

故事思维

做你心灵剧场的导演

李永强 郝琦 / 著



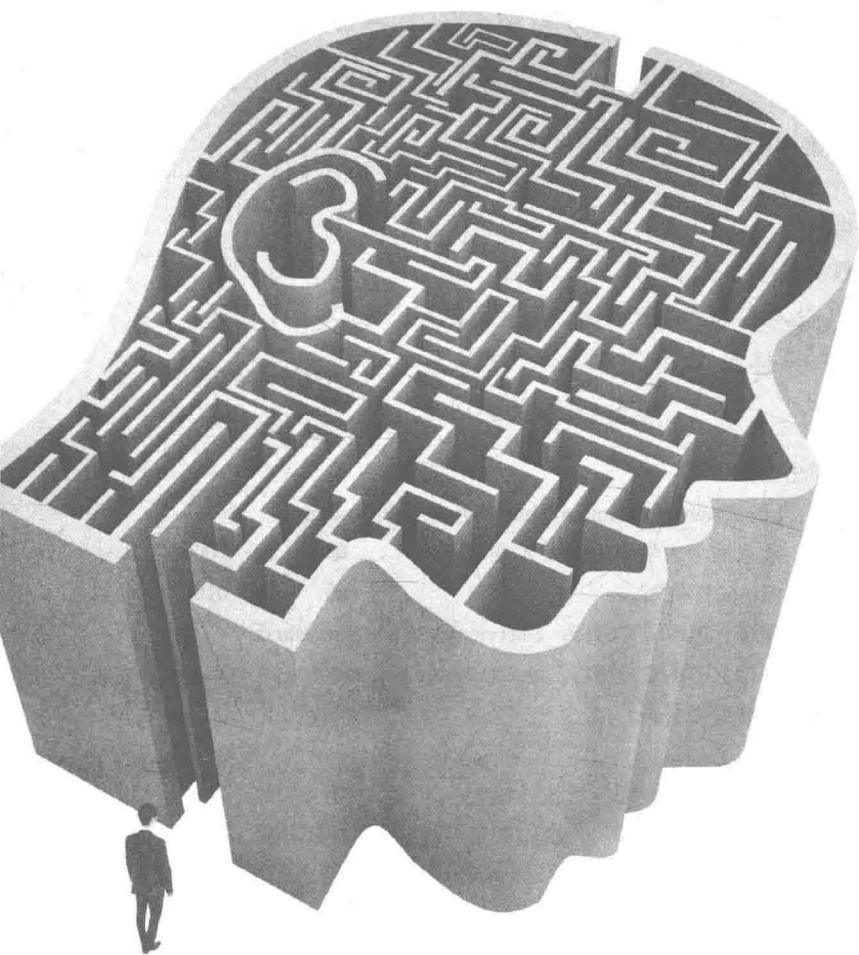
深度心理励志读物
发现自己的明星气质
超越个人心理障碍危机
唤醒你的内在“英雄”
建构内心强大的自我关系
让你活出更多的自己
体验人生的更多可能

清华大学出版社

故事思维

做你心灵剧场的导演

李永强 郝琦 / 著



清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

故事思维. 做你心灵剧场的导演 / 李永强, 郝琦著. — 北京: 清华大学出版社, 2018
ISBN 978-7-302-50427-6

I . ①故… II . ①李… ②郝… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 123083 号

责任编辑: 周 华

封面设计: 樊绍烈

版式设计: 方加青

责任校对: 王凤芝

责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm 印 张: 18.75 字 数: 274 千字

版 次: 2018 年 11 月第 1 版 印 次: 2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

产品编号: 078362-01

谨以此书献给父亲李春堂和母亲李凤！
感恩父母一生操劳，为李家培养儿孙两代
读书人的汗马功劳。

自 序

让真我走上生命舞台

翻开本书，我们就成了朋友。这本书是写给您的，我让您洞悉您的心灵世界，帮您说出您想说的话，帮助您发现您所拥有的心灵潜力；在一个叫心灵剧场的地方，我们共同用故事思维编织舞蹈，快乐地实现卓越；我是您生命的代言人，我的心永远属于您。

