其基本意思就是人有9种陷入强迫性思维模式的方式。

这种思想似乎起源于弗洛伊德学说，他认为成人的神经症是童年早期创伤所引发的固着的结果。固着是成人心理障碍的根源。有意思的是，在九型人格学说中，这种固着被认为是普遍的：我们每个人都有固着，因而每个人都有一种九型人格（固着）型号。

这种思想常被人用一种更具灵性的假说表达出来，宣称自我蒙蔽了本

质，它的推理是这样的：

我们都从本质中出生，与本质的我处于一种同一状态。但婴儿期、童年早期受到的伤害让我们无可避免地失去了同一状态。结果就是，我们发展出了一个虚假自我，其性质由我们受到的伤害种类所决定。九型人格系统展现的就是9种虚假自我，每种虚假自我包含了一种认知固着形式、一种情感激情或罪恶、一种支撑虚假自我的心理防卫机制。

以上假说有某种浪漫主义的味道，它也是两个世纪以来浪漫主义者“回归伊甸园”思潮的基础。这套推理的语言可能有变化，但基本主题总不变：我们每个人过去都与某种美妙的东西相连接，但后来我们丧失了这种连接（通常是由于知识、理性或个体化的缘故），只有回归到稚嫩的婴儿状态，我们才能重新找回这种连接。

但是有一个问题——这种办法行不通。回归到一个早期的发展阶段并不能带我们重回乐园，只会带我们回到一种依附状态。这是假定我们真的能将时钟拨回，但我很怀疑它的可行性。

我的九型人格研究建立在一个不同的前提下：我们不需要抛弃人格、个性或自我来体验本质。个性并不会阻挡本质，它与本质共生共存。我们既有一个永恒不变的本质自我，还有一个不断变化、高度个性化的自我，二者同时存在。这两个自我并不真的分离，它们其实是同一个自我的不同侧面。

虽然说知道自己的缺陷或盲点也是好事，但我不认为我们应该沉溺于此，而且我也不相信童年早期的条件作用主要是创伤性质的。条件作用既有正面的，也有负面的，我们大多数人的经验总是正负面的混合。即使条件作用完全是负面的，给我们带来了巨大的伤痛，那也不足以决定我们性格的基本结构，或是制造出一个完全虚假的人格。

我认为人类性格的基本结构是天生的。一出生我们就携带着它的蓝

图，之后这张蓝图逐渐展开、成形。是什么决定了这张蓝图的性质呢？这是一个谜，但它跟我们的灵魂目标有一定的关系。

九型人格型号是这张蓝图的根基，因为它是包含在我们性格内部的核心动机。无论经历过怎样的条件作用，都不能改变我们性格的基本结构。这就是为什么我们的型号会伴随我们一生的原因。

条件作用能影响的是我们性格的连贯性和平衡性。成长在稳定家庭、享受着父母关爱的孩子比成长在不稳定（甚至虐待）环境中的孩子，更可能有连贯、平衡的性格。另外，我们太容易夸大不健康条件作用的影响力，低估健康条件作用的影响力，部分原因是我们受到弗洛伊德学说的毒害太深。这种认为我们是早期条件作用的永久受害者的观点（认为早期条件作用的影响只可以减轻但不会消除）普及太广、毒害太深。

越是相信我们是永久受害者，我们就越是不可自拔地感到窒息、沮丧，然后变得固着在固着上，沉溺于消极面。这种沉溺、执念的前方只能是死路一条。

我们没有必要这样看自己。我们可以选择，任何事情都不是不可避免的。一生之中我们都在做选择，每个选择都有它的后果，或好或坏。我们应该做的是从这些选择中吸取经验教训，这样下一次我们就能更好地选择。“正面思考”并不是让你无视生命中的挑战，也不是让你为困难重新命名以逃避承担责任。“正面思考”实际上是要你认识到挑战的存在，从中学习，然后继续生活。

苏菲派有这样一种说法：“首先牢记你的错误，然后忘记你的错误。”认识到自己的缺点是好的，但没完没了地谈论自己的缺点就不好了。一旦我们认识到了自身缺点的存在，就到了重新反思自身行为的时候了。

反思是一个痛苦的过程，因为它意味着看到我们真实的样子。它意味

着反思我们的行为、意图和生命，意味着将小黑屋里的一切都放在光天化日下审视，再按照更好的秩序摆放回去。它还意味着要决心为我们未来的行为负责（这更痛苦）。但在路的尽头，有更好的东西等着我们，它们是平静、治愈，以及佛教中的“正行”。

