

《你有几个灵魂》

图书基本信息

书名：《你有几个灵魂》

13位ISBN编号：9787507414608

10位ISBN编号：7507414604

出版时间：2003-1

出版社：中国城市

作者：朱建军

页数：287

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《你有几个灵魂》

内容概要

人格意象分解技术就是通过“拆”一个人，找出其心中存在着的众多子人格的方法。这个技术就像是给心灵作CT检查，能将我们心理和人格的各方面、各个层次清晰地展现出来。

这个技术在心理学家手中，还可以帮助我们完善自我，消除心理障碍，促进心灵成长。

一个人的性格是一个复杂的多面体，在不同的时间、场合、对象面前则表现各异。为什么会这样？其内在的机制是怎样的？如何主动、合理地将这一现象应用于心理咨询当中，应用于改善自己的性格？

通俗的笔法、平实的语言为你展示复杂的人格结构。

生动的描述、畅晓的阐释教给你深入地认识自己，了解他人。

《你有几个灵魂》

作者简介

朱建军，博士，是我国著名心理学家、心理咨询与治疗师。1993年起师从著名心理学家曾性初先生，1996年获博士学位。曾接受德中心理研究院的培训，主修精神分析。自1987年开始从事心理咨询和治疗，1990年创立了我国自己的一门心理治疗技术——心理咨询和治疗的意象对话技术。在从事心理学研究的第一个10年，他是一个思考者和尝试者，他研究精神分析以及心理学中释梦、催眠等技术，成为这个领域的佼佼者。在此基础上，他研究人本主义心理学，研究东方思想中的心理学，研究哲学、文学艺术、历史、宗教、社会等，并在心理咨询和治疗中尝试应用这些知识。在从事心理学研究的第二个10年，他是一个探险者和自修者。他曾经在近一年的时间中，每天用十几个小时对自己做心理训练和自我催眠，甚至冒险诱发自己的幻觉体验和神秘体验，深入潜意识，获得了对人性的直觉和领悟。

《你有几个灵魂》

书籍目录

- 第一章 一个人有几个灵魂——人格意象分解
 - 第一节 一个故事
 - 第二节 我们都有多重人格
 - 第三节 人格意象分解
- 第二章 心理内容转化为形象——意象对话技术
 - 第一节 心灵之眼——意象与意象对话
 - 第二节 意象对话与子人格
 - 第三节 用意象对话“加工”子人格
- 第三章 “拆人”之术——人格意象分解的方法
 - 第一

《你有几个灵魂》

章节摘录

第一章 一个人有几个灵魂——人格意象分解 第一节 一个故事 《人格裂变的姑娘》是一本曾经非常畅销的美国小说，仅仅在美国就曾经发行过500多万册。这本书之所以如此畅销，是因为书中的故事非常奇特——女主人公有一种特殊的心理障碍：多重人格。在她的身体中仿佛有许多个不同的灵魂，这些灵魂分别在不同的时候占据这个身体。每个灵魂都有他自己的名字，自己的性格，自己的语调和口音。而且这个故事并不是虚构的，是真实的事情。女主人公和心理医生一起，深入了解了自己心中的这一群人，解决了他们的问题。我想，我们不妨先从这个小说开始吧，看看这些不同的灵魂是怎样分享她的身体的。这一段是小说中女主人公西碧尔·伊莎贝尔·多塞特去见心理医生的情景：西碧尔从写字台下小心地拉出一张红木椅来，僵硬地坐在椅子边儿上。给人的印象是简洁、真实、缺乏感情。似乎是在雇主的办公室呈递一份简历，而不是经过艰苦的斗争后如今怀着强烈的意图回来找医生深谈的样子。她开始讲话，大学毕业呀、教书呀、在职业治疗领域中工作呀、绘画展出呀、没有按威尔伯医生的建议去做心理分析呀、甚至母亲之死呀，在这冰冷的一小时内，都被提到了，一点不带感情色彩地提到过了。后来发生了一个奇特的事情。到1954年12月21日（这时，心理分析刚进行三个月），她们在约定的时刻见面。起先十分乏味，后来西碧尔说道：“我想让你看一看这封斯坦的来信。我今天早晨刚收到。”于是，威尔伯在看清西碧尔·伊莎贝尔·多塞特的真面目的过程中大大地跨进了一步。这天早晨，西碧尔的心情好像颇为平静。她讲到斯坦的来信时与平时一样没有激情。但在打开手提包时，她立刻慌张起来。信只留了下半截，截边呈锯齿状。她没有撕。谁撕的？她手提包里仔仔细细地找了一遍。另半截信不在。她把早晨收到的另外两封信放在腿上。这两封信完整无损。当时看完后怎样放进信封的，现在仍是原样。但她清楚地记得当时斯坦的信也是完整无损的呀，也是放进信封的呀。现在另半截信连找都找不到了。谁拿的？什么时候拿的？拿的时候她在哪儿呢？她一点都不记得了。（西碧尔经常发现自己的东西好像被其他人动过，但是实际上绝对不会有其他人动，除非是她自己）这样的事又发生了——这种可怕的事居然随着她跟到这里来了，到医生的诊所来了。这个阴影跟着她，无处不去。西碧尔想小心谨慎地把刚发生的事偷偷地瞒过那坐在长沙发上离她较远的大夫，便把那残缺不全的信放到另外两封信后面去。可是，医生正在问她：“你想让我看这封信？”西碧尔开始结巴起来，……又由结结巴巴进一步变化下去。这位拘谨而温柔的来自中西部的中学教员，她的脸由于恐惧和狂怒而变了模样。她从写字台前的椅子上纵身一跃，动作如此迅速，似乎她立时要办世上所有的事。她把原先放在腿上的几封信猛撕一阵，扔进废纸篓。然后握紧拳头，站在屋中央，大声·咆哮，“男人全都一个样。‘巨’（就）是无法相信他们，真是不能相信。”她动身朝两扇长窗走去，动作迅速，很像一只蜘蛛。她把绿色窗帘向两边一拉，又握起左拳，径直往一扇不大的窗玻璃打去。“让我出去。”她尖叫道。“让我出去！”这是极度痛苦的请求——是被鬼魂缠住的人、被迫猎的人、中了埋伏的人的喊叫。威尔伯医生迅速赶上去，但还不够迅速。她还没有碰到她的病人，喀嚓一声，西碧尔的拳头已穿出窗户。“让我看看你的手，”医生抓住她的手腕。西碧尔被医生一碰就身子一缩。“我只想看看你手割破了没有，”医生柔声解释道。这时病人一动不动地站着。她自从在椅子上跳起来以后还是第一次看着威尔伯医生，眼睛睁得大大地，一付疑惑的目光。“窗玻璃碎了，你不生气吧？”病人用一种小女孩的嗓音哀声说道，这嗓音与刚才谴责男人的嗓音大有不同。“当然不生气，”医生答道。“我比窗户更为重要？”语调透着不信任。“当然罗，”医生使她放心。“要安窗玻璃，谁都行。我找一个干零碎活儿的，准没有问题。”病人好像立刻松了一口气。这次医生拉住她的手，她没有抵抗。“来吧，我们坐在长沙发上，”大夫建议道。“我要好好看看你的手。看看它破了没有。”她们转过身来，朝长沙发走去，经过那落在地毯上的手提包，经过从手提包里掉出来的各种纸张、画笔。刚才病人跳起身，把手提包掉在地下的时候，她是何等暴怒啊。但现在，恐惧和忿怒都烟消云散了。西碧尔本来一直坐在写字台前面，总是与大夫保持一个安全的距离。但这次西碧尔贴着大夫坐在长沙发上，甚至在大夫说了“没有伤”以后也没有把手从大夫的掌心中抽出来。可是她的心情又一次发生变化。“有血。”病人道。“没有血，”大夫答道，“你没有受伤。”“储藏草料的顶棚上有血，”病人解释道。“汤米·埃瓦尔德死了。我在场。”“你在场？”大夫问了一句。“是的，我在场，在场。”“顶棚在哪里？”“在威洛·科纳斯。”“你以前在威洛·科纳斯住过？”“我现在‘巨’（就）住在那里，”她纠正大夫问话中的错误。“谁都知道我现在住在威洛·科纳斯。”“巨（就）”。西碧尔以前

