

新心理学

唤醒古老的灵魂智慧

荣格 著 李继光 译 北京 中国文联出版社

九型人格

九型人格
荣格心理学
李继光 著



新心理学

重现古老的灵魂智慧



探索你属于九型人格的哪个类型，主要用意是加强自我观察。我们必须学习在心理上往回追溯，以见证运作中的心智。惟有往内观察才能帮助我们揭开类型之谜，因为类型就是我们认为的自己。

不论是初学者，还是经验老到的自我探索者，九型人格论皆可作为处在人生旅途中任一阶段的任何一个人培养出：

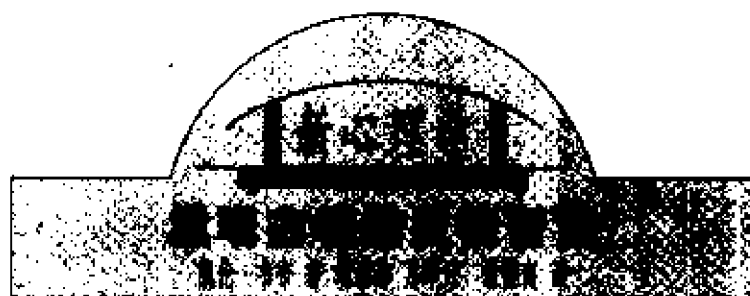
- 对真我、内在潜能及其达成方法更深刻的洞察力。
- 引导自我成才的能力。
- 更有同情心、慈悲心以及更有创造力的人际关系。
- 毋需克服我们的人格，而是去善待它、了解它并运用它。
- 了解我们的人格如何成为个人灵性道路上的关键所在。

ISBN 7-80130-372-5



9 787801 303721

ISBN7-80130-372-5/B · 18 定价：17.00元



九型人格

团结出版社

146573

图书在版编目(CIP)数据

九型人格/(英)凯伦·韦布著;翁静育译. —北京:团结出版社, 2000.1

ISBN 7-80130-372-5

I. 九… II. ①韦… ②翁… III. 人格心理学
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 57974 号

版权合同登记号:图京 01-1999-3776 号

PRINCIPLE OF ENNEAGRAM by Karen Webb

(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)

Published by arrangement with HarperCollins Publishers Ltd.

Simplified Chinese translation copyright (c) 2000 by Tuan Jie Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

出版:团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

[电话(010)6513.3603(发行部) 6524.4792(编辑部)]

<http://www.tuanjiechs.com>

E-mail:unitypub @ public3.bta.net.cn

经销:全国新华书店

印刷:河北衡水冀峰印刷股份有限公司

开本:850×1168 毫米

印张:8

字数:130 千字

印数:10000 册

版次:2000 年 3 月 第 1 版

印次:2000 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN7-80130-372-5/B·18

定价:17.00 元

(如有印装差错 请与本社联系)



探索你属于九型人格中的哪个类型，主要的用意是加强自我观察。我们必须学习在心理上往回追溯，以见证运作中的心智。惟有往内观察才能帮助我们揭开类型之谜，因为类型就是我们所认为的自己。

对许多人而言，自我观察还只是一种潜在的能力，然而通过观看心智的习性，它很快就会变成可靠的能力。只有自己才能见证自己思想的细微差别，也只有自己知道自己的热情何时浮现。

灵性上的自我加强是这项追寻和探索的任务，因为如果没有足以信赖的内在观察者作为向导，我们无法迈向所谓“本质”的领域。

凯伦·韦布清楚地描述了这项内在旅程的出发点。我们在探索过程中势必从某个地方开始探索这超乎类型局限的本质（Essence），并且看看还有什么比对自我本质精确描述的九型更好的论点。

韦布女士针对这种激发并限制不同类型的人的重复习

性，提供了一个清楚的缩影。更胜于此的是，她以耐心和善意倾听不同类型的人，用各种方式描述这个两难，而非把她自己的观点强加给他们。我满怀喜悦地欢迎她这本书加入渐具规模的口述传统图书馆，在那里，我们每个人都描述了通过自己人格，认清所有存在体共享的普遍本质的两难。

海伦·帕玛于美国加州柏克莱市

作者简介

凯伦·韦布
(Karen Webb)

是一位经验丰富的九型人格教师、顾问及工作场所负责人。她已将九型人格理论介绍、教导给数百位人们，引导他们利用九型人格改变自己的生活。她现以管理顾问的身份受雇于各大公司。

九型人格论并非宗教，但它明显地浓缩、综合了在所有主要信仰中所发现的不同原则。现今各个学派的心理学家已经发现，它和现代的人格论还竟然不谋而合。九型人格论既简单、精确，而且寓意深远。它连结、阐述并提出个人背景中无从比较的要素，以及个人（和他人）的运作方式。否则可能要花上多年的时间，才能达到这样的了解。

——作者

目 录

1/前 言

1/序 章 为什么要采用九型人格论?

11/第一章 什么是九型人格论?

33/第二章 第一型:完美主义者

51/第三章 第二型:给予者

69/第四章 第三型:实践者

87/第五章 第四型:浪漫主义者

105/第六章 第五型:观察者

123/第七章 第六型:质问者

141/第八章 第七型:享乐主义者

159/第九章 第八型:支配者

177/第十章 第九型:媒介者

195/第十一章 揭开谜底:如何判别相似的类型

221/第十二章 利用九型人格论创造完美的沟通技巧

243/第十三章 总结:接下来要做什么?

序章

为什么要采用九型人格论？

几年前，一位热心的朋友要我看看九型人格论，我当时涌上的第一个念头是：“拜托喔，可别再来一个人格系统论了。”可是，在短短两天之内，我最初的反应已经转变成：“找到啦！这回可是不含杂质，‘纯金’的呢！”

实际上，研究心理学和比较宗教学二十余年来，我已发现许多宝贵的真理和不少共通点，但始终有一件事困扰着我。那就是，不论治疗师采用的是哪一种疗法，他们都同意什么是疾病的症状和健康的身体，应有明确的标准。也就是说，在精神和灵性的领域内必然有一个针对“健康”存在体和不健康的症状所下的普遍定义。然而问题是，在我们所受的不同训练方式之中，我们可以赞同并采用的会是哪一种？

九型人格论便可以解决这个难题。它相当古老，能完美而精确地描述人类变化多端的人格，以及人格和每个人灵性真我之间的直接关联。

九型人格论并非宗教，但它明显地浓缩、结合了在所有主要信仰中所存在的不同原则。现今各个学派的心理学

家已经发现，它和现代的人格论述竟然不谋而合。九型人格论既简单、精确，而且寓意深远，它连结、阐述并提出个人背景中无从比较的要素，以及个人（和他人）的运作方式，否则可能要花上多年的时间，才能达到这样的了解。

不论是初学者，还是经验老到的自我探索者，九型人格论可为任何追求心理或灵性成长，或是期望为两者搭起桥梁的人们，扮演其生命中相当独特的角色。

善用九型人格论，可为处在人生旅途中任一阶段的任何一个人培养出：

- 对真我、内在潜能及其达成方法更深刻的洞察力。
- 引导自我成长的能力，不论我们想从哪个层次迈向期望达成的层次。
- 更和谐且具创造力的生活。
- 更有同理心、慈悲心以及更有创造力的人际关系，让我们能够：

——看清自己，如同看到别人眼中的我们。

——看清别人，如同看到他们眼中的自己，而不是把我们的主观信念投射于别人身上。

- 认清我们毋需“克服”我们的人格，而是去善待它、了解它并运用它帮助自己成长。
- 了解我们的人格如何成为个人灵性道路上的关键所在，不论我们所信奉的是哪一种宗教。

关于本书

这是一本介绍九型人格论的入门书，你可以从中了解到什么是九型人格论及其运作模式。书中的描述包含了九种人格类型之间的相异点及互动方式，每个类型都有关于更高层面的探讨，而且会在最后建议你如何运用这些知识。

如果你对自己够坦诚，阅读本书之后，应该会揭开自己人格类型的谜底，而更了解自己并掌握促进个人成长的方法。你开始会辨识朋友和同事的类型，并学会如何和他们更有效地沟通。此外，你对其他类型懂得越多，相对的，对自己也会有更多了解。

像这样一本入门书所能涵盖的，只能是“轻描淡写”，我不得不省略许多在每个类型中的精微之处。书中所引用的一切谈话，都是由那个类型的人说出的话直接抄录下来，或是经过轻微的修饰。尽管每个人显现其类型的方式都不同，你却可以从那些像你的人们所说的话中，开始认识自己。

口述传统

从九型人格论已知的历史（见下一节“九型人格论简史”）直到现在，它一直以口述的方式作为个人成长的指导原则而被传授下来，但是最近十年来，已经有许多有关它的书籍纷纷出现。然而，不论我们探索出九型人格论对人类的真实涵义是多么绝妙，它的来源并非理论，而是每个人的真实体验。人们通过主动的参与，探索彼此生命故事中的深意，而得到对自己和他人最佳的领悟。

现行的口述传统，以超个人心理学家海伦·帕玛为先锋，奠基于工作坊中，由那些知道自己类型的人，谈论他们自己，并通过技巧性的探索，增加参与者对那个类型的了解。本书的每件事都是经过数千人自我观察、自我揭发而得到的口头验证。本书所引用的谈话就是来自他们。

九型人格论简史

九型人格论的九芒星是一个古老的图形，而不是任意的设计，虽然无人知道它起源何处。它简化了神秘主义中

的三·七法则（又称为八角形），非常像毕达哥拉斯的第九封印所象征的人性，有些探寻者把古代的巨石圈和九型人格论的数学原理连结在一起。

不过，本书着重的是人格的九型论，一个为古老智慧所取的现代名称，它最为人所知的明确部分是：基督教神秘主义中沙漠之父的传统，在第三和第四世纪时，利用为九型人格论所命名的人格特质，来倡导改邪归正的概念。此外，一个转化过的概念，包括图形和九种人格类型，是苏菲伦理训练一千四百年来的立论基础。提一个有趣的小插曲，我一位朋友的俄国朋友说，他的乔治尼亚籍的祖母暗中教他的九型人格论，就是用她以前所学到，同样的口述传统方式。

公元1920年，古尔捷耶夫（G. I. Gurdjieff），一位神秘主义和灵性的教师，将它传到欧洲。他宣称是从阿富汗的苏菲所学，而且当做神秘主义智慧般的利用它，只有灵性教师知道，以此作为决定他们学生的练习。他教导和这个图形有关的动作，而非人格的陈述，他说个人无法明辨他们自己的类型，因为它是隐藏在人格背后的基础。他曾经简单地提到九种人类的主要特质，每个人拥有其中一种，作为他们“错误人格”的组织原则。

它一直以秘密教学的方式流传，直到60年代，当奥斯卡·依察诺（Oscar Ichazo）在智利的阿里卡市首创一个密集的灵性心理训练，纳入许多九型人格论的神秘智慧。也是他，为图上这九个点一一指定正确或关键字或相对应

的情感。许多现今知名的人士参加过这项训练，并陆续撰文谈论，他们包括了约翰·莉莉 (John Lilly)，约瑟夫·哈特 (Joseph Hart)，以及克劳黛·那瑞周 (Claudio Naranjo)，一位超个人心理学家。

那瑞周把这个发展尚未成熟的知识传到美国加州，开始一系列工作，去探索这个图形所描述的人格类型，以增加对它的了解，让辨识自己类型的人互相讨论。海伦·帕玛，也是一位超个人心理学家，以及鲍伯·欧序 (Bob Ochs)，一位耶稣会传教士，在 1970 到 1971 年间，建立他们从那里所获得的内观，并继续扩大我们的了解，在他们的领域里传授它。帕玛大量延伸那瑞周九型人格论中“追寻者的自我分析”的概念。经由这些渠道，九型人格论已经快速蔓延到全世界，让其他人学习并开始教授它。

如何使用本书

我已经尽量安排好每个章节的架构，就好像我正在回答你可能会产生的问题一样。第一章以三个主要的标题来处理九型人格论的基本架构。

- 基本架构如何界定人格的类型。
- 九型图如何显示同种类型的人不同的表现方式，以及在不同情境下的变化。

·九型图如何成为心理和灵性成长的工具。

接下来的一系列章节，每章探讨一种类型，为求简便，皆标上数字顺序排列。各章的架构如下：

- 人格的外在表现及其极致。
- 心智的习性和潜藏其中的顾虑。
- 在安定和压力状态下，类型如何转变。
- 人际关系的问题。
- 作为个人成长的练习。
- 如何支持朋友成长。
- 这个类型的更高层面。

接下来有三个章节，首先探讨如何区分相似的人格类型，其次是如何通过沟通，为不同类型的人创造出更深的了解，最后是关于往后如何继续探究的建议。

有些人比较喜欢在看完整本书以后，再去辨认自己的类型；其他人不妨按照下列提纲来阅读本书，可能会更有趣并符合个人需要。这两种作法都很好，你可以用最适合自己的方式进行。

- 阅读下一章，以了解九型人格论的运作方式。
- 扫描“类型简述”中你认为可能属于你的那些类型。
- 阅读合适的那一（几）章。
- 在决定之前，先观察平日生活中的自己，并谨记在心，我们对于自己喜欢的事情难免都有盲点。
- 如果你不确定，参考第十一章“如何判别相似的类型”。

- 阅读（或重读）第一章，更深入地了解你（和别人）那个类型的细微之处。

- 阅读第十二章“沟通技巧”。

- 采用第十三章所建议的进阶行动，看看会怎么样。

当你试图为别人“定出”类型时，请遵守相同的“扫描—检查”过程，并向对方求证，因为他们会比你更知道他们自己。

为了更深入地了解整个系统，请看完全书，参考九型图，将你所读到的，和自己或别人的生活连贯起来。你可能会对你的意外发现感到惊奇不已。

第一章

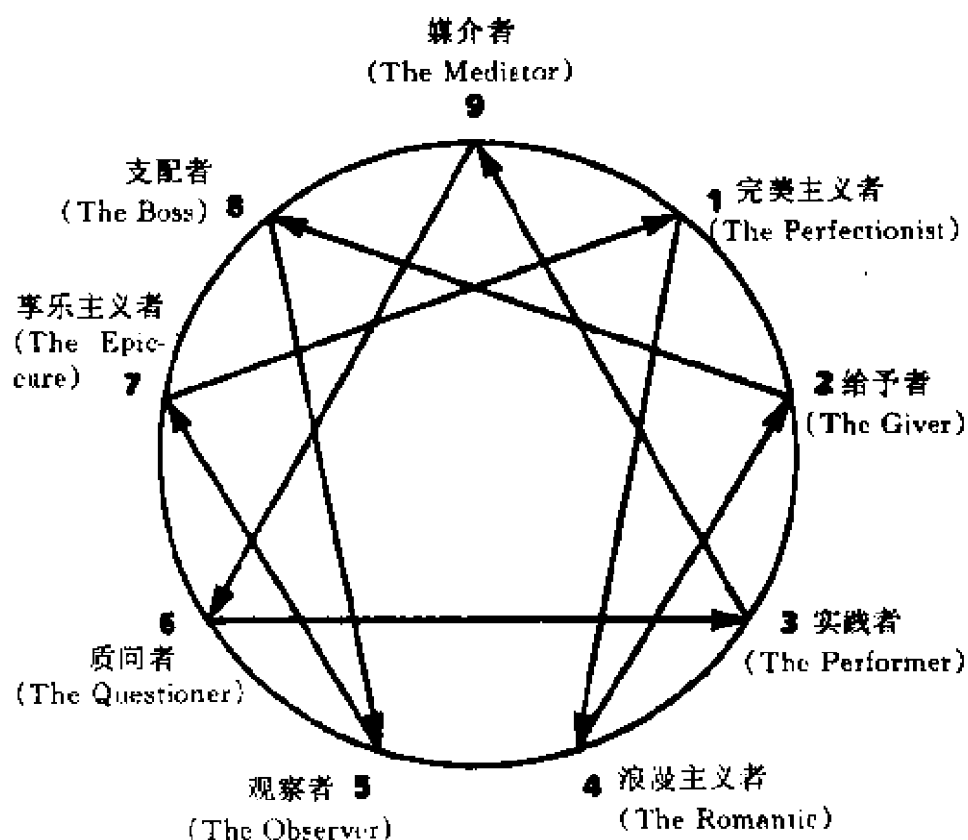
什么是九型人格论？

我们每个人都是独一无二的个体。九型人格论所描述的九种人格类型，并没有好坏之别，只不过不同类型的人回应世界的方式具有可被辨识的根本差异。这个世界上五十亿人口中，每个类型大概占了五亿。虽然如此，我们每个人还是很独特的，而且九型人格论也容许我们如此。纵使我们的人格类型是可被辨识的，然而我们的人格——经验、记忆、梦、抱负，以及我们的处理方式——却是自己的。

本书主要涉及这些类型的心理层面。虽然九型人格论所描述的是每种类型更高层面的觉知（这正是本系统最强有力的地方），我们还是必须从最明显的地方着手。我们可以完全认知这个层面的自己，我们每天都要和自己的人格交涉。这正是认识自己、了解别人这类探索的开始。

首先，从以下几页的简述中找出你自己的类型。一旦你辨识出自己的基本类型，找到那条生命中暗自牵引你的命运之线，你肯定会发出一声赞叹，甚至会有松一口气的感觉，或是些许感伤。有时候你也可能会说：“喔不！那

不是我想要的类型!”当你第一次找寻自己的类型时，千万不要因为你不喜欢其中某几种就故意跳过，那可能正是你得好好审视一番的类型呢。



九型人格论的架构

这个图形就是九型人格论的主要模式，每个人都隶属于一种基本型，而且绝不会改变。但是，这九个点之间的连线却显示出在遭受极度压力或极度安定的状态下，每个

类型的变化情形（由这点可供我们预测这九种人格类型的互动关系），而外围的圆圈则提供每个类型一项主要特色。所以，每种类型都有三个不同的变化型。

此外，还要加上我们孩提时代环境的影响，以及个人的自我认知，换句话说，两个刚好是同一种人格类型的人，他们的表现方式却可能大相径庭。

基本的人格类型

人人都会自行过滤并诠释他们的所见所闻，这在今日已成为普遍的共识，而九型人格论的基本原则正是：

·在九种可能的“过滤器”中，我们每个人都拥有其中一种；这过滤器会将我们此生的蓝图和一般注意的焦点置于深处，使它们常年隐身在意识层面的觉察之下，而且……

·这个过滤器并非随机发展而来的，它是要保护我们的本质（也就是高我，或称内在神性）的某个特殊层面，因为这个部分在我们婴幼儿时期特别脆弱。

虽然人格发展是我们在婴幼儿时期，为了帮助自己妥善应付外界的一项策略，但是当我们成年后，它却自动形成偏颇的观点，不但影响我们看待别人、诠释事情的方法，我们的选择和行动通常也以此为基础。

九型人格论令人振奋而独到的立论在于，我们“错误”的人格就像镜中影像般反映出我们的“高我”。人格并不是有待克服的敌人，而是我们最好的朋友；它能显示出我们必须学习的教训，并教导我们如何学会这些课题。

类型简述

这些类型的名称会随着老师不同而有些微差异，它们只是描述全面人格时所用的速记法。有些人比较喜欢用号码来代表这些类型，但是有些人觉得那样缺乏人情味，所以名称就这样应运而生了。

▲第一型 完美主义者

第一型的人爱批判自己，也爱批判别人，他们内心拥有一张列满应该与不应该的清单。他们认真尽责，希望所做的每件事都绝对正确。他们很难为了自己而轻松玩乐，因为他们以超高标准来审查自己的行为，而且老是觉得做得还不够。他们有可能因为害怕无法臻于完美而耽搁了事情。第一型的人有种道德优越感，很可能厌恶那些不守规矩的人，特别是当这些人越矩得逞时。他们是优秀的组织人才，能够紧追错误和必须完成的事项，把任务完成。

▲第二型 给予者

第二型的人不管在时间、精力和事物三方面都表现出主动、乐于助人、普遍乐观，以及慷慨大方。由于他们不容易承认自己的需要，也难以向人呼求帮助，所以总是无意识地通过人际关系来满足自己的需要，而且在自己最为人所需的时候感到最快乐。他们对别人的需要和感觉非常敏锐，能够刚好表现出能吸引别人的那部分人格。他们善于付出更胜于接受，有时候会操控别人，为得到而付出，有时候是天生的照顾者和支持者。为了使别人成功、美满，第二型的人能运用他们天生的同理心，给出对方真正需要的事物。

▲第三型 实践者

第三型的人是精力超强的工作狂，他们奋力追求成功，以获得地位和赞赏。他们具有竞争性，尽管他们自认为这是一种爱的挑战，而非击败他人的欲望。无论他们处在何种竞争场合，总是把目标锁定在成功之上，他们会是——成功的父母、配偶、商人、玩伴、嬉皮、治疗师，能够顺应身边的人们而变换形象。尽管他们和自己真实的感觉毫无接触，因为这些都会妨碍成就，可是一旦受到要求，他们却可以表现出合宜适切的感觉。第三型的人会全

心全意追求一个目标，而且永不厌倦。他们会成为杰出的团队领袖，鼓舞他人相信“天下没有不可能的事”。

▲第四型 浪漫主义者

第四型的人具有艺术气质、多情，他们寻求理想伴侣或一生的志向，活在失落了生命中某项重要事物的感觉中。他们觉得必须找到真实的伙伴关系，自己才完整，他们倾向于找出疏离理想化的现行事物和世俗的错误。他们受到高深的情绪性经验所吸引。表达出与众不同的一面。无论在任何领域，他们的生命反映出对重要性和意义的追求。虽然很容易陷入自己的情绪，他们却能表现出最高度的同理心，去支持处在情绪痛苦中的人。

▲第五型 观察者

第五型的人带着距离来经验生命，避免牵扯任何情绪，重观察更胜于参与。他们是需要高度隐私的人，如果得不到属于自己的充分时间，会感到枯竭、焦虑，因为他们用这种方式来回顾事情，并体验在日常事物中难以感觉到的安定情绪。心智生活对他们而言相当重要，他们具有对知识和资讯的热爱，通常是某个专门领域的研究者。第五型的人把生活规划成许多区块，虽然他们不喜欢预定的例行公事，却希望事先知道在工作与休闲时他们被期望的

是什么。他们会是杰出的决策者和具有创意的知识分子。

▲第六型 质问者

第六型的人把世界看做是威胁，虽然他们可能觉察不到自己处在恐惧中。他们对威胁的来源明察秋毫，为了先行武装，他们会预想最糟的可能结果。他们这种怀疑的心智架构会产生对做事的拖延及对他人动机的猜疑。他们不喜欢权威，也可说是害怕权威，参与弱势团体运动，而且在权威中难以轻易自处，或维持成功。某些第六型的人具有退缩并保护自己免于威胁的倾向，某些则先发制人，迎向前去克服它，而表现出极大的攻击性。一旦愿意信任时，第六型的人会是忠诚而具承诺的朋友和团队伙伴。

▲第七型 享乐主义者

第七型的人乐观、精力充沛、迷人，而且难以捉摸。他们具有小飞侠彼得·潘的特质，痛恨被束缚或控制，而且尽可能保留许多愉快的选择。在不愉快的情况下，他们会从心理上逃脱到愉快的幻想中。第七型的人是未来导向者，具有涵盖每件想要完成的事情的内在计划，而且当新的选择出现时，他们还会适时更新内容。那份想保持生命愉悦的需要，导引他们重新架构现实世界，以排除有损自我形象的负面情绪和潜在打击。他们享受新的经验、新的

人群和新的点子，是富有创意的电脑网络工作者、综合家及理论家。

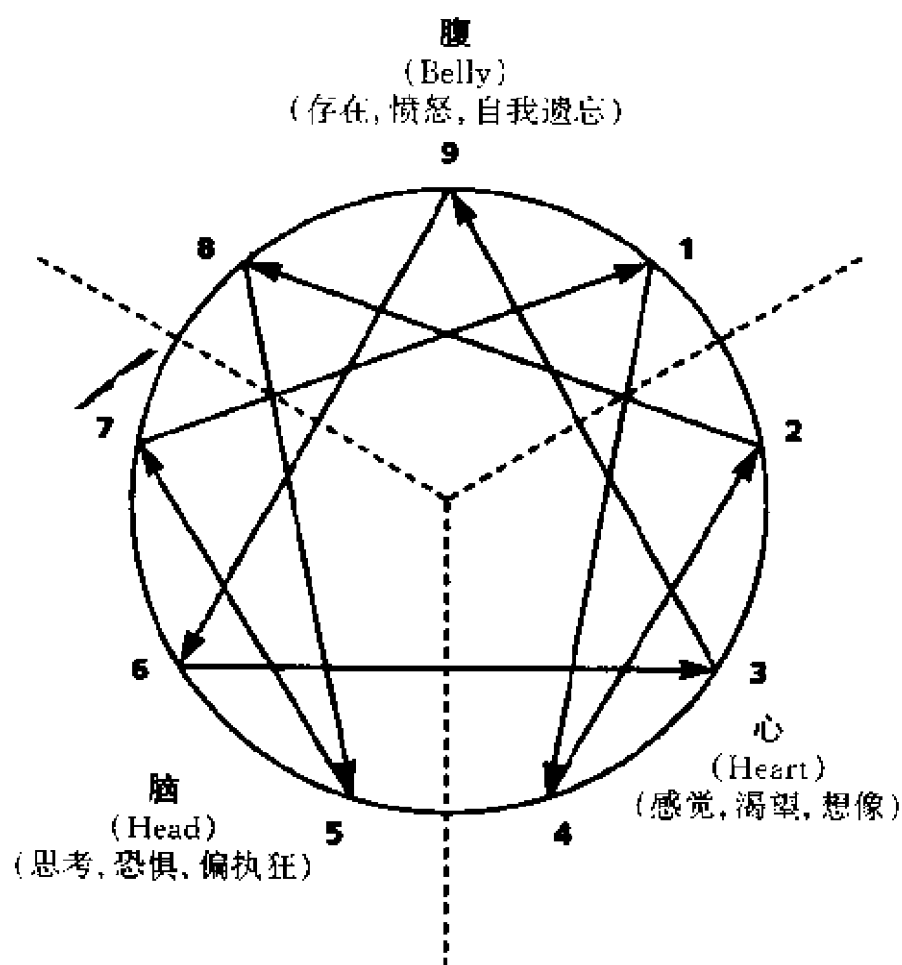
▲第八型 支配者

第八型的人独断、有时具攻击性，对生命抱持“一不作二不休”的态度。他们通常是领袖，或极端孤立者，朋友和人们在他们的照料下相当受到保护。他们知道自己在想什么，关心正义和公平，并且乐意为此而战。第八型的人格外追求享乐，从和朋友喝酒作乐到理性的讨论都有。他们能觉察权力所在之处，让自己不受到他人的控制，而且具有支配力。第八型的人会忠诚地运用自己的力量，并毫无倦怠地支持有价值的事件。

▲第九型 媒介者

第九型的人是和平使者。他们善于了解每个人的观点，却不知道自己所想、所要的是什么。他们喜欢和谐而舒适的生活，宁愿配合他人的安排，也不要制造冲突。然而，如果被人施压，他们会变得很顽固，有时甚至会动怒。他们通常非常主动，兴趣很多，但是却将自己的优先事项拖到最后一分钟才做。他们还具有自我麻醉的倾向，让自己去做些优先顺位上位居次要的活动，如看书、和朋友闲晃、看录影带等。第九型的人是很好的仲裁者、磋商

对象，而且能专心执行一项团体计划。



脑、心、腹和图形的关系

人类有三种经验世界的主要方式：思考、感觉和感官经验。九型人格论的模型，和每个神秘主义的传统一样，都认定这三项能传达感觉、知性经验的身体中心，它们就位于身体的脑、心、腹三个地方。

人人都会运用到这三个中心（看下一节），但是每个人格类型的人会偏好其中一种，作为他们感觉并回应事件的主要渠道。

这个图形以三个一组共分为三组，每组都对应于其中一个中心。每个中心有其体验人生的独特方式，以及相互关联的“负面”情绪和顾虑。同一组的三个类型都偏好相同的中心，而且显现出处理这些特定问题的不同方式。

脑部中心是我们思考的所在，举凡分析、记忆、投射有关他人和事件的观念，以及计划未来的活动等。这个区域对应位置是“第三眼”，也就是西藏密宗冥想所运用的观想中心。

以头脑为主的类型（5，6，7）具有以思想来回应生活的倾向。他们有鲜明的想像力，以及分析和连结观念的绝佳能力。即使是最合群的人也说，他们能浸淫在自己的思考中而获得全然的满足。思考对这些类型的人而言（通常是无意识的）是处在这个具有潜在威胁的世界中，防范恐惧于未然的方式。

心的中心是我们经验情绪的地方，借由那些无言的感官经验，告诉我们有什么感觉，而非我们对事情的想法。心的情绪范围从最强烈、戏剧化到最细微、几近无声的感觉都有。我们从这个中心感觉到和他人的联系，以及一种追求爱和充实的渴望。这就是苏菲训练和许多基督教练习中所要打开的中心。

以心为主的类型（2，3，4）透过关系在世界运作，

有时候被称为“形象类型”，因为他们在乎别人的眼光，以及它和自己的关联。不论别人有没有意识到，他们能快速感受别人的需要或心情，并加以回应。一个成功的关系能驱逐这个中心特有的空虚感和渴望。

腹部中心（有时也称为身体中心）和思考、感觉对照起来，这个中心是我们本能的焦点，也就是存在感。透过这个中心，我们从肉体经验到和人群、环境的关系。这是我们在物质世界中行动所需的能量和力量来源。这个中心的所在位置，即中国和日本所称的丹田，也就是禅修的焦点。

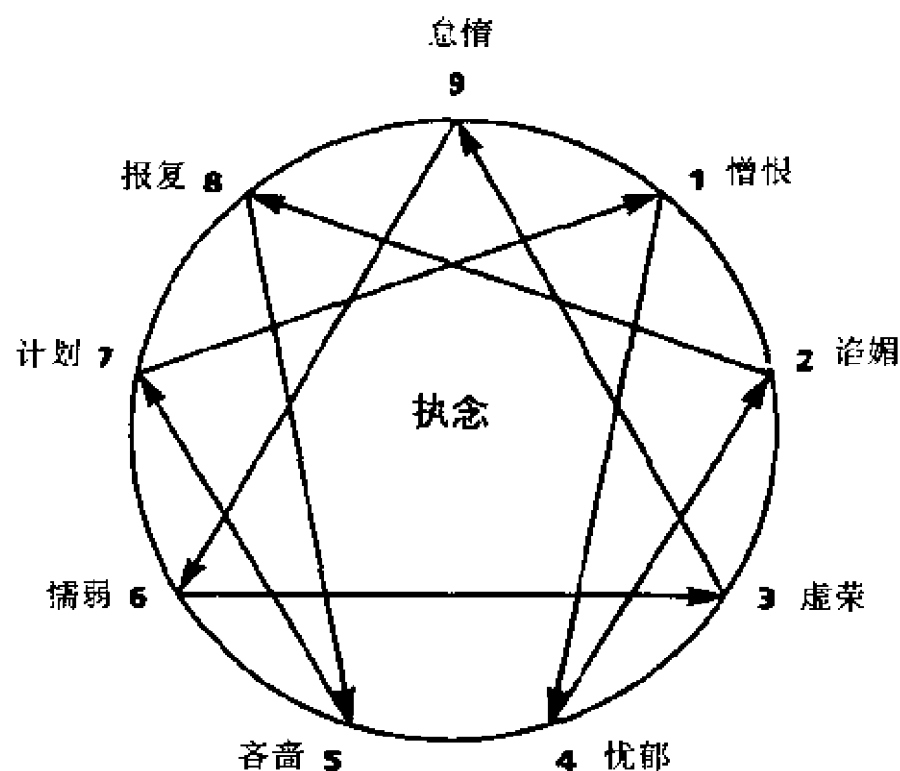
以腹部为主的类型（8，9，1）焦点放在存在本身，具有以行动“存在”这个世界的倾向。他们的本能就是行动，即使他们已经思考过整个细节，还是会基于根本的感觉，去谈论正在打基础的决定和行动。他们以“自我遗忘”闻名，因为他们可能觉察不到对自己而言真正的优先事项为何。他们通过行动在这世上补充能量，并缓和愤怒——对第一型和第九型的人而言，愤怒只有在少数时候才被直接表达出来。