因此，我们不能把注意力长时间地放在我们的错误（或伤痛）上。如果我们关注它们太久，就会起反作用。这样做不仅不能帮我们跳出错误的心态和行为，反而还会强化它们。我们会变得沉溺于过去，无休止地纠结于过去的困难和错误，这不仅局限了自己，也会将这种局限感投射到周围的一切上。

当遇到新的东西，如九型人格时，它就成了又一个强化我们负面思维的工具。我们看不到九型人格的本来面目，只会通过我们自身的消极性去看它。因此，它又成了一个禁锢我们的体系，而不是把我们从自怨自艾中解放出来的体系。

20世纪初，当G·I·哥济也夫开始传授九型人格时，他并没有把它描述为一个表现人类局限性的体系，而是一个表现生命活力的体系。他说过，“静止的九型图是死的，活的九型图是运动的”。这就是哥济也夫的九型过程学理论极具活力和力量的原因。然而，当九型人格之后被用来描述9种人性原型时，研究者们使用的人性模型不是动态的，而是固着的。于是它更强调了人类的局限性，忽视了人类潜力。

这个模型就是我们后人继承了的九型人格模型。它很强大，因为它揭示了人类的9种核心动机，它有强大的解释力。同时，它假设这些核心动机不是从真实自我生发，而是从一个虚假（条件作用的）自我生发。从这个观点看，当我们研究9种型号时，其实并不是在研究9种类型的人，而是9种类型的虚假自我。

虽然我同意研究每种型号面对的典型挑战是有价值的，但我不认为

我们应该将它们作为型号的决定性特征。如果九型人格真的是一个描述固着的体系，那么它的几何结构就会显示出扭曲，但并没有。看九型人格图的时候，我们看到的是一个有着巨大力量与美的图形：一个圆圈（象征同一），9个端点（象征同一的9个侧面），和9条内部连线（象征我们的内在相互连接）。我们也可以认为，圆圈象征人类灵魂，端点象征灵魂的不同侧面，而连线象征不同侧面的相互关系（侧面与整体的关系）。

从九型人格图的几何结构中，我们看不到任何有关人类灵魂扭曲的暗示。事实上，我们看到的恰恰相反。它的几何结构暗示我们，没有人是与本质分离的，也没有人是彼此分离的。分离只是一个假象，不是现实。

理解了这一点将改变我们理解、应用九型人格的方式。为什么？因为它让我们知道了，为什么我们不能把九型人格仅仅看作是一种描述人类缺陷的系统。正如荣格指出的那样，我们治愈灵魂不是通过恶魔化它的阴影（拒绝其虚假性），而是通过认可并整合这些阴影（这一过程被他称为“个体化”）。正是通过个体化过程，我们变得更为多样化（更具有个体性）。

九型人格为我们揭示了个性组成的最关键原则——我们的核心动机。它就是个性的起源。每种型号代表着一种特定的个性，背后有一种特定的动机能量作为其能量支撑。

在学习九型人格的过程中，我们会逐步了解这种能量的运作原理、如何正确利用它及可能的误用方式。一旦理解了每种型号的动态规律，我们就能运用这些知识来做出更好的人生决策。

然而，无论我们变得多么美好，我们都绝不可能拥有一个完美的个性。我们将绝不可能成为那种永远不犯错的人，因为生命是动态的，每个时刻都呼啸着向我们迎面冲来，有时快得让我们几乎无法招架。所以，有时我们与当下同步，有时不同步。幸运的是，个性并不需要是完美的，只

需要好用就行了。

因此，我的九型人格视角从本质上讲是一种乐观的视角，不仅对九型人格乐观，而且对9种型号乐观。我明白，型号能量有可能被误用，但这也属于我们学习成长的一部分。如果我们沉溺于每个错误，并将它看作我们“虚假自我”存在的证据，那么我们将剥夺自己学习与成长的机会。

九型人格型号作为生活的指南

正是型号的能量赋予了我们学习与成长的能力。型号的能量是一种高度动态、高度活性的力量，就像光，它是一种原始能量，从生到死陪伴我们。这就是型号更像是在描述人的禀性而非描述人格的原因。

从灵性角度看，九型人格型号跟我们的灵魂本质、灵魂的转世目标有着密切联系。这就是型号可以揭示达摩或生命轨迹的原因。更准确地说，它可以告诉我们哪些生命轨迹是与我们的内在本质不相容的。

