九型人格

九型人格是一种流行的类型学，它已成为个人成长，教练，治疗，精神，教育和商业的主流。九型人格最初是为了理解学生内在性格类型框架而设的工具。一旦你知道你的自尊心如何被惯性结构，如这类型学的支持者，你可以开始解构它。九型人格中的九个类型是九个习惯模式，其中之一个是大多数人使用为主要应对策略。

我们可以看到，为什么九型人格如何帮助找到适合自己的教练方式，因为它提供了一个粗略的个性草图，指出一个人的主导性格的特点。类型学不是尖锐的的类别，而作为有可能的行为，可以让你与其他人相互比较，深入了解他们的关系动态，并建立理解和更和谐的沟通。

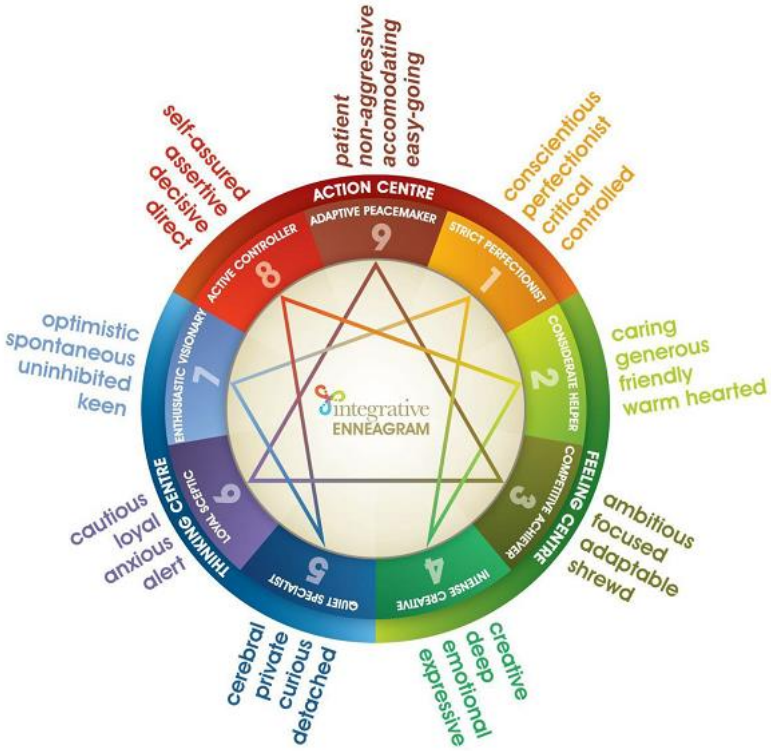
有些教练使用九型人格作为催化变革，甚至专门培养这种类型的教练。九型人格的支持者说它是有助于释放客户了降他们现实的最高潜力，在他们个人，人际交往和工作生活中转型和可持续地变化。

基础

九型人格是描述意识和无意识的行为的个性模式，包括潜在的恐惧和动机。它建立九种粗糙类型，这九种类型已被进一步分为次类型，以对应于每个人对自信，社会或自我保护的偏爱。这个模型让人们了解自己的性格和与他人的关系。它还建立了对最有可能的问题的意识，，及哪些可帮助一个人的成长。

