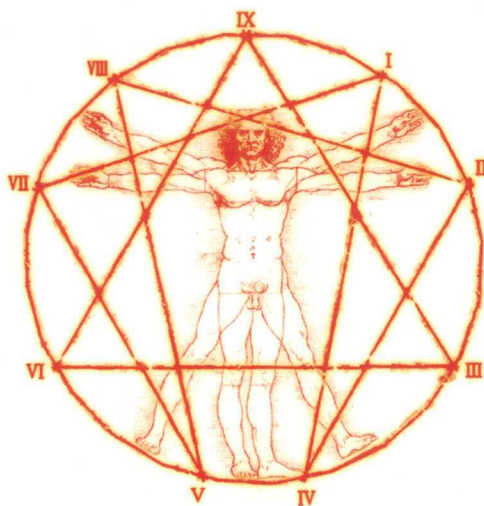


国际九型人格研究会指定教材

UNDERSTANDING THE  
ENNEAGRAM

the Practical Guide to Personality Types



# 九型人格 ②

发现你的人格类型

〔美〕唐·理查德·里索 〔美〕拉斯·赫德森 著 李耘 余燕 译

全球销量最大、语种最多、最受欢迎的九型人格权威著作

# UNDERSTANDING THE ENNEAGRAM.

the Practical Guide to Personality Types

为什么每一种人格类型中似乎都有自己的影子？为什么我们在不同的环境中表现为不同类型？慷慨而又自私，温和而又具有攻击性，我们的某些特点为何彼此矛盾？我们所确定的类型是我们真实的人格类型，还是我们希望成为的类型？

继《九型人格》之后，国际九型人格研究会创始人唐·理查德·里索在本书介绍了9种人格类型的基本特点及其发展层级，特别设计了实用问卷，通过对错误判别的细致分析，帮你准确判断自己和他人的人格类型，从而在日常生活中更好地认识自己、洞悉他人，在不同的具体环境下灵活应用九型人格，帮助你建立良好的人际关系，实现自我超越！

上架建议：心理学

ISBN 978-7-5442-4632-3



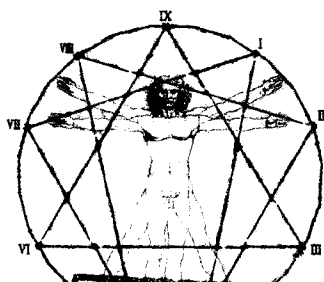
9 787544 246323 >



定价：36.00元

# 九型人格②

发现你的人格类型



## UNDERSTANDING THE ENNEAGRAM

The Practical Guide to Personality Types

〔美〕唐·理查德·里索 〔美〕拉斯·赫德森 著 李耘 余燕 译

南海出版公司

2010·海口

图书在版编目(CIP)数据

九型人格2:发现你的人格类型/[美]里索,[美]赫德森著;李耘,余燕译.-海口:南海出版公司,2010.1

ISBN 978-7-5442-4632-3

I.九… II.①里…②赫…③李…④余… III.人格心理学—通俗读物 IV.B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第240103号

著作权合同登记号 图字:30-2006-035

UNDERSTANDING THE ENNEAGRAM: THE PRACTICAL GUIDE TO PERSONALITY TYPES (REVISED EDITION) by Don Richard Riso and Russ Hudson  
Copyright © 2000 by Don Richard Riso and Russ Hudson  
Published by arrangement with Houghton Mifflin Company  
through Bardonia-Chinese Media Agency  
All Rights Reserved.

JIU XING RENGE 2: FAXIAN NI DE RENGE LEIXING

九型人格2:发现你的人格类型

---

作 者	[美]唐·理查德·里索、[美]拉斯·赫德森
译 者	李 耘 余 燕
责任编辑	杨雪枫
特邀编辑	秦 薇
丛书策划	新经典文化 (www.readinglife.com)
装帧设计	崔振江
内文制作	北京文辉伟业
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700毫米×990毫米 1/16
印 张	19.5
字 数	306千
版 次	2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4632-3
定 价	36.00元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

# 前言及致谢

自本书第一版出版至今，九型人格学界已经发生了很大的变化。到现在为止，单在英文出版物中，就已经有 75 本关于九型人格的书了，几乎每个月都会看到此类图书的出版。我作为这一领域的主要发展者之一，大家对九型人格的兴趣急剧高涨当然让我感到自豪，但同时也在一定程度上让我感到忧虑。九型人格是人类了解自我和获得个人成长的极佳工具，如果要让这一理论继续发展，并得到应有的关注，我们就必须不断加深对这一体系的了解。

