

R E N G E M O S H I X I N L I X U E

会 心 不 远 书 系

人格模式 心理学

陈 公◎著

大道至简，和生大同。

《人格模式心理学》

不仅完美地将东方哲学的精髓与西方心理学的精华组合在一起，

还创造性地延展和发挥了心理学的实际功能，

使得无垠的东方广阔思想和无限的西方细分思维有了一个相互对镜，

彼此融合的系统观照。



APCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



RENGE MOSHI XINLIXUE

会心不远书系



陈 公◎著

人格模式心理学

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格模式心理学/陈公著. —合肥:安徽文艺出版社,2017.3

(会心不远书系)

ISBN 978-7-5396-5955-8

I. ①人… II. ①陈… III. ①人格心理学-研究 IV.
①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 291990 号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:宋潇婧 王婧婧

装帧设计:张诚鑫

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551) 63533889

印 制:合肥中德印刷培训中心印刷厂 (0551)63813778

开本:700×1000 1/16 印张:16 字数:230千字

版次:2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

定价:48.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究



陈公，独立学者，全息心学首创者。

出版著作有《青少年不可不知的100种心理智慧》《青少年不可不知的100个心理热点》《城市在倾听》《一花一世界》《原生家庭与幸福人生》《新生家庭与大美人生》《人格模式心理学》《家有儿女》《一茶一如来》《会心不远》等，部分作品已在海外翻译出版发行。

R E N G E M O S H I X I N L I X U E
会 心 不 远 书 系

人格模式 心理学

陈 公◎著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

自序

从原生家庭这个大的生态系统中找出我们人格形成的习得模版、人格形成的模式环境,是帮助我们成长的第一步。

心理学既是一个工具,也是一个手段,我们要善于利用工具,又不能完全依赖于工具。

心理学能帮助我们减轻行走过程中的疲劳,是减轻心理压力的拐杖、照见自己的镜子,可以照见我们内心的困惑,快速检索心理碎片,找到人生中阻碍我们成长、阻碍我们前进的心理症结。

所有的冲突都基于人格关系上的模式冲突,更多的也是我们与自己内在角色模式的冲突。我们很多人沉浸于人生各种各样的角色、欲望、愿望之中从而迷失了,还包括各种各样的愿望、欲望中生出的念头,以及在念头当中所形成的投射。在投射所形成的条件反射中,形成了一个面目模糊、真假难分的假自体。

什么是假自体?什么是真正的自我?什么是真正的成长?

为什么会产生角色、情感、情绪、身体的无序?仅仅因为内外的不统一吗?

当把一个问题极端化,你就能看见其中的问题。夸张的手法,不

仅仅用于文学,它也可以用来解决实际问题。如同 20 世纪最有影响的哲学家之一维特根斯坦一直反对将哲学教条化一样,所有的学问都不能教条化,因为你一旦固定它,想让它成为万能,它就会走向毁灭。

有人说:如果你能一只手把地球捏碎,那么你就能将所有稍微想一想的事情变为现实。

这个世界上存在着好多逻辑陷阱,逻辑陷阱会导致不必要的二元论,这些没有根基的二元论让人产生虚无,虚无的人会迷失。可怕的是,迷失的人永远不会认为自己在迷失,正如同你永远唤不醒一个装睡的人。在万劫不尽的轮回中,只有凡人的愚蠢是永恒循环的。

这个世界上没有什么是万能的,任何准则只有在“正确的前提下”,它才有意义。哲学的实质是空间思维的文化常态,而逻辑则是时间思想的经验通道。逻辑能很好地去处理世间的问题,让人尽量少犯一些不值得犯的错误。可是,它不是唯一的方法。

相信自己无所不能,是一种误区。正常的人,知其不知,知其不能,他们以爱和理智为基础,在与别人的共同结合中来书写自己的壮丽人生。

我们需要真正尊重自己的生命,当一个人真正尊重自己生命的时候,他是以全然接纳的方式来尊重的,因为这就是我,不管好的、不好的。凡是自己的经历,凡是自己的选择,都是可改变和修正的。只要自己还在路上,以这样的方式去尊重自己的生命,也会以同样的方式去尊重他人的生命。不重视他人的生命,自己的生命价值就已经丧失了。

自然世界,万物有机存在,彼此包容,和解共生,有其独特的自然规律和运行法则。

了解、顺应并且尊重这些规律和法则，是智者成功之道。

《人格模式心理学》植根于东方哲学，兼并吸收西方心理学各种人格描述要义，是一部完整的心理学理论创新之作。所谓理论创新，一要有理论模型（三元四相位）；二要有模块工具（四大模块）；三要有组合模式（64 化合）；四要有化合规律（运动变化）。如此，才能构成一个理论系统。

立言不误人，利人利己；出言不损德，厚德载物。

《人格模式心理学》上部全面系统地介绍了“三元四相位人格模式”的形成与理论；下部细化呈现了人格与四大模块之间的组合与运用方法。如此，理论的基石清楚了，组合的规律找到了，改变的方向也明了了。

