



# 九型人格与队工

## 第四堂

### 性格侧翼与防卫

leadersbeddoing.net



此相片 (作者: 未知的作者) 已透过 CC BY-SA-NC 授权

# 内容



九型进深 – 认识侧翼

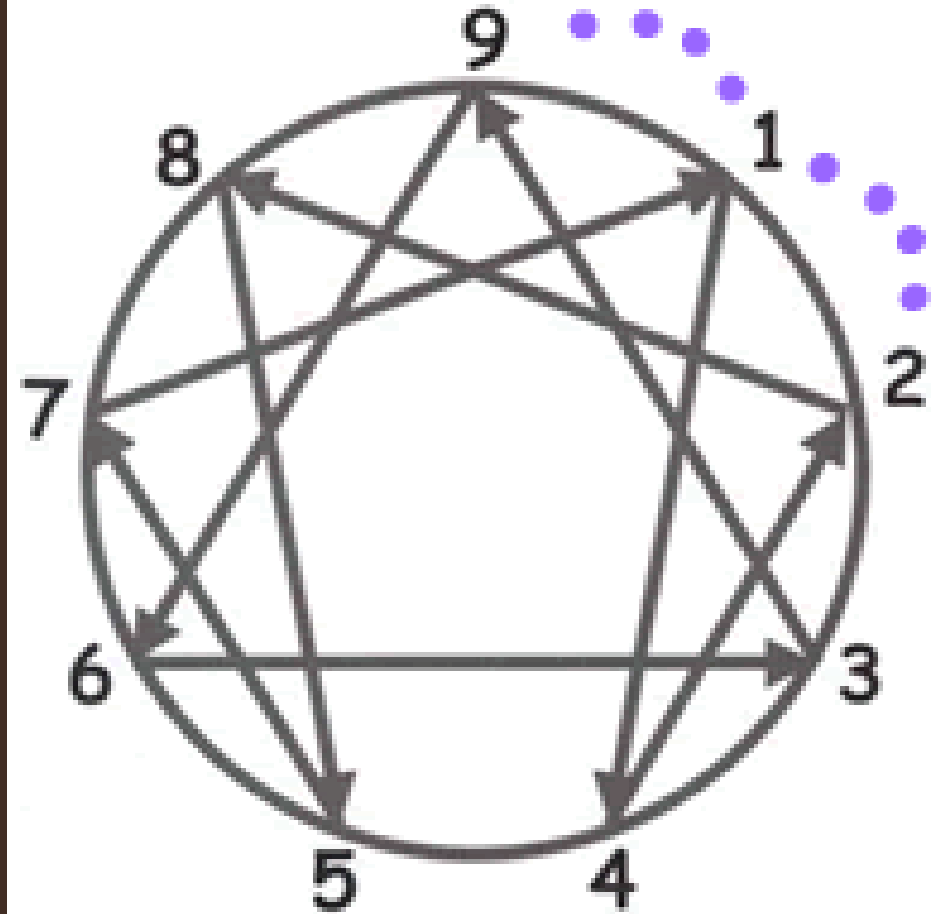


九型的防卫机制

# 一号的侧翼

**偏第九型的第一型**：蛮可爱的，较随和，没那么严肃，不随便迁怒他人，很放松，公正、悠闲地享受生命乐趣。

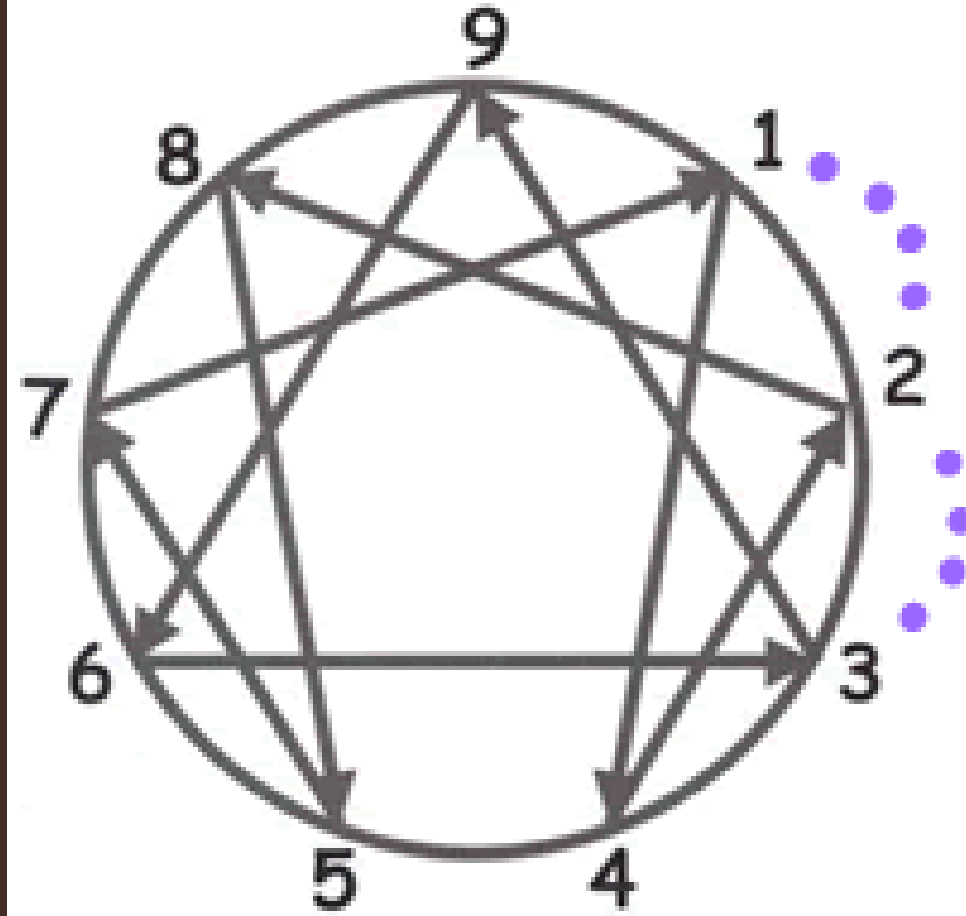