投身于这一领域的人需要在写作与教学中做到高度严谨，这样才能表达得清晰而准确——并最终获得思想洞见与突破。我们需要把现代心理学的深度和专业性与九型人格的基础——众多深邃的古老智慧结合起来。我们要努力坚持达到最高的知识水平，这样人们才不会觉得这一非常实用、能够改变人们生活的系统太过新潮而脱离现实，太含混或是未经深思熟虑。因此，我担心那些对人类本性进行严肃思考和观察的人会轻视九型人格，这样的担心慢慢淹没了我对九型人格蓬勃发展的骄傲。

对现代九型人格的基本误解之一就是它的根源可否追溯到古代：这一系统中的某些要素确实来源于古希腊（甚至包括这一系统的符号），来源于公元 4 世纪的沙漠教父，来源于 12 世纪的卡巴拉，来源于伊斯兰教的苏菲派。在我们的新时代表里，现代九型人格的心理精神类型却是结合了这些古老智慧。因此，我们现在所了解的九型人格是一个新的综合体，是奥斯卡·依察诺、克劳迪奥·纳兰霍以及这一系统的很多现代发展者包括拉斯和我在内的研究成果的综合。尽管九型人格吸取了一些古代的元素，但是我们也必须注意到它从现代哲学中获得的巨大的积极影响。令人遗憾的是，因为它的传播与发展途径错综复杂，因此，虽然九型人格

在 19 世纪 70 年代才进入美国，但在短短 30 年的时间中，就已经出现了很多关于它的错误信息。

例如，尽管还有人在不断传播这种错误的观点，但是九型人格中的 9 种类型并不像大多数人所了解的那样来自苏菲派并且是通过“口耳相传”的方式传授给我们的。有的老师强调性格九柱图内部线条的重要性，有的则没有；有的老师教授学生翼型，以及每种类型内部的 9 个发展层级，有的则没有；有的老师教授各种本能的变体（即所谓亚类型），有的则没有。因此，无论如何，都没有（也从来没有过）一种全世界统一认可的关于九型人格的解释，而只有对这一非凡的心灵地图了解的不断加深。同样的，九型人格的老师们都都是独特的，他们对九型人格的解释是从自己的观点、背景、见解以及了解水平出发的。拉斯·赫德森和我总是能够在我们已有发现的基础上又进一步深化了解，或者是找到更精确、更有力的途径，在现实生活中应用九型人格。

这本书以及我们之前的作品，尤其是《九型人格》以及《九型人格的智慧》，目的都在于给那些比较认真的读者们一些深入的关于九型人格的资料。本书中收入了拉斯和我在这 10 年的九型人格培训项目中的一些新发现，同时也更新了第一版中的一些原始材料。本书的最新版让我能够修正第一版中出现的一些小错误，使读者能够得到关于九型人格的最新、最全面、最准确的信息。

当然，对九型人格的进一步解释和界定仍在继续，也许本书并不是最终的版本，也许完成第二版《九型人格》后的更进一步的工作都是在为最终版本做准备。没有人能够说对九型人格的了解已经到了最后的总结阶段，它所包含的所有内容也已经尽数被揭示出来。因为九型人格研究的是人类的本性，这是最神秘也最难捉摸的存在。总有一些新的东西等待我们去发现，对于我们已发现的东西，也总有一些更好的表述方式。

在这一过程中，我得到了布赖恩·泰勒的巨大支持，他对我的信任远胜于我对自己的信心。布赖恩的支持、幽默感以及非同寻常的阅历，总是一次次地引导我回到正确的方向上——在每次我听取了他的建议后。同时还要感谢丹·纳波利塔

诺、托马尔·莱文、鲍勃·塔隆、露易丝·塔隆、简·霍利斯特、安迪烈娅·艾萨克斯、布赖恩·格罗德纳、莫纳·科茨、艾德·雅各布斯、莎拉·阿森巴赫，以及在九型人格研究中心的其他高年级学生和同事，他们让我们的办公室和谐又充满活力。同时还要感谢教我的老师——研究“钻石途径”<sup>①</sup>（Diamond Approach）的 A.H.阿玛斯<sup>②</sup>和阿利亚·杰克逊，没有他们的努力，以及他们充满激励作用的个人榜样的力量，九型人格真正精神内涵的研究对于我，或者是对于别的很多人来说都不可能如此明了，如此引人入胜。

