

# 《家庭系统排列入门》

## 图书基本信息

书名：《家庭系统排列入门》

13位ISBN编号：9787122046703

10位ISBN编号：7122046702

出版时间：2009-5

出版社：化学工业

作者：乌沙莫

页数：225

译者：郑立峰

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](http://www.tushu000.com)

# 《家庭系统排列入门》

## 前言

家庭系统排列是过去十几年在欧洲发展得最快的心理治疗方法。创始人伯特·海灵格先生（Bert Hellinger）自2002年至2004年间在中国台湾、中国香港和中国大陆等地主持过数场示范工作坊，引发了一阵家庭系统排列的热潮，很多人开始了解或学习系统排列，这其中包括心理学专业人士、培训导师、管理咨询师，以及很多普通公众。参加过系统排列工作坊的人士，很多都会被个案现场效果所震撼，同时也可能对这门学问产生了很多疑问，甚至误解。现在中国香港地区及中国大陆介绍家庭系统排列的著作只有南本：《谁在我家》和《爱的序位》。《谁在我家》偏重于理论，《爱的序位》主要是个案辑录。香港有另外一本书：《一切如是》，是海灵格的访谈录。老实说，几本书都不容易理解。原因是，海灵格的家庭系统排列不是单一的学问，其至少综合了以下四方面的内容。1. 现今世界上流行的大部分心理治疗方法，包括精神分析（Psychoanalysis）、原始情感治疗（Primal Therapy）、交互分析（Transaction Analysis）、萨提亚家庭治疗（Satir Family Reconstruction）、身心语言程序学（Neuro Linguistic Programming）、艾瑞克森催眠治疗（Ericksonian Hypnotherapy）、拥抱治疗（Holding Therapy）、激将治疗（Provocative Therapy）、身体治疗（Physical Therapy）、创伤治疗（Trauma Therapy）等。

# 《家庭系统排列入门》

## 内容概要

《如何释放家庭爱的力量》主要讲述了：家庭系统排列是由伯特·海灵格创立的一种心理治疗方法，结合了家庭治疗、精神分析和完形治疗等多种治疗理论。其主要特点是从当事人的家庭系统入手，试图寻找出每个家庭中所隐藏的，不为当事人所知却对其有着深刻影响的家庭动力，或称家庭秩序。乌沙莫博士的这本著作在德国热销15万余册，被认为是家庭系统排列最佳的入门书，特点是浅白易懂，对系统排列的原理、应用和背景都有清晰的阐述，特别适合初学者。更为难得的是，在中文版中，作者根据自己在中国的工作经验，就中国的家庭系统专门写了一章，使中国读者读来更加有亲切感。

# 《家庭系统排列入门》

## 作者简介

波图·乌沙莫博士，拥有法学与心理学双博士学位。作为一名心理治疗师，专长于NLP（身心语言程式学），并从事管理咨询工作15年，自1995年开始主持家庭系统排列工作坊。

# 《家庭系统排列入门》

## 书籍目录

第一章 家庭系统排列的基本要素 家庭系统排列实际运用概述 家庭历史 原生家庭系统第二章 发现原生家庭的联结 与家庭的联结 早年去世 承接过来的感觉 罪行和罪疚感 特殊的命运 孩子对父母始终是忠诚的 亲子关系中断 连结的现象第三章 爱、伴侣关系和孩子 爱与秩序是相互矛盾的吗？ 关系中的男性与女性 如何做父母 作为伴侣和作为父母的秩序：哪一个优先？ 没有孩子 跟前度伴侣的连结 堕胎 控制与关系的本质是相冲突的第四章 中国的家庭系统动力 年上海中德心理治疗大会的回顾 堕胎的效应 妈妈跟女儿之间困难的关系 妈妈跟儿子，爸爸跟女儿 历史的创伤 最后的结论第五章 理解系统排列是如何运作的 识知场 代表们的角色 语言的运用 爱与傲慢第六章 运用系统排列作为心理治疗的方法 家庭系统排列的效果 治疗师的角色 治疗，还是帮助生命 家庭系统排列是不是一生一次的大事呢 家庭系统排列有没有危险性 一对一的系统排列个案是怎样的 在个案中排列情感、人格和物质 系统排列作为生命训练第七章 家庭系统排列可能的各种用途 家庭系统排列与犯罪者 男人与女人 纳粹德国之下的德国传统：祖国的概念 国家之间的异同 家庭系统排列与道德第八章 家庭系统排列背后的争论 批评与反对 家庭系统排列参加者的个人体验第九章 我自己可以做什么呢？ 家庭历史调查 译后记 海灵格系统排列技巧上的三个发展阶段 如何学习系统排列 系统排列的最新发展 海灵格的个人发展 系统排列其他的重要发展 系统排列在世界上的接受程度

# 《家庭系统排列入门》

## 章节摘录

第一章 家庭系统排列的基本要素  
家庭系统排列，是把家庭里隐藏的紧张情绪、冲突和重要的关系影响呈现出来。系统排列导师针对这些动力顺势而为，常常找到解决方法。不论是形式、过程、效果各方面，家庭系统排列都有令人出乎意料的表现。本章介绍家庭系统排列最基本、最重要的几个方面，以后的章节中会详细讲解家庭系统排列，希望对于这方面没有任何认识的人士，都可以把握要点。把家庭“排列”，不是一个新技巧，但伯特·海灵格(Bert Hellinger)把这种治疗方法发展到一个新境界。他的方法是把家庭成员排列出来，利用陌生人做家人的代表，站立在一个空间内，呈现家庭成员之间关系的景象（代表的相对位置、面向、距离等，可称为心理空间，反映了家庭成员之间的真实关系。比如说：两夫妻并肩站立，反映两人的关系比较好。如果两人背对背站立，我们可以推测，两人的关系并不理想），使隐藏的关系变得明显清晰。凭丰富的经验，可以洞悉跨越几代人的家庭关系、以前未知的联系。家庭系统排列可以说是一本活生生的家庭族谱。

# 《家庭系统排列入门》

## 后记

阅读完此书后，您可能相信或不相信，可能认同或不认同；有可能理解了一部分，另一部分还需要消化；可能会疑问、怀疑、批评，也可能受到启发、震撼、觉悟到一些对您重要的东西。无论如何，您都得到了一些关于人生最重要的资料，帮助您进一步了解。本书的目的是普及家庭系统排列。所以，系统排列中一些比较深的概念，并没有涉及太多。如果您想认识更深的话，请阅读海灵格的另外几本著作：《谁在我家》（Love's Hidden Symmetry），《爱的序位》（Love's Own Truth）和《一切如是》（Acknowledging What's）。要深入了解系统排列的精髓，必须掌握两大概念：一是现象学，这是发现系统排列的背后根基，这是一门哲学、方法学，也是心态的修炼。二是良知，深入了解它的真正含义，就能理解在不同情况下它所发挥的作用。海灵格对现象学讲得非常少，只在《爱的序位》一书刚开始的两三页有论述，但这个概念却是他的工作方法核心所在。事实上，实际的内涵却远远不止如此，我以后会针对这方面写一些心得跟大家分享。至于良知部分，请参阅《谁在我家》的第一章。但是，如果您是第一次阅读此书，请跳过这章，先阅读第二章和第三章，再回过来阅读第一章，会比较清晰。

