

# ZENE - 内视觉察专业报告

用户姓名 : Emma  
性别 : 女  
年龄 : 25  
报告日期 : 2025 年 12 月

感谢您全心投入本次 ZENE 内在觉察之旅。

本报告基于你的真实表达，以及你提供的体验数据与内心反馈为基础，经由心理学维度分析与整合，凝炼而成；只用于觉察、理解与陪伴。

你正在经历的是一个向内探索的阶段，我们报告的分析不是来评价你，而是来陪你一起看清你现在站在哪里，是什么样的状态。它不仅记录了你在此次旅程中的觉察轨迹，更尝试为你提供一面清晰、温和的“心境”，助你看见那些固有思维之外的内在脉络与潜在力量。

愿这份报告成为你持续提升自我认知的一份坐标。真正的觉察，始于看见，通往更从容、更开阔的自我实现之路。

## 目录：

第 1 部分 报告摘要

第 2 部分 五大维度详细分析

- 2.1 - 情绪觉察
- 2.2 - 认知模式
- 2.3 - 关系模式
- 2.4 - 性格类型
- 2.5 - 成长指数与变化潜能

第 3 部分 个体化发展建议

## 引言 (Introduction)

本报告旨在评估受测者的内在心理结构、自我觉察能力、情绪调节、认知模式、关系模式及成长潜能。

评估目的：了解个体的核心心智结构与自我一致性

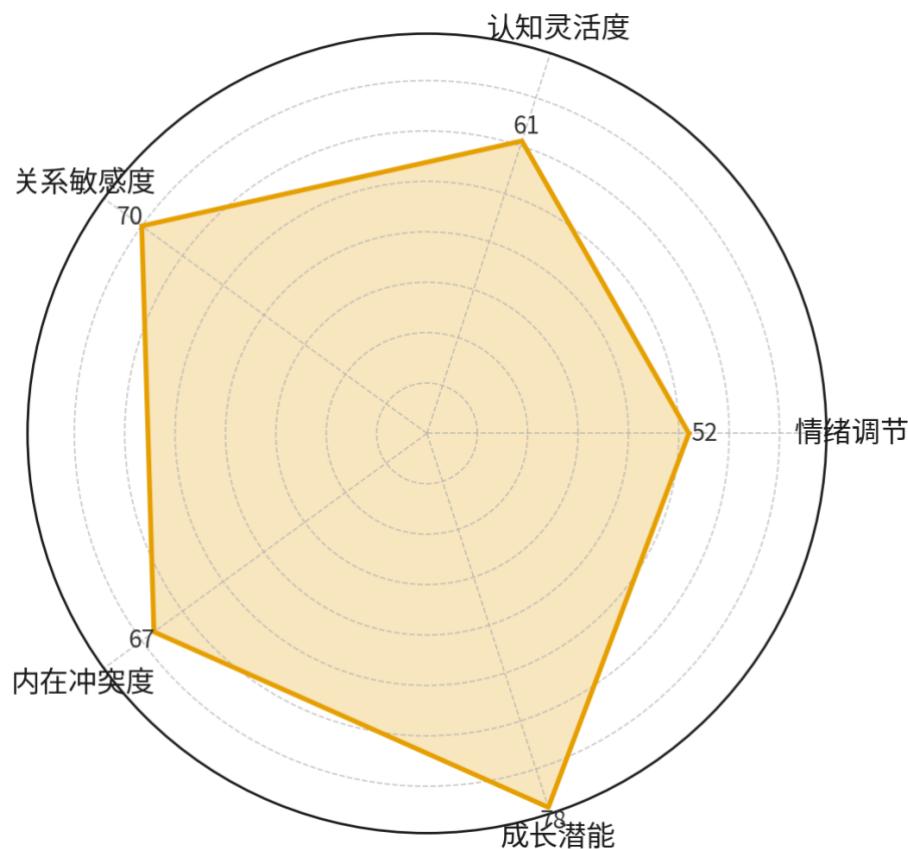
- 识别主要情绪模式与调节能力
- 评估自动化思维与认知偏差
- 分析动机结构与行为一致性
- 发现关系模式与冲突触发点
- 提供可操作的成长建议