我曾经提到在过去 10 年的教学生涯中，我和拉斯·赫德森一起发现了大量关于九型人格的新内容。拉斯是我所遇到过的最聪明、最勤奋的教学搭档：他是个真正的天才，同时非常正直。在九型人格的研究与教学方面，拉斯同样贡献了许多真知灼见。九型人格曾经就像是充满奇闻逸事的自传，缺少深刻的见解，如同民间娱乐。在把它转变成一个更可靠、更科学的领域的过程中，拉斯也起了很大的作用。同样重要的是，他以其丰富的灵感帮助我们解释了九型人格本身的内涵。

最后，我想要感谢那些推动九型人格在今天的世界中被人了解的人们。尽管这一领域的很多东西是非常表面的，但确实有一种不容怀疑的真正的力量裹挟我们向前，支持我们，激励我们。如果我们真正深刻地了解了九型人格所传达的信息，我们就会明白，我们不仅仅是我们的人格，还意味着更多的东西。正是这“更多的东西”回应了九型人格所传达的信息，希望在当今世界里能够更清楚地把自己展现出来。希望我们能够了解真正的自我，在观察自己和别人的时候都能够看清其本质与真相。如果九型人格能帮我们做到这一点，才真正达到了目的。

唐·理查德·里索

---

① 阿玛斯认为，心灵本体就像钻石一样有许多切面，通过灵修加以琢磨便会焕发光彩。“钻石途径”就是一套内在的修行方法，帮助人们探索心灵本体的深度和广度。——编者注

② 关于 A.H.阿玛斯的介绍，请参见本书第 243 页注释。——编者注

和唐一样，我在再版的《九型人格》中感谢了很多，现在又要再一次感谢他们。他们都将继续影响我的生活，帮助我成长，在那些我们记忆中共有的美好时光里。我要特别感谢我的家人——我的父母阿尔·赫德森和霍尼·赫德森，还有我亲爱的姐妹们梅雷迪思·凡·威斯罗和洛丽·莫罗，以及她们的家人。深深地祝福你们。

我也要感谢布赖恩·泰勒、丹·纳波利塔诺、安帕拉·莫利纳和托马尔·莱文。他们中的每一个人都用自己的方式，花了很多时间在“幕后”默默支持我和唐的工作。没有他们的不懈努力，就不可能有这本书。

还要感谢我们霍顿·米弗林出版公司的编辑苏珊娜·塞缪尔以及约翰·拉德兹耶维奇，感谢他们的辛勤工作，以及他们对我们工作的宽容、支持和信任。在这一过程中，他们给予了我们全面的指导，同样也对我们紧迫的工作安排表现出了无比的耐心。还要感谢苏珊·莱彻，我们的朋友和经纪人，为了这本书能够面世，她也做出了许多努力。

我想要再一次感谢我那些优秀的老师们：哈米德·阿里、阿利亚·杰克逊、莫顿·雷托夫斯基、珍妮·海、伦尼·莫兰、克里斯蒂娜·贝尔、斯科特·莱顿、哈米德·卡巴扎德、米歇尔·格鲁伯以及杰里·布鲁斯特。他们每一个人都通过个人的魅力，让我认识到了人类本质的美妙。我也想要感谢先驱奥斯卡·依察诺留给我们的恩惠，他的真知灼见以及丰富的研究成果无疑是这一奇妙的理论系统的基础。如果没有他，也不会有九型人格的教学。同样，我也要感谢克劳迪奥·纳兰霍在人格类型心理学方面开创性的研究成果。我也想要纪念葛杰夫先生的极大贡献，他为很多人开启了门扉——虽然有的人可能还不知道——让他们获得了真正的知识。

我想要把我的爱和感谢都献给努莎·玛尔，在过去几个月的时间里，她给我的生活带来了光明、美好和甜蜜。我们在一起的日子让我的灵魂重新迎来了创造的春天，给我带来了极大的欢乐。她是一个杰出的人，我期待看到她的美丽心灵将如何照亮这个世界。



同往常一样，我要感谢唐一如既往的支持、我们深厚的友情以及他对这一工作的贡献。没有他的智慧与开创性的贡献，我们现在所了解的九型人格的世界将不会存在。在继承了依察诺和纳兰霍极具影响力的观点的同时，他也对各种类型进行了描述，创造了发展层级理论，以及提出了其他让九型人格更加明了、深入及更实用的创造性见解。他对真理、正直和崇高的追求，在很多时候都是我鞭策自己的榜样。葛吉夫曾经教导我们，生命中最好的礼物之一就是一个真正的朋友——一个能够清醒地支持你的朋友——当然，唐就是我真正的朋友。