# 《家庭系统排列入门》

## 媒体关注与评论

“您的书是家庭系统排列最早出版、最详细解释的入门书之一。叙述清晰，附加很多具体案例，描述了问题的关键背景。同时最重要的是，指出了解决问题的持久办法。”这也就是为什么这本书在世界很多国家，用不同语言出版，都有很好的影响。我非常高兴此书能以中文出版。我相信，也确信本书在中文世界也会是读者们很好的阅读伴侣。” ——伯特·海灵格



# 《家庭系统排列入门》

## 精彩短评

- 1、家庭系统排列迷的福音，相比动辄几千数万的课程费用，这本书，超值！
- 2、从家庭的角度分析心理学的视角，独特，有效，深刻。
- 3、比较浅显，家庭系统排列的入门书籍。
- 4、有点玄。
- 5、家庭系统排列入门
- 6、家庭系统排列由于比较难懂、深奥，即使手里有书，但是面对这些难以用常论解释的现象还是很难去理解的。这本书比较有点深入浅出，对于刚刚接触家庭系统排列的人来说是非常适合的入门书籍。
- 7、学习家排入门必读，该书较格老本人的书，简洁、系统些
- 8、有一个个案和我的家庭背负的过去非常相似。家排的过程好像很简单，结果却令人震惊，尤其是看到案例中通过陌生人的代表呈现出清晰的症结，让人跃跃欲试。
- 9、作者有非常深刻的洞见，察觉到，人的问题和解决问题方法都源自于爱，而且爱也有它自有的秩序和法则，家庭排列是海灵格发明的，在德国开始的，由于世界大战引起的家庭问题延续到了下一代甚至N代，比如某人的爷爷曾经是纳粹，杀害了很多人，这样也会把罪恶感带给他的后代。我觉得在中国也同样适用，在离婚率日益高涨的今天，我们在财产的分配上可能好解决，但如何解决子女的归属问题，特别是离异人士又再婚，对子女的人生有非常重大的影响  
我对文章中的认同和复制很有共鸣，在看书的过程中，我突然对自己的人生有了些顿悟，我对我妈妈的高度认同，以至于把她的性格和人生经历都内化成我自己的一部分，我复制她的思想，复制她和我父亲两地分居的人生经历，潜意识中，这样的复制代表着对父母的忠诚。我对父亲的愤怒，有一部分是受母亲的牵连，对此，我大吃一惊，由于看它，我又重读了海灵格的《谁在我家》及《爱的序位》，然后，我在头脑中想象出了我的家庭是如何排列的，我感觉到，我们兄弟姐妹的连结非常紧密，我们害怕分离，甚至通过生病来获得父母的关注，以为这样可以家庭归于平衡，不过爱有它自己的法则，父母应该给予孩子的多，如果他们在我们未成年的时候索取，就破坏了爱的法则，就要付出代价。家庭对于我的影响巨大，经过这样多磨难的岁月，我们正重新走向正向的平衡，因为我们彼此相爱，后来，我想象着，我对妈妈说，我尊重你，你带给我生命，但是我不是你，我想有我的新生活，如果我仅仅复制了你，那我的存在毫无意义，我要活出一个独特的我，我很感激这本书，并有非常大的收获，我感觉自己正在由复制父母的人生轨迹，转而偏离轨道，找到适合我的人生  
每本书都是引子，让我们倾听自己内心的声音，探索自己的人生，找到我们活着的意义。  
非常棒的一本书，需要用心去体会的一本好书
- 10、家庭系统排列入门--如何释放家庭
- 11、你已经去世的亲人，也会成为你生命中性格的致命伤害
- 12、還是有一定的啓發的 不過離入門還有很遠
- 13、这本书名副其实，正是一本家庭系统排列入门书。它非常通俗易懂，很适合我这种非心理专业人士看。
- 14、是值得想要学习家庭系统排列这门学问的人必须要看的一本好书！
- 15、家庭系统排列的书，非常不错！虽然没有海灵格的书经典！但喜欢家排的人就知道，这也是一本必读的书！
- 16、爱跟秩序的冲突是所有悲剧的开始和终结
- 17、挺有意思的书，不过如果可以来一次排列，估计对书更好理解吧
- 18、简单介绍家排 还算可以吧
- 19、了解家庭系统排列，这本书还是不错的。
- 20、需要更加深入学习自己的背景和相关知识
- 21、我是经老师推荐去看这本书的，在当当上找到了，价钱也实惠就购买了。书真的不错，对于家庭系统有兴趣的人看看很适合！！
- 22、出问题的不一定是你，但你务必拯救自己。
- 23、“我们都会去承担别人的责任，这是我们的傲慢。而这种傲慢的根源是爱。”（原话记不清了大概是这个样啦将就一下就好。）