脑、心、腹和每个人的关系

如前所述，虽然人人都偏好一种中心，每个人都包括

了脑、心、腹三个中心，并受到它们的影响。不论哪个人格类型，九型人格论的模式都能认出每个人表现这些中心的不同型态。

脑部和心两者各有一个以人格为主的型态，和“神圣的反面”，它是在人格发展时本质所遗忘的一个特定型态。人格会保护并掩饰这个本我，同时加以模仿，就像镜子反射出相反的影像，在外在世界寻求被遗忘的型态，而非往内探索。腹部中心是成长时能量的来源，它也具有三个和人格有关，并协助掩饰本质的主要元素。

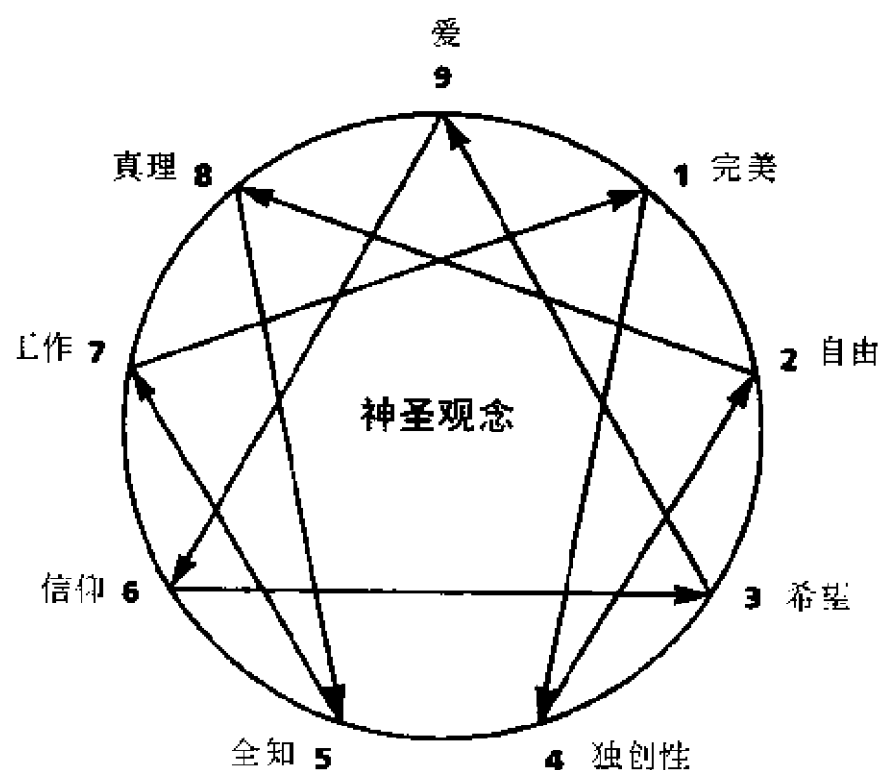


为了方便起见，这些中心的型态都附上了名称，虽然用词有点文绉绉的，却是初步教学的一部分，在运用上也较为简便。附带一提的是，每个类型对应于这些中心的型

态各有一个关键字，点出那个类型的人格偏见和存在的本然状态。以下的图形各附上一段说明文字，在往后谈论人格类型的相关章节中会有更为详尽的解释。

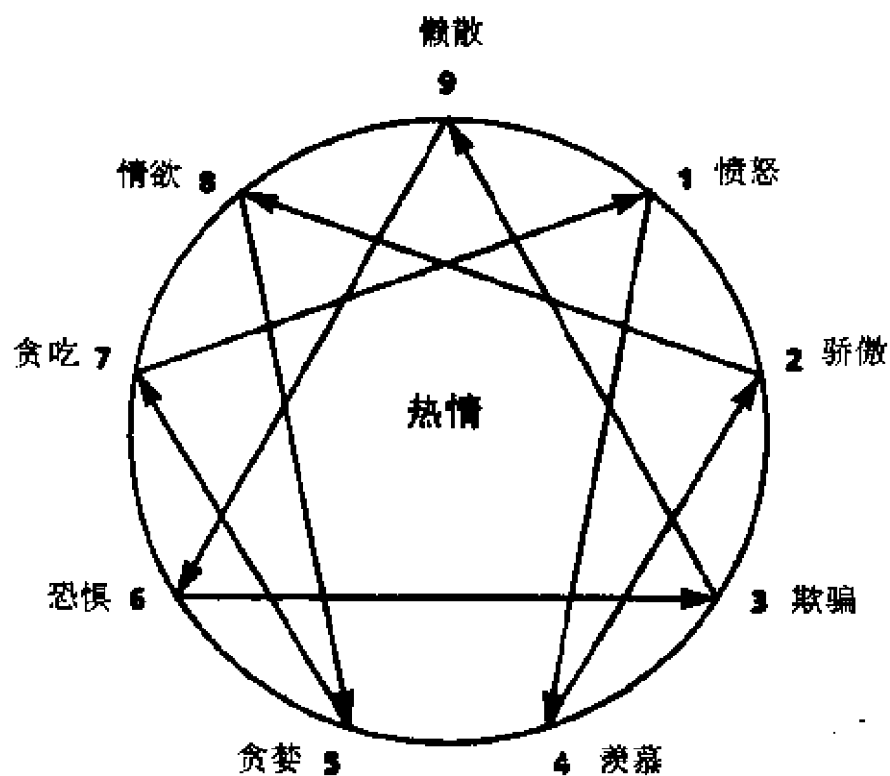
脑部中心：执念和神圣观念

为脑部中心的型态所取的名称是：执念（Fixation），意谓人格在心理上的习惯性偏见或注意力的焦点；神圣观念，这是脑部中心从执念中释放之后，所体验到的存在状态，而非思考的结果。



心的中心：热情和神圣德目

心的中心所具有的习惯性偏见或焦点即所谓的热情。基督教的创始者都高度觉察这个面向，而且这些热情相当于七个主要诱惑，或称为七项大罪，外加恐惧和欺骗。心所体验到的本然存在状态叫做神圣德目。

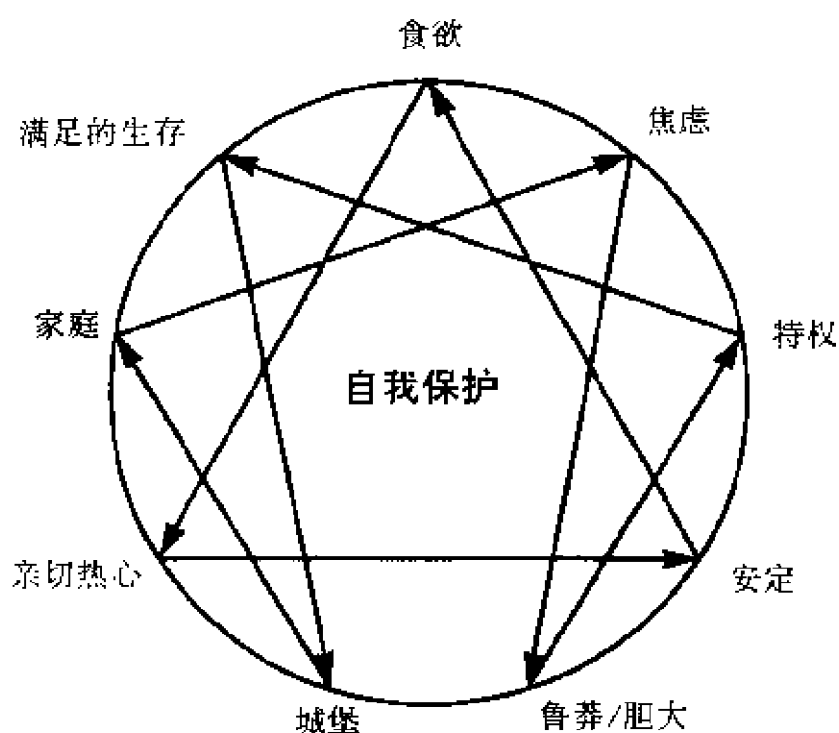


腹股沟疝气 耐得子®



神圣德目

己成为团体的一员，还有人会找特定一个人来聊天。

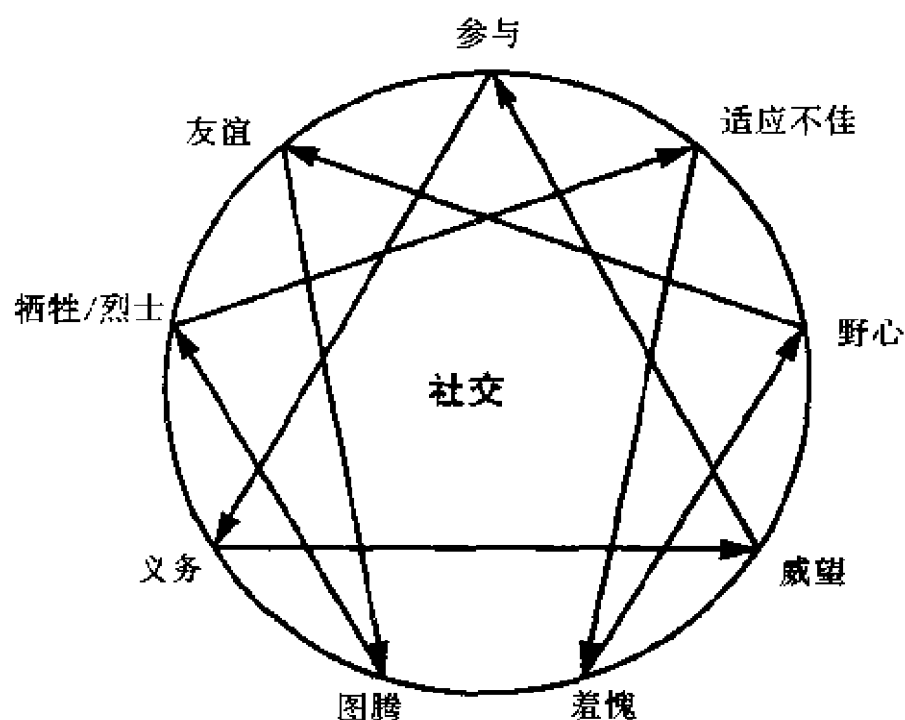


影响类型的因素 ——压力与安定

每个人的感觉和行为在压力状态下多少会有改变，而在安定且生活愉快的状态下也会有所不同。图形上的直线代表我们在这些环境中，所经验到的心理与情绪策略上的转变。箭头的方向指出这个改变：就每个类型而言，箭头一律指向压力点，而远离安定状态。

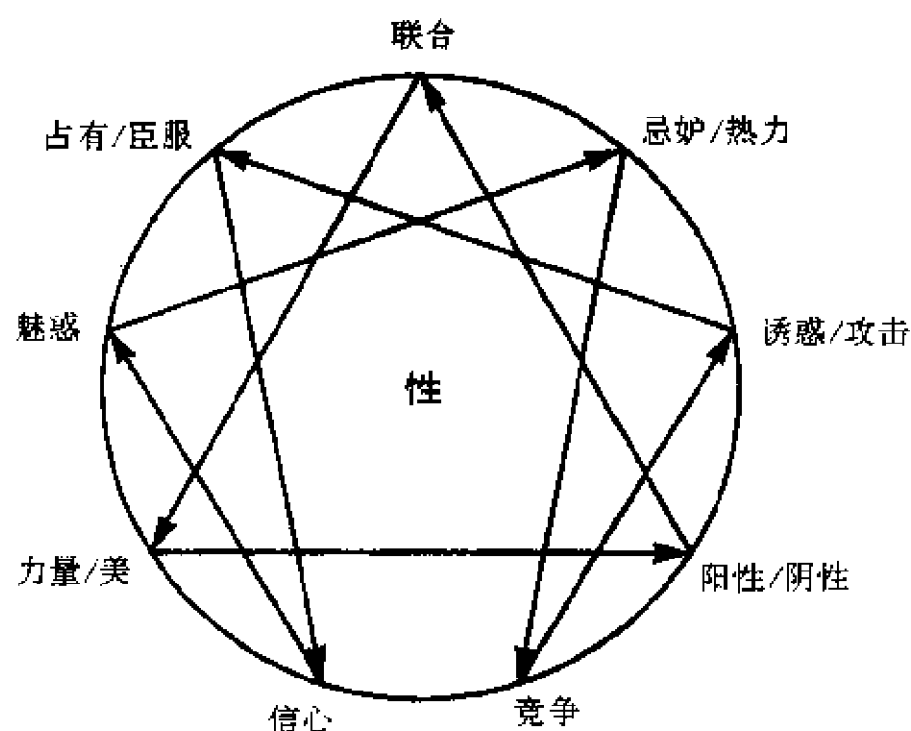
人不会在压力或安定状态下“变成”另一个类型：他

们会呈现那个类型的特色，但是仍保有属于自己的顾虑和问题。如果某人长期处在压力或安定状态中，可能会非常像他所属的压力型或安定型，所以当你试图辨认类型时，必须把生活环境列入考虑（请参阅第十一章“如何判别相似的类型”）。



虽然我们多半认为“压力”一词具有负面的意思，然而事实上，呈现出自己的压力型并不代表“比较差”，而倾向自己的安定型也不表示“比较好”。某些类型在压力下确实比处在安定状态还要轻易。就成长而论，如果我们记得把焦点放在正向特质上，我们皆可从这两者当中学习。

另外，必须提起的重点是压力和安定状态也有许多层次，而且不同的程度会造成不同的结果。比方说，“正常”的压力状态，好比辛苦工作了一天，只会增强基本型的行



为，除非这种状况持续下去（在美国文化中就很有可能发生）。当压力或安定状态既深入又广泛时，转向其他类型的状况才会发生。

人格侧型

每种类型都有两个“侧型”，也就是圆周上位于它两边的类型。它们可能会影响个人显化自己类型的方式。比方说，第六型的人有时会偏向第五型而变得更退缩，或是偏向第七型而变得更爱嬉闹。

关于人格侧型和原型如何相互运作的理论很多。以我

个人经验和二十年来口述传统教学的证据来看，人格侧型的影响力似乎是因人而异，无法加以预测。观看自己的人格时，你可能会发现自己总是“倒”向其中一个人格侧型，也可能两边都不倒，或是在不同时期倒向不同的人格侧型。

心理和灵性的成长

九型人格论是一项超高精微的工具，但是它立论的首要前提却非常简单：我们的人格发展是为了保护我们的“高我”，而且两者间具有不可分割的关联。

还有一项简单的观察能让我们运用这项知识，而这点并非九型人格论所独创的。这就是我们所说的内在的两个“人”。一个是人格，它认同的是我们的思想、感觉和感官经验；另一个是内在目击者，有时候也称为观察者。它不是我们人格中观看并评论生活中的那个部分，而是一种既非思想、感觉，更非感官经验的觉察力，是属于我们而人格无法成为的方式。

心理和灵性之间的差异虽然显而易见，两者却都是我们不可或缺的。当我们活着时，我们需要人格作为“高我”和世界的媒介，帮我们做好事情，但是我们也必须认同它的本质。内在的观察者能区分人格（建基于记忆、观念、计划和梦）和本质，它也是成长的关键。

为了转化某些事，首先你必须知道那是什么。如果你想计划一个旅行，拥有一份地形图能帮助你知道“这里”或你要去的“那里”就位于地图上，以及你可能遭遇的障碍。这是九型人格论主要的价值所在：它是你必备的特殊地形图。横越撒哈拉沙漠并不需要潮湿气候的装备，同样的，如果你心智的特殊习性是某种恐惧，去处理你的羡慕就不会有多大帮助，反之亦然。愤怒只是某些人的主要问题，骄傲则是另外一些人的问题，以此类推。

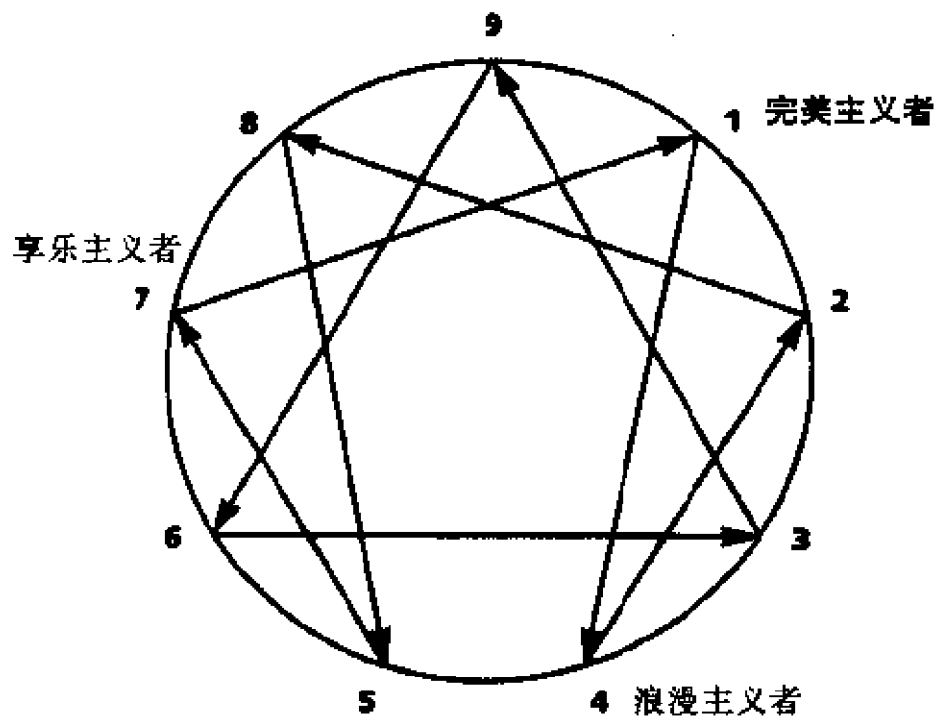
古尔捷耶夫（Gurdjieff）说过，假如我们能认清自己的主要特质，这项工作已经完成了一大半。九型人格论提供的正是这把钥匙。然后，透过自我观察，我们能辨识出人格的自动反应，并利用这些反应作为对自我本质的提醒。这个方式让我们从调和真我、不偏不倚的观点中，重获回应生活的能力。

如果我们技巧熟练，内在的观察者能帮助我们消除模式，引发隐而未显且尚未使用的潜能。认识这样的地形图能让我们的努力变得更轻易、更精确。这和超越或征服人格的探讨无关，而是去扶助它并学习它指引我们的方向。

最后，无论我们接触这种个人成长的方式，主要着重的是心理层面、灵性层面，或两者都是，要“证明布丁好不好吃”，还是得在个人世界中印证。我们可以去了解根本的影响力，或每天冥想数个钟头。除非它增进了我们的人性和慈爱之心，除非我们每日的行为、思想和关系变得更和谐、充满爱的创造力，否则就不算成长。

第一章

第一型：完美主义者



外在表现

第一型的人负责、独立，是以超高标准勤奋工作的人。他们严肃地面对生命，显现出急躁、紧张、爱评判、控制、自以为是，以及难以克制地追求完美。

他们对批评相当敏感，评判自己之严厉更胜于评判别人，而且难以接受称赞或承认自己的成就。他们总想让事情做对而且为人喜爱，奇怪的是在他们锐利的外表下，却显得郁郁寡欢。第一型的人不会原地踏步。他们对完美的敏锐觉察，鼓舞着他们去改进事物，并为此负起责任，尽管那是一件永无止尽且不被感谢的任务。即使是仅有的休闲时刻，通常也被他们用来自我进修。他们从妥善完成的工作中获得乐趣。

“做事本身是令人振奋而富有创造力的。我们对团队具有高度的责任感，也因为做得最棒而为人所知。计划和思绪很多，首先要让它正确无误——那实在太有趣了。照

计划去做也是有益的。细节是重要的——做事本身比目标重要多了。”

正直和正确对第一型的人很重要。他们以对和错的角度观看世界，没有所谓的折衷，而且如果他们的正义感遭到污蔑时，他们会狂热地支持一个事件。他们似乎觉得，如果做得够卖力，他们能把每件事弄得好而正确，而且他们是惟一会这样做的人。

自我批判是他们生活中持续的特征，然而他们却期待别人柔和的回馈，来包容批判。他们对别人的批评可能是一种论断，但还是掩饰了想让事情完美的欲望，就算他们知道已经做得不错了。

虽然第一型的人活动时精力充沛，他们通常出于害怕犯错而拖延或卡在细节之中。他们的标准涵盖了生命的每个层面，他们的规则就是“规则”，而且相信“人人都知道”这些规则，他们痛恨那些打破规则而且成功逃脱的人。

“如果人们批判或怀疑我，我不是努力做得更好，就是生气，我心里想：‘你只不过是还没看到罢了！’”

第一型的人通常批判权威。他们要的是高超的伦理观和明确的守则，以便根据正确标准来衡量自己。如果一个既定的明确信念被改变，他们会生气，尽管“如果有改变的好理由，而且合乎逻辑，我们是很有弹性的——特别是当这是其中一个既定变数时。”

他们经常显出控制，不光是在行为和环境中的，甚至情

绪也是如此。当事情失控时，他们会变得很混乱。由于把这么多能量放在做对事情之上，因此当事情出错时，他们就想责怪别人，然而，责怪别人和负责任是相互矛盾的呀！

“我保持对情绪的内在控制——我所关心的是，是否应该将我的感觉抽离，以免影响大局，还是别人的反应影响了大局，而且我必须控制住它——事情必须像我构想的那样。控制就是让事情按照应该呈现的方式进展。但是我对于控制别人不感兴趣。对我的情绪也是，只要它们真的抽离，可能永远都停止不了。”

第一型的人生命中似乎没有太多乐趣，不过他们还是会满足于，比方说，帮助人们解决问题，或做研究，以及偶尔出现的完美时机。

“我很享受于认识事物，特别是高深或困难的事；美术、音乐、单纯的事物如大自然，小而完美的事物——别人送我的一朵小花。”

未觉察的第一型会是爱嘲讽、严厉、自以为是、冷酷、顽固、控制、焦虑或愤怒、占有欲、讥讽，及支配他人的。典型的例子是宗教狂热分子。

觉察的第一型是激励人心、照顾他人、聪明且遵从伦理、自我规范，具生产力、说服力及宁静的。他们能在各处庆祝并鼓励杰出，从一个温暖而美丽的家园到人类至高的努力。

内在关怀和儿时情景

第一型的人在婴儿期觉察到，他们并不被看成是完美的，而且他们的注意力都聚集在让自己变成值得被爱的人。他们述说，感觉自己一直处在批判的眼光下，从未被肯定做对了任何事，反而是要他们做得更好。他们可能拥有会公然生气或批判的父母，口头上只有责备、不赞成而没有爱。有些人的状况是，他们是家中的长子或长女，被期望为其他弟妹背负起责任并承担责难。

他们会先发制人地试图成为“好人”。年轻的第一型内化了这种批判的眼光，为了避开批评，而监视自己不要做出不对的事情。

“达到完美是我终止父母无止尽的批判的惟一方式。他们总是要我完成某件事，而且从不满意——他们会说‘还好’，然后转而要求下一件事——所以完成事情毫无荣耀可言，就像是永不停止的转轮般。爱是从来不提的——似乎只要能被接受就够了。”

情绪变成了危险因子。他们学会认定情绪有害，连愉快的情绪都会引发冲动而错误的行为。他们越是压抑，看起来越糟糕，因而有更多必须自我压抑的理由。

当第一型的人不断“失败”时，他们的规则表就更扩

大。用被采纳的正确行为，取代直觉的真理和真正的优先事项，组成了他们的自我遗忘，而且还把焦点放在他们自身、行为和外界的错误上。

热情和执念：愤怒和憎恨

第一型属于腹部类型，会为了合理化而压抑根本的反应和情绪。愤怒最澄净的形式是一种自由流泻的能量，能为成长提供燃料，是腹部类型最初的情绪，而且还是第一型人的情绪偏见。但是他们宣称，就算他们生起气来，几乎也没人感觉得到。他们对于不被认同的这种最初始的愤怒已被压抑，代换成对自己的愤怒，而将自我遗忘及对所有情绪的抑制正当化了。

通常经过经年累月的压抑之后，他们真实的愤怒偶尔会发作。这会是很吓人的，因为它是所有力量的累积，而且常被误导。“别人会感觉到这愤怒是针对他们而来，但是它可能早在几个月前就开始，刚好在此刻冒出来，我实在无法分辨它从什么地方开始，或是它真正的意思是什么。”

其他的感觉也被压抑，虽然某些第一型的人在情绪和审判的心智之间存在着一道活板门。他们不时在那些稍后会审判他们的人看不到的地方休息，而且只是自得其乐。

对少数人来说，内在批评的支配是这么强烈，以致他们容易忘记这种释放的时刻。

憎恨是合理化的愤怒，它更容易被第一型的人所辨识出来。不被接纳的怒气变质为可被接纳的思想，从挫折到易怒和憎恨。这种种，加上他们偶尔表达出来的正当愤怒，会被证明是对的，因为这是“外在环境”所造成的。

对第一型的人来说，活在头脑中具有安全感，并使得心智中与规则的比较得以持续进行。第一型的人不断拿自己和别人比较，就像和他们内在标准比较一般。“不管是谁，我都知道自己是否比他们好或差，但这两个结果都会让我生气。”憎恨的习惯让他们把愤怒的感受投射到外界。

“当我年轻时，我对世界抱持极端不能忍受的观点，因而惹上许多麻烦。不光是人们真的做错了什么——我无法心平气和地忍受愚笨的人，他们似乎是故意犯错的。我想半数以上我所认识的人应该被关起来或是被革职。直到最近几年我才了解，我的方式并非惟一的道路，或许很多的困难都是我自己造成的。”

某些第一型的人以公开的批判和发怒来表达他们的憎恨；有些会明白而仔细地根据规则来说明事情“应该”怎么做。

压力

承受压力时，第一型的人会呈现出第四型“情绪理想主义者”的形态，加强他们认为完美无法达成以及自己就是无价值的信念。他们把焦点转向关系或情绪，以及不被爱的感受。他们会变得沮丧，感觉自己一无是处，而且永远做不好——所以生命毫无意义。

“如果我以前知道正确的作法，她一定会爱我……如果有缺点，就没人会爱我，她们怎么可能会爱我的不完美呢？但是失去了她的爱，我做什么都是没价值的，所以什么都不可能了。我再也看不到任何事物的任何意义。我能记得的都是那些我做得不完美的事……一切似乎是这么绝望。”

从正面的角度看，呈现第四型的特质可以提高第一型人对完美的欣赏和渴望，并敞开他们的感觉。他们说，连最黑暗的感觉都是一种释放，是一种美学愉悦的来源。

安定

某些第一型的人在他们的伪装下几乎无法辨识出第七型“享乐主义者”的那一面，即使是在安定的关系中。有些人乐在来自批判的休息中，并找第七型的人做朋友。当他们真的允许自己在安定中放松，他们可以玩乐一下了。对第一型的人而言，愉快的活动就是在大自然中运动、独处、打破规则、追求知识，和想像未来的选择。

“从批判中解脱的感觉真好——这在家中并不常发生，因为有个令人担忧的家——但是在假日和家人相处多少能让我放下规则，只是尽兴玩乐。孩子们总是说我是如何的不同。我喜爱运用智力帮助别人考虑所有的选择……和我的伴侣分享我想像的事情。那是不需要真正付诸行动的。”

附属子型

▲自保型：焦虑/担心

愤怒的能量转为对个人安定的焦虑：做对事情、拥有某人确实需要的、留住工作、照顾家庭等等。这些看起来好像恐惧，但是更像永无止境而令人憎恨的担心。

“我非常需要确定我会拥有每件事物，我可能需要有用，当我离开，那包袱变成一项严格的考验。一共花了三天时间，真让我痛恨。如果我没有我需要的东西，我会不断担心并想尽办法得到——感觉就像我的生存正濒临险境，除非我拥有了它。”

▲社交型：适应不良

想要和有价值的团体结盟，并支持在政治、社会或灵性上正确的事件，社交的第一型人会经验困惑、挫折，对团体或自己公然愤怒。他们批判团体不完美，也批判自己不能更适应这个团体。

“我想我是极端适应的——这是我引以为傲的事，但

是，每当我所选择的团体不能遵从我的标准时，我的失望会引发极大的愤怒。我想参与，也想站在一旁，为了改进而批评。我通常会离开，不过是在我争夺领导权，尝试让团体步上‘理想正轨’之后才会离开。”

▲两性关系型：忌妒之火

附属两性关系的第一型人，将自己和对方（朋友或配偶）的完美联系理想化，害怕对方比自己更具吸引力，更有智慧或更被喜爱。愤怒于是为充满忌妒的扫描开路，以确定他们仍然是人们所想要的，而任何想像中的拒绝都会产生无法设想的愤怒之火。

“在聚会中，如果有个好朋友走过我面前去找别人，我会对他们生气，憎恨那个和他谈话的人；如果他们并没和任何人在一起，我的脑海中就会浮现比我更有吸引力、更聪明的人，使我对这个假想对象生气。和我太太在一起时，我不说任何事，这种憎恨感就会堆积起来，我会拿自己和任何跟她讲话的男人比较。”

关系

虽然第一型的人渴望关系，他们却难以信任这个世界，因为人们似乎经常口是心非。他们也觉得因为自己不完美，所以不值得拥有友谊。

“假如我能够说：‘地狱会伴随着任何想到我的人。’参与这个团体会变得容易许多。”

他们在开始接触亲密之后具有退缩的倾向，好看看对方是否看重这段友谊，以及此人是否值得交往。如果对方和他们继续联系，以上两者才得到证实。加上他们时常表现出疏远或讥讽的一面，可能会导致失去潜在的亲密友人的痛苦。

第一型的人必须被朋友热烈约见，因为这显示出对方同样投入。这对第一型的人也大大意味着他们被看重，而且对方很享受和他们相处。可信赖的朋友会帮助他们，表达那些惟恐吓跑别人而不敢表达的深层情绪，而不了解他们时常暗中勃然大怒，在困惑中的伤害。