最后，我要感谢我们所了解的存在的奥秘——这是所有的生命体生存的源泉和目的地。我希望我们的工作能让我们记住这一点。

拉斯·赫德森

# 目 录

前言及致谢 1

## 第一部分 基础和新的发展

第一章 九型人格实用指南 2

第二章 传统的九型人格 23

第三章 9种人格类型 51

第四章 发展层级 110

## 第二部分 评估

第五章 确定你的九型人格类型：问卷 140

第六章 自我反思 151

## 第三部分 新的联系，新的方向

第七章 中心 200

第八章 九型人格在心理学上的延伸应用 226

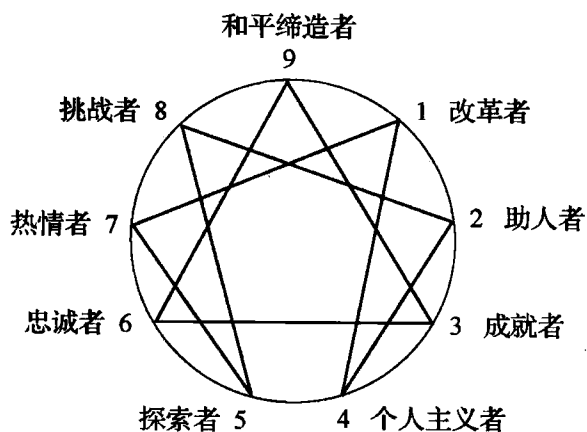
第九章 进一步的讨论 248

第十章 建议 259

第十一章 人格、本体与心灵 279

参考书目 298

# 第一部分 基础和新的发展



UNDERSTANDING THE  
ENNEAGRAM  
the Practical Guide to Personality Types

# 第一章 九型人格实用指南

我们犹如置身于无人看守的牢房之中的囚徒，没有人违反我们的意愿将我们禁闭起来。我们也听说，打开门的钥匙就在这间牢房之中，如果我们能够找到它，便能打开牢门，得到自由。但是我们不知道钥匙藏在了哪儿，就算知道，我们有些人也害怕打开牢笼。出去之后，我们该何去何从？我们应该如何面对这陌生的自由？

这个比喻充满了深意：我们就是自己的囚徒，被恐惧感紧紧地束缚住，限制了自由，因为自身的原因而备受煎熬。没有人阻止我们去寻找解放自己的钥匙，但是我们必须知道要如何去寻找它，并且一旦找到，就要乐于使用。

九型人格帮我们找到了生命之匙，它能够打开一扇扇心门，指引我们走上获取智慧的道路，这智慧能帮助我们逃脱自我设下的牢笼，拥有更充实的人生。九型人格让我们摆脱人格的缺陷，从而能对自我有一个更深的认识，并能把我们从恐惧、冲突、激情、冲动、错位的欲望以及内心的混乱中解脱出来。

但是，在这个过程中，任何一步都不是自动完成的，就算我们清楚自己的人格类型，也不一定知道如何使用这些知识。人们常常提出这样的问题：“我已经知道我的人格类型了，应该如何使用它呢？我该往哪儿走呢？”了解九型人格可以在一定程度上帮助我们，但是仅仅了解并不能释放我们的自我。我们需要了解这个充满变化的过程，以及我们在其中的角色。虽然我们不能促成变化，但是如果没有我们的参与，变化也不会发生。这似乎有点儿自相矛盾。那么，我们在自我发展的过程中到底扮演了什么样的角色，九型人格又能给我们提供什么样的帮助呢？

九型人格的作用在于，它是一份珍贵的心灵地图，指出了我们独特的人格结构中的障碍之所在。九型人格的基本理论认为，人格可以分为9种基本结构，或者

说9种看法、9种人生观、9种世界观。它们之间有很多相似之处，但却表现出不同的态度、行为、反应、防御、动机和习惯。同时每一型的成长都需要自己的独特处方。

可以说，本书的核心内容就是，通过揭示我们的人格由什么构成，用九型人格理论指出，如果我们想要获得真正的成长和改变就必须具备的东西。每个人的性格各异，不是从一个模子里铸出来的，因此每个人的心理和精神特质也各有不同，它们被完美呈现出来的顺序也不一样。九型人格可以帮助我们了解自己的人格类型，让我们了解自己在成长过程当中是怎样渐渐地被压抑和被封闭的，以及被压抑和被封闭的原因。它让我们全面透彻地了解自己，以及一些重要的人际关系。它所使用的语言并不艰深，也不带任何价值评判，更多的是向我们揭示心灵世界和精神世界的奥秘。这些现实并不遥远陌生，这就是我们生活在其中的真实世界。