报告结合心理学理论（IFS 内在家庭系统、认知行为、荣格心理学、叙事心理学、依恋理论等）并运用 AI 文本分析工具生成定量指标。

本报告非临床诊断，主要用于个人发展、情绪识别及自我觉察训练。

## 第1部分 报告摘要

1.1 此部分如一幅心灵概览图，为你汇聚并照亮整体心理状态的五个核心心智指数。透过关键指标的摘要，助你一眼洞见内心的基本轮廓与能量流动。



## 1.2 个人五大核心心智雷达图释义

本图展示 ZENE 心智结构评估中的 五大关键指标：

---

### 1. 情绪调节能力指数 (52)

评估情绪识别、表达与调节的稳定性和有效性。

分数越高，表示越能在压力下保持情绪平衡。

---

### 2. 认知灵活度指数 (61)

评估思维弹性、观点切换能力与面对变化时的适应性。

分数越高，表示越容易从不同角度理解问题。

---

### 3. 关系敏感度指数 (70)

评估人际关系中的情绪共鳴能力、边界感与反应模式。

分数偏高表示共情强，但也可能对他人反应比较敏感。

---

### 4. 内在冲突度指数 (67)

评估内心矛盾结构、自我一致性与心理整合水平。

此项为“反向指标”：分数越高，内在冲突越强。

---

### 5. 成长潜能指数 (78)

评估学习意愿、心理韧性、自我修复与成长动力。

分数越高，表示未来可发展性越强。

## 第2部 五大核心心智指数详细分析

### 2.1 情绪觉察 (Emotional Insight Analysis)

你的情绪调节能力当前评估分值为：52 / 100

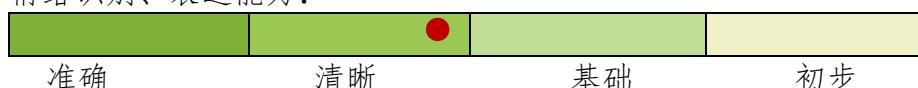
#### 定义

情绪觉察是指能够及时识别并理解自己在不同情境下所产生的情绪；分值越高，说明情绪调节更稳定。

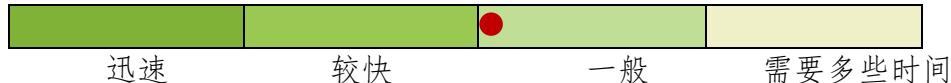
#### 用户目前的状况

图中的红点坐标显示你在三个维度上的当前状态：情绪识别与表达、情绪调节与恢复、以及情绪倾向与风险。这些信息可以帮助你更好地了解自己，并找到进一步优化情绪管理的方法。

- 情绪识别、表达能力：



- 情绪调节和恢复能力:



- 情绪倾向与风险指数:



### 对用户的影响

你的分值属于中等偏高，仅反映你在情绪调节方面的当下状态，并不代表你的整体能力。这些分值显示你在情绪识别、调节和风险管理方面具备一定基础，但仍有提升空间，意味着通过练习和自我调节可以进一步增强情绪稳定性和应对能力。

## 2.2 认知模式 (Cognitive Insight Analysis)

认知灵活度指数: 61 / 100

你的认知模式评估基于以下几个维度：自我内在系统、自动思维模式、视角转换能力、内在叙事结构以及自我一致性。

该分值反映你在面对压力和变化时，思维应对、处理与适应的能力。分值越高，说明你更容易跳出固有模式，发现新的可能性；如果当前分值还有提升空间，这意味着你有机会进一步增强灵活性和创造力。

以下是你认知评估维度及对应模式，帮助你更好地了解自己的优势，并找到可以持续优化的方向。

### 2.2.1 自我内在系统分析

#### 定义

你的内在自我就像是一个小小的“家庭”，里面有不同的局部小我，每个小我都有自己的声音和角色。比如有人总是行动，有人总是批评自己，有人总想照顾别人。每个局部小我都在提醒你某些需求或保护机制，但有时它们也会互相冲突，让你感到压力或困惑。

