九型人格

# 性格简介

行为模式和心理模式

自我保护模式 ------ 成长的障碍

## 成为内心的观察者

观察自我练习：

主要是把人的注意力往内心集中，试着去感知自己的内心思想和“注意的对象”，包括身体感觉，情感，思想，技艺，计划和幻想等；

首先：认识你自己的习惯状态和那些占据你内心的固有特性开始的。

然后：你的固有特性就会远离你，不再困扰你，注意力变为一个独立的观察员；

效果：通过这种练习，身为观察者的自我会与真正的自我越来越接近。

训练方式：

1. 触犯某人的痛楚
2. 向同胞敬酒

## 心理缓冲带

妨碍人们认识性格的主要障碍；这种缓冲带的存在，让我们无法看到自己性格中的真实力量；

心理防御机制：每个人都把自己性格上的负面特征隐藏在了一个精心构建的内在缓冲系统中

我们依赖于自我防御机制来维持我们的自我感；

1--9号心理防御机制

1. 反向作用
2. 压抑作用
3. 认同作用
4. 内投作用
5. 分隔作用
6. 投射作用
7. 合理化作用
8. 否定作用
9. 麻醉作用

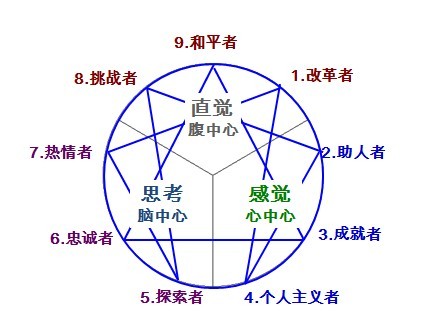
心理缓冲带的产生：产生于自身的矛盾：观念的矛盾，感觉的矛盾，言语的矛盾，行为的矛盾

如果一个人能够感觉到他身上的所有矛盾，他将因为这些矛盾而疲惫不堪。心理有了缓冲带，他就不会因为自己的观点 情感 言语的矛盾冲突而感到不安；

尽管缓冲带能够让生活变得简单，他同样减少了系统的摩擦力，而这种摩擦力对于人的自我成长是很有帮助的。在缓冲带的帮助下，我们被带入一种催眠的状态下，这让我们的行为变得机械化。我们会无法认识真正的自己，也不会知道我们的性格类型影响我们对现实世界的认识。

# 脑腹心三区

与外界的互动方式



## 脑区

思想中心，关于恐惧

通过思考，依赖思想回应事件

平常不是感到安全就是感到焦虑

因为对未知的一种恐惧

5.内化恐惧，害怕感觉

6.把内在的恐惧投射于环境

7.外化恐惧，把恐惧扩散成开心的选择

## 心区

情感中心，关于情感

反应来源于情绪，感觉和感情，喜欢人及感受上的运作

对人不是认同就是敌意

4.内化感觉，把感觉戏剧化

3.把感觉暂停

2.外化感觉，感受别人的感受

## 腹区

本能中心，关于愤怒

脚踏实地，最在乎生存问题，喜欢解决问题

看重事实，本能和习惯运作

平常不是压抑就是攻击环境

1. 内化愤怒，要有正确的原因把愤怒合理化
2. 愤怒走入睡眠状态，阴奉阳违

8外化愤怒，十分容易愤怒