除了让我们了解我们日常行为的内在原因，九型人格还详细地向我们展示了人格如何限制了自我的发展，哪里是我们成长的道路，以及如何得到真正的满足。它让我们了解自己的人格结构，并明白我们的愿望实际上就是获得心灵最宝贵财富的重要指南。当我们把自我防御模式、甚至心理痛苦和限制当做精神能力的指导时，我们就能从一个完全不同的角度来观察自己，由此得到同情心、疗伤处方、爱以及转变。

我们坚信，如果能充分理解九型人格，一定会给今天的世界带来巨大的益处，它能够深切地影响我们，真实地展现我们的生活经历，帮助我们寻找人生的轨道，揭示我们共同的人性。它直接与心灵对话，唤醒我们的信仰、希望和爱。很多学生和读者都告诉我们，九型人格帮助他们重新找到了自己的精神力量，有些人甚至重新拾起了他们已抛弃的宗教信仰和传统。

在本书中，我们参考了第四道<sup>①</sup>学派（the Fourth Way school）中诸如葛吉夫的

---

① 这一术语通过葛吉夫的理论而普及，用以揭示一种新的精神学说发展的综合和入门，这种新的发展将之前的3种传统方式——僧侣之道、瑜伽之道、苦修之道综合在一起。第四道包括了所有这些内容，即使前提条件是我们生活“在这世界上，但又不在其中”。我们将在下面章节中详细讨论。

实践、阿玛斯的钻石途径、奥斯卡·依察诺以及克劳迪奥·纳兰霍的具有发展性的理论，等等。我们也从主要的宗教派别中吸取了一些有益的知识（如基督教、佛教、伊斯兰教和犹太神秘主义）。我们希望这本书能给不熟悉九型人格的朋友一些有用的介绍，也希望能给已经有所了解的朋友一些有价值的信息，因为本书包括了很多全新的内容。

最重要的是，我们希望本书能够说明九型人格与所有精神心理研究之间的关联，而且理解九型人格是真正的心理学和精神学方面的科学。当然，你也可以不把本书看得太严肃，你可能只是想知道自己或者是别人的人格类型。就算这样，你也能从书中得到新鲜宝贵的见解。但是如果想要充分掌握九型人格并从中获益，就必须把它和真正的精神实践结合起来。如果仅仅是了解，知识就会变成无用的教条，它不但不能把我们解放出来，相反，还会让我们的人格结构更加难以改变。而当九型人格成为精神实践的一部分时，它就能更容易地成为我们发现自我的一个途径，从而改变我们的人格结构，减少我们受到的束缚。

当然，精神实践也并不能保证实现自我超越，不能保证我们可以从自己的人格以及由此而来的折磨中解脱出来。但是它能带给我们更多解脱的可能性。自我的力量如此强大，需要有更大的力量作用于自我才可能改变它，这种力量就是从精神角度观察我们自己以及我们的人生得来的认识。

≈

九型人格可以用在两个基本方面，其一是认识自我（了解真实的自我），其二是理解他人（因此我们才能创造良好的人际关系）。

到目前为止，九型人格最常用于自我了解，它可以帮助我们了解我们的恐惧和欲望、力量和弱点、防御与焦虑，以及当我们遇到挫折或失意时会有何反应。最重要的是，我们真正的能力是什么，哪方面力量最强，这样我们就可以在此基础上，而不是在幻想和错误的估计之上，构建人生。

如果我们用一种自由开放的精神来研究九型人格，把它当做一种工具，用以发现与自己有关的事情或者是了解自己的人格，我们就能从九型人格中得到更多的益处。当我们在这个系统的帮助下观察自己的时候，能看到我们一次次都做了什么，特别是我们如何逃离自身，以及逃离的原因。尽管我们也会在这个过程中

发现很多让我们不快的事情，或者不符合我们自我想象的情况，但是我不应该因为这些发现而批评自己或谴责自己。当我们研究自己的人格类型的时候，我们会比从前更清晰地认识到，我们的人格是从童年时代就开始在各种因素共同作用下形成的防御机制。我们的人格让我们成为今天这个样子，但是，对于其中的某些特质，我们也许并不像以前那么需要了。因为九型人格向我们展示了有望得到的最健康的特质，它能帮助我们摆脱不合时宜的特质。

要达到这一目标要经历3个阶段。第一，我们需要学着自我观察，以便尽可能客观地了解自己的行为；第二，我们需要更多的自我了解，以明白自己行为的动机；第三，我们要培养更多的认知（awareness）和存在感（presence），以加深或者促进转变的过程。自我观察或者是自我了解带给我们的见解仅仅能把我们带到改变的门前，只有通过认知和存在感才能真正跨过这扇门，完成改变。如果没有充分“展示”的能力，改变带来的效果将是有限的。

