

九

Enneagram

林忠儒 黎得如/著

型

认识自我 看懂他人



人

认识自我，才能找到真心的朋友！
分析自己，才能看懂他人的性格！

解析九型人格系统，发现其中奥秘，
让你职场融洽，生活顺遂！

格

 浙江人民出版社

九型人格

认识自我 看懂他人

林忠儒 黎得如/著

图书在版编目(CIP)数据

九型人格：认识自我看懂他人/林忠儒，黎得如著

— 杭州：浙江人民出版社，2020.5

ISBN 978-7-213-09584-9

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2019-236号

I. ①九… II. ①林… ②黎… 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(2019)第284616号

本著作中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经靛蓝出版有限公司授权大陆独家出版发行，非经书面同意，不得以任何形式，任何重制转载。本著作限于大陆地区发行。

九型人格：认识自我看懂他人

林忠儒 黎得如 著

出版发行：浙江人民出版社（杭州市体育场路347号 邮编：310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

责任编辑：申屠增群

特约编辑：孟庆博

营销编辑：陈雯怡 陈芊如

责任校对：陈 春

责任印务：聂绪东

封面设计：Amber Design 琥珀视觉

电脑制版：北京唐人佳悦文化传播有限公司

印 刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本：880毫米×1230毫米 1/32 印 张：7

字 数：143千字

版 次：2020年5月第1版 印 次：2020年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-09584-9

定 价：48.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

1

我写这本书的初衷是帮助九型人格的学习者快速掌握其中的要领。九型人格总共有六大系统，分别是主型、三元能量、动态迁移、健康层级、副型和侧翼。由于篇幅关系，本书只论述前四者，副型和侧翼两部分则留待日后和“成交”“恋爱”的应用篇一起撰写。九型人格博大精深，前后环扣，左右相关，本书为九型人格的初学者提供了正确的学习途径，建议按照本书编排的顺序，循序渐进地学习。

从古至今，九型人格都展现出强大的智慧力，能够帮助促进人类精神的发展、团队组织的合作、人际关系的和谐、两性之间的互敬互爱。九型人格可以协助人们看见自己真实的力量，帮助人们克服恐惧，获得精神的自由。

我爱上九型人格，是源于自己对“人”的理解方面的困惑。小时候陪外婆看歌仔戏，戏中的角色性格鲜明，非黑即白，每当有角色出场时，外婆总是问我：“这个人是忠还

是奸？”这使我养成了看世界时只分黑白的习惯，然而这种视角的局限让我在成长的道路上吃尽苦头，因为世界本是多彩的。

在理解了九型人格后，我基本能了解每个人的恐惧、欲望和惯性行为之间的联系，进而能够以一种双方都认同、感受更相近的方式交流互动。

无论是在人际关系上，还是在工作中，了解九型人格都能给我们提供帮助，甚至可以说是成功的重要因素，因为这世界上所有的价值都是“人为”的，掌握“人”，就掌握了世界的价值。我想，“人”这个主题是每个人都很有兴趣、也很需要了解的。古人说：“知人者智，自知者明。”想要走上一条明智的人生道路，你必须深入地了解“人”。人生如棋，每个人都是自己棋局的主帅，如何布局，如何善用团队，如何赢在终点，都须慎重思考。身为主帅，你第一步该做的就是辨识人才。什么样的人才“车”？眼中只有目标，使命必达的人。什么样的人才“马”？八面玲珑，周旋于团队中，能让团队创造出“ $1+1 > 2$ ”的力量的人。什么样的人才“炮”？借力使力不费力，调和鼎鼐，借用他人的力量实现高远目标的人。马走日，炮翻山，根据各自不同的行为，学会判断谁是马、谁是炮，采取正确的策略，方能帮马踢掉别马脚的人，为炮提供隔空打远的棋子。运筹帷

幄，决胜千里，知晓个中玄机，就在九型之中。

在书店里，我常看到很多指导人们“如何成交”的书。所谓“成交”包括在业务中与客户缔结合约，在公司中请求升职、加薪，领导要求部属对目标表示认同，乃至恋爱、结婚的顺利进行。书中写了很多令人眼花缭乱的招式，但研读之后让我感觉这其中有太多假设的情境前提，虽然内容写得有趣，但状况不同，就很难效法应用。马云说：“会聊天，你就会成交。”我非常赞同这句话，成交的同意权在对方手里，如果你会聊天，对方自然就能告诉你成交的关键是什么。九型人格引导你以对方的视角看问题，那是一个更体贴、更吻合对方所需的角度，能协助你达成对方的期望。