《你有几个灵魂》

从不这样说。大夫所认识的西碧尔也干不出刚才这位病人所干的事。西碧尔还在重温那顶棚上发生的事，而大夫心里却渐渐涌上一种神秘而可怕的感觉。自从病人从椅子上跳起身来的时候起，这种感觉就开始了。西碧尔的话愈多，这种感觉就愈甚。“我的朋友雷切尔跟我一起坐在顶棚上，”西碧尔滔滔不绝。“还有另外几个孩子。汤米说：‘我们一起往下跳进牲口棚吧。’我们跳了。有个孩子碰到了现金收入记录机，那儿正好有一支枪，就走火了。我走回去一看，汤米躺在那儿，死了，一颗子弹打穿了心脏。别的孩子全跑了。只有雷切尔和我没有跑。她去找奎诺奈斯医生。我跟汤米留在那里。奎诺奈斯医生来了，叫我们回家。我们没有走。我们帮助他挪开枪，用毯子把汤米盖好。汤米只有10岁。”“你们俩真是勇敢的小女孩，”威尔伯医生道。“我知道汤米死了，”娃娃腔还在继续。“我明白。真的。我呆在那儿是因为我觉得把汤米留在那里一个人躺着不好。”“告诉我，”医生问道，“你现在在哪儿呢？”“有血，”这是回答。“我看见血了。血和死亡。我知道什么叫死亡了。真的。”“别再去想什么血了，”大夫说道。“你愈想愈会悲伤的。”“如果我悲伤的话，你关心吗？”又是那种好奇的、不信任的表情。“我非常关心，”医生答道。“你不是骗我吧？”“我干吗要骗你？”“好多人骗我哩。”这种受骗上当的感觉，忿怒、恐惧、对人们极度的不信任。悲痛地深信自己还不如一扇窗户重要。在这一小时中表现出来的这些感情和想法，是内心极度紊乱的症状。在病人受尽折磨的心灵中，就像污井中沉渣泛起一样，一切都浮到表面来了。自从病人冲到窗前时开始，医生不仅注意到她的行为与以往有异，而且她的外形和嗓音也有所不同。她好像缩小了。西碧尔在站着的时候总是尽量挺身，因为她觉得自己身材较小，而又不愿让人感到这一点。可是现在她好像缩成原状，恢复原来的大小了。嗓音也不一样，像娃娃说话，不像西碧尔。但这肿小女孩的嗓子居然用娘们儿的词句痛斥男人：“男人全都一个样。‘巨’（就）是无法相信他们。”西碧尔，这位追求尽善尽美的中学教员，这位严格的语法学家，绝不会用一个不合标准的词：“巨”（就）。医生有一个明确的印象：她现在打交道的是一个比西碧尔年轻的人。但那对男人的一通臭骂呢？医生有一点吃不准。这时，她原来已不敢去想的问题突然冲口而出：“你是谁？”“你能说说我和她有什么区别吗？”她一面说着，一面摇着脑袋。“我是佩吉。”医生没有答腔，于是佩吉说下去：“我们外表不一样。你可以看出来的。可以的。”医生问她的姓。佩吉的回答很轻率。“我用多塞特这个姓，有时用鲍德温这个姓。实际上，我的全名是佩吉·鲍德温。”“把你的情况跟我讲讲好吗？”医生建议道。“好，”佩吉同意。“你想知道我绘画的情况吗？我喜欢绘黑白画。我用炭笔和铅笔素描。我的画没有西碧尔的多，也没有她的好。”医生沉默了一会儿才提问：“那么，谁是西碧尔呢？”医生等候着回答。于是佩吉答道：“西碧尔？噢，她是另外一个姑娘。”“我明白了，”医生又问道，“你住哪儿呢？”“我跟西碧尔一起住，可是我家在威洛·科纳斯，我已告诉过你了。”“多塞特夫人是你的母亲吗？”医生问道。“不，不是！”佩吉向后一缩，靠在小枕头上直哆嗦。“多塞特夫人不是我母亲！”“没有什么，”医生叫她放心。“我只是问问。”突然间，佩吉离开长沙发，像不久前冲向窗户的那种蜘蛛样的迅速动作，朝房间另一头移去。医生紧跟在后面。可是佩吉不见了。坐在那张红木小椅上，贴近写字台的，是中学教员西碧尔。这次医生一眼就看出来了。“我的手提包怎么掉到地板上去了？”西碧尔嘟哝道。她俯身向前，耐心地拣着从手提包里散落的东西。“是我干的，是吧？”她又指向窗户。“我来赔，我赔，我赔。”最后，她耳语般轻声问道：“信呢？”“你撕了，扔进纸篓了，”医生故意直言不讳。“我？”西碧尔问道。“你。”医生答道。“我们谈谈刚才的事吧。”“有什么好说的？”西碧尔压低嗓门。她把信撕了，窗玻璃打碎了，可是她不知道什么时候、怎样和为什么这样干的。她伸手到纸篓去拣片纸只字。这段故事中，西碧尔·伊莎贝尔·多塞特的身体中出现了不同的灵魂，一个自称“佩吉”的人。而实际上，我们可以看出，佩吉有两个，一个是发火的、砸玻璃的佩吉；另一个是胆小的、软弱的、对心理医生很依赖的小女孩佩吉。在这本书中，心理学家发现女主人公有17个“自我”，分别是：西碧尔·伊莎贝尔·多塞特，一个性格干瘪的人，醒着的自我。维多利亚·安托万内特·沙鲁，小名维基，一个自信的、世故的而又动人的金发女郎，西碧尔众多自我的记忆痕。佩吉·卢·鲍德温，一位热心的、爱武断的、常常发脾气的小鬼，长着狮子鼻，留短发，一副调皮的笑容。佩吉·安·鲍德温，佩吉·卢的副本，外表相似，老是怕这怕那。玛丽·露辛达·桑德斯·多塞特，一个沉思的、富有母性的、恋家的人，比较矮胖，一头深褐色长发，靠一边偏分。马西娅·林恩·多塞特，有时也姓鲍德温，一位作家和画家，极易激动，脸呈盾形，长着灰色的眼睛和靠一边偏分的褐发。瓦妮莎·盖尔·多塞特，有强烈的戏剧观念，极有吸引力，长着高高的红发、苗条的

《你有几个灵魂》

身躯、浅褐色的眼睛和富有表情的椭圆脸。 迈克·多塞特，西碧尔两个男性化身之一：一个木工和建筑工，长着深色的皮肤、黑发、褐色的眼睛。 锡德·多塞特，西碧尔两个男性化身之一：一个木工和修理工，皮肤白皙，黑发碧眼。 南希·卢·安·鲍德温，把政治当作圣经预言的实现而对之深感兴趣，十分害怕罗马天主教徒，有自杀倾向，长相与两个佩吉相似。 西碧尔·安·多塞特，无精打采，到了神经衰弱的地步，苍白，胆怯，长着灰金色头发、椭圆脸和直直的鼻子。 鲁西·多塞特，一个婴儿，一个未充分发育的自我。 克拉拉·多塞特，虔信宗教，对醒着的西碧尔甚为不满。 海伦·多塞特，非常胆小但达到目的的劲头不小，长着浅褐色头发和眼睛，直鼻薄唇。 玛乔里·多塞特，安详、富有活力、很易发笑；一个逗乐的人，身材娇小，皮肤白皙，鼻子扁平。 金发女郎，无名无姓，一个永恒的青年，长着金色的卷发，说话轻快活泼。 新的西碧尔，第十七个自我，其余十六位自我的混合物。 揍我的看法，她应该是发现了16个自我，而第17个自我只是所有这些自我总和后的整体，就仿佛16个人组成一个班，这个班的总体的样子就是这第17个自我的样子。

第二节 我们都多重人格 我之所以要引用这个故事，是因为它和我所做的事情关系非常大。这本书研究的是一个特殊的人，一个“多重人格”的患者。当我们看到西碧尔奇特的行为表现时，我们会很好奇，竟然还有这样的人，这样的事情。而我将告诉大家的是，实际上这样的人并不少见，这样的事情更没有什么奇怪。我要告诉大家的是，像西碧尔一样，我们每一个人心中，都存在着许多个不同的自我，只要用一种极为简单的方法，我们可以让每一个人发现自己心中的这些“自我”，可以让每一个人和这些潜藏的“灵魂”对话、交流。西碧尔的人格分裂为十六七个，是自发的；而我们可以主动地把我们的人格分裂为十几个不同的自我，甚至几十个不同的自我。我们每一个人和西碧尔一样，都有许多个不同的“灵魂”。在情绪冲动的时候，也许你会做一件你平时根本不可能做的事情。事情过后，你也会觉得“这不像是我做的事情”。不是你做的，是谁呢？实际上，就是我们的“佩吉”，我们心中那些自己也不认识的灵魂。我们和西碧尔的区别只是，西碧尔的人格是自发的分裂开的，而且她没有办法把这些子人格结合为整体。而我们的各个子人格之间基本上是整体的，只有通过人格意象分解才可以划分开。 和我们的发现相比，西碧尔的事情真的算不了什么。如果你看完了我这本书，就会很清楚地知道她对自己的发现，真的还很不彻底呢。

《你有几个灵魂》

编辑推荐

我们都有多重人格“拆人”之术，自己和自己的人际关系，心灵中世界的生灵了解心的分量，心灵中的人、动物和鬼神心灵中的宇宙力量，自爱的艺术。一个人的性格是一个复杂的多面体，在不同的时间、场合、对象面前则表现各异。为什么会这样？其内在的机制是怎样的？如何主动、合理地将这一现象应用于心理咨询当中，应用于改善自己的性格？通俗的笔法、平实的语言为你展示复杂的人格结构。生动的描述、畅晓的阐释教给你深入地认识自己，了解他人。