九型人格不仅能帮助我们了解和改变自己，还能帮我们通过培养对他人的同情心以及加深对他人的想法的理解来了解他人，了解他们的恐惧与渴望、他们的价值观、他们的力量和弱点。总之，我们可以更容易地了解与自己不同的视角。

更深入地了解他人，无疑将让我们更好地欣赏他人身上的优点，也能让我们在面对那些我们不喜欢的特点时更加客观、更富同理心。虽然我们倾向于认为别人和我们基本上是一样的，可是认识到不同人格类型的人在思考、感受和反应方面的差异也是十分有用的。通过了解他人的人格类型，我们可以更客观地观察他人，与他人更紧密地联系起来，同时保持自己的中心，真实地面对自己。通过了解九型人格，我们能够同时很好地做到这看似矛盾的两点——对自己更沉着自信，同时更好地和别人交流。

事实上，我们常常在人际交往过程中应用九型人格，因为了解他人与了解自我是同样重要的，我们在生活中不可能对他人一无所知，我们常常要知道——“他到底为什么这么做？”——在不同的环境之下，他们可能作出怎样的反应，他们的动机是什么，他们是否真诚、实在、善良。也许我们没有意识到，我们每时每刻都在使用“人格理论”，因此，认识这套九型人格理论，让它尽可能地准确，尽可能地扩大它的使用范围，对我们是非常有帮助的。

我们应该了解九型人格的另外一个理由是，它能帮助我们在不自觉的行为让我们犯错之前，认识到我们的不良倾向，从而避免出现这些行为带来的后果。九型人格可以成为我们潜在的危险行为的“预警系统”，可以让我们在出现不良行为之前及时纠正。如果我们的行为没有潜在的危险性，也许我们会想：“为什么我要关注自我？多了解一点自己的人格又有什么不同呢？”

实际上，我们的态度和行为会带来不同的结果，有的甚至会影响我们一生。这了解自我、认识他人变成了一件十分务实的事情。如果缺乏自我了解，我们的决定可能会带来灾难性的后果。如果不了解自己的动机，不控制自己的行为，我们所做的事可能会伤害自己，或者伤害配偶、子女、亲戚朋友——甚至伤害到那些我们不认识的人。

此外，如果不能清楚地判断他人的人格，我们可能会受到深深的伤害或侮辱。很多婚姻关系以痛苦和离婚收场，原因就在于，人们不了解自己或者是他人。我们常常听到有人说：“早知道我丈夫是这副德性，我绝对不会嫁给他！”或者是：“要是我20年前就了解九型人格，我的生活绝对不会是今天这个样子……”现在我们至少很欣慰，我们已经知道九型人格了，在它的帮助下，我们可以更好地避免因为缺乏自我了解以及作出错误决定所带来的痛苦。有了这些见解，我们便能更好地避免悲剧发生，获得快乐。



每一种伟大的精神传统都用不同的比喻来阐释关于人性的同一发现，探索如何走出人性的困境。在最根本的层面上，九型人格不只是深奥的心理学，同时也是通往精神世界的途径，因为真正的自我认知是通往精神生活的第一步。尽管九型人格源于众多的哲学学派和宗教思想，但它并不是一种宗教。它适用于许多不同的宗教和宗教表述，因为它反映了我们在人性中所发现的基本模式。九型人格能够帮助我们更清楚地了解神与人的关系中关于人的那一部分，从而成为精神生活中不可分割的一部分。

然而，九型人格理论很少涉及宗教所揭示的真理，但对于人类自我意识的形式有较多论述，而人类自我意识的形式正是人与神交流的首要障碍。它告诉我们自我改变的必要性，同时也为此指明了方向。如果运用得当，它就能成为一种很



好的工具，帮我们区分表层的我（我们的人格）和深层的我（我们的本体）。这正是九型人格的重点所在。如果你了解这项工作是多么崇高，你就能明白九型人格是多么宝贵的财富，它是我们渴望发现的最为宝贵的东西。

即使从纯心理学的、非神学的角度来看，九型人格也值得我们去了解，因为它能让我们变得更自由、更自在，把我们从原来那被阻塞的、否定的、破坏性的、不自由的、充满恐惧的、矛盾的、受伤的自我中解放出来。九型人格可以帮助我们疗伤，从而让我们以一种具有启发性的积极方式来使用逐渐增多的自由。

一旦我们从自我和内心的挣扎中，从内心的阴暗与恐惧中解脱出来，在我们一步一步走向光明的过程中，我们就能够得到更多的自由，获得新的能力。力量带来力量，仁慈产生仁慈，美德创造美德，每一种新的能力都会衍生更多能力，让我们成为本应成为的理想自己。