## 《家庭系统排列入门》

- 24、可以
- 25、学习心理学咨询师时导师推荐的。专业性很强
- 26、关于系统排列讲得简洁易懂，翻译的也不错，好书！
- 27、直接看海爷爷的书过于晦涩，这本书提供了一个不错的切入口，对家庭系统排列感兴趣的人由此进入，由浅入深。
- 28、因为这本书喜欢上了心理治疗的书，很好。
- 29、读这本书，可以对家庭系统排列有个全面概括的认识，而且深入浅出，趣味可读。
- 30、送给朋友的，很喜欢，也很实用，是一本心灵指导及家庭关系处理的好书。
- 31、书很好，有几个案例和我的经历有共同点，都解决了缠绕我们家多年的问题。读了这本后打算买海灵格的书看。纸质方面就不是很好，没有张德芬系列的书好。
- 32、家庭系统排列比较难读懂，看了这本书，你就很容易上手了！
- 33、介绍海灵格家庭系统排列理论的入门教材，符合中国人的阅读习惯，很好
- 34、浅显易懂，是一本很好的入门书。家庭系统排列可以让我们找到通往爱的捷径。
- 35、对于心理咨询知识比较缺乏的人来说，这是一本非常好的入门级教材！深入浅出，大家喜欢的一本书。
- 36、打开另外一个视角
- 37、虽不是海爷爷亲作，但融会家族系列排列的各类知识  
别人推荐，还没读完已经是收获颇丰，读到一本好书比拥有亿万财富还要令人雀跃，期待收获更多有兴趣想了解家排的，建议通读本书会有很大帮助
- 38、想要研究一下系统排列，不过这本书只是入门，稍有遗憾。
- 39、昨天收到的书，今天就给自己做了个排列效果很好。我五岁的时候妈妈去世了，爸爸取了现在这个妈，我内心一直有种绝望悲伤的感觉，开始我只排了我跟爸爸，爸爸看着我，我却退后了，这看着远方，不能看爸爸，这时爸爸哭了。看着远方就得加个人进来了，这时候加了现在这妈，心里来了句这是谁？怎么在我家里，爸爸位置告诉我这是现在的妈，现在妈的位置很不自在也退了两步，然后谁都不看就看着地上。爸爸位置也看着地下，这下我知道他们在看谁了，我的亲生母亲，加进来后，现在这妈更不自在了，走到我爸后面感觉就好了。整个排列做完后，四个位置的感觉都很好，我跟爸爸内心都非常的平静，母亲睡在那也很自在了，后妈的位置告诉我她很幸福。
- 40、在读过《爱的序位》和观摩过家庭治疗的基础上读这本书，会收获一些理论和历史渊源的知识。家庭排列到底是怎样的呈现，不眼见为实地感受，还真的很难通过文字去揣摩。
- 41、学习家排的入门书，内容比海大师的还要易懂。很好
- 42、最近参加了两次家排，然后结合书中的理论在去回味，感受力大大提升。是初学者入门的一本好书，值得推荐！
- 43、初次接象家庭系统排列，简单看了一下，有道理，但还不是太明白，有时间深入看一下
- 44、这是一本关于家族排列的入门书，理论和案例相结合。
- 45、这本书非常值得一看。书中非常详细的介绍了我们成长经历中，所有经历过的人和事对我们产生的影响。所有我们以为已经离我们远去，对我们没有任何影响的事情，其实以隐匿的方式被我们大脑潜藏和处理着，在非常多微妙的时候，这些事情都会跳出来，指导我们对事情做出判断。  
如果我们按照这样的方法也能自然地梳理内心世界里的人和事，我们生活中也会有种平和。  
我觉得对我自己非常实用，理论和案例的结合，可以非常有效地帮助我理解什么是家庭系统排列。  
书后面也列出了掌握这门方法的一些辅助性知识。对于心理专业和心里爱好者而言，我觉得非常有用。
- 。我推荐朋友们看看：)
- 46、心灵深层的东西，接触了NLP后对家排很感兴趣，朋友给推荐的这本书，不错！
- 47、写的很真实，例子比较透彻，初学者比较容易接受，值得一看。
- 48、了解家庭系统更多是帮助自己
- 49、郑先生做了件好事，介绍家庭排列系统到中国，给中国人多了一个选择。感谢这样的法布施。功德无量
- 50、家庭和代际之间有着深刻的爱和忠诚，虽然有时候这种影响是以黑暗演绎，如何化黑暗的包袱为光明的力量，家排指了一条路。关于识知场的介绍也引人深思，思索那些我们与生俱来却未被了解的

# 《家庭系统排列入门》

能力

- 51、让个体认识到自我的过程。感触还蛮深的...
- 52、非常不错的译本，很喜欢郑立峰老师的翻译，向他学习！
- 53、刚刚了解一点家庭排列
- 54、入门的一本家族系统排列的书，通俗易懂
- 55、对于刚刚入门。。对家庭系统排列不了解的同仁。很有帮助。涉及的内容比较广泛。可以自己制作很好的家族谱！
- 56、内容非常充实，语言表达清晰，对学习家庭系统排列者来说，是难得的好书。值得拥有
- 57、书写的还行，只是，我拒绝加入邪教。
- 58、可以了解家庭系统排列的基本过程，简明扼要，系统排列并不简单，有关疗法深层次的哲学内容还涉及较少
- 59、科普了家排，易懂。家族对个人的影响甚深。
- 60、每个人都生活在家庭之中，享受或付出关爱。但是你知道自己的行为可能是因为爷爷或姥姥的特殊经历吗？你知道你的生活重大事件将对女儿，外孙女。。产生多么深远的影响吗？家庭三代以内的所有成员都将对自己产生巨大的影响。尊重和理解每一个家庭成员在家庭中的位置，尊重他们的命运，是释放家庭健康之爱的宗旨。很受启发。
- 61、海灵格的学术味稍嫌浓些，这本书通俗易懂。很适合初学。
- 62、想多了解一点关于家庭治疗的知识，这本书写得挺好的：)
- 63、书目是老师推荐购买的，内容很不错，是正版，希望可以对自己的家庭情况好好研究一下~~
- 64、海灵格大师鲜少有理论性作品问世，所以学习家排这书必读
- 65、简单易懂，但完全没有看过排列的人还是慎选
- 66、都是最前沿的书，我收获很多啊。特别是海灵格的书，新思维，让我心喜。
- 67、非常适合入门的书籍，深入浅出，勾画出了重点框架，推荐
- 68、很不错，更进一步的讲述海灵格的家排！
- 69、对这种治疗方式将信将疑。但毕竟存在的就是合理的，得到那么多人的认可不是没有理由的。且将其视作心理学的一个旁支方法与理论，慢慢吸取学习吧。
- 70、这本书适合于初步了解家排的人士，比较通俗易懂，不象海林格那两本有名的书，如果没参加过真不知道这老头所云是何。这本书还是值得购买。
- 71、了解家庭系统排列，建立美满幸福的家庭。朋友推荐的。
- 72、家庭系统排列的理念和一些思想非常独到，借鉴一下，对我们的生活和看待事物的方式非常有帮助。对待这样一门学派，要想有所收获，一定要，抱持一种开放的学习态度，否则很难有多少收获。
- 73、心理咨询
- 74、可以帮助我从复杂的家庭关系中解救出来。
- 75、内容易懂，对于进行自我心理分析很有帮助。
- 76、新世界的大门。打算去youtube找个案视频看看
- 77、爱的力量，系统才是具备最大的力量，一本好书，阅读中
- 78、你知道家庭系统排列吗？看了这本书你会被吓到的，原来我们的行为竟然是被家族动力所影响，家族的每一个人都不能被排除在外，家族的重大失落、事故都是我们需要承担的，家族里面的位置是不能逾越的，原来平时我们对父母的爱是没有顺序的，家族需要序位，自认为我们爱父母、爱兄弟姐妹，所以我们为他们做的很多，但是原来这都是错的，每个人要承担自己的责任，我们不能去承担别人的责任，那样对自己不好，对别人不好，这些我们原来都不知道，看了这本书后受益多多，我们要在心里重新给家族人员进行排列，我们对父母的爱要臣服，要无条件的臣服，不是我们认为怎样的好，希望每位读者都能看到这本书评，然后再去看看这本书，这对你的人生会有很大的启发和受益的，将不良的家庭动力变成良性的家庭动力，你就会做回你自己，看看吧，试试吧，推荐本书给你。
- 79、好的入门书。
- 80、比海灵格的书要浅显易懂，我觉得还不错，没有基础的可以先看这本书
- 81、这是一本心理学的书，本来我是这么认为的，所以选择在旅途中看了。但才看了两章，就无法控制自己情绪，差点哭起来。自己的很多负面情感在书中逐渐的引导中被释放。这不仅仅是一次学习的过程，更是一种自我治疗的过程。非常非常好的一本书！

## 《家庭系统排列入门》

- 82、学习排列的入门必读书籍！
- 83、讲得很浅显，也比较系统地介绍了系统排列。是对系统排列建立基础理解的必备入门书。
- 84、一本入门书籍，不过作者翻译的时候很容易让人把这本书与作者本人等同
- 85、学习系统排列的入门书籍，值得品读。
- 86、可以一口气读完的家庭系统排列的书,读着比海灵格原著轻松,很好的入门书
- 87、很好的入门书
  