**偏第二型的第一型**：调和、怜悯乐助，会强迫别人接受他以为好的模式或标准就会变得自我中心，失去理性。



# 二号的侧翼

**偏第一型的第二型**：比较理性，有彻底的、细致的计划，较有条理、清晰的目标，理想主义及客观中立，也带有第一型那种刻板、挑剔、原则性强、不乐观的特性。

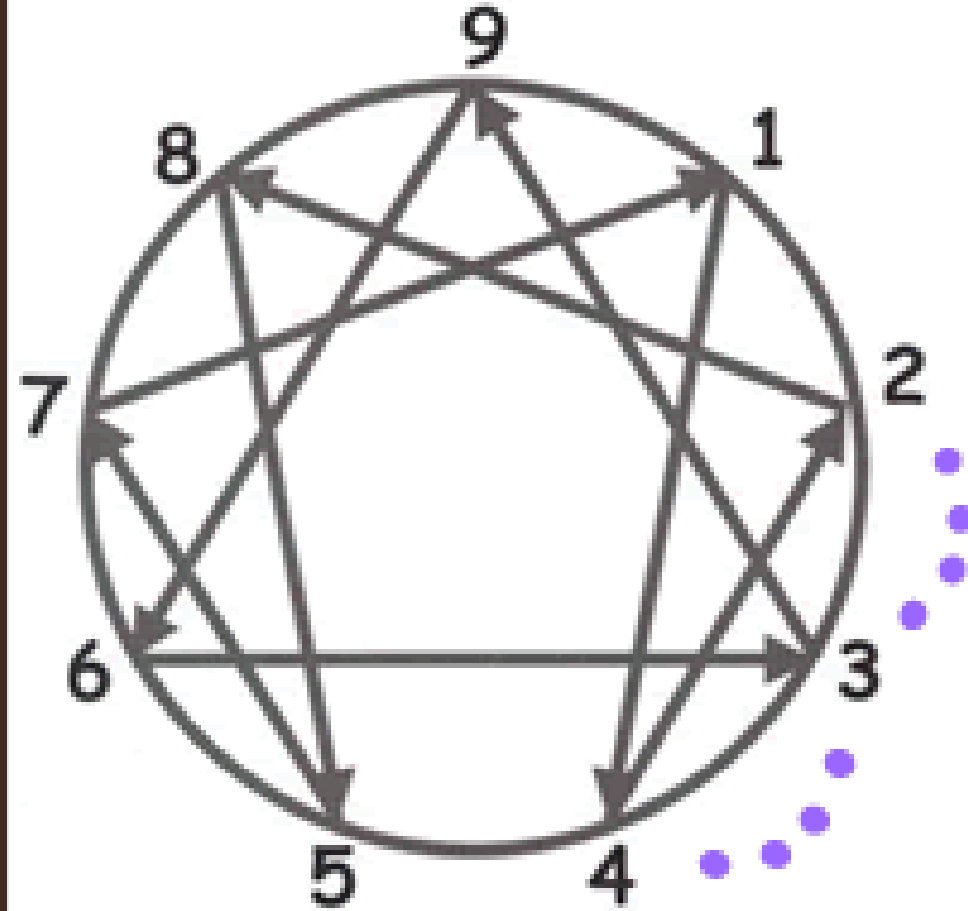
**偏第三型的第二型**：好计算、健康就变得较为活泼和爱表现，注重目标效率、愿意接受别人的帮助，能发展助人团队。