最后，九型人格会像我们亲手创造出来的一样好用，并给我们带来丰厚的回报。只要我们正确地认识它，恰当地使用它，它就会丰富我们的生活。我们确信可以在其中找到无数的真知灼见和丰富的宝藏。

≈

本书是一本实用指南。书中包含了奥斯卡·依察诺以及克劳迪奥·纳兰霍的创见。关于九型人格的基本结构与理论，以及对九种类型的全面描述，已经在《九型人格》中解释过了，因此本书就不再详细论述。

实际上，本书与《九型人格》重复的内容非常少，即使有些内容不得不重复，也经过了全面的修改和扩充。同时本书也与《九型人格》互相对照，因此如果你想更多地了解某一方面的内容，可以参看《九型人格》。此外，本书中的很多内容（比如类型简介、问卷和个人成长建议等）与我们此前出版的书没有任何关联之处，因此不用参考它们你也能完全理解本书的内容。

## 九型人格的目的

九型人格揭示了我们经历人生的方式，以及赋予人生经历以意义的方式。它的根本前提是，如果我们能够看到规划和阐释我们人生经历的核心类型，看见展

示我们人生经历的框架，我们就能在精神和心理上更快地成长。这个核心类型就是我们的人格类型。

当我们认识了自己的人格类型，并且了解了它在我们的身上如何体现出来的时候，以前没有认识到的人格特征就会显现出来，我们也开始慢慢放松。我们突然有了巨大的精神空间可以规划，因为我们能够从更多的角度审视自己。

如果说九型人格理论的要点之一就是告诉我们，我们的人格中有哪些方面最容易让我们摔跟头。它同时突出了两个方面，一是我们能做什么，二是我们的许多反应和行为是如何弄巧成拙或画蛇添足的。我们的人格类型既有积极作用，也有消极作用。不管是赞美它，还是诅咒它，都不能给我们带来任何好处，更不用说用它来评价他人以及他人的人格类型了。

不管我们属于何种类型，也不管我们的自我采用了何种表现形式，我们都面临同一个问题——与我们最深层的本体的疏离。我们也许曾思考过，也许曾四处寻找过，这种隐藏在我们人格结构之下的神秘东西，正是我们最希望得到的。可是，我们很难摒弃人格的影响，去相信我们身上真的有一种更为本体性的东西存在着。很难想象，在“我”身上，真的会有神的闪光。

令人高兴的是，我们的人格结构同时也会告诉我们，在寻找到真实本体时，最大的障碍是什么，这就是为什么九型人格如果能够得到恰当的理解就会成为帮助我们精神和心理成长的有力工具。它指出，我们身上有些阻碍我们活得更充分的东西，这往往是我们意识不到的。它告诉我们，横亘在我们和我们的幸福之间的恰恰是我们对自己的人格产生的作用。

也许，在我们开始转变时，最难接受的是这样一个概念：我们的人格，也就是我们的自我及其结构，其实只是人为形成的。它之所以看起来如此真实，是因为直到现在，它仍是我们全部的真实生活。认同我们的人格，一直是我们生活以及有所收获的方法。只要人格还具有这样的作用，它就是我们有用的且极为珍贵的朋友。

然而，随着我们对它的了解不断加深，我们会逐渐接受这个难以接受的事实——在很大程度上，我们的人格正是自我保护和对外界反应的集合，深深地植根于过去的经历，尤其是童年时期形成的关于自我和世界的习惯与信念。简单地

说，我们的人格是一种来源于过去的技巧，也许它曾经帮助我们顺利地生活到今天，可是现在它已有了局限。我们都在承受着一种错误身份带来的痛苦：我们忘记了自己的真实本体，相信我们就等同于我们的人格。我们必须探究人格的防御机制以及它所保护的脆弱之物，因为我们能借此重新体会自己最深刻的本体性特质——我们的精神核心，并且彻底地了解自己。

每个人降生到世界上的时候，都是纯粹的本体，只是这个本体尚未得到发展。每个人也都有自己的父母（或者其他的监护人），而父母的人格，已经基本上固定了，因为他们在成熟的过程中，不得不在经历缺憾和失败时保护自己。不管父母有多么爱我们，都不会支持我们完全展露出我们人格中的每一面。简单地说，因为他们的本体只发展到一定的程度，所以他们不会意识到，或者不会帮助我们，让我们的本体发展到一个更高的发展层级。从这个角度来看，我们也可以这么说，或许某些障碍可以追溯到很多代以前。

