

INTERNAL FAMILY SYSTEMS

部分 心理学

Richard C. Schwartz

[美] 理查德·施沃茨 — 著

Elaine Wu 吴伊兰 黄小玉 — 译

海蓝博士 — 审校

学会看见自己
脆弱部分的重要价值

INTERNAL FAMILY SYSTEMS

部分心理学

[美] 理查德·施沃茨 (Richard C. Schwartz) · 著

吴伊兰 (Elaine Wu) 黄小玉 · 译

海蓝博士 · 审校

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

部分心理学 / (美) 理查德·施沃茨 (Richard C. Schwartz)
著; 吴伊兰, 黄小玉译. — 广州: 广东人民出版社, 2017.11
ISBN 978-7-218-12145-1

I. ①部… II. ①理… ②吴… ③黄… III. ①心理学
IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第252130号

广东省著作权合同登记图字: 19-2017-202号

Introduction to the Internal Family Systems Model

Copyright © 2001 by Richard C. Schwartz

Original English edition published by Publishing Division of The Center for Self
Leadership, P.C.

Simplified Chinese edition arrangement with Richard C. Schwartz

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

BUFEN XINLIXUE

部分心理学

理查德·施沃茨 (Richard C. Schwartz) 著

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 李敏

装帧设计: 紫图图书 ZITU®

责任技编: 周杰 易志华

版权支持: 王福娇

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 880mm × 1270mm 1/32

印张: 7.5 字数: 168千

版次: 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

定价: 49.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读,
请与出版社 (020-83795749) 联系调换。
售书热线: 020-83795240

1

Chapter

情绪决定命运 —— 内在家庭系统(IFS)模型

| | |
|-------------------------------------|----|
| 如何控制“冲动”（“自动化反应”） | 2 |
| ▪ 为什么我们无法掌控自己的情绪 | 3 |
| ▪ “如果我们对自我的愤怒感到愤怒， 我们就同时经历了双重愤怒” | 7 |
| ▪ 我们都是部分完美的人 | 9 |
| ▪ 越怕什么，越来什么 | 10 |
| 情绪才是命运的保护神——“部分心理学”的奇迹 | 15 |
| ▪ 学会爱你的“敌人”——坏脾气 | 15 |
| ▪ 关怀自己的极端情绪和想法 | 18 |
| 练习：到底是什么在拖累你的人生 | 22 |
| ▪ 你觉得焦虑、妒忌心、无价值感等 这些情绪影响你的人生吗 | 22 |
| ▪ 你的每部分坏情绪都不是真正的你 | 25 |

2

Chapter

我们生来具有的
比我们以为的还要多得多

| | |
|---------------------------|----|
| 成为真正的自己 | 30 |
| ▪ “真正的自己”没有原罪和自私的基因 | 30 |
| ▪ “人之初，性本恶”的观念并不正确 | 33 |
| ▪ 一个丑陋的事实会扼杀美好的假设 | 34 |
| “我撞见了神的秘密” | 40 |
| ▪ 神隐藏的秘密：快乐和宁静为什么只藏在人的心里 | 40 |
| ▪ 心流：不要被自己的任何一种情绪和想法带走 | 42 |
| 只有“真我”才能领导我们 | 45 |
| ▪ “真我”就像“灯开着，有人在家”一样 | 45 |
| ▪ “一旦成为真正的自己，你就不再丑陋” | 47 |
| “真我”具有哪些品质 | 50 |
| ▪ 平静：不受任何情绪的伤害 | 51 |
| ▪ 清晰：不受极端想法的影响 | 53 |
| ▪ 好奇心：对内心的坏情绪保持好奇 | 55 |
| ▪ 关怀：一切感同身受 | 56 |
| ▪ 自信：我们不是一个孤立的波浪，而是大海的一部分 | 58 |
| ▪ 勇气：我们可以强而有力，却不带任何评判 | 60 |
| ▪ 创造力：理性思维滋养不了你 | 62 |
| ▪ 连接：帮你强化人际关系 | 63 |
| 如何找到“真正的自己” | 67 |
| ▪ 进入“真我状态”的第一步：试着与情绪分离一下 | 67 |
| ▪ 让“好情绪”出现的练习 | 69 |

