

CF Cauce Firme

一本开启对话的练习册

认识自己， 也认识彼此。

稍作停留，
看见内心的动力。

以九型人格为灵感的自我探索。
适合与家人或合作伙伴一起交流。



36

道问题

9

种值得探索的风格

1

项付诸行动的约定

作答 · 画出自己的图谱 · 发现一种模式 · 选择下一步

我平时的做法

第1部分，共2部分 • 回想过去六个月。

选择一种情境，并在所有回答中保持一致。每句话圈选一个数字，根据你实际的做法作答，而不是你希望自己做到的样子。

☐ 家庭

☐ 伴侣或朋友

☐ 合作伙伴或工作

	0 从不	1 很少	2 有时	3 经常	4 几乎总是
01 我会独自查找资料，让自己有能力应对某种情况。	☐	☐	☐	☐	☐
02 在别人开口之前，我常常就想到他们可能需要什么。	☐	☐	☐	☐	☐
03 对于我认为重要的事，我会直接表明立场并加以维护。	☐	☐	☐	☐	☐
04 我希望在做事时表达出属于自己的东西。	☐	☐	☐	☐	☐
05 即使没有人看见，我也很在意是否做得对。	☐	☐	☐	☐	☐
06 在作出最终选择前，想象新的可能性会让我兴奋。	☐	☐	☐	☐	☐
07 我会寻找共识，让大家能够继续交流。	☐	☐	☐	☐	☐
08 我会安排自己的精力，以取得能展示出来的成果。	☐	☐	☐	☐	☐
09 在作出承诺之前，我会先考虑可能出什么问题。	☐	☐	☐	☐	☐
10 我在意别人是否认可我的能力。	☐	☐	☐	☐	☐
11 为了保持气氛平和，我会顺应别人的意愿。	☐	☐	☐	☐	☐
12 在认定一件事已经完成之前，我会先发现需要改进的地方。	☐	☐	☐	☐	☐
13 在迈出重要一步之前，我会先确认自己可以依靠谁。	☐	☐	☐	☐	☐
14 我需要感到自己所做的事能够体现真实的我。	☐	☐	☐	☐	☐
15 依赖一个可能替我作决定的人，会让我不自在。	☐	☐	☐	☐	☐
16 当有人需要我的帮助时，我会觉得自己特别有价值。	☐	☐	☐	☐	☐
17 我会保护独处的时间，以免被各种要求耗尽精力。	☐	☐	☐	☐	☐
18 对于可能带来有趣体验的选项，我很难放弃。	☐	☐	☐	☐	☐

如果无法回答，请留空，不要记作0分。请继续阅读第3页。

我平时的做法

第2部分，共2部分 • 回想过去六个月。

继续使用你选择的情境。如果一句话描述了某种情况，请回想这种情况出现时，你通常会如何回应。

为了解自己而作答。只分享你愿意分享的内容。

	0 从不	1 很少	2 有时	3 经常	4 几乎总是
19	出现不舒服的情绪时，我会找有趣的事来转移注意力。				0 1 2 3 4
20	如果一项工作的质量没有达到我认为合适的标准，我很难接受。				0 1 2 3 4
21	在分享一个想法之前，我搜集的信息常常超出开始行动所需的程度。				0 1 2 3 4
22	即使留给自己的时间已经很少，我仍会答应别人的请求。				0 1 2 3 4
23	如果说出自己的想法可能引发争执，我会推迟表达。				0 1 2 3 4
24	我会反复检查一个决定，因为担心自己遗漏了什么。				0 1 2 3 4
25	为了给人留下好印象，我会调整展现给他人的形象。				0 1 2 3 4
26	感到压力时，我会试图掌控局面。				0 1 2 3 4
27	与别人比较时，我会把注意力放在自己觉得缺少的东西上。				0 1 2 3 4
28	面对不确定的情况，我会怀疑别人的意图。				0 1 2 3 4
29	如果觉得别人不理解我，我会退开，并一直想着这件事。				0 1 2 3 4
30	为了不打破平静，我会把一个问题说得没那么严重。				0 1 2 3 4
31	我很难让别人看出自己受了伤，或需要支持。				0 1 2 3 4
32	感到难以承受时，我会与别人拉开距离。				0 1 2 3 4
33	没有达成目标时，我会觉得自己的价值降低了。				0 1 2 3 4
34	即使还有事情没做完，我也会开始新事情，以重新找回热情。				0 1 2 3 4
35	事情出错时，我会责怪自己没有做得更好。				0 1 2 3 4
36	自己提供的帮助没有得到认可时，我会受到影响。				0 1 2 3 4