- 88、很好的心理方面的书籍，初学家庭系统排列的入门级别是很好的选择
- 89、有一些家排的书不容易理解 而这一本却能将一个对家排一无所知的人领进这个神奇的领域 是家排初学者的好帮手！
- 90、算心理学类的吧，对自己的家庭有很多联想。但最后还是要回归自我。
- 91、很好的一本书，已经买了很多次了，很多朋友都推荐，浅显易懂。
- 92、在学完课程后，再看这本书，发现提到的问题很全面，很适合入门
- 93、之前是因为体验过家排的神奇力量就希望能对里面的内容有更多更深刻的认识 and 了解，然后就买了这本书，还不错，比较易懂，现在自己做过家排了，准备入手海灵格的家排！内容更深！
- 94、本来是想买海灵格写的书，不过拿到手后感觉还不错。
- 95、看到了几个自己的模式
- 96、书名说是“入门”，其实远比入门要深刻得多，一般普及版的都不会讲得太深入，但是这本书却会深入浅出得讲出了家庭治疗的精华和本质，能够深深触动内心。推荐
- 97、这本书很不错，初步发现了自己在生活中不断发生的一些事情的根源，值得一读。
- 98、家庭系统排列入门是一本非常棒的书！
- 99、郑立峰是个明白人
- 100、没有海灵格原初的那份震撼
- 101、系统的介绍了家排系统的运作程序及原理，让我们有个大致的了解，适合入门学习

- 1、这项技术和宗教仪式中的通灵蛮像的。通灵时，灵魂通过神媒诉说自己的委屈与遗愿。而生者则通过神媒忏悔，或通过僧道祈福消灾，然后让灵魂的怨力消散。乌沙莫介绍的源自于海灵格的家庭排列系统，则是先由当事人排列出现有家庭成员位置，然后借助“识知场”的力量，在咨询师的协助下，自动生成新的序列。都是通过一种超越理性的力量来完成一场心灵的抚慰或是救赎。我觉得他们都源自于古老的巫术。其实，技术名称并不重要，心理治疗也好，宗教仪式也罢，甚或是封建迷信也行，重要的是效果。当事人是否真的有勇气去开创一个新的生活局面，这是最重要的。无论是心理学还是宗教，作为主持人的人，总是有悲天悯人的情怀。他们总是用爱来疗救来访者。是呢，起初，他们是受害者，接着，他们去伤害别人。而当他们找上门时，却仍然坚信自己是受害者。只有当自己得到疗治时，才恍然大悟，原来自己也给别人带来伤害。我也痛苦于原生家庭带来的种种伤害，也期待能遇见个大师给我做个排列。让我几十年的痛苦可以一夕得以化解。但，很多事情，可遇而不可求。一无所有的我，只能期待命运之神的垂青了。但在这之前，我希望通过自己的种种努力，给这个有点沉重的家庭一点爱的振动与温暖。祝福所有的家庭，愿平安幸福伴随着大家。
- 2、我自己是读心理学专业的，这本书是老师介绍的。看了一下，感觉把这方法说得好神奇，似乎可以解决大部分的问题。但我还没有学会怎么去运用。可惜啊。如果真心想向咨询方向的话，建议仔细研究这本书，可以获得很大启发的。相信运用得好，真的可以在日常生活中都用得上。
- 3、唐老师主持本次工作坊。关于家庭系统排列中纠缠的爱和觉悟的爱，关于系统中的整体、秩序和平衡。特别是关于她切身体会家排带给她做回父母的女儿的清明与喜悦，深深地感染了大家。最后作为礼物，唐老师还与大家探讨了更多亲子教育话题，比如鼓励与规则同行，爱与意志同在。
- 4、很想写些什么,我和朋友分享,看完会觉得书中有灵性的事物存在.首先,家排的“家”并不是一定有血缘关系的家,其实是包含了亲密关系的、民族关系、包括历史遗留等的关系。例如未出生的BB，前度伴侣、种族战争对个人的影响是潜移默化的。关于父母，必须勇于承担自己的责任，必须相亲相爱的生活，这比照顾孩子的感受更重要，亲密伴侣关系是大于孩子的关系，以身作则，小孩才会更健康成长。关于灵性，由于我并没有参加过工作坊，只是看书理解，家排里的成员扮演者当进入了这个能量场，马上会感受到自己身体的感觉会随着个案中的情景而变化，非常神奇。
- 5、最近看到武志红的一个故事：我有两个哥哥，生下没几天就死了，我的妈妈因此充满内疚。其实我从小就在治妈妈的内疚，我通过承担她痛苦的方式。我有个朋友有类似的方式，（他生活中不断的摔跤，因为）他对自己的孩子充满内疚。我们俩的角色就代入了，我代入他的孩子的内疚，他和我妈妈一样，我和他的孩子一样的，所以我告诉他，如果我是你的孩子的话，我宁愿把自己摔的鲜血淋漓也不想让你摔。就把他的内疚治好了，所以从此之后他就再也没有摔过一次。其实你真的理解这些故事的话，你会发现人之间的爱是非常非常深的，哪怕有巨婴组成的中国家庭，也知道有很多时候貌似我们看不出来，但是那种爱的方式非常深。这让我想起最近读完的这本书——《家庭系统排列入门》，里面家排疗法创始人海灵格说『爱跟秩序的冲突是所有悲剧的开始和终结』。小孩一出生即进入原生家庭系统中，他在父母的抚育下生活、成长。他承担了父母的爱，也会对父母付出爱。爱是什么呢？爱是很深的联结，是对系统忠诚的体现。我们会自觉地维护父母，一如父母会天然地守护我们，对于我们这个共同拥有的系统，我们都送上了无与伦比的忠诚。可是有时候我们会发现爱是牢笼、爱是枷锁、爱让生活变得更糟，『我们这是爱你啊，你怎么就不听呢？』成了家庭战争的咒语。而这一切就是因为爱越过了边界，系统有它运行法则，有它的秩序。当知道爱，不知道秩序的时候，爱就盲目，就变成了纠缠，只有觉悟到爱背后秩序，才能化解。就像前面的故事里，妈妈无法化解心理的内疚，小孩无意识的承担了这份痛苦，并通过经常摔跤这种方式进行自我惩罚。只有把这份痛苦呈现出来，让小孩把自己对妈妈的爱和承担妈妈的痛苦分离开来，外在的『不断摔跤』这个现象自然化解。家排治疗透过『识知场』来呈现深层原因，在识知场，我们会选择一个人来代表这个小孩、一个人来代表妈妈、一个人来代表死去的哥哥。透过他们的互动，会清晰地呈现出这个家庭中的问题。一个典型的个案可能是这样的：个案：女儿和她妈妈相处很困难，她选择一个代表作为妈妈，另一个作为她自己。她让她们站的距离非常远，在看相反的方向。然后海灵格给代表们的挑战是：“把自己完全投入角色，跟着你自己的内在感觉所指引的方向移动，不要去说一个字。”女儿跟妈妈静默地站立，差不多两分钟之后，第一个变化才开始。妈妈开始很慢地转向她的女儿。时间一分一秒地过去，女儿很小心地转头，充满了怀疑，之后非常缓慢地向着妈妈走了两步。同