本书是大众心理励志读物，尽可能用通俗的语言阐释全人心理学故事思维的理论与方法，目的是对读者有用。所谓全人就是潜能得到全面开发的人，全人故事就是您自己的生命故事，它发生在您的心灵剧场，讲述您内在的自我关系。这本书与同类题材的心理励志读物不同，比如卡耐基的励志读物教导人们洞悉人性的弱点，建立良好的人际关系，从而壮大我们生命成长树的躯干；安东尼·罗宾的励志读物让人们看到生命的目标，在价值实现中活出精彩，它激发的是我们生命成长树的树冠；而本书深入我们生命成长树的根须部位，探查我们心灵世界的舞台，认识那里的演员、导演和剧作家，挖掘我们的内部能量，建构强大的自我关系，为我们的生命成长树培育庞大的根系。

为什么许多读者在读过戴尔·卡耐基那部脍炙人口的《人性的弱点》之后并无醍醐灌顶的感受？那是因为这些读者尽管想壮大自

己生命成长树的躯干，然而他们瘦弱的根系却局限了自己。为什么许多读者在读过安东尼·罗宾的《激发无限的潜力》之后并未收到脱胎换骨之效？那是因为这些读者尽管想让他们的生命成长树枝繁叶茂，他们根系与躯干的局限却制约了他们的光荣与梦想。

这本书的不同凡响之处，是深入您的生命成长树的根部，那里是寻常所看不到的所在，却埋藏着您全部的生命潜能，您会认识到您所不知道的內部力量，并让他们成为您活出精彩人生的亲密伴侣。就这个意义而言，本书建构内心强大的自我关系的故事思维理论与方法，是超越戴尔·卡耐基和安东尼·罗宾的心理励志读物的。

生命的底层，那是我们心灵的秘境，充满了未知，犹如暗黑的隧道。只有穿越它，您才能看到隧道尽头的光亮。您准备好了吗？现在就开始我们“穿越心灵隧道”的阅读之旅。

第一章“最熟悉的陌生人”是自我探寻的起点，介绍了美国薇薇安女士的心灵剧场隐喻，这是本书核心的故事思维，并带您挖掘属于自己的内在角色，披露了最简单的自我关系建构方法。

第二章“活出真实的自己”是帮您透过形形色色的假面舞会，看到面具背后的真实自己，呼唤您的真我走向生命舞台。

第三章和第四章教导您“开启你的内在剧场”，认识您心灵舞台的演员，洞悉心灵内部的自我关系，以及上演超越苦难危机的自我关系心理剧。

第五章和第六章与您探讨“明星气质的自我锻造”，让您明了自己也有明星气质，透过三种人格力量的解读，帮您找到您的明星演员，进而发现明星演员内心强大的自我关系的秘密。

第七章“做自己内在剧场的导演”帮您发现被忽略的自我，觉察内心冲突的戏剧脚本，识别您的平庸演员，为他们描画成功的心灵地图，让真我成为心灵舞台的导演。

第八章“英雄可以带着伤痛前行”阐释了“困局—成长—存在”三个脚本的故事思维，讲的是心灵剧场生命剧本导演术的内涵与实例，揭示了皮格马利翁的人性催眠，教你“用新剧本替换掉旧剧本”，化伤痛为力量。

第九章“激发你不设限的潜能”，帮您走出自我设限的心理障碍，并与您的高层自我亲密接触，让您在人生的穷途末路发现另一个自己，挖掘您新的个性与才华，在您的生命剧场感受高峰体验的到来。

第十章“关系自我活出精彩人生”帮助您发现内心深处的上帝，让您明白“您就是一个伟大的奇迹”，了解建构自我关系的人格要素，树立成功的信念，“用如花智慧滋养你的心灵”，并为明星演员编制成功的符码，走上“探寻你心中圣杯的旅程”。

