

# 九型人格·珍藏版——美国中央情报局的识人指南，海伦·帕尔默权威读本

作者：海伦·帕尔默

本书仅供个人学习之用，请勿用于商业用途。如对本书有兴趣，请购买正版书籍。任何对本书籍的修改、加工、传播自负法律后果。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：[www.ireadweek.com](http://www.ireadweek.com)

图书在版编目（CIP）数据

九型人格：珍藏版/（美）海伦·帕尔默著；徐扬译.—北京：华夏出版社，2017.3

书名原文：The Enneagram

ISBN 978-7-5080-8921-8

I. ①九... II. ①海... ②徐... 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（2016）第216047号

The Enneagram by Helen Palmer

Copyright © 1988 by the Center for the Investigation and Training of Intuition

Published by arrangement with HarperSanFrancisco

An imprint of HarperCollins Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2016-2718号

九型人格：珍藏版

作者 [美]海伦·帕尔默

译者 徐扬

策划编辑 朱悦

责任编辑 马颖

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市万龙印装有限公司

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2017年3月北京第1版 2017年3月北京第1次印刷

开 本 720×990 1/16开

印 张 23.25

彩 插 9

字 数 400千字

定 价 68.00元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028

网址：[www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话：（010）64663331（转）

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

## 推荐序

九型人格可以应用到不同领域的方方面面，例如在职场行为方面，可以分析不同型格在职场的行为表现，让管理人员依据“九型人格”这一心灵地图去明白每一个员工的原动力，从而找到与每一个员工的沟通办法及激励方法，使管理更有效率，更减少一些不必要的误会及权力斗争。

本书的作者海伦·帕尔默老师是位做事严谨的大学心理学教授，她在20世纪80年代美国加州学习九型人格之后，就在大学开始教学及研究，她访谈了几千个学生之后，就把收集到的资料整理出书，所以，她写的不只是理论，内容更包括很多不同型格的朋友，诉说他们的生命，这就是“口述九型传统”（Narrative Tradition）的由来。这也是海伦·帕尔默的九型与其他学派的不同，它除了教导理论之外，更教导实战技巧：如何将这套学问活用于你的生活中，使你在家庭、工作及各方面都得到提升。

海伦·帕尔默（Helen Palmer）是我学习九型人格的启蒙老师，1996年我在美国开始跟她学习，十年内曾多次往返美国加州跟随她及她的团队学习，最终获得九型导师的专业资格。我也从1996年开始在香港教九型课程，在2003年及2005年也邀请海伦到香港及中国大陆教导EPTP九型人格专业导师培训课程，并在2003年开始代理EPTP课程在中国大陆的推广，现在已有30多位老师获得国际导师认证资格。

转眼间，我跟随海伦老师已经20年了，很开心我曾是她学生及现在成为她在亚洲区的策略性工作伙伴，我们现在的关系亦师亦友，她不单是一位严师，更是我生命中一位重要灵性导师。海伦在美国也有教导学生灵修，一些学生由明白自己开始而走上灵修之路，她的使命就是希望“口述九型”能成为一股清流，传播正统的九型，希望人们可以从学习九型中提升生命的素质。

这也是我的使命。

蔡敏莉

口述九型中国区代言人

EPTP<sup>[1]</sup>asia 总督导

---

[1]EPTP（The Enneagram Professional Training Program）即“九型人格专业培训计划”。是现代九型人格体系创始人海伦·帕尔默与九型人格大师戴维·丹尼尔斯，总结二十余年对九型人格深度探索、应用及讲授的经验所创建的系统，用于全球范围内的九型人格专业培训及九型人格导师认证。自2001年，已开始在亚洲地区进行华语EPTP课程的讲授及导师认证。（网址：[www.eptp.asia](http://www.eptp.asia)）