本书得以出版，要特别感谢我的妻子亲蓁，她在我写作过程中帮了很多忙；感谢我的工作伙伴得沁、嘉慧、美娜和宜珍，他们为本书的出版做了许多努力；谢谢工作坊的学员们，他们在课堂中给予我很多精彩的互动。相信凝聚了大家心血的这本书，将帮助后来的学习者更轻松、更深入地学习九型人格。

林忠儒 (Jack)

2

爱上九型人格源于一种很奇妙的缘分，我也因此有了一种终于被理解的感觉。九型人格是一件发现自我、解码人际关系的秘密武器。它不仅包含流传千年的古老智慧，还包含西方的现代心理学，是一门有科学根据的“识人学”。

学习九型人格后，我们就可以把自己身边的人的人格分成九种类型，可以明白每种类型的人的行为系统，知道每种类型的人都有其内心深层的恐惧，并且会产生自我防御行为。只要我们真诚地去学习与面对，就可以从中发展出很多可能，从而获得一个突破限制的、真正自由的人生。

本书总结了我们这些年研究九型人格的个案经验。只要你每天花一点时间阅读，就可以慢慢地了解自己，进而理解他人，轻松地做到“因为理解所以谅解”，不再因无端的猜疑而感到困扰，最终保持身心平衡的状态。

我们相信，只要有人的地方，九型人格都可以得到应

用。可以说，学会九型人格，我们就具备了看透人心的基本能力，就能够产生真正的同理心，学会处理各种人际关系，从而达成心中目标。它将是让我们一生受用的工具。

黎得如

目录

第一章 九型人格的缘起

缘起	3
当代大师	3
学习价值	5
温馨小提醒	6

第二章 九型人格系统导航

三元能量	11
动态九型	23
性格层级	36

第三章 性格精解

1 完美主义者	51
2 热心助人者	67

3 成就追求者	83
4 灵感创造者	98
5 博学多闻者	114
6 忠诚谨慎者	128
7 乐于尝试者	144
8 领导指挥者	160
9 平和谦让者	176

I 第四章 职场攻略

1 完美主义者	193
2 热心助人者	195
3 成就追求者	197
4 灵感创造者	198
5 博学多闻者	200
6 忠诚谨慎者	202
7 乐于尝试者	204
8 领导指挥者	206
9 平和谦让者	208

第一章
九型人格的
缘起



缘 起

九型人格的概念登上人类舞台的最初时间已不可考，但是研究者一般认为它的历史可能要追溯到公元前 2500 年，甚至更早。相传，它发源于中东两河流域古老的静心团体，团体中的导师用九型人格来审辨弟子的性格类型，并依此来指点他们修行上的迷津，协助他们提升人格健康度。

九角星是九型人格重要的智慧结晶。九型人格的导师能利用九角星阐释物质世界的发展历程，表现宇宙星体的演变过程和人类自我意识的发展过程。

当代大师

葛吉夫（G.I. Gurdjieff）

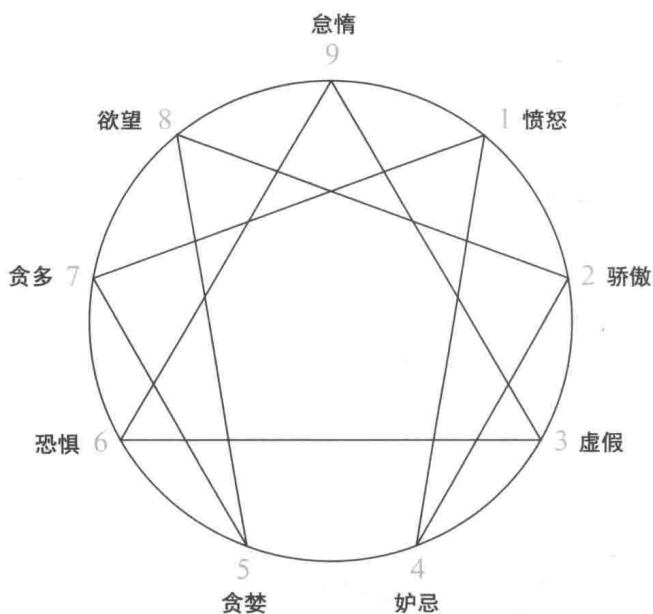
葛吉夫是近代最早研究九角星的人，并创造了“神圣舞蹈”教学法，旨在让舞者在无意识的状态下通过自己所做的各种肢体动作来感受身体韵律中蕴含的自然节奏。他认为，人的心灵之所以沉睡并且由此导致我们在对外界作出反应时