样，妈妈也向女儿走近了一步，最后他们站在对方的面前，然后她们开始看着对方，仿佛第一次看对方一样。充满了恐惧的女儿还是向妈妈近一步，妈妈打开双手，拥抱了这个孩子。有时候这类过程会卡住，治疗师必须介入，建议移动的方向，或者回到原本的排列方式，建议代表说一些话语。

识知场，又称能量场，是家庭排列的核心，这是一个很神奇的东西，在我亲身体会之前，我也不太相信，几个陌生人能够觉知真实家庭成员的想法和感受，会猜测是不是被治疗师心理操控，特别是家排治疗师经常会使用权威性的语音下达指令。后来参加过几次家排、也担任过别人的家排代表，我发现它的准确性很高，而且好像排列的人数越多越准确，很多别人不太可能知道的家族事情都能被感知到。有人用量子纠缠现象来解释它，对于此，目前没有证据表明这是科学的解释。海灵格对此的态度是『我发现它很有效，仅此而已』，所以家排是一门『现象学式的心理治疗』，处于基于观察到的现象总结规律的阶段。

在长期的观察中发现，治疗师们发现家庭系统有三个重要的秩序法则：整体、平衡、次序。违背其中任意一个，都会造成家庭问题。比如：如果一些重要的事实被刻意忽略、排斥，如某个亲人的死亡、犯罪，可能会造成一些特殊事情的轮回，因为刻意忽略、排斥都违背了整体法则；如果关系中的一方只施与、不接受，反而可能引发另一方内疚，从而降低关系的质量，因为不平衡。一个小孩如果和异性父母过于亲近，会抢占同性父母的位置，从而违反了家庭中的次序法则，典型就是婆媳问题；

除了识知场、家庭系统的秩序，家排中还有一点不可忽略，就是事实的真相，识知场展现的是能量场，虽然准确度很高，但是不是一定准确的，书中有记载这么一个案例：有个参加者在工作坊结束后一个星期打电话给我，她说自己完全混淆了，因为在她的家庭系统排列中所呈现出来的所谓真实，跟自己成长的家庭完全不一样。我对她的回答是：当你自己的真实经历，跟家庭系统排列里面呈现的差距很大的话，永远相信自己的真实经历！我们需要去学习如何区分事实和能量的信息。如果家庭系列排列呈现的现象和事实有矛盾，我们感觉混淆的话，最好是先去调查真相（reality）。如果这种差异仍然无法解释，重要的是保持相信已知的事实和真相，这是最准确的。

所以，总结下来，家排用识知场呈现出了家庭中爱和秩序的冲突，指明下一步解决问题的方向。接下我们要做的就是调查真相、肯定事实、感恩成长、放下控制，这会让系统有力量去发展出新的方向，旧的纠缠自然被化解，整个系统重归和谐有序的运作中。总结家庭系统排列流程清单如下：1. 感受能量流动，发现问题2. 调查真相，确定问题真相3. 肯定事实4. 感恩成长5. 放下控制6. 跟随系统，走向未来

6、印度人一个普遍的观念，认为一个人的行为在道德上所产生的结果会影响其未来的命运。印度传统宗教包括印度教、佛教等都有业力的观念。业力是组成因果关系的原素，是指个人过去、现在或将来的行为所引发的结果的集合，业力的结果会主导现在及将来的经历，所以，个人的生命经历及他人的遭遇均是受自己的行为影响。因此，个人有为自己的生命负责的责任。业力也是主导轮回的因，所以业力不单是现世的结果，还会生生不息地延伸至来世。在佛教思想中最重要、最困难、最难解释的，要算业力论了。业力思想影响了整个亚洲文明。亚洲多数人，皆以业力论为其道德规范和宗教信仰之思想基础。业力论在整个佛教中占极重要的地位，佛学的基石是建筑在业力思想上。业力论极难了解，极难解释，因为业力之究竟深邃无极，毕竟非人类之智慧所能尽其幽微。业力，梵文Karma，字根是Kar，是去做或去行的意思。业力之“业”原是作业或行为的意思。今天佛教中的“业力”，代表了一个极端复杂的思想，在根本上，“业力者，即控制一切自然界和道德界现象之因果律也。”据印度古梵文史诗《摩诃婆罗多》记载，主角阿朱那（Arjuna）在准备参与一场战事前，得知有他自己的家属成员加入了敌方阵营，因而有放弃参战的打算。但阿朱那的战车御者，即是印度教中最崇高的黑天，向他解释了责任的观念，使阿朱那明白到自己肩负的责任。正当阿朱那思想矛盾的时候，黑天来到阿朱那跟前，给阿朱那讲述了上天的知识。这就是著名的经典《博伽梵歌》一书的主要内容。人在自由的情况下所做的决定会影响将来的命运，根据印度古《吠陀经》，如果我们播种善因，将结善果。业力就是泛指今生及前生所有行为及伴随行为而起的反应，凡此种行为结果都会决定我们的将来，但业力并不一定会即时显现，也有可能经过积累，在今生或来生遇上特殊的条件时才显现。印度人认为，业力是非个人及形而上的法则，人没有改变这个法则的能力，而业力也不是惩罚或奖赏，只是自然的法则。在佛教中业力有分身业、口业、意业。身业----由身体行为所做的业；口业----由语言行为所做的业；意业----念头；身、口之所造业都是随著念头而造的，念善则造善业，念恶则造恶业。恶业有所谓十恶业，分别是三身恶业、四口恶业和三意恶业。身三恶业：是杀生、偷盗、淫欲，此三业皆是生死轮回的根本；口四恶业：是妄语、两舌、恶口、绮语，此四业不但是生死轮回之根本，而且是一切天灾人祸的根本；意三恶业：是贪嗔痴三毒，此三毒是无量无边之烦恼根源和三恶道的

## 《家庭系统排列入门》

直接业源，是致人身体疾病的根本原因和水灾、火灾、风灾的直接原因，如水灾的业因是贪欲，火灾的业因是嗔恚，风灾的业因是愚痴。业又根据动机或道德意志分为：善业、恶业。业是行为，而任何行为都自然会产生一种力量，此力量又迫使人去作新的行为，此新行为又产生新力量……如此行为生力量，力量又生行为，辗转相生就形成一个循环的业力推动圈。每人所做之业，皆产生一种力量，百千人之业就产生百千人之力量，万亿人之业力汇聚起来，就成为一股巨大无匹的力量，即所谓“共业”。业力即是驱使、创造和毁灭一切有情生命及其世界之原动力。此动力之因是什么？佛家认为“是由无明与‘行’之俱生欲力推动所致”。无明，梵文是avidya，是不知、愚痴的意思。“行”是Samskara，是一种冲动(impulse)，一种必须要去行动的本能冲动。业力用最简单的话说就是：「善有善报，恶有恶报，不是不报，日子未到」。用科学的话说：业力是因果律，每一个原因就有一种结果。业力思想非始自佛教，印度人很早已有业力、瑜伽及解脱等思想。业力是一个极复杂、极广博和牵涉极广的思想。从宇宙论的观点来说，业力代表一种巨大无匹之力量，能够创造、推动和毁灭个人，乃至整个宇宙。从道德哲学的观点来说，业力是一个无差错、无谬误之自然道德规律，它能支配和执行道德行为上之因果报应。业力运行之道，终非人类之理智所能忖测，它是宇宙的大神秘。佛教把造作之体、造作之用、造作之因、造作之果都叫做业，那持其体、显其用、种其因、产其果的力用就是力。因此“业”字便是指宇宙间一切因果现象中的一切事物，“力”字便是宇宙间一切事物的一切因果现象。“业力”，便是指宇宙间一切事物和一切因果现象。在印度文化中，如果昆达里尼启动后，你的业力便会改写了。