尽管有些人幸运地具备了天赋的直觉力，可以依靠自己搞清这个问题，但大多数人并没有这样的好运。我们中的太多人在年轻时浪费了太多时光，漫无目的地生活，尝试了一个又一个不适合我们的东西，这一切只是因为我们对了解自己了解太少，以至于无法做出更好的选择。虽然说一定数量的试错是无法避免的，但太多的试错只会让我们感到自己的人生是一场永无止境的瞎子抓人的游戏。

九型人格可以重新赋予我们视力，让我们避免撞到之前“眼瞎”看不到的障碍物。它不能消除障碍物，但它可以让我们看到障碍在哪里，知道它们可能会怎样绊倒我们。九型人格可以回答一些最基本的人生问题：

■ 我为什么活着？

■ 我要做什么工作？

■ 我如何拥有更好的、更亲密的关系？

■ 怎样的生活能带给我真正的满足感？

积极九型人格给我们介绍了一种回答这些问题的新思路。尽管它也涉及了许多跟其他九型人格书籍一模一样的话题，但隐含的意思却非常不同。因为它每个字眼底下，都有一个这样的前提：型号是我们生命中的一种积极力量，而不是一种压迫我们的沉重负担。

章节排列

本书共有九个章节，三个附录。很多九型人格书籍按照型号顺序来组织各章节（每章一种型号），但本书的结构是按照观察型号的不同角度来组织的。

首先是一个全书的概述（第一章），然后是9种型号的一般性描述（第二章）。第三章到第七章提供了更细节化的型号描述：能量中心（第三章）、连接点（第四章）、副型（第五章和第六章）和侧翼（第七章）。第八章将伊察索的九型人格学与哥济也夫的九型过程学结合起来，从而证明了9种型号的动态本质。第九章展现了一种九型人格的新框架：一个有助于我们超越二元思维、发现人生使命、提升创造力的活的系统。

三个附录是用来帮助我们确定型号和副型类型的。型号测试有两个：附录A是一个定性的、陈述性的测试；附录B是一个由180条陈述组成的定量测试。附录C是一个确定副型领地的测试。

虽说各种测试有助于我们确定自己的型号，但它们并不能替代我们的自我反思。没有了自我反思，即使知道了自己的型号也无太大助益，只不过成了另一项被归档并遗忘的有趣事实罢了。

对九型人格理论熟悉的读者们一定会注意到，我为了从积极视角来探讨九型人格，对九型人格理论的某些方面做了一些微调，以避免它与积极视角下的型号诠释出现不一致的情况。这些微调主要出现在能量中心（第三章）、副型领地（第五章）、九型人格作为一个活的系统（第九章）等

章节。

我也引入了一些新观点，作为对现有理论的补充：将副型领地独立看待的观点（第五章），以及将九型人格学和九型过程学结合的观点（第八章）。

本书的目标读者既包括从未听说过九型人格的人，也包括熟知九型人格理论与实践的人。

一个积极的视角

最开始我的目标是，给那些乐于接纳一种更积极的型号描述的读者写一本九型人格的介绍性读物。我没有计划要阐述我采纳积极视角的原因。然而我很快意识到，在现有九型人格书籍的背景下，我必须解释为何此书跟其他九型人格书不同。否则，读者可能会在阅读过程中产生困惑。这就是我在简介中给出了颇为详细的解释的原因。同时，在第一章我也给出了较为缩略的解释。

本书所表达的种种观点，均基于我的个人经验，以及在研究九型人格的过程中所形成的印象。我没有宣称我已经发现了九型人格之真理，这是我们每个人都必须自己去发现的。在此，我的目标只是与大家分享一种理解、应用九型人格系统的方式，就我自己看来这是一种实用的、有启迪性的方式。

对于那些最早发展、诠释并向大众传播了九型人格学说的先驱者们，我满怀感激。虽然在本书中我试图对这些学说的某些侧面做新的诠释，但如果没有这些人的早期工作，九型人格领域将失去继续发展的坚实根基。我支持一切试图增进人们对这一美妙系统理解的努力，在我看来，它们对人类有着无与伦比的重要价值。

2009年7月 苏珊·罗德斯

目 录

- 第一章 九型人格概述/01
- 第二章 9种型号/23
- 第三章 能量中心/53
- 第四章 连接点/71
- 第五章 副型领地/93
- 第六章 副型描述/107
- 第七章 侧翼/153
- 第八章 过程中的九个点/175
- 第九章 九型人格：一个活的系统/189