一体二能三元四相位人格模式是什么？

一体：心即道，也即心法。是道学的“一”，是《易经》的“太极”，是全息心学的“全息世界，了了无心，循环生息，全然一体”，是人格模式的“个人性格”。

二能：是《易经》中的阴阳两股能量，和合变化，阴阳平和。

三元：是《黄帝内经》的天地人，是全息心学中的“信息、能量、物质”，是教法里的“三命、三身、中观、身心灵”的转化合一。

四相位：是佛法里的成住坏空；是人生中的生老病死；是《易经》中的四仪——春夏秋冬；是天地交合的定数、变数与周期的规律显示；是人格模式里的认知、情感、情绪、身体的相应和融合；是作用于自己的内心，直达“内化于心、外化于形”的境界，心行一显一隐，一阴一阳，一表一里。

四化、四射、四位、四习与《易经》中的八卦生六十四卦、阴爻阳爻变化,五行中的相生相克、生克制化相应;是定数中的变数、变数中的能量消解的具体周期反应与大系统的全息相应。

有关系才有结构,有结构才有组织,有组织才有系统,有系统才有(全息虚空场)背景,个体人格在关系与条件、成长与选择、感觉与体验中联结与转化;在阴阳平衡运动中接受、消化、和合、循环。三元四相位系统人格模式作为内观、内转的心理学工具,在修正错误誓言认知、回溯还原事件本来、调整关系安全与联结、抚慰和清除心理痛点与黑洞,从而建立起一个健全、健康的系统性新人格方面将发挥动态而且独特的作用。

大道至简,和生大同。正如“人民网”在报道《人格模式心理学的新发现》的述评中所说,《人格模式心理学》(修订版)不仅完美地将东方哲学的精髓与西方心理学的精华组合在一起,还创造性地延展和发挥了心理学的实际功能,使得无垠的东方广阔思想和无限的西方细分思维有了一个相互对镜、彼此融合的系统观照。

这是一本最适合读懂东方人尤其是中国人的心理学理论创新著作,感恩正阅读的你!



目 录

自序 / 001

上部 问道而生·人格模式 / 001

人格心理 / 003

人格模式 / 026

认知模块 / 040

情感模块 / 074

情绪模块 / 094

身体模块 / 124

下部 术不离道·人格组合 / 149

模块组合 / 151

人格组合 / 169

六十四化合 / 202

大道自然 / 218

化合规律 / 226

有相无住 / 236

上部

问道而生 · 人格模式

人格心理

一、人格(personality; moral integrity; human dignity)

人格定义

模板人有三大属性:生物属性(身体物质)、物理属性(哲学规律)、自然属性(社会道德)。三大属性与身、心、灵集于一身同时作用的规律一样,体现在人的个性与品格上。

人格,既单指个体个性、生物习性、遗传特性以及所形成的独特品格、统合品类、稳定品质在自然环境与社会生存环境中自我表现与自我发展的总和,也可以用于由同一品类个体组成的群体性人格描述。

个体人格及习性在原生家庭和社会环境的双重浸染下形成习得模板,后在观察、仿同、创新的基础上形成三元四相位系统人格模式。

个体的个性与群体的共性和而不同,群体的共性与个体的个性和而大同。人格的社会性与生物性同中有异,人格的稳定性与可塑性变化统一。

人格论述

人格也称个性,这个概念源于希腊语 *persona*,原指演员在舞台上所戴的面具,类似于中国京剧中的脸谱。

所谓“人心不同,各有其面”。心理学借用这个术语来说明:在人生的大舞台上,人也会根据社会角色的不同来换面具,这些面具就是人格的外在表现。面具后面还有一个实实在在的真我,即真实的自我,它可能和外在的面具截然不同。

同时,在心理学上,还将人格定义为:个人在适应环境的过程中所表现出来的系统的、独特的反应方式,它由个人在其遗传、环境、成熟、学习等因素交互作用下形成,并具有很大的稳定性。

人格模式

个体人格由认知、情感、情绪、身体四大模块联动,与四大模块中的八大定义对应,检索照见出十六种人格的特征反应模式,并在一显一隐的动态的混合交融中,显示出六十四种人格模式的驱动变化,形成一体二能三元四相位系统人格模式。

二、人格的形成基础

我们在自我中植入些什么?

许多人要么接受了外来个体或群体意念而被动催眠,进入角色与关系的自我同化;要么自我导入或者植入意念、自我催眠,从而达到需要与价值

的自我认同。但是,只有将人格模式的修正与提升在向心力(经营永恒)与离心力(求新求变)之间找到平衡,才能让自我状态时的时刻观察与修正体验成为融入群体时的模板与经验。

所有不良关系的开始,都是源于角色的扭曲。种种角色的设置与维持、维护,同时需要社会认同与自我认同,任何单向合理化的角色自我认同最终也应该发展为社会、他人认同,这样才能形成角色同一性,才能形成角色与关系的完美统一。只有双向认同的角色与关系才能形成双向合理化的良性循环。