他们可能也没觉察到，这若关系到他们挑剔的一面，情况会变得更糟糕。第一型的人深刻惦记着，朋友应该实现最高的潜力，所以他们时常以爱的意图（这点容易被误解），提供具有建设性的批评。如果这点能被了解，他们

会活跃在互为良师益友的关系中，让双方彼此学习、互相造福。

亲密关系的完美主义会造成问题和误会，除非基本原则能妥善设定。第一型的人企求完美的关系，当缺点如他们所愿、不可避免地出现时，他们会去看看自己是否哪里做错。如果没有，他们很容易憎恨并责备他们的伴侣。

“控制是必要的，这样我才能确保一切会完美呈现。我发现设定清楚的基本原则很重要，就算不够明确，那也是规则的一部分。必须界定好谁该做这个，谁负责什么——否则我将会负起责任，事情才能完美。如果双方同意那不是我的责任，我也可以放手不管。”

另一个亲密关系的潜在障碍是，那些学习到“性是有害的”并将这信念加以内化的人。当第一型的人开展亲密关系时，这是他们必须质疑的众多规则之一，才能创造出爱而平等的关系，在接受自己值得被爱的同时，去支持伴侣最高的潜力。

有助于第一型的人自我成长的事

- 找一个在人格层面能帮助你朋友或治疗师，以去除你容易责备自己或他人的问题。
- 参加一个在安全情境下，鼓励你表达当下情绪（包

括愤怒)的团体。

- 注意你使用“对、错”这类字眼的思想。

- 开始对差异心存感谢，差异不一定就是错误或缺陷。

- 注意你对打破规则的人所产生的憎恨，可能掩盖了你也想这样做的期望。

- 注意你变得沉默和控制的时候，将它当做探索你所愤怒的事情的信号。

- 如果你感觉愤怒，看看是否有哪些事你不允许自己去做，或是它被一个比较小的事情取代了。

- 花时间观察运作中的批判心智，并且去否定它——用它提醒自己所具有的成就和技能。

- 学习让自己犯点小错而不带责备。

- 为强制性的活动规划时间表，让自己能够考虑真正的第一优先。

- 将游戏和玩乐列入你的“应该表”中，直到你允许它们存在。

- 问问别人他们看到你怎样尽义务：如果你很惊讶，想想它是否反映出会让你窒息的感觉。

- 探索你如何做人，而非你和规则或活动的关系：我喜欢、想要、需要、感觉的是什么？我对此事真正的想法是什么？

- 质疑你的规则，提醒自己“对”的事情不一定是别人期望或合适的事情。

朋友可以支持第一型的人的事情

- 支持他们去做上述事项。
- 承认你本身的批判和错误。
- 提供他们一个毫无评断的空间。
- 指出在他们周围及他们本身的正面事情。
- 让他们知道，即使不完美，他们还是可爱的。
- 提醒他们成长的目标是合一，而非完美。
- 邀请他们出来玩，不管对他们来说如何。

神圣德目和神圣观念：宁静和完美

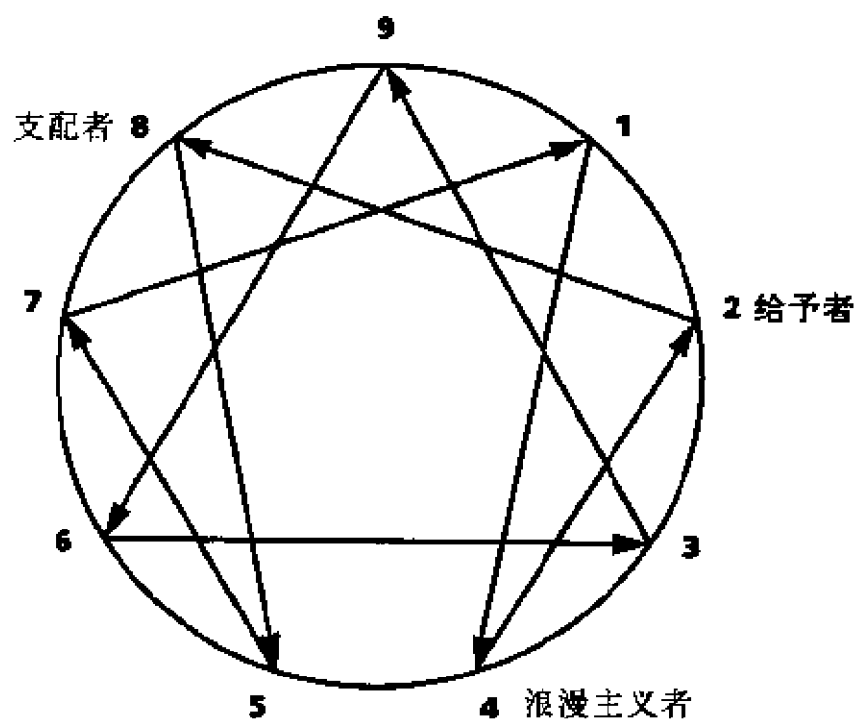
宁静并不是情绪的终结，而是一种自觉的状态，它允许所有感觉出现并流经自己的身与心，而且全然经验到一切，不去论断好坏。学会释放愤怒的第一型人，一旦分清被压抑的感觉，就能经验到身心活力充沛而光明的感受，一种接纳存在所有面向的欢喜心，以及完全而宁静地参与生命和感觉的能力。

当全然参与生命时，第一型的人会了解到，每件事，

包括他们自己，即使呈现出自己的不完美，也已经是完美的。他们可能难以放下憎恨的习惯。但是如果心智不是完美判断的正确来源，如果它不能指派责备，完美要如何达成？当第一型的人允许自己接受这样既不完整又不完美，且无法制造完美的心智，他们就能经验到并庆贺他们周遭每件事物的完美了。

第三章

第二型：给予者



外在表现

第二型的人通常表现出外向、快乐、活力充沛、友善、自信、讨人欢心，尤其是乐于助人。他们自愿为他人提供时间、精力及物质，他们所赠送的礼物总是经过精心挑选，以符合接受者的品味。第二型的人喜欢付出多于求取，宛如自己什么也不需要：他们既独立又能干，最乐于满足别人的需求。

“即使我一个人（这种情况不多），我还是会想起其他人，以及我所做的事情和他们有什么关联。比方说，我在整理院子时，会连带地想到为隔壁太太也修剪一下枝干……”虽然他们总是显得自给自足，他们的世界却是以人际关系为主。他们主动寻求赞许，通常在为他人服务时才展现出自己的技能和成功。第二型的人对别人的需要和感觉有天生的同理心，能调整自己以迎合他人的需要。不仅是物质层面如此，他们甚至更彻底地成为别人想要认识的

那种人。他们会适应不同的人而有不同的表现，却不带任何欺骗的成分。

“并不是我在撒谎——我在人前的表现确实是我的一部分，只不过并非全部的我罢了。很棒的是：我有很多类型上迥然不同、不会互相往来的朋友。不好的一面是，假如刚好在同一个地方遇见了两个我所喜欢的人，情况会变得很混乱。”

大多数第二型的人并不认为自己骄傲，但是由于他们毫无“明显”的需要，却又确信自己能满足人人的需要，他们似乎有一点优越感。如果一种关系太过亲密，他们可能会保持距离，对外宣称他们需要自由，实际上却是不愿冒着因暴露过多自己而被拒绝的危险。附带一提的是，第二型的人会有选择性的与人交往，通常专挑那种特殊、具挑战性而难以亲近的人。

他们以非常的尺度去帮助或吸引别人，不管对方有任何要求，几乎来者不拒。因为他们承担过多而把自己弄得精疲力尽，而对方还视为理所当然呢。当他们不断付出而对方似乎不以为意，或是对这慷慨的行为视而不见时，第二型的人会表达出强度足以震惊他人的情绪或愤怒。

能成为第二型人关注的焦点，那感觉通常都很好；不仅因为他们会满足人们真正的需求（通常此人甚至不知道自己有此需求呢！），而且他们能洞见朋友至高的潜力并给予支持。不过，从其他类型的眼中看来，第二型的人能把焦点放在别人身上到那种程度，真是令人难以置信，也让

人感到其中的操控。他们想要联系和回应，会强制地探求其他人想要的事物。

未觉察的第二型人是歇斯底里、善于操控、抑制情感，甚至为得到而付出的野心人物。其原型就是自我牺牲且强势的母亲，总是抱怨家人从不感激她的帮助，或从不给予任何回馈。

觉察的第二型人是充满爱心、同理心、能真心支持并适当给予的人。不论对待朋友、上司或权威人士，他们都是觉知力强、配合度高、忠诚而无私的好帮手。

内在关怀和儿时情景

第二型的人已经学会一件事：为了被爱，必须去满足别人的需要，而漠视自身的需求。就某种意义而言，他们要给出能获得赞许的事物。他们可能拥有一对索求无度的双亲，要求他们的照顾；或是必须充当专制、批判型人物的润滑剂；或是他们的双亲（之一）和他们关系疏远并沉溺于其他事物。第二型人属于心的类型，对他人的感觉具有天生的敏锐度。在孩提时代早期，他们学会精确地觉察所仰赖的大人们具有哪些情绪和肢体线索，并回应这些线索，表现出能赢得大人注意力和赞许的行为。

“如果某人有太多的需要，我还是必须去满足他，以

免看到那种脸色——他们不喜欢我。如果你不喜欢我所做的事，就表示你不喜欢我，这两件事是分不开的。”

热情和执念：骄傲和羞耻

骄傲成为第二型人内在的自我肯定，因为他们具有准确顺应他人的深刻敏感度和能力，他们很肯定自己比任何人都能实现他人的需要。这也伴随着一个信念，那就是，就算他们本身有需要，那也是非常少。他们相信自己是独立的，因而能让别人依赖，但是他们却难以了解，事实上是他们在依赖别人，不光通过寻求他人的赞许，更无时无刻地寻求自己是谁的认同感。

“我只有在别人的注目下，才感觉到一点自我。当我获得注意力时，才能开始界定我自己是谁。我对自己的感觉得靠我所得到的反应而定。”

骄傲也是第二型人的动力，以驱策他们把每件事都做得出奇的好。这并非是一种道德律，但是他们认为“……这样做比较好，这就是事情应该采用的模式。”他们必须在大众前出类拔萃，如此才能得到赞许并被接受。

“把事情做好对我而言很重要，几乎我所做的每件事都不例外。这包括了我的工作、家庭、住家环境的改善，或陪孩子玩——任何事都可能。习惯上，这总是和我得到

什么回报有关。我现在试着只是‘为做而做’，不过这很困难。”

不求回报地“为给而给”，意味着第二型的人必须承认他们也有需要，并学习每天及长期用言语清楚地表达自己。对于习惯把所有注意力投注于他人的人而言，宣称自己的依赖，会让他们感到困惑且羞愧。

“我试图观照内在的感觉，但是糟透了。那地方空空如也——似乎一个人也没有，只是个空洞。我的内在资源不过是如此。”

当第二型人无意识的需要未被满足，或是他们开始承认这些需要时，歇斯底里的状况就跟着浮现。那范围可能从困惑到过度膨胀的情绪……

“……这是很表面的，没有真正要紧的事情，我感觉到肉体的分裂，我不在自己身体里，我是疏远的，什么也听不进去，整个人茫茫然——我完全迷失了。这看起来似乎非常紧密又戏剧化，但却和我真正接触深层感觉时截然不同。”

骄傲加强了第二型人的选择性，而且受到鲜明的情绪意象所支持，因此他们把想要认识的人们都理想化了。

“挑战是个重大因素。理想化也一样——为选定的对象套上迷人的魅力，并把他们装扮成你所要的样子。这两者都让我感到自己的美好足以匹配他们。”

谄媚，这种心智上的习惯，可能也许不是对别人有意的恭维。它和第二型人让别人感觉不错的能力有关：迎合

别人内在的偏好，认知他们的至高潜力，并给予支持。

不管在公开场合或私底下，第二型的人都很容易去赞美、迎合别人并满足对方的需要。他们看得到别人的才华，却难以承认自己的才华并加以发展。

“如果不是她叫我去做，我绝不会得到博士学位。那确实不难，不过，如果只是为了我自己，似乎就失去了任何意义。”

第二型的魅力在于他们诱人的特质。他们“知道”自己能让身边的人服服帖帖，并把焦点放在避免被拒绝，他们擅长卸下人们的武装防卫。

“我几乎没碰过我不喜欢的人——我用某种方式将那些人重组，好让我原谅他们。我甚至能操控自己的思想。我还可以轻易地操控你的争论，以避免你对我的愤怒。”

第二型的人能满足那些甚至看不出有需要的人，他们成为此人喜欢结识的类型，好让这些人感觉到自己很不错。

“我迎合他们的知性生活，甚至情感生活，为他们寻求乐趣——我总是能找出能迎合他们的事物。”

压力

歇斯底里虽然是第二型人压力浮现时的一种征兆，它

仍然是主要类型的一部分。当真正的压力撞击时，他们会呈现出第八型人（支配者）的特色，变得专制、易怒，最后勃然大怒。这并不符合他们平常那种迷人的形象；某些第二型的人发觉对自己或他人而发的愤怒非常吓人，无论如何也要避开它，有些则比较容易表达愤怒。

“在我体内不断堆积的愤怒一旦爆炸，是很恐怖又很伤感情的。我时常在错误的地方发泄这股怒气——迁怒到猫或其他司机身上，而不是针对应该发泄的那个对象。但是它可以从最小的事件开始堆积。比方说，我会在交通阻塞时破口大骂，宣泄许多的怒气。”

同样的，处于压力状态时，第八型人不愿遭受控制的欲望会扩大第二型人对自由的渴望，他们会为了维护自己的立场而战斗，以他们平常不曾如此的方式，抗拒他人的要求。

安定

在安定状态时第二型的人就转向第四型（浪漫主义者）。某些情绪的增强是非常折磨人的，特别是第四型人格对浪漫的热望。“我只是融入情绪里，整天都想大哭。这让我觉得很脆弱，几乎想要把它抛开，好让我再度感到整合。”

有些人发现释放自己艺术性的一面会充满活力：“……画水彩的灵感来了，我一画就是好几个钟头……我会全面设计屋子里的装饰，或准备一顿丰盛的大餐……感觉充满了创意。”

讽刺的是，第四型对关系的推拖方式可能会强化第二型人从亲密关系中抽身而出的倾向，即使在安定状态，他们对真实联系的渴望却因而比以往更深。

附属子型

▲自保型：特权/自我中心

第二型人在基本生存领域里展现骄傲的方式，是确保他们是队伍中的头头，而不分享特定的个人事物；为了巩固存在的骄傲，除非生存确定受到威胁，绝不呼求帮助。压抑自己需要被满足的不安全感，而反过来满足那些确定能活下去的人的需要。

▲社交型：野心

社交的第二型追求并依附团体中的重要人物。他们通

过挤进权力中心，满足当时最具威望的人们的需要，来展现他们的野心。他们还可能以归属于上流团体的形式表现，或是为自己的社会地位洋洋得意。

“我早就决定将来要嫁给一位高层社会的英国国教牧师。我根本不愿跟（一流）大学教授级以外的人外出。我现在的看法是这样，和所有‘特殊人物’在一起才可衬托出我的重要性。”

▲两性关系型：攻击/诱惑

第二型的人专注于一对一关系，对于自己能让人人都想和他们做朋友或做情人的能耐，感到洋洋得意。一旦他们选定和某个人交往，手段总是精心设计又深具诱惑、攻击性，直到此人“追到手”为止。

“我能让每个男人感觉自己就像国王，即使只是共处一夜。我能让他因为我拿酒杯的特定方式，就再也忘不了我。若是较为长期的关系，我会深入调查他所喜欢的一切。这会让人上瘾的。一旦关系结束后，对方会想‘重新来过’。这其中累积了大量的心血，如果我就此打住，往后要怎么办？光是想到就让我感到恐慌……”

关系

第二型的人以得到同事、朋友和亲密伴侣的赞许和维系彼此的美好关系为上。比方在工作中，他们费尽心思地讨人欢心，去支持当权人士，尽力谋求周边人的福利。如果老板“要”他们成功，他们就会成功。

友谊和关系是第二型人生的重心，但是在长期关系中，以别人的需要为先，具有许多负面的结果。在洋溢快乐和自信的大众面具之下，第二型的人深为情绪和个人的难题所苦。

“人们的期望会把我推向悲伤和愤怒之中。他们已经习惯我的付出，视为理所当然，最后竟连谢谢也不说一声。我真不明白。而且要是我生起气来，他们还会离我而去呢。”

由于要把每件事都做对，第二型的人在关系中历尽了焦虑，特别是在提议似乎不管用时。更胜于此的是，他们具有想像不存在关系的倾向，也就是说他们会创造出幻想中的关系，却在真实情况感动他们时，陷入困惑与担忧之中。

“我的思绪会飘渺而出。有时候我想得太远了，连自己都抓不回来。如果某个人能把我拉回来，真的会有帮助

——但是我必须独处才知道自己需要的是什么。”

由于切断了自身的需要和渴望，而相信自己什么也不要，第二型的人会无意识地追求那些能靠真我的力量，实现自身需求的人。

“……这是我自己需要的一面，我不曾表达但我想要它，通过展现出人格的那个部分，来满足你的需要……”

作为第二型人的朋友，对他们经常有种亏欠感，但是因为第二型的人不容易接受，也不承认自己强迫性的付出方式，所以使这个情况达到平等的可能性变得很小。

第二型的人很难轻松地处在亲密关系中，他们时常受到不易亲近的伴侣所吸引，例如长年旅行的人或三角关系，这样他们就不必随时为对方“效命”。他们活在把许多注意力投注于他人的日子里：“你是问我，当亲密关系出现时我真正的感觉吗？天知道！……”

当亲密关系渐趋稳固时，第二型的人必须去克服当他们的需要揭穿后，发现自己有所求的痛苦。

“在不同时期离开这屋子，比在你的时间离开而非我的时间，要感到更多伤害。要是去看场电影——即使我真想看，不去看也比为了我自己而去还容易些。”

此外，他们还得面对伴侣的真实面貌。

“在我们相遇之前，他简直是希腊之神，既热情又充满活力——但是我从不明说。但是当这个形象破灭时，我真正的感觉又是什么？这是真爱吗？我为自己创造一个挑战，并遵从这不存在的事物而活。要他尝试依此而活让他

感到畏缩，几年的婚姻下来，我才愿意看清他是谁。学会做自己对我们真是一项解脱，我才发现——爱并不倚赖特定的方式呈现。这过程虽然辛苦，却很值得。”

有助于第二型的人自我成长的事

- 发展对你本身有意义的兴趣和活动，并为自己去做。
- 花时间独处，把注意力拉回内在，例如做冥想；注意到焦虑和欲望是注意力再度外放之时。
- 注意你个人的成就及其价值。
- 列举你本身的技能并看重它们。
- 有意地“为做而做”，或是为自己而做。
- 注意歇斯底里的出现，运用它作为反问自己“此刻我需要什么”的线索。
- 注意对别人的谄媚和无助，或以别人为先的倾向，这种依赖是操控。
- 看透你最初的情绪反应，特别是愤怒，它可能掩盖了真正的感觉。
- 告诉别人你的需要，并允许他们给你；学习去领会接受快乐。
- 注意“多重人格”的冲突，并发展一致的表现，真实面对自己，不要变相取悦他人。

·记住，真爱从不倚赖你以特定方式呈现。

朋友可以支持第二型人的事情

·鼓励他们去做上述事项。

·做他们的镜子：这是我所看到的你，它是不变的，是好的，你可以练习这样做。

·提醒他们的才华并赞许他们——指出来，并继续去做。

·让他们知道你喜欢他们原原本本的样子。

·别问他们需要什么——只管为他们做些事。

·当他们歇斯底里或心思涣散时，用发问的方式帮助他们集中焦点。

·当他们心情低落时，告诉他们你讨厌看到他们受折磨——指出他们所做的事对他们自己是多么不仁慈。

·真诚对待你个人的情绪，并说出来。

神圣德目的神圣观念：谦卑和意志/自由

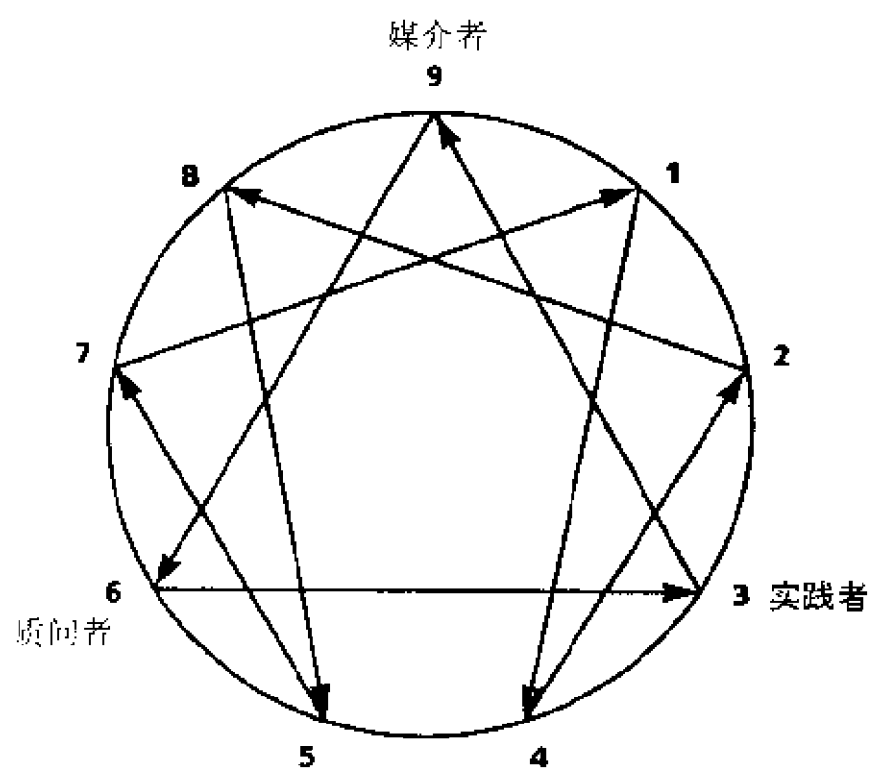
谦卑的美德被骄傲这个仿冒品替代，让第二型的人服

务于他人而否定了自己的需要。一个体验到谦卑这种存在状态的人，不但知道并接受自己的本质，包括坚强和脆弱的一面，也明白面对每个人时自我真正的价值，不论那是短暂或长期的关系。他们能接纳事实——知道自己并非随时为人所需，而且自己也有需求，而不感到被忽视或不被爱；他们庆贺自己必须提供给这个世界的一切。

由于专注于必要的事物和才华，谄媚意味着第二型的人将自己的意志，乃至自由，屈服于他人的议程和计划。他们虽然深以自己的独立为傲且重视自由，实际上却是依赖。当第二型的人遵从自己最高的意志力行事时，才能体验到何谓真正的自由。这最高的意志力源自本质和当下的真实需要，而非“我想要”或是“我能给出……”的观念。

第四章

第三型：实践者



外在表现

第三型的人表现出自信、野心勃勃、成功、行动敏捷和热心十足。他们卖力工作来追求自我的目标，而且是极佳的驱动者，能让别人共享他们“任何事都可以达成”的信念。他们还显现出冷酷无情或操纵的一面，可能在不自觉的情况下，专注于自己的目标而把别人踩在脚底下。他们的生命，包括休闲时间，似乎是由一系列有待完成的工作或目标所组成，而且通常在前一个目标尚未达成时，就开始下一个新的计划。他们脑袋里尽是多重任务，心中牵挂着许多目标，并在必要时给予每个目标应有的注意力。虽然细节不是他们最注重的地方，这些任务还是功成圆满，纵使偶尔得投机取巧，因为得到实质成就的认可对他们而言很重要。

第三型的人具有竞争性，因为他们把焦点放在胜利上。但是他们很可能认为自己只不过是接受挑战，并没有

击败他人的意图。

“直到我的体育老师指出来我才了解，原来我的胜利意味着某个人的失败。我真的不知道，原来当我感觉很棒时，对某个人而言却很糟。其实，我内心是和自己在进行竞争。”

第三型的人很少冒险，除非他们有靠山，而且他们只接手那些感觉到成功在望的计划。万一真的失败了，他们会把失败定义为“部分的成功”或“一个学习经验”，并迅速展开下一个方案。对第三型的人最具破坏性的事情之一，就是被大家公认为失败者。

成功的一部分意义是指受到那些赞同者的喜爱，而在第三型的人眼中，几乎人人都是这种人。虽然他们是心的类型，却不注重感觉，反而在乎自己的形象，也就是别人回应给他们的感觉。

第三型的人对别人的期望具有直觉的洞察力，他们像变色龙般改变自己的形象，以顺应和他们共处的人。他们可以在瞬间改变肢体语言，也可以配合任何场面来装扮自己。这是个非常细腻的过程，以致于接受者通常毫无察觉，而第三型的人可能也没意识到自己的作为，他们会说：“我只是和每个人都很有默契罢了。”

第三型的人和自己的感觉失去了联系。这并不是说他们没有情绪，只是他们总是拖到空闲的时候才去感受，不过在他们高度计划的生活中，并没有所谓的空闲。因为，情绪也会威胁到形象。

“情绪会干扰正在进行的工作，而我随时都在忙。如果我先生问我现在有什么感觉，说真的，我一点也不知道，因为我正忙着筹备礼拜天的郊游。”

“我不想暴露我的感觉，只好转移心思，去注意有待完成的任务。”

某些特定的生活方式，特别是在照顾人的行业或“新时代”的圈子，第三型的人能够运用变色龙的本能，适时表现出让人信服的感觉，当自我探索的结果表示，这些并非全都是他们真实的感觉时，他们还会吓一大跳呢。

未觉察的第二型人是轻蔑傲慢、积极干练的野心分子，不带感情且不顾人与人之间的亲密，为达目的而支配他人。

觉察的第三型是具同理心及社会意识的领导者，能运用他们的热情和希望激发别人，和人群及有价值的目标建立起深厚的联系。

内在关怀和儿时情景

在追求成功和认可的奋斗过程中，第三型的人为了找到对他们真我的爱和接受而在现实界奋斗。在他们孩提时代，似乎惟有成功者才能得到爱，因此光是做自己并不够。

“这听起来很矛盾，虽然我要她说，不管我是否变成一个猛灌啤酒、赖在沙发上、只会盯着足球赛看的马铃薯，她还是爱我并接受真实的我。可是当她这样说时，我却无法真正相信她。然而我还是要她这样说，因为只要她还对我抱着高度的期望，我就觉得有义务要符合那个期望。我会一直感觉到她就是爱我那样，假如我停止不做，她就不再爱我。我的脑袋知道，她会鼓励我是因为爱我——不过我还是觉得自己永远都不够好。”

在孩提时代，第三型的人觉得自己必须做很多事，而且要做得很好，才会被爱，也才感觉到自己的价值。他们多半记得不断被要求他们完成今日已经达成的事，而且还要他们今晚、下个礼拜、下个月再接再厉。

“他们总是问我今天在学校过得好不好，如果答案是肯定的，就会再问我做了些什么事。但是他们从来不问我感觉怎么样，对他们而言，只因为我做了很多事，所以我一定会有愉快的一天。”

对某些第三型的人来说，驱动成功欲望的动力来自于想要逃开没有爱的家，或是加入一个更好的社会团体。

热情和执念：欺骗和虚荣

具有欺骗的热情，并不是说第三型的人有意欺骗他

人。他们最初是因为认同自己所承当的（各种）角色而欺骗了自己。由于被爱和被接受的需要潜藏在成功的动力之下，第三型的人会精选活动的舞台，不论是职业或社交环境，从中获得他们想被接纳的那一类型人士的认同。

他们认同自己所选择的角色，并自我欺骗这就是“他们自己”，甚至并未注意到这些角色随时在改变。他们可能从一个学业优异的法律系学生彻底转变为典型的嬉皮，而且还能成功地遵行隐含在这两种生活形态下的每一件事。

由于第三型人具有转变形象的能力，欺骗他人主要是这种动力之下的边际效应。他们可以细微到在团体中每个人面前，以些微的差距来展现自己而丝毫未被察觉。对许多第三型的人来说这是无意识的行为；有些则觉察出他们能这样做，并视为一项有用的伎俩。

“形象是我看待自己，也是别人看待我的方式。照他们所说的去做是没有必要的，但是这样看待自己，麻烦可能最少。目标虽然重要，却得依形象而定。”

他们偶尔会失败，因为过度专注于自己的形象，而没有注意到它造成的效应。“当我离开时，我发现我的绰号竟然是‘希特勒’。这太令我震惊了——我可是好好先生哪！”

当第三型的人开始觉察到，他们维持成功的外表会扭曲真相时，便开始怀疑自己的身份。

“事情可能无法进展得很顺利，但是你说会，因为你

知道它很棒……事实上这和我最后要它成为怎样有关。我错过这么多线索就是因为如此……你愚弄了自己，也愚弄了别人……”

此外，当他们被称赞时，在他们正常的怀疑心之下，总是感到不满足。

“你对某件事的感觉和你的所作所为之间，存在着不一致。你微笑地说声‘谢谢’，但是内心却认为‘他们夸奖的并不是我’。”

虚荣根植于第三型人的自我认知中。他们相信自己拥有非凡的精力、动力和技能（或是获得这些技能的决心），能成就别人所不能之事：“我相信人人都和我一样有企图心，只不过他们没我这么行。私底下，我还是瞧不起那些不想成功的人。”

受到他们“不断去做”的动力所支持，他们把所有精力、动力投注在事业上，并且同时回应挑战：“不管任何时刻，我总是蓄势待发……”去照料或进行任何必须被完成的事。他们知道他们会成功，而且对别人的作法感到挫败：

“我很难袖手旁观地看别人做事，因为我知道如果由我来做，不知道会多么有效率……我必须全部完成……感觉就像必须由我负起责任一样。”

因为这样，第三型的人会把自己累垮。他们只有在精力用光时才会停下来，没有所谓的折中之道：“我不是搞得精疲力竭，就是把精力都榨光——我会变成一个懒鬼，

连刮胡子都嫌麻烦。”

压力

第三型的人就是在世上大多数人称为压力的状态下成功的，但是他们会因为承担过多，而在众目睽睽之下失败，或生一场迫使他们停摆、无法活跃的疾病——这些是第三型的人处在压力状态下的例子。他们会呈现出第九型人的特质，开始迷失了焦点及自信心。可能有过度沉溺于足球、酗酒、药物等事物的倾向，而变成摇摆不定、意志涣散的人，甚至因为无法自我激励而恼怒。

“我知道大家已经同意我该负什么责任，这是我该做，也办得到的事。他们之后开始叫我不要这样、不要那样……最后还说我不听他们的话，所以工作做不好。我开始怀疑，有哪个跟我谈过话的人真有办法做到。我完全失去了自信。最后我很生气，可是当我试着告诉他们时，他们却说是我搞不清楚。”

“如果我碰到超过我所能理解的事物——负担过大，没有计划，或是调查不尽完善——我会变得麻木而无力。”

安定

在安定状态下，比方说，在一种互相承诺的关系中，如果不需要第三型的人去完成什么，他们可能会开始碰触到自己的感觉。在安定状态中，他们会转向第六型——主要的恐惧型人格时，体验到可怕的感觉。