通过观察这些局部小我，你可以发现：

- 哪些小我声音最强：它们在日常决策或情绪里影响你最多
- 哪些小我声音被忽略：可能是你内心的智慧或资源还没被充分利用
- 小我间的冲突或协作：理解它们可以帮助你更好地平衡行动、保护、梦想和自我接纳

当你意识到“这些声音都是你自己的一部分”，你就不会把内心的矛盾看成问题或失败，而是看到自己的多面性。学会倾听和协调这些局部小我，你可以在压力下做出更灵活的选择，同时保持核心真我的安全感和成长感。

内在角色	匹配人物	主要特点	对你的影响
迎合者	小护士	关心他人感受，总想帮忙或让周围人满意，有时忽略自己	维系关系，但容易忽略自身需求
内在批评者	小导师	严谨、挑剔、追求完美，总是在对自己或他人评判	提醒注意问题，但过度自责会增加压力
心灵创伤的自我	宠物照顾员	内心敏感，容易被环境或他人的情绪触动，保留过去创伤	提醒内心需求，但情绪容易被放大
执行者	消防员	实干、果断，用行动解决问题，不喜欢拖延或空想	快速应对挑战，但有时忽略情绪或休息
保护者	警察	强壮可靠，保护自己和别人，提供安全感和边界	提供安全感，但过度保护可能限制行动
幻想者	艺术家	想象力丰富，喜欢探索未知和新可能，有时脱离现实	激发创意，但有时脱离现实，需要平衡实际

### 用户目前的状况

你目前的内在家庭系统状态最贴近：  (添加对应用户内在家庭系统的小代表)

### 对用户的影响

当下家庭系统分析：  (添加讲解和例子，参考以下表格)



### 2.2.2 自动思维模式

## 定义

自动思维模式是指人在面对情境时，不经深思熟虑、快速浮现的习惯性想法或反应。当事情变复杂、压力上来或计划被打乱时，你能不能让思路拐个弯，而不是被某一个念头卡住。这个代表了你在压力下最自然、最真实的思考方式。

思维模式	讲解	例子
非黑即白	当你遇到事情时，脑子很容易直接给出一个极端结论：要么成功，要么失败，中间那一大片空间几乎看不见。只要有一点没做到位，你就会觉得“那就是不行”。	你一次表达没说清楚，就在心里下结论：“我果然不擅长这个。”
过度概况	你会把一两次经历，当成对自己或世界的长期判断，好像这件事说明了“以后都会这样”。	例子：**你连续被两次拒绝，就开始觉得：“看来我做什么最后都会失败。”
灾难化	事情刚出一点问题，你的思绪已经自动跳到最糟糕的结局，甚至把未来都一起拖进去。	一次小失误之后，你立刻开始担心：“这要是被发现，我是不是就彻底完了？”
“应该 / 必须”思维	你心里有一套对自己要求很高的规则，只要没做到，就会觉得自己不够好、不够努力。	你已经很累了，却还是对自己说：“我这个阶段不该觉得累，我必须再撑一撑。”
自我责备	当事情不顺、别人不开心，或者结果不理想时，你的第一反应往往是把原因往自己身上揽。	对方情绪冷淡，你马上开始反思：“是不是我哪里做错了，才让他这样？”

## 用户目前的状况

你的自动思维模式是：  

(添加准确对应用户的思维模

式，参考以上表格)

## 对用户的影响

当你遇到  

(添加思维模式讲解和例子，

参考以上表格)

