

探析九型人格中基本本能类型与情绪组

田 璐

贵州大学历史与民族文化学院，贵州 贵阳

收稿日期：2024年10月14日；录用日期：2024年12月5日；发布日期：2024年12月19日

摘 要

在人类演化的过程中，存在着三种基本求生存本能，九型人格理论称之为“副型”或者“附属子型”，包括：自保/社群/一对一。这三种状态时时刻刻影响着我们的日常行为，像一个充电宝一样每天需要补充和消耗一定的能量并因此影响着我们各自的状态。情绪三元组则依据面对问题时所表现的态度来进行区分，包括理智组(135)，情绪组(468)，乐天组(279)。不管是情绪还是本能，都体现了“需求”这一思维和行为的反应，通过介绍和分析来对基本本能类型和情绪三元组进行认识 and 了解，来更好认识和调试合理“需求”。

关键词

本能类型，情绪组，能量，需求

To Explore the Basic Instinct Type and Emotion Group in Enneagram Personality

Lu Tian

College of History and Ethnic Culture, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Oct. 14th, 2024; accepted: Dec. 5th, 2024; published: Dec. 19th, 2024

Abstract

In the course of human evolution, there are three basic survival instincts, which are called “subtypes” or “subtypes” by the enneagram theory, including: self-preservation/community/one-to-one. These three states affect our daily behavior from time to time, like a charging bank that needs to supplement and consume a certain amount of energy every day and therefore affects our respective states. The emotional triad was divided according to their attitude towards the problem, including the rational group (135), the emotional group (468), and the happy group (279). Whether it is emotion or instinct, it reflects the reaction of thinking and behavior of “needs”. Through introduction and

analysis, we can understand and understand basic instinct types and emotional triples, so as to better understand and debug reasonable “needs”.

Keywords

Instinct Type, Emotion Triad, Energy, Demand

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 基本本能类型

在人类演化的过程中，存在着三种基本求生存的本能，分别是：自我保存、一对一、社交，我们称之为“副型”或者叫“附属子型”，也叫“本能类型”(裴宇晶，邹家峰，2017)。所谓“本能”，顾名思义，就是“本来就能”，是天然的，不需要后天习得的能力，是一种来自生命本源的能力。本能是人类和动物所共有的。人的自保，一对一和社群三种本能分别对应着动物的筑巢求存，物种繁衍和群居协作三种本能(裴宇晶，2023)。本能类型的表现往往是明显的，常常以“情绪”、“行为”等方式直接展现。我们在进行大部分人类活动时，对于我们将要做什么，怎么做并没有清晰明确的概念。大多数情况下，我们对所处环境做出反应是出于情感、认知、习俗和传统的即时反应。但是随着思想缓慢而艰难的发展，一个接一个的行为从情感型转变成了概念型(陈福田，2018)。

副型是让你补充能量的方式，同时正是由于我们的这种倾向性，决定了我们的能量状态和个人气质。我们对于这三种状态有主观排序。当我们处于某一种状态时，我们会觉得放松和舒适，这种状态下我们是最享受的。我们能通过这种状态来汲取和补充能量，它就是我们的充电站。相反的情况，也许有某一种状态是我们不太喜欢的，当处于那种状态时，我们会觉得自己是被消耗的，是无法享受的，那么那种状态可能就是你最缺的副型。比如，一个自保型的人，在非常疲惫的时候，如果能不受打扰地去享受一次按摩，或者享用一顿大餐，他们可能就会一扫疲惫，觉得非常舒适。一个一对一的人，一顿大餐就无法满足他们疲惫的心了，他们如果能找到一个能够理解他们的人，进行一次一对一深度的链接，两颗心的碰撞和融合往往能让他们深深的满足。社交的人就算再累，只要能和一帮子好朋友一起，他们就会满血，原地复活，似乎在人群中穿梭，才是他们补充能量的最佳方式(裴宇晶，邹家峰，2017)。郭任远列出了一些对本能概念的批评，其中最重要的是下面三点：首先，没有一种关于本能的类型及种类的共识。汇集出来的本能目录都是任意的，依赖于每个作者的兴趣。第二，所有被称为本能的行为都不是先天的而是习得的。行为建立在随机反应的基础上，其中的一些得到强化而保留下来，而另一些没有得到强化就消失了。最后，郭任远坚持认为本能不是行为背后的驱动力量，因为行为是由外部刺激引起的。通过行为的外部控制，郭任远拒绝了本能论者做出的行为主要是由遗传决定的假设，他坚决认为本能的概念是毫无用处的，并十分有说服力地指出这个概念应该被抛弃(皮特里，2005)。托尔曼也仔细地考察了本能的观念，提出了几点批评。但和郭任远不同，托尔曼认为本能的观念应该保留下来，但必须要注意几点。第一，托尔曼指出将行为任意地指定为本能，剥夺了这一概念的任何解释价值。换句话说，如好奇、贪玩、好斗这些本能只不过是描述性的标签，而不能解释行为的起因。第二，不存在一个标准来确定哪些行为是本能的，哪些不是本能的。简单地说，理论家们没有清楚仔细地阐明怎样识别一种本能行为。第三，如所描述的那样，本能这一概念听上去与柏拉图的先天理念说非常相似。但托尔曼也指出，这个