这本书的全部内容，都是作者深入您的心灵内部所探查到的发自您肺腑的声音，作者与读者成为朋友，不为别的，只为作者读懂了读者的心灵。作为回馈和生命的感恩，作者阐释了“困局—成长—存在”的故事思维心灵，以童话绘本《火焰》故事为例区分了故事里三个角色的匮乏性恐惧、成长性恐惧和存在性恐惧，并把人生戏剧的演出划分为困局脚本、成长脚本和存在脚本。

困局脚本是说，英雄总要面对困局，经历令人震惊或惊恐的体验，然而危机总是与转机联系在一起的。心灵剧场故事思维的内在历程要求主角跳脱受害者角色，踏上英雄的旅程。这里的英雄是指能改变的人，当我们面对困境，出于本能会选择逃离，退缩到已经习惯了的舒适环境，而内心深处自我实现的呼唤会让人去冒险，走英雄之旅。

成长脚本也是一段历程，这个阶段要完成重新发现自我的承诺。英雄必须征服自己对未知的恐惧，面对强大的巨人和龙，英雄选择智取。我们知道，否认痛苦就是将它抓得更紧，唯有通过它，允许它浮现，在聚光灯下亮相，去感受它，大声将它说出来，看到不舒服的背后蕴藏着什么，才能从中学到东西，也才能别开生面，重新感受到欢娱和力量。

存在脚本是人生戏剧的阶段性的结局，经由上面的步骤，我们已经清楚地看到自己的生命潜能，看到自己的可能性，捕捉到自己的资源。这些资源不仅包括物质的东西，也包括精神层面的，如朋友的支持、重复的自我肯定话语、积极想象，或当您获得小小的成功时对自己的犒赏等。

虽然我们是从困局出发，在黑暗中摸索，但这些只是我们人性的一部分，

我们有高贵的血统，因此隐藏的辉煌必须找到，被施了魔法的青蛙一定会变成王子。

从困局到成长再到存在，这就是心灵剧场里主角内在历程的三个脚本。作为自己生命的导演，你要在困局脚本里觉知自己内在的诸多演员，他们是您的内在力量；在成长脚本里，您要提前做好自我接纳的功课，全然接受自己人格的整体，而不论光亮面与阴影；在存在脚本里，您以新的姿态走向世界，充分发挥您的力量意志，实现生命的自我掌控。

这就是“困局—成长—存在”的故事思维所阐释的心灵剧场生命剧本导演术，它的三阶段执导技巧分别是自我觉知、自我接纳和自我掌控。做自己生命的导演，您需要自觉地审视自己的身份，向内觉察，是哪一位内在演员坐在导演椅上；是戴着面具的低层自我，还是有觉知的真实自我，选择觉知自我担当执导大卡司的重责大任；让心灵为自我做主，经过三个脚本的彩排，让真我走上生命舞台。这是本书故事思维的精髓，做自己生命的导演，从现在开始，祝您成功！