《你有几个灵魂》

精彩短评

- 1、不可自己私自催眠进入潜意识里-----那自我催眠呢？应该要注意些什么？
- 2、有些地方说的有道理
- 3、格式塔心理学认为，心理问题往往就是“未完成的事件”，一个未能完全化解的心理创伤就是一个未完成的事件。这个事件是过去的，但是它会遗留一个子人格到现在。“人格意象分解术”说了一整本，还是没看到哪里有说具体操作流程啊
- 4、想给八星八箭
- 5、把里面的具体“意象”的细节当做胡扯略过，专注于人格的基本概念，会很有启发性。
- 6、人的子人格可以说是一种应对困难发展出的人格策略，就像一种武器和防具。自省越深入的人，越是会发现人性之复杂，子人格的性格也会越丰富。分析的过程中夹杂了在这个世界上积累的经验、文学形象等，真正要找到自己内心纯粹的原型，恐怕还是要多多经历，在经历中提纯和还原真实的自己！在矛盾痛苦的子人格辨析中，融合自己。
- 7、导师的经典！
- 8、一般
- 9、非常震撼，从心理学的角度解释了很多关于宗教、哲学的深层问题。可能这就是为什么心理学家是人群中最少有宗教信仰的一批吧。
- 10、稳住自己，看完这本书有收获，稳不住自己，看完就疯魔。
- 11、大一时读的，这本书燃起了我对人格心理学的兴趣
- 12、这本书中描述的意向心理理论，我觉得是最人性化的理论，比人本主义更人本，接触过的心理学技巧中最简单易用，简直觉得应该上人生必读书目列表。

人本主义常挂在口边的是“做自己”，需要去寻觅，找到真正的自己，然后做自己。而看过意向心理后，你会明白其实你一直在做自己，你从未浪费过，将来也不会浪费任何一滴的时间，只不过在不同的时期你在发展着自己不同的子人格而已。当你了解到冲突和痛苦是来自于自己多个灵魂间的争斗，治疗自动开始，从而走向完完整整的接纳，找回内心平静。然后某天你会突然发现自己的外部关系也完美起来。

书中提供很多理论和实践经验，可操作性很强，用于解决常见心部问题和社交问题，有心的人会受益匪浅。

目前为止我觉得这个理论对心灵的解释最为完美，非常的赞，感动不已和大家分享。

多重人格控们必看的书哦！

- 13、我的心理学启蒙书籍
- 14、这本书让当时慌乱的我镇定下来。原来我碰到的那些来自内心的黑暗压抑的画面，并不是只有我一个人碰到过，原来许多人都是这样过来的。甚至，我碰到的那些画面也不是偶然，反而是和我相似的那些人很容易碰到的场景。我当时边看边觉得太准了，准得让我都觉得其实没必要那么焦虑和大惊小怪了。我算是多少明白饶锴老师为什么总是能够那么宁静和包容，连我自己不能接受自己的事情，他都可以接受。因为我觉得很黑暗很可怕的事情，在他看来，真的是非常正常的。
- 15、意象对话中级治疗师的技术，拆解子人格。虽然好用，道理我也懂，象征意义也不少，但是.....我还是不太会操作啊，拆一个人就要2到3小时，还要调节子人格之间的关系，没有一定的咨询关系和经验的沉淀，臣妾做不到啊.....
- 16、和心理学家马丽老师在一家很奇妙的餐厅吃饭，名叫“穹六人间”，大门是银色金属感的缺口，先穿过曲径通幽的竹林，那家店的镜子是倾斜的，能看到下面的人在做什么。卫生间更加奇特，是一个镜子做的迷宫，走很久才能找到男、女间。实际上走在里面非常的恐怖，没面镜子有一束灯光打下来，餐桌上也是如此。

众所周知的是马丽老师是一位出名的两性专家，她和吴迪为许多杂志写专栏，开讲座，一个写

《你有几个灵魂》

床上事，一个写床下事，犀利解读男女间点点滴滴。

她跟我讲解我们的人格，实际上，我们每个人至少有二十几个人格，这二十几个“我”，男女老少，各自迥异，他们为自己起了名字，各司其职。当催眠进入潜意识的状态后，便可以和他们一一相遇，有的我在沙发上看电视，有的我在发脾气，有的我躲在封闭的小房间哭泣……无论哪个我存在都是有意义的，我们人格的形成受童年的影响最大。最好的状态就是这些我可以融洽相处，接受对方，当起冲突的时候，变得激烈和不安，这个时候人的情绪会出现很大的波动和异常。

老师推荐的书籍是《我是谁》、《你有几个灵魂》，说等我看完后再聊。需要注意的是，不可自己私自催眠进入潜意识里，就像是挖开一个洞一定要填上，要有专业指导老师在旁边引导自己修复。当此刻，我表现不同的情绪时，我会想到是哪个我出来作祟。

17、总觉得对过去的自我缺乏连续性的认知

18、非常好的一本书，也是很好的心理学的一个技能，可以非常透彻地了解自己，觉察我们内在的人格灵魂！很多象征意义好难记，多看多学！

19、意象对话的具体

20、写的非常好~而且，其理论在知乎情感群上验证通过~

21、就是一些浅显的理论堆积库，没有什么实操价值

22、以前只知道一些人会有双重人格，没想到读了这本书，才知道人不但有双重人格，而是N重人格。不同的子人格如七色光，有不同的频率，但是最终组成了白光的总人格。多么深刻美妙的解释。

不同子人格的人际关系的好坏，就决定了整个人的精神状态，子人格互相和谐，整个人状态佳；子人格互相吵架斗殴，便会造成人情绪不稳定，内心矛盾不堪。

看了朱建军教授的书，才明白以前所受的教育多么的无知，还好迷途羔羊及时找到了正确的方向，什么才是心理学。

23、发生关于心理结构外射为社会结构的想法，还是要研究伦理学，心理学和社会学啊，可能还有经济学

24、挺不错的，自己的性格更加了解了。

25、这套理论喜欢到舍不得分享

26、阅读【释梦】期间，我做了一个彩色的梦：宝蓝色的夜空挂着一轮明月，月光不知道被什么折射出七彩的颜色。我知道彩色梦的基调是快乐的，但不知道怎么解这个梦的真正含义，现在我明白了，我的潜意识让我再去阅读这本书【你有几个灵魂】

27、我想，通过书中的案例和基本方法，我应该要分析自己的众多子人格并捋顺它们之间的关系。感谢这本书，让我明白，我不是神经质，我只是一台戏，众多子人格轮番粉墨登场。

28、好书，如庖丁解牛般洞悉人性。在了解荣格原型意象和弗式精分的基础上，子人格的概念和应用是极好的融会贯通，集大成者。于西溪，跨度8天读完。

29、这本书教会我怎样跟自己对话。

30、多半还是自圆其说，我都怀疑有些看法作者是否能说服自己。比如挪威的森林，在大陆也是超级畅销的书，是不是我们汉族也杯具了？全书的意向主要是那口井吗？

31、擦，不喜欢朱建军，相当不喜欢

32、发现朱老师再给我们上课的时候讲的大都是这个书上的~

33、非常喜欢朱建军

34、朱老师真人很萌，书也好看。关键词【人格意象分解】、【子人格】、【意象对话】。~子人格的概念除了适用了解自己，对包容他人也有用，不喜欢对方某子人格但可以继续爱其整体~~心理世界自有一派前卫的哲学逻辑不能用现实逻辑来解释。~~看清了主导的子人格后对我这几天的情绪真是有效。~概念初看简单，但理论系统，也为我解惑不少，诸多惊喜。

35、最有帮助的心理书之一了，新技能get，子人格识别和分开教育法，其实自己有时候也无意中在用，现在更加系统掌握了。

36、本书其实看某个班的张老师的说法对我有启发 他的意思是 内在的人格对应外在人物 调整外面的

《你有几个灵魂》

关系只需要调整内在人格的关系就好了

37、不多，很实用的国内心理学书本

38、心理现实，子人格的意象，分解，组态，自我接纳，各个子人格的平衡。

39、朱教授有几本书可以一看

40、人格意向分解

41、一个人的内心就是一个小社会

42、3.5星吧。概念不错，但作为入门书，写得非常浅。也就是只能当做初入门的书吧，可以大概了解一下。

43、人格意象分解技术，相当的新颖。

好多好多年，终于读完。子人格说，我喜欢。

2012年1月

44、更好地认识自己、认识他人

45、我也想拆人!!!

46、boss的。我对他本人比他的研究更感兴趣。不过仅仅是学术上的人格。

47、没有意象对话初级班以上水平的人慎读。

48、回头想想有点扯

49、!!!