这也是个两难的情况：情绪被视为一种威胁，因为它干扰了工作，然而当第三型的人感到够安定而去穿越情绪时，恐惧会立刻浮现，并巩固“情绪很危险”的观念。这是他们发现很难放松、让自己悠闲的原因之一：“只要我保持忙碌，就不必碰触恐惧感。”

此外，对自己、环境和感觉的种种怀疑也跟着浮现。一些第三型的人在自我探索时表示，要探索他们的真实情绪要花上好长一段时间。

“到底这是真正的感觉，还是形象的一部分？长久以来一直困扰着我。要学会只是静静坐着与家人‘同在’，是我必须去做的事情当中，最困难的一件。”

附属子型。

▲自保型：安全感

在自保的领域中，第三型人的注意力集中在获取物质的安全感上。成功意味着绰绰有余，然而这样看来，似乎永远都嫌不够。最终极的成功永远存在于未来有待完成的目标上。

“我来自一个很困苦的环境。因此我下定决心，这一辈子再也不要陷入财物的匮乏中。虽然我有自己的投资，拥有储蓄、财产，以及别人看了会眼红的收入，但我似乎无法抛开这种贫困感。如今，这反而成为我的负担，听起来虽然很不合理，但是我内在却一直有这个冲动，要让我过安稳的生活。”

▲社交型：地位和特权

专注于社会谋生的第三型人，关心他们在团体中的地位。他们把每个目标锁定在获得工作场所和社区的潜在特权。成为特定俱乐部的一员，可能和事业的成功一样重要。

“我是当地大多数优良组织和俱乐部的首领或委员。我从事慈善募款活动或节庆开幕典礼的消息，经常被当地媒体所报道——虽然是小报道，不过整个社区的人都认识我，而且知道我结交了许多外界的重要人士。此外，最重要的是我受到的尊重：我不但出名而且受欢迎——人们总是很友善地向我问候。”

▲两性关系型：男性化/女性化

这个附属子型的人注重形象的习性受到压制，而增加了想表现出绝对男性或女性形象的需要。在世人的眼光中，这些第三型的人是成功而地道的“男人”或“女人”。

“体面的外表、我所吸引来的人群的注目，对我来说一直都很重要。这不光是对异性的吸引力，即使是外出共进晚餐，我也会盛装打扮，并竭尽所能地展现出我的约会对象所喜爱的风格。我看起来比较阴柔，但是因为我从商，所以我通常是穿着最得体的‘企业家’，最起码我做起事来就是个十足的男人。”

关系

虽然第三型的人社交经验老到、能讨同伴欢心并激励

他们，但是关系对他们而言是个困难的领域。“不带目的”的友谊，而只是“同在一起”的前景，会让他们陷入焦虑和慌张。

“经营关系几乎就像把事情完成那样。麻烦在于，关系并不是固定的东西——没办法生产最后的成果。”

工作中的关系是一种手段，就是共同把工作完成。如果某个工作关系看起来好像有麻烦，第三型的人会去解决它，好让工作得以继续。他们有些人对别人的回应相当敏感，有些却连别人生气了也没注意到。这个形象就是“好好先生”，虽然他们可能轻易地击败对方而达成目的，而且“因为不想分享我的感觉，人们会觉得我是个冷漠、只讲求效率、和他们保持距离的人。”

为了衬托这个形象，私人的关系也会变成工具，所以对某些第三型的人来说，努力做好，并发觉可让事情奏效的作法，才是有价值的。“我在关系中寻找我的角色——当我找到时一切都好办，因为我一定办得到。”

虽然如此，这不是永远管用的，如果他们的伴侣要求更多的感情，和更多“共处”的机会。在社交场合时，当第三型的人把注意力放在群众和他们正在营造的形象时，伴侣会感觉被丢在一旁、不受重视，只是那形象底下的附属品罢了。

如果一份关系符合第三型人的形象，他们可能很难了解伴侣是否感到不满足。“他们要我做什么呢？如果她说她不快乐，我愿意去洗衣服、买花、整理壁橱……只要告

诉我，我做错了什么。”

第三型的人为亲密关系带来了活力、乐观和主动，尽管在一生的伴侣关系中他们可能老是感觉到它“会”结束，不管是觉得自己不可爱，或是因为他们需要目标（一种崭新而成功的关系）。某些人会避免长期的亲密：“关系对我而言压力很大，如果我选择特定对象，我所能掌握的很有限。如果我们有共同的事在做，会比较容易些。”

有助于第三型的人自我成长的事

- 时常停下来问自己：我现在的感觉是什么？
- 花时间外出，停下手边的事出去走走（不带任何目的），看看黄昏景象，学习为冥想而冥想，而非完成一项任务。
- 请求值得信赖的朋友，当他们感觉到你不真实或在敷衍计划时要告诉你，即使他们似乎错了，你也要倾听。
- 注意自己是否改变形象来讨好别人，并问自己：“这是真正的我，还是我所追求的形象？”
- 用心注意身体的感觉，尤其是倦怠感：该放慢脚步了。
- 用身体的感觉当线索，看你可能感觉到什么。
- 注意自己的速度和机械化的动作，你的心智可能已

经开始多元分工，而把感觉抛到一旁：该放慢脚步了。

- 把挫折感当成一种提醒而回顾一下，而不是更剧烈地攻击目标或跳到下一个目标。

- 把同理心和连结看成和地位一样重要的事物。

- 认识自己，真实面对错误和失败；如果你觉得自己像个骗子，这可是个好预兆。

- 反问自己，在你工作、休闲时，什么是真正和自己有关的事情，然后花时间去追求它。

- 当人们要你只是和他们在一起消遣时间时，记得这表示他们喜欢你，并且练习这样做。

朋友可以支持第三型的人的事情

- 鼓励他们去做上述事项。

- 让他们知道你在乎的是他们的真我，而不是成就，而且感觉到脆弱是没关系的。

- 记得他们看起来虽然很有自信，但事实不然。

- 不要批评或攻击——这会伤人，也会增加不好的自我评价，而增加恶性循环。

- 不要只是赞赏结果而单独强调成就。

- 支持他们探索自己的存在：真我。

- 让他们知道你的感觉。

神圣德目的神圣观念：诚实和希望

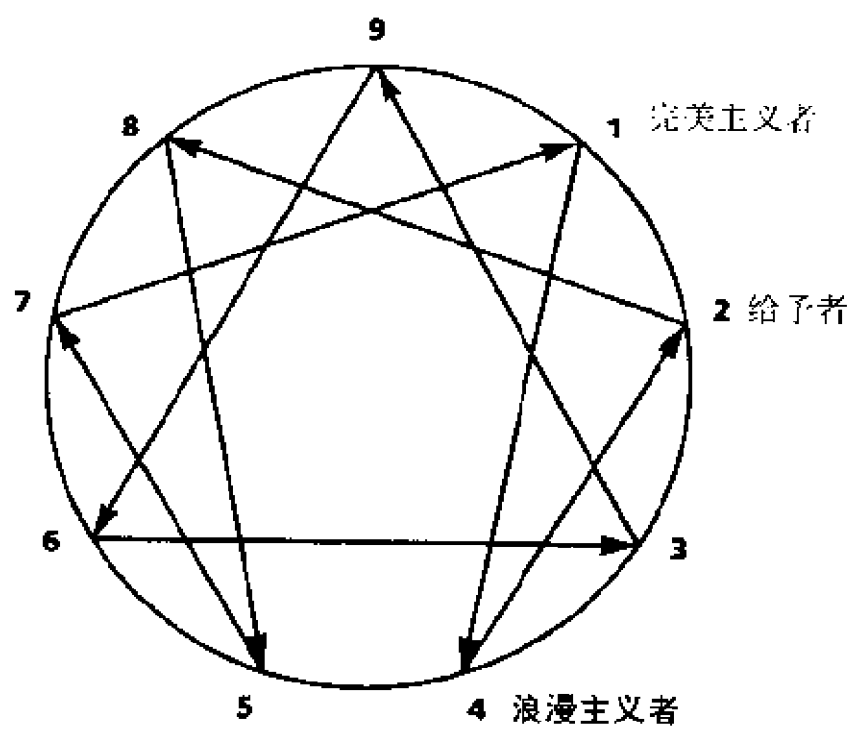
诚实这种内在状态，不必去寻找能使人认同的角色。不要期望别人证实他们的存在，一个体验诚实的人知道：“这就是原原本本的我，而这已经足够。”他们不需要往外看，或说服别人和自己，他们的可爱之处在于：他们内在早已知道这个事实。

希望的本质并非人们经常认定的意义——期望。虚荣这种心理焦点可以诠释为“我就是那个有能力去做——因此非做不可——的人”。当第三型的人达到觉醒状态，知道本质会照应必然发生的一切时，神圣的希望就产生了。他们能够放下，让事情经由他们而达成，而不是“要”他们达成。

体验过希望和诚实的第三型人，可以把他们领导、成就和驱动的技巧，转而服务他人，体验到他们一直渴望的“无条件的爱”。

第五章

第四型：浪漫主义者



外在表现

第四型的人为人生增添了紧凑而戏剧化的特质。他们是最终极的理想主义者，不但拒绝现世的一切，而且深受极端情绪和行动所吸引。他们似乎乐于活在边缘，而且在人生的所有层面追求不寻常、艺术性且富含意义的事物。那些别人可能会评判为“病态”的幻想，像死亡、苦难折磨、诞生，以及人们内心深处的感觉，在他们口中却是极具价值和真实性的。

他们外向而活跃，即使是保守的第四型人，也会在某方面展现出特殊性，以吸引别人的注意。他们具有美感的洞察力，以穿着和环境表达他们的独特性，和对美与重要性的需要。他们有时候显得杰出而优越，好像其他人无法分享他们精微的理解力一样。

第四型的人具有高度的创造力，从其他类型的人眼中看来，他们几乎过分情绪化。与人相处时他们总是让人感

到愉快，但也会沮丧或挫折。他们似乎时常被生命的悲伤面所吸引，一种细微的不足感伴随着他们的特殊性出现，就好像“我——和事情——永远都不够好。”他们会设定几乎不可能达成的目标，来逃避日常的感觉。

“身为女演员，你永远有更高的目标要达到。我逼自己参加每一场试演会。我成为艺术家的成功幻想是现在的我无法做到的——我必须更好才行。”

第四型的人把焦点放在关系和感觉，所以——尽管他们对工作抱持理想，找到理想伴侣却是第一优先。当一份新的关系出现，或是既有的关系出现问题时，工作很快就会被暂放在一旁。

除了亲密关系之外，第四型的人倾向以“若即若离”的方式面对关系。距离越远，对方看起来就越完美，因为一旦双方越亲密，他们的不完美就越明显，对方就会推开他们，所以距离能再度为他们增加吸引力。这创造出一种自我实现的预言，应验了“关系绝不会成功”。

第四型的人似乎会主动欲求“负面”的情绪。当生命过得越来越平淡，或是他们因一件似乎很小的事情而恼怒受苦，他们会创造出一个情绪危机，如果任何人试图跟他们讲道理，或是使事情合理化，他们会变得更愤怒不悦。

“我想要捕捉这种忧心感觉的乐趣，如果他要逗我笑，那我不就无法停留在里面了——那股能量就不见了嘛。所以，笑的确会让我分心，我就是不要这样！”

另一方面，他们对别人的受苦具有深层且天赋的同情

心，会立刻抛开自己的麻烦，去支持并帮助在痛苦中的人。他们也很在乎真实性，所以：

“如果我处在一种情绪里，我并不想拥有那种把人搞得愁云惨雾的力量。有时候，要分辨情况是否真的很严重，或是我是否应该抛开它并不容易。这感觉很实在，但是我知道我可以什么也不做地让自己渐渐好转。”

知道并表达真相对第四型的人非常重要：“我不计一切地想知道我的处境。令我最难过的是遭到别人的误解——说某件事不错，却又发现不是这么回事。”

不像心的其他类型，第四型的人是以自我为指标（self-referencing）的。他们在乎关系以及如何穿越，但是他们的形象是一种自我表现，而且很少改变形象来博得赞许。

“我总是知道我会作什么样的决定。每天的日常事物，或是我不太在乎的事情，我才会问他要什么。但是如果我对某件事很热衷，我就会去做。要我放弃我所热衷的事很难。”

未觉察的第四型是重道德、受罪恶感折磨、自困，且情绪化的操控者，要求别人去注意他们的痛苦，却不愿接受帮助，也不愿承认情绪可能过度膨胀的想法。

觉察的第四型是充满创造力、魅力，有同理心的人。他们能结合灵性生命中的爱和对当下的接受，成为出色的艺术家，以及率先成为如收容所、难民营、妇产科病房等其他层面的帮助者。

第四型人潜在的感觉是被遗弃，或是和无条件的爱的源头分离了，因此他们把注意力放在寻找能再度感到完整的完美之爱。

他们因而有个补偿性的信念，认为自己会被遗弃，一定是因为毫无价值。他们无意识的前提是：“我必须特殊且独特，才能吸引并匹配完美的爱，但是我暗地里知道，我不配得到并拥有完美的爱。”

“我一直都知道我是与众不同的。我是妈妈的宠儿，但我从来无法解释为什么我感觉自己像个扫帚星。后来我发现爸爸不是我的亲生父亲，所以开始去寻找生父，而老是想‘为什么他会丢下我？为什么他不要我？’”

“被遗弃的感觉和人无关，而是和神，没有人符合我所认定的神圣。我一直在找寻终极的神圣经验。我和某些神圣的事物断绝了，因此日常的生活总是特别无趣。”

第四型的人孩提时代的情况很多样。比方说：父母离异或长年旅行，他们在襁褓时期就被领养，孪生兄弟之一死去，他们在医院长期卧病，或者只是他们的双亲（之一）否定情绪上的联系。

共同的线索是，他们在补偿心态下感受到情绪的深度

和强度。某些第四型人在成长过程中的感觉是，情绪是他们错误的一部分，因而失去了联系。对大多数年轻的第四型人，感觉深层的情绪就是这样，但是他们知道自己是与众不同的。

“我说过我的神经末端比别人还多。艺术是摆脱它的方式之一。当我成年时才了解，这也是自我认定的——虽然我觉得自己不太对劲，但是‘你们看！我这么特殊，我有这些情绪。’”

羡慕和嫉妒：羡慕和嫉妒

羡慕的热情潜藏在第四型人低人一等的感觉中。羡慕并非忌妒，而是一种内心失落了某些东西的惯常感受，也是一种填补空虚的渴望。第四型的人追求完整，但是这就像试图去做不可能达成的事：“在大多数时间里，失望是一个不胜负荷的问题。”他们的注意力集中在失去的事物上，所以现在所有的并不够好，更肯定了一定有所匮乏的信念。

第四型的人总是观望四周，觉得如果能拥有特别的事物，他们会感到好过。涵盖的层面从羡慕某人有一件款式新颖的服饰、性格上的某个特征、无微不至的双亲，到美丽的外在环境，甚至想像每个人都拥有他们永远不会有完

美关系。

羡慕也为第四型人的高度个人精英主义提供了动力。第四型的人虽然羡慕别人，却不会企图学他们，而是去表达自己的独特性和真实。他们对于什么能填补空虚有一幅鲜明的画面，细腻地表现在他们对外在环境的选择及做事方法中。他们非常敏感，找寻那些能和他们分享感性和对意义的探求的人们。

“理想的形象一直都在——大学时代我写过一首诗，内容关于所有我交往过的女孩，以及我们之间总是不对劲的地方。我以理想的形象接触人群和体验，而不允许这些体验呈现其原貌。我有一个想要呈现的观念，然后这体验必须符合它。这就是我做很多事情的特色。”

这种强烈的情绪反应帮助第四型的人去感受真实性和价值，使得羡慕难以被满足；因为如果渴望已久的想法达成了，就必须牺牲了向往。

忧郁这种心理的焦点，带给生命一种苦乐参半的滋味。生命和任何发生的琐碎事物无关：当第四型的人体验到喜乐时，虽然充满了热情和深度，却隐含了喜乐的反面永不远离的认知。他们认同并拥护的观念是：真正的创造力和完美的爱必须历经痛苦才能得到，事实上，它们就是痛苦的产物。

第四型的人欢迎深层的情绪感受，视之为创造力的来源。对他们而言，忧郁和沮丧之间有一道清楚的分界线；忧郁是真实而有意义的情绪，沮丧在当时虽然觉得很真

实，却是卡在负面圈套中的结果。

“我可以一而再地创造新事物。这就是自我表达——接受所有情绪并加以运用，而且，我不会感到无聊：这让我接二连三地体验许多不同层次的活动。可是当我沮丧时就失去了一切。那就是沮丧和忧郁的不同：忧郁是创造力的一部分，沮丧却会摧毁一切。”

压力

第四型的人越是理想化，越是感到必须改变自己的某方面，无论是他们具创造力的生活或关系，因此生活压力就越大。当他们呈现出第二型人格，他们若即若离的性格才有了接应点，因为他们感觉有必要去吸引别人，以获得赞许。

“这真可怕——我变成这样一个谄媚王。我不断地问人们，是否有任何我帮得上忙的事。就好像我必须找到某件事，让自己在他们眼中显出价值，因为除非我做了什么，不然我什么也不是。我下班后继续留下来，泡茶、泡咖啡，把我平日绝不会借出去的衣服借给别人穿。”

安定

第四型的人在感觉和真心生活的国度中是个理想主义者。如果一份关系或他们的工作进展顺利，他们自身会开始有安定感，而增加人格中其他层面的完美主义倾向，呈现出第一型人的特质，去批判自己或别人。

“当我确定自己的另一半爱我时，我会对他非常挑剔。可怜的家伙，难怪他会担心我会离开他——但实际上我在乎的是，我无法忍受他不能比现在更完美。我真的很害怕被遗弃，所以我逼他去找答案，但是我自己也很不好过。这就是我最可能开始其他自我发展课程的时机——这样，我当然就不用时常在家，所以……当我又开始感到不安，甚至所有的情绪都涌现时，对他而言大概是一种释放。”

▲自保型：鲁莽/胆大

在勇于冒险和胆大度日的自保国度里，羡慕就无用武之地了。“真正地活着”意味充分、不寻常的体验生命，而且愿意承担迎面而来的一切并驾驭它。安全地活在预设好的世界里，是一种对生命的否定。

“平凡的生活和死没两样——说真的，我觉得自己快死了，所以我一直活在打破规则的生命中。用这种方式 and 羡慕战斗，能让我变得独特。它也是逃脱寂寞和悲伤，而打赌我活着感受的方法。”

▲社交型：羞愧

羡慕在社会的竞技场上被羞愧所表达，表达自己不够好，并害怕人们会注意到它而拒绝了第四型的人。他们用创造力来处理他们在团体中的关系，当个好主人，或是做个确定会让社会或事业感到相当独特的人。


“羞愧感是一种掩盖不足的驱动力。虽然如此，这是

我不能表达真正身份和需要的一层外衣，以防他们测量出来。”

▲两性关系型：竞争/仇恨

在一对一关系中，第四型的人会变得具竞争性，不管是对第三者，还是朋友或伴侣。对任何会暴露个人缺点的威胁所抱持的仇恨，取代了羡慕。有时候，这会以和内在理想自我竞争的形式呈现，并知道他们铁定要输。

“竞争是羡慕的形式之一：我内在‘自我指标’的注意力会和女人进行比较：‘我有她那样好吗？’奇怪的是，和我不太相似的女人反而不构成威胁，大概是因为她不可能取代我。如果是和男人，我会让他们疯狂臣服我整个人。我试图证明我是独一无二的。”



即使关系是第四型人的生活重心，朋友（特别是伴侣）可能会发觉，很难确切知道如何和他们建立关系。第四型人的情绪性经验变化范围这么广泛、强烈，再加上他们若即若离的习性，对他们和别人而言，要弄清楚他们的立场可能很难。

如果他们怀疑一份友谊，他们会变得谨慎而退缩。他们必须知道有人随时支持他们、重视他们，而且愿意注意并在乎他们的感觉。即使是相互承诺的友谊，他们也不会用言语说出他们的感觉，而是透过情绪表现。“我会让你‘看出来’事情不对劲，但是我不会说给你听——我要知道你有没有把心放在我身上，你是不是随时都在关心我？”

若即若离的态度比较不可能出现在友情中，而是在亲密关系。他们欣赏能配合他们的强度而且分享他们对意义和浪漫的觉察的人。当他们感觉他们找到了一位真正的朋友，他们既忠诚又宽厚。

“为某个人做事和为我自己做一样很有趣——创造出独特、美好、特殊的事物——即使只是一张自制的生日卡。”

如同感觉一般，关系也被第四型人的想像力夸大了。

“我在找寻真相——真实性——但是我住在幻想世界中。关系绝大部分都存在脑海里——在一场又一场的会面中，我拥有这么多的人际互动，似乎绝对真实，我们完全超越了时间。我知道我们拥有深层又具意义的谈话；对他而言，我仍然是他在上周舞会遇见的那个人。”

亲密关系中的伴侣能感觉到第四型人试图满足对方的期望，然而却时常失败。他们将最初始的被遗弃感投射到所有关系之中，只要交往过程中碰到一丁点难题，或是他们预见自己会被拒绝，他们就会推开自己的伴侣。

“我宁可当那个先离开的人，也不要当被遗弃的人。”

如果我失去了掌控权，那是相当可怕的事。”

第四型人欣赏独特而有趣的表情动作，以维持关系的特殊性，并显示他们的独特性被看重，比方说：小而不寻常的礼物，或是为他们特别策划的事。对许多第四型人而言，浪漫早已蔓延到生活的每个角落，他们会被专为他们存在的事物而感动、放心。

“我女儿在地上爬的样子，当他望着她时脸上的神情，花园里的鸟儿，这一切的一切都为我的生活创造出浪漫的云彩。一顿烛光晚餐并不算什么，因为我的日子已经够罗曼蒂克了。喔，还有他们俩人一块儿做的蛋糕……”

有助于第四型人自我成长的事

- 参加一个以肢体为主的活动，学习为你自己“扎根”稳定。
- 当你对某件事的情绪变得强烈时，通过追溯到第一个不舒服的感觉，来追踪这份情绪：它可能和你现在的感觉很不同。
- 去觉察你何时把注意力放在失落的东西，并学习去看重眼前正面、积极的东西。
- 提醒自己“被遗弃”已成为过去式，它不是必然的。
- 每天找些正向的事情并加以庆贺。

- 开始看重并享受世俗生活，去看看平凡中的不平凡。
- 认知特殊性和注重自己是掩饰被遗弃的恐惧的方式之一：把重点放在对某人而言什么是重要的部分。
- 设定日常生活的结构，在感觉开始累积时帮助你保持稳定，而且完成对你有益的事物。
- 注意，当你有强烈的感觉，觉得自己特殊而正确时：在行动之前先花时间考虑清楚。
- 注意，讥讽和愤怒是责备别人让你受苦的方式之一，因为“那不是我的错”而让受苦继续存在。
- 探索你羡慕别人的特质中，哪些是你所拥有的。
- 尊崇你自己的理想主义，以及你对别人的痛苦的同情心，而非执着于它们。

朋友可以支持第四型人的事情

- 支持他们去做上述事项。
- 要坚定、一致而可信任地让他们知道你不会遗弃他们。
- 不要试图为他们“解决困境”——不要劝告或试图要他们走出来。
- 随时支持他们，倾听他们的感觉并相信他们——但是不要“太在意”，只要承认那对他们而言是真实的。
- 给他们空间——让他们拥有自己的情绪并穿越它。

- 告诉他们你自己的感觉和反应。
- 欣赏他们的理想主义和真实性。

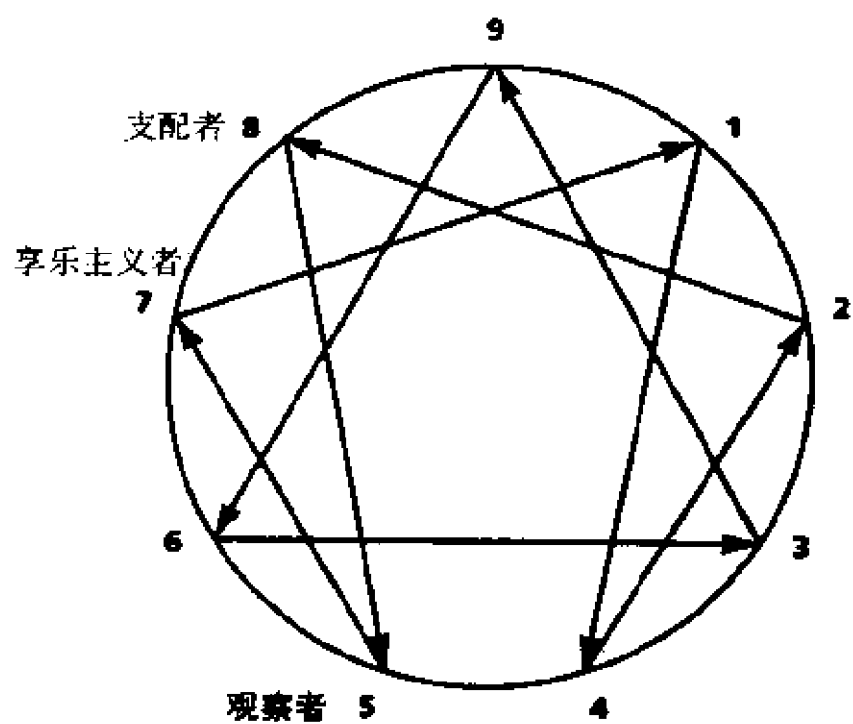
神圣德目和神圣观念：镇定和根源

镇定是一种和谐的经验，在任何迷惘的时候都能完全处在中心。羡慕的习性把完整的根源置于自我之外。当第四型人重新领会镇定时，他们了解自己已拥有所需要的一切，而且由于他们的真我，他们在生命中占有天赋的重要地位。他们能保持平衡，在强烈的体验中不必为了证明自己的价值而迷失了自己。

伴随这样的了解，他们绝不会和本质失去联系。第四型人误以为他们被遗弃而忧郁，因而认定必须去追求完美或神圣的爱，也就是创造力的根源。一旦他们往内看，就会发现他们是“神圣根源”的一部分，并加以庆贺，让创造力的根源透过他们的生命来表达。

第六章

第五型：观察者



外在表现

第五型的人具有退缩、聪明、专注、安静、客观的倾向，他们不表露情感、博学多闻，内向而自给自足。他们属于恐惧型，以疏远冷漠而非害怕来展现自我。

他们大多精通心智的分析，常说自己是“染上资讯毒瘾的人”。他们喜欢事实和系统，可能兴趣广泛，或是将聪明才智投注在这世间只有少数人才明白的神秘事物上。

第五型的人非常隐密，容易被过多的人际互动，有时候甚至只是附近有人出现，而搞得精疲力尽。他们害怕被干扰，而且需要被明确认可的专属空间，好让他们全身而退，以补充活力并思索事物。这空间的范围大到一栋独门独户的房子，小至他们专用的摇椅。

“我的孩子们都知道，爸爸回家后会坐在专用的椅子上半个钟头，谁也不准吵我。之后，我会高高兴兴地陪他们玩或做任何事情，但是我必须拥有那样的空间。”

由于他们以观察者的身份体验日常生活，和自己及外在事件皆保持距离，他们无法轻易地体认眼前的感觉和想法。他们需要隐私，回顾过去和未来，以及他们的所思所感。如果第五型人被问到有什么感觉，甚至被问到事业上的决定时，他们都必须获准离席，好在给出明确的答案之前考虑一番。

“当我和人在一起，如果我感觉到别人对我有所期望，或是等着看我有何反应，我就会离开——并不是说我离开，而是我回应的能力就这样消失了。”

面对新情境的要求时，他们的处理方式之一，就是采取某种姿态并表现出一部分：“我脑海里拥有这些特性的衣服，像套装一样穿穿脱脱。”

第五型的人还会将生活加以区隔。每一种活动和兴趣都有专属的空间和既定的时间，而且很少重叠。事业上的熟识者并非朋友，反之亦然；不同的朋友都和不同的活动有关联。他们这种维持自己界线的方式，是让自己保持神秘的保护措施。

“专心做好现在这件事是非常清楚的——把生活分门别类的感觉是这么自然。”

他们喜欢自己参与并准备，很少出现率性的行为：“你也许是我密友之一，但是如果你就这样来我家敲门，我的直觉反应是叫你回去。”这虽然让他们显得很严苛，然而他们也不喜欢过度计划的生活：“星期四晚上的讨论会，每个礼拜一次，哎，真叫人反胃！”

第五型的人讲究方法和一致性，如果他们预测某件事会发生，它就会发生。不过，在工作或联合方案中，他们最乐于独立处理特定的知识领域。一旦同意承担起某件事，他们希望能得到独自计划并执行的允许。

第五型人显示出的优越感，可能只是一种抽离（detachment）的态度，也可能建立在这样的信念上：他们的知识比大多数人更丰富，洞察力也更深入，能把事情看得很透彻。“这虽然有点夸大，不过我真的相信我看事情的眼光不同于其他人；我的眼光更精确……我拥有全面性的整体观。”

第五型人的生活形态只求最低限度，只要一点点就过得去。他们的柜子和冰箱几乎都装不满，他们旅行时很简便，拥有的财产也不多——除了一件事例外。在另外一个空房间里，可能装满了他们各式各样的收藏品，这些东西通常和他们最深厚的兴趣有关（不过并非绝对），从照相器材或神秘宇宙的书籍，到世界各地的海边收集而来的石头都有。

未觉察的第五型是退缩、好猜忌、批判、恃才自傲的人，他们对任何事都不愿承诺、控制性极强，而且和感觉及这个世界失去了联系。

觉察的第五型是敏感、具觉知力、专注、客观而富创造力的思想家，能结合他们的敏感和分析技巧，展现出智慧的一面而非聪明。

第五型的人学到的体认是，只要退缩到他们的心智，变得自给自足，要安全地处在这个让他们感受到生存的威胁且充满干扰的世界还是有可能的。他们和感官、情绪保持距离，把伤害减到最低，而且由于肉体无法真正逃开，他们让自己成为事件的观察者而变得不可捉摸。

在孩提时代，他们的双亲可能好支配、具侵略性、暴力倾向或压抑情感。他们会想起最心爱的玩具被弄坏，只因为“没有地方放玩具”，或是……

“我会逃到我的房间看书，但是一到里面——不要五分钟——她就对我大吼大叫，我能感觉到自己冰冷僵硬而咬牙切齿，我的心思跳开，变成机器人一般。我就是能把感觉移到一边，这是一种自我保护。”

某些第五型的人感受到的并非他人的威胁，而是因为必须自力更生，而感受到生存的威胁。

“我从不知道下一餐饭会在哪里，所以只好决定，我不需要靠食物活下来。”

热情和执念：贪婪和吝啬

贪婪这种情绪偏见，源自第五型的人觉得他们总是潜在地欠缺安全生存的工具，因而贪求能让他们感到安定和独立的一切。这通常不是物质，因为他们已经简化了物质需求，而是能丰富他们内在世界的资讯，以帮助他们感觉到已准备好面对这外在世界的突击。

“不管我遭遇海难，或是身患某种疾病，我知道我能在别人无法生存的地方活下来。因为我要的很少，事实上我并不喜欢拥有太多，那反而使我感觉到重担和限制，但是另外，我已经看过所有求生指南。特别在今日，它似乎很有道理……”