李永强

2014年6月6日

吉林市大唐天下江山康桥居小书坊

目 录

引言 多面人格的自我关系 / 1

第一章 最熟悉的陌生人 / 11

心理学里有个盲点实验 / 12

洞悉我们内在心灵结构 / 14

薇薇安心灵剧场的隐喻 / 16

心灵剧场里的自我意象 / 18

挖掘属于你的内在角色 / 20

找出你内在剧场的演员 / 22

心灵舞台的神话三角形 / 25

释放你自己内在的力量 / 28

第二章 活出真实的自己 / 31

无可回避的生命觉察 / 33

形形色色的假面舞会 / 35

活出你真实的自己吧 / 38

面具背后的三角故事 / 41

接纳懦弱自卑的一面 / 44

海明威毁于忽略自我 / 46

爱欲成长的自我关系 / 49

性能量的唤醒与转化 / 56

第三章

开启你的内在剧场 / 61

用心觉察你的内在剧场 / 62

心灵舞台布景和背景幕 / 64

认识你心灵舞台的演员 / 67

改变自我意象的排练场 / 71

舞动中外化的心理演剧 / 74

寻找生命里的美丽特质 / 77

从童话故事看自我关系 / 79

你内在剧场的演员阵容 / 81

坐在导演椅上的那个人 / 83

第四章

自我关系的心理剧 / 89

自我关系超越苦难危机 / 90

自我关系建构内心世界 / 93

战胜自卑和嫉妒的阴影 / 95

构思新的自我意象脸谱 / 98

内在剧场里的镜像飘换 / 101

游戏是认识自己的镜子 / 103

“鹰飞樱舞”以及潜能发现 / 106

探访内心深处的剧作家 / 109

第五章

明星气质的自我锻造 / 115

试着放下你的外表 / 116

拿破仑的明星气质 / 117

你也有明星的气质 / 119

像乔纳森那样飞翔 / 121

找到你的明星演员 / 125

三种人格力量解读 / 129

明星演员人格魅力 / 133

毛毛虫的潜能之旅 / 139

第六章

明星演员的自我关系 / 143

黑塞自我关系的脸谱 / 144

与内在的批评家和解 / 149

孤寂中呼唤祝福自我 / 151

在生活中认同英雄自我 / 154

不受污染的智慧自我 / 156

不是为了美丽的绽放 / 160

七喜柠檬与颜色深度 / 162

庆贺现今生命的丰盛 / 164

第七章

做自己内在剧场的导演 / 167

为忽略自我点亮心灯 / 168

内心冲突的戏剧脚本 / 172

让裁判自我走下王座 / 176

识别出你的平庸角色 / 178

发现成功的心灵地图 / 181

让灵魂走上心灵舞台 / 186

生命转化的剧本导演 / 190

人生戏剧的华丽转身 / 193

第八章

英雄可以带着伤痛前行 / 199

生命中的三道美丽风景 / 200

- 在穿越苦难的过程歌唱 / 202
- 英雄可以化伤痛为力量 / 205
- 困局成长存在脚本故事 / 208
- 走出自责与内疚的深渊 / 212
- 皮格马利翁的人性催眠 / 215
- 心里有基督你就是基督 / 217
- 用新剧本替换掉旧剧本 / 219

第九章

激发你不设限的潜能 / 225

- 你不必在意别人的眼光 / 227
- 破解女巫的七道魔咒吧 / 231
- 与高层自我的亲密接触 / 236
- 穷途末路遇见另一个我 / 239
- 发现你新的个性与才华 / 241
- 生命剧场里的高峰体验 / 244
- 与天才共舞的精彩演出 / 247
- 剧场演戏获致卓越表现 / 252

第十章

关系自我活出精彩人生 / 257

- 他们是我子人格的投射 / 258
- 发现你内心深处的上帝 / 264
- 你就是一个伟大的奇迹 / 268
- 建构自我关系人格要素 / 272
- 要成功就要有成功信念 / 277
- 如花智慧滋养你的心灵 / 278
- 明星演员成功编程符码 / 281
- 追寻你心中圣杯的旅程 / 284



引言

多面人格的自我 关系

此时此刻，翻开本书的读者朋友，感谢您与笔者结缘，让我们共同走一段温暖的阅读之旅。在这篇阅读引言里，我帮您整理了书中的主要思想以及精神实质。这本书以故事思维的方式讲述多面人格的自我关系，因为我们每个人都有多面人格的自我关系，只是不自觉而已。通常我们认为自己是一个单独的个体，其实我们的内在是由好多不同面向的“人物”或子人格组成的，他们共存于一个身体。所谓的多面人格就是一个人不同面向的人格表现。

《围城》作者钱锺书先生对女儿的描述，“她刚正，像外公；爱教书，像爷爷。”钱锺书的夫人杨绛女士则说女儿，“会照顾我，像姐姐；会陪我，像妹妹；会管我，像妈妈。”女儿这些个“像”就是多面人格的外在表现。已故作家三毛的好友也曾言，三毛的多面人格表现在对不同的人能讲出不同的话，是具有多重身份的“千面女王”。台北的三毛柔弱敏感，马德里的三毛冷漠淡然，西柏林的三毛自强果敢，撒哈拉的三毛坚韧挺立。三毛同时还拥有林黛玉细腻敏感的才情与王熙凤的才干。只不过当她面对真正的内心世界时，三毛心底藏着一个拘谨保守又固执所爱的薛宝钗。