3

Chapter

没有一个人 不是多重人格者

| | |
|---------------------------|------------|
| 人正因为不知道真正的自己是谁而痛苦 | 76 |
| ▪ 如何摆平我们内心的各种想法 | 76 |
| ▪ 和内心的想法换位思考 | 79 |
| ▪ 如何与别人的内心沟通 | 82 |
| 每个正常人都具有多重人格 | 91 |
| ▪ 有多种内在人格并不等于有多重人格障碍 | 91 |
| ▪ 如果你能够带着好奇心来关注自己的愤怒 | 94 |
| ▪ 谁没有“我一面想上班，但另一方面想睡觉”的时候 | 96 |
| ▪ 你的多重人格彼此之间就像家人一样 | 98 |
| ▪ 人性的不同部分都是倾向于对立的 | 100 |
| ▪ 如何让我们内心对立不同部分握手言欢 | 103 |
| 我们本质上都是好的 | 105 |
| ▪ 学会看到自己脆弱部分的重要价值 | 105 |
| ▪ 既能体验痛苦和挣扎，同时又能淡定 | 108 |
| ▪ 接受自己内心的“黑暗”部分，你就能蜕变 | 111 |
| ▪ 你会活在当下吗 | 113 |
| ▪ 我们拙劣的部分，实际上都是未被开发的钻石 | 116 |
| ▪ 选一个你不爱爆发的情绪开始练习 | 117 |



Chapter

多数人都生活在 “平静的绝望”之中

- | | |
|------------------------------|-----|
| 每个人的内心都住着“保护者”和“被保护者” | 120 |
| 每个人的内心都住着“放逐者” | 122 |
| ▪ 我们是不是常常把痛苦死死压在心底 | 122 |
| ▪ “把痛苦放下，忘了它”的方法只能管用一会儿 | 126 |
| ▪ 为什么男人总是对自己的绝望保持沉默 | 128 |
| ▪ 自尊其实是一种安全感 | 132 |
| ▪ 为什么大多数人都认为自己不成功 | 136 |
| ▪ 我们为什么会伤害过我们的人上瘾 | 138 |
| 每个人的内心都住着“管理者” | 142 |
| ▪ “管理者”想要把控一切 | 142 |
| ▪ “管理者”类型一：“批评者” | 146 |
| ▪ “管理者”类型二：“悲观主义者” | 148 |
| ▪ “管理者”类型三：“照顾者”（利他主义者） | 151 |
| ▪ “管理者”类型四：“受害者”（斤斤计较者） | 151 |
| ▪ “管理者”类型五：“伪装我” | 152 |
| ▪ 只能与“管理者”共存，而不是对抗 | 154 |
| 每个人的内心都住着“消防员” | 159 |
| ▪ “消防员”对我们是一把双刃剑——控制或放纵 | 159 |
| ▪ 没有一个人的生活中没有足够的痛苦和磨难 | 162 |
| 不能让内心的任何一部分成为生活的主宰 | 167 |
| ▪ 全然享受你当下正在做的每一件事 | 167 |
| ▪ 让内心的每一个想法友好相处 | 169 |

5

一切都由自己来决定： 人生完美之旅

Chapter

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 你的强大部分比你以为的要多得多 | 174 |
| ▪ 为什么要关注自己的内在 | 174 |
| ▪ 探索内心世界，从哪个部分开始 | 176 |
| 邀请你内在的某个“极端部分”后退 | 179 |
| ▪ 不要偏心于内在的“任何一个孩子” | 179 |
| ▪ 人的内心没有天生不好的部分 | 181 |
| 你的大部分情绪和想法其实都是你的“负担” | 183 |
| ▪ 请自己的不良情绪退后 | 183 |
| ▪ 绝不要强迫自己内心的某一部分去改变 | 185 |
| 最好的心理疗愈师是自己 | 187 |
| ▪ 你的痛苦你最懂 | 187 |
| ▪ 所有的情绪都是无辜的，都被迫扮演过坏角色 | 189 |
| ▪ 放下：让自己内心的任何部分脱离“原生角色设定” | 191 |
| ▪ “脆弱”的自我疗愈需要坚持 | 194 |