为了安全起见并获得滋长，他们还感觉到一种强烈的需要——对私人空间和时间的贪求。

“独立是一种偏见——这是我非常重视的。内在世界是自立的，我能独自一人过活。虽然有些情况会让我感到孤单，但一般而言，独立是一种享受。隐私确实使我获得滋长。我热爱独处于没有任何要求的情境中——那实在是无上的喜悦。”

如果必需品随时都可能被夺取，吝啬就是理所当然的了。对第五型的人而言，最佳必需品不外乎时间、精力和

个人空间。他们机警且善于观察，就像所有脑部类型的人，他们对别人行为中表现出的细微差异，特别会回应。如果别人对他们有所求（几乎所有请求都被他们看成是要求），他们会冷静地回应，但是“……虽然我能给出他们所需要的一切，但是我只给得刚刚好，好让他们走开。”

“当别人问我好不好，我的直觉反应就是‘我很好’——我给的不多，人们最好不要管我。”虽然大多数第五型的人深知许多不同的事物，除非别人发问，他们不会主动提供资讯，甚至当它派得上用场时也一样。这并不是恶意的，只不过尽可能少给一点比较安全罢了。他们可能觉得他们拥有的资讯并不是，而别人对他们必须说的事情可能也不感兴趣。

同样的，在社交场合或商业会议时，如果议程不清楚，他们的直觉反应就是离席并复习一番。由于他们觉得个人的精力严格地受限，他们害怕被不可预期的要求和人际关系搞得精疲力尽。

“要我卷入某件还没准备好，而且还没得到明智答案的事情是一种冒险……即使在少数的随性事件中，像被别人拉到一个舞会，都有种危险的真实感。我必须评估一下可行性，哪些是别人要的，而哪些是我能给的。”

压力

任何强迫第五型人去面对感觉或眼前的事情，都是一种压力。当这种快被吞没的恐惧感增加时（恐惧本身就是他们平常卡住的感觉）他们会变得更像第七型人——享乐主义者。他们会搜寻所有可能的逃脱策略，不愿对任何事情做出承诺，而且显得慌慌张张的。

“我会采取一种姿态而变得像第七型的人，既快乐又合群——但是实际上我已在千里之外。我开始在心里搜寻可能会发生的一切，也寻找所有得以逃脱的选择，我会为各种可能情况作好万全准备。”

安定

当他们感到安定时，第五型人会变成更像第八型人。他们愿意承担，既明确又平易近人，而且容易生气。他们会保护家庭成员，也显出支配他人的样子，平日他们发现最容易透过触摸去表达感觉，而肉体的愉悦在安定状态时更加释放。当第五型人用沉默的力量来保护自己的空间

时，可从中看到第八型的特质。

“比方说，如果我们邀请只在舞会中照过面的朋友到我们家，他们会相当震惊。她是这么外向而有力的人，而到家之后他们看到我不断做这个，做那个，倒饮料给别人喝……你要知道，当每个人回去时，我可是相当确定他们会是一辈子的朋友。”

附属于型

▲自保型：城堡

第五型人在生存领域体验到“我家就是我的城堡”那般的贪婪。他们把注意力放在自己的家，创造出一个温暖而安全的地方，容纳了他们所需要的一切。这个意思涵盖了独居到成为在关系中致力于建造家庭的人。

“‘城堡’二字足以说明一切。我住在一个乡下房子，位于一条我正在重新修建的羊肠小径末端。小径四周被树林环绕，在大多数的房间里，我正好都能看到这条小径。我有一部电话，但是我通常靠答录机接应。我记不得上次我邀请别人来家里玩是什么时候了。如果我这样做，表示对我而言的确意义重大：代表我绝对信任你，而且想赢得

你的友谊；不过这仍然让我感到忧心。”

▲社交型：图腾

社交的贪婪牵涉了图腾角色的收集，这意思是说，认识这社会上或既定团体中具有象征重要性的人们。在这方面，第五型人在团体中感到安全，因为他们拥有直通主要资讯和控制来源的管道。这还包含了图腾资讯：了解掌管社会互动的关键或神秘系统——例如九型人格论。

“在任何团体中——好，就以这个为例。我几乎已经和你或其他领导者没有联系，但是如果我对自己够诚实的话，我是想要联系的。但我不会这么做，因为这可能遭到拒绝。甚至把它说出来都是一种拐弯抹角的方式，得冒着些许危险来保持联系。因为你们现在知道我想要联系，但是我是在对团体有所贡献的情况下才这么说的，我们两方都可以假装说出来只是我个人的动机。”

▲两性关系型：信心

在一对一关系中，自信心的互换能够让第五型人觉得安全：分享彼此的秘密能逃离这个世界，也表示人人都相互信任，所以第五型的人不需要害怕被侵犯或失落。在肉体的友谊或爱的表达中也有一分自信，那比口头的表达更让人有安全感。

“我将两性关系看做是抛开我的秘密包袱。如果我告诉她我的秘密，表示我信任她。我有一个驼背的自我形象：而那驼峰就是我的秘密。我以前告诉人们一半的事实（这不算说谎，只不过并非全部真实）。现在我正在学习全部给出——这将有利于我、我的整合，以及我现身被看到；如果我在乎的人接受了它们和我，那我就没关系了。”

“如果我能碰触你，我认识你；碰触是更真实、完整、不强求而且比言语还要直接的——在那当下，我可以让自己体验现在，而且不必有所保留。那是最大的快乐。”

关系

第五型人知道他们和世界保持距离，而且渴望联系，但是联系意味着要他们感觉到自己的脆弱，而且要冒着被侵犯的危险，对他们而言可能有困难。

无论他们多喜欢对方，任何被侵犯或被要求的经验都会让他们退缩，而那些允许他们拥有个人空间的人，才会博得他们的心。当这种事出现时，他们才感觉到给与取之间的巨大而安全的范围。

他们也喜欢已被告知的联系，他们需要知道这个人是谁，而且感觉能够支持他们。他们倾向选择能分享共同兴趣的朋友，最先在共享活动的层次建立起关系。第五型的

人觉察到，而且抨击自己缺乏随性，一旦他们决定联系比安全更重要时，就开始享受有计划的“放下”。

“我最近投入即兴的行为，而这有很大帮助——让我更随性——我同时独立思考且和人群接触——这的确非常刺激。”

当一份友谊变得更亲密时，非语言层面的关系是重要的。他们透过抚摸去感受，而不须说明自己的感觉，对这点他们通常毫无所知，直到他们独处时才显现。对方可以信赖的存在和一致性能让他们感到安全。

亲密关系的成功与否，有赖于第五型人的伴侣对他们需要隐私的谅解及尊重。

“连猫都知道不要走进他的房间。如果我敲他的门，他会请我进去，猫咪就远远地跟到门边来，但是不会再靠近了。他并不是很冷酷或怎样——只不过是严守他的领域罢了。”

此外，他们不喜欢成为注意力的焦点：

“当我有必要做自己时，我必须感觉到我能够这么做，而且不会失去了关系。比方说，当我们开车外出时，她在车上就睡觉或看书，并不把注意力放在我身上，不过她还是在在我身边。”

如果这些需要被满足了，亲密关系会将第五型的人带领出来，并扩展他们的眼界。

“直到我三十九岁结婚以前，我从来没想过婚姻这条路会适合我——因为我那么需要自我的空间。然而，婚姻

是和外在世界的一道联系，也是和我自己特定而重大需要的联系。”

第五型人的伴侣也必须了解，虽然他们不轻易流露感情，而显得只是把关系放在他们心灵的某个隔间里，然而一旦他们承诺，关系会是他们生命中最主要，也是最重要的事。

有助于第五型的人自我成长的事

- 采行一种肢体练习，将有助于你落实在自己身体里。
- 参加一个鼓励自我开放的团体，例如完形学派，或口述传统的九型人格论工作坊。
- 当身体的感受和情绪出现时，允许自己去感觉它。
- 去辨识、体验并呼唤愉快的感觉：了解感觉并非全部都是痛苦的。
- 如果你做冥想，去觉察抽离（观察你自己）和不执着（没人在观察）之间的差异。
- 注意你的心智如何和感觉分离，如何区分事物，以及沉默寡言和优越感如何创造了分离。
- 培养当下的行为，特别是准许你自己奢侈享乐。
- 去行动，即使还有更多足以留在原地的理由。
- 如果你是一位收藏家，练习压抑你收集下一样收藏

品的需要，并发掘其他的乐趣。

- 注意，当你正在控制你的空间、时间和精力，而且以限制给出什么以及何时给出的方式来操控别人时；开始允许自己抛开这些控制。

- 观察退缩如何让人们干涉得更多，开始站稳你的立场。

朋友可以支持第五型人的事情。

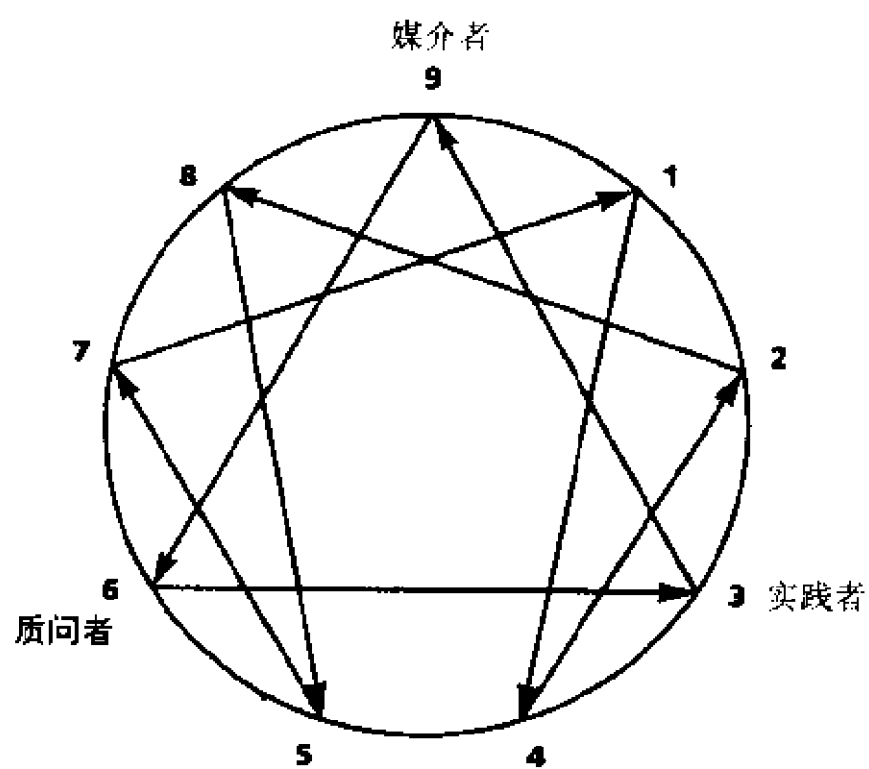
- 支持他们去做上述事项。
- 尊重他们隐私的需要，不要看成是拒绝。
- 在你们的友谊中保持一致，不要侵犯。
- 鼓励当下的活动。
- 鼓励感觉的渐次体验：用温和的态度告诉他们你的感觉。
- 用邀请而非要求的态度，鼓励他们采取不同的行动。
- 小心过度知性化，高谈阔论而不采取实际行动。

第五型人在个人成长中一个可能的陷阱是，分不清抽离（这很容易发生在他们身上）和毫不执着的高度觉察有何不同。所谓“不执着”是允许感觉、经验和事物来去自如，而且明白宇宙的丰富。第五型的人试图通过内敛并紧抓住生存必需品再创造满足感。抽离是一种有所保留的方式，能让他们否认自己对事物的关心和执着。当他们开始允许自己的精力更自由地流动，并与他人分享时，他们发现这是自我更新的方式，也才发现自己对必需品是多么执着。这种内在觉知明白，生命自然会关照他们，带给他们同时涉猎并同时放下的能力。

全知是一种本质心智的体验，在本质心智中，无须思考或累积知识，所有的智慧皆已具足。第五型的人以获取资讯来抚慰自己不愿承认的恐惧。当他们的个人成长将他们的人格带领到更为当下的经验及不执着的国度时，他们会发现自己已穿越了知识而通往智慧。他们全然明白所有必须知道的一切，在这内在经验中，他们找到了安全。

第七章

第六型：质问者



外在表现

第六型人通常是忠诚、勤奋、可靠、谨慎，而且富有想像力的思想者。他们身为团体一员的时候比当领袖的时候多，虽然如此，他们把自己放在高处，为那些被践踏和受到不公平对待的人们代言。

第六型人不信任权威，也避免去服从权威人士，尽管他们希望找到一位值得信赖的领袖——这通常是无意识的。某些第六型人则对他们无须质疑的权威，主动探求其是否牢靠。

第六型人的人格显现层面很多，从胆小如鼠到勇于面对的都有。他们很难认清自己属于“恐惧”类型，通常也不认为自己胆小。以怀疑为主的心智架构是这个类型的明显标记，无论是自己的决定、别人的动机，还是任何状况的安全性，无一不受到他们的怀疑。

“我们可不是受惊吓的猫——这并非你在儿童故事书

上读到的那种恐惧。我不认为我胆小——不过，如果说我多疑而且明察秋毫，没错，我就是这样。”

他们会是很棒的调停专家，因为他们会主动设想在任何情况中最糟的可能结果及其应对之道。这对第六型的人来说是一种知性的思考，他们受不了那些不去计划避难，或是认为他们危言耸听的人。他们只想作好准备，但是通常对其他类型的人而言，似乎是准备过头了。

他们是以脑部为主的类型，其想像力具有实在的力量。由于脑海中经历了最坏的景象，以致于驱散了恐惧，因为“事情已经发生过了”。当真实的危险来袭时，第六型的人会迅速、冷静、有效率地将它化解，而表现出高度的勇气。他们也会在防御灾难时展现这些特质——一个人的恐惧可以置之不理：“我并不认为这叫勇敢——只不过必须如此罢了。”

第六型的人是很好的训练师，因为他们能看出别人尚未发展的潜能，而且乐于帮助他们激发出来。事实上，大多数寻求第六型人协助的要求都会得到积极的回应。

虽然如此，第六型的人却避免成为权威人物，也觉得成功难以掌握。朋友们可能会讶异地发现，他们总是在接近事业巅峰时更换工作，或是在即将功成圆满之时，遭遇到本可避免的“灾难”。

“就在我准备登上经理的宝座时，有一天，我打破了一项口头规定。我和他们一样快速地跳下楼！我并不能说，我不知道自己在做什么（虽然当时看起来那样做好像

是正确的)，所以我必须承认我故意打中自己的脚——枪！”

此外，要他们记住成功很难：他们把注意力放在可能会出错的地方，所以倾向于记得过去的错误。这和他们自我怀疑的困境有关。第六型人质疑一切，包括自己的能力，以致于思考和拖延时常取代了实际的行动。

第六型人对隐藏的议程和计划相当警觉，他们会被“我知道你在想什么，我看得出来你有所隐瞒，也知道你怎么观看这个世界”给说服了。然而他们通常对细节和情况的可能结果，的确具有天赋的洞见。这个信念会使他们做出有关他人的错误假设及投射。

第六型人监控情绪，他们如果受人喜爱会浑身不舒服，也难以接受赞美而不怀疑其背后的动机。他们似乎难以亲近，或是在对方感到彼此更亲近时，他们就退缩了。

未觉察的第六型人具有偏执倾向、没有效率和弹性、无法联系，而且难以开展或完成事情。他们不是退缩、怠惰、惟惟诺诺，就是潜在的违纪者。

觉察的第六型人具有明辨的心智，既多产又富想像力，他们是一诺千金且保护他人的朋友和工作伙伴，能站稳立场以对抗有害的权威体制。

第六型人在生命的初期已经认定，这个世界充满了威胁和潜在的破坏性。为了求得安全，他们将注意力转向搜查潜在的威胁和警告的线索，并怀疑外在现象，具有强大的想像力。

大多数第六型人普遍反映儿时天生的威胁环境，比方说：家庭暴力、心理不稳定或上瘾的双亲可能瞬间由爱转而生气。

“我妈曾经告诉我，爸爸爱我——但是他会因为我做了某件我以为的好事而打我，或是在我用餐习惯不好时揍我——所以，别说你爱我，因为我根本不相信你。”

“你能依靠什么呢？我一直都没有归属感，因为没有什么是我可以信赖的。我几乎还没进门，就可以‘嗅’出我妈妈心情好不好。如果不能依靠那些你必须归属的人，又怎么会有归属感呢？”

某些第六型人从外在环境中学会恐惧。

“我的父母曾经是难民，我们以前住在类似收容所那样的地方，而且是那里的少数民族。我非常爱他们，且跟他们学会恐惧并轻视权威。”

热情和执念：恐惧/怀疑和懦弱

怀疑，而非明显的恐惧，是第六型的定义。当一种对迫切威胁的感觉恒常存在时，对任何事的信任价值感到怀疑，是很自然的现象。怀疑也掩饰了恐惧，因为这让第六型人觉得，既然事事可疑，负面结果的可能性就是真实的。

第六型的人过度警戒，对可能的威胁来源进行扫描。他们的感官很敏锐，即使在拥挤的房间里也能听清楚个别的谈话内容。他们心里会质疑情况、别人所说的话，和自己的思想，而且他们注重未来，为了感到安全而去设想可能的悲惨景象。

机警和肾上腺素高都是恐惧的一部分。第六型的人通常说他们乐于习惯状态，不想失去恐惧，以免丧失了活力。“迎战或逃跑”这两个针对恐惧的典型反应，形成第六型人的两大类型；某些人会根据外在状况不同而采取这两种反应，但是大多数人倾向于其中一种。

“反恐惧”的第六型人会克服危险、正视恐惧，以避开恐惧：“我会报复在先。”这些人不论男女，都是具攻击性、独立，看起来什么都不怕。虽然如此，他们的咆哮是陷入困境的呐喊，而非掠夺者的嘶吼。

“身为新西兰人就必须有男子气概——运动、喝酒、打架，我以前样样都来，更过分的都有。我就是没办法可怜兮兮地说‘我吓坏了。’事实上，我多半怕得很，虽然这一点我到最近才明白。”

“恐惧”的第六型人偏爱“逃跑”。他们经常觉察到自己的恐惧，而避免具有潜在伤害性的情境。他们很没有自信，甚至可说是胆小，这种恐惧型的第六型人最可能有意地逃避成功（和纯粹为了好玩而换工作相反），因为成功给人一种高姿态，因而是危险的。

“我为自己找到适当的活动范围——说明白些，是个角落，我坐在那里处理事物，即使我反对别人要我怎么做的要求。”

他们也最有可能去寻找并追随那些他们评断为值得信赖的权威人士，而在探寻安全时甘冒把“好”的特质投射在不值得尊敬的领导者身上的风险。

懦弱是想像力的一个面向，而非不愿面对事物。他们预料负面结果的心理焦点，可用莎士比亚的话来形容：“懦弱的人在死前早已死过无数遍……”（朱利斯·凯撒），在第六型人的心智中，几乎无时不刻地对抗着每天等量的死亡。

他们很少表现出懦弱的行为，但是这样的心理焦点潜藏在拖延、把想像中的感觉投射在别人身上，强烈的好奇心和需要保持不被喜爱并控制他们的环境之下。

第六型人深思熟虑，不只在心理层面，也在获取资讯

时。他们通常相当能言善道（这也是一种控制情境的方式），要把事情从黑的说成白的，简直易如反掌。他们喜欢制定并探索事物的可疑边缘，会为了好玩而拥护相反的意见，就像在澄清事情一样。“你昨天指出来我的话中有很多个‘但是’。话是没错……但是，难道那不正是因为我想要找到答案吗？”

压力

第六型人在压力状态下会呈现出类似第三型的特质。很多人很享受加速的感觉，而减轻了焦虑。他们能更轻易地面对成功，停止拖延，而且应用他们的想像力把工作完成。他们还会变得更有形象意识，进而自我推荐。虽然如此，就像第三型的人，他们可能会工作到生病为止，而这种态度会使他们和情绪更加保持距离。

“我常常在工作最后期限的前一天晚上熬夜赶工。但是我做得非常好，别人仰赖我为他们做的事，我确实都能做到。最有意思的是，当我在忙碌时，我有一颗像我儿子那样的童稚之心去组织，还有待洗的脏衣物，和一场由我主持的高层权力会议，我反而最有效率。我没有时间忧虑，我必须在一起，看看那个部分，去做别人花钱要我做的事，而且我做。”

安定

一旦第六型人允许自己感觉一下安定，他们会变得温柔、温暖而可爱，或是渴望保持联系。就像第九型的人，他们能够只是陪伴着朋友和爱人，享受放下警戒和怀疑的休止时期。矛盾的是，这种舒服的状况不会持续很久，因为恐惧会被不再怀疑的不安全感再度唤醒。因为第九型不是开创的类型，长期的安定会强化第六型人怠惰的倾向。

“我喜爱与家人共处，做些我们爱做的事。星期天早上来一顿丰盛的早餐和报纸，什么事也不做，对我真是无上的享受。不过到了傍晚，我会待在书房里，几乎整晚都在拼命处理必须完成的事。我太太有很长一段时间都很难调适星期天早上和晚上的差别。”

附属子型

▲自保型：亲切热心

第六型人在求生领域掌握恐惧的方法是，卸下潜在的

敌意，成为温暖、乐善好施、亲切且对人忠诚的人。虽然这是社会竞技场所制定的，却是一种处理对安全感和个人生存的关心的方式。

“我喜欢和团体在一起，也喜欢为朋友付出，在一起玩乐。这能带给我归属感，让我感到安定。如果我认为某人背叛了我，我通常会试图解决，即使当时可能会造成很大的伤害。”

▲社交型：义务

这显示在对团体的忠诚，以及想和有价值的社会团体连结并主动支持它的欲望。家庭情谊是很重要的，即使维系大家并非总是轻易或愉快的经验。第六型的人通常把焦点放在没有特权，否则是值得援助的团体上，导致他们对这些人的义务。

“我父亲培养我们成为领袖，而领袖具有责任。我有一些兄弟姊妹是叛逆者，但是我用功读书、品学兼优，从不惹麻烦，还利用假日共同带领贫困儿童参加假期露营。有一段时间，我很难承认这点，但是我父亲对于我所做的事情所给的意见仍然影响了我。我有意地决定不要成为一名‘领袖’，但是我仍然不时怀疑我是否应该如此，是否这是某种不用大脑的背叛，因为他会说‘达到完满’。”

▲两性关系型：力量/美

这个附属子型的本能就是去喜爱别人，以免被人喜

爱。他们以力量或吸引力做到这点。力量可能是对某个理由不偏不倚的服务，或是通过个人“勇气十足”的行为——高空跳伞、长距离摩托车赛等等。

“我以前认为我是第三型的人，因为如果有某件必须去做的事，我就会去完成。人们说我勇气十足，但是我的看法却不同。我能把这个部分做好——梳妆打扮、吸引人们对一个事件或对我的好感。我有过几次相当长期的关系，但讽刺的是，我是这么坚决不要依赖，以致失去了我现在才了解我一直在寻找的——平等的亲密关系。”

关系

友谊和亲密关系一样，第六型的人寻找他们能够信任的人，和他们在一起，可以感觉到联手对抗这个（充满威胁的）世界。他们必须感觉到他们“认识”朋友和伴侣，这样他们就可以不用说太多关于自己的事情，而提出问题，直到他们确信对方值得信任。

他们通过行动、和对方共事或支持对方来表达友情和爱。他们享受知性的交流，并衍生许多好的观念，所以当第六型的人似乎不能开展事物时，可能会感到挫折，他们比较喜欢伴侣领先。

“我通过我的忠诚，把你放在优先位置，来表达情绪。

你若胜利，感觉上就像我胜利一样强而有力。我不是注意力的焦点，我们共同做这件事，我不带任何私心。我喜欢那样。”

要他们穿越自己的情绪既困难又恐怖。如果他们能对局势进行某种控制，才会觉得安全些。“如果某个人和我有关联是很可怕的事情——是他们，而不是我们共事的事情。如果我敞开自己面对他们，而他们会死去或离开，我就被蹂躏了——这让我很愤怒。”

在亲密关系中，要让第六型的人愿意了解自己情绪化的部分，可能要花上多年的时间。

“在我接触到自己的感觉之前，这份关系大约已过了七年。然后我才知道为什么——这真是很可怕。最后，这些情绪全都针对我所爱的女人浮现——但是天啊，它改变了我整个远景，我思考的方式以及我面对人生的方法。”

第六型的人在爱的关系中，即使已有多年的承诺，怀疑仍然继续出现。对他们的伴侣而言这是很令人困惑的，因为他们可能不了解，这就是第六型人表现忠诚的特殊方式。

“爱在，承诺也在。虽然怀疑依旧，但是既然做过承诺，无论如何也会维持下去。爱是这么强烈、直接又充满威胁，所以你必须逃回头脑。因为你的怀疑，所以可能感觉不到爱，但是这其中的美就在于，虽然现在感觉不到，但是你知道会维持下去，你知道爱会卷土重来。我为了生命在这里，我的心智复苏并延续下去。你知道，爱远比感

觉还要伟大!”

有助于第六型人自我成长的事

- 采取一项肢体练习，有助于将你的觉察力从头脑带回身体；注意身体的紧张，和面对不顺遂的紧绷感，然后放松。

- 提防那些以知性为主的成长方式：以身体来达成平衡。

- 注意恐惧思想和投射的出现，问你自己其中隐藏了什么。

- 时常问你自己“这是我的设想吗？它是天赋的直觉，还是自我投射？”

- 请朋友给你回馈和真实的检查：“我认为现在的状况是……这是真实的吗？”

- 花时间回忆并享受过去的成功和技能，并恭贺自己现在的成就。

- 注意怀疑的行为如何回拒了关系——“我能信任他们吗？”练习去相信并拥有信仰。

- 注意当你抛弃权，练习变成你自己的权威。

- 注意你对权威的质疑，而非寻找协议的关键。

- 接受你的怀疑和爱恨交织的心理；练习做选择，然

后实践出来。

- 注意思想取代行动；学习注意并信任你的基本反应。

- 运用你的想像力：创造愉快的选择，另外，把威胁的景象投射在不可能的极限上，让你消解紧张局势，置之一笑。

- 如果你是“反恐惧”的第六型人：在行动之前先问自己这是否恰当，是否有什么事情可以证明它是适当的。

朋友可以支持第六型人的事情

- 鼓励他们去做上述事项。

- 提醒他们用愉快的替代物来抵消负面的事物：帮助他们信任未来。

- 鼓励他们去开创正面的行动。

- 在帮助他们详细检查恐惧之前，要认真看待他们的恐惧。

- 如果你认为他们将要自我破坏，告诉他们你所看到的，并问他们是否愿意利用你作为他们的共鸣板。

- 告诉他们你正在思考的事情，以及你的感觉。

- 保持行为的一致，并信任你自己的行为。

神圣德目和神圣观念：勇气和信仰

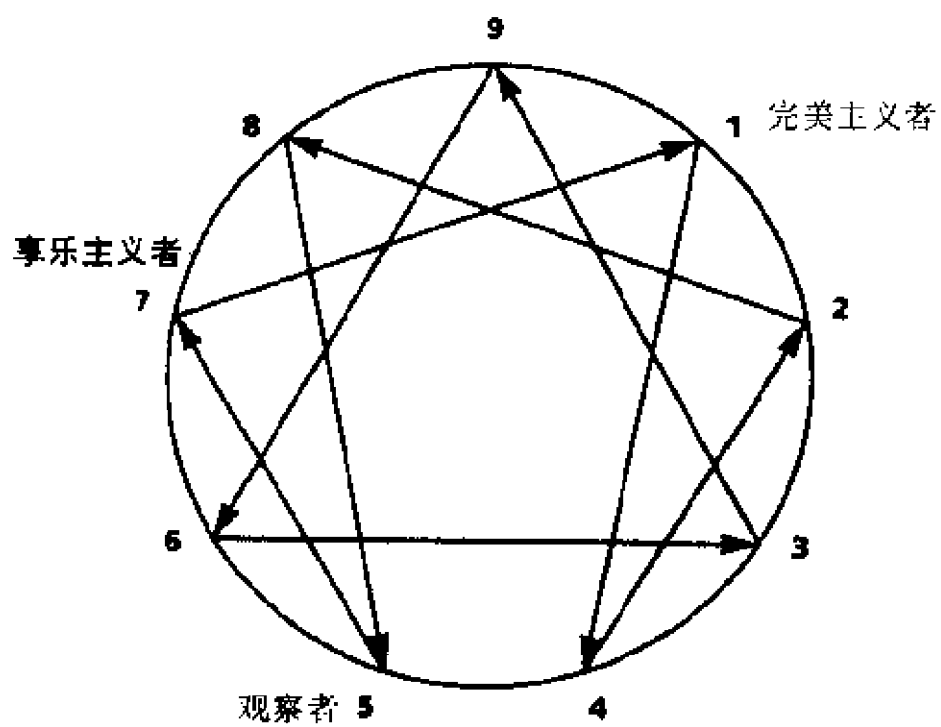
勇气就是全然相信身体和心的直觉，并去实践。如果有一辆车子对着你冲过来，身体不会等到头脑告诉它该做什么才有所反应。正当你试图通过确信再创造勇气时，怀疑甚至连本能也不放过。许多第六型人具有勇气的心的状态的品味，当他们处在愁云惨雾的危机中，他们只是知道该做什么，并且去完成。能将这份觉察成功运用在日常存在的第六型人，允许生命中当下的经验来影响他们，而以关切而适当的行为来回应。

信仰既非信念，也不是由证明所创造的。第六型的人指望世界提供能让他们产生信仰的证据，然而，只要一次负面事件就足以将多年的正面征兆给一笔勾销。当投射具有这种由恐惧的心智而生的力量和可信度时，第六型人就很难了解，他们正在向外找寻可以说明其威胁感的原因，却不知这威胁感是内在心智习性的结果。

第六型人刚开始若能以意志力来练习信任，便能达到信仰的内在状态，把焦点单纯放在真实而正向的经验上，不再自动质疑其真实性或寻找暗藏的黑色面。他们正如莎士比亚笔下的勇敢：“品尝死亡，但一次就好。”

第八章

第七型：享乐主义者



外在表现

第七型的人是九型人格论中永远的乐观派，属于反向表现恐惧的恐惧型。他们充满欢乐、精力充沛、迷人、合群而富有想像力。他们虽是工作狂，却由于同时拥有众多兴趣，且无法承受痛苦，而难以完成方案。相较于某些较为严肃的类型，他们显得比较肤浅。

第七型的人似乎体验到生命是个巨大的游乐场，而他们就位在游乐场中央，品味所有的愉悦。他们乐于分享喜悦，把精力用在使人们感到快乐，但是他们也显得自我中心。当痛苦的经验接近时，他们逃得远远的，不论是采取实际行动或沉溺在想像的愉悦中。如果逼他们去承认痛苦，他们就试着将痛苦合理化而逃开。

“如果我感觉到许多沉重的负面能量涌现，我首先会去的地方就是回到内在，发展出一个能抛开这些感觉的方式，不论以什么方式呈现——去改变，或是显示为什么破

酒杯确实有半杯满，而不是半杯空的。”