## 九型人格简易测试

这是一个九型人格的简易测试，为编者所加。它能帮助你在很短的时间内初步判断你属于九型人格中的哪一种类型。

1.下面有108个陈述。

2.在你认为符合你的陈述前面做个记号，注意遮住每个陈述前面的数字。

3.然后把同一数字后面的记号统计相加，比如数字“1”后面有3个记号，数字“2”后面有8个记号，数字“3”后面有1个记号，数字“4”后面有5个记号，等等。

4.拥有最多记号的数字很有可能就是你的类型号。

5.需要说明的是，这个结果只是一个供参考的结论，更精准的判断还需要阅读全书，在深入了解和揣摩比较后获得。

□

9 □ 1 我很容易迷惑。

1 □ 2 我不想成为一个喜欢批评的人，但很难做到。

5 □ 3 我喜欢研究宇宙的道理、哲理。

7 □ 4 我很注意自己是否年轻，因为那是找乐子的本钱。

8 □ 5 我喜欢独立自主，一切都靠自己。

2 □ 6 当我有困难时，我会试着不让人知道。

4 □ 7 被人误解对我而言是一件十分痛苦的事。

2 □ 8 施比受会给我更大的满足感。

6 □ 9 我常常设想最糟的结果而使自己陷入苦恼中。

6 □ 10 我常常试探或考验朋友、伴侣的忠诚。

8 □ 11 我看不起那些不像我一样坚强的人，有时我会用种种方式羞辱他们。

9 □ 12 身体上的舒适对我非常重要。

4 □ 13 我能触碰生活中的悲伤和不幸。

1 □ 14 别人不能完成他的分内事，会令我失望和愤怒。

9 □ 15 我时常拖延问题，不去解决。

7 □ 16 我喜欢戏剧性、多姿多彩的生活。

4 □ 17 我认为自己非常不完善。

7 □ 18 我对感官的需求特别强烈，喜欢美食、服装、身体的触觉刺激，并纵情享乐。

5 □ 19 当别人请教我一些问题，我会巨细无遗地分析得很清楚。

3 □ 20 我习惯推销自己，从不觉得难为情。

- 7 □ 21 有时我会放纵和做出僭越的事。
- 2 □ 22 帮助不到别人会让我觉得痛苦。
- 5 □ 23 我不喜欢人家问我广泛、笼统的问题。
- 8 □ 24 在某方面我有放纵的倾向（例如食物、药物等）。
- 9 □ 25 我宁愿适应别人，包括我的伴侣，而不会反抗他们。
- 6 □ 26 我最不喜欢的一件事就是虚伪。
- 8 □ 27 我知错能改，但由于执著好强，周围的人还是感觉到压力。
- 7 □ 28 我常觉得很多事情都很好玩，很有趣，人生真是快乐。
- 6 □ 29 我有时很欣赏自己充满权威，有时却又优柔寡断，依赖别人。
- 2 □ 30 我习惯付出多于接受。
- 6 □ 31 面对威胁时，我一是变得焦虑，一是对抗迎面而来的危险。
- 5 □ 32 我通常是等别人来接近我，而不是我去接近他们。
- 3 □ 33 我喜欢当主角，希望得到大家的注意。
- 9 □ 34 别人批评我，我也不会回应和辩解，因为我不想发生任何争执与冲突。
- 6 □ 35 我有时期待别人的指导，有时却忽略别人的忠告径直去做我想做的事。
- 9 □ 36 我经常忘记自己的需要。
- 6 □ 37 在重大危机中，我通常能克服我对自己的质疑和内心的焦虑。
- 3 □ 38 我是一个天生的推销员，说服别人对我来说是一件轻易的事。
- 9 □ 39 我不相信一个我一直都无法了解的人。
- 8 □ 40 我爱依惯例行事，不大喜欢改变。
- 9 □ 41 我很在乎家人，在家中表现得忠诚和包容。
- 5 □ 42 我被动而优柔寡断。
- 5 □ 43 我很有包容力，彬彬有礼，但跟人的感情互动不深。
- 8 □ 44 我沉默寡言，好像不会关心别人似的。
- 6 □ 45 当沉浸在工作或我擅长的领域时，别人会觉得我冷酷无情。
- 6 □ 46 我常常保持警觉。
- 5 □ 47 我不喜欢要对人尽义务的感觉。
- 5 □ 48 如果不能完美地表态，我宁愿不说。
- 7 □ 49 我的计划比我实际完成的还要多。
- 8 □ 50 我野心勃勃，喜欢挑战和登上高峰的经验。

