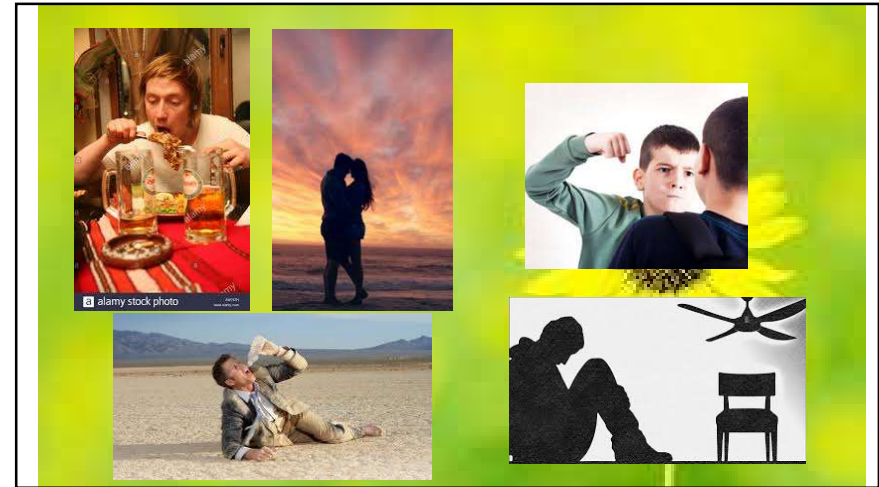


马来西亚生命线协会 (1603/93)
Life Line Association Malaysia
Persatuan Life Line Malaysia

人格心理学：
欲望与应对模式

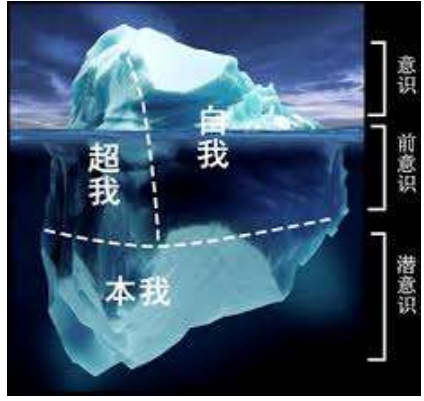
- 王莲明




Id-Ego-Super Ego
<https://www.youtube.com/watch?v=YJRZQGFpZY>

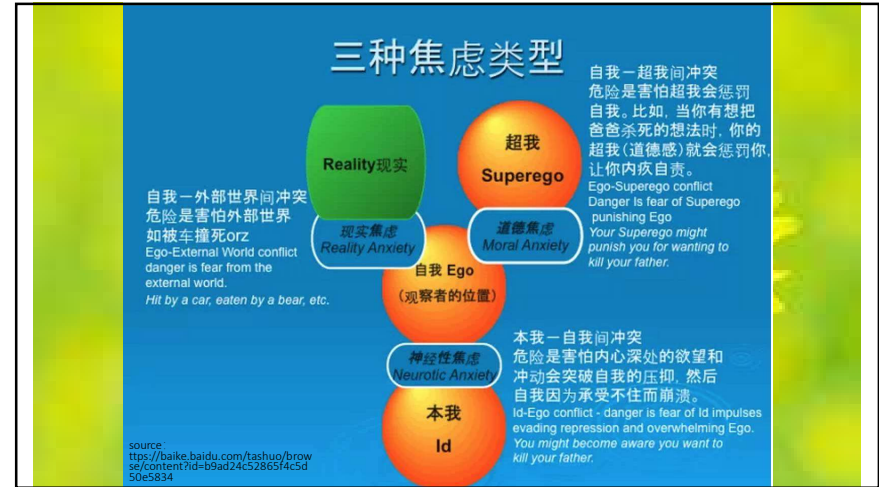
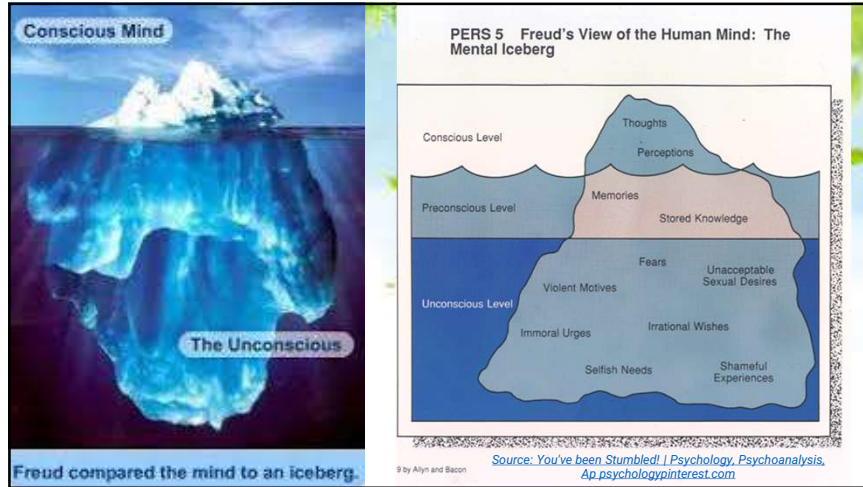