# 三号的侧翼

**偏第二型的第三型**：恶意不良；健康就较可爱，不那么爱出风头，愿意帮人，感受他人的感受。

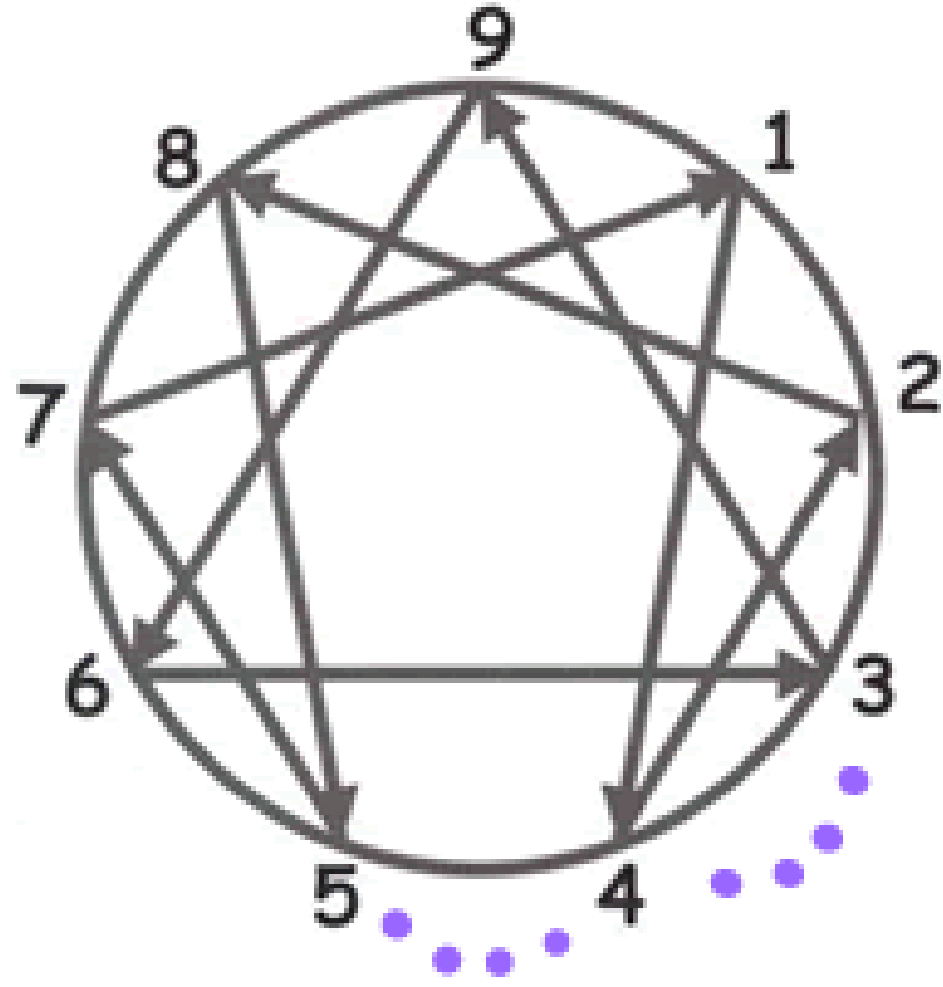
**偏第四型的第三型**：具备第四型那种灵感及创造力，直觉洞察、内向、沉静、敏感、情绪化、虚伪的特质。