不管在工作或闲暇时，第七型的人都喜欢拥有许多开放的选择。他们是天生的网络工作者，通常身负众多工作。他们具有全面性的思考模式，喜欢凑合毫不相干的观念和人，创造出新的综合方式。

“我是普通的开业医师；我也从事职业治疗法。我拥有许多嗜好，而且随时都在阅读——我可以一次读六七本书。我还帮我先生的事业做会计。然后我做‘义工’。现在我对一些附属性的工作感兴趣，像为病人做指导意象的治疗，所以我已经开始上一个具有授课认证的课程。”

梦想并开创事情会让第七型的人感到有趣，特别是和他人有关时，但是他们的想像力是这么强，一旦开始，感觉已经完成。由于他们专注于过程而非结果，如果某个方案看起来似乎会失败，他们很容易把目标延后，或是干脆开始新方案，却解释这个明显的失败其实是有好处的。

拥有许多选择让他们有逃脱的漏洞，如果他们开始感到被捆绑，会显得难以捉摸。他们认为自己是可以根据的，然而可能会身兼数职，因为他们的兴趣太广泛了。

他们讨厌受限于任何事的感觉，总是“在我的最佳时机”以自己的方式行事，而且将自己的行为合理化，或重组承诺的用词，来避免痛苦、羞辱或沉闷，却不明白其他人可能会因而感到失望或背叛。

“我会将每件事都合理化。我过去做过一些不怎么光荣的事情。我于是这样合理化：这并没有伤害任何人；那

个家伙是个不折不扣的骗子；或是，我配得到那些——那可是件大事，我真的配得到生命中最好的。”

第七型人以自我为指标而且自恋。虽然他们乐于交友，却把注意力放在自身的需要和快乐之上，和他们更深层的情绪毫无接触。

“我不想被看成阴影。我不这么认为。但是……并不是我感觉不深刻，只是我不愿显露出来。我被许多人看轻、误会。但是一般而言还好，因为我总是很忙。”

面对别人的问题时，他们想要尽快解决，这样生命才能再度得到快乐。

“称我为‘解决先生’并不为过——这的确有道理，我的冲动就是解决问题。这是一种身体反应，就像我想往上跳就能跳起来一样。如果你不想解决问题，又何必告诉我——我的意思是，我才不会告诉你我有什么问题呢。”

第七型人看他们自己就像看待人生一样充满了可能性，能胜任一切他们想做的事，而得到最好的头衔。

“没错，我的观念和兴趣都是最棒的。如果有事想告诉我，必须吸引我的注意。我会投入我所感兴趣的部分。如果我事先得知这对那个人很重要时，我会真的有礼貌，而且逼自己去听。”

未觉察的第七型是自我中心、到处夺取、口是心非且伪善的享乐主义者，在他们对于体验每件事的要求中，容易感到沉闷而无情。他们也是无法专注、叛逆且自我毁灭的。

觉察的第七型是热心、具感知能力、宽大、有创造力且照顾他人，能运用他们鲜明而范围广大的想像力、综合力，他们充满了爱心，能支持远布世界重要性的个人和事件。

内在关怀和儿时情景

第七型人在一个可怕的世界中陷入持续受伤的困境，通过利用他们的想像力，创造出能让他们和痛苦保持距离的愉悦选择。当情况变得痛苦时，他们学会只投注不多不少的注意力，以免陷入麻烦之中，几乎完全专注于对美好可能性的内在展望。

“如果我感到无聊或焦躁，我就会走开。看起来好像我仍然感兴趣，其实我的注意力已经在别处。就像现在，我已经‘跑’到窗外，想像外面所发生的事，想像出太阳的时候我爱做的事、我爱跟什么人聊天，以及我接下来要做什么。这景象既真实又引人入胜。”

他们还学会沉迷于当下的爱好，并且选择性地记忆过去。第七型人很少表示有不快乐的童年。

“所有对过去的回忆，都是我父亲所放映、快乐家庭电影的重播镜头——小女孩四处奔跑，拥有快乐时光——虽然我这样告诉别人，但我知道那不是真的。”自恋和愉

悦变成他们无意识的伪装，掩饰了被审判、拒绝或羞辱的恐惧，还有成人时害怕形象被破坏的恐惧。

“在非常小的时候，我为了生存而封闭感觉。最近我记得某些巨大情绪创伤的发生，而我障碍了这个感觉。我不想再次感觉到这种在我儿时所感觉过的痛苦、被遗弃、分离、爱的缺乏和羞辱。”

热情和执念：着迷和设计。

着迷是一种情绪的习性，透过专注于无数愉快的可能性来逃避恐惧。第七型人不会挑出一件好事，然后经验其全部的深度，而是挑一点所有可行的好处点到为止。

“我做的每件事都是最世俗的。例如，我喜欢食物中许多的质感和不同的风味。我看到新方案的潜力——前景，直到它花费太多心血而下一个方案已尾随在后；我终极的目标是去体验每件事。”

着迷通常掩盖了有关深层情绪的焦虑。第七型人想要继续往前，摆脱掉这个情境而不去感觉。

“当某件坏事发生，我立刻找到一大堆改变注意力的方法，让自己忙碌以逃离它。不采取行动或沉迷于情绪中，老实说是很可怕的，虽然我头脑中的想法是：‘我已经感觉到重点是什么，现在让我们继续过日子吧。’”

从一个体验进入另一个体验，活在不被别人的期待所限制的心智中，让第七型人什么也无法达成，不管他们多么有魅力。“我大多数时候都不在现时——我逃到未来，在那里非常快乐，为什么我该回来呢？”

计划这种心理偏见，和列出要做什么事的清单无关，虽然列出清单也包括在内。第七型的注意力放在如何体验他们所要的每件事。他们说做计划本身很好玩，不论计划是否已被执行，通常去计划比去实行有更多的乐趣。这是一种敞开面对所有可能性的方式。

“这是一种滚动的计划——有点像建筑师的制图桌，可让你前后移动，包括我一生当中所有可能的选择。无论什么事改变，我只是更新计划。这的确包括目标，但是达成的方式很多。目标不变，只是工具改变，而目标可以前后移动，它决定在……”计划是逃避痛苦的方式之一，每当任何威胁产生时，计划就会被增强。“任何事都投射出对未来的焦虑，而后心智就开始奔波追逐……”

因为计划无所不包，第七型人才认同它。他们看似随和，如果某个计划出现新的点子或没有预期的威胁时，他们会出乎意料地突然中断。

“当我太太不断批评我事业上的一项冒险时，我们几乎要决裂了。我不了解她攻击的是计划本身而不是我——那感觉的确像攻击。她所要尝试的是，警告我她有一种深层的感觉，这计划只是在浪费时间和金钱。她不知道这让我感觉到她好像在质疑我作为一个人的全部可行性。”

压力

当明确的界限出现时，第七型的人便处在压力状态下，例如工作上无法避免的期限，或是情绪上的对抗。尽管他们没意识到对批判和犯错的恐惧，这恐惧却是第七型人的正常特征，当他们呈现第一型人的特征，会变得情感强烈而有意识。他们变得易怒、挑剔、容易对看似干扰的事情发怒或加以责备，自我批判，而且他们的标准会变得很高。

“那真是痛苦，真是可怕。每天都这么紧迫，就像应该发生了一样，而我真的非常生气，因为事实上并没有发生。我强烈斥责和我太过接近的每个人——我最爱的人也是我伤害最多的人。我对着家具又踢又叫——因为它们挡住我的路，它们应该放在别的地方。但是我的确花了很多精力，而事情也的确完成了——因为必须如此。”

安定

在安定状态时，第七型人呈现出观察者（第五型）的

某些特征。他们喜欢花时间去读一本好书，多少从关系之中退缩：他们可能不会找时间独处，却满足于扮演一个比平日更退居幕后的角色。在亲密关系中，这种立场会引发问题，因为退缩可能会被解读成拒绝，而第七型人面对深层感觉的不舒服在安全的情境中更被加重。

“在一对一关系的进展中，如果太过亲密和接近，我会感到不舒服——当事情太黏又太深入时，一种不舒服的恐惧便油然而生——我和这有什么关系？在性方面比较轻易，但是情绪上却不是这样，特别是交往一段长时间后。讽刺的是我和某人越是接近，我越只是想和他们在一起看看电视就好。”

附属于型

▲自卫型：家庭/看法相同的拥护者

当个人生存是主要而不可避免的事情时，去建立一个家或结交志趣相投的人们，这些人提供多样而令人兴奋的刺激，而且，如果第七型人的安全受到威胁，还可信任他们作为靠山，反之亦然，然而还是会出现着迷于幻想的现象。

“我有一大堆朋友，到处都有——有的在国外，而且

每个朋友对我都是必要的，即使我并不常看到他们。我脑海中总是保有这个乡村的意象：有一天我们都快快乐乐地住在一起。这个意象非常详尽，包括所有的计划和细节，像是谁要住在哪里，要种什么树和植物……我痛恨去承认这些是不可能发生的。”

▲社交型：牺牲/烈士

社交的附属子型通常表现出比其他第七型的人更严肃而焦虑。他们的注意力朝向团体的快乐，而且他们能牺牲自己眼前的快乐而谋求团体的福祉，不管是他们的家庭或这个世界。

“我虽然不喜欢它，但是我还能忍受。相信它‘会’是很美好的，所以如果我现在必须做某件不是我真正想做的事，为了确保它，我还是会做。如果持续太久，而且有人要我去做，我会抱怨不休。我必须给自己一些奖励——像是某个我现在绝对想要的电脑软件。”

▲两性关系型：魅惑

在一对一关系中，着迷显化出第七型人对新人物及其展现的可能性所抱持的强烈而立即的幻想上。第七型人注意力分分秒秒专注在新的人物或观念，而排除任何事物。他们魅惑人们的兴致是这么强烈，以致于当他们又幻想其他事物而离开时，此人可能深受震惊。

“我和我太太泡在温泉的一边，一个既时髦又有趣的

洛杉矶女孩在另一边，她很显然对我感兴趣。我们聊起天来，我脑海里马上闪过这样的念头：如果能和她一起回洛杉矶不知道有多么好玩。我的意思是，我的确很认真地考虑了好一会儿呢。”

关系

第七型人把很多价值放在友谊和家庭上。虽然心智的生命充满刺激，然而真实的体验和真实的人们更能让人得到满足。拥有许多多样的关系，让他们无意识地确定了自己能振奋人心的观念。

关系建立在共享的愉悦上。当第七型人逃开痛苦，或试图“解决”朋友的痛苦而受挫时，朋友和伴侣可能会受伤。如果他们了解自己是想让关系更深入，必须通过自恋来学习同情心。

“要我进入任何人的喜悦，比进入他们的痛苦轻易多了。有时候我真的必须离开房间，因为我无法与痛苦同在。这并非因为我感觉到她的痛苦，而是因为牵动了我自己的痛。”

第七型的人是忠诚、支持他人而激励人心的伴侣，能提供别人平常可能体验不到的出路，一旦他们挑选出本身的优先顺位。他们的授权感让他们很难相信一个人对他们

已经足够。

“往后的生命我必须了解，我并不像我妈以前告诉过我的那么棒；我必须降下几个等级，才能维持一份关系。”

他们还无意识地发现，自己很难信赖任何人会爱他们到全然为他们承诺。

“一旦你原谅我好几次，我开始相信你真的会在那里等我，也能感受到与你在一起的安全感——或许最后，开始去碰触我的痛苦，我偷偷知道那是我一直在逃避的。”

他们对于拥有多重伴侣相当能够合理化，因为每个人都是独特的，而且不会影响他们对其他人的感觉，婚姻的承诺被看作“我必须体验的一个如此彻底而全然荒谬的想法”。然而，一旦做出承诺，他们能够持续一辈子。

“我甚至没想过长期的关系。我们只是在一起。就像随时让它有新鲜感，我不会从以前的角度来看她。她真的是个好朋友——我最佳的玩伴，我是这么认为。这真的是三十年了吗？我从未用这些字眼想过。她也是我曾经交往的人当中，在性方面最刺激的一位。那并不是惟一的事情，不过却有助于保持关系的乐趣。”

有助于第七级人自我成长的事。

·采行一种冥想练习；注意在个人成长中的沉闷因素

(到哪里、做哪个)并对此保持稳定。

·提防“逃到光中”——认为自己已经开悟，超越现在你在成长中所牵涉的痛苦。

·了解愉悦只是故事的一半：提醒自己可能失去了某样东西，包括痛苦的经验。

·注意你的心智正在追逐并企求选择：放慢脚步，专注于当下，不论快乐或痛苦；问问自己正在逃避什么。

·放下某些选择：更深入地专注于少数事物可能会带给你更多有价值的经验。

·注意当你限制自己的选择性时，你感觉到好像什么事也不会发生，而且是无意义的：提醒自己这不是真的。

·注意自己合理化与重新架构的行为，特别当你被批判或必须许下承诺时——问问自己：“事实是什么？”

·利用你的愤怒作为信号，去倾听对方正在说什么，并考虑其确实性；问问自己在逃避什么。

·学习去包容批评和冲突。

·练习一次只做一件事。

·练习克制你“解决”问题的冲动，这样能让大家都觉得好些。

·注意你如何评估那些可能会让你感到自卑的人（即使他们昨天还是你的朋友），以及那些让你感到优越的人，因为他们不像你那么活力充沛而乐观——问问自己：“我真的这么美好吗？”

朋友可以支持第七型人的事情

- 支持他们去做上述事项。
- 通过询问他们的感觉来帮助他们处在当下。
- 用非批判的方式指出他们重新架构和合理化的行为。
- 当他们正在“追逐”时，指出他们可能正在逃开某些事。
- 重视你自己的思想、感觉和需要。
- 帮助他们去看重别人，并专注他们以外的事物。
- 创造出一个能让他们探索并表达痛苦的安全情境。
- 帮助他们认知，由于专注于享乐而失去的事物。

神圣德目和神圣观念：节制和工作

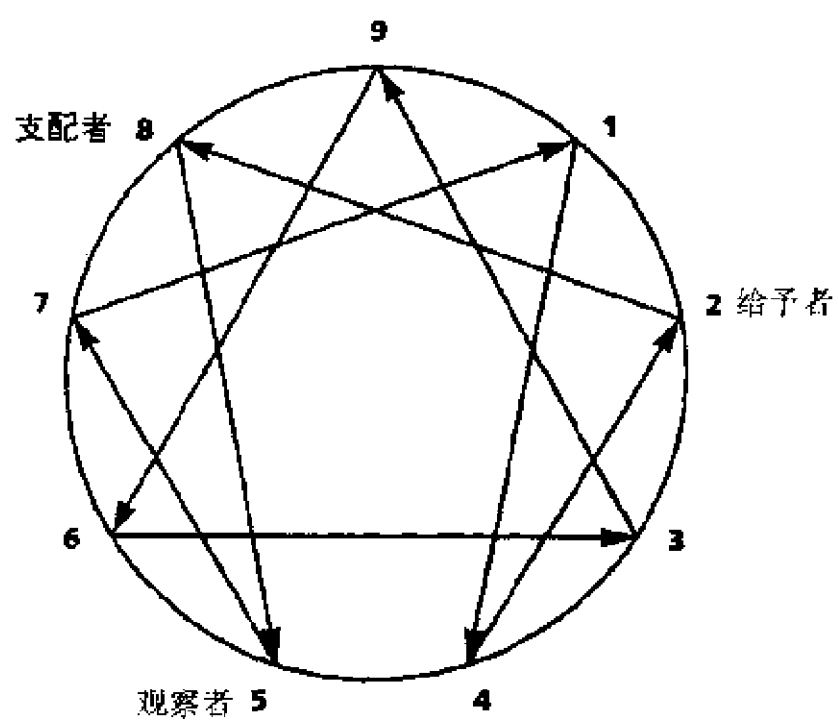
节制是一种情绪专注而指向单一的存在状态。为了找到圆满（fullness），第七型人尽可能从世界提供的事物中采集样品。他们在成长过程中了解到，完整的体验惟有在内在发生，用心把深层又具承诺的焦点，放在真正有价值

而且确实存在的事物上。

他们内在的痛苦，挡住所有通向满足的可能途径，而掩饰了一个事实：惟有使命感和深入达成使命的意愿，才能带来满足。神圣工作是节制这个心理领域的同义词，允许第七型人超越他们对痛苦的恐惧，进入深层状态，正如诗人艾略特所言“完全简化的条件所花费的功夫并不少于实实在在的去做每一件事。”这不仅是观念的构成，或一个有价值工作的心理抉择而已，而是喜乐所必需的体验。

第九章

第八型：支配者



外在表现

第八型的人经常是精力充沛、情感强烈、专横霸道、叛逆、保护者、独断独行、一不作二不休的人。他们工作卖力，玩乐也卖力，乐于承办任何他们所参与的事业，从策划一场旅行到经营酒吧，甚至主持国际性的商业餐会。

他们看似具有攻击性，通常觉察不到自己的冲击，而说自己只是直截了当。他们拥有一定的个人伦理，涵盖了整合、真理和正义，通过个人伦理，他们以正反对立的角度来观看世界。他们通常是支配者——“我或许会犯错，但是我从来不怀疑。”虽然他们重视公平，却不太乐意听到其他人的观点。

他们对情况采取立即的反应，而且多半易怒。那些闪闪躲躲、半吊子、把事情合理化或态度似乎有所保留的人，一旦面对他们直接了当的态度，都会被他们击败。第八型人要求真理和明确的解决之道。

“我不想引起别人的害怕，或是出于恐惧而奋斗。我真不明白为何其他人的反应会这么消极——我的用意是澄清，而不是破坏。”

第八型的人信任与他们精力相当的人，而且对公开的议题会变得专注并支持。其他人可能会惊讶地发现，他们如果反击，反而会被第八型人喜欢，而争执一旦结束，怒气很快就被淡忘了。

他们大多数时候都表现出冲动的行为。刚开始虽然低沉而烦闷，但是他们通常非常主动，不过某些人会坐在原位好几天或几个月“什么也不做”，他们所持的理由是“如果没什么值得去做的事，为什么还要做呢？”

他们做任何事都很极端；在尽情玩乐的舞会中，他们会是最后离开的人；但是他们如果承诺达到某个目标，也会是最后离开工作岗位的人。如果他们看到事情的价值，他们会埋首苦干，直到鞠躬尽瘁为止。如果生活很平静，他们能增加本身的精力，让事情有所进展。

“我是不加思索就能煽动的人，而且会占用他人的空间而未必觉察得到。这只是因为我感觉到某些事需要被表达，而我不会去考虑产生的冲击或后果。”

第八型人似乎想要控制。他们站在舞台的中央，坚持追求议题，似乎只有在指挥事情时才会快乐。他们对权力有一种直觉的感应，他们深知权力所在之处、是否受到威胁，以及如何夺回控制权。这不是总是像它呈现得那么截然清楚。

“实在不是因为我必须去支配，虽然我预设某些第八型的人会这样，但是我拒绝被控制。难道‘他们’不会来逮我！我走开和我争斗的次数一样频繁。如果我不在乎这个议题或是不尊重，我就不会被困扰了。”

他们自我控制的情况没有那么明显。大多数第八型人说他们感觉到自己不断退缩，惟恐他们的精力和情绪淹没了自己和别人。重大而要紧的事情他们可能会花时间去处理，而对相关人物的愤怒则被搁置一旁或压抑，直到压力大到把它逼出来，通常是爆发出来。

第八型人的脆弱隐藏在他们及别人的背后。如果信任他们的深层感觉，他们会是天真的，而且深受背叛所伤。他们通常是无意识地透过引发痛苦的议题或是做出斩钉截铁的短评，来测试别人的可信度。

“真的具有伤害性的轻视似乎就要出现，而我却不知它们从何而来。我甚至没注意到，直到我太太提出来。”

为了表现坚强，他们不允许自己去承认自己的需要。一旦他们这么做，“去要求是这么难，它可能像命令一样出现，因为背后有这么多力量。”第八型的人还发现很难表达他们最真实思想和感觉，而且当他们试着去做时，想要说出真相且被了解时，在他们感觉到已经画好一幅完整图像之前，可能要经历一段很长的对话过程。

第八型人是朋友和所爱的人的极端的保护者和支持者，他们会为受到不公平对待、不够强壮到足以为自己争斗的人而努力抗争。他们是强有力的人，大多数享受于授

权给别人的乐趣。

未觉察的第八型是愤世嫉俗、逞威风、破坏法纪、手段强硬的人，他们觉察不到别人的感觉，而且利用力量、谎言、操纵或暴力去达到自己的目的。

觉察的第八型人具有深层的爱、保护他人、而且给出力量，利用他们强大的精力和天生的权威，为家庭向社会中的不义而战斗。

内在关怀和儿时情景

为了在这不义、险恶、经常充斥暴力的世界求生存，第八型人决定，他们必须比任何人坚强。这意味着强者受到尊重，要什么有什么，而且不会受伤，反之弱者就会受轻视并遭到迫害。

“我记得我有意识地了解我和他们的那一刻。当时我十一岁，约翰·肯尼迪刚被暗杀……我知道那是一场圈套。我心想：‘如果他们杀得了他，他们也能杀害任何人。所以，这些坏蛋现在真的被捕了。他们尽可以做他们想做的事，可是别想对我这么做。’”

他们大多数还记得在身心两方面都受到支配。通常这个表达出家庭愤怒的孩子，可能得承担起保护兄弟姊妹或双亲之一来对抗另一方或世界的角色。他们多半是公然的

叛逆分子，虽然某些人只是比较不合作且在暗中轻蔑、愚弄别人。

为了保持强壮，第八型人采取一种否定内在的习性，以保护他们免于觉察自己的脆弱，以及强者所不具有的需要。

“当我在否认时，我一点也不知道。我已经变成有意地否认比较轻微的情绪和高度的需求，像是要求被滋养、以特定方式被帮助或对待。我兜着圈子，不知道自己需要某些东西，甚至很难从别人那里了解这种需要。”

这也保护第八型人免于具破坏性的知识，他们注意力的焦点在内心产生了痛恨别人支配、不敏感及不公正的特定行为。

虽然第八型的人以自我为指标——他们依自己的意思行事而非听从别人的意见——他们也是“自我遗忘”的人。否认是自我遗忘的一个特征，在否认里，第八型的人精力充沛地追求快乐、帮助朋友，或不属于他们的目标，而把本质的目标搁置一旁。

热情和执念：纵欲和报复

第八型人纵欲的情绪焦点并非性（虽然他们的确喜欢性）而是一种想要完全掌握生命的迫切冲动：纵情人生。

他们专注于能让自己感到活跃的一切，他们可能会拥有许多嗜好，像知性的追求，乃至“软床、美酒和大餐”。

“我要的很多，我不了解那些畏缩胆小的人。我的确是很过分——你一旦开始就很难停止。从零到一百很容易，可是要在五十五周旋就难了。当我节食时，我也可以做到绝对节食——只要对我有益，我就会去做！”

他们对可感觉经验所具有的强大能力，也能缓和他们的精力，并释放长期控制所造成的紧张、疲劳，而且是一种自我遗忘的方式。

“我有很棒的能力，而不去做重要的事，即使是一些小事，像整理橱柜。我宁愿做某些园艺事务或其他事。和好朋友们厮混大概是最棒的——喔不，是第二棒的。”

如果看起来平日慷慨的第八型人可能失踪了，纵欲就变成贪婪——甚至过分到私藏最后一口特制乳酪。

报复的焦点着重于不公以及匡正不公。第八型的人看世界的角度黑白分明，他们相信自己是正确的，会在纠正错误时发泄出愤怒的力量并责难于人。

他们会确保罪犯得到应有的惩罚，而且极尽能事。即使是对朋友：“我要他们认错，并让他们改变作为。”如果他们是有意识的愤怒，而且已经表达，事件就能得到解决并被遗忘，然而愤怒若是受到压抑或是无意识的，情况会变得难以挽救。

“我父亲是一位军人，充满暴力又擅于支配他人。我永远不，也不曾发脾气，因为没什么好气的。但是我必

须诚实地承认……我怎样让别人被解雇，而没人看出是我从中作梗；当别人得到报应时，我怎样感到他们是罪有应得……”

如果第八型人发现他们可能已经伤害了某人而违反了自己的原则，他们会深深自责，反过来报复自己。

压力

当第八型人不再控制、软弱或自我报复时，他们表现出第五型的许多方面，从身心两方面退缩到对事物的思考以及重获平衡。某些人会消失而去做些强迫性的活动，像阅读或玩单人牌戏。最极端的情况可以持续数月，他们会变得沮丧、怠惰、不沟通，而且无法决定他们在思考的事情，并加以实行。

“我变得越来越紧张——屋子里没有一个地方我待得下去。我严重沮丧，整天昏睡，不想接电话……感觉到所有方面都超出了我所能控制的范围。”

安定

第八型人在可信赖的关系中得到的安定感，会使他们变得更像第二型人，更加顺从、愿意给出、容易受人影响，他们赞成和自己有关的事物。他们保护和授权的本能会被扩大，而且享受这种逐渐扩大的敞开。然而这会带来不安定，包括害怕无法实现的恐惧，所以没过一会儿，他们可能会退回攻击的老路子，而感觉到：“我自己的需要怎么办？快从我的背上滚下来……”

“当我们结婚时，我开始所有可怕的幻想，诸如她会死于暴风雨或其他意外。这是我有史以来第一次这样想，以前我老是认为有这种想法的人一定疯了。每一件和她有关的事情都很重要。现在我真的把自己敞开了。然后，当你有了孩子，你就会真的敞开自己去面对完全超过你所能控制的事。”

▲自保型：满足的生存

在个人求生的领域，第八型人会确保他们拥有满意的生存方式所需的一切。他们可能会大量购物或囤货，要在适当时机强迫性地拥有足够且种类恰当的食物。这涵盖了满意生活的所有层面。

“我所有的朋友已经开始提早退休，我想如果我们能这样应该很不错，如果我工作够卖力，也许很快就可实现。所以我去找一名财务顾问，当他看过我的资产项目后，他带着一种难以置信的微笑看着我说：‘你想你需要拥有多少东西才能让你过你想要的那种生活？’”

▲社交型：友谊

第八型人通过结交众多的朋友在社会的竞技场上显示纵欲的一面，通常是一整群在一起工作或玩乐的朋友。他们喜欢介绍朋友互相认识，确保每个朋友都享受生活，而且在需要时提供相互的支持与保护。

“拥有许多朋友真好。我通常是团体的核心人物，或是那个组织大家共事的人，不过这些都不是重点。当然，

我想要拥有美好的时光，而且我也会有，但是我更希望他们能够如此。我筹备舞会，邀请平日不常见面的朋友们——比方说自行车骑士和银行家，我喜欢看到他们互相接触时的那股惊讶劲儿。”

▲两性关系型：着魔/臣服

偏好一对一关系的第八型人，拥有“自己”的特殊朋友，感觉是一辈子的关系。他们的占有欲也许不明显，但是他们必须知道自己是对方生命的重心。他们寻找足以让他们信任到臣服、放下控制的人，在这臣服之下，他们对背叛变得非常脆弱、敏感。

“我必须了解，我不必知道他脑袋里所想的每一件事。但是以前发生过让我很生气的事，就是听到他告诉别人一些他从未跟我讲过的事——就像‘你当然可以跟别的女人谈话，我不会忌妒，但是你最好别给她们你从来未呈现给我的部分。’臣服是非常不知不觉的。有一个我正想要放下的层面，而且不必随时控制，而那很容易转变为：‘爱我，就要照顾我’喔！”

关系

虽然第八型人深刻重视友谊，少数人却发觉建立友谊

的困难，因为他们对控制的需要，以及他们的独断独行。

“在许多方面，为了拥有任何种类的关系，我必须放弃控制。我已了解某些事只是我这个类型的问题，所以我没有权力放下这个律法。”

他们的工作关系可能很棘手，因为牵涉到权力问题，而且他们无法忍受别人的支配，除非他们尊重并相信他们的上司。第八型人要的是，能让他们信任并依靠的朋友和伴侣。

“可以预见的——只要你已经让我知道他们给你的是什么，就不要改变规则。不要改变计划。当我要你去做时就告诉我，收回你所说的话——只管去做。整合很重要，如果你扭曲了规则却没事先和我讨论，这感觉就像背叛。”身为腹部类型，他们感觉到联系的需要，而且他们某些具攻击性的行为是出于一种想跟人保持连结的企图。

“这世界上最糟的事情之一是遭到漠视——这种分离感几乎是难以忍受的。你一走开，我就会走向前去，确定一切是否无恙。”

他们独立和喜好娱乐，可能把承诺看成一种圈套。但是，一旦在友谊或爱中做出承诺，他们会一生忠诚，虽然作风不见得保守，因为他们有自己的规则。第八型人通常没有觉察到他们试图以自己的方式行事。

“我们当中没人看到自己的控制。但是当他还在刮胡子时，我已完全刮好，准备出门！这样我会出门，点一根烟，而且时间还不太赶。”

关系中的争吵对第八型人几乎是主要的：争吵能澄清气氛，让事情明朗化，而且对他们而言，这是安全保持联系的一种刺激方式。知道何时争吵、何时打住对伴侣是重要的：如果议题不重要，第八型人是可被游说的。

“争吵是重要的——刚开始你可能觉得争吵具有破坏性，但事实上那是出于爱的澄清，是毫无恶意的。一个问题尚未解决之前，我绝不会上床睡觉。”

第八型人是能鼓舞人而且有趣的伴侣：“嫁给一个第八型的人，我可能会被取悦、激怒和惊吓，但是我永远不会沉闷。”他们还会永不厌倦地保护对方，支持伴侣自我实现。

“我知道她的聪明、能干，而且我爱这样，但是踏入这个充满危险威胁的世界，她跟着我走是重要的，这样我才知道她是安全的。这看起来像是控制，其实却是对她的保护。”

或许这会令你困惑，但作为第八型人的伴侣，应该能觉察到他们也需要支持。当第八型人开始表现出他们可能会被伤害多深时，表示他们已有足够的信任，而能真心地接受爱。

有助于第八型人自我成长的事

- 采行一种冥想练习，当你的冲动出现时，继续保持冥想。
- 在白天时花时间检查你的精力如何，以及你是否正在冲动中行动。
- 利用愤怒来提醒自己放松，每天做几次深呼吸。
- 检查你和朋友、同事之间发生的冲击：你是否承担太多了？
- 在行动之前，先回顾可能的结果，并记起长远的目标。
- 练习延缓你的刺激和报酬，学习去接受沉闷和恐惧。
- 当你觉得沉闷并采取行动时，问自己是否压抑了恐惧或悲伤，并学习去感受它们。
- 开始认知并欢迎你的脆弱及无力，以此作为你天真无邪的信号。
- 发生对峙的情况时，确定你听到了对方的观点，并利用这个机会，认知别人观点的可行性。
- 请朋友和同事明确陈述一个规则，注意，打破规则的冲动来自瞎闹，而非对情况的适当回应。
- 开始质疑极端的行为（社会化等）是否为隐藏并忘