## 2.2.3 视角转换能力 (Perspective Shifting)

### 定义

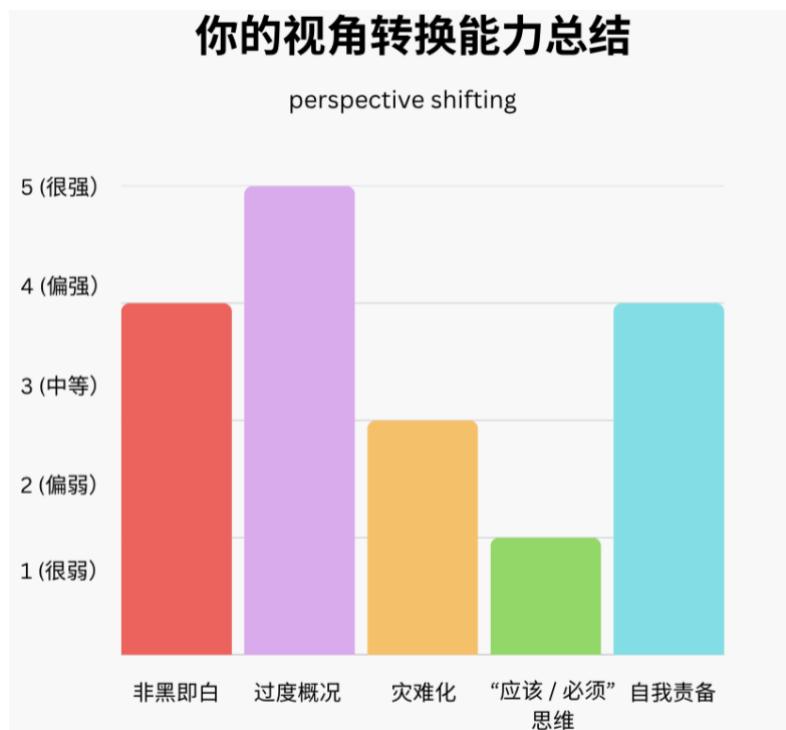
视角转换能力指的是：当你被一种想法或情绪卡住时，能不能暂时跳出来，从另一个角度再看同一件事。

当这个能力偏弱时，你在压力下容易只看到一种解释——焦虑时只看到风险，自责时只看到自己的问题，情绪会被迅速放大，也更难缓下来。事情本身没变，但你的世界会在那一刻变得很窄。当这个能力较强时，你不一定立刻好受，但能意识到：现在的看法只是其中一种，而不是全部。这会让你在冲突中更好沟通，在压力下更不容易做出极端判断。

理解自己的视角转换能力很重要，因为很多卡住的时刻，并不是你想不通，而是你当下只能用一种方式在理解事情。知道这一点，你更容易给自己空间，也更容易找到新的出口。

### 用户目前的状况

你的视角转换能力总结为：  (添加准确对应用户的描述  
e.g. 很弱, 很弱, 中等, 偏强, 很强 - 可用 5 星代表 ★★★★★)



### 对用户的影响

你不是想不通，而是暂时只能用一种方式在看。能意识到这一点，本身就是视角已经开始松动的信号。

#### 2.2.4 内在叙事结构 (Narrative Identity)

##### 定义

内在叙事结构，就是你脑子里那个讲自己故事的声音。它帮你把零散的经历串起来，告诉你“我是谁”“为什么会变成现在这样”。

举个例子：当你回想过去，是觉得“我一直很努力，所以才有今天”？还是“我总是遇到挫折，很难成功”？这些故事影响你怎么看自己，也决定你未来会怎么走。

内在叙事结构	讲解	例子
英雄型特征	你的故事强调克服挑战和个人成长。成熟度高，思维相对灵活。	你可能会回想：“虽然那次项目很难，但我学会了如何带团队，也更自信了。”
受害者型特征	你的故事多围绕遭遇困境和	你可能会想：“事情总是不顺，我

特征	寻求帮助。成熟度中，灵活度较低。	真的很需要别人帮我才行。”
反叛型特征	你的故事突出抗争精神和追求自由。成熟度中，灵活度中。	你可能会说：“我不愿意按规则走，我要找到自己的方式做事。”
迷失型特征	你的故事碎片化、缺乏明确方向。成熟度低，灵活度低。	你可能会觉得：“很多事情都不清楚，我也不知道自己真正想要什么。”
探索者型特征	你的故事强调学习和自我转化。成熟度高，灵活度高。	你可能会回忆：“这件事虽然挫折，但我从中学到新技能，也发现新的兴趣方向。”

### 用户目前的状况

你的叙事结构： (添加准确对应用户的叙事结构，参考以上表格)

### 对用户的影响

总结： (添加讲解和例子，参考以上表格)

