



# 九型人格與隊工

## 第四堂

### 性格側翼與防衛

leadersbeddoing.net



此相片 (作者: 未知的作者) 已透過 [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) 授權

# 內容



九型進深 – 認識側翼

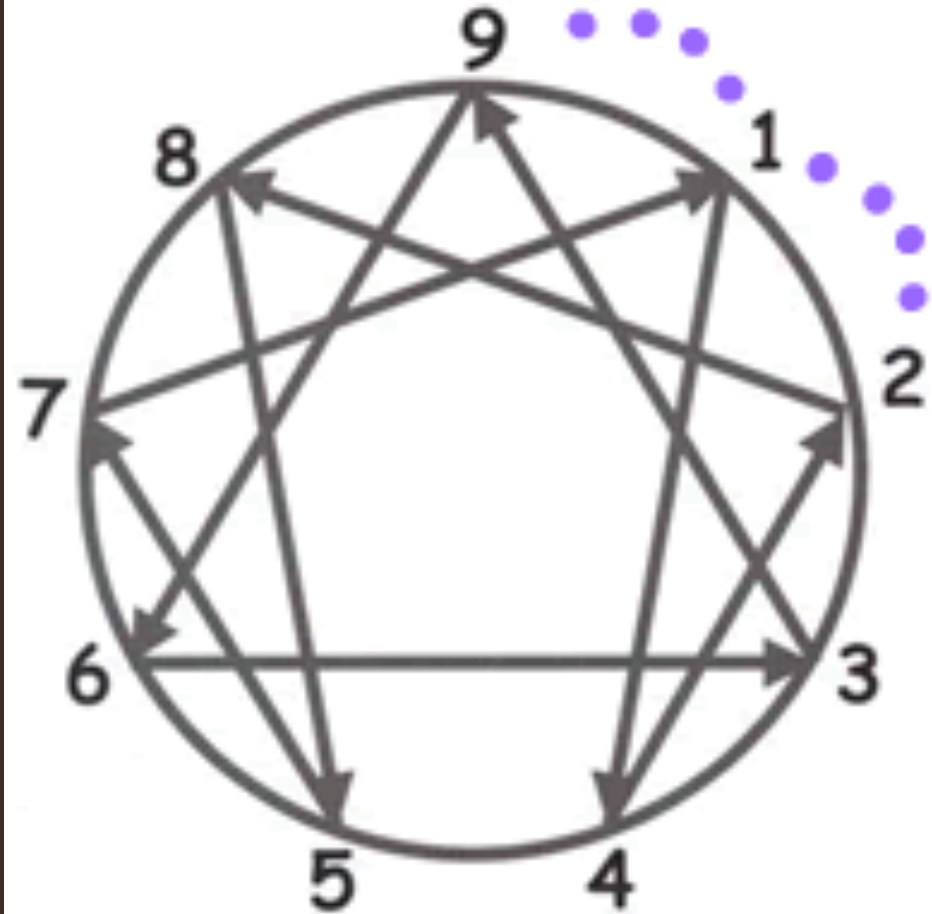


九型的防衛機制

# 一號的側翼

**偏第九型的第一型**：蠻可愛的，較隨和，沒那麼嚴肅，不隨便遷怒他人，很放鬆，公正、悠閒地享受生命樂趣。

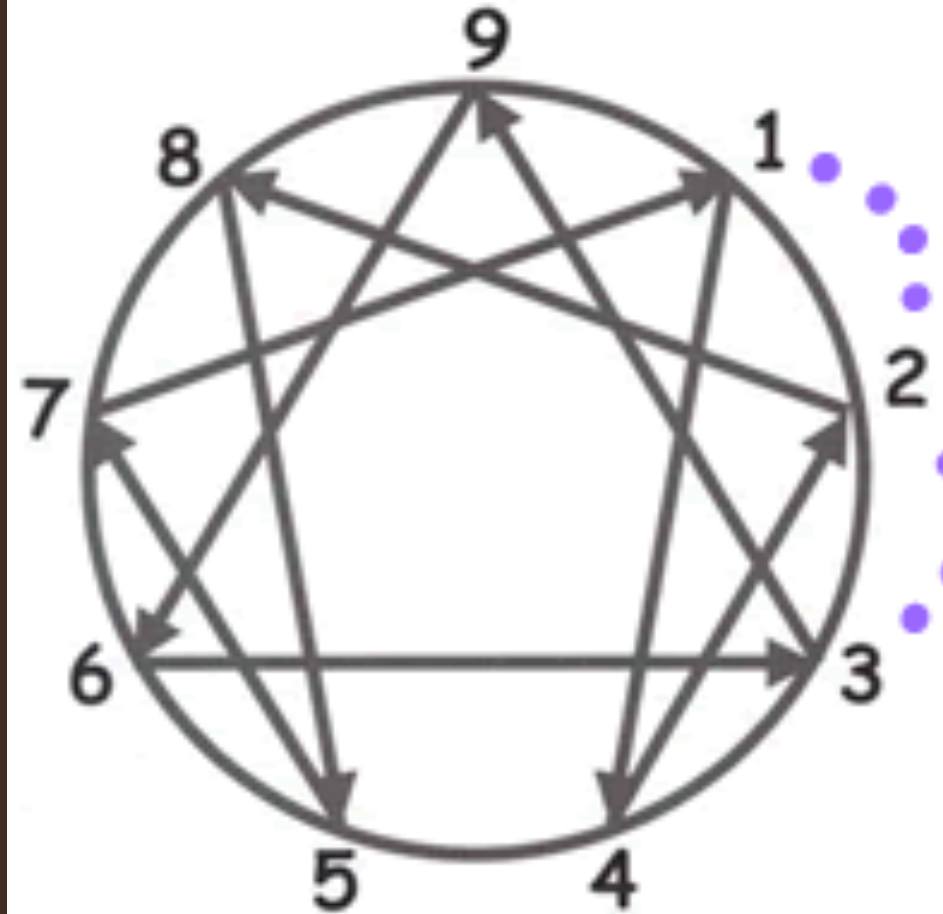
