

<<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

出版地：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<你有几个灵魂>>

内容概要

《你有几个灵魂》中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？

<<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节 诱导的基本方法第二节 技术要点第三节 子人格出现的一般规律第四节 “拆人”法变式第五节 子人格的演变与重组第四章 自己和自己的“人际关系”——子人格的关系第一节 不相识的子人格第二节 情感冷漠的子人格第三节 相互冲突的子人格第四节 相互喜欢的子人格第五节 子人格关系的记录第五章 心理世界中的生灵——心理现实和物质现实第一节 女性怎么有男性的化身第二节 她们是姐妹吗第三节 心理现实——另一个世界第四节 对心理现实的两种误解第六章 了解心的分量——用子人格计量心灵第一节 心理年龄第二节 心理性别程度第三节 内部和谐度第四节 隔离程度、冷漠度和复杂程度第七章 一个人的社会——心灵的组织与结构第一节 心灵组织图第二节 关系圈和情结第三节 人格的组织形式第八章 心灵中的人、动物和鬼神——成分分析第一节 成分分析的意义第二节 原形和原始意象第三节 子人格与原始意象第四节 变形的原始意象第五节 不纯的子人格第六节 辨别的技巧第七节 人物第八节 动物第九节 死神、恶魔、鬼第十节 神灵、菩萨、佛第十一节 植物、矿物或器物第九章 心灵中的宇宙力量——心灵的元素分析第一节 价值性的元素第二节 品质性的元素第三节 衍生需要元素第四节 行为性的元素第五节 其他因子的影响第六节 能量的状态第七节 具体生活经验第十章 哪里来的这些生命——子人格的来源第一节 固有的子人格第二节 内化的子人格第三节 时期性的子人格第四节 内容性的子人格第五节 角色性的子人格第十一章 一花一世界——人际心理能量学第一节 他人的“副本”第二节 人际交往——外部交往就是内部交往第三节 人际能量学的两个特殊状态——邪教和正教第四节 心理的“排异反应”第五节 意象对话与人际心理能量学第十二章 人和人是没有界限的——人际的子人格交流分析第一节 人际交往透视第二节 分析两个人的交往——子人格扑克第三节 不分你我——界线的消融第十三章 自知者明——子人格识别与心理治疗第一节 分辨子人格第二节 言语和声调第三节 字迹和相貌第四节 子人格识别的作用第十四章 换个人上场——子人格替代与心理调节第一节 子人格替代与心理调节第二节 子人格替代的方法第三节 标志——让你更容易调动子人格第四节 子人格的平衡第十五章 自爱的艺术——子人格关系的调节第一节 一个人的团结治疗第二节 子人格的相互认识第三节 子人格的冲突调节第四节 子人格的互相补充第十六章 生生灭灭——子人格的“演变”和人格改变第一节 子人格的演变第二节 子人格的“物理和化学”演变第三节 子人格的“核物理”演变第四节 演变的心理现实性第十七章 你中有我我中有你——用人格意象分解方法调节人际关系第一节 人格意象分析心理咨询与治疗的步骤第二节 人际关系问题分析第三节 人际关系问题的“责任人”第四节 反求诸己与爱邻知己第五节 朋友关系与人格意象分解咨询第六节 婚姻恋爱与人格意象分析咨询第十八章 和魔鬼斗法——强迫性与子人格第一节 死亡的使者——“魔鬼”第二节 胆怯的产物——绝对者第三节 更改的误用——辩论者第十九章 最美与最丑——表演性与子人格第一节 控制别人的利器——“演员”第二节 自恋的产物——“美女”或“帅男”第三节 性本能的化身——“性感女郎”或“妓女”第四节 性本能的基本形态——“动物精灵”第五节 感情的钓竿——“长发女”第六节 天真而可爱的人物——“儿童”第七节 令人恐怖的幻象——各种“鬼”第八节 心灵中的不幸者——“丑陋者”第二十章 流泪是为谁——依赖性与子人格第一节 我用泪光吸引你——“哭泣者”第二节 惹人怜爱的小家伙——儿童或小动物第三节 依赖的理由——病人第四节 愤怒的女神——“魔女”第五节 不幸的象征——“乞丐”第二十一章 心灵中的肇事者——其他问题相关子人格第一节 冰冷的盔甲——机器人第二节 以性忘记死亡——纵欲者第三节 无所不在的敌人——恶兽和恶势力第四节 分裂的象征——外星人第五节 神秘直觉的象征——巫和神秘动物第二十二章 全新的人格观——人格意象分解的理论探讨第一节 心灵进化论——人格意象分解的文化观第二节 人格意象分解的历史根源第三节 全新的人格观——人格是一个可分的整体

<<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？

她在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？”

<<你有几个灵魂>>

” 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。

<<你有几个灵魂>>

“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。

<<你有几个灵魂>>

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。

<<你有几个灵魂>>

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。

。

<<你有几个灵魂>>

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。

这本书研究的是一种特殊的人，一种“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>>

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:<http://www.tushu007.com>