- 5 □ 51 我倾向于独断专行并自己解决问题。
- 4 □ 52 我很多时候感到被遗弃。
- 4 □ 53 我常常表现得十分忧郁的样子，充满痛苦而且内向。
- 4 □ 54 初见陌生人时，我会表现得很冷漠、高傲。
- 1 □ 55 我的面部表情严肃而生硬。
- 4 □ 56 我很飘忽，常常不知自己下一刻想要什么。
- 1 □ 57 我常对自己挑剔，期望不断改善自己的缺点，以成为一个完美的人。
- 4 □ 58 我感受特别深刻，并怀疑那些总是很快乐的人。
- 3 □ 59 我做事有效率，也会找捷径，模仿力特强。
- 1 □ 60 我讲理、重实用。
- 4 □ 61 我有很强的创造天分和想象力，喜欢将事情重新整合。
- 9 □ 62 我不要求得到很多的注意力。
- 1 □ 63 我喜欢每件事都井然有序，但别人会认为我过分执著。
- 4 □ 64 我渴望拥有完美的心灵伴侣。
- 3 □ 65 我常夸耀自己，对自己的能力十分有信心。
- 8 □ 66 如果周遭的人行为太过分时，我准会让他难堪。
- 3 □ 67 我外向、精力充沛，喜欢不断追求成就，这使我的自我感觉十分良好。
- 6 □ 68 我是一位忠实的朋友和伙伴。
- 2 □ 69 我知道如何让别人喜欢我。
- 3 □ 70 我很少看到别人的功劳和好处。
- 2 □ 71 我很容易知道别人的功劳和好处。
- 3 □ 72 我嫉妒心强，喜欢跟别人比较。
- 1 □ 73 我对别人做的事总是不放心，批评一番后，自己会动手再做。
- 3 □ 74 别人会说我常常带着面具做人。
- 6 □ 75 有时我会激怒对方，引来莫名其妙的吵架，其实我是想试探对方爱不爱我。
- 8 □ 76 我会极力保护我所爱的人。
- 3 □ 77 我常常刻意保持兴奋的情绪。
- 7 □ 78 我只喜欢与有趣的人为友，对一些闷蛋却懒得交往，即使他们看来很有深度。
- 2 □ 79 我常往外跑，四处帮助别人。

- 3 □ 80 有时我会讲求效率而牺牲完美和原则。
- 1 □ 81 我似乎不太懂得幽默，没有弹性。
- 2 □ 82 我待人热情而有耐性。
- 5 □ 83 在人群中我时常感到害羞和不安。
- 8 □ 84 我喜欢效率，讨厌拖泥带水。
- 2 □ 85 帮助别人达致快乐和成功是我重要的成就。
- 2 □ 86 付出时，别人若不欣然接纳，我便会有挫折感。
- 1 □ 87 我的肢体硬邦邦的，不习惯别人热情的付出。
- 5 □ 88 我对大部分的社交集会不太有兴趣，除非那是我熟识的和喜爱的人。
- 2 □ 89 很多时候我会有强烈的寂寞感。
- 2 □ 90 人们很乐意向我表白他们所遭遇的问题。
- 1 □ 91 我不但不会说甜言蜜语，而且别人会觉得我唠叨不停。
- 7 □ 92 我常担心自由被剥夺，因此不爱作承诺。
- 3 □ 93 我喜欢告诉别人我所做的事和所知的一切。
- 9 □ 94 我很容易认同别人为我所做的事和所知的一切。
- 8 □ 95 我要求光明正大，为此不惜与人发生冲突。
- 8 □ 96 我很有正义感，有时会支持不利的一方。
- 1 □ 97 我注重小节而效率不高。
- 9 □ 98 我容易感到沮丧和麻木更多于愤怒。
- 5 □ 99 我不喜欢那些侵略性或过度情绪化的人。
- 4 □ 100 我非常情绪化，一天的喜怒哀乐多变。
- 5 □ 101 我不想别人知道我的感受与想法，除非我告诉他们。
- 1 □ 102 我喜欢刺激和紧张的关系，而不是稳定和依赖的关系。
- 7 □ 103 我很少用心去听别人的心情，只喜欢说说俏皮话和笑话。
- 1 □ 104 我是循规蹈矩的人，秩序对我十分有意义。
- 4 □ 105 我很难找到一种我真正感到被爱的关系。
- 1 □ 106 假如我想要结束一段关系，我不是直接告诉对方就是激怒他来让他离开我。
- 9 □ 107 我温和平静，不自夸，不爱与人竞争。
- 9 □ 108 我有时善良可爱，有时又粗野暴躁，很难捉摸。