## 2.3 关系模式 (Relational Insight)

### 关系敏感度指数：70 / 100

该指数反映个体在人际互动中对他人情绪、需求与关系氛围的敏感程度。分值偏高通常意味着较强的共情能力与关系投入度，但在压力情境下，也可能更容易受到关系变化的影响。



### 2.3.1 依恋结构 (Attachment Pattern)

## 定义

依恋结构指个体在亲密关系中，对安全感、亲密与独立之间平衡的基本心理倾向。它会影响我们在关系中如何建立连接、应对距离感，以及在关系不确定时的情绪反应方式。

用户目前的状况下方以勾选形式呈现你当前在不同依恋倾向上的相对表现，这并不代表固定标签，而是帮助你理解在关系中更容易被激活的心理反应模式。

- 安全型: 在亲密与独立之间保持相对稳定的平衡
- 焦虑型: 对关系变化高度敏感，容易担心被忽视或被拒绝
- 回避型: 在关系中倾向保持情感距离，以减少受伤风险
- 混乱型: 在渴望亲密与害怕靠近之间反复摇摆

评估结果显示，你在关系中对亲密与回应较为敏感，对他人的态度变化具有较强共情力。这种敏感性使你在关系中投入度高，但在关系不确定时，也可能更容易产生焦虑或内在拉扯。

## 对用户的影响

理解自身的依恋结构，有助于你觉察哪些关系反应属于长期形成的自动模式，哪些则是当下真实需求的表达。通过提升觉察，你可以在亲密与自我保护之间找到更稳定的互动方式。

### 2.3.2 冲突触发点 (Relational Triggers)

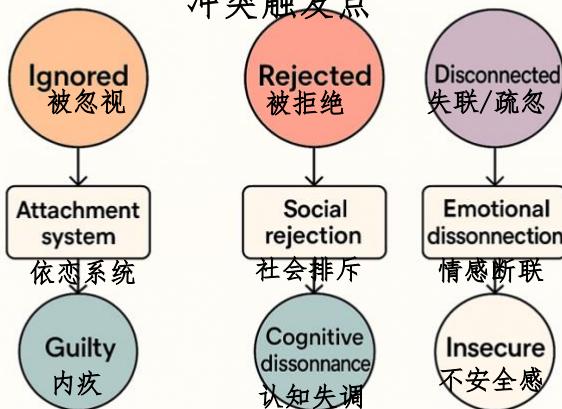
#### 定义

关系触发点指在特定人际情境中，容易激活情绪反应与内在不安全感的关键事件或体验，例如被忽视、被拒绝或情感疏离。

下图通过关键词与连接关系，呈现常见关系情境如何触发情绪反应与内在不安全感，帮助你理解自身情绪反应的形成路径。

## Relational Triggers

冲突触发点



用户目前的状况

当关系中出现忽视、拒绝或情感断联的情境时，你的依恋系统容易被激活，从而产生焦虑、不安或自我怀疑等情绪反应。

### 对用户的影响

较强的不安全感在某些情境下可能引发焦虑、过度依赖或回避亲密，从而影响情绪稳定与关系体验。这些触发点在短期内可能导致情绪波动、过度关注他人反应，或在关系中反复确认安全感。觉察这些触发模式，有助于你在情绪升高时暂停自动反应，做出更符合自身需要的选择。