**偏第二型的第一型**：調和、憐憫樂助，會強迫別人接受他以為好的模式或標準就會變得自我中心，失去理性。



# 二號的側翼

**偏第一型的第二型**：比較理性，有徹底的、細緻的計畫，較有條理、清晰的目標，理想主義及客觀中立，也帶有第一型那種刻板、挑剔、原則性強、不樂觀的特性。

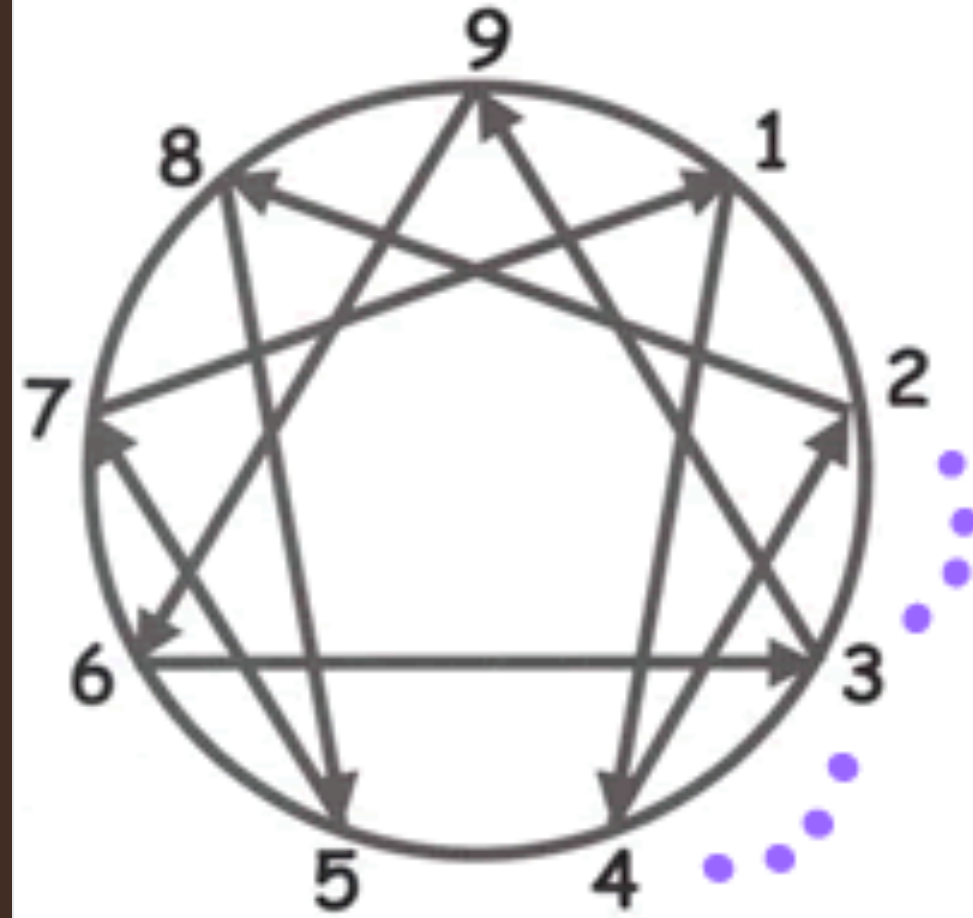
**偏第三型的第二型**：好計算、健康就變得較為活潑和愛表現，注重目標效率、願意接受別人的幫助，能發展助人團隊。