50、现在，拆分自己是常用的自省，自我观察的方式

51、高中时偶然在新华书店看到书塞在角落里，很可怜的样子。买回去读，还很有趣。加深了自己对“动漫人设为什么俗套层出不穷又大受欢迎”这个问题的思考。

52、B848/83

53、我只想说，几年前那次疑似精分又疑似人格分裂的精神错乱，竟然是从这本书中找到了80%让我信服的合理解释。收获颇丰，难得难得。

54、本年度读到的最感人的书。

《你有几个灵魂》

精彩书评

- 1、这本书中描述的意向心理理论，我觉得是最人性化的理论，比人本主义更人本，接触过的心理学技巧中最简单易用，简直觉得应该上人生必读书目列表。人本主义常挂在口边的是“做自己”，需要去寻觅，找到真正的自己，然后做自己。而看过意向心理后，你会明白其实你一直在做自己，你从未浪费过，将来也不会浪费任何一滴的时间，只不过在不同的时期你在发展着自己不同的子人格而已。当你了解到冲突和痛苦是来自于自己多个灵魂间的争斗，治疗自动开始，从而走向完完整整的接纳，找回内心平静。然后某天你会突然发现自己的外部关系也完美起来。书中提供很多理论和实践经验，可操作性很强，用于解决常见心部问题和社交问题，有心的人会受益匪浅。目前为止我觉得这个理论对心灵的解释最为完美，非常的赞，感动不已和大家分享。多重人格控们必看的书哦！
- 2、看的朱建军第一本书是《释梦》，觉得很赞，没想到这本书比那本更吸引我。介绍了自人格拆分方法，有点简单也，只是催眠而已，好好奇自己有多少自人格。以前看电视剧什么的，知道人有很多面，但没想到子人格这么多，一般都是几十个，有人有植物有动物。而且子人格如此生动，每个子人格就像单独的一个个体。知道自己的子人格后，对自己的了解就深入多了，解决心理问题也方便些。期待做子人格拆分！
- 3、上年香港拍了一部侦探类的电影好像叫《神探》，其剧主线就与这本书中几个灵魂一样，咋看貌似神鬼片子，幸亏之前看过这本书，不然得好一会儿才能理解……心理课上教员推荐的这本书，因为这位教员水平挺高的，所以很信服……这本书中没什么专业知识，一般都能理解。不是说心理有问题才能看，任何人读了都能从中受益，它让我们从独特的角度去认识自己……想了解人，了解自己……这本书从科学上给你提供帮助……
- 4、高中时候就读过这本书了，后来上大学，又去图书馆找来看了几遍，包括朱老师的其他书籍。到目前位置，只发现过自己一子人格。一个小女孩。孤独躲在房间里，害怕外面世界的人格。很想亲自去看看。
- 5、和心理学家马丽老师在一家很奇妙的餐厅吃饭，名叫“穹六人间”，大门是银色金属感的缺口，先穿过曲径通幽的竹林，那家店的镜子是倾斜的，能看到下面的人在做什么。卫生间更加奇特，是一个镜子做的迷宫，走很久才能找到男、女间。实际上走在里面非常的恐怖，没面镜子有一束灯光打下来，餐桌上也是如此。众所周知的是马丽老师是一位出名的两性专家，她和吴迪为许多杂志写专栏，开讲座，一个写床上事，一个写床下事，犀利解读男女间点点滴滴。她跟我讲解我们的人格，实际上，我们每个人至少有二十几个人格，这二十几个“我”，男女老少，各自迥异，他们为自己起了名字，各司其职。当催眠进入潜意识的状态后，便可以和他们一一相遇，有的我在沙发上看电视，有的我在发脾气，有的我躲在封闭的小房间哭泣……无论哪个我存在都是有意义的，我们人格的形成受童年的影响最大。最好的状态就是这些我可以融洽相处，接受对方，当起冲突的时候，变得激烈和不安，这个时候人的情绪会出现很大的波动和异常。老师推荐的书籍是《我是谁》、《你有几个灵魂》，说等我看完后再聊。需要注意的是，不可自己私自催眠进入潜意识里，就像是挖开一个洞一定要填上，要有专业指导老师在旁边引导自己修复。当此刻，我表现不同的情绪时，我会想到是哪个我出来作祟。
- 6、以前只知道一些人会有双重人格，没想到读了这本书，才知道人不但是有双重人格，而是N重人格。不同的子人格如七色光，有不同的频率，但是最终组成了白光的总人格。多么深刻美妙的解释。不同子人格的人际关系的好坏，就决定了整个人的精神状态，子人格互相和谐，整个人状态佳；子人格互相吵架斗殴，便会造成人情绪不稳定，内心矛盾不堪。看了朱建军教授的书，才明白以前所受的教育多么的无知，还好迷途羔羊及时找到了正确的方向，什么才是心理学。
- 7、由于只是找到这本，没先看意象对话，在这我看到很多子人格，子人格这个词原来总以为人就只有一个人格，一个灵魂，总是以为人格多了就会人格分裂现在才知道原来每个人都可以有几个，十几个，甚至几十个子人格关于意象里的子人格，有人，有鬼，有动物。。。各种解释，都有在精神分析内。以及画外音里的解释，沙盘里的解释。

章节试读

1、《你有几个灵魂》的笔记-第1页

1.意象对话技术是一套把心理形象化的方法，也是用形象的调节来解决心理问题的方法。在意象对话过程中，一个人内心中的一切喜悦、忧伤、矛盾、恐惧等等都可以转化为形象展现在我们面前，生动而鲜明。意象对话打开了我们心灵中的眼睛。

意象和象征是人的一种认识方式，我们可以粗略地称之为想象思维。这是人类固有的一种原始的认识方式，是比较原始的人、儿童所常用的认识方式，也是我们在潜意识中和梦中仍旧使用的方式。

我们在意象对话中，就给了“无形人”一个出现的机会。如果一个人心中所包含的多数或所有无形人都出现了，我们就可以叫做意象分解。

在某些特别的例子中，由于心理冲突非常强烈，这样的子人格形象会变得非常明确而且独立，就形成了“多重人格”这样的怪现象。

多重人格是子人格自发出现，不能自我控制。而在人格意象分解时，我们可以有控制地让子人格出现。不能控制时这是心理疾病，而能控制时是一种心理治疗。

2.人格意象分解的方法

a.诱导

姓名：我们告诉来访者，每个子人格都要为自己起一个名字。让我们以后可以分辨他，单独和他交流。我们要求来访者把自己“投入到这个子人格中”，想象自己就是这个子人格，然后，我问他“请告诉我，你叫什么名字。”

我们要记录的，是这个子人格自己说出来的名字。

性别：子人格有男有女，要记录下性别。

年龄：来访者也许会估计这个形象的大概年龄，也可能清楚地说出他的很具体的年龄。

外表和服饰：这一点很重要。特别是要记录下服饰的样子、颜色。服装的颜色是很关键的资料。假如出现的是动物，也要问这个动物的颜色。

性格：这是最重要的。不防让来访者多说说。记录的时候务必注意，要原封不动地使用来访者所说的词汇，不要有所改变。

喜欢什么：这是为了更深入地了解这个子人格的性格。

讨厌什么：也是为了加深对子人格的理解。

其他：在最后，记录其他有用的资料。

对每个子人格，都做这样的记录，我们就有了一个对子人格的基本了解。当动物等都出过了，我们估计不再有新的子人格会出现时，就可以结束了。

结束方法：在结束前，我们可以做一次提示“再过5分钟我们就结束，你问一问，还有别人吗？”这

《你有几个灵魂》

样的催促，可以把那些潜藏的子人格唤起。甚至我们可以这样对那些还没有出现的子人格说：“只有5分钟了，如果你不出现，就没有机会了。”这样，那些子人格也会急忙“登场”。

b.技术要点

成功的关键是被试要放松。

来访者表述出来的子人格应该都是比较单纯的，一个子人格只有一个基本性格。对于来访者来说，做人格意象分解一般都是一个自我释放的过程，是很愉快的。

c.子人格出现的一般规律

子人格出现的时间规律是这样的：往往是开始出现时由慢到快，即顺序出现的两个子人格间的时间间隔基本呈递减形态。

在出现的时间上，子人格是一批一批地出现的。

从子人格的内容看，先出现的子人格往往与被试生活中表现出来的性格的积极的一面有关。

子人格往往成对出现。

一般来说子人格数量均在15-40个之间。

最后出现的往往是若干动物形象，或者神话人物的形象等。

某个子人格充分表达时，来访者的表情、声调、身体姿势都会发生明显的改变，变得和这个子人格的性格一致。

有经验的心理学家可以很容易地通过来访者的表情、声调和姿势的变化，看出来子人格的交替。

不仅表情、声调或者身体姿势会变化，不同子人格在场时，写字的笔迹、画画的风格、说话的用词、穿衣服的爱好等都会有很大的不同。

有时，找到部分子人格，解决了这部分子人格的矛盾，来访者的心理障碍的症状就消除了。这样，我们也就不需要再分析寻找他的其他子人格了。

d.子人格的演变与重组

新生的子人格往往是和消失的子人格有关系的，是某个旧子人格演变的结果，或者是两个甚至几个旧子人格结合的结果。

子人格的演变，象征的是性格特质的改变。心理咨询所做的事情，就是促进来访者人格向好的方面转变。

在子人格演变的基础上，我们可以进行人格的重组。

人格的重组就是在想象中，把所有子人格结合起来，形成一个复杂而丰富的新的人格。

3.自己和自己的“人际关系”