### 2.3.3 共情能力 (Empathy Index)

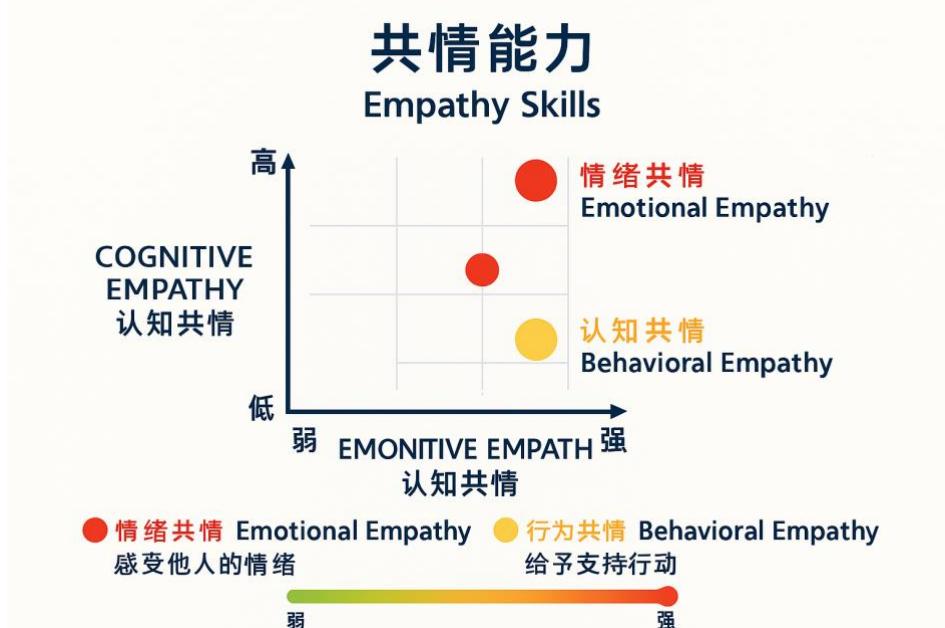
#### 定义

共情能力是指个体理解、感受并回应他人情绪与处境的能力，通常包括三个层面：

- 情绪共情 (Emotional Empathy) → 感受他人的情绪，产生情绪共鸣。
- 认知共情 (Cognitive Empathy) → 理解他人的观点、处境和心理状态。
- 行为共情 (Behavioral Empathy) → 将理解和感受转化为实际行动，给予支持或回应。

#### 用户目前的状况

坐标图用于呈现你在不同共情维度上的相对位置，帮助你直观理解当前的共情倾向，而非对能力高低的评判。你的评估结果显示，在情绪共情与认知共情层面均有较强表现，这使你在人际互动中能够敏锐地理解他人的感受与立场。



### 对用户的影响

较高的共情能力有助于建立深度连接，但在关系压力较大时，也可能增加情绪负荷。学习在共情与自我界限之间取得平衡，是关系稳定与自我照顾的重要关键。

#### 2.3.4 内在冲突度 (Inner Conflict Level)

##### 定义

内在冲突指个体内不同心理需求或倾向之间的张力，例如“渴望亲密”与“害怕被拒绝”之间的拉扯。这一理解受到心理学中“内在角色/心理部分”相关理论的启发，有助于提升自我觉察。

##### 用户目前的状况

内在冲突的呈现由低到高，帮助你理解当前哪些心理拉扯更需要被关注与整合。你的内在冲突程度结果显示，在面对关系议题时，你内在不同声音之间可能存在明显冲突，例如同时渴望靠近他人，又担心受到伤害。