批评不一定有效,因为本能行为在一定程度上可能已经演化,从而令它现在看上去是理智的。最后,他指出了本能和习惯(学习)之间的混淆。托尔曼相信,本能的观念应该通过使用行为的术语而非主观的术语重新建构以保留下来(皮特里, 2005)。弗洛伊德的本能论不同于麦独孤的本能论,他不是停留在对本能类型的划分上,而是关注并探讨本能引起行为作用的机制。弗洛伊德把本能与身体需要相联系,视之为“促使大脑运转的需求程度”,本能成为激起人行为的力量或驱力,是张力的源泉。弗洛伊德认为,个体在出生时先天具有一定数量的能量,所有心理活动都需要这种能量。这种能量系统首先满足本能的需要或驱力,需要会不断产生,造成紧张和不平衡,而有机体则会发动行为去满足需要。需要满足是快乐的,有机体也回到了平衡状态(华红琴, 2012)。这种平衡在副型中体现了自保、一对一、社群的不同维度的能量调适。自保常常对时间、金钱等资源不足有着很深的焦虑,尤其面对工作生活不稳定,无法对周围进行预算和计划,变来变去的安排,不舒服的环境等。为了应对这种内在的焦虑,本能的并非是去与社群、一对一能量方向的补充,而是在自保寻求稳定的基础上形成实用、独立、储存、安全保障和持续稳定五种维度上的应对。由内向外逐渐流露的行为常体现在工作中倾向实用的知识和技能,关注物品质量,个人喜独立,希望各自如原子般完成各自的事。为了长久有此效果,会进行有计划的囤积、储存,对安全、健康乃至养生的生活方式皆有所准备,并以此期望生活能规划有度,按部就班。以此,一对一与社群亦有其核心关注和维度的体现,这是其相似之处,不同上最大的碰撞即是在习惯。因为本能的体现往往不是换位即站在另一本能角度进行思考处理,更自然是回到各自维度进行分析评判,以此来判断是非远近,极容易形成想法的出入。

可知,副型是补充能量的方式,同时正是由于我们的这种倾向性,决定了我们的能量状态和个人气质。不管相同副型还是不同副型的人接触,都是需要一段磨合时间,在这过程中或许会彼此争吵不休,各种互相心理抵触,但不可避免会使双方都产生影响并应对此情况而做出调整。有时不同副型的人走进生活中时只是想带你进入另一视野看一看,相同副型的人告诉自己的世界还有更多的潜力和可能,如此,生活才有了许多味道。我们都知道火车上缓冲器的作用。它们是为了减少车厢之间的碰撞而专门设计的装置。如果没有缓冲器的存在,车厢之间的碰撞震动既不舒服,还非常危险。缓冲器在不知不觉中削弱了碰撞产生的冲击力。在人们的内心世界中,也有这么一种装置。这种装置不是自然产生的,而是人们自己设计的,尽管是在一种无意识的状态下。这种心理装置产生于人们自身的矛盾:观念的矛盾、感觉的矛盾、言语的矛盾、行为的矛盾(海伦·帕尔默, 2016)。