6

情绪决定命运 ——内在家庭系统 (IFS) 重点提示

Chapter

| | |
|---------------------------------------|------------|
| “部分” | 200 |
| ▪ 子人格，或者人格的不同方面 | 200 |
| ▪ 每一种情绪都是有价值的，都希望发挥积极的作用 | 200 |
| “真正的自己”（“真我”） | 201 |
| ▪ 意识之所在——相对“部分”而言处于另一层级的实体 | 201 |
| ▪ “真正的自己”（“真我”）具有以下品质： 关怀、信心、好奇、洞见 | 201 |
| 内在家庭系统 (IFS) 的基本目标 | 202 |
| ▪ 脱离人的各种刻板“角色”设定 | 202 |
| ▪ 找回“真正的自己” | 202 |
| 我们的内心是由既对立又联盟的各个部分组成的系统 | 203 |
| ▪ 系统重组时，各个部分可以迅速改变 | 203 |
| ▪ 内外系统是相互影响的 | 203 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 关于各部分角色的“三分组模型” | 204 |
| ▪ “放逐者”：内心里经历了创伤的、年轻又脆弱的部分 | 204 |
| ▪ “管理者”：管理我们日常生活与工作的部分 | 204 |
| ▪ “消防员”：当“放逐者”部分被激活时 采取应对行动的部分 | 205 |
| 如何使用“内在家庭系统（IFS）” | 206 |
| ▪ 评估外在系统，确保所进行的疗愈是安全有效的 | 206 |
| ▪ 介绍疗愈的第一步 | 206 |
| ▪ 首先开始处理“管理者”的部分 | 207 |
| ▪ 询问并化解危险的“消防员”部分 | 207 |
| ▪ 获得“管理者”的允许，开始处理“放逐者”的部分 | 207 |
| ▪ 每找回一个部分，都询问一下其他部分的状况如何 | 207 |
| ▪ 疗愈过程双方要注意什么 | 207 |
| 内在系统思维导图 | 208 |
| 内在家庭系统（IFS）的词汇表 | 210 |



Chapter

情绪决定命运
—— **内在家庭系统(IFS)模型**

如何控制“冲动”（“自动化反应”）

你是否听过这样的话，“我得先学会爱自己，才能爱别人”或者“我的问题是缺乏自尊”又或者“我也不想这么做，但我没法阻止自己”？

那么，我们需要学会爱或尊重的那个“自己”到底是谁？

为什么爱“自己”、尊重“自己”如此之难？

又是谁让我们无法停止那些自己其实并不想做的事？

我们是否永远无法摆脱脑海中不断批判或辱骂自己的声音？

是否有更好的方法让我们来应对心中的无价值感？

我们该如何减少来自内心的，让我们感到焦虑和分心的噪音？

针对以上问题，“情绪决定命运——内在家庭系统 (IFS)”模型提出了一套系统的解决方案，即帮助人们爱上自己，并提供了具体的步骤，帮助人们更好地控制冲动或自动化反应。

“情绪决定命运——内在家庭系统 (IFS)”模型能提升你的价值感。让你由内而外变得更强大，做事更有信心，更富有创造力。

要实现这一点，首先我们要学会关注自己的内在。

为什么我们无法掌控自己的情绪

“关注内在”指的是将注意力集中在你的思想、情绪、幻想、脑海中随时闪过的画面以及其他感官的感觉上——这些都是你的内在体验。

对大多数人而言，做到这一步并不容易，因为我们长期以来，已经习惯了在外在世界发现问题、解决问题和寻找满足感，始终都在“外求”。

固然，关注外在有一定的道理，因为生活中确实有不少令人担心的事情、需要为之努力的事情。

但除此以外，很多人不愿意走进自己的内心世界还有

一个原因——内心世界让我们感到恐惧。我们知道或者担心自己内心深处潜藏的记忆或情感会伤害我们，让我们极度痛苦，或让我们冲动行事，改变和其他人的关系；又或者让我们变得脆弱，再次受伤；等等。