7、王炳梅老师2016年北京家庭系统排列工作坊1月15、16、17日盛大开启！倒计时啦春节后学费上调！3天1580元，个案800另付。地点:北京市海淀区西三旗桥西工美蓝孔雀酒店。酒店问路电话:

010-62948686汇款信息支付宝：13910242536 王树花农业银行北京北七家支行：6228 4500 1004 8094 812

户名：王树花 报名电话：13910242536，心鹿老师[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_14ddb28bf0102w4o7.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_14ddb28bf0102w4o7.html)

8、颇有感触。对于我来说，家庭系统排列不再具有神秘色彩，而是触手可感的了。乌沙莫提出，家排哲学思想与孔子之道非常接近，加深了我一直以来的感觉：佛陀、孔子、老子、海灵格、欧文·亚龙、雁渡说的都是同一件事。回家的公交车上，想到“认同”这个词，与精神分析、完形里的“认同”含义是不一样的，如何去更准确地理解和描述它呢？这个“认同”与我们通常所说的认可、赞同不一样，是指当一个人没有刻意模仿另一个人，甚至不知道或不认识那个人，但却变成像那个人一样。海灵格说，不管在什么情形下，孩子都本能地想向父母认同，这种认同中的一个重要含义是：“我承认，我是你的孩子。”

有个例子，我清楚地记得二哥是讨厌抽烟的。全家人除了爸爸，在我印象中没有一个人抽烟。可是前年哥和他朋友到广州来玩，两人在客厅边聊边抽，云山雾罩。我吃惊地问，哥你怎么抽烟了？我都抽好几年了啊他说。看起来家里其他人也不喜欢爸爸抽烟。尤其是老妈，会跟我们说抽烟如何对身体不好，认为这是爸的一个缺点，不想让我们向他认同。至少在我上学的年代，这个戒条是有用的，我讨厌爸爸抽烟，老是要他戒烟。实际上我自己却受到烟草的吸引。有次一位同学失恋了，在宿舍抽烟。这是平常没有的事，我很好奇，找她要了几支，结果连抽三支昏睡了一整天。要不是对香烟过敏，说不定我今天是个大烟鬼。如果老妈能接受爸爸这一点，或许我们会理性地看待，不会这样无意识地认同，来表达对父亲的忠诚。电影界经常将模仿前人的电影称为致敬，如星爷电影向卓别林致敬，彭浩翔电影向星爷致敬，有时是有意识的，有时是无意识。似乎可以把“致敬”借用过来，对“认同”这个词做更准确的表述：“我跟随你，以向你致敬。”

9、家庭成员角色代入，通过站立的位置、距离和方向来表达互相之间的关系状态。以当事人为中心，基于其对家人(在世、不在世)的认识来安排位置角色之间可以有代表性言语或动作，但要简单，角色在了解自身的情况后，有可能会代入自己的理解和感受原则上家庭成员的关系树都是完整的，所谓问题基本都是关系树中有位置缺失(主观上)，解决问题的基本方法就是补充、完善关系树，并对关系树中的成员位置之间状态进行合理解释当位置安排好后，帮助当事人进行观察，并问一些分析性、思考性的问题，但不涉及敏感或深层的内容。当事人可以在此反思，并对一些简单问题有所认清。(女儿、母亲、外祖母(已故)，位置、距离反映三者的关系)家庭中成员早年去世，都会其他成员造成伤害，并在下一代的成员中替代(心理位置)，当事人或通过家人反映“我要跟你走”出于与双亲早亡、兄弟(姐妹)夭折(包括未出世)，呈现寻求死亡的趋势，源于对未知的猜想，通过系统排列将问题具体表现，再对问题或猜想进行合理解释子女对父母的痛苦会有“替代”的想法，想通过自身“承受”来缓解父母的问题有重要意义的物品，可以起到感情传递的作用家庭的良知，没有哪个成员会被简单忘记在世成员(孩子)中总会有人对过世的成员的遭遇产生兴趣或者某种共鸣，并会以自己的方式追随(模仿、代

