

認識神眼中的我 -

自我省思和人際互動

天生氣質 + 後天教養 + 排行 + 成長經驗 = 人格特質

各種人格特質中，有的人重理，有的人重情。思考能力強的人，有好的情緒管理，也有自省能力，但是有時對人缺乏體諒。善感的人有包容力和同理心，但是容易陷在情緒化的泥沼中而不自知。

如何包容彼此的差異，同時也認識自身的獨特性，兩者相輔相成善加運用。不論在職場上，兩性關係，親子之間和各類社交活動，通過世代交替和雙重文化的平衡下，必能知己知彼關懷體諒，建立和諧良好的關係。

課程內容除了解析各類人格特質和人際關係的互動，也著重於檢視個人的行為思緒，學習自我成長，並提升自我的高度，重新認識神眼中獨特的自我。

唐圓麗姐妹

幼兒心理學/藝術學士

教育碩士

從事嬰幼兒教育三十餘年

個人心理建設二十餘年

家庭婚姻輔導十餘年

2019 主日學題目－自我成長系列

認識神眼中的我 -

自我省思和人際互動

- 1 天生氣質和九型人格 Enneagram
- 2 人格特質的形成
- 3 依附型態的行為模式
- 4 我為什麼會被傷害
- 5 自省能力－與心靈對話
- 6 肯定自我價值
- 7 改變就是轉機
- 8 空間和界限
- 9 溝通和情緒
- 10 逆境情商和思維
- 11 做一個有高度的人

天生氣質和九型人格 Enneagram

九型人格又稱為性格型態學，在 20 世紀 70 年代於美國推廣的人類類型學。目前廣泛應用於分類及深入了解個人潛在性格、精神和天生氣質，是一種自我理解和自我發展的方法。

1. 完美型 Perfectionist

要求嚴格，標準求正，一絲不苟，循規蹈矩。

2. 博愛型 Helper

熱情友善，樂於助人，容易注意到他人需要去幫助人。

3. 成就型 Achiever

以達成任務當做終極目標，以成就表現自我存在感。

4. 善感型 Romantic

注重個人內在感受，藝術家浪漫情懷，容易悲秋傷春。

5. 思考型 Investigator

處事客觀冷靜，是非分明，善於通過觀察思考實踐自我。

6. 忠誠型 Loyalist

謹慎細心，盡心負責，忠心耿耿，不隨意相信他人。

7. 享受型 Epicure

喜歡享受美食和舒適環境，幻想創新和一切美好事物。

8. 挑戰型 Challenger

堅強勇敢自信不退縮，面對挑戰達成自我目標。

9. 平和型 Peacemaker

喜歡平靜安詳的環境，隨遇而安，盡量避免衝突。