# 四号的侧翼

**偏第三型的第四型**：活力、外向、目标感强使得第四型变得走出个人的情绪，注意自己的形象及社会共同的规则，也变得更有雄心壮志。

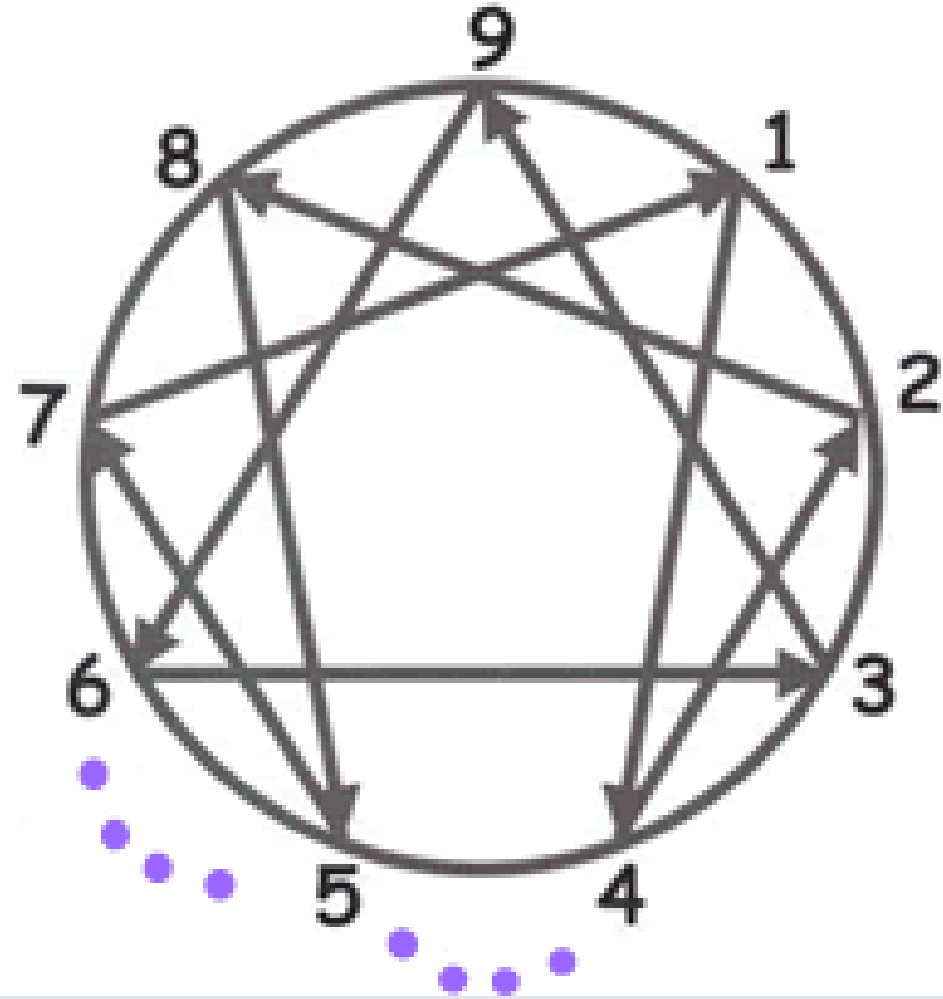
**偏第五型的第四型**：第五型的内向，富有创意，使得第四型变得需要私人空间，创新但会不易实践。