如果无法回答，请留空，不要记作0分。现在请到第4页计算各项总分。

初步读懂自己的回答

抄下你的回答，分别计算每一行的总分。每种风格的总分范围为0至16分。

Q05表示“第5题”。请填写你为那句话圈选的数字。这些数字只是帮助整理你在自己身上发现的特点，并不衡量你的价值或能力。

风格	回答1	回答2	回答3	回答4	总分
1 改进	Q05 _____	Q12 _____	Q20 _____	Q35 _____	
2 关怀	Q02 _____	Q16 _____	Q22 _____	Q36 _____	
3 达成	Q08 _____	Q10 _____	Q25 _____	Q33 _____	
4 表达	Q04 _____	Q14 _____	Q27 _____	Q29 _____	
5 理解	Q01 _____	Q17 _____	Q21 _____	Q32 _____	
6 预判	Q09 _____	Q13 _____	Q24 _____	Q28 _____	
7 探索	Q06 _____	Q18 _____	Q19 _____	Q34 _____	
8 保护	Q03 _____	Q15 _____	Q26 _____	Q31 _____	
9 协调	Q07 _____	Q11 _____	Q23 _____	Q30 _____	

例如：3 + 2 + 4 + 1 = 10。接着在该风格的坐标轴上标出10。不要把九种风格的总分相加。

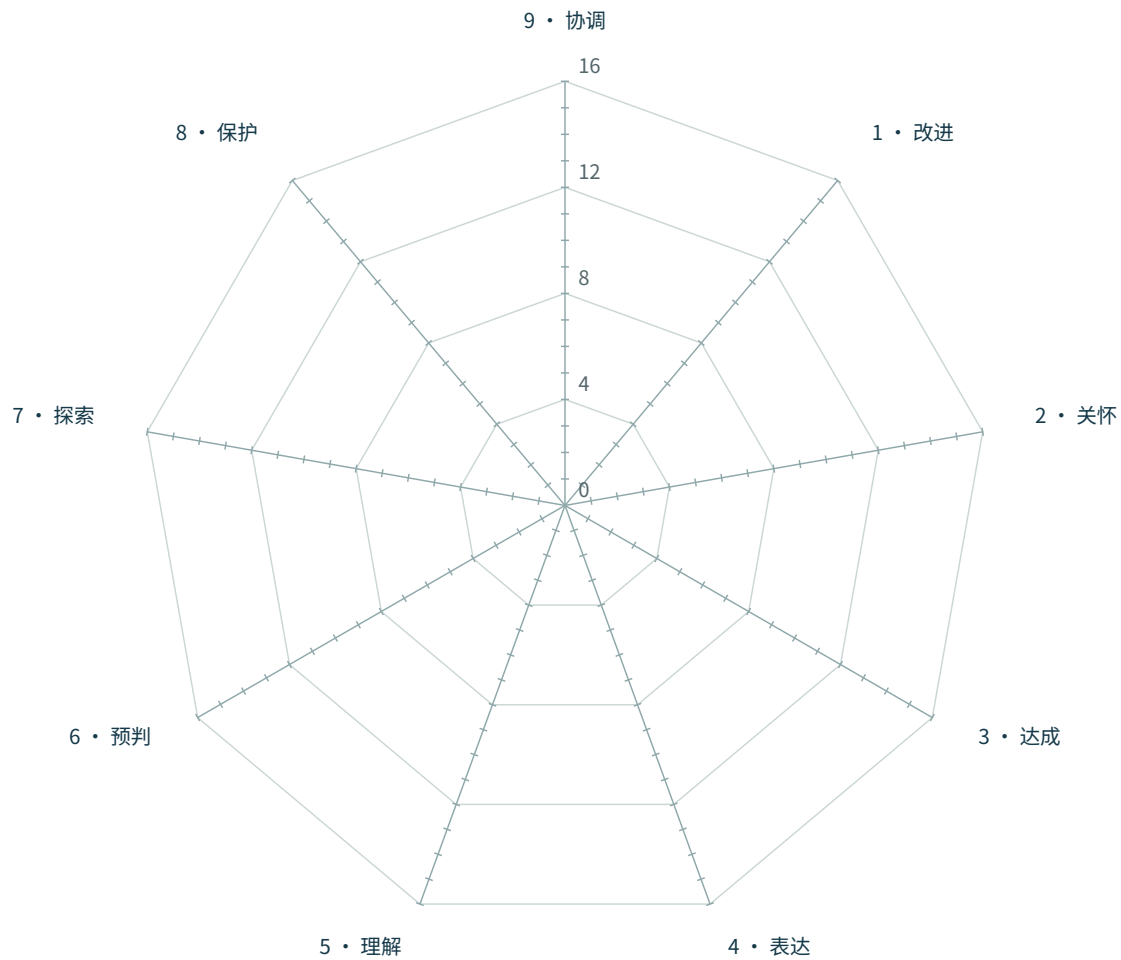
有题目留空吗？可以回去补答，也可以不计算该风格的总分。不要拿它作比较，也不要再在图上标成0。