## 《家庭系统排列入门》

言)PS：潜意识中对于被排斥先人的责任孩子对父母总是忠诚的，甚至会重复他们的生活，以至觉得追求更好的生活是一种背叛家族历史上的重要事件或日期也会出现在后代的关联事件中调整位置有助于体验不同的感受，按家族关系依次排列可以体现家族的力量（支持\历史\传统）去除自己的存在，目的不是证明自己的能力、控制，不是显示自己的骄傲，是一个向导，说明者，放大镜，提示问题的联结，然后交给当事人自己处理（就象让他处理别人的事）关系树的合理存在是基于整个社会的基础价值观，就象这个世界的基本规则，所谓合理是基于这些规则而言，而不仅是主观上的合理，其实主观上的判断也是基本社会规则形成的。再延伸出去，也可以解释东西文化差异，东西方案例中异同，以至许多方式的不可通用。人过分关注会导致某些特写的结果的出现，这也可以算是主观引发的后果，这也是一种控制，这种控制与关系的本质是冲突的。任何一个出在个人社会关系中的人（前任、甚至未出生者），都是个人关系树中不可缺少的一个，即使主观进行否认，他依然存在。在群体咨询中，开始总是无人参与，当有人打破僵局后，就会有许多仿效者出现，他们只愿停留在讨论过的问题类型中（保守、封闭）传统观念的影响会引发许多中国特有的社会问题，并且很难从西方案例中找到模型。比如女儿与家庭之间的紧张对立疏远，在中国家庭问题中是常见的上一代的问题会通过下一代表现，可理解为子女对父母的忠诚重要的动力：传统：保持还是改变，父母担心改变之后可能存在在风险（对家庭、对子女），子女出于忠诚对自己的突破行为感到内疚性别：性别差异毕竟存在，两性之间的紧张关系源于此灾难：战争、动乱、灾害不仅影响当代，也会继续影响以后的几代，只要后代还能感受到这些震荡与创伤识知场(knowing field)理论指导代表凭感觉进入角色，相信他们可以感受到角色的情感和内心活动。每个人都是独立个体，都有自己的生活与价值观，如果说代表可以自然地进行状态，那怕从未了解过角色，那是否可以解释为作为同一社会群体下成员之间的思想共识或者共同的文化当孩子要去承受先人的命运时，所表现出的行为，以海灵格的形容就是“傲慢”。PS：在此处，傲慢一词适用的单词有两个，haughty和arrogant，从译文来看，Haughty更适用一些Haughty:Scornfully and condescendingly proud (proud自豪的,得意的,骄傲的,妄自尊大的)骄傲的，傲慢的：蔑视别人或以恩赐态度相待的傲慢的Arrogant:Making or disposed to make claims to unwarranted importance or consideration out of overbearing pride.傲慢的：超越专横的傲慢对不正当的重要性或考虑提出或愿意提出要求Marked by or arising from arrogance:带有傲慢，出自傲慢：随着年龄的增长，我们的爱的爱逐渐成熟，逐渐所有承受各种事件的能力，过早的接受对应的责任，或充当相应的角色都有可能引发问题不安来源于失去控制，恐惧来源于过多未知(未知引发遐想，可能发生的威胁)清楚看见问题，有助于减轻负担用爱维持的，自当用爱来摧毁系统排列场合下用的“经典式”语言尽量不要在日常生活中使用，以免降低有效性“经典式”语言：仪式化，简短，完全描述事实，用词准确仪式化的语言，还可以配合仪式化的动作(鞠躬、下跪、握手、拥抱、亲吻)，动作是语言的升级正确地表述事实，也是一种解脱家庭系统排列努力还原潜意识中对家庭概念的图像，目的只在呈现让当事人观察代表替代他并处于他的状态，这提供一些新视角来看待自己的问题，用视觉来替代感觉(心理)，将隐性的细节体现出来，这是单纯的心理自省无法做到的重复一些活动或语言，强化体验或进一步挖掘隐藏的细节代表能以客观中立的方式代入角色排列完成后，当事人可以将新的家庭关系图像替代原来的印象‘替代的新印象并非一定是正面，有改善的，也许当事人自身的过滤会使原定的咨询目标落空或偏离一切能成为关系动力的元素，都可以排列在系统中家庭系统排列提供的是一种心灵的推动力，当推动减弱甚至失效时，终止也许是种明智的选择治疗师需要极其关注当事人，角色代表们在整个过程中的言谈、行为细节(参考NLP身心语言程序学)治疗师在咨询过程中所表现出的“权威”应该来源于当事人的信任，而不该是自我的定义，纯粹来源于自身的权威对咨询而言是危险的全身心打开，向识知场开发，让空间改变自己，会加强自我肯定，发挥自己内在的感觉与直觉PS：是否可以理解为打开内心，放弃矜持，就象教人游泳，自己先跳进水里一样系统排列主要是平衡三方面：代表们呈现出的能量(情绪状态)、家庭系统的秩序和事实的真相PS：由此推论为保持系统稳定，并向既定方向运行，三方面是可以压制或推进的治疗师注意的越多，需要问当事人的问题就越少能量和秩序是影响治疗师风格的最重要的因素集中于秩序，治疗师注重将当事人和代表引入良好秩序中，倾向于强调于秩序，这样容易错失细节，当外界的抗力影响到系统时，可能会因为急于重新回归于秩序而强行推动解决(未必有用)，就象强行把系统按进一个方框中，当有地方不能放进时，可能就会强硬的(主观的)手段进行处理集中于能量，这种情况下相信秩序从能量中反映出来才是最好的，但是如果只是关注能量，跟着能量走，就会迷失于其中，能量可能是无秩序性的，没有明确走向的，就象在一个迷宫中用水流找出路，不是每次都能跟着水流找到出口少数治疗师会关注于事实，这会限制他把握排列中出现的时机真相未必会出现



## 《家庭系统排列入门》

，有时只是出现大家都能接受的解释而已过程中，治疗师应该清楚分辨自己的意图，是为了当事人解决问题，还是为了满足自己的欲望，无为就是一种解决态度一对一咨询时，先由咨询师代入一个角色，随后代入第二个角色，而之前的角色由一件物品替代，以此类推，如果咨询师或当事人想进入或体会某个角色时可以通过站回那个角色的位置去感受；或者由咨询师做不同角色；(空椅?)可以先从一个案开始，当事人适应后，再升级至团体咨询场合家庭、组织都可以被代表，甚至情感之类的不具现概念也可以被代表替代问题存在是多维的，不是可以用一次家庭排列构图能替代解决的，它可能在其他方面中依然保持影响，同样，问题在系统排列中的呈现可能源于在另一层面的因素系统排列的进一步作用是找出能让成员代表尽可能减轻压力的关系排列每个家庭都有自己需要承担的任务，同样也因此承担不同的风险祖国，“大家庭”的概念，归属感从家庭到家族，再延伸到更遥远的关系，形成“根”的概念，它影响之长远，会隐藏在每个成员的心底，甚至都不能觉察。家族的联系会给人保护，安全感，这样就能推论对外来者而言，离家越远，时间越长，他的安全感就越低，引发恐惧，中国人对家的依赖非常严重，所以会更容易出现由此引发的恐惧爱的秩序 心灵的流动 与道同行order of love movement of soul movement with spirit-mind注重家庭秩序的恢复，以此解决成员个人问题 成员之间爱的重新流动，恢复情感动力传导系统 在致力恢复情感传导的同时，寻求对整个系统有正面价值的发展方向，并以此推进肯定(yes)、感恩(thanks)、放下控制欲望(please)

## 章节试读

### 1、《家庭系统排列入门》的笔记-第五章 理解系统排列是如何运作的

R：（P80.9/175）我记得有个参加者在工作坊结束后一个星期打电话给我，她说自己完全混淆了，因为在她的家庭系统排列中所呈现出来的所谓真实，跟自己成长的家庭完全不一样。我对她的回答是：当你自己的真实经历，跟家庭系统排列里面呈现的差距很大的话，永远相信自己的真实经历！我们需要去学习如何区分事实和能量的信息。如果家庭系列排列呈现的现象和事实有矛盾，我们感觉混淆的话，最好是先去调查真相（reality）。如果这种差异仍然无法解释，重要的是保持相信已知的事实和真相，这是最准确的。

I：『能量』、『秩序』和『事实』是家排的三种要素，不可以偏废。对能量的解释和引导应该以事实为依托。

A1：第一次做个人家排的时候，我选择了一个不是很亲近的亲戚，效果很不对，和事实完全背离。

A2：最近对家排有点太痴迷了，一直在安利『家排』，感受各种排列中的能量，我想我要花点时间去确认这个能量的真实性，比如事业方向上的一些变动。

### 2、《家庭系统排列入门》的笔记-第一章 家庭系统排列的基本要素

R：（P14/139）在排列中，代表们在治疗师的指引下与其他人接触。当事人排列出所有的代表后，治疗师就成为整个家庭系统排列的“导演”。治疗师先问代表们在他们各自的位置上有什么感觉和感知到什么，他经常建议他们重复一些简单的话语。有些是用来呈现关系上的紧张情绪，例如，“我对你很生气。”有些话语能缓和紧张情绪、修补损坏了的关系、促进双方和解。一句简单的“我尊重你”已经足够去帮助改变。只有当这些话语准确表达真实情况时，才能够缓和紧张关系。而代表们对于这些话语准确与否，所带来的情感变化，非常敏感。就算代表跟随治疗师的建议，对另外一个代表说出：“我尊重你”，然后再问他是否真心诚意地说这句话，他可能回答不是真心的。如果用鞠躬向另一位代表表示尊敬，常常只要观察他的面部表情、身体姿势，就可以看出是否发自内心。另一位代表也马上可以感受到这些话语是否准确和真心诚意，如果不是的话，会拒绝接受。适当话语的效果是立竿见影的，例如代表可能会马上深深地松了口气，明显放松，也可能会微笑或挺直身体。这些反应非常重要。随着治疗师的经验和敏感度提升，越来越能够随机应变制定出准确及适用的话语，减少矛盾。I：话语的真诚度是掩藏不了的。