# 五号的侧翼

**偏第四型的第五型**：无盼望或脆弱，健康就变得有想象力、鼓励人、较感性、忧郁并富有艺术气质。例：弗洛伊德、荣格。

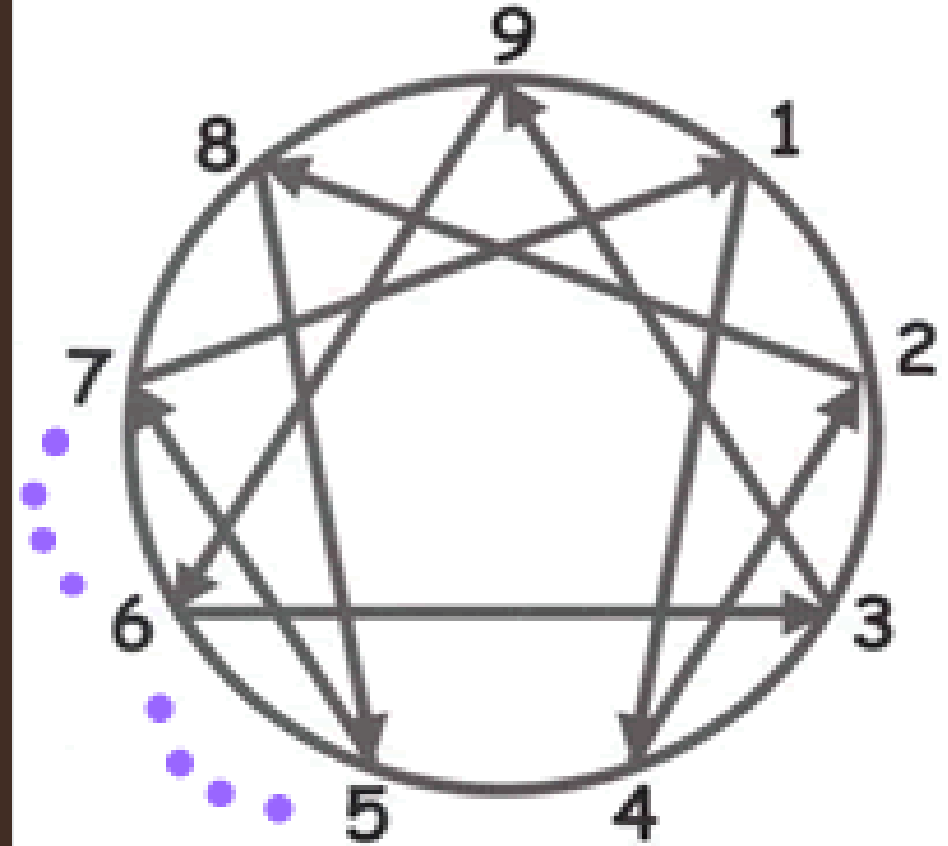
**偏第六型的第五型**：疑心重或封锁、很理智、分析能力很强、重视团队、务实，也有爱怀疑、过分担心的第六型特质。