总分让我们提出问题；你的经历赋予它意义。

从一张图谱开始

标出九项总分，再按1至9的顺序连点。每个小刻度代表1分。

主要网格线代表4、8、12和16分。如果某种风格的回答不完整，请在该轴上留空，也不要跨过该轴连接两侧的点。



请到第6至8页探索总分最高的两到三种风格。如果分数相同或接近，可以保留多种可能。如果所有分数都很接近，这张图就无法区分出清晰的模式。

我想进一步了解的风格是：

分数低不表示你缺少相应的优势。图形的形状和面积不能衡量身心状态、平衡程度或所谓“自我有多强”。

我想守护的是什么

风格1-3 · 带着好奇阅读。你可能在不同描述中都看到自己的一部分。

1 改进

改革者

我希望：把事情做好。我能带来：判断力、对质量的重视，以及责任感。

压力之下：我可能纠正过多、把标准定得过于严格，或对自己要求过高。

可以尝试：开始一项小任务前，先约定什么程度就算完成。

2 关怀

助人者

我希望：成为对某个人而言重要的人。我能带来：关注、助人的意愿，以及对关系的珍惜。

压力之下：我可能承诺超出自己能力的帮助，又期待得到认可，却没有把期待说出来。

可以尝试：询问对方需要怎样的帮助，同时也表达自己的一个需要。

3 达成

成就者

我希望：感到自己在创造价值。我能带来：目标意识、适应能力，以及执行力。

压力之下：我可能把自身价值等同于成就，或把维护形象看得比自身感受更重要。

可以尝试：承认一个困难，不急着用一项成就来为它辩解。

在哪种情境中，我看见了自己？什么时候，我曾有不同的做法？

我想守护的是什么

风格4-6 · 带着好奇阅读。你可能在不同描述中都看到自己的一部分。

4 表达

自我型

我希望：忠于真实的自己。我能带来：敏感细腻、个人表达，以及独特的视角。

压力之下：我可能总是关注缺失的部分，或在感到不被理解时退缩。

可以尝试：除了表达感受，也说出一个具体的需要。

5 理解

研究者

我希望：感到自己有能力应对。我能带来：深入思考、自主性，以及细致的分析。

压力之下：我可能不断积累信息，或与人拉开太远的距离，以至于别人难以与我保持联系。

可以尝试：分享一个尚未完善的想法，并请对方给出具体反馈。

6 预判

忠诚者

我希望：拥有可以依靠的支持。我能带来：前瞻性、投入，以及对风险的关注。

压力之下：我可能反复检查却迟迟不作决定，或把不好的可能性当成已经发生的事实。

可以尝试：写下来，区分真实存在的风险与想象中的情境。

在哪种情境中，我看见了自己？什么时候，我曾有不同的做法？

我想守护的是什么

风格7-9 · 带着好奇阅读。你可能在不同描述中都看到自己的一部分。

7 探索

热情者

我希望：保留各种可能性。我能带来：创造力、对不同选项的开放态度，以及开始行动的活力。

压力之下：我可能分散精力，或还没面对不适，就转向令人愉快的事情。

可以尝试：先完成一项小任务，再开始一项新任务。

8 保护

挑战者

我希望：守护自己的自主权。我能带来：坦率、坚定，以及行动的意愿。

压力之下：我可能加强控制，或表现得过于强势，让别人难以表达不同意见。

可以尝试：提出自己的解决办法之前，先询问别人的看法。

9 协调

和平者

我希望：维系彼此的连接。我能带来：倾听、接纳其他视角，以及拉近不同立场的能力。

压力之下：我可能把自己的偏好放在最后，或推迟一场必要的对话。

可以尝试：先清楚表达自己的偏好，再寻找共识。