2. 情绪组

情绪是一种心理状态或过程,目前在学科界还没有对情绪的定义取得一致的意见。情绪是一种不同于认知或意志的精神上的情感或感情,是人对客观事物的态度的体验。情绪是人(包括动物)所具有的一种心理形式。它与认识活动不同,具有独特的主观体验形式(如喜、怒、悲、惧等感受色彩)、外部表现形式(如面部表情),以及独特的生理基础(如皮层下等部位的特定活动)(解仑,王志良,刘振忠,潘航, 2022)。情绪与认识和意志不同,情绪是人类对客观事物的态度体验与相应的行为反应,它似乎同人的切身需要和主观态度联系着。情绪是一种复杂的心理活动,它具有鲜明的生理基础,也具有很强的社会建构性(王志良, 2017)。在九型中情绪组(468)关注对“需求”的反映,既有个人情感与欲望的表达,亦有社会性需要的“价值”体现。在交流中当情绪需要消化时,希望得到此时具体对象的反应,并以情感驱使理智,让问题、言语等沟通变成一种刺激,以求对方同等或扩大后的情形反映。情绪组往往放大恐惧,在情绪点上虽然爆发和激怒的点可能不同,但对于情绪震荡的时候总是会有比较深刻的印象。以下是情绪组(6号)的亲人在家里比较常见的事。对话如下:

妹妹：当妹妹看见哥哥一回家就找个地方躺着不动时便说道：“哥，你看你哪像一个当哥哥的样子，一回家就是这个样子，你看看其他家哥哥如何如何”

哥哥：早已习惯，无动于衷。

妹妹：见哥哥没有任何回应，于是怒火变得更大了，说的话也更加唠叨了起来，便顺手将拖鞋仍了过去。

哥哥：换个位置继续躺着。

这是一种简单的生活情形，虽不具有普遍性，却体现了各自情绪的一种表达。情绪本身不能以积极或消极、正确或错误、正面或反面来区分，因为在社会生活中，绝大多数情况下都是那种因需要没有得到满足的否定性体验，对人生起着巨大的、积极的推动或促进作用。情绪具有内极性，如喜与悲、爱与恨、愉快与忧愁、满意与不满意等。情绪具有波动性，在两极之间经常变动着，只有其中间状态是一种平静的心态。情绪具有情境性，置身于不同的环境之中会刺激人产生不同的情绪，但受情境左右的情绪往往是短暂的。在影响情绪的各种因素中，第一位的是需要，第二位的就是认知了(季芳, 2019)。在情绪组(468)眼里，当心中有不满，尤其是怒火积压时需要发泄出来，而冷漠对于他们开始并不是镇定剂，相反还是催化剂会加强内心更大的不满和怒火。在做事时，情绪的安抚代表事情向前了一大步，如果情绪一直被忽视得不到关注的话，那么“大家都别想太好过”就不免会成为生活中的定时炸弹，而在人情里也常常会因此波及到身边更多的人。