# 六号的侧翼

**偏第五型的第六型**：客观、冷静、严肃讲法规，专家。不会盲目崇拜权威，容易变得内向、猜疑、自大且富攻击性。

**偏第七型的第六型**：难缠，因有六的顽固和七的快反应，难说服。健康就多欢笑和温情。

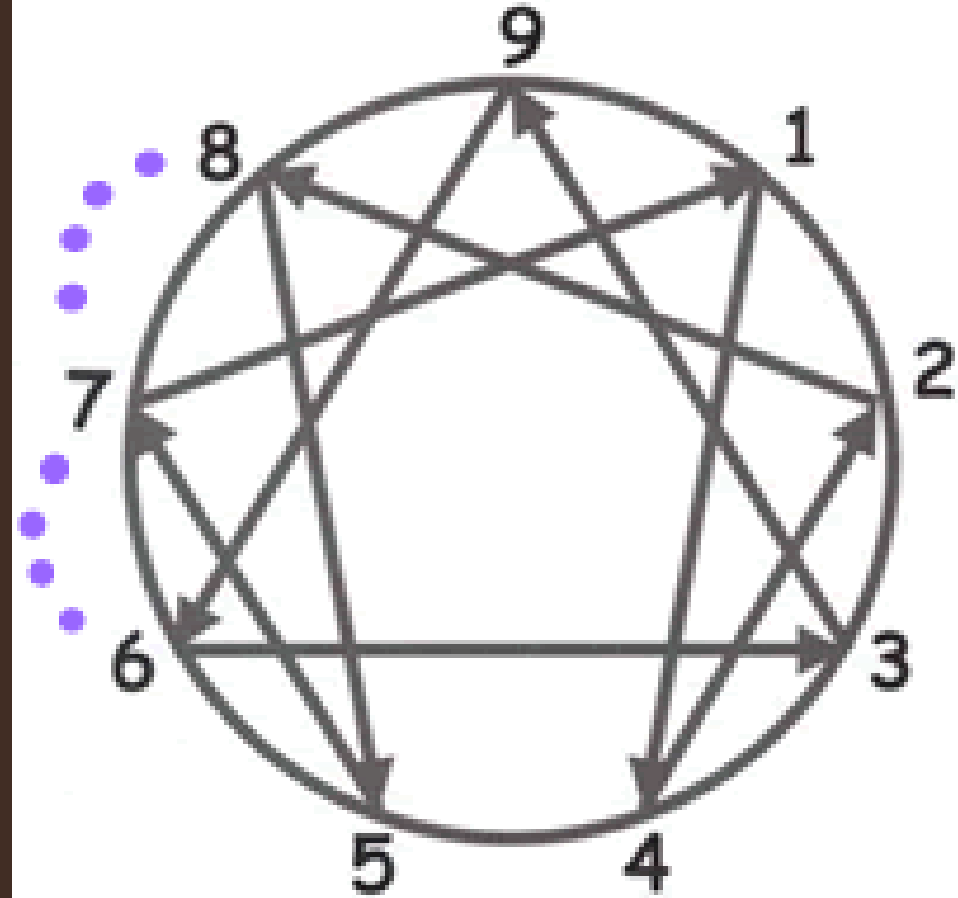




# 七号的侧翼

**偏第六型的第七型**：较注重团体的利益及协作精神，多顾及他人感受，尽责和信赖。不健康就更多焦虑和防卫。

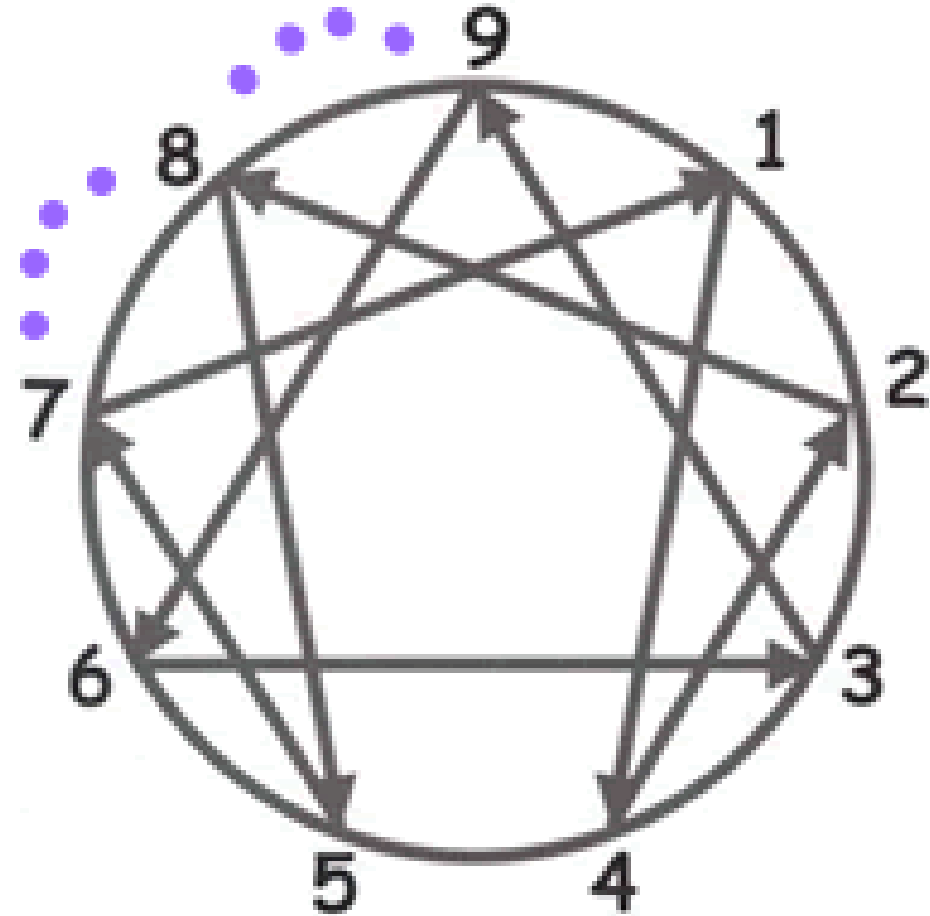
**偏第八型的第七型**：看重权力，喜欢操控别人，具粗暴、缺乏耐心的性格。健康就是强而有力的领导。