A1：有一次朋友陪我去看黄梅戏《风尘女画家》，那天感受很不好。除了演出本身的一些原因之外，我觉得有一个很重要的原因是我没有办法把注意力放在舞台上，我会试图和朋友聊天，让他学会欣赏黄梅戏，而这很有难度。我也会听到他一直想把这个话题转到他感兴趣的音乐上，而这会打断我对戏曲的沉浸感。所以如果再遇到的类似的场景，我想我会选择单独去看戏。

A2：和别人聊天时，如果话题不是我熟悉，同时又没有点燃我好奇心的，我就会呈现很紧张的状态，因为我想压抑从心里散发出来的倦怠感，可其实是压抑不住的，我想对方也感受得到。所以快速判断彼此都感兴趣的话题很重要，这个要纳入社交圈的构建步骤中。当然我也应该发展一些比较大众的话题，比如『车子』、『房子』等等。

### 3、《家庭系统排列入门》的笔记-第一章 家庭系统排列的基本要素

R：（P17/139）有些参加者可能感觉到做他们的个案还不是时候，那么他们可以作为代表体验，个案的结果也可能接近自己的情况；这样就算没有直接从自己的排列个案之中找到处理方法，也可能从他人的个案中，为他们自己的问题找到解决的办法。I：观察别人也是发现、解决自己问题的好办法。

A1：在上指油答疑课的时候，我很少提问，有一段时间我觉得是不是自己的提问能力有问题。后来，经过一段时间觉察，我发现真实的情况是：某个问题我已经有了解决方案，可是在参加答疑的时候，我发现别人的解决方案更好。

## 《家庭系统排列入门》

比如我一直有写周总结的习惯，有一天，我看到永澄老师发出来了他的『一句话周总结』，我发现这种总结形式更加简洁、内容更加精炼，而且便于比较，所以立即学了起来。

也就是说，很多情境下，在没有看到别人的方案之前，我是意识不到自己的方案是可以被优化的。因此让自己做一个好的观察者，也是自我提升的好办法，不一定要强迫自己去提问。

A2：在2016年几个重点构建的系统中，要为自己建立一个可以『共同成长』的圈子，从别人的经历、经验中吸收自己可以学习借鉴的地方。年目标、理财、家排已经基本建立好了，接下来要考虑服装搭配、黄梅戏、技术、产品营销这些了。

### 4、《家庭系统排列入门》的笔记-第九章 我自己可以做什么呢？家庭历史调查

R：（P168/175）“与道同行”的方法，看上去跟“心灵的流动”没什么区别。欧洲的一些评论是，除了哲学的解释不一样，没有什么新意。我领悟到的有几个重点，首先，海灵格完全同意我用“道”这个翻译，认为表达了他的原意，他进一步解释，“道”（spirit）是一种创生的力量（creative power），推动一切事物发展。在排列过程中，我看见他不再重点去处理以前的纠缠，而是让系统有个新的发展方向，旧的纠缠自然化解。另一方面，“心灵的流动”出现时，往往只是当事人和最重要的代表有反应，而当“与道同行”出现时，整个系统都会有不同的变化。而最重要的是，海灵格工作重点放在当事人提升自己心灵的境界，能对所有所发生的，都以肯定（yes）、感恩（thanks）、放下控制欲望（please）的态度去面对。I：肯定事实、感恩成长、放下控制，会让系统有力量去发展出新的方向，旧的纠缠自然化解。

A1：这会让我想起跑步，2015年初的我接受了『跑的很慢』、『一周跑3次太累』这个事实，就很自然地坚持了『一周2次，每次随意跑』的跑步节奏，而经过1年的锻炼，到2015年底，会发现速度提高了，身体会希望一周跑3次了，整个系统自然有序地成长了起来。

A2：最近两个的新技术系统呈现出焦虑的状态，我想是因为求好心切，没有找到适合当下的节奏，我要重新排列一下这个系统中的各个要素，确认当前的事实状态。

### 5、《家庭系统排列入门》的笔记-第90页

当两个基本粒子互相碰撞的时候，就好像碰撞的桌球一样，飞向不同的方向，但有趣的是，它们虽然很远地分开，但是仍然以一种令人困惑的方式，永久地互相牵连着。撞击完毕之后，只要影响其中一个粒子，就会马上直接影响另外一个粒子，好像有心灵感应似的。

### 6、《家庭系统排列入门》的笔记-第104页

就算最令人震惊的情况和经历，当被简单地表达出来之后，也会丧失它们的破坏效力。治疗师的工作，就是把令人震惊的经历曝光。

### 7、《家庭系统排列入门》的笔记-第59页

过去的伴侣也属于系统。他仍要以被爱被敬重的方式在心里占据位置。这对于伴侣双方都是好事。由此，前度伴侣就不会被孩子所代表。

### 8、《家庭系统排列入门》的笔记-第二章 发现原生家庭的联结

R：（P24.3/139）当一个人有跟其他成员一起去死的冲动的时候，他应该看着那个人的眼睛。当他看着那个人的眼睛的时候，他可以说：“最好是我死，而不是你。”如果他真的看着那个人的眼睛的话，他会突然间发现，这不是真的，而且并不能够全心全意地说出来。他就会醒觉到，死亡其实并不是解决方法，因为另外那个人其实是很爱他的，这会令他从这种盲目之中解脱出来，但是对另外那个人的爱仍然保存，用这种方式，盲目的爱就会变成觉悟的爱。I：『眼睛』里有真相，会让我们脱离自我的感受，面对现实。

## 《家庭系统排列入门》

A1：以前在书上看到过一个现象描述：一个人在说话的时候，眼神会自然脱离对方。上次在和小鹿、喵约聊的时候，也发现小鹿一旦开始说话，她的眼神就开始收回，所以即使她说的内容是给喵的建议，而喵已经露出了恍惚的眼神，她也不会觉察到。我自己应该也有这样的时刻，就是说了一大堆后，眼神开始望着对方，结果发现对方一副完全没听懂的样子。

A2：大部分情况下，还是要允许自己『自说自话』吧，太多的感受他人，会压抑自身的活力。可以挑一些重要的人或物品来感受，帮TA们找到时候的位置。我最近发现自己的家里有点乱，我要感受一下这些物品想呆在哪里？

# 《家庭系统排列入门》

## 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](http://www.tushu000.com)