那么，该如何与他们相处，或者说如何在情绪爆发时怎样应对呢？首先需要有回应，不能把他们的情绪晾在一边，让其自生自灭。二则是要在情绪后解决问题，不能只发情绪或者只选择逃避。Gross 指出对于情绪调节的理解有三个方面值得注意：一是情绪调节不仅仅是降低消极情绪，实际上情绪调节包括消极情绪和积极情绪的增强、维持、降低等多个方面；二是与情绪的唤起一样，情绪调节有时是显意识的，有时是无意识的；三是情绪调节没有必然的好与坏，在一种情景中是好的，在另一种情景中则可能是差的(许远理, 熊承清, 2011)。从需求上看，4号希望在情绪中被理解，6号希望在情绪中被认同，有人和你一起。8号希望你能包容(因为他们的情绪来的快也去的快，记仇有时候也一笑泯恩仇)。尤其事后要商量，不要拉对错。总之，良好的情绪是感情的升温计，而失控的情绪则是破坏一切的开始。情绪组(468)，在面对问题的时候往往倾向于看到问题的严重性，并提出来。他们可能无法忍受粉饰太平的行为，一心追求真实，讨厌虚假的和平，有时候会一针见血。但是他们在指出问题的时候，往往又带着强烈的情绪，也渴望对方能回应这种强烈的情绪。情绪的表现有很多，喜怒哀乐，各不相同。而有的时候，会被情绪本身吓住，而忽略了情绪背后的含义。每一个情绪都是一种需求，当对别人产生需求的时候，就产生了情绪。当情绪组在表达情绪的时候，表面上说很多的事情，但是真正在做的就一件事，希望被看到其情绪点的爆发！情绪和冲突都是在呼唤一种关注，或者说呼唤一种亲密感。当对别人有愤怒，有指责，有悲伤的时候，其实是想贴近对方的，在这种互相有期待中情绪能打破自我边界，促使两个人搅和在一起。这就是为什么有的时候，吵完架，两个人的关系会更好。在这种情绪碰撞中，真实的自我破壳而出，一些不受控制的因素会浮出水面。同时，情绪是危险的，因为它会让自我暴露，但情绪也是一种机会，提供发展更深的关系的机会。当只有维持一个完美的形象，只有压制那个具有破坏力或者脆弱的自我，才会被接纳的想法会促使自己努力的保护好边界，忽视自己的需求，来维持一个稳定的感觉。在学习一致性的表达自己有一个前提，需要根据具体的情况来表达情绪。比如说，在工作中，在和同事的相处中，并不需要很深的链接，那么，这个时候保持好自我的边界，维持稳定的状态是很好的。如果经常跟不需要很亲近的人发泄情绪，可能需要去看见，自己是否对别人有了过高的要求，是否有超出了他本身位置的期待。而当在和家人，亲密的朋友相处时，就可以去发展一些更深的关系。在这里并不是说，可以肆意的发泄情绪。而是可以看到自己有很多的情绪，这是非常正常的，因为这在渴求认可和被看见。同时，

可以去问一下自己：为什么对他这么有情绪？希望他为我做什么？比如说：希望能照顾我，关注我，陪伴我，而不是忽视我，不理我，责怪我。当发现自己最深层次的需求的时候，我们就有了自由。可以为自己选择一种更内外一致的表达方式，也许不再需要强硬的指责，看到自己的需求，直接的表达自己，分享自己的感受，会让人有一种真诚的通透感，自己也会更加的敞开和自如。情绪就是需求，看看自己的情绪都在说什么，学习如何一致性的表达它。在这些令人惊讶的事情中，有些让人感觉愉快，有些却注定令人不快，甚至会对我们的现状乃至未来产生深远的不利影响。这就是为什么我们总要面对灾祸的影响，除非我们对能够表现人性的人格类型有深入的了解。我们自认为了解的人最终被证明是一个恶魔或彻头彻尾的自我中心论者，我们发现自己被人无情地利用了，我们的合理需求因为某些人的自私而被忽视了……除非我们具有洞见，否则就可能惨遭蹂躏，反之亦然；除非我们具有洞见，否则就可能与好的、宝贵的东西失之交臂，或草率地断绝实际上仍然值得挽救的人际关系。若是我们不具备对人格类型的洞见，就可能受到伤害或变得愚蠢。无论怎样，其结果都只会使我们陷入不幸(唐·理查德·里索，拉斯·赫德森，2019)。

3. 本能与情绪的“需求”调试

今天又“内耗”了吗？外面是五彩缤纷的世界，身边是来来往往的人群。纵使多么想以平静的心去安抚住不经意的波动和浮躁，平静总是因为有理由被干扰的。我们不仅在思考世界，而且也在感受世界。对事件的判断和表达不仅包含着理性，也不可避免地包含情感，这种情感的自然反映可表达为某种“需求”，而需求存在本能与情绪混用的现象(刘昊，2022)。