# 八号的侧翼

**偏第七型的第八型**：粗暴和冒进、九种型格中的最有意志力及冲劲的人。精力旺盛、善于抓住人心、有强烈的成功欲望、爱冒险、更有主见。

**偏第九型的第八型**：变得很受欢迎，很有同情心，喜欢支持体谅别人、宽厚、有耐性。不健康就会冷血和操控，如九号般消极攻击。

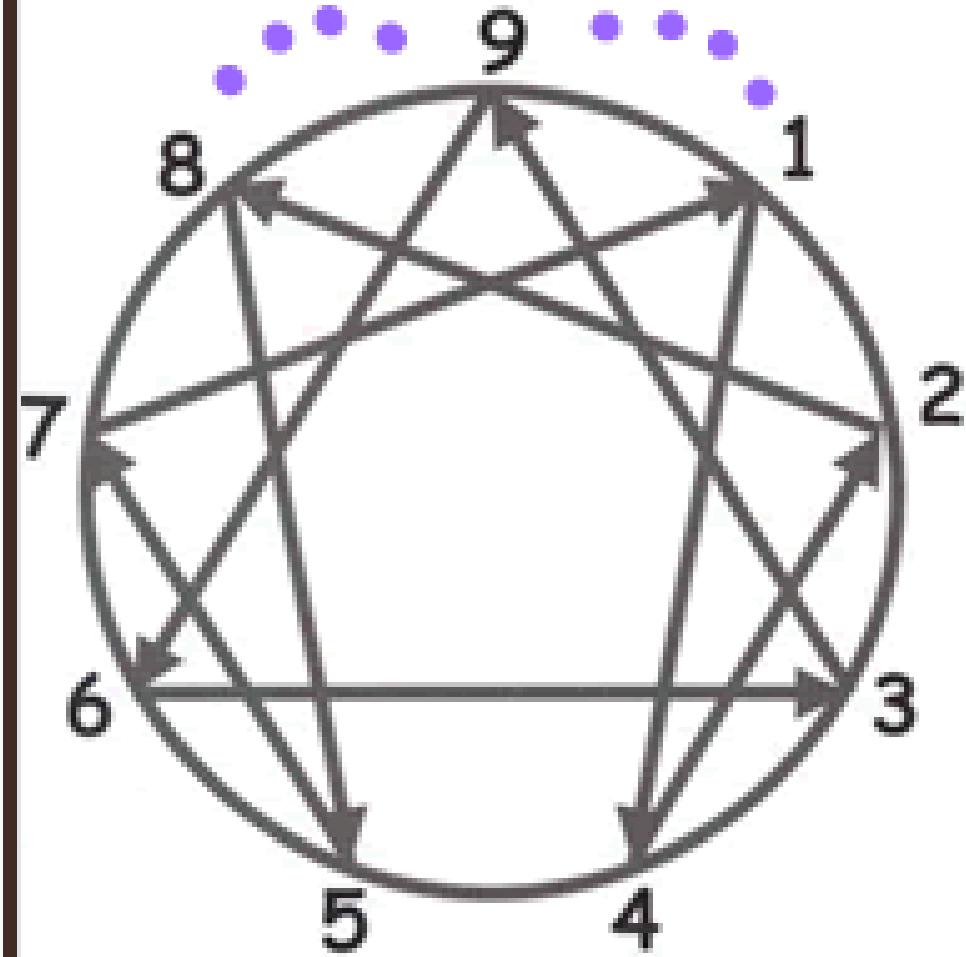


# 九号的侧翼

## 偏第八型的第九型：

会复仇、沉溺肉体享受。健康就变得没有那么畏缩、逃避，他们可以更外向、直接，独立及有决断力。

偏第一型的第九型：暴躁不讲理，认定自己是对。健康就自我满足，不强求人跟他意见，乐观。



# 认识各种型号 防卫机制 Defense Mechanism



心理防卫机制简称心理防御，是弗洛伊德提出的心理学名词，是指自我对本我的压抑，这种压抑是自我的一种全然潜意识的自我防御功能，是人类为了避免精神上的痛苦、紧张焦虑、尴尬、罪恶感等心理，有意无意间使用的各种心理上的调整。