|    |          |       |
|----|----------|-------|
| 2号 | 共计（ ）个记号 | 给予者   |
| 3号 | 共计（ ）个记号 | 实干者   |
| 4号 | 共计（ ）个记号 | 悲情浪漫者 |
| 5号 | 共计（ ）个记号 | 观察者   |
| 6号 | 共计（ ）个记号 | 怀疑论者  |
| 7号 | 共计（ ）个记号 | 享乐主义者 |
| 8号 | 共计（ ）个记号 | 保护者   |
| 9号 | 共计（ ）个记号 | 调停者   |



## 前言

这个世界上有谁不关心自己的性格吗？我从来没有碰到这样的人。

人们总是想知道更多关于他们自身性格的信息。在读研究生时，我选择的专业就是性格研究。我找到了当时能够找到的所有心理测试，期望这些测试能够让我们洞察到真正的自己。我的大部分同学也和我一样。我们为什么对我们自己那么感兴趣？

第一个动机很简单，就是好奇。我们想知道自己的大脑、心灵和感觉运作的方式。

“我为什么会这样看问题？”

“我为什么会产生这样的感觉，而其他人可能产生其他感觉？”

“为什么在和我面对同样的情况时，我的朋友的反应是生气，而我的反应却是沮丧？”

思考这些问题十分有趣，和其他人讨论这些问题也很有趣。

第二个动机是实用。我们的生活中充满了各种各样的痛苦。身体上的病痛、没有实现的期望、各种烦心事，还有那些对待我们不公正的人，所有这些都让我们感到痛苦和烦恼。面对这些痛苦，我们做出的一个最常见反应就是抱怨。

“如果我的背上没有伤...”

“如果承包商能够准时赶到...”

“如果上下班的路程不用花那么长时间...”

“如果人们能够意识到我真正的才华和魅力...”

——“那我就会得到真正的快乐。”

当我们对自己有了一些了解后，我们会发现，尽管有些外在的事情着实令人心烦，但实际上许多痛苦是我们自己制造的。

“如果不是我逞能，在背部有伤的情况下搬那个重家伙...”

“如果不是我非得把期限安排得那么紧张...”

“如果我上班的时候能够提前10分钟...”

“如果我不是那么在意他人的认可...”

——那么这些痛苦都可以从生活中消失。

到底是我的个性中的什么让我失去了耐心，让我对时间如此苛刻，让我自己陷入麻烦？为什么我的性格类型让我如此在意他人的认可，尽管我的理性告诉我，这些认可并没有那么重要？

传统心理学有关性格的理论常常能够帮助我们在思想上有所洞察，让我们知道为什么我们会有这样那样的行为和感觉。这些理论还能让我们对那些制造麻烦的性格进行改造。但是它对性格改造的实际效果却非常有限。

造成这一结果的原因有很多，比如，我们在阅读了某些性格理论后所产生的认识也许是错误的，或者我们误解了那些思想。不仅如此，所有关于性格分析的理论，实际上都不是绝对正确的，所以那些看起来很有道理的理论可能并不能运用于实践，有的甚至会成为自我改造的障碍。另外，我们性格中的自大和自恋可能也会阻碍性格分析理论发挥作用。更重要的是，仅仅拥有思想上的洞察是远远不够的，我们还

需要情感上的洞察，而这种认识通常只有在专业人士的帮助下，或者在突发事件的震惊中，才能获得。

还有一个让我们对性格分析的理论感兴趣，但却对它们的实用效果感到失望的原因是：几乎所有被熟知和广泛认可的性格分析体系都无法超越普通生活。

多数人去求助于心理医生是因为他们觉得自己不“正常”。他们难以与他人相处、自我感觉不好，或者有一些糟糕的习惯让他们深陷痛苦。他们希望能和正常人一样，轻松地与他人相处，拥有良好的自我感觉，不会把生活搞得一团糟。正常的生活当然是有起伏的，心理咨询和治疗有时（并不是经常）能帮助人们过更好的“正常”生活。