《你有几个灵魂》

相互很矛盾的人格之间，容易互不认识。

还有一种情况是因为来访者的各个子人格形成的时间不同。

有些人格由于性格的原因，对其他子人格不关心，所以也会不认识。

自我隔离有它的用处，但是也显然有其损害。它的用处就是避免看到一些自己不想看的东西，它的害处是使得来访者缺少自知，内心中的能量流通受到阻碍。在意象对话心理治疗时，我们常常要帮助来访者的各个子人格互相认识。各个子人格互相认识了，也就意味着这个人对自己的了解增加了，以为着他敢于面对自己的不足，关心自己的内心，而这些是人心理成长的基础。

一个人的内心就是一个小社会。

子人格相互喜欢是一件好事，它代表这个人的内心中是和谐的。这个人的总体将会安详、没有太多的自我矛盾。他接纳自己，对自己不苛刻。他的心情也常常会比较快乐。

子人格互相喜欢得越多，人就越不需要压抑自己。

子人格互相喜欢也有不利的一面。由于心中一团和气，没有紧张，这个人也许会缺少改变自己的动机，这个人也许会有安于现状，不求进取的缺点。

子人格并不是现实世界的人，他们只是人在用某种特定的方式做想象时出现的形象。

4.心理世界的规律是心理现实。

意象是心理状态的象征，所以它不会是任意的，而会和一个人的心理状态一致。如果心理状态不改变，意象就不会改变。所以，意象也是现实的。这不是物质世界中的现实，而是心理的现实。

现实是指那些独立于我们的自由意识之外的一切，是我们所不能仅仅靠意愿来改变的一切。

5.用子人格计量心灵

一个人的心理年龄就是他所有的子人格中的人的年龄的平均值。

个别时候，动物可以计算年龄。但是，计算动物的年龄的时候，需要有一个“校正”。

心理性别程度的计算，我们只需要计算一下子人格之中，男性和女性的比，这个比例就反映了心理性别程度。这个比大于1则为偏男性，小于1偏女性，等于1是双性化气质。或者用这个公式：男性程度=男人数/总人数；女性程度=女人数/总人数。这个计算中，动物和鬼神都可以计算在内。只除去那些性别不明朗的动物和鬼神。

内部和谐度=表中“+”号的总数目/[总子人格数*(总子人格数-1)]

内部不和谐度=表中“-”号的总数目/[总子人格数*(总子人格数-1)]

隔离程度=表中“/”号的总数目/[总子人格数*{总子人格数-1}]

冷漠度=表中“=”号的总数目/[总子人格数*{总子人格数-1}]

6.一个人的社会(心灵的组织与结构)

实际上，一个“关系圈”，就是一个情结的形象化的表现。关系圈的形态，就反映了心理矛盾的形态。所以，分析关系圈中的人际关系，调节这个人际关系——就像你在一个真的社会组织中调节人际矛

《你有几个灵魂》

盾——就可以改善来访者的心理。

关系圈是小规模的心灵组织，代表着的是情结。一个人的心灵是由很多情结组成的，但是绝不是这些情结随便堆积起来构成的。人在心理也是把情结组织起来成为人格，人格是个体的最大规模的组织。

一个人在自己的心中如何组织各个子人格，他也就倾向于在社会交往中用同样的方式组织社会。所以，一个等级层次结构的人，就较适应专制的社会组织，如适合于在军队等机构工作。一个环形结构的人，如果主人格的对人和谐度和受欢迎度都足够高，则适合做社会工作、社交性的工作。一个双峰结构的人不好总结。而网状结构的人则喜欢松散的社会组织，喜欢做画家、作家等比较自由的工作。

多个原始意象结合后的子人格不是永恒的，他只是这几个原始意象暂时结合在一起的，用佛教语言说是“因缘和合”的产物。他的形象往往是一个人。

7.成分分析

在心理咨询中，一个重要的工作是辨别：辨别一个形象中有哪些原始意象，或者辨别他是哪个原始意象的化身。因为动物和鬼神基本上就是原始意象的直接表现。实际工作中我只辨别一个形象是由哪个动物或鬼神演变而来的，这个动物或鬼神又象征着什么心理内容。

在使用意象对话和人格意象分解的心理治疗中，心理咨询师应该对每个原始意象的性格、特点，对人的生命的意义，学会辨别。辨别清楚了，就可以知道如何对待这个子人格了。

辨别一个子人格的动物来源，可以从行为细节来判断，也可以从外表上、服装上来判断。

我们人格意象分解后，要记录每个子人格的衣服颜色和质料，这就可以启发我们对动物原型的想象。一般来说，子人格的衣服颜色和他的动物原型的皮毛颜色是一致的。

子人格最主要的形象是人，一个人做人格意象分解时，会分出十几个甚至三四十个人的形象。常见的人物形象，或者是某个原始意象，或者是两三原型结合出来的意象。因为原始意象是普遍存在的，因此也就会常常出现在人们的想象中。

当原型以人的形象出现时，权利原型往往体现为一个“帝王”、“权威者”、“严厉的父亲”的形象。

纯粹的权利原型是“天生的王者”，他非常自信，非常有权威感，非常有力量。当得到拥戴的时候，他会保护帮助别人；而当别人背叛时，他会非常愤怒。接近纯粹权利原型的人物有莎士比亚戏剧中的“李尔王”，圣经中的摩西等。

在人格意象分解时，绝大多数人都会出现一些动物的形象。这些动物也是子人格。动物无须辨别来源，我们只需要知道这种动物的象征意义。动物往往代表一个人天赋的素质特点、神经系统的特点，或者按前苏联心理学家的说法是气质。气质是性格的基础，所以我们知道一个人的子人格中包含几种什么动物，就可以大致知道他的性格。

在子人格体现为动物时，他所代表的性格和物质世界中真实动物是不同的，而和传说和童话中的动物性格一致。

作为死亡原型化身的子人格，有的时候是令人恐惧的、相貌可怕的，有的时候是严肃的、端正的，很少有令人喜欢的样子。

他们出现后的名字有：阎王、死神、鬼、无常等等。

《你有几个灵魂》

恶魔原型和死亡原型经常会结合在一起出现，不过实际上，恶魔和死亡是不同的本能。恶魔代表的不是死亡，他代表着强烈的攻击性和仇恨，代表着叛逆。当我们善的观念中存在着错误时，恶魔就会给我们一个补充。

恶魔出现的样子，可以很丑陋，也可以是衣冠楚楚。

死亡原型和恶魔原型都有可能以鬼的身份出现。不过，鬼主要还是一种压抑的产物，一种长期积累的消极情绪的化身。鬼和死亡原型和恶魔原型不是一个层面，死亡和恶魔是更基本的，而鬼是更具体的。

很多人在做意象对话或者做人格意象分解的时候都会见到鬼的形象，想象中的鬼大致有这样几个类型。每种类型的鬼象征着一种消极的情绪或者一种不良的行为方式。知道了鬼的性质，我们就可以知道来访者的心理需要什么调节了。

一个人的子人格中有上帝意象，代表着他有非同一般的创造力，非同一般的自信、勇敢和博爱。但是，有这个意象未必是这个人的幸运。假如这个人迷信，或者假如这个人不敢承当这与众不同的天赋，这对他是非常危险的。

学习人格意象分解的人，最好是多读书，包括神话故事、童话和传说、经典的小说等，对绘画、电影、艺术等也应该多涉猎，这样，对各个意象的意义就比较容易了解了。

8.心灵的元素分析

分析心灵的元素，可以分纬度：一是价值纬度，这元素面向的是什麼基本需要的满足？或追求什麼价值？物质世界的根本纬度是生和死。精神世界的纬度是大智慧或称觉悟，对立的层面是迷。二是品质的纬度，如大智慧的品质在我们的体检层面上是极乐、爱、自由等不同的事物。一个生命的品质包括力量、智力、灵活性、耐力等。三是衍生的需要，也就是为了实现性、养育、领土、地位、归属等是生的基本价值衍变出来的需要。人种存活是一种价值，而为了让人种存活下去，我们需要有性、需要养育等等，这些需要虽然已经含有手段在，但是还可以归于目的。死的基本需要也有次级衍生的需要。四是行为纬度，根本的精神行为是创造，人为了生存而选择的行为包括攻击、顺从、回避等。