# 三號的側翼

**偏第二型的第三型**：惡意不良；健康就較可愛，不那麼愛出風頭，願意幫人，感受他人的感受。

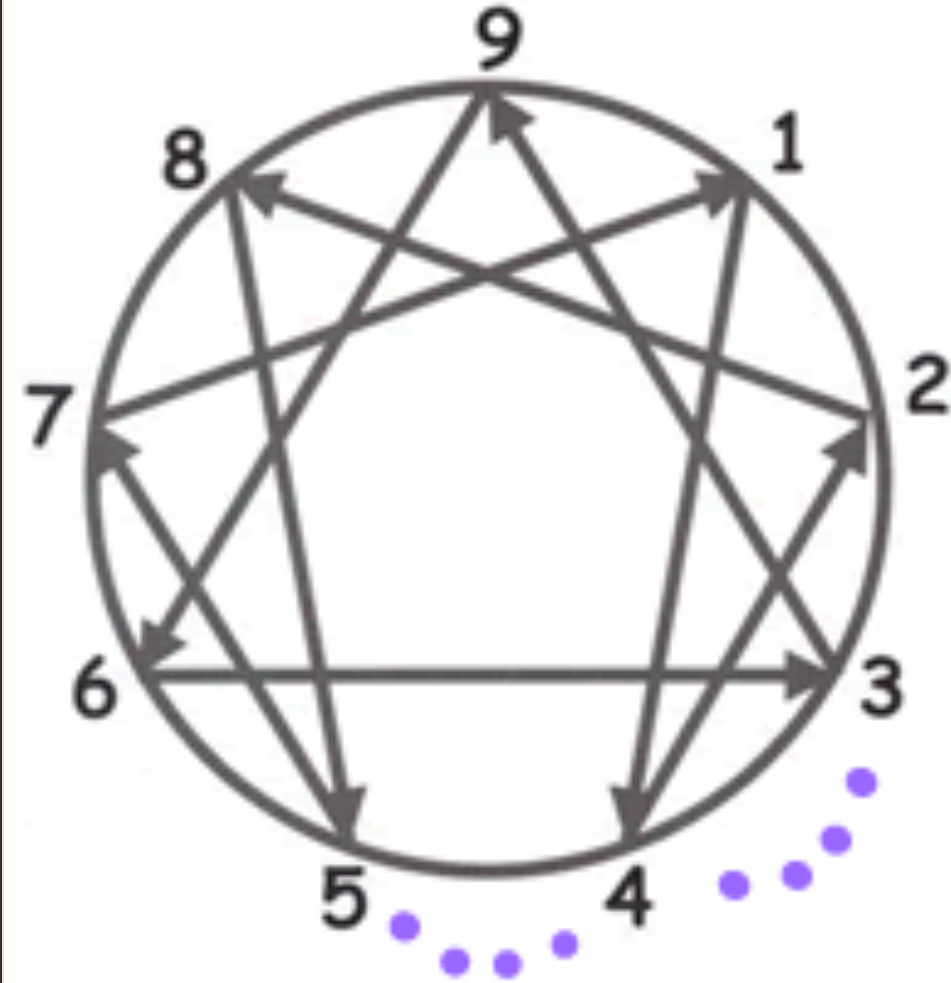
**偏第四型的第三型**：具備第四型那種靈感及創造力，直覺洞察、內向、沉靜、敏感、情緒化、虛偽的特質。