本我 (快乐原则) 自我 (现实原则) 超我 (道德原则)



意识
前意识
潜意识

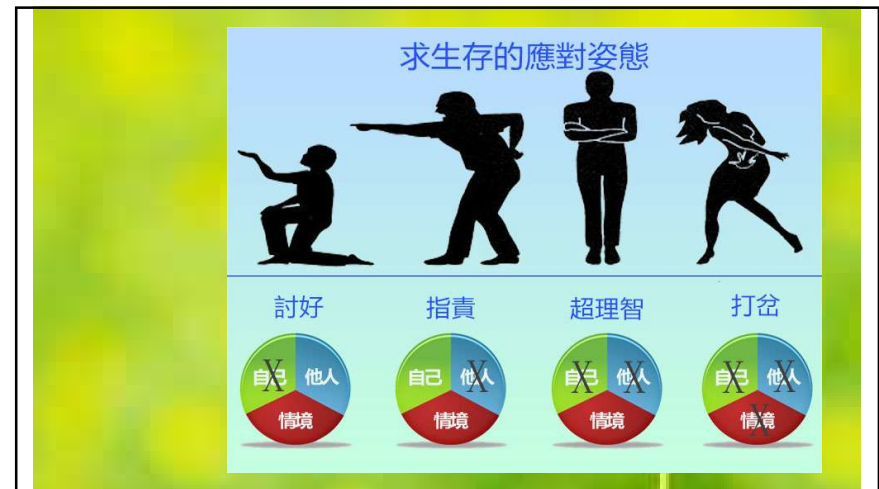




Freud: 本我和超我衝突時，個體會潛意識的反應(防衛方式)來降低焦慮。

逃避	壓抑	動機性遺忘、精神病根源: 恨父親但怕不孝的兒子只好假裝忘記
	內射(攝入)	內向投射、把威脅內化變成不威脅: 從小被虐待，長大虐待別人
	否認	不承認有威脅: 吸菸者都不承認吸菸的危害
自騙	退化	思考、行為變回早期階段: 妹妹出生後，小明變得常尿床
	合理化(文飾)	愛面子自圓其說: 酸葡萄、甜檸檬、推卸責任(考不好怪老師)
	抵銷	彌補的心態: 不法商人捐錢給慈善機構、情人吵架送花
替代	反向	心思行為相反: 恨父親-對父親越好、暗戀同學-故意捉弄他
	補償	關一扇門開另一扇窗: 高度近視不能打籃球就瘋狂讀書求自尊
攻擊	投射作用	不承認錯誤選怪別人: 自己有外遇說太太不賢慧
	轉移(替代)	沒魚蝦也好: 被爸爸打，到學校打別人
建設	認同	自己做不到要滿足心理缺的那塊: 模仿歌星、說郭台銘是我朋友
	昇華	不被認可變成被認可: 曹雪芹寫紅樓夢、畸戀變友情

Source: 防衛轉機-何厚誠上進論壇yamoltw





延申学习:

- 1a. 检视自己可有焦虑的时候, 这个焦虑有共同的议题吗?
- 1b. 焦虑时, 你是如何应对的? 你常用哪一个防卫机制呢?
- 2a. 反思自己在压力下所呈现的应对模式, 特别是三段重要的人际关系。
- 2b. 再回看自己的原生家庭的三角关系, 有何相同或不同之处吗? 有何学习或发现吗?