我们很容易发现，矫饰这个因子在不同的意象中之所以不同，和不同的意象中有不同其他因子有关。蛇之所以选择这样的欺骗方式是因为它直觉好，而狐狸之所以选择主动的方式是因为它聪明机智，兔子的欺骗则是弱者获得自尊心的方法。在大自然中，不同的生命选择不同的方式，都是和自己的特点有关，是扬长避短。矫饰因子在和其他不同的因子在一起时表现方式不同，但是它依旧还是这个因子。

同样一个因子，在和其他因子组合为一个意象时，和不同的因子组合，表现出样子也不同。

许多自卑的人，都是压抑自己的攻击性的人。他们不敢表达自己的不满，装得很友善。而在他们心中，实际上积聚了大量的愤怒。

紫色和黑色也可以代表性的火焰激发了但是没有得到充分燃烧时的状态。“怨”可以用性的火焰被压抑后产生的“烟”来象征。用水来表示性的话，则暴雨洪水代表强烈的性，细雨蒙蒙就是微弱的性。中国古代社会的礼教传统对性是有压抑的，由于这样的压抑而产生了“闺怨”类的诗词，这一类诗词中“烟雨”是一个主要的意象，这不是偶然的。

《你有几个灵魂》

个人生活中的具体经验会使意象有具体的形态特点。

心灵的元素分析可以帮助我们了解各个子人格的意象，知道他们本来是什么元素的化身。可以帮助我们辨别出不同的意象之间的微细差别，使我们对这些意象有更准确的理解，更细腻的感受。

精神可以类比于一种寄生虫的生命，他通过“内化”寄生于一个人的躯体，然后借助这个躯体，来传播自己的思想，来展现自己的人格，就像生物繁殖一样，把这个精神传递到其他人的躯体中。

我很喜欢的一个比喻是把一个人比做一条河流，一条河流固然有它不同于其他河流的特点，但是河流自己并不从始至终总保持一种样子的，在河流的不同流域，它自己的样子也很不相同。在源头，它也许是一个小小溪流，而在以后，它有过激流也有平缓的河道，直到它最后汇入大海。

一种情绪、一种想象、一种思想可以感应，一个情结，一个子人格也可以感应其他的子人格。在一个心理内部，相似的子人格可以感应而形成“圈子”。

9.自知之明

许多心理问题都来源于不自知。我们自以为自知是件容易的事情，我们自以为我们会欺骗别人但是没有欺骗自己，但是事实是，我们欺骗自己远比欺骗别人要多。精神分析早就揭示了这一点，由于畏惧真相，我们把许多东西压抑到了潜意识中，以至于我们自己常常不知道自己在做什么，自己为什么要做。

识别子人格，就是认识自己的一个有效的方法。

利用人格意象分解技术做心理咨询和治疗时，一个基本功是分辨子人格。你必须知道此时此刻你是在和谁说话。一个人心中有十几个甚至几十个“人”，他们性格都不一样，对一句话的反应也不一样。不知道是在和谁说话，你就可能说话不恰当。

口误往往也是由于不同子人格的矛盾。

在没有识别子人格之前，子人格可以控制一个人的情绪和行为；而当你识别出了它之后，你就成为主动者了。不认识他的时候，你是子人格的奴隶，而认识了他之后，他就是你的部下。

10.子人格的替代与心理调节（子人格的平衡）

第一个问题是，我们必须给自己的每一个子人格“上场”的机会。

第二个问题是，让某一个子人格太强了会有危险。

外部矛盾是内心矛盾的投射，我们所恨的人往往是自己，我们所讨厌的人往往是自己，我们所不回避的人往往还是自己。

我们自己可以为人际关系中出现的问题负责。

当然，反过来说也对，所有我们内心的心理问题也都是外界问题的反映。外人也可以为我们的心理问

《你有几个灵魂》

题负责。

回避的子人格往往是封闭在屋子里，或者堡垒里。

反求诸己，爱邻如己。

我们说过，在一个人内部，相似的心理经验相互吸引，在人与人之间，相似的心理经验也一样是相互吸引。当我们在别人身上发现了和自己相似的心理特质，我们会感到一种吸引力，使我们对对方产生好感，从而和他成为朋友。

每种障碍性的人格中都会有一种或几种子人格比较常见，我们如果知道如何调节这些子人格，使这些子人格改变，我们就可以帮助来访者改变，改善他们的生活。心理咨询与治疗就是一种子人格的炼金术，它可以像铅一样的把不愉快的子人格变成像金子一样的子人格。

死亡的使者——“魔鬼”

识别之后，对付他（“魔鬼”）的最有效的方法就是不理睬。

胆怯的产物——绝对者

在梦中和想象中，星系常用来象征着自我和他人。“地球”象征自己，而其他星代表别人。一般来说，外星人的象征意义是和自己的距离非常远的、截然不同的一些心理经验，别人的心理经验。梦见外星人，往往代表着那些自己没有办法理解的、和自己性格截然不同的人。

在人格意象分解中，事情有所不同。一般来说，我们不应该想象到外星人，因为那是别人。但是，有时候这个形象却的确会出现，而不代表别人。这表明出现了一种情况：来访者自我的内部隔离太严重了，以至于他心灵的某一部分已经完全和其他部分隔离开了，完全失去了和人格其他部分的结合和互相理解。这个部分已经从他的整个人格中被剥离了。以至于对这个人的主体来说，那个部分就像是别人的而不是自己的了，于是这个部分就成为了外星人。这就是人格的真实的“分裂”。

巫师或巫女就是最常见的神秘性子人格。

在成年后，一般人都随着社会化的过程放弃了直觉，改用理性逻辑思维。而边缘性人格的人则保留了更多的童年认知方式。换句话说，直觉和思维都是人类的认知方式。一个人用直觉不是错误，但是如果我们发现一个人过多使用直觉，而没有使用思维等其他认知方式，我们会怀疑他有问题——也许他的思维功能有缺损或减弱。

因此，神秘子人格占上风的人更容易出现“鬼附体”这类的现象。而在临床心理学中，“附体”是一种癔症的表现。

我们可以利用自己的直觉，但是我们需要在现实中检验，如果不检验，直觉完全可能把我们带到错误的道路上去。我们也可以用思维去验证那些从神秘的直觉中获得的启发。

说到底，没有哪一个是子人格是有害无益的，即使是表面上最可怕的“魔鬼”，死亡的象征，也可以保

《你有几个灵魂》

护我们远离死亡。

11.心灵进化论

从宏观上看动物，可以说每种动物，实际上都代表着对一种特定的行为方式的选择。不同的选择必然使它们的行为模式在各个不同的方面都有所不同，在我们看来，也就是他们的“性格”各有不同。

动物选择的生存方式各异，但是每一种动物都只有一种生存的方式，而人是可以有不同的生存方式做选择的。

从心理的角度看，人性就是整合于各种动物的特性，整合了各种动物的生存方式。正因为人性中可以包含多种不同的特性，所以人有了一个动物没有的特性——灵活性和选择性。这个整合的过程，就是猿进化为人的进程。

图腾崇拜使人在情感上亲近了图腾动物，从而在心理上更容易模仿内化这些动物。于是这些动物在原始人心中有了一个“拓本”，通过这个拓本，动物的行为方式和“性格”进入了人的心理结构之中。

图腾崇拜活动是人不断进化的关键，靠着它，人把不同动物的行为方式整合于自己一身，从而大大丰富了人格，使人的特质获得了跃迁——人开始脱离了动物界。这是心理上的进化过程。

从大的视角看，每个氏族崇拜一种单纯的图腾的过程，是分工的过程，是这个氏族为整个人类学习这种动物的行为方式；而通过各个氏族的结合和融合，通过各个不同的氏族的交流，整个人类互相学习，把大家的经验整合为了一个整体。每一个动物的图腾，形成一种动物的原型，潜伏于这个民族的集体潜意识中，而在某一个人身上，一旦被激活并被经验充实，就成为了一个以动物形象出现的子人格。

不同民族的主导图腾不同，包含的图腾动物的数量或者各种图腾动物的“比例”不同，因而表现出来的性格也就不同，这就是民族性产生的一个原因。

我们可以从各个民族主导的、常用的图腾动物形象来发现这个民族的性格特点。不过因条件所限，这个工作我还没有做。

我个人认为，潜意识存在的原因，既有弗洛伊德所说的“压抑”，也有耶勒、普林斯的“分裂”。在一个人有“我”来统合某些经验的时候，他在用“我”来压抑排斥另一些经验。没有被统合的心理经验存在于潜意识中，被压抑的心理经验也存在于潜意识中。