# 四號的側翼

**偏第三型的第四型**：活力、外向、目標感強使得第四型變得走出個人的情緒，注意自己的形象及社會共同的規則，也變得更有雄心壯志。

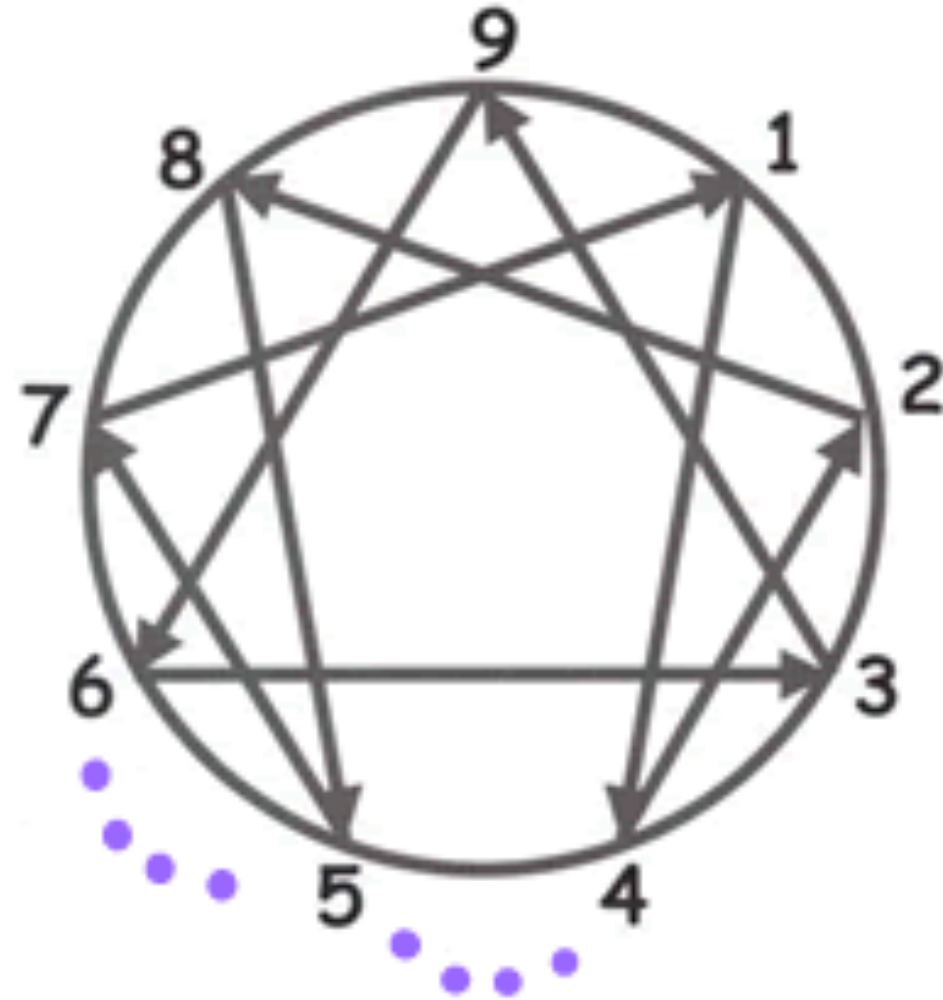
**偏第五型的第四型**：第五型的內向，富有創意，使得第四型變得需要私人空間，創新但會不易實踐。