防卫机制也有原始及成熟之分，防卫机制愈原始，也代表行为会愈接近儿童时期的防卫机制，比较简单，且不会太持久。不过随着防卫机制成熟，作用的时间会更长，影响人格的层面也会比较深。

防卫机制似有自我欺骗的性质，即以掩饰或伪装我们真正的动机，或否认对我们可能引起焦虑的冲动、动作或记忆的存在而起作用。

**若长大后仍继续用防卫来处理问题，那就会造成人际相处的压力，也失去真实地认识自己的机会，从而无法健康成长。**

# 九型的防卫机制



## 1号 反向行为防卫法 Reaction Formation

做出的行为和心里的想法总是相反，例如有些男生喜欢捉弄自己喜欢的女生。

## 2号 抑压防卫法 Repression

倾向不理睬，收起不想触碰的事，遗忘造成心理创伤的事件，就不会再度受伤或是被事件影响。

## 3号 认同防卫法 Identification

无意识有选择性地吸收、模仿或顺从另外一个人（一般是自己敬爱、尊崇的人，或者归属、认同的团体）的态度或行为的倾向，以此吸收他人的优点以增强自己的能力、安全感以及接纳等方面的感受，掩护自己的短处。



# 九型的防卫机制



## 4号 自我升华防卫法 Sublimation

将心中不符合社会规范的原始冲动或欲望，以社会可以接受的方式表达出来，例如有的人以运动压制性欲，或是利用幽默感传达让人难以接受的说词。

## 5号 情感退避防卫法 Withdrawal

面临挫折或不安的情境时，为减低焦虑、不受伤害，维护自我安全，所采取的冷漠和抽离反应。

## 6号 投射防卫法 Projection

将自己没办法接受的想法或举动，施加于其他人身上，或是推卸责任藉此得到解脱。

考参

<https://site.douban.com/226886/widget/notes/15721025/note/325473386/>



# 九型的防卫机制



## 7号 合理化防卫法 Rationalization

用看似合情合理的借口去解释某个行为，例如一个人遇到非常完美的对象，却一直说服自己，对方可能有什么让人难以接受的缺陷。

## 8号 否认防卫法 Denial

无意识地拒绝承认或接受某些不愉快的现实/事实，或者说对某种痛苦的现实无意识地加以否定，当作根本没发生，不承认不接受似乎就不会痛苦，从而缓解打击，获得心理上的安慰和平衡，以达到保护自我的目的。

## 9号 自我麻醉防卫法 Self-numbness

情绪麻木会暂时限制感觉或表达情绪的能力。情绪麻木会阻止或关闭负面的感觉和经历，同时也会关闭体验愉悦感，进行积极互动和社交活动的的能力，并干扰对亲密感，社会兴趣和解决问题能力的开放性。

参考：<https://helloyishi.com.tw/healthy-living/mental-health/types-of-defense-mechanisms-and-their-definitions/#gref>

## 参考数据



領袖生命事工網

<https://helloyishi.com.tw/healthy-living/mental-health/types-of-defense-mechanisms-and-their-definitions/#gref>

<https://site.douban.com/226886/widget/notes/15721025/note/325473386/>

<https://www.life-enrich.com/online-learning/what-is-enneagram.html>

胡挹芬：《九型人格》。台湾：养沛文化，2016。

海伦·帕玛, 海伦帕玛：《九型人格圣经：认识自己，理解他人，找到转化的力量》。台湾：橡实文化，2017。

陆剑雄：《九型性格与生命成长》。香港：冬青树，2006。

陆剑雄：《九型性格与释放祷告-突破性格的瓶颈》。香港：冬青树，2005。