而我们的子人格中明显也存在“主题系统”、“时期系统”和“情趣系统”。

2、《你有几个灵魂》的笔记-第1页

你有几个灵魂——心理咨询中的人格意象分解1人格意象分解技术——“拆人”，发现人的心理或者人格的结构和机制。即把“人格”用“意象”来分解。2人的复杂性的原因：人格是一个由许多部分结合在一起的产物。3人格意象分解，建立在意象对话技术的基础上，把“小人们”也就是性格的各个侧面人格化。每个都是一个不同的子人格。4意象建构：人格意象分解之后，调节子人格并促进人格成长的非常好的新发展。5如果自己心理健康，可做一点初步的人格意象分解练习，以增加自我了解，或者以此概念为启发，帮助自己理解一些日常生活中表现出来的心理现象。6每个人都有多重人格，健康状态下不成为障碍。多重人格成为心理障碍的时候，各个不同的“灵魂”之间会相互缺少

《你有几个灵魂》

协调。甚至互相严重冲突。7 当我们说某个人在自我压抑的时候，你会发现实际上是他自己内部的几十个“灵魂”中，有一个“灵魂”在压抑着另一个；当我们说某个人在“自我鼓励”的时候，实际上是他自己内部的一个“灵魂”在鼓励另一个；当我们说某个人自相矛盾的时候，实际上是他自己内部两个“灵魂”有相反的意见和愿望。8 子人格相互喜欢是一件好事，它代表这个人的内心中是和谐的。这个人的总体将会安详，没有太多自我矛盾，他接纳自己，对自己不苛刻。他的心情也常会比较快乐。子人格相互喜欢的越多，人就越不需要压抑自己。9 通过人格分裂出来的心理意象，可以得到一个对心理年龄的定量的测量。一个人的心理年龄就说所有子人格中的人的年龄的平均值。10 隔离程度分高，表示来访者各个子人格互相之间大多不熟悉。这表明来访者过多使用了隔离的心理防御机制。自己对自己人格中大部分都不自知。表现在行为和性格特点上，这些人往往很理性化，很冷漠，自欺欺人，没有自知之明，退缩的表现也比较多。11 爱首先要有一个他者，这个他者是我爱的对象，然后有融合；觉悟是先有一个“迷惘”，是“我”认识的对象，然后有觉悟。爱和觉悟是通过不同的道路到达同一个境界。12 快乐不源于外在条件，只源于内在的条件；源于自信、源于自爱、源于自我肯定、源于安全感，或者源于生命力。这快乐是声色犬马的快乐所不能比拟的。平常的快乐是需要条件的，不仅需要内在的条件，还需要外在的条件。我们必须有所得才可以快乐。13 消极的安全感是“猪”的安全感，是通过“无所求”而得到的。虽然“猪”在知足常乐上的表现几乎和开悟的禅师区别不大，但是实际是不同的，“猪”的无所求不完全是建立在觉悟的基础上，而是由于意志薄弱、回避和自我压抑而得到的。14 《挪威的森林》里，死亡象征（例如井）比比皆是。这小说在日本的销售极好，意味着许多人心中的“死亡”原型都处在十分活跃的状态。一个这样的民族，实在是很可怕的，也是可悲的。15 “爱人如己”就可以“既予人己愈多”。16 偏执是一种边缘性人格。充满怀疑和敌意。17 我们自以为我们会欺骗别人，但是没有欺骗自己，但事实是，我们欺骗自己远比欺骗别人要多。精神分析早就揭示了这一点，犹豫畏惧真相，我们把许多东西压抑到了潜意识中，以至于我们自己常常不知道自己在做什么，为什么要做。识别子人格就是认知自己的一个有效的方法。17 子人格替代与心理调节。不同的子人格各有长处和弱点，在不同的情境下，适当的子人格是不同的。用更适当的子人格替代不适当的，可以解决一些问题。18 演戏本来就是为了骗人，但是一不小心就会骗自己。19 认命，也不都是消极的，它也是对自身特点的一种接纳态度。20 知识分子和一般人相比，比较善于用理智和逻辑思维来解决问题。而在运用理智的时候，我们需要暂时隔离自己的情绪，让自己冷静地思考。当我们隔离了自己的情绪后，会发现自己得到了一种平静，这平静中有一种解脱。特别是当我们遇到了非常令人烦恼的事情时，隔离给我们的平静和解脱的感觉非常好，它使我们暂时逃避开了一切烦恼。于是知识分子用隔离这个方法缓解烦恼、忘掉烦恼、逃避问题。在精神分析理论中，这种心理防御机制叫作“理智化”。这个方法虽然可以让我们暂时得到解脱，但是，它不可能在根本上解决问题。而且，常用这方法，一个人慢慢就不会表达情绪了——一个很理智的子人格把其他所有有情绪的子人格隔离了。这样的人会变得很枯燥无味，缺少感情，不敢爱也不敢恨。由于隔离，他的生命力也被隔离，于是他会变得无力和衰弱。21 毒蛇象征的事自卑者的攻击性。自卑者像蛇一样潜伏在暗处，暗暗咀嚼着自己的仇恨，直到找到了时机，才突然蹿出来咬别人一口。而且，他们的攻击往往会用“口”，比如他们会挖苦别人，说别人坏话等。在精神分析学派看来，他们是所谓“口欲攻击型的人格”。22 从绝对的意义上来说，假如一个人自己的内心达到纯粹的光明澄澈，有大智慧，有大爱心，即使外界环境不好，他也不会会有心理问题。反之，加入一个人的外在环境是至善至美的极乐世界，他身边的人个个无比善良、无比智慧、他自己即是有心理问题，也会迅速消解。但是，这些都是空话，因为我们自己和外界都不可能十全十美。我们可以选择角度，可以把问题归咎于别人，也可以自己担负起责任，当然也可以把有些问题归咎于别人，有些问题归因于自己。人际关系上出现问题的人，一个重要的原因就是他的归因不合理。过多归咎于他人就会产生攻击倾向，过多归咎于自己的人则容易产生抑郁情绪，归咎于他人但是不敢反抗转而归咎于自己的人还会产生被动攻击行为。23 在想象中出现恶兽也是子人格，这些子人格象征的是一种偏执型的人格特点，有这样子人格的人对别人容易有猜疑，总觉得别人在做对自己不利的东西。偏执型的人也会想象出一些和这些恶兽一样邪恶的人的形象来，比如，一些邪恶的监视自己的人、密探、间谍等，他们和恶兽一样阴险而有威胁性。恶兽不同于猛兽，猛兽如虎豹是正大光明的，而恶兽是阴险邪恶的。虎豹像我们在战场上遇到的敌人，他们使懦夫恐惧，但是使英雄兴奋。英雄甚至欣赏自己的敌人，因为这些强大的对手可以激发自己的力量。而狼不正面和你战斗，而是在背后跟踪，准备在你不注意的时候偷袭你，这是更令人恐惧的。恶兽就像是那些专制时期的特务，如明代的东厂特务之类，使人防不胜防。偏执型的人害怕的就是被暗算，因此他们非

《你有几个灵魂》

常恐惧，这些子人格就是他们的恐惧的化身。同时，他们自己也想暗算别人，因此这些子人格也是他们自己的阴暗面的化身。这两面是不矛盾的，想暗算别人的人才总觉得别人会暗算自己。在实际生活中，最常遭到暗算的事类似英雄子人格的任务，但是恰恰这些最应该提防暗算的人会轻信别人和疏于提防。原因是英雄自己不安算人，以己度人，也容易把别人想得更为光明正大。偏执型的人在生活中的确总是很难和别人处好关系，就是因为他们对别人的猜疑心太重，总觉得别人在算计他、轻视他。24 如何应对“恶兽”呢？应对“恶兽”是很困难的，因为偏执型的人不相信别人，也不相信心理咨询师，你很难取得他们的信任。况且，他们总以一种敌对性的态度对你，难免不激发起你对他的讨厌、敌意情绪，这样，双方关系就可能进一步恶化。一是不敌对。无论对方多么有敌意，心理咨询师没有敌意，在想象中不和“恶兽”战斗，而是处之泰然。偏执性的人会一而再、再而三地表露敌意，试探心理咨询师的耐心。加入心理咨询师的耐心很好，顶过去了，则偏执性的来访者的敌意会减少。二是用爱化解恨。因为恶兽类子人格是敌意和仇恨的化身，而只有爱可以化解仇恨。我们可以利用那些有爱的子人格，比如用观音菩萨的形象来降服这些恶兽。三是增加来访者的自信。自信的人不会嫉妒别人，也就没有那么多的敌意了。25 人格意象分解中出现外星人，表明出现了一种情况：来访者自我的内部隔离太严重了，以至于他心灵的某一部分已经完全和其他部分分离开了，完全失去了和人格其他部分的结合和相互理解——这个部分已经从他的整个人格中被剥离了。这个的人格主体来说，那个部分就像是别人的而不是自己的，于是这个部分就成为外星人。这就是人格的真实的“分裂”。