# 五號的側翼

**偏第四型的第五型：**無盼望或脆弱，健康就變得有想像力、鼓勵人、較感性、憂鬱並富有藝術氣質。例：佛洛伊德、榮格。

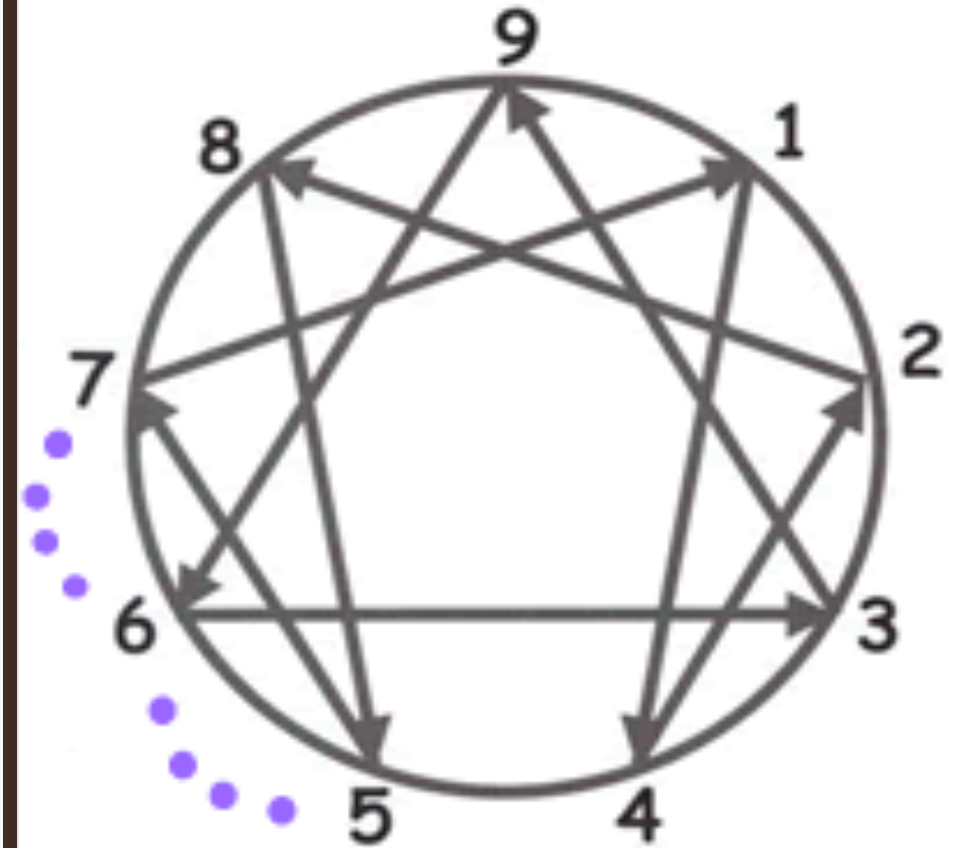
**偏第六型的第五型：**疑心重或封鎖、很理智、分析能力很強、重視團隊、務實，也有愛懷疑、過分擔心的第六型特質。