情绪“内耗”的情况多种多样，有外界的原因，也有内部的因素。用踩刹车和加油门的例子来说，在外面遇到事时，往往有些事并非现在自己所能把控，而下一刻出现的很少是书中的灵光乍现，更多是前进还是后退，应该这样还是那样的抉择……在这一刻，既想油门冲出困难焦虑，可又同时踩紧了刹车如平常一样三思而后行。所以，在想方法吗？在试着解决吗？又或者说是这样的吗？心中给了自己一个答案和评价。同时因为和它相关的人和事给了另一个有些陌生的答案和评价。在这里，踩了油门和刹车，在努力尝试者，在车外的人看来，却一动没动，似乎无所事事一样。所以“内耗”有一个现象那就是我在我这里努力了，可是步伐却是一动不动。这既是本能一样无法控制，也如情绪般难以琢磨，本能是与情绪有关但又有所不同的概念，本能经常被用来描述具有稳定性且往往不以自己主观想法为主导。本能可行在情绪的基础上表现。情绪是指个体在获知某事件信息后自身的生理或心理体验，如“恐惧”“愤怒”“愉快”等。本能不仅会表达出情绪，更加侧重于一种习惯并基于此带来的评价，如“喜欢”“讨厌”等。可以从两个角度来理解，其一本能包含个人意志的主观表达，又包含会行动的现实性，会受到过去历史和当下所处场域的影响。本能的反应伴随着情绪反应，情绪的变化也会影响本能的反应。两者对于外界事物是否符合自己的需求而产生的某种态度体验以及相应的行为反应(刘昊，2022)。故而本能与情绪的交织使得彼此相互影响，同时也提供内部可以调试的可能。以6号为例，此刻是他一天最平静的时刻，也可能是一天焦虑的开始，带着不得不去解决的事和曾经还未完全解决的工作，以及接下来即将发生的事。想的多是应不应该，该去上班了，该去完成工作的事情或者朋友委托的事了。找到了自己的终点和目标，但内心依旧不平静，因为一天总有太多的不确定性。去的途中会堵车吗？这件事能做好吗？如果能，那下一件事来时我又该何去何从呢？选择总是摆在面前，脚步总在绕圈，自己越来越累了。在一次又一次的付出当中，比起工作当中的不确定性，在人际交往中有时更让自己捉摸不透或者心力憔悴。如果是学生，他能很敏锐的察觉到身边的人情绪起伏波动，尤其是当察觉到某人要远离自己时，他会心里一紧。想着发生什么事了？然后脑袋搜索者过去一段时间哪些事会让彼此产生一些不快。上次去吃饭忘记叫你了么？某次说话太重了么？等等。当然，也很难开口直接去问当事方到底怎么了？对于总是在不自觉付出的他们，“背叛”是

最让他们伤心的事，会因此而怀疑一切，也会因此而小心翼翼。所以小心驶得万年船和没有把握的仗是他们内心的考量。随着一天结束了，“累”有时候总是6号的心声，一方面会吐槽每天都有做不完的事，一方面也会因为所做和付出的事让自己感到满足。所以，不管是“躺平”，还是“摆烂”，似乎都有他们的身影，但又如其不确定一样，压力和轻松哪个更好一些呢？有时候并不是一个很正式的问题。想法自然无可厚非，但只是一味地逃避压力为目的，追逐轻松后的我们真如所想的那样好吗？6号并非时刻是焦虑着，想着未知的恐惧，有着数不清的不确定而难以前行又舍不得放下。在值得信任的人面前或最近所遇到的重大问题已被解决而下一个问题又有很长一段时间不会出现的时候。他们也能轻松随便聊聊，开着玩笑，甚至和你一起出去了平时喜欢攻略规划的朋友如今只想跟在你的后面，什么也不去想。会让你有时吃惊的觉得我那个平时那么多万一，问这问那，永远不敢决定的朋友怎么一下子这样了。这样轻松时固然是好的，甚至可以享受这难得属于自己的平静，但如同3号早已习惯的竞争，6号更习惯的不确定。平静总是容易打破的，在压力来时6号面对恐惧的不停忙碌，以怀疑的状态审视周围陌生的环境陌生的人时，不禁让我们回想，容易被打破的轻松和感觉不舒服的压力似乎总让我们无可奈何。那究竟如何改变这种无意识的重复呢？在九型的视角里，那个帮你想出了踩刹车和加油门办法有一个比较熟悉的名字。叫做“性格”。诚然，它是来保护我们并给我们一些方法的，但是它却不是万能的，也是需要帮助的。需要怎么样的帮助呢？一个叫“看见”，一个叫“理解”。看见什么呢？我其实只是或者多数是一直在不停的想着，脚下却没有出发。理解什么呢？那就是我如果只选择了让“性格”来帮忙的话。我想误解是难免的，因为这样情况下的我确实没动，而看见了努力的我的时候是在我行动的时候。情感上的激情个人的世界观相辅相成。双方的结合效力强大，足以能为我们带上“幻想的面纱”。我们认为自己看到了全景，但实际上我们的性格倾向决定了我们的视野，我们的眼睛欺骗了我们自己(海伦·帕尔默, 2019)。在转变的开始阶段，很容易感觉沮丧和不知所措。我们也很容易把人格看做必须与之斗争的敌人，因为毕竟人格带有过往经历的沉重包袱，包括伤害，破坏和失望。当我们以这种方式思考时，认识到人格并非独立于我们而存在。事实上，人格是我们自身重要而合理的一部分。问题在我们把这一部分看成了我们的全部。我们的人格取决于我们用以定位的特定状态，情感，思想和反应，我们认识到的自己比全部的自己以及实际中的自己要少得多(唐·理查德·里索，拉斯·赫德森, 2019)。