虽然个人的九型人格的风格通过生活维持稳定，人的风格特点既可温驯或在成长和发展中变得更加明显。

© International Coach Academy 2019



九种人格类型

1. 改革者或完美主义者

理性，理想主义

类型：有原则，有目的，自制，完美主义

2 ． 助人者

关怀，人际关系

类型：解释力强，慷慨，使人欣赏，和有占有欲

3. 成就者

成功为本，求真务实

类型：强适应力，优异，有带动力，和有形象意识

4. 个人主义者

敏感，孤僻

类型：有表现力，富戏剧性，强吸收力，和喜怒无常

5. 研究者

紧张，理智

类型：洞察力，创新，隐秘，孤立

6. 忠诚者

承诺，安全为主

类型：投入，负责任，焦虑和猜疑

7. 享乐主义者

繁忙，爱玩

类型：自发性，全面，分心，散漫

8. 挑战者

强大，主导

类型：自信，果断，任性，和具对抗力

9. 和平主义者

随和，谦虚

类型：容易接受，令人欣慰，容易认同别人，及自满

中心

九型人格是以三种中心3×3的形式排列出九型人格类型。

以下是：

本能主导（红）

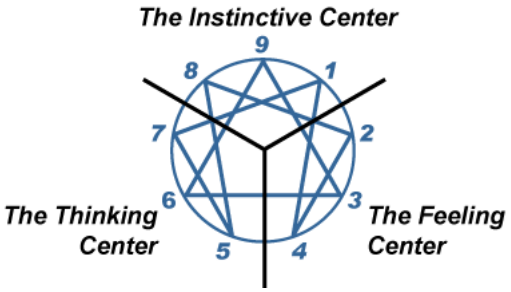
感情主导（绿）

思考主导（蓝）

三种人格的每个中心具有共同特点。例如，四型人格具有涉及感情的特点，这就是为

什么它是感情主导。同样，八型人格具有本能驱动的特点，所以它是本能主导，其他所有的九型人格相類似。

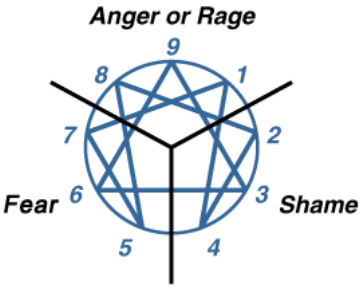
本能主导



思考主导　　感情主导

当然，九种类型全都包含这三种情绪，但在每一个主导中，该类型的性格影响主导的情感主题

愤怒或狂暴



恐惧　　羞耻

每个中心的主导情绪

因此，每个类型具有应对其中心的主导情感的特定方式。我们可以简单地逐一看看每一种类型的意思。在本能主导，八型歸納在愤怒和本能力量。换句话说，当八型感到愤怒時，他们會立即作出物理上的反抗，如增大他们的声音，更有力的移動。其他人可以清楚地看出八型感到愤怒，因为他们的身体動作已表达出他們的愤怒。

九型否认他们的愤怒和本能力量，仿佛在说：「什么是愤怒？我不是一个会生气的人。」

九型是最不像愤怒和本能力量的类型，常常感到被他们威胁。当然，九型愤怒時與其他類型一样，但他們會尽量通过著重於把他们的关系和世界理想化而避免自己停留在負面情緒中。

那些试图控制或抑制自己的愤怒和本能能量。他们觉得必须在任何时候控制自己，尤其是本能冲动和愤怒情绪。他们希望根据自己的高度发展的自我批评（超越自我），他们对自己和他人责难來源指挥这些能量。

在感情主导，二型试图通过让别人喜欢他们，认为他们是很好的人来控制自己的耻辱。他们也想通过专注于他们的正面感受而压制自己的负面情绪（如没有被充分认识到愤怒和怨恨）说服自己他们是很好及有爱心的人。只要二型可以从别人那里得到正面的情绪反应，他们便會觉得自己有用和能够控制羞耻感。

三型试图否认自己的耻辱，并且是潜意识地潜在不足的感觉脱节。三型试图成为他们认为有价值和成功的人以应付羞耻感。因此，三型学习表现良好，接受很多事物，甚至是优秀，而且推动他们追求成功以避开了羞耻感和面對失败的恐惧。

四型试图通过专注于自己的特殊才华，感觉和个人特征的独特來控制自己的耻辱。四型突出自己的个性与创意作为处理其羞耻感的一种方式，虽然四型最有可能屈服于不足的感情的类型。四型通過沈迷於丰富和浪漫的幻想生活，所以他们没有处理任何在他们的生活似乎单调无趣的事来處理他们的耻辱心。