# 六號的側翼

**偏第五型的第六型**：客觀、冷靜、嚴肅講法規，專家。不會盲目崇拜權威，容易變得內向、猜疑、自大且富攻擊性。

**偏第七型的第六型**：難纏，因有六的頑固和七的快反應，難說服。健康就多歡笑和溫情。

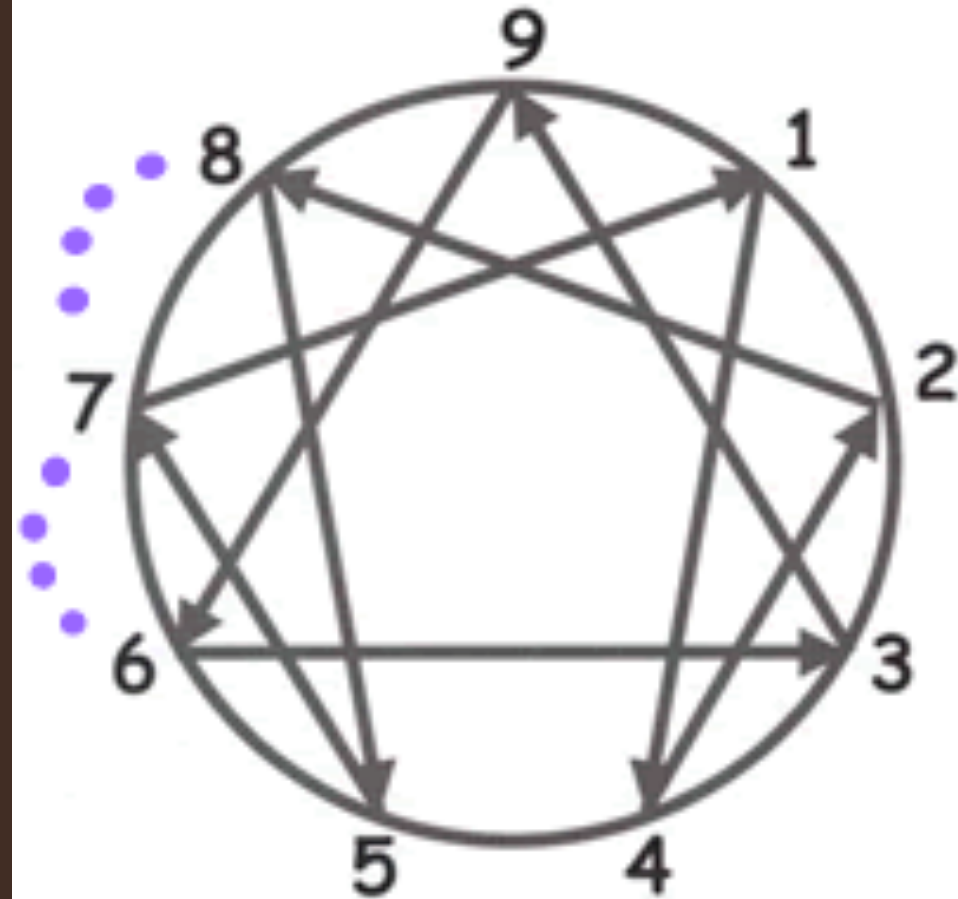




# 七號的側翼

**偏第六型的第七型**：較注重團體的利益及協作精神，多顧及他人感受，盡責和信賴。不健康就更多焦慮和防衛。

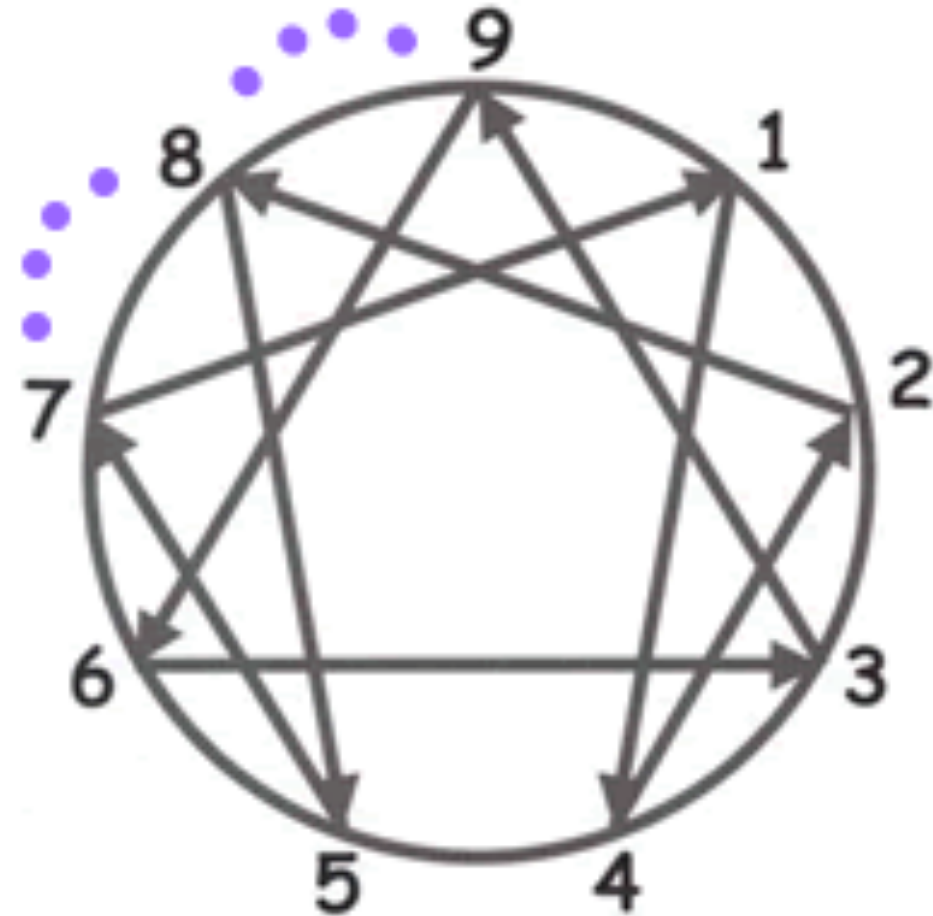
**偏第八型的第七型**：看重權力，喜歡操控別人，具粗暴、缺乏耐心的性格。健康就是強而有力的領導。