也就是说，我们的内在住着各种各样的人物，他们戴着不同脸谱的面具，有的志存高远，有的鼠目寸光；有的关注精神生活，有的只关注食物、睡眠以及感官享受；有的胸怀芸芸众生和广大宇宙，有的却自我中心，对周围世界充满仇怨；等等。

比如湖南卫视亲子互动栏目《爸爸去哪儿》有一期节目讲，男孩诺一在新疆摘葡萄时，情绪突然失控，向女孩夏天发脾气。接着，他马上意识到自己的状态，哭着说：“我再也不是诺一了。”当他处于这种状态时，会感到不再是自己。因为之前他并不知道自己会这样。事实上这股不能控制的情绪的

确来自他心中的某个部分，来自他内心深处的某个地方，是忽然入侵的一股无意识力量，是他的一个被压抑的子人格。

人之所以为人，就因为他是多面的、立体的、丰富多彩的，所以才成其为万物之灵。他有光明面，也有阴影面，就像月亮有阴晴圆缺。而这诸多不同的面，缺一不可。疾病、死亡和犯罪，算是人最大的阴影面吧；然而您若不经病痛，怎能珍惜健康，您若不懂得污浊，又怎能感受圣洁？所以有着诗仙称谓的浪漫主义诗人李白要酒“十千五百旋沽酒”，要女人“兰蕙相随喧妓女”，要穿好的“浑身装束皆绮罗”，要朋友“赤心用尽为知己”，愿意结交豪客“王侯皆是平交人”，不如意的时候还要“笑尽一杯酒，杀入都市中”，这是他的多面人格。

多面人格是哲学问题，也是关系问题，它关乎与内在的和外在的社会和谐共处。也就是说，一个人有那么多的性格侧面，这些性格侧面之间的关系如何建构，其本质是人际关系问题。对历史人物多面性格及其成长历程的审视与发现，便是多面人格的历史观。对多面人格的理解，您可以体会美国当代自我关系疗法大师史蒂芬·吉列根说的话，生命的河流带来痛苦，也带来喜悦，这两者都很重要，都应该被感知，被陪伴到。于是他谆谆告诫我们：“我是破碎的，我是完整的，我两者都是；我是有天赋的，我是无知的，我两者都是。”

史蒂芬·吉列根的话是不是增加了您的疑问，引起了您的思考？是的，阅读这篇引言，您心里就有了关于这本书的一系列疑问。带着这些疑问去阅读，您就会在阅读的过程中，打开心中的一个疑窦，一步步地积累茅塞顿开的感觉。这就是研究式阅读，您也可以叫它苏格拉底式阅读，苏格拉底不回答问题，他只提出问题，让您自己寻找问题的答案。带着问题，踏上您的研究式阅读之旅吧，这是开启智慧的自我发现之旅，是一趟美妙的旅程。

首先，我想对您说，您的过去都埋藏在您的潜意识里，或者说，您的过去组成了您的潜意识的一部分，是您的历史潜意识。而您所处的环境是现实潜意识。您的历史潜意识是由一系列镜像组成的心灵隧道，您的现实潜意识或者敞开心灵的花园，或者堆砌了您内心的城堡。心灵花园是您生命的滋养，

而隧道和城堡里却储存了好多情绪的垃圾，掩埋了我们内心深处的智慧光芒。

多面人格是我们的心灵花园，当您的内心有了城堡，花园就关闭了，某些人格面向便隐藏起来，我们的生命也就显得不够完整。那些历史的和现实的潜意识看不见的能量时刻影响着您。对历史潜意识这条隧道，对现实潜意识的城堡，您要清理它，做去粗取精、去伪存真的工作，才不受消极情绪的影响，从而拥有乐观积极的人生。方法是区分出消极情绪中所堆积的垃圾情境中的非理性情绪的节点，这些节点的情绪垃圾梳理了，清除了，就不会成为日后抑郁情绪的隐患。