在思考主导，五型对外部世界以及他们的应付能力有恐惧。因此，他们通過孤立世界应对他们的恐惧。五型使用他们的头脑滲透到世界的本质而變得隐秘和孤立。五型希望最终，因为他们了解现实和自己的条件，他们将重新融入世界并参与其中，但他们

从来没有信心觉得自己有足够的知识参与。相反，他們會更沈醉於他們的内心世界。

六型是三种类型中最有恐惧感，主要是日積月累的焦虑，讓他们脱离了自己的内在意识和信心。不像五型，六型不能相信自己的主见，所以他们都在不断寻找自己以外的东西，使他们确信自己。他们可能傾向哲学，信仰，人际关系，工作，储蓄，權力或以上的任任组合。但不管他们有做了什么来增加他们的安全感，六型还是觉得怀疑和焦虑。他们甚至可能开始怀疑他们相信和觉得安心的人和信仰。六型也可能冲动面对他们的恐惧和焦虑 – 努力对抗恐惧从而摆脱恐惧。

七型对他们的内心世界存有恐惧。七型希望能尽可能摆脱痛苦，失落，被剥夺和焦虑感。 为了应付这些情绪，七型忙于保持令人兴奋的可能性和选择– 只要有东西刺激他们的预期，七型便会觉得他们可以转移他们的恐惧。在大多数情况下，七型不會停止思考这些选择，但实际上，他们尽可能试图尽完成他们所有的选择。因此，七型会追求一个又一个的经验，并继续娱乐自己，并投入他们的想法和活动。

侧翼

没有一个是只有一种个性类型：每个人都是独特，都有由九型人格混合而成性格，通常都有两种类型是相邻的。相邻的类型被称为侧翼。

你的基本类型主导你的整体性格，而侧翼具有互补性，并在你整个人格增加重要，有时是矛盾的元素。您的侧翼是你的个性的「第二面」，而且这是必须考虑的，因可更加了解自己或别人。例如，如果你是第九型，你可能有第一型侧翼或第八型侧翼，考虑到第九型的特质，他们唯一可融合的应该是第一型侧翼或第八型侧翼的特点。在我们多年来的教学经验，我们也遇到一些似乎有两个侧翼的人，有的则是因为其基本类型的强烈影响，只显示了小部分的侧翼。

有一个关于九型人格中，人是否有一个或两个侧翼的分歧。严格说来，每个人都有两个侧翼，在狭义上，两个相邻的基本类型类型已包括是在你的个性中，因为每个人都潜在着九种类型。然而，这并不是「两个侧翼」的意思，所谓的两个侧翼理论的支持者认为，两个侧翼在每个人的个性或多或少都有影响。（例如，他们认为第九型会有相同影响的第一型侧翼或第八型侧翼。）

反思

1. 你认为你是九型人格中的那一种？
2. 请问这个知识如何帮助您了解自己？
3. 这种模型是作为一个教练的工具，有用吗？

自我应用

1. 九型人格对你意味着什么？你如何看待它在其他人特点上的诠释呢？哪那种人格是你感到最舒服的，哪种人格最能挑战你？
2. 你将如何使用这个模型？
3. 你如何定义你的性格？你看到任何影响个性风格的文化行径吗？

教练应用

指导员可以会透过九型人格更理解客户在与指导员谈话昤可能带来的结果。但是，牢记这个系统的目的是作为一个自我诊断工具，有人建议最好应用在指导员而非客户。

九型人格能够帮助识别模式和习惯，达至更高超的执教方式获得，如半昏迷行为和世界观，以你的能力干扰判断，避免导致或抢着来解决问题。随着更深刻认识可能会遇到的障碍，你可以为你的客户更充分地表现出来。

查找您九型人格类型的参考相关书籍，如Renee Barron 的The Enneagram Made Easy 和Don Richard Riso 及 Russ Hudson 的The Wisdom of the Enneagram: The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth for the Nine Personality Types . 在线资源如 http://www.9types.com.