表现出机械化的惯性，是因为我们的脑、心、腹这三个中心未达到平衡，而舞蹈可以唤醒这三个中心的功能。

奥斯卡·伊察索 (Oscar Ichazo)

我们现在所看到的九型人格图，是玻利维亚人伊察索的研究成果，他是九型人格理论的奠基者。

他师从葛吉夫，1969年在智利成立阿里卡学院，教授九型人格，用以培训和指导学生提升心理素质。通过资料整理和研究，他将人性的各种情欲原罪套入九角星中，使其成为现代九型人格学说的模板教材。



克劳狄亚·纳朗荷 (Claudio Naranjo)

纳朗荷是一位知名的心理学家、精神病学家。

纳朗荷曾追随伊察索在智利学习九型人格，学成后，便将这门知识带到美国加州，并开设了九型人格工作坊，用“人版研究”的模式，让性格类型相同的人聚在一起，分享彼此在想法与行为上的共同点与差异性。九型人格系统由此变得更丰富、运用更广泛。

学习价值

从小到大，我们上过很多历史课，虽然不同年级的授课老师不同，但是所有老师都有一个相同的观点，就是人一定要读历史，因为历史会不断重复，所以你懂历史，就会懂得这个世界。每个年代都有新的生活形态、心灵成长、科技创新，甚至还有族群之间不断的融合演化，然而人性却总是历史事件中的关键因素，因此了解人性，是生存在这个社会的人一定要用心学习的课程。

学习九型人格，有很多好处。

1. 认识自己：帮助我们了解自己的性格特征。人贵在自知，了解自己，明白自己的长处与短处，这正是自信的来源。

2. 潜能发挥：适性扬才是潜能开发的关键契机。了解自己性格的属性，就可以知道自己在什么环境中会如鱼得水，在哪些领域可以凭借天赋跃上巅峰。

3. 疗愈心灵：在理解中疗愈心灵伤口。九型人格系统可以帮助我们了解原因，并且提升自我。于是我们就会知道，为什么会凭直觉做出某种反应以及我们为什么会难受，然后我们就能得到治愈。

4. 人际关系：帮助我们更深入地体察自己的家人、朋友、同事的所思所想，让我们互动起来更无障碍、更贴近彼此的内心。

生存的环境在不断地更迭，人文思想、科学技术在不断地创新，然而人性从来没有改变过。人性这门课程，或许学校不会教，但是你不能不学，学明白了，你便更能读懂历史兴衰。

温馨小提醒

我想，此时此刻，你应该迫不及待地想要翻阅下一个章节了吧！

但是，在起航之前，有一段重要的话需要在这里郑重地

强调，这是九型人格学习者需要遵循的重要准则，是为了让学习者摆正心态，并达到较好的学习效果而订立的，在开始前需要提醒你一下。

在一知半解的状态下，不急着定义自己的类型

虽然在九型人格的定义分类下，人只有九种，但是深入研究后你会发现，九型人格其实是个动态且立体的系统，每个人在这个系统中都是独特的个体。人本身在性格健康度上就有“良好、普通、不佳”这三种状态，例如第一型人在安全自在的状态下，会呈现第七型人健康度良好的状态，而在紧张痛苦时，会呈现第四型人健康度不佳的状态，这就是解离现象。因此，九型人格是个活跃的体系，我们要全盘了解后再提出结论才不失客观。

不要刻板地给他人贴上标签

对照模板学习是个快速而有效的方法，但是初学者需要多花时间和精力去理解细节，如果生硬地将某些特质套在某个人身上，容易变成一种带有偏见的标签，从而剥夺对方自我探索的机会，甚至会对对方的人生产生负面影响，因此不可不慎。

不要以人格类型作为借口，自我开脱

“因为我是第八型人，我不爽就火大，火大就想揍人，