20世纪50年代，精神治疗学家们发现了一种新的患者，我在《苏醒》（Wake Up, 1986年出版）一书中把这类患者称为“成功的不满者”。他们的人生通常很成功，他们拥有相当的社会地位，有得体的工作，有令人羡慕的收入，有温馨的家庭生活，他们受到他人的认可和尊敬。总而言之，他们拥有了在我们这个社会一切让人高兴的因素。但是成功并不意味着没有痛苦或困难。有些痛苦和困难是正常生活的一部分，是可以被接受的。这些成功的不满者也很清楚，按照一般的标准，他们是“快乐”的，但是他们还是会去寻求心理治疗，因为他们觉得生活依然“空虚”。除了金钱、职业、消费品和社会生活外，生活难道没有其他内容了吗？生活的意义在哪里？

到目前为止，传统心理治疗方法对这些人很难有所帮助。在传统心理学中，性格结构中的一些细枝末节被专门挑了出来，关于性格起源的一些有趣见解也被拿出来公开讨论，但是最核心的问题，即生活的深层意义，却很少被涉及。

这些“成功不满者”的出现，促进了人本心理学（由美国心理学家马斯洛与罗杰斯在20世纪50年代创立，反对精神分析与行为主义两者的窄化与偏颇，主张了解人性，还主张改善环境以利于人性的充分发展，以期臻于自我实现的境界。——译者注）和后人本心理学（20世纪60年代末至70年代初在美国兴起的一种心理学流派。它是人本心理学的派生物，主张将自我与个人以外的世界和意义联系起来。——译者注）的发展。这些心理学流派认识到，在心理学研究中，除了对普通生活和性格分析的有用研究之外，还存在着另一个重要领域，即人的存在和精神层面的领域，也就是人本主义的领域。

一旦人们在普通生活层面获得了成功，他们如果想要继续获得健康和快乐，就会进入存在和精神的领域。除此之外，有关普通生活层面的性格分析理论都是有效的，但是如果我们需要进一步发展，这些理论的缺陷就会暴露出来，我们就会对它们感到失望，而且很可能并不知道是什么原因造成的。

在我还是一名研究性格特征的研究生时，我就对精神领域和超个人领域的生活很感兴趣，当时我就已经感到传统心理学对人的理解虽然很有用，但大部分理论都有局限性。惟一值得一提的例外就是荣格：他提出了集体无意识（荣格指出，集体无意识在潜意识的深层，既不为个人所自知，也不属于个人所独有，是人类在种族演化中长期留传下来的一种普遍存在的原始意象。——译者注）的概念，这个概念打开了我们存在的精神领域。但是荣格本人并没有完全被传统的心理学和精神病学权威所接受，所以他的理论也没有形成一套普遍适用的有效体系。

人类有许多不必要的痛苦，这些痛苦都是由我们的性格缺陷造成的。我们每个人都有一种主导的性格特征，这是我们性格的轴心，许多虚幻的性格内容都是由此产生。

后来，我在世界各地的许多精神体系中都发现了有关性格分析和心理学的理论，其中一个最典型的，就是“九型人格”的性格类型。

“九型人格”的概念是由乔治·伊万诺维奇·葛吉夫19世纪介绍到西方的，葛吉夫是一位把东方哲学的精神教义介绍到西方的先锋。他在自己的施教中，使用了“九型人格”的概念。葛吉夫认识到人类有许多不必要的痛苦，这些痛苦都是由我们的性格缺陷造成的。他指出，我们每一个人都有主导的性格特征，这是我们性格的轴心，许多虚幻的性格内容都是由此产生。如果我们能够知道这种主导特征是什么，那我们就能更好地理解 and 超越那些虚幻的性格。葛吉夫把那些虚幻的性格称为“错误性格”，因为这些性格

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《九型人格·珍藏版——美国中央情报局的识人指南，海伦·帕尔默权威读本》海伦

请登录 <https://shgis.cn/post/1232.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