##### 对用户的影响

较高的内在冲突度可能导致情绪波动与决策犹豫。通过识别并理解这些内在拉扯，你可以逐步整合不同需求，提升内在稳定感。

#### 2.4 性格类型 (Personality Style)

##### 定义

性格类型基于多种人格心理学研究方向，用于描述个体在情绪反应、思维方式与决策倾向上的常见模式。它并非固定标签或分类，而是帮助你对当前心理倾向的综合性理解。

##### 用户目前的状况

你在性格测试题中的情绪体验与决策方式中的倾向，评估结果显示你的性格类型：

### 【感性驱动型人格（Emotion - Dominant Type）】

说明你在面对生活与关系议题时，情绪体验与直觉感受对你的判断具有较大影响。你重视内在感受，也倾向于通过情感连接来理解外界。

#### 对用户的影响

这种性格特质有助于提升共情力与自我觉察，但在压力情境下，也可能增加情绪波动与决策犹豫。将性格类型视为“当前倾向”而非“限制”，有助于你更灵活地运用自身优势。

#### 优势与挑战

- **优势：**共情力强、情感敏锐、表达自然
- **挑战：**情绪易波动、害怕被拒绝、决策易受情绪影响

#### 成长方向

- 增强情绪调节能力
- 建立更稳定的内在安全感
- 在情感与理性之间取得平衡

### 2.5 成长指数与变化潜能（Growth & Transformation Potential）

你的成长潜能指数：78 / 100

哇~你成长潜能指数很高分噢！代表你自我觉察能力、修复能力、学习能力的综合潜能高于很多同龄人，说明你处于“可快速成长的状态”。此成长指数的评估包括以下几个维度。

#### 洞察深度（Insight Depth）88 分

##### 定义

洞察深度是指一个人对事物本质、内在逻辑和潜在影响进行深入理解和分析的能力。该指数反映一个人对自身问题的理解能力和改善潜能。

成长潜能逻辑：洞察越深，越容易打破旧模式并主动调整行为。

#### 内在可塑性（Psychological Plasticity）67 分

##### 定义

是指一个人心理和认知在面对环境变化或挑战时，灵活调整、学习并形成新模式的能力；该指数体现一个人改变和适应的灵活度。

成长潜能逻辑：可塑性高，意味着更快适应变化，减少固化带来的心理阻力。

#### 心灵韧性（Resilience）80 分

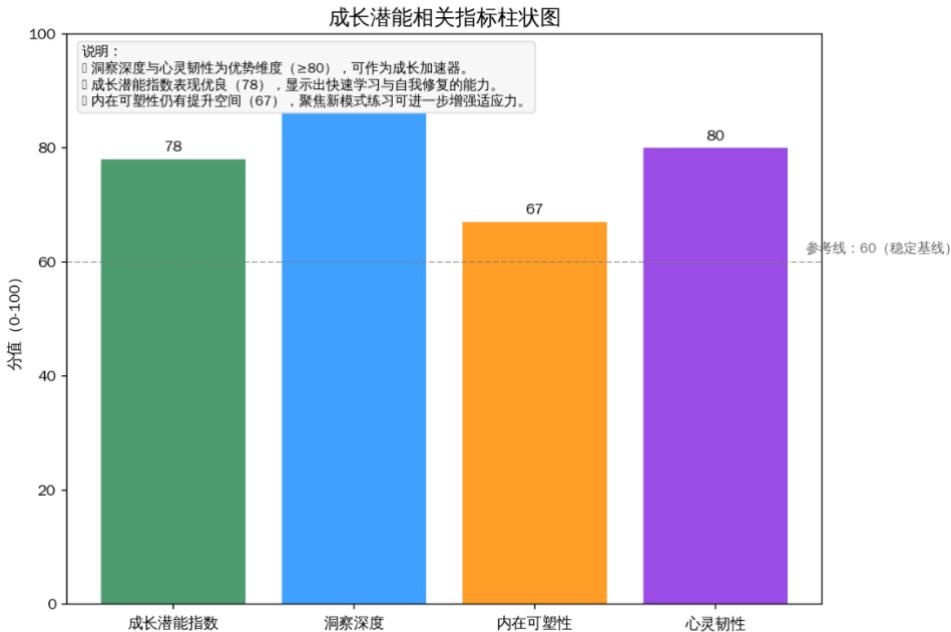
##### 定义

是指一个人在面对压力、挫折或挑战时，能够保持稳定、积极并迅速恢复的心理能力；该指数衡量一个人面对压力和挫折的恢复力：

成长潜能逻辑：韧性强，意味着在挑战中保持能量并持续成长。

## 用户目前的状况

评估结果显示，你正处于一个充满优势和潜能的阶段。你的洞察力让你能够看清问题本质，你的韧性让你在挑战中保持力量，而你的成长指数显示你具备快速学习和自我修复的能力。未来的变化不是障碍，而是你的舞台，每一次挑战都将成为你突破和进化的契机。



## 对用户的影响

你不仅具备强大的洞察力和韧性，还拥有显著的成长潜能。这意味着未来的挑战将成为你加速发展的机会，而不是阻碍。你能够主动打破旧模式，快速适应变化，并将每一次压力转化为成长的动力。凭借你的优势，你有能力在复杂环境中保持稳定、持续进步，并创造属于自己的突破与成就。你拥有强大的成长引擎，前方的道路充满无限可能！

## 第3部分：个性化发展建议 (Development Plan)

基于以上内视觉察报告，洞察您独一无二的心灵地图，我们从以下不同视角的高级心智训练系统给您个人发展的专属建议，将促进您潜能的巨大发展，为您点亮前行的路。

### 3.1 自我 ID 原型复盘(Identity Archetypes Mapping)

#### 定义

是一种以身份原型识别为基础，结合事件复盘的心理反思方法。通过可视化自我角色结构、事件中角色的表现，再结合深度分析与行动策略，帮助个人增强身份灵活性与自我掌控力，持续实现自我迭代与成长。