在哪种情境中，我看见了自己？什么时候，我曾有不同的做法？

05 / 选择

我想带走的收获

用20分钟交谈。每个人谈自己的经历，也倾听对方。

选择一件日常小事。只分享愿意分享的内容，不互相贴人格类型的标签。如果气氛变得紧张，商量暂停，并约定何时继续。

先倾听

每人有6分钟。另一位认真倾听，再概括自己听到和理解的内容。

再作约定

用8分钟选定一个小改变，并约好回顾的日期。

在这件事中，我的一种习惯模式出现了……

当时我想守护或得到的是……

我的反应给对方带来的影响是……

我的下一步

如果类似情况再次发生……

我会这样做……

我需要的支持是……

回顾日期：

姓名或昵称：

例如：“如果我又开始打断你，我会先记下想法，让你把话说完。”回顾发生了什么、带来了怎样的影响，而不是追求降低分数。

继续思考

保持开放的眼光

结果是一条帮助你观察自己的线索，并不是对“你是谁”的定论。

本册使用的词语

人格。惯常的思考、感受和行为方式；这里仅观察其中的一部分。

自我。我们用“自动驾驶”来描述那些保护自身形象、安全感或关系的惯常反应。

风格。九型人格的九种描述之一。它供人探索，不由分数直接判定。

动机。在某种行为背后，我认为自己想要获得或守护的东西。

如何理解结果

题目为本册原创：每种风格四题，权重相同，回答范围为0至4分，不设反向计分。以六个月为回顾周期，是为了便于作答。这些都是本版的编辑设计选择。

本册不提供百分比、常模或分界分数，也不计算翼型、亚型或发展层级。练习只是建议一种可以尝试并讨论的行为。

适用范围。本册是面向成年人的教育性练习册，尚未开展自身的心理测量学验证，不用于诊断或人员甄选。分享完全自愿。与青少年交流时，请讨论具体情境，不要分配人格类型。已发表的九型人格研究证据并不一致。[1-2]

延伸阅读

[1] Hook, J. N., 等（2021）. The Enneagram: A systematic review of the literature and directions for future research. Journal of Clinical Psychology, 77, 865-883. DOI: 10.1002/jclp.23097. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33332604/

[2] International Test Commission. The ITC Guidelines on Test Use, v1.2: 有关证据、解释及隐私的指南。
intestcom.org/files/guideline_test_use.pdf

[3] The Enneagram Institute. Riso-Hudson传统的类型描述：enneagraminstitute.com/type-descriptions/。类型1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9。本册各风格介绍为编辑性概述；该来源描述这一模型，并不证明本练习册已经获得验证。

清晰决策，踏实前行。

Cauce Firme出品，为重要的对话留出空间。

<https://caucefirme.com/zh/libreria>

2026年9月 • 第02版