如果你曾经被羞辱过，并因此感到自己没有价值，或曾经遭遇过失去的创伤，就会尤其害怕面对自己的内心。

为了避免回想起任何不悦，你总是让自己非常忙碌或不断转移注意力，绝不给痛苦的回忆任何抬头的机会；

你小心谨慎地安排自己的生活，确保没有任何事情会激发痛苦的回忆或情绪；

你努力让自己看起来一切正常，举止合宜，并勤奋工作以证明自己的价值；

你在关系中小心拿捏远近，尽量照顾到所有人，从而让大家喜欢你；

如此等等，不胜枚举。

像以下的例子：

罗杰认为自己是一名合格的职业经理人，但每当他的老板走进他的办公室时，他的脑子就会瞬间变得一片空白。他无法接受这个事实：仅仅是因为老板走了进来，仅仅是

她的存在，就会让自己变得如此幼稚和愚蠢。他给自己做思想工作，每当老板要进来之前，他尝试深呼吸，并责怪自己总是那么害怕。不过都不管用。

苏珊非常希望自己能被孩子们喜欢，所以每当她对儿子发脾气时，她都非常痛恨自己。她经常因为儿子做的一些小事情——把自己的衣服扔得到处都是或者回家晚了——就大声训斥他，好像他刚刚杀了一只猫似的。她能感受到自己强烈的情绪奔涌而来，但无法阻止自己发泄情绪。事后她又非常内疚，恨自己没控制住脾气。但这个循环却停不下来。

大卫一直被深深的无价值感所困扰，尽管他已经取得了许多成就。人们经常赞美他，告诉他他有多棒，但他听不进去。他表面上礼貌地接受别人的赞美，但在内心深处，他真实的想法是，如果人们真的了解他，就会厌恶他。他知道自己颇受欢迎，他也试图说服自己相信这一点，但发自内心的无价值感却总是挥之不去。

小金无法抑制自己的食欲。她尝试过各种减肥套餐，咨

询过营养师，并且疯狂运动，但想吃甜食的冲动总是势不可当，让她全无招架之力。她已经意识到在内心深处有一个声音引诱她走向冰箱——就像美杜莎充满诱惑的歌声——拿一大桶冰激凌出来吃，但她无法抵挡住这样的诱惑。

玛格丽特抱怨说，自己总是被“坏男人”吸引。很多好男人也对她感兴趣，但她总是为那些充满魅力却不善待她或者拒绝她的男人动心。她觉得自己“注定要一生心痛”。

所有这些人的共同点是什么？他们都是我的客户，他们由于某种不可控的情绪或冲动来寻求帮助。不仅如此，他们已经与自己的情绪或冲动战斗了很久，并且对自己无法掌控自己的情绪或冲动感到非常愤怒。不可控的冲动结果已经够糟糕了，但为什么“冲动不可控”？他们找不到原因，因此，他们挫败感很强，常常觉得自己没什么用。

“如果我们对自己的愤怒感到愤怒，
我们就同时经历了双重愤怒”

生活中，我们常常不能控制一个烦人的想法或情绪，往往还让问题变得更加复杂。就像一行禅师说的：“如果我们对自己的愤怒感到愤怒，我们就同时经历了双重愤怒。”

为了更好地阐述这个观点，我来打个比方。让我们把“愤怒”想象成自己的一个儿子，他常常乱发脾气，而你却管不住他。你难以忍受，因此，你总是批评他，为了惩罚他，把他锁在屋子里，不让他见人，以免他在别人面前让你难堪……

总之，他的行为让你觉得自己是一个非常不称职的家长。

再假想一下，你所有的反应孩子都看在眼里，他感觉到你想远离他，因此坏脾气愈演愈烈。你和儿子的这种相处方式让问题不断恶化，一点一点侵蚀你的生活。

同理，我们的极端情绪和非理智想法也是这样——极端情绪和非理智想法的出现已经够令我们难过的了，但我们应对它们的方式却让情况更糟糕，让我们的生活更痛苦。

与一个想法或一种情绪建立关系听起来似乎有些奇怪，但这是必须的。因为，想法和情绪总是与我们形影不离，