# 八號的側翼

**偏第七型的第八型**：粗暴和冒進、九種型格中的最有意志力及沖勁的人。精力旺盛、善於抓住人心、有強烈的成功欲望、愛冒險、更有主見。

**偏第九型的第八型**：變得很受歡迎，很有同情心，喜歡支持體諒別人、寬厚、有耐性。不健康就會冷血和操控，如九號般消極攻擊。

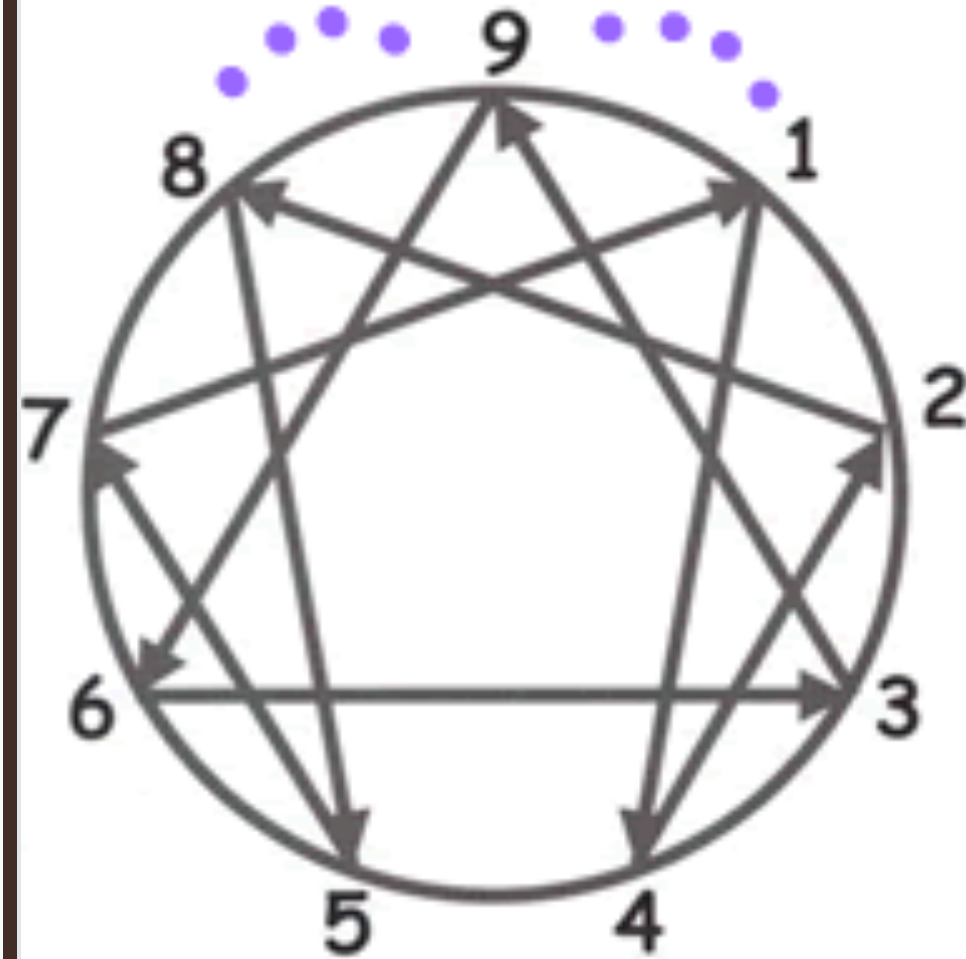


# 九號的側翼

## 偏第八型的第九型：

會復仇、沉溺肉體享受。健康就變得沒有那麼畏縮、逃避，他們可以更外向、直接，獨立及有決斷力。

偏第一型的第九型：癩怒不講理，認定自己是對。健康就自我滿足，不強求人跟他意見，樂觀。



# 認識各種型號 防衛機制 Defense Mechanism



心理防衛機制簡稱心理防禦，是佛洛伊德提出的心理學名詞，是指自我對本我的壓抑，這種壓抑是自我的一種全然潛意識的自我防禦功能，是人類為了避免精神上的痛苦、緊張焦慮、尷尬、罪惡感等心理，有意無意間使用的各種心理上的調整。

防衛機制也有原始及成熟之分，防衛機制愈原始，也代表行為會愈接近兒童時期的防衛機制，比較簡單，且不會太持久。不過隨著防衛機制成熟，作用的時間會更長，影響人格的層面也會比較深。

防禦機制似有自我欺騙的性質，即以掩飾或偽裝我們真正的動機，或否認對我們可能引起焦慮的衝動、動作或記憶的存在而起作用。

**若長大後仍繼續用防衛來處理問題，那就會造成人際相處的壓力，也失去真實地認識自己的機會，從而無法健康成長。**

# 九型的防衛機制



## 1號 反向行為防衛法 Reaction Formation

做出的行為和心裡的想法總是相反，例如有些男生喜歡捉弄自己喜歡的女生。

## 2號 抑壓防衛法 Repression

傾向不理會，收起不想觸碰的事，遺忘造成心理創傷的事件，就不會再度受傷或是被事件影響。

## 3號 認同防衛法 Identification

無意識有選擇性地吸收、模仿或順從另外一個人（一般是自己敬愛、尊崇的人，或者歸屬、認同的團體）的態度或行為的傾向，以此吸收他人的優點以增強自己的能力、安全感以及接納等方面的感受，掩護自己的短處。