情绪垃圾以镜像的形式储存在记忆里，它多是当事人出于自我防御的需要“编写”的破坏性故事。我们可以通过阅读或写作的方式调动多面人格和高层自我，产生自我关系的互动，对这个非理性情绪节点做积极的重新诠释来重建内在历程，并以富于创造性和审美性的故事思维来表达这个过程。在这里我们是以积极的重新诠释来创作故事，写下您的历史，清楚地再现您成长的历程，您就可以成为自己生命的导演，这便是笔者使用的 TST 作文艺术治疗。

TST 是英文 Through the tunnel 的缩写，意思是穿越心灵隧道。您不必知道什么是 TST 作文艺术治疗，它是笔者另外一本书所阐释的内容，经由阅读您手里的这本书，您就已经在享受 TST 作文艺术治疗的过程。这个过程会使您多面人格的各个部分逐渐开启内在潜能，在高层自我也就是“自性我”的介入下，达成和谐和自我关系，从而实现全人人格潜能的全面而充分的开发。

全人人格的符号表征是完形曼荼罗，是格式塔镜像组合，简化之后便是九宫格，中宫是高层自我或“自性我”，是大我，来自我们生命的源头；外八宫是我们多面人格的组成部分，是诸多小我。完形曼荼罗就是整全合一的全人，它由子人格的自性化以及多面人格的整合来完成，它的理想状态是潜能的充分开发，是多面人格内部建立起来彼此通心的主体间性自我关系。

高层自我通过诸多子人格自我的互动，做多面人格的自我改造，建构内心强大的自我关系，从而超越自我，这便是潜能开发，是每个人的“英雄之旅”。多面人格里边的子人格潜能开发走“松开—捕捉—释放”的全人故事思

维路线，这个是多面人格的价值观，要让每个子人格都有出来的时候，即使再卑微、再懦弱，您也要出来，因为存在即是价值。前提是“松开”，也就是放松，让自己慢下来，才能不作判定不下结论地专注于正念觉察，为捆绑心灵的自卑意识解套。

写作是平衡多面人格自我关系的过程，现实生活中被压抑的人格面向或子人格会在写作者笔下流淌出来，每个子人格都要经历“困局—成长—存在”这样的三个脚本的故事思维历程，才能获得心灵成长，这个是多面人格的发展观。诺贝尔文学奖获得者海明威和川端康成都在写作的过程把自己的不同面向的子人格展示出来，从而缓解了抑郁，若没有写作实践，他们的抑郁性毁灭或许会发生得更早。实际上，那些走到生命尽头的作家有一个共同的特点，那就是失去了艺术原创能力，同时身边也没有热恋中的情人。他们自限生命的那一刻，也恰是他们多面人格有了缺失或遭到破坏的那一刻。

在写作治疗的实践中，我们可以把“困局—成长—存在”这样的三个脚本看作一个人的“三生影像”。每个儿童都天真地生活在“困局”里，来自父母的批评指责虽滋生了孩子的自卑或对抗却也让孩子得以“成长”。而一个长大的人则拥有一个理性的“存在”状态，面对指责和抱怨能够做到不计较，也就有利于发展他和谐自我关系。多面人格内部的整合会比较顺利，因为生命的完形也是成长的动力。一个理性的成人懂得尊重别人，给对方预留表达的空间，同时觉察自己是否以“父母”的姿态指责，是否以“儿童”的姿态抱怨，能否将“迫害者—受害者—拯救者”的游戏转化为“有志者事竟成”的英雄旅程。

曼荼罗所揭示的是我们每个人的生命成长树，这棵成长树的符号可借由其元符号九宫格的拆分而得到四方形、十字形、螺旋形、三角形和圆环形，具体意义是：四方形是这棵树脚下的土地，是环境，是一个人先天的或现实的资源，也是这个人的现实潜意识；十字形是这棵树的根系，是延展行为，也是建立关系与连接的实践，借由连接可以产生转化的力量，是一个人的历史潜意识；螺旋形是这棵树的躯干，代表能力，它与抗逆境以及复原与超越的能力有关；三角形是树冠，是信念与价值观，它与目标和梦想有关，也与