你的核心原型：

- 探索者 (Learner/Explorer)
  - 特征：强烈的学习欲望、快速吸收新知识、乐于尝试新方法。
  - 证据：成长指数高，具备快速学习和自我修复能力。
- 坚韧者 (Resilient Warrior)
  - 特征：在挑战中保持力量，面对压力不退缩，能将逆境转化为动力。
  - 证据：韧性突出，挑战视为机会。
- 洞察者 (Visionary/Strategist)
  - 特征：能看清问题本质，具备系统思维和前瞻性。
  - 证据：洞察力强，能识别核心问题并制定策略。

## 原型的发展

3.1.1 积极想象：在清醒、放松的状态下，邀请一个无意识意象（来自梦或自发幻想）在内心“活”起来，并与之进行书面或口头的对话，记录整个过程。

3.1.2 曼陀罗绘画：不预设目标，自发地绘制圆形图案（曼陀罗），关注绘制过程中浮现的色彩、形状和内心的感受。

3.1.3 理解“人格面具”与“阴影”：反思你在社会中的各种角色（如员工、家长、朋友），以及你刻意压抑或否认的特质、冲动和欲望。

## 原型发展与心理反思方法

Development of Prototypes and Psychological  
Reflection Methods



### 积极想象

Active Imagination

► 核心操作

- Relax in a awakeful state
- Invite an unconscious image float up

► 关键要点与风险 Key Points & Risks

区分幻想与幻觉，保持观察性思维



### 曼陀罗绘画

Mandala Drawing

► 自发绘制图形

- Spontaneously create circular patterns
- Focus on connections, seals

► 关键要点与风险 Key Points & Risks

专注体验，不是艺术创作



### 人格面具与阴影

“Persona” and “Shadow”

► 核心操作 Key Operation

- 反思社会角色
- 识别虚假特质

► 关键要点 Key Point

面具必要但不可过，阴影蕴藏生命力

## 3.2 创造性表达疗法 (Creative Consciousness Method)

### 定义

借助绘画、音乐、动作、写作、影像等创作方式，将潜意识、情绪、心理图景具象化，并通过 **有意识的觉察与反思**，帮助来访者深入理解内在模式、打破心理阻塞、激发生命能量，实现身心整合和自我修复。

创造性表达心理疗法（通常称为表达性艺术治疗）是一种专业心理健康治疗方法。它通过主动的艺术创作过程（如绘画、音乐、舞蹈、戏剧、写作等）来帮助人们表达难以言说的内心体验，促进情绪调和、自我认知与人格整合。



知乎 @Magnolia

### 3.3 真我结构化训练 (True-Self Training)

#### 定义

真我结构化训练 (True-Self Training) 是一套可发展、操作性强的个人成长方案。它把**觉察→校准→整合→实践→复盘**做成闭环，帮助个体从“防御性的伪我” (False-Self) 回到“自发而真实的真我” (True-Self)，并把这种真实性稳定地转化为场景化的行为与长期的福祉与绩效。

# 真我结构化训练

True-Self Training

觉察 → 校准 → 整合 → 爰盟 → 闭环 → 即环

量化指标指标基准追踪



- 正念接纳
- OVP校准
- 线索记录
- 微实验推进

- SDT需求映射
- 情境支持设计
- 关系中的真实
- 演练

- 更新真我宣言
- 沉淀方法卡
- 检查关系质量与主观真实感趋势

## 工作表概览



每日练习



OVP校准卡



SDT需求映射



真我宣言



周复盘



能量审计



冰山快拆



因果回路图



OKR看板



关系中的真实际本

成长的进程始于自我觉察，继而进入自我探索，在此过程中重新审视并定义个人信念与价值，释放潜在能量；最终迈向自我觉悟，连接生命的深层意义，实践爱与喜悦的生活状态。每一个阶段均源于对当下的细微觉察与温和关照，这些持续的小行动，终将汇聚成深远而积极的改变。

心知维始终致力于陪伴您的成长旅程。如需进一步探讨或有任何疑问，欢迎与我们联系，共同推进您的发展目标。