人的成长,最终会形成两大区域:心理舒适区与心理黑洞区。

植入爱(阳性的心理舒适区):儿时,父母对我们爱的肯定会加深我们对自我价值的满足感和心灵归属的安全感。

爱是观察中的尊重,也是感受中的倾听。善于观察,反观自照内心真实的声音;用心倾听,感受体悟他人话语背后的心声,真正懂得后付出的爱,正是对方的需要。

只有真正爱过的人,才能真切体会出彼此对应而又心心相印的魅力反应。爱能让人谦卑,总是能够在彼此出现困难时善加引导,使之回到合作的大道上来,向上向善。因为懂得,所以慈悲。

而爱的另一面是恨,对爱的威胁不是来自恨,而是来自对恨的否认。活着,是因为心里有爱。绝望的人不会苟活。

植入恨(阴性的心理黑洞区):儿时,父母对我们恨的否定会阻止正在成长的孩子学会正视和容忍他自身的恨的情感。被忽略、被边缘化、被抛弃会加深我们对自我价值的不满足感和心灵归属的不安全感。

成人后,伴侣间若否定、逃避彼此间的恨意,也会对彼此关系造成破坏。恨,表达比不表达的好,没有意识到的恨或扭曲性表达出来的恨意,所造成

的误解和危害更大。

有一种看似平和的“阳光夫妻”，外在行为堪称楷模，但彼此情绪向内攻击所付出的是精神与健康的代价，或表达为躯体疾病，或是更残酷点，由他们的孩子承担，表现出各种症状，为他们的表面和谐付出代价。

我们爱哪一个人，以及用什么方式去爱，是早期我们在原生家庭经验的再现，或父母之间相处关系的再现。对外在人、事、物的态度，也是映射了内在的记忆与经验，再投射出去的结果。对他人的态度，也反映出自己需求是不是被满足后的态度。

没有矛盾，就不会有人类的爱。阴阳是对立的，也是统一的，我们对自己永远相爱、永不憎恨的梦想必须放弃，要明白、明了对方与自己永远是在阴阳矛盾当中求同存异、一体二面而又相对独立的命运组合体，婚姻是战略性、合作性的伙伴关系。

如果我们能更加有意识地表达“恨”（一种情绪和自我感受），也许我们就能爱得更深。就像父母如果能感受到自己对孩子的敌意，会爱得更好一样。没有敌意和侵犯，就不知道爱，因为敌意和侵犯至少告诉我们，如何在爱中避免伤害到对方。

彼此伤害，不是不爱，而是爱得不够耐心，爱得不够用心。

任何没有安全保障的爱，都会使得角色的身份认同与关系的安全联结出现障碍，都会让人压抑不安从而逃避，甚至想方设法抽离。

“这些坏的东西与我没有任何关系”，这种做法会消耗精力，并且从长远来看会危及我们。从强迫性重复的观点来看，我们爱谁以及如何去爱是早期经验的再现。

幼年时与父母过早地分离，会扭曲我们的期待和反应，也会扭曲我们以后对生活中必要的丧失和对各种关系的看法。

从一个人的习惯可以全息他的童年生长环境。

比如，儿时妈妈让他等待。“妈妈让我等她，她使我养成了等待和期望

的习惯,这习惯使得现在任何时刻的等待都从无聊、枯燥、焦虑、空虚变成极有意义。”

又如,儿时妈妈在外地工作,一年回来一周,那一周是最开心的,但随后的离去让人不能忍受。这样的童年经历使得成人每当开心到极致时,总在心里预期会有下一刻的分离,因而不敢与人有亲密关系,因怕想象中随后而来的痛苦。

期待的不能实现、需要的不被满足和不能契合的心灵归属是婚姻紧张和持续冲突的三大根源。

三大根源对应被忽略、被抛弃、被边缘化。一旦被忽略,期待不能实现;一旦被抛弃,需要不被满足;一旦被边缘化,心灵不能契合。看起来是婚姻紧张的现象,实际上是童年成长经历的还原。

所有婚姻紧张和人生冲突持续的根本是重复童年的创伤。我们对来自无所不给的母亲的抚育之要求、对令人失望的母亲的儿时的愤怒、对控制一切的母亲的反叛,扭曲了我们成年后对女人和男人的幻想。这些扭曲的幻想不仅损害了我们的个人成长,而且还损害了我们的互爱能力,即使内心有爱,也会因为不懂得表达而变成互害。

如果我们在童年作为早期重要客体时遭到割裂、损伤,我们就会把这个经验以及我们对此的反应(爱恨情仇及对此的防御)转移到对自己的孩子、朋友、同事、情侣等现在重要客体上去,产生移情,重复当年的反应。

小男孩在形成性别认同的过程中,必须比女孩更激烈地挣脱母亲的纽带,而女孩可以在与母亲亲切认同的同时成为女人。

因此,亲密的联系对女人来说就成了一种舒适而有价值的境况,但过多的亲近则对男人构成了一种威胁,这种性别差异导致了巨大的性别鸿沟,使夫妻经常作为“亲密的陌生人”生活在一起。女性需要分享情感,听有关他的和她自己的情感,而男性不愿卷入情感。男人追求自主与分离,女人渴望联结与亲密,这种性别差异造成了婚姻的紧张,不了解、不承认、不接纳这种