记你真正第一优先的方式之一。

- 每天写下对自己的内在观照并复习，作为化解自我遗忘和自我否定的方式之一。

- 注意你责备他人的倾向，并承认你已身处负面情境。

朋友可以支持第八型人的事情

- 鼓励他们去做上述事项。

- 用鼓励的方式对待他们，而非告诉他们哪里做错，否则他们会认为：“你说那样不好？等着瞧吧！”

- 让他们知道他们正被自己所说的事情威吓或伤害。

- 直接而坦率，而且如果需要，就和他们争吵，是为了灵性的澄清而非求胜。

- 提醒他们，他们所认为的真相不见得是全然真实的真理。

神圣德目和神圣观念：天真和真理

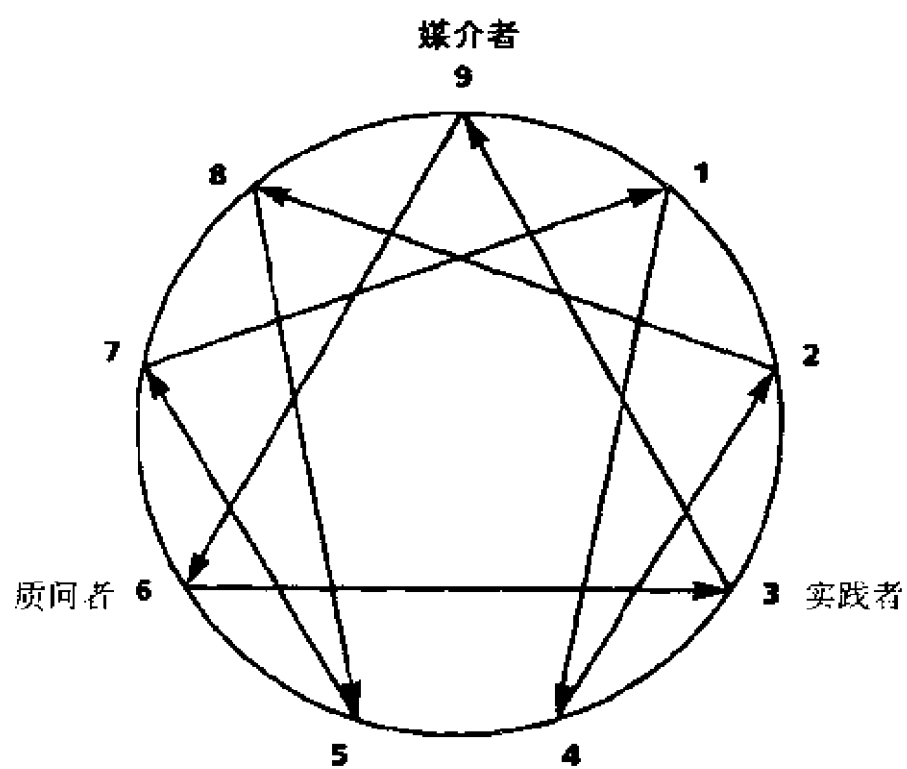
天真是一种经验到世界很安全，毫无隐藏意图的存在状态。在这状态中，第八型人也是毫不计划或防卫的。拥

有天真，就可能在每时每刻透过身体“知道”什么是对的，适切回应人生，而不需要批判或有意地评价。第八型人了解，他们贪婪地经验一切的企图，是再创造本质的经验，让生命力在每时每刻全然而正确地流经自己。

允许生命的本然面貌并欢迎生命，使第八型的人了解，真理并非二选一，而是经验的本身。事实的任何层面或任何概念，不论多么有道理，都不一定是真的。在本质中只有一个真理，无法被正义的追求达成或再造；真理不断在改变而不改变其本质。第八型的人特别知道“能被说出来的都不是真理”，因而体悟了中庸之道。

第十章

第九型：媒介者



外在表现

第九型的人通常是温暖、友善、忍耐、随和、不好竞争，以及爱说话的。他们偏好和平、有组织、可预期而舒适的生活，而且他们喜欢配合这样的环境。他们发觉很难知道自己的优先顺位，会跟随别人所希望的去做，有时候甚至模仿别人说话的腔调、用词，以及肢体语言。

他们通常非常主动，具有众多兴趣和嗜好，把相当可观的精力投注在他们的工作上。他们较喜欢与人为伍，可以为了别人而发挥最具生产力的工作成效。他们在社会上显现出退让而圆熟的状态，但是他们具有许多潜伏的能量，摇摆于高度的活动力和精力枯竭、昏沉怠惰之间。

“如果剩下我一个人，我通常会感到寂寞而沮丧。和他人共处的滋味就像喝果汁般甜美有味，这是我会去追求的。我时常感到我应该反过来付钱给我的客户，因为这样让我感到过得很有规划。他们走进我的办公室，我就能揣

摩出他们的价值观和信念，甚至他们的嗜好——这是非常直觉而立即的反应，其中蕴含了许多力量与美好的感觉，然而要我针对自己这么做就非常困难了。”

第九型的人会“自我遗忘”，而失去什么是对自己真正重要的洞察力。他们很容易分心，即使独处也一样，而把需要先做的事项留到最后才做。看起来像是拖延，但却不是故意的。那些不重要的任务、新的兴趣、其他的人，全都显得比根本的工作还有急迫性。他们在截止日期的最后一分钟才把事情完成，而且通常得仰赖别人的提醒。

“这是典型的景象：我到楼上去，打算拿我的日记簿，然后我听到植物的呼唤，于是去为它们浇水，但是我又看到洗碗槽的脏碗盘等我去清理……一个小时过后，我才想到：我刚才上楼的目的到底是什么？我有许多个目标有待完成，可是要专注于其中一个却有困难。别人必须不断提醒我去做我自己的事情，好比我和他人的约会。”

第九型的人从各个角度观看事情，当他们搜索资讯或提供资讯时，喜欢掌握全盘的资料及相关的讯息。因此，他们显得有点啰嗦、卖弄知识，而且难以作决定。

“关于这点，我是否拥有所有资讯了呢？我不确定我在想什么，特别是当得到许多人所提供的不同意见时。我坐着聆听商业会议上的一切讨论，然而每个论点都有它的可取之处。”

由于他们的世界如此变动不定，第九型人要能感到事情皆被掌握，对细节有强烈的要求。他们像累积事物般累

积资讯，能够深入一个可能永难具体化的计划中。他们埋首于对某些旁观者而言显得次要的事，而对其他事物保持距离并失去兴趣。同时，他们希望别人能够参与，至少要承认他们的方案可行。

第九型的人不善于为自己而争斗，尽管他们可以像仲裁者般为别人奋战，或确保某一方并未受到忽略。他们发现每当触及个人事物时，他们就难以知道自己的想法或感觉。他们用倔强顽固或不采取行动的态度，被动地表达愤怒，或是隔了一段时间突然情绪爆发，然而他们却无法确定真正的源头来自何处。

他们不喜欢别人使唤他们做这做那，他们虽不表示反对，却什么也不做，直到这股郁积的暗流浮上表面。

“有一天我起床后说：‘不，这不是我自己。’而每个人都：‘喂，我想你是团队的一分子。’当然，这永远无法真正契合，但是我以前人在那里，也许还照样去做，但是现在不会了，是继续向前做自己的时候了。”

未觉察的第九型是被需求缠身、犹豫不决、具批判性、冷漠而强迫性的，他们渴望关系，但是却为自己的处境而愤世嫉俗，用抱怨和被动式攻击的行为来表达。

觉察的第九型具有同理心、宽大慷慨、和善、好相处、心胸敞开、具宽恕的心，能够直觉地感应到团体中適切而均衡的能量，而创造出和谐的气氛，为每个人带来真正的贡献。

内在关怀和儿时情景

第九型的人希望保有他们直觉感受到的联系，属于一个似乎无爱而分离的世界。他们学会潜藏自己，把注意方向外界分散，和他人融合。

从他们的童年状况来看，他们是不被倾听的，似乎受到他们家庭的忽略。为了表达自己的立场，不论是正面或负面，以吸引别人的注意，他们甘冒再分离的风险。因此，忘记自己，去做别人所期望的事，似乎会受到喜爱。

“讽刺的是我多年来的笨拙和愚蠢，尽管是我必须如此。我就是会保持距离。只有在我二十几岁时，我决定我可能具有某种智力而开始求学——而我做得很好。”

某些人被主动告知不可表达自己。“这是非常明确的‘不可以谈论你的感觉’——甚至看到的事情。既然这是不被承认的，我只好决定从此我不再发表任何意见。”

他们还学会“忘记”他们被忽视的愤怒，而且把他们相当自然的精力错放到不重要的事物上，惟恐这股力量会逼他们采取行动。他们表达愤怒的方式，似乎都不牵扯到自己的立场。

“忍耐是获得的方式之一，甚至是一种被动表达愤怒的方法。当他们需要我或有求于我时，我就是不出现（是

精神上而非肉体)——这会让他们气疯——然后,他们当然会发脾气,这样一来,生气的人就不是我了。”

热情和执念：懒散和怠惰

懒散和怠惰是向内的集中,而非向外,而且支持自我遗忘。懒散的情绪性焦点使第九型人和自身的感觉失去了联系,特别是愤怒时的身体冲动。取而代之的是,他们对别人心情和感觉的深层觉察力,这种能力是如此立即,就像他们“变成”另外那个人一样。

第九型人能在发现自己的愤怒后打破懒散的习性,但是他们通常觉得“这是不值得的,我在生谁的气?我甚至不确定我有没有生气。”特别是在惹怒他们的人确实出现时。如果他们承认了,大概就像火山爆发,而且变换成“我不确定我在生什么气,但是我非常不高兴,而你可能多少脱离不了干系。”

如果他们感觉被迫明确地说出他们个人的期望或界线——也就是说,被迫记起他们自己,愤怒会油然而生,他们会否认和自己的关系,反而责怪别人逼他们发脾气。

“这感觉好像开车时两脚同时往下踩——右脚踩着油门、左脚却踩煞车,这是非常挫折的。而且有一种我无法表达的内在愤怒,我通常感觉不到,但是当别人做了,若

有人问我是否在生气，答案会是：‘没有啊，不过你如果再问，我就真的要生气了。’”

当第九型人开始质疑他们的自我遗忘，并摆脱“回声和别人的影子”去探寻真正的自己时，行动力可能就停止了。开始往内找的两难是，冒着失去认同感的风险却一无所获，或是在自我遗忘或觉醒时，却感到虚弱无力及漫无目的。

迟钝也是怠惰这种心理偏见的一部分。这是一种自我忽略的形式，卡在必须做的事情及无法决定去追求众多个人优先目标中的哪一个，他们无法激励自己去选择，并依照所选择的去行动。第九型人面对根本优先顺位的怠惰到达这样的极致，他们通常说还没计划好生命的去处，只要“顺其自然”即可。

“我需要一个让自己上轨道的组织，通常那是由别人提供的，因为我发现我自己很难这么做。这个诱惑是去找到有趣的组织并只是跟随它去做。”

他们也会“保持距离”，不只因为他们能做事而造成负担，也是由于他们投注注意力的特殊方式。由于想要包括每件事，他们一次都考虑好几件事。举凡别人的眼光、他们会有什么感觉、想法，以及他们正在说什么，这种种都在第九型人既存的思想中重叠出现，而不是一次专注于一件事，他们在心理上和自己保持距离。

第九型的人避免承认怠惰，切断了具有会淹没他们的威胁性的巨大身体能量。他们“麻醉”自己——用重复而

且几乎强迫性地做不重要的活动，使自己麻木。这些活动单纯的有如阅读或玩电动玩具，但却帮助他们忘掉“遗忘的痛苦”。

压力

当第九型人被环境所迫，必须采取行动时，他们在这种压力状态下会呈现出第六型的特质。他们变得充满恐惧，意识到所有潜在的威胁，不但变得退缩，甚至惟命是从，别扭而且更顽固、好斗。当他们的决定转为怀疑时，拖延的情况增加，惟一的安全之道似乎只有拒绝去做任何事。

“采取行动意味着我必须站出来，表明某种立场，那是很危险的。我以前认为我是第六型的人，因为我在孩提时代大多处在恐惧中。我爸爸坚决规定我们应该精确无误，我们以前在午餐时间都设定主题展开辩论会，而我总是输家——但是我们却不被允许谈论任何确实在家中发生的事情。”

安定

第九型人处在安定状态下，有在家中、被包容且欣赏的感觉时，会变成更像第三型。他们的精力变得很专一，能在短时间内完成许多杰出的事。第三型人寻求认同的倾向，增加他们天生的希望——去做别人希望的事，形成支持伴侣或支持老板的关系，散发他们的热心和能力。

“我以前从来没这么卖力工作，而且还做得这么成功。我深爱我的妻子和小孩，是这点激励我最后把房子周遭每件事做好——连我的客户也说他们注意到其中的不同。也许是因为我工作的效率越快，在家的时间就越多吧。”

附属子型

▲自保型：食欲

由于不可遏抑地埋首于某些麻木的行为，第九型的人避免采取行动。这也使得世界陷入困境，将分离（因为必须表明立场）和失去自己立场（因为必须融入人群）的相

对风险减到最小。

“以前当我什么事也不做时，我就猛看电视……那都是在父母家里，这样全家人就不必产生互动。我记得有一次，有一位好朋友来找我，他当时过得很不好，而我只是整天看录影带。我能在任何事情中找到兴味，不论是最微不足道或最枯燥乏味的事。”

▲社交型：参与

社交的第九型将自我遗忘和身体能量转移到对团体的融入。参与可能意味着加入某个团体，或是组织活动性团体，以招揽别人参与或建立联系。第九型人为团体而付出的行动达到了让他们失去自己的极致。

“我们都是合一的。对我而言，每个人的参与是相当重要的，整个团体一起共事，大家都乐在其中。如果发生了争吵，我会在团体中领先协调，而且我爱创造和谐。冲突其实是一种幻象——只要人人能够明白！”

▲两性关系型：联合

这些第九型人拥有一种热情，驱使他们寻找那个能让他们完全融入的人，因而感觉到他们会找到自己。这也会被导向宗教和与神合一的欲望。在这种情况下，当他们的伴侣或神融合，或是在伴侣那儿寻找神性并与之融合，可能会发生冲突。

“我和我所渴求的绝对的爱之间有一道巨大的鸿沟。

如果我能发现，让我自己完全沉浸其中，那么每件事都会很好；我就完整了。”

关系

第九型人这么能与他人共处，所以会被误以为心的类型。支持性的关系是非常重要的，能让他们放松下来，就只是“存在着”，而不必承担任何责任，还可激发他们行动的动机。

“对我而言，找到一个懂得生活的人，而且想要待在某个地方，能帮助我和他们在一起，这样，当我有继续往前的困难时，才具有引发我行动的能力。”

第九型的人不会否定别人，纵使他们觉得受到了侵犯。朋友会因他们的百依百顺而受挫：“我听说和我相处很困难，因为我不知道我现在要什么”，也会因他们暗地里想被包容和倾听的要求而受挫。当朋友发现他们压抑的愤怒，而鼓励他们表达时，第九型人可能会大吃一惊。

“触动愤怒是我集中注意力的方式；我注意到当它发生时，人们并不会将它看成是一种威胁。”

虽然第九型人在亲密关系中寻求合一，他们却可能逃避承诺，或是在一段关系结束后断绝了一切，因为两者都表示占有立场，和放下藩篱。有些人会一次又一次地变换

关系，迎合每个新伙伴的希望。

虽然如此，一旦拥有了关系，第九型人不会想到分离，也会承诺去经营恒常且不分离的关系。他们能不带忌妒或竞争心去支持并庆贺伴侣的成功，为对方喝采而兴奋不已，还能看着他们去实现潜能。他们既忠诚又慷慨，当伴侣的需要出现时，也能给予回应。

他们的愤怒最有可能在亲密关系中显现。他们的伴侣也想要亲密、想帮助第九型人探索他们的真实身份，因为当他们迎合别人时，自己就消失了。这感觉就像和云的关系一样，而且当伴侣要求更确定时，他们会发现第九人退缩了。

“我有好长一段时间不知道自己的感觉，总是一片空白，甚至当我看起来很不好过时，我自己都不知道——所以她必须投射出她认为我所感觉到的事情。这使得我们大部分时候都陷入争吵，我真不喜欢这样，但是这对于引发我找到我想要什么确实有帮助。不过我多半痛恨这种情形。让我一个人去找我要的东西——如果我找到了，你再帮我。”

关系中的争吵是创造分离的方式，所以第九型人才能拥有对真实身份的感受，因而使争吵也成为两个平等的个体在相遇时，一种联系和亲密的方式。

有助于第九型人自我成长的事

- 开始每日练习：预见今日对你而言重要的事项，并回顾你执行的成效如何。

- 开始练习或加入一个鼓励你去接触并表达眼前内心感觉的团体，包括愤怒的感觉。

- 注意，当你开始分心或有强迫性行为时，去觉察伴随而来的感觉，开始让自己去感受它。

- 避免看轻自己，而抬高别人的重要性和智能。

- 注意自己赞成与反对的决定，问问自己的想法，而非顾虑别人的意见。

- 注意自己的想法是如何消失的，花时间问自己，什么是对自己重要的事。

- 设定目标，以明确的时间规划出行动计划表和相关资源。

- 注意依赖和迎合别人如何让你在事情出错时怪罪他人。

- 注意你的顽固和被动式的抗拒，开始去表达你不赞成的事情。

- 利用愤怒和被动式攻击作为线索来回顾，看看你失去了哪些对自己而言重要的事情，愤怒的起源是什么？

- 运用想像力表达愤怒，去编造控诉的内容，让它更直接。

- 注意你对改变的不适感，并开始欢迎它。

- 练习采取某个立场并表达出来——即使刚开始似乎显得很霸道，或是像在演戏。

- 学习对新的承诺说“不”。

朋友可以支持第九型人的事情

- 鼓励他们去做上述事项。

- 帮助他们保持专注，拉回他们的注意力，不过态度要温和，否则他们会封闭起来。

- 提供一个支持他们去体验并爆发愤怒的环境。

- 帮助他们区分为自己的立场做出的正面表达和愤怒有何不同，告诉他们这两种表达给你的感觉如何。

- 问他们想要什么、需要什么，以及对他们重要的事物。

神圣德目和神圣观念：行动和爱

当第九型的人把注意力带回内在，他们会在自己建基于腹部的觉察中，发现一股强大能量和直觉性智慧的根源。不再从他们以外找寻行为的动机，因为他们了解那根植于内在。不再把注意力转移到不重要的地方，掩饰他们对分离的恐惧，因为他们知道他们天生就有所联系，而且衍生出知与行的能力，每个当下的行动都是正确的行动。

这会连带引发对爱的觉知。当第九型的人紧抓着执念不放时，他们相信要成为“我”便意味着分离，而迎合他人才能成就出至高的合一。为了达成迎合，他们必须怠惰于朝向真正的自己。这是一个灵性的陷阱，因为合一确实要从两个（或更多）分离的个体中体验出潜藏于其中的整合。爱是一种觉知敞开并包括其他一切的状态，由此经验，第九型人知道他们不必自我否定或压抑，因为他们根本上早已不是分离的，他们早已得到爱的回报。

第十一章

揭开谜底：如何判别相似的类型

刚开始要决定你属于哪个类型可能有点困难。你也许觉得有两个，甚至更多的类型看起来都很熟悉。比方说，第九型常常被认为是其他八个类型之一。人们偶尔发现，多年来他们认为自己是第一型，事实上却是其他类型。一个训练有素的九型人格论老师，可能要用一个钟头左右的时间仔细面谈，才能探索出某人的类型。而且即使这样，他们还是要通过此人对自身的了解，得到此人的确认。

不论我们“生存”于哪个中心——脑、心、腹，我们都拥有感觉所有人类情绪的能力，虽然或许不像我们感觉自己情绪那么频繁或强烈。同样的，我们个人的背景致使我们在日复一日的情况中，拥有特定信念、问题、偏好以及行动方式，而这些不一定都“吻合”我们的类型。

不同类型的人可能会以相似的方式行动，甚至思考和感觉。恐惧、逃遁不会使人成为第六型的人，任何对正义关心的人也不全然都是第八型，更不是只有第三型的人会为了完成某件事，而卖力工作无数个小时。

以下有几个方面，使某个类型的人“看似”另一个类

型：

“真正”的相似类型

下列这些特定的类型组合，外表看起来都显得非常相似。其中最明显的有：

一和六（焦虑）

一和八（愤怒、要求正确）

二和七（好玩、乐观、活动众多）

二和九（着重别人的需要）

三和七（工作狂、取悦他人）

三和八（工作狂、态度坚决）

八和反恐惧的第六型（克服、对抗）

压力和安定

当我们处在压力或安定状态时，我们都会呈现出某个类型的特质。这些状态之一可能要很长的时间，才能让我们开始表现且感觉像哪个类型。比方说，某人在孩提时代承受非常大的压力，当他成年时，某方面的行为就像他们的压力型；或者，在长期的安定状态及快乐的关系中，我们可能会“变成”我们的安定型好一阵子。

人格侧型

我们可能和自己的人格侧型之一，具有一种特别强烈的关联，不是暂时就是偶尔如此。比方说，当我刚开始接触九型人格论时，我很确定自己是第九型的人，因为我的某些行为非常像第九型（不过也是因为我暗自认为第九型比第八型“更好”）。后来经由某个密友的回馈，以及自我的诚实面对，才知道我其实是第八型的人。虽然如此，我现在看起来仍然很像第九型的人。

文化的影响

这个论题对本书而言似乎过于庞大，因而只能用普遍、含混而倾向性的语词加以说明。虽然如此，人们的行为有时候还是具有文化上的交叠，并因此掩盖了他们真正的类型。比方说：美国文化特重第三型的特质（勇于夺取）；英国历史教育他们的孩童成为第五型（紧抿上唇），并带有一丝第九型的味道（约翰·布尔）；某些文化仍有强烈的男女刻板印象，纵使他们的成员在其他国家长大。最

明显的是，第二型被看作女性行为的理想型，而第八、第三或第一型则被归属于男性。

虽然处于压力和安定状态下的行为可能会产生暂时的相似型，然而在区分真正的类型时，它们却大有帮助。你可以每次都以此作为判别标准，来决定并确认你的类型。

一旦你将选择范围缩小到两或三个可能类型时，以下的判别表就可派上用场，通过这些简单的问题，帮你找出隐藏在相似行为背后的焦点。这不是一份定义式的问卷，无法界定你属于这九个可能类型中的哪一个。目前为止，还没有这样的问卷存在，虽然现在的确有一箩筐的测验方法。

确认你的类型惟一的方式，就是自我观察，以及当你听到相同类型的人谈论他们自己时，那种“我也是这样”的熟悉感——还有相对于其他类型谈论他们自己时，你所产生的讶异。这就是我之所以建议你参加口述传统的工作坊，作为深入九型人格论的后续研究的原因。

如何使用这个判别表

每一对相似类型在这个表中，都包括了一段两者的共通点，简短地描述彼此之间相像的地方，另外再加上两三个问题。这些问题的内容都很清楚，能帮助你明确地回答

“是”或“否”。

回答问题时，答案最好都很确定，即使事实的情况可能“不止这样”。如果你不喜欢其中的措辞，或是认为“我不知道”，那它可能原本就跟你无关，或者是你人格中不愿承认的那一部分。

如果你要用这些问题，帮助别人找出他们的类型，请不要突然问他们这些问题，而且马上告诉他们属于哪个类型。假使他们感兴趣，请让他们先看这本书；因为，只有他们最知道自己，也只有他们才能决定。

为了避免问题重复，在最早出现的每两个相似型中，我已经列出两者特质上可能的共通点，以及用来判别的问题。因此不再列出第九型的判别方式，因为在前面八个类型中已经讨论过了。