# 九型的防衛機制



## 4號 自我昇華防衛法 Sublimation

將心中不符合社會規範的原始衝動或慾望，以社會可以接受的方式表達出來，例如有的人以運動壓制性慾，或是利用幽默感傳達讓人難以接受的說詞。

## 5號 情感退避防衛法 Withdrawal

面臨挫折或不安的情境時，為減低焦慮、不受傷害，維護自我安全，所採取的冷漠和抽離反應。

## 6號 投射防衛法 Projection

將自己沒辦法接受的想法或舉動，施加於其他人身上，或是推卸責任藉此得到解脫。

考參

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



# 九型的防衛機制



## 7號 合理化防衛法 Rationalization

用看似合情合理的藉口去解釋某個行為，例如一個人遇到非常完美的對象，卻一直說服自己，對方可能有什麼讓人難以接受的缺陷。

## 8號 否認防衛法 Denial

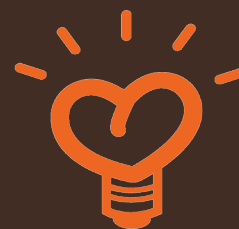
無意識地拒絕承認或接受某些不愉快的現實/事實，或者說對某種痛苦的現實無意識地加以否定，當作根本沒發生，不承認不接受似乎就不會痛苦，從而緩解打擊，獲得心理上的安慰和平衡，以達到保護自我的目的。

## 9號 自我麻醉防衛法 Self-numbness

情緒麻木會暫時限制感覺或表達情緒的能力。情緒麻木會阻止或關閉負面的感覺和經歷，同時也會關閉體驗愉悅感，進行積極互動和社交活動的能力，並干擾對親密感，社會興趣和解決問題能力的開放性。

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

## 參考資料



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》。台灣：養沛文化，2016。

海倫·帕瑪, 海倫帕瑪：《九型人格聖經：認識自己，理解他人，找到轉化的力量》。台灣：橡實文化，2017。

陸劍雄：《九型性格與生命成長》。香港：冬青樹，2006。

陸劍雄：《九型性格與釋放禱告-突破性格的瓶頸》。香港：冬青樹，2005。