4. 结语

平衡在副型中自保、一对一、社群的不同维度的能量调适。在时间、金钱等资源带来的焦虑，对周围进行预算和计划，为了应对由外在环境和关注焦点的失调带来内在的焦虑，本能的并非是去寻求能量方向的补充，而是在寻求稳定的基础上形成实用、独立、储存、安全保障和持续稳定五种维度上的应对。达到由内向外逐渐流露行为倾向实用的知识和技能，关注物品质量，个人喜独立，希望各自如原子般完成各自的事，为了长久有此效果，会进行有计划的囤积、储存，对安全、健康乃至养生的生活方式皆有所准备，并以此期望生活能规划有度，按部就班。而习惯的惯性思考，情绪的难以捉摸需要释放，使得本能的体现往往不是换位即站在另一本能角度进行思考处理，更自然是回到各自维度进行分析评判，以此来判断是非远近，极容易形成想法的出入。而对各自本能与情绪的出发点判断则凸显了出来。情绪组的特点在于放大原本问题的严重性，其共性是对“真”的谨慎，并为了验证“真”“假”而不断在脑海里预演，很难停止去想，考验的事因本能类型的不同而从“物质”、“情感”、“人际”的关注焦点上进行甄别判断。所以，本能不仅仅是情绪，更多是对“弱势”一面的忽略，对“优势”的不断寻求满足；情绪的核心在于出发点和难以停止的预演，对“真”的不确定性，对“假”的防备；调试本能和情绪的各自关系，首先需要找到其关注焦点，其次缓解对真假的执著，核心点在于发现其此刻失衡的心态因何而起。在“看见”的基础上寻求平衡的实现可能。

参考文献

- (美)海伦·帕尔默(2016). *九型人格*. 华夏出版社.
- (美)海伦·帕尔默(2019). *职场和恋爱中的九型人格*. 华夏出版社.
- (美)唐·理查德·里索, 拉斯·赫德森(2019). *九型人格: 了解自我, 洞悉他人的秘诀*. 南海出版公司.
- 陈福田(2018). *西南联大英文课*. 中译出版社.
- 华红琴(2012). *社会心理学原理和应用*(第2版). 上海大学出版社.
- 季芳著(2019). *现代管理心理学理论与实践研究*. 燕山大学出版社.
- 解仑, 王志良, 刘振忠, 潘航(2022). *智能机器人技术丛书智能机器人人工心理方法与应用*. 国防工业出版社.
- 刘昊著(2022). *社交媒体舆论的情感传播研究*. 南开大学出版社.
- 裴宇晶(2023). *本能性格*. 电子工业出版社.
- 裴宇晶, 邹家峰(2017). *为自己的性格找份工作——九型人格与职业生涯规划*. 民主与建设出版社.
- 王志良(2017). *机器智能——人工心理*. 机械工业出版社.
- 许远理, 熊承清(2011). *情绪心理学的理论与应用*. 中国科学技术出版社.
- (美)皮特里(2005). *动机心理学*(郭本禹等译). 陕西师范大学出版社.