例如：

如果你认为自己像第六型，又像第八型；

请看第六型即可。

如果你认为自己像第二型、第三型，又像第七型；

请先看第二型，参考二和三、二和七这两组；另外再看第三型，参考三和七的部分。

第一次使用判别表时，建议你先盖住下方的答案栏，这样你的答案会比较客观。

第二型：完美主义者

▲与第二型侧型相似之处

以第一型为侧型的第二型：自以为是、自我批判、完美主义者。

以第二型为侧型的第一型：关怀别人或利他主义者。

☐1 ☐2

让别人快乐是否比正确地完成一项任务更为重要？

☐否 ☐是

你是否倾向于在不同的人面前展现不同的面貌？

☐否 ☐是

▲与第三型可能相似之处

工作狂、主动、能干、激励他人、相当有自信。

☐1 ☐3

为了完成工作，你是否愿意走捷径？

☐否 ☐是

卓越出众是否比成功更为重要？

☐是 ☐否

▲与第四型安定和压力状态下相似之处

强烈、忧郁、渴望、看到出错或遗漏之处、爱批判、自我抨击、理想主义者。

压力状态下的第一型：情绪化。

安定状态下的第四型：爱批判。 ☐1 ☐4

你所批判的多半有关伦理人常以及正确的行为……

☐是 ☐否

……还是跟关系和个人问题有关？ ☐否 ☐是

到底适当完成一项任务通常比在关系中挑出问题更具
优先性？ ☐是 ☐否

▲与第五型可能相似之处

知识渊博、精力受拘束、身体的紧张、想要做对事情、情绪私密。 ☐1 ☐5

如果某人对你吼叫，你是否较可能被激怒而非受到惊吓？ ☐是 ☐否

你几乎每次都需要时间独处，以考虑你的观点？
☐否 ☐是

▲与第六型共通相似之处

拖延、焦虑、不信任权威、自我怀疑、想要做对事情、着重公平或道德问题、支持事件、思绪透彻、可能爱好议论、显得具批判性。 ☐1 ☐6

你几乎总是听到一股有关标准、既愤怒又批判的内在声音，而且是你永远不可能遵从的标准？ ☐是 ☐否

当你得到一个观点时，你是否倾向于再度质疑它？

☐否 ☐是

▲与第七型安定和压力状态下相似之处

有压力的时候会引发愤怒，高傲。

压力状态下的第七型：批判自己和别人、易被激怒、吹毛求疵。

安定状态下的第一型：可能好玩、爱冒险、热爱玩乐。 ☐1 ☐7

易被激怒和自我批判是否为你一生当中时常出现的性格特质？ ☐是 ☐否

一般而言，你对未来抱持乐观的态度吗？ ☐否 ☐是

▲与第八型共通相似之处

道德感、是非分明、好评断、愤怒、负责、以自己的方式做事、关心公平与正义、渴望真理。 ☐1 ☐8

一般而言，你能忍受一套有关行为的固定规则吗？

☐是 ☐否

允许自己玩乐，并在快乐的环境中玩乐到最后，对你而言容易吗？ ☐否 ☐是

▲与第九型侧型相似之处

拖延、无法预期的愤怒。

以第一型为侧型的第九型：精确、自我批判、好评断。

以第九型为侧型的第一型：渴望和谐、能够“含混带过”。 ☐1 ☐9

在一场讨论会中，你是否觉得要把持自己的立场很容易？ ☐是 ☐否

你是否认为和谐的关系随着做好正确的事而来？

☐否 ☐是

第二型：给予者

▲与第三型侧型相似之处

改变自己讨好别人、需要赞许、不知道内在的需要、具有形象意识。

以第三型为侧型的第二型：任务导向，特别是为了特定的老板或上司。

以第二型为侧型的第三型：（特别从事照顾人的职业、家庭主妇或主夫）成功地扮演给予者的角色。 ☐2 ☐3

你是否因为讨好他人而得到最多的赞许……

☐是 ☐否

……还是因为完成了一项任务？

☐否 ☐是

如果你感到别人不断要求而不给出任何回馈，你是否会有情绪反应？

☐是 ☐否

▲与第四型安定和压力状态下相似之处

情绪化、有同理心、寻求赞许或联系、显得虚荣或特殊、感觉空虚、改变自己讨好别人。

安定状态下的第二型：更情绪化、可能会怀旧或不安全，更具艺术性。

压力状态下的第四型：满足别人的需要。 ☐2 ☐4

一般而言，你是否把焦点放在自己本身和情绪上？

☐否 ☐是

到底在关系中，你是否对你讨好另一半的能力感到确定，因而掌控了这种关系？ ☐是 ☐否

▲与第五型完全不同之处

收集资讯，不知道自己当下的感觉。第二型的人能够成为客气而知性的人。 ☐2 ☐5

你是否利用自己的知识去讨好他人？ ☐是 ☐否

▲与第六型可能与附属子型为自保的第六型相似之处

附属子型为自保的第六型：温暖、喜悦、有心服务、迎向他人、需要被喜爱。

第二型：焦虑、害怕犯错或搞砸了事情。 ☐2 ☐6

你是否更受到强有力而且有趣的人士的吸引……

☐是 ☐否

……还是不幸事件的吸引？ ☐否 ☐是

一般而言，你是否会怀疑别人隐藏的动机？

☐否 ☐是

▲与第七型共通相似之处

精力充沛、乐观、友善、希望被喜欢、重视关系、迷人、有魅力、喜欢玩乐也确保别人玩乐、有选择性地与人接触、卖力工作、有时候被看成影子。 ☐2 ☐7

对你而言，先满足别人的需要比满足自己更重要吗？

☐是 ☐否

当你独处时，你是否很容易沉浸在个人的知性兴趣上？ ☐否 ☐是

▲与第八型安定和压力状态下相似之处

慷慨、精力充沛、热爱玩乐、难以接受、合群、被权势吸引、可成为强有力的领袖。

压力状态下的第二型：可能会变得愤怒、拚命追求想要的事物。

安定状态下的第八型：更慷慨而直觉地给出。

☐2 ☐8

你如何面对一个生你气的人——你喜欢一场好的争斗吗？ ☐否 ☐是

你是否几乎总是关心别人是否赞许，即使你自己并不同意？ ☐是 ☐否

▲与第九型共通相似之处

直觉别人的感觉和需要、把别人的需要放在首位、扮演别人、乐于助人、慷慨、无法觉察到自己的需要或优先事项、希望被喜欢、可能感觉到不被欣赏或注意、主动。

☐2 ☐9

你是否主动亲近那些你感兴趣的特定人士……

☐是 ☐否

……还是你觉得自己会去回应（迎合）周遭多数的人们？

☐是 ☐否

你的基本动机是否为主动带给别人快乐？ ☐是 ☐否

第三型：实践者

▲与第四型侧型相似之处

竞争、关心形象、迷人。

以第四型为侧型的第三型：可能倾向艺术性的表达方式、体验悲伤，特别是在关系中。

以第三型为侧型的第四型：偏好较高深而非较悲伤的

情绪、精力充沛、生涯导向。

☐3 ☐4

你是否觉得去强调别人痛苦的情绪相当容易？

☐否 ☐是

你能否本能地改变你的方式，去迎合你认为别人会喜欢的样子？

☐是 ☐否

▲与第五型没有相似之处

▲与第六型安定和压力状态下的相似之处

忠诚、自我怀疑、工作卖力。

安定状态下的第三型：可能会变得焦虑，怀疑自己和成功的能力。

压力状态下的第六型：能够专注于目标并掌握成功。

☐3 ☐6

你是否觉得别人喜欢你对你很重要，而且如果你愿意，你可以很轻易地和任何人相处？

☐是 ☐否

你是否对许多事都感到焦虑，即使他们和你潜在的成功或失败毫不相关？

☐否 ☐是

▲与第七型共通相似之处

智力充沛、工作狂、设定目标、制作清单和计划表、

感觉能成功、能让自己受到喜欢、逃避负面的感觉。

☐3 ☐7

你觉得自己保持着开放的选择性，即使那意味着延后目标的实现？ ☐否 ☐是

对一个公开而长期的方案，你的着重点在确保此方案的成功…… ☐是 ☐否

……还是在达成目的之前就已经感到厌烦，而投入其他更有趣的事？ ☐否 ☐是

▲与第八型共通相似之处

精力充沛、工作狂、领导和控制的问题、抱持办得到的态度、喜欢当赢家、为了追求目标而不经意地把别人当垫脚石、因无能而受挫。 ☐3 ☐8

如果某人生气地和你作对，认为你已经完成的事情中某个观点错误，你的本能是站稳自己的立场，而且如有必要加以争吵吗？ ☐否 ☐是

你会为了帮助自己实现目标，而改变立场或更改已经发表的言论吗？ ☐是 ☐否

▲与第九型安定和压力状态下的不同之处

压力状态下的第三型：自己的意见易受动摇，更可能去迎合别人的议程、计划和希望。

安定状态下的第九型：可能是精力充沛、效率佳的成就者，感觉知道自己要什么。 ☐3 ☐9

当你和好朋友共处时，是否只是高高兴兴地在一起，而没有特殊的活动计划？ ☐否 ☐是

在你所选定的领域里，被视为成功者是否非常重要？
☐是 ☐否

第四型：浪漫主义者

▲与第五型侧型相似之处

感觉不值得被注意、可能显得高傲而难以接近。

以第五型为侧型的第四型：冷淡疏远或害羞、需要隐私、和情绪可能毫无接触，甚至压抑。

以第四型为侧型的第五型：艺术气质、华丽、可能拥有强烈的内在情绪生活而倾向忧郁。 ☐4 ☐5

生命的理性对你而言是否最重要而且滋养你……

☐否 ☐是

……还是你会说，你大多经由感觉来体验生命？

☐是 ☐否

当你和别人共处时，你是否偶尔感到羞愧，即使并没

有任何明显的理由？

☐是 ☐否

▲与第六型反恐惧的可能相似之处

打破规则、因危险而兴奋、痛恨别人的指使、反对权威、恐惧、自我怀疑、理想主义者。 ☐4 ☐6

你是否受到自己或他人深层情绪的吸引？ ☐是 ☐否

你是否倾向于展望未来，思索可能出错的地方及补救方案？ ☐否 ☐是

▲与第七型可能相似之处

特殊、强烈、跟随流行、永不厌倦、在关系中若即若离、以自我为指标。 ☐4 ☐7

如果可能，你是否偏好避开痛苦，如果不可能，你是否会疗愈它或快速穿越它？ ☐否 ☐是

你是否感受到你已经或可能会被你所爱的人们抛弃？

☐是 ☐否

▲与第八型可能相似之处

强烈、情绪化、永不厌倦、高标准、重视权威、华丽、脆弱的心、以自我为指标。 ☐4 ☐8

和某个你所在意的人“好好吵一架”会让你觉得活力

十足，对这份关系更加确定吗？ ☐否 ☐是

深刻思虑并探索你的情绪到何种深度，且花费多时，
对你而言是理所当然的吗？ ☐是 ☐否

▲与第九型可能相似之处

忧郁、自我抨击、想被了解、没有归属感或感到冷漠、陷入关系中、保持距离、在爱中经验自我、以及企求联系。

沮丧的第四型是懒散。 ☐4 ☐9

有时候你是否怀疑，你是为了他人而存在的个体，没人注意到你并倾听你的声音，而你为此感到厌烦？

☐否 ☐是

当一份关系变得亲密时，你是否发觉自己注意到另一半的不完美并加以批评，即使他们昨天对你来说还是完美的？ ☐是 ☐否

第五型：观察者

▲与第六型侧型相似之处

以第六型为侧型的第五型：可能会觉察到恐惧和其他第六型的问题，可能会质疑自身的真实性。

以第五型为侧型的第六型：退缩、隐秘、爱好沉思。

☐5 ☐6

你是否觉察到对事物相当立即的反应，即使你可能没有直接说出来？

☐否 ☐是

对你而言，生命是否经常像是看一部电影，无论发生什么事都不会和你太过紧密？

☐是 ☐否

▲与第七型安定和压力状态下相似之处

丰富的想像力和对观念的喜好。

压力状态下的第五型：讨厌承诺、搜索所有逃离威胁的可能选择、可能显得不可捉摸或躲躲藏藏。

安定状态下的第七型：享受独自追求知性的乐趣、退居一旁观察而非成为焦点人物、显得退缩。

当你考虑所有可行的选择时，这些选择多半是愉快的，或者至少朝向愉快的结果？ ☐否 ☐是

除非你每天至少拥有一部分专属于自己的时间，否则你会开始感到精疲力尽或扩张过度？ ☐是 ☐否

▲与第八型安定和压力状态下相似之处

安定状态下的第五型：更外向，甚至支配人、可能会发泄愤怒、可能会保护所爱的人。

压力状态下的第八型：在身心两方面皆退缩、需要空间来重组并思考、可能会带有攻击性地回拒世界。

☐5 ☐8

对峙情况发生时，你能够轻易而立即地发泄你的愤怒吗？ ☐否 ☐是

如果你感受到威胁，会觉得恐惧吗？ ☐是 ☐否

▲与第九型可能相似之处

喜欢隐私、保持距离进行观察、拖延行动、固执、退缩、累积资讯。 ☐5 ☐9

你对自身的界线是否具有明确的意识，而且很容易维持它们？ ☐是 ☐否

你发现自己会迎合其他人和他们的希望，即使你觉得必须独处？ ☐否 ☐是

第六型：质问者

▲与第七型侧型相似之处

具有想像力，出发点为恐惧。

以第七型为侧型的第六型：好玩乐、合群、喜欢多元性活动、网络工作者。

以第六型为侧型的第七型：可能会觉察到恐惧或焦虑，为负面结果而计划的可能性更胜于正面结果。

☐6 ☐7

你的想像力是否经常引发出有关快乐未来的可能性，或产生新观念？

☐否 ☐是

当你做某件事成功时，你是否很轻易地相信你所得到的赞美？

☐否 ☐是

▲第六型的反恐惧与第八型共通相似之处

相互对峙、讨厌规则、在乎权威性议题、为事业而奋斗、认为这世界充满敌意或潜藏着不友善、从事危险的事。

☐6 ☐8

如果有必要，你觉得扮演领袖的角色是轻易且愉快的吗？ ☐否 ☐是

你是否经常质疑自己的决定，甚至是在你认为已经下定决心之后？ ☐是 ☐否

▲与第九型安定和压力状态下相似之处

安定状态下的第六型：失去对威胁的敏感度、单纯享受与人共处的乐趣，并允许他人的加入。

压力状态下的第九型：可能会非常恐惧、不信任别人、对未来的态度悲观、预期会受到伤害。 ☐6 ☐9

在大多数情况下，你具有想像特定威胁和可能的不良后果的倾向？ ☐是 ☐否

你比较常保持安全而不牵涉其中的状态，而非遏止其他人来影响你？ ☐否 ☐是

第七型：享乐主义者

▲与第八型侧型相似之处

精力充沛、追求既定的目标、喜欢浪费、热爱玩乐、

受到挑战时会激起愤怒。 ☐7 ☐8

如果某人因为你做了某件事而生气，你的第一个反应是反击（即使是安静而合理的反击）…… ☐否 ☐是
……还是说明情况，缓和他们的怒气？ ☐是 ☐否

▲与第九型可能相似之处

热爱玩乐、避免冲突、容易脱轨、兴趣广泛。

☐7 ☐9

你经常知道自己要的是什么呢？ ☐是 ☐否

你对别人的感觉和需要，比对自己的目的更关心或更感兴趣吗？ ☐否 ☐是

第八型：支配者

▲与第九型侧型相似之处

固执、拖延自己的优先事项、追求逸乐、遗忘愤怒、自我麻醉。 ☐8 ☐9

你经常具有明确的观点，能让你轻易地自我防卫吗？

☐是 ☐否

你几乎总是潜藏自己，忘记自己的希望，只为了维系
和谐吗？ ☐否 ☐是

第十二章

利用九型人格论创造完美的沟通技巧

每个人在关系中都有过彼此误解的经验。有些人似乎就是无法领会我们的意思，有时候甚至没听到我们所说的话。有些人坚信他们的观点一定会被误解，很难令人相信他们确实说出了想要表达的意思。

一旦我们理解了这些类型的世界观根本上的差异，我们开始了解，那些从我们的立场出发，能得到自我验证的意见或感觉，对某些人而言可能真是荒诞不经的，反之亦然。这就像是我们用不同的语言交谈，而不明了其中的意思一样。由于这些字眼都相同，所以我们相信我们了解别人而且能被了解，然而事实上我们可能差得有如天地之遥。

除非我们谈话的对象是某个相同类型的人，然而有时候我们的讯息甚至可能只有一部分被了解。其他类型的人只是听到了我们在不同脉络之下所使用的相同字眼罢了。不光是这样，每个类型有不同的能量、肢体语言，以及接触人群的不同方式。

九型人格论不是一个为人和人或人和工作进行配对的

方式。它预测了，如果两个人在图形的同一点上相遇，他们可能更加了解彼此那一部分的行为。在生活中，相同类型的人或明显相反类型的人可能彼此相厌或相爱；虽然每个类型都有特定的天赋，雇主可能会因某个类型的工作表现确实优异而感到惊讶。

克里希那穆提正好说过，了解创造出慈悲；这也培养出创造性的关系。如果我们想被了解，并反过来了解别人，我们必须为别人设身处地，以他们的眼光来看待人生。透过学习其他类型的语言，停止我们对他们所言以及他们生活的评断，我们探索出了解并改善了关系。

本章针对每个类型条列出几个简易的沟通妙方，提醒你当你本身是那个类型，或是正和那个类型的人讲话时，该注意的事项。这些妙方都和日常的接触有关，而与成长无关。请你有弹性地加以运用，期望在这条路上能听到你赞叹不已的声音。首先，请阅读以下几条一般性的原则：

- 这些妙方只是一些提示，而非规则：如果有不适用的地方，尽管放下！
- 不要为别人贴上类型的标签，或是把他们看作是类型的代表——他们是他们自己，而不是一种类型。
- 如果你认为自己知道他们的类型，尝试其中几个点子，看他们作何反应。请记住，并非人人都有“符合类型”的反应。
- 最重要的是发问，并承认其答案，不论答案是否符合你的观点。

- 利用沟通探索出更多不同的类型，以及为什么他们有此反应——也包括你自己。

第一型：完美主义者

▲如果你是第一型：

- 当你拥有可供参考的有用资料时，在你提出改良建议之前，请先确定你已承认可行之处。
- 当别人做了或说了某些你所喜欢的事情时，去称赞他们的作为——因为他们可能不知道你已经注意到了。
- 当你正感觉到受伤害或不被尊重时，请提防自己讥讽、嘲笑的作风。
- 说出你的感觉及想法——你的逻辑思考模式可能会漠视或批评了别人。
- 切记，当你正在控制或责备自己时，你可能触及到愤怒，所以尽量试着去谈你的感觉。
- 如果你喜欢某个人，就告诉他们——有时候你的自我批判会让你显得不易亲近，所以对方可能不确定你是否真的喜欢他们而对你保持距离，即使他们也

一样喜欢你。

- 如果别人表现出不悦或不满意的样子，切记，那不见得因你而起，更不是你的责任，你只要去倾听他们的困难就可以了。

▲如果你要和第一型的人交谈：

- 切记，他们可能察觉不到自己的感觉，所以用不带批判的方式向他们发问，以帮助他们感受自己的感觉。
- 别以为他们的怒气是针对你个人而发——它可能有关某件完全不相干的事，甚至连他们自己也搞不清楚。
- 用逻辑的方式而非感觉来表达你的观点——第一型的人会考虑新点子并加以采纳，只要它符合逻辑。
- 请直接了当——他们对操纵的伎俩既敏感又批判。
- 当你看到事情出错时要告诉他们，并为你个人的错误和批评道歉——这样可以让他们放心，因为他们不是谁一这样的人。
- 如果他们不愿倾听，请他们告诉你他们的想法。
- 鼓励他们和别人分享他们的幽默感，并往光明面看。

第二型：给予者

▲如果你是第二型：

- 记得告诉别人有关你自己的事情，就如同你请他们告诉你他们的事情一样。
- 尝试在对话时表达你真正的意思，而不要讨好对方。
- 如果你感觉别人待你不公，或是被视为理所当然，尽可能冷静地把它说出来。
- 开口要求你所需要的，而不是去抱怨别人什么也没给你——并不是人人都拥有你那种懂得别人需要什么直觉。
- 避免那种评论他人的倾向，而用这个迂回的方式来要求对方回馈——直接说出你的要求。
- 容许别人对你所提供的帮助说不，不要觉得被拒绝而提供别的事物来代替。
- 给别人解决自己问题的空间。

▲如果你要和第二型的人交谈：

- 告诉他们你很感激他们为你所做的事。
- 让他们知道，他们不必用特定的方式为你做事或帮助你，来博得你的欢心。
- 如果你在某方面拒绝了他们，请告诉他们原因，包括你的感觉，这样他们才知道，对你最好的帮助就是不要试图去帮你什么。
- 如果你想为他们做某些事，告诉他们这样也会带给你快乐。
- 邀请他们告诉你有关他们的事——请注意，他们会有把焦点集中于你的倾向。
- 询问他们眼前的感觉，以及此刻有何需要，特别是在他们显得情绪化、若有所思或急性子时。
- 如果他们不知道自己的感觉，或是把话题转移到你本身，不要感到挫折，只要让他们知道你对他们很感兴趣就可以了。
- 态度真诚而直接——他们对操纵伎俩和不真诚的态度非常敏感，假如他们意识到这点，就会把你“三振出局”。
- 在工作或执行某个方案时，别让他们自己埋首苦干——你要确定沟通的渠道随时畅通。

第三型：实践者

▲如果你是第三型

- 切记，许多人不像你天生具有野心——花点工夫去倾听他们并认同他们的长处。
- 注意你是否在压榨别人——告诉他们你的感觉，并仔细考虑他们必须说的是什么。
- 切记，你很容易在视觉上分心，所以在重要的对谈时，要约在不会让你视觉分心的地方。
- 让人们知道你真正的感觉——他们可能会因此更喜欢你，而不是更糟。
- 让人们知道你很感激他们的贡献，不论是工作或友谊。
- 花时间去倾听人们的感受，特别是那些你所爱的人。
- 如果你听到自己用快速的答案或解决方式回嘴，请停下来想想你当下的感觉，并提出来沟通。

◆如果你要和第三型的人交谈：

- 批评只会逼迫他们更卖力的“演出”。
- 如果你希望他们改变对某件事的作法，或是考虑变通方案，向他们表明这样做将帮助他们得到更好的结果。
- 切记，如果你过度说明一个观点，他们就会转移话题。
- 为了达成正面的接触，请配合他们的精力——只要他们和你在同一阵线，你就可以多少改变事情的步调。
- 如果你有被他们操纵或是高压强迫的感觉，让他们知道你的感受——他们可能根本不知道自己有此作为，更何况他们也不喜欢伤害别人。
- 如果他们转移目标或太快展开下一步行动——请问他们能否稍微放慢速度，并告诉他们原因。
- 如果你喜欢他们而且乐于他们的陪伴，就开口告诉他们——他们不容易相信自己是是有价值的。

第四型：浪漫主义者

▲如果你是第四型：

- 切记，大多数的人对感觉的感应力并不像你。
- 告诉人们你当时的感觉，而不是等他们去猜，好证明他们对你够了解。
- 在讨论时要提防自己陷入情绪化的回应里。
- 尝试专注于每个当下。
- 如果有必要，告诉人们你可能会过度情绪化，或是分散注意力，并请他们帮助你保持稳定。
- 如果你觉得自己沉迷于情绪而不可自拔时，邀请人们帮助你开朗起来。
- 当你觉得低人一等或受到迫害时，提防自己变得冷嘲热讽——换个方式，告诉人们你当下的感觉，并询问他们所看到的情况为何。

▲如果你要和第四型的人交谈：

- 密切配合他们，让他们感受到你的支持——如果他

们觉得你够了解他们，你就能改变步调，也会因此舒服些。

- 要求帮助时要直接了当——虽然他们看起来总是热衷于自己的事情，却很乐意帮你的忙。
- 让他们知道你的感觉、反应和想法。
- 切记，他们的情绪是真实的，即使你认为他们过度膨胀，也不要试图叫他们恢复。
- 承认他们的感觉，即使是在理性的讨论时。
- 如果你感觉到他们处在“某种情绪”里，询问他们此刻有什么感觉。
- 称赞他们，特别是他们富有创意又独特的贡献，而非称赞他们的成果。
- 倾听他们的直觉——他们可能具有你所看不到的见解。
- 切记，他们的自我评价不高，即使这看不出来，让他们知道你在乎他们、重视他们。

第五型：观察者

▲如果你是第五型：

- 你越是退缩，就诱发越多你不想要的事物；所以，如果可以的话，告诉人们你的感觉，纵使只是因为你需要空间。
- 让人们知道，在你作决定之前，你需要时间细思，而他们的出现会扰乱你思考的过程。
- 让朋友知道，并不是你没有感觉，只是在那时你的表达有困难。
- 提出明确的讨论时间，以免让人觉得被你搪塞蒙骗了。
- 让人知道要你坚持己见是很困难的。
- 如果你觉得别人在命令你，告诉他们你所感觉到的冲击——别人可能不是有意如此的。
- 试图回应别人的感觉及话语，这样他们才不会觉得被拒绝或被打发。

▲如果你要和第五型的人交谈：

- 请觉察他们对非言语的征兆非常敏感，如果你没有表现出很感兴趣或不具威胁的样子，他们就会退缩。
- 假如他们退缩了，别放在心上，切记他们在表达自己这方面有困难。
- 尊重他们的界线，不要依恋或显得依赖。
- 如果你必须跟他们谈话，要事先知会他们。
- 给他们单独的时间去作决定。
- 不要过度赞美——让他们自行处理能显现出你信任他们会做得很好。
- 沉默不是拒绝——如果他们人在那里，那是他们想要在那里；联系的方式也许就是微笑。
- 请直接而实际，以适切的方式来陈述感觉。
- 当你要求某件事，请确定你的表达方式是一种请求，而非要求。
- 切记，如果他们显得傲慢、疏离或易被激怒，可能是因为他们感到不舒服。

第六型：质问者

▲如果你是第六型：

- 当你正在怀疑时，先请教朋友的想法，来检查事情的真相。
- 切记你有投射的倾向——当你确定有什么不好的事情发生了，问你自己你正在回应的线索是什么（它是我自己的某个部分吗？），并问问别人的想法和感觉。
- 别人可能没有领会出你行为背后的讯息——记得告诉他们你的感觉，并以行动支持他们。
- 切记，有的人确实需要经常性的接触，来证明你的友谊及可信赖的程度。
- 你的怀疑在别人眼里可能是不可信赖的，因为那表示你想到一件事以后又有所改变——告诉人们纵使你做过承诺，看起来可能还是一副犹豫不决的样子，但是只要你承诺了某件事，你一定会办到。
- 如果你逮到自己正在支配一个对话过程，问问自己当下的感觉，并考虑说出这种感觉。

▲如果你要和第六型的人交谈：

- 切记，他们难以信任别人——他们有一颗多疑的心，如果他们似乎不相信你的赞美或恭维，别放在心上。
- 倾听并承认你已经了解，否则你无法取得他们的信任。
- 说话的内容要精确而实际——切记他们很容易从中影射出隐藏的动机和意义。
- 以一种不动感情的方式，再度明确地确认你对他们的喜欢和爱——行动胜过言语。
- 持续保持一致，而且言行合一，信任便从中产生了。
- 邀请他们检查自己的真实性，帮助他们处在他们的想像力（投射）之外，并透过发问帮助他们沉稳下来，像是：有什么事情困扰你吗？你对这样的情况有什么想法？
- 不要批评或论断他们的恐惧。
- 要幽默——鼓励他们开怀大笑，并看事情好的一面。

第七型：享乐主义者

▲如果你是第七型：

- 倾听别人——他们的意见和感觉可能和你的一样真实。
- 如果某人告诉你他们的问题，问他们是否喜欢听听你的劝告或帮助；不要只是告诉对方该怎么办。
- 让人知道即使是影射性的批评也会惹怒你，而提醒他们不要放在心上。
- 告诉朋友你很难说出你的感觉，以及和情绪有关的事。
- 切记，由于你想像事情相当完整，你在还没告诉别人之前，很容易相信自己已经说过了——先检查一遍吧。
- 当你对改善某件事有个很棒的想法，或是你想延后原先的目标，在你行动之前先告诉别人，这样他们才有机会配合你，也不会觉得被你冷落。
- 如果你已经委任某个人做事，而你却有更好的作法，不论公事或私事，先建议他们——不要贸然行动且

独自进行。

▲如果你要和第七型的人交谈：

- 切记，他们有在思绪中徘徊的倾向——通过发问让他们处在当下，包括他们的感觉。
- 加入轻松愉快的对谈中——去参与他们的喜悦。
- 倾听并欣赏他们远大的远见，不要试图去证明他们的想法不可行——切记，他们正在分享他们存在的一部分。
- 如果你提出可能会影响到他们计划的构想，刚开始他们可能会有些反弹，所以给他们时间来采纳它。
- 不要批评或给出指示，使用中性字词来建议做事的方法。
- 如果你觉得有必要帮助他们面对搪塞推诿或痛苦的经验，绝对要坚定并活力充沛，如果他们试图怪罪于你，不要放在心上，只要再把他们带回讨论的问题就可以了。

第八型：支配者

▲如果你是第八型：

- 切记，提高嗓门的声音通常会让别人停止倾听，而且你可能比你所认为的还要大声。
- 如果你觉得不被倾听，与其更大声地重复你所说的话，倒不如要求别人帮助你澄清讨论的内容，请他们告诉你他们对你所说的话有什么想法。
- 告诉人们，如果你会提出很多问题，是为了求得了解，而不是为难他们。
- 仔细倾听他人，在回答之前先想清楚他们的观点。
- 切记，别人不像你那样能立即有所反应——给某些人时间考虑，可能比坚持他们现在就理出头绪要有用多了。
- 如果人们伤害你的感觉，要立刻告诉他们——他们可能不知道你会受伤。
- 小心你无心说出具伤害性话语的倾向，假如你已经做了，当你发现时立刻向对方道歉。

▲如果你要和第八型的人交谈：

- 说出你的用意，直接要求你要的事物，不要有所保留或避开问题——他们对任何可能的操纵都会作出负面的回应。
- 在讨论时，用精确的语词让他们知道你了解他们的观点——他们接下来就会去听你所要说的事情。
- 切记，对你而言像是争论或攻击的感觉，可能只是他们尽兴又安全的投入方式，如果那种感觉太过强烈，或你觉得受到威胁，就告诉他们。
- 如果你对于关系要如何经营有任何没有说出来的规则，务必告诉他们，而且保持讨论的意愿。
- 如果他们伤害到你的感觉，要告诉他们——他们可能不是故意的。
- 不要取笑他们——他们会快速反击，而且不易宽恕这种被羞辱的感觉。
- 不要说谎，除非你不在乎被攻击或是被他们记上一笔。

第九型：媒介者

▲如果你是第九型：

- 切记，当你不知道你的感觉或想要什么时，别人可能会把你的沉默当做拒绝，所以告诉他们你的内在状况。
- 试图去提防你以沉默作为被动抗拒的方式，如果真是如此，让别人知道你确实的立场。
- 如果你感到生气，把它说出来——你通常不会表现出不悦，而让人以为你还好好的。
- 如果别人问你是否在生气，好好想一想，先不要否认。
- 如果你觉得不被倾听，告诉别人这个情况，不要越说越多。
- 尽可能切中要点。
- 如果有人问你问题，先弄清楚对方确实想知道什么，这样你才能针对重点给出答案。

▲如果你要和第九型的人交谈：

- 倾听他们，并让他们知道你已经听到他们的着重点。
- 承认他们——他们通常会感到被排除在外或不被倾听。
- 切记，当他们“迎合”时可能会显得很突出，但事实上可能只是在做应声虫——用发问找出他们真正在想的事情。
- 切记，他们可能非常分散，用发问帮他们集中焦点。
- 当你想知道他们的想法和感觉时，不要急着得到答案，而是创造一个有趣的空间，让他们考虑并决定：“我怀疑这样是否适合你？这可能是你现在的感觉吗？我不知道，我只是这样想而已。”
- 在商业聚会中，切记他们可能和每一位发言者的意见一致，所以事先要求他们让你知道，会议结束后他们所考虑的观点。

第十三章

总结:接下来要做什么?

你研究九型人格论的深度到哪里，纯粹是你个人的事。任何对你而言正确的事，就是好事。如果你认真面对自己的成长，愿意去接纳当中的不悦，如同接纳自我探索的喜悦那般，它所显露的深远真理，将提供你此生每个阶段的指引，帮助你去观看此刻的处境以及接下来的步伐。

“千万别做”的事

就像任何一种人格类型论一样，九型人格论也可能被滥用。虽然这是无可奈何的事，但是它的真义仍在。不管怎样，就算你已经决定不再进一步研究，我还是希望你读完并采用这个“千万别做”的清单。其中有些可能不适用于你个人，但是它们对某些人很管用，而且我敢保证，其中至少有一条在日后可以派上用场；所以，请你提防下列事项的诱惑：

- 别把九型人格论当做晚宴游戏，譬如：“喔，她一定是第四型的人——看发型就知道了！”
- 别告诉别人他们属于哪个类型：这不仅无礼，还可能误导并引起困扰，因为别人也许不想知道，或是你挑到一个对他们而言似乎“不好”的类型。
- 别把“教条”套在别人身上，譬如：“他是第八型的人——所以一定很有攻击性。”“她是第二型的——你看看她怎样操纵别人。”
- 别运用这些比人优越的知识——关于别人是什么类型或他们在生活中真正遭遇到什么，去支配别人或扮演起教师的角色。
- 别让（甚至造成）别人因为自己的类型而感到自卑：所有类型对每个人无所谓好坏，而九型人格论关心的是我们最高的潜能，而非我们偶尔的偏差行为。
- 别利用你的类型当作行为的借口：一旦你知道自己的类型，对于自己某些缺乏爱的特质所沿用的借口会更少，而不会更多。

深入下去

虽然知道了九型人格论这份资料，就能为你的日常生活带来改变，但是它终究不是万灵丹。同样的，你并不需

要一位全知的老师，来帮助你应用九型人格论，虽然话说回来，帮助有时候可能相当重要。

九型人格论邀请你对自己的生命负起责任，然后说：“现在我认识了自己，所以我知道如何开始改善我和自己的关系。”在苏菲的传统里，九型人格论被视为神所赋予的系统，能让我们透过自己完成“道德上的疗愈”。

不论你如何运用九型人格论，都是很有价值的；你不妨先让自己每天多快乐一点，拥有更多令你赞叹的经验，进而体验（不仅是相信）终极的目标并真正地了解，尽管人格似乎要拆散了我们，大家终究是一体的。

基于这样的了解，也由于这只是一本入门书，我要提出以下的建议。不论你这方面的体验达到什么程度，下列事项请随时牢记在心：

▲善待你的人格

九型人格论的目标不是去征服人格，而是善待它并利用它的警示作为唤醒自己的呼声。当你看到自己受困于某种行为模式，或是一头栽进去时，千万别告诉自己这样很不应该，因为你越是和某件事抗争，它的影响力就越强。问问自己，为什么你的执念会受到鼓动？你能针对这点做什么，及学到什么？

▲自我宽恕

在行动的同时注意自己，有时候事情难免会出错，无论这错误如何，都要宽恕自己，以慈悲心对待自己的人格。不要为自身的类型下道德判断，不要为自己的行为和灵性的改变订下无法达成的目标。看待个人模式的“非常”作法，就是去释放它们。

建议事项

▲彻底地觉察

遵从本书中你那个类型的指点。你若能把那个章节影印下来随身揣带，可能会派上用场；总之，随时参阅它们。

▲自我观察

练习自我观察，诚如古尔捷耶夫所言，那是一种记得自己的方式。你可以在一天当中刻意停下来，对你正在进

行、思考和感觉的事情做几次回顾。或是用固定的方式，预览和回顾你的一天。简而言之，就是开始在行动中“捕捉”自己，不管你正在做什么或准备做什么自发性和回应性的事情。

▲学习口述传统

参与口述传统的课程。这是学习人格类型最佳的方式。你不仅能探索相同类型的人之间许多不同的地方，甚至学到更多他们共同的着重点；相对的，你也在描述如何显化自己那个类型的特别过程中，学到更多有关自己的事。

▲朋友

如果你有懂九型人格论的朋友，相信会非常受用。他们能和你讨论从你自己和他们的类型中所学到的东西，实际体验不同类型的互动关系，而且（这会是充满幽默且深具启发性的）互相给出并接受回馈，像是：“你第七型的习性又出现了”、“哎呀，可不是吗？”

▲练习以腹部为基础的冥想

参与采取呼吸冥想的课程，像禅坐或内观。这种基本

练习能帮助你找到自己的“中心”，强化内在那个的观察者，还可为其他练习打下基础，好在适当时机进行。如果你现阶段的生命正处在十分艰难的时刻，或是饱受强烈情绪的煎熬，你可以等到准备好的时候再开始。

▲参加肢体工作，以其他中心为基础的练习或治疗

这些活动在九型人格论心理和灵性成长两方面，都具有一定的重要性，不过它们已经超出这本入门书的讨论范围了。

▲直接参与灵性工作

你可从三方面着手。

第一，你个人和高我的关系；

第二，和你的灵性导师、上师或老师一起进修；

第三，去修行所和灵性工作坊，特别是以灵性架构来处理九型人格论的团体。

最后，切记成长就像攀爬拾级而上的阶梯，而非平滑的斜坡，而眼睁睁地看着自己痛苦的过程确实不好受。毕竟，人格被赋予一种永不更改的好处——你还是完好无缺地活到现在，不是吗？

每个人都有过看来好像没有任何进展，甚至退步的时候，或是痛苦到不忍目睹的地步。这些都只是一时的障

碍。如果发生了这情况，切记你最高的潜能，想想你的目标（纵使它感觉并不真实，但它确实是真的），咬紧牙关，忍住啜泣或愤怒，继续说出真相。隧道的尽头就是光亮，而漫漫长夜之后就是黎明，在这里，我要分享一个述说真理的古老故事：

众神创造人类的同时，也创造了一把开启天堂之门的钥匙，但是它们后来决定，不要让人类得到这把钥匙。它们对于钥匙到底该藏在哪儿，争论了好多天；有的建议藏在深海，有的建议埋在高山，还有的说放在太阳的中心。但是这都是白费力气的，因为它们知道人类迟早会发展出到达这些地方的技能。最后，它们当中最有智慧的一位开口说话了：“让我们把它藏在人类自己的心中吧，那是他们永远也不会去看的地方。”

这个提议一致通过，所以它们就这么做了，而人类的确一直寻找到今天。各位，继续往内在探索吧：宝藏就在那儿！