我们的父母无意识地给了我们一种“信息”，让我们把自我隐藏起来。我们渐渐相信，一部分自我是不应该存在的，或者是不应该展示在世人面前的。不管父母的动机有多么好，我们都在一定程度上屈从于这个逐渐隐藏、掩盖我们真实本体的过程。我们需要根据监护人的要求做出无意识的调整，继而形成一种人格。我们开始觉得：“我太糟糕了，我要变得不一样。也许我要更快乐一点儿，或是更安静一点儿，更斯文一点儿。”这些为了生存所做的调整让我们付出了巨大的代价，最高昂的代价也许就是我们开始害怕别人看见我们真正的自己。我们用一生中的大部分时间来隐藏自己，忽视别人，还有最糟糕的，就是不愿意看见真正的自己。

此外，童年的创伤会让我们形成一种特殊的自我解释方式，在我们的一生中，随后碰到的事情会一次次地加深我们对这个世界和自己的成见。比方说，一个小时挨过打的孩子，可能会认为这个世界非常可怕，并且害怕与别人接近。他们把世界想象得很邪恶，而他们看到的世界也往往就是这个样子。随着我们早期形成的对自我的看法一天天加深，我们的人格也变得越来越“稳定”，我们开始觉得：“这就是我——我就是这个样子的。”我们认同自己的反应和已经习惯了的自我形象及信念。我们不愿知道人格之下掩盖的是什么，因为要了解这个被阻塞和

被掩盖的地方，就意味着要把自己过去最痛苦的经历重新经历一遍。再说，这么做还会让我们意识到人格的虚幻——这对我们的自我认知和生存之道都将是一个极大的威胁。

这并不是说人格总是不好的，但是当人格机制发生作用时，就有可能发生最可怕的事情。每一个人都有很多次这样的经历，我们完全凭着自己的冷静沉着制止了一件事情的恶化，避免了灾难的发生，惊险地与之擦身而过。有很多时候，如果那几个字脱口而出，如果我们听任愤怒、讽刺、骄傲冲昏我们的头脑，我们接下来的人生也许会走上另一条路。我们也能想起一些关键性的时刻，我们差点儿放任自己，按自己的人格随心所欲，但是没有。某种东西阻止了我们。

这种东西就是意识。我们会突然意识到，我们正在做的事情有多么愚蠢、多么危险，会给自己带来多么严重的后果，并能够及时地亡羊补牢。事后回想起来，当我们意识到我们只差那么一点点就会失业、与好友绝交、婚姻破裂、与孩子疏远，我们可能会忍不住打个冷战。如果不是自我的一部分及时清醒过来，看清了我们在无意识中做的事情，我们的人生也许会就此改变。我们在这些关键时刻的表现会改变我们的人生轨迹，让生活中的一切完全不同。

意识是本体的一部分。是我们记录自己生命经历的一部分。意识是如此本能的一种能力，以至于我们几乎无法想象，如果没有它生活会怎么样。更通俗地说，意识就是我们注意一件事的能力。不幸的是，我们的注意力常常陷入完全被人格左右的自我认同之中，陷入幻想、焦虑、无力或者是主观的记忆中。当我们的意识认同了人格中的这些方面后，我们就失去了实实在在的体验的当下性。我们注意力的范围变窄了，我们也不再关注那些真正发生在身边的事情。意识收缩为一种狭隘的关注或者是回应，仿佛进入了一种睡眠状态。

但是，当我们开始关注周围真正发生了什么，开始更多地了解正在发生的事情及感觉时，我们会发现一些有趣的现象。仅仅是把注意力重新拉回到眼前的现实这一简单的动作，就能让我们的意识逐渐增加。我们开始注意我们的人格所关心的小范围之外的事情，并重新认识了我们原以为并不存在的本体的一些方面。

如果我们的意识能够更加频繁地时时展现，让我们不会再在病情恶化拖到最后时刻才去看医生，情况会怎么样呢？如果我们的意识足够清醒，不管世界如何

## 有关此电子图书的说明

本人由于一些便利条件，可以帮您提供各种中文电子图书资料，且质量均为清晰的 PDF 图片格式，质量要高于网上大量传播的一些超星 PDG 的图书。方便阅读和携带。只要图书不是太新，文学、法律、计算机、人文、经济、医学、工业、学术等方面的图书，我都可以帮您找到电子版本。所以，当你想要看什么图书时，可以联系我。我的 QQ 是：1246141166，大家可以在 QQ 上联系我。

此 PDF 文件为本人亲自制作，请各位爱书之人尊重个人劳动，敬请您不要修改此 PDF 文件。因为这些图书都是有版权的，请各位怜惜电子图书资源，不要随意传播，否则，这些资源更难以得到。