3、《你有几个灵魂》的笔记-第1页

页码随便填了~

以前这个笔记转移来的。自己括号里的话是当时的想法

。 <http://book.douban.com/subject/1103252/discussion/29181930/>

物质世界的规律是客观现实，而心理世界的规律是心理现实。

.....意象就是这样子的，一个不自信的男孩子，可能很难真的想象出自己骑在白马上样子，即使他努力了，结果也只是白猪。

意象是心理状态的象征，所以它不会是任意的，而会和一个人的心理状态一致。

【爱】：在上帝、菩萨、圣母、月光女神等子人格中存在.....爱体现出的形态是温暖、是和谐的音乐、是光明、纯净的色彩、是融合、是开放。爱是宇宙最基本的品质。爱是心理能量的来源。纯净的爱是一种有力量的、喜悦的感受，是对世界和他人的感同身受。。。心理咨询与治疗需要“共情”，实际上共情就是爱的表现。

在爱的能量不够时，它只好和其他的元素结合而存在，这样的爱纯净性减少了。它可以和“性”元素结合成为爱情，和“关怀”元素结合成为母爱和亲情，和“王”元素结合成为怜爱，和“温暖”元素结合成为友爱等等。爱和任何元素结合，都可以形成一种美好的事物。即使是和“死亡”结合，也可以使死亡变成美好的，变成对人生痛苦的解脱；即使是和“灰暗”结合，也能够成为“怜悯”。（“爱”和“恐惧”元素结合成了什么？“期待”吗？

理由是每一种期待都要承担幻灭的可能性，即：出于对幻灭和失去的“恐惧”，却还是在“爱”。）

【快乐】：酒神、弥勒佛、快乐的精灵、快乐儿童等子人格中存在。

最大的快乐是大智慧的品质，是得到了爱和觉悟的快乐，这快乐是无与伦比的，是没有条件的。次一等的快乐是知道自己快乐，而快乐不源于外在条件，只源于内在的条件。（我有子人格意象是“快乐小女孩”）

【宁静】：存在于宁静的少女、和尚等子人格中，是静的状态，对生命的定力的体验。

（子人格意象中的侠女洁、病床上小女孩、ideal self

《你有几个灵魂》

都有“宁静”特质。)

【性】：性能量弱的时候，需要借助其他力量，比如借助于爱，成为牺牲者，借助于温柔，成为奉献者，甚至加上借助死亡而成为受虐者。

(看了SM是性本能+死亡愿望的强烈混搭!)

我们对自己心中的【副本】的感情越多，我们在这个副本上投注的能量就越多。我们越爱一个人，他(她)在我们心中的形象就有越多的能量。我们恨一个人，也是一样。所以爱别人就是爱自己，恨别人就是恨自己。

.....在心理咨询中，我们可以允许一个人暂时用这样的方法来保护自己，减少受损失的感觉，但是最好逐渐地把他寄托在这个“副本”上的能量转移。在基督教这样的正教，教徒一开始也是把能量交给了自己心中的上帝形象。但是，如果知道“上帝”在你心中，而不在外部，则信徒知道这能量在自己心中。如果信徒相信上帝永远和自己同在，则“上帝副本”中的能量可以以“上帝帮助”的形式为信徒所用。而且，如果有真正的爱，上帝和信徒之间就消融了界限，上帝副本中的能量也就是信徒的能量。

【通过子人格识别进行心理调节】：本来，来访者以为抑郁的是自己整个人，而这个识别使来访者把“抑郁”定位，知道了抑郁的不是整个的自己，只是自己的一部分。从而使抑郁由弥散变为不弥散的，可以控制的。

(想起高中时候我抱怨焦虑，网友回应说“焦虑是一种性格，还是一种情绪？”很受启发。当时突然明白过来，只是情绪的话就好办多了~~)

【加强或呼唤子人格】在《聊斋》中或是《阅微草堂笔记》中，就有这样的故事，美丽的狐女和书生告别后，留下一只自己的绣花鞋，告诉书生说“只要你拿着这个鞋子叫我的名字，我就会出现。”现实世界中是没有这样事情的，不过在我们的心灵世界，事情就是这个样子的。狐女就是我们想念的人，是她的形象在我们心中的“副本”，每当我们用她的鞋做标志，再呼唤她的名字时，她的形象就在我们心中出现了。如果一个人试图通过“杀死”子人格的方式消灭心理元素，那是绝对不可能的。就像我们用刀子试图割掉黑影子一样，这是荒谬的；而且“杀死”这一行动代表的是压抑、是不接纳、是愤怒和傲慢等情绪和态度，这些本身就是黑暗的，用黑暗来除去黑暗更是绝对不可能的事情。

【恐惧】

我们内心中恐惧的是什么呢？最主要的就是被禁止的欲望，主要是攻击的欲望和性的欲望。我们恐惧，是因为我们知道在自己的心中，有一个子人格在努力追求某一个目标，我们恐惧，是因为知道另有一个子人格坚决不允许这个目标实现。追求者日夜不松懈地寻找机会，试图实现自己的目标；阻止者必须时刻警惕，害怕一响就出问题，这就引起了恐惧。

爱自己，在我们的人格意象分解中，就是【让所有的子人格相亲相爱】。这是一切心理咨询的基础。

【缘】在人格意象分解中，我们可以这样说，【缘】就是两个人有相似的或相同的子人格。

如果一个人自己心中的异性子人格和某个人相似，而那个人心中的某个异性子人格也刚好和这个人相似，双方就有一种特殊的“缘”，我们或可以称为“情缘”。

...如果他在总的人格中是一个心理冲突的一部分，这虽然也是情缘，但是两个人在现实中一旦成为恋人或夫妻，就可能成为“问题夫妻”或者老百姓所说的【孽缘】。这也就是说，他们两个人相互的吸引，是因为他们有共同的心理问题或障碍。

(~!以前我也这么想过!原来确实有理论基础啊~~)

【异性子人格】真正幸福的婚姻和爱情要求的条件是，双方都刚好是对方的主要的异性子人格，而且双方的人格结构中，这个子人格和其他子人格之间都有良好的关系。双方的异性的子人格之间越相似

《你有几个灵魂》

，双方的关系就越密切.....爱对方如同爱自己，而在我们的眼中可以说他们爱对方就真的等于是爱自己。在个别的时候，他们甚至会在第一次见面时就感觉到这样的相互认同，就像贾宝玉初见林黛玉时的感觉“这个妹妹我见过的”。

【儿童子人格】：

....她喜欢的事情是玩、幻想。这个儿童就与表演性无关了，因为她的关注点不再别人身上，而是在自己的玩和幻想上。（我的几个儿童子人格初看都不是表演性的。但细想总觉得她们内心都没放弃对“来自他人的喜爱”的需要。）

如果你自己有一个很丑陋的子人格，千万不要轻视他，请在想象中像善待亲人好友一样善待它。你会发现，只要你能一直这样做，总有一天，青蛙会变成英俊的王子。

（T-T.....我会善待婆婆的~！）

【哭泣者】

依赖者和表演者一样，都是在操纵别人，依赖者也是广义上的表演者，但是不同的是，她只演一种角色，就是“柔弱的我”。表演者追求的是别人的注意，而依赖者要的是别人的关怀照顾。

（我的侠女洁是神情坚定、情绪自制的“哭泣者”~~）

绝大多数人的子人格中都有动物，也都有儿童。不过，依赖性人格中就动物和儿童的数量相对要多一些。

（验证完毕，看来我是依赖性人格。

不过我的动物子人格不是可爱或柔弱型的，是斑马和犀牛来的。

象征义自己分析了下，一来两者都是无攻击性的食草动物，生活悠闲。二来，犀牛的皮肤太厚，是自带的天然保护层吧。斑马的黑白条纹关键词也是“保护色”吧。）

【病人】得病是得到关怀的一个很好的手段，因此，依赖性的人几乎必然有“生病”的子人格。

....“病人”子人格的存在会增加他得病的可能性，而得病的事件也会加强他的“病人”子人格，而且可能会加强他的依赖性。这两者之间有互相促进的关系。我们只要削弱了其中一个，另一个也会随着削弱。

....依赖者也不可能整个人都衰弱，“病人”子人格衰弱只是因为这个子人格上的心理能量太少了。一个人的心理能量是守恒的.....只要我们借助那个心理能量多的子人格，就可以使心灵中的“病人”子人格康复。

（我就有个病人儿童子人格。乖乖地躺在床上，没法走路。虽说她神情愉快宁静，貌似独立，但实际上无论如何不可能独立啊~~~）

【蝴蝶】不过我在为来访者做人格意象分解时，发现中国人有一个特别的动物子人格似乎是我在西方人的文献中很少见到的，那就是“蝴蝶”。具有这个子人格的人，性格有一种超然的态度，喜欢自由和美，而对世俗生活不是很在乎。

....我想这或许是体现了中国人和西方人不同的一个特质，中国人有超然出世的一面，而西方人是更为入世的。

《你有几个灵魂》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com