

故事思维

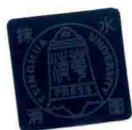
做你内心世界的国王

李永强 郝琦 / 著



深度心理励志读物

深刻认识自己的心灵世界与人格
构建长久、成熟、稳固的自我关系
帮你增加对自我的觉知
让你更好地接纳自我
助你更好地掌控人生



清华大学出版社

故事思维

做你内心世界的国王

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. 做你内心世界的国王 / 李永强, 郝琦著. — 北京: 清华大学出版社, 2018
ISBN 978-7-302-50428-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 123082 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: 王荣静

责任印制: 宋 林

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: 三河市铭诚印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm 印 张: 18.75 字 数: 273 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: 078363-01

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。



内心强大才是真的强大

写这本书是因为我的内在有许多灵魂，您也一样。您有没有这样的体会，在生活中，很好的人，有时却爆发出极具破坏性的情绪，害人害己？在职场表现很优秀的经理人，在家里却发生语言暴力的对抗，这是为什么？这说明一个人不是只有他自己，他能活出许多个自己，他的内在有许多的子人格。各子人格拥有特定的功能、态度或特性，运作方式也具有特别性，它们共同组成我们心灵王国的臣民，它们就是我们的生命潜能。活出自己，就是活出自己的生命潜能。当我们的潜能得到全面的开发，我们就是全人。

美国原型心理学家卡罗·皮尔森博士在写完她的专著《内在英雄》时说，她写这本书的部分原因是，为了要向曾经帮助过她成长以及成为学者的原型致意。在这里我也怀着和卡罗·皮尔森博士同样的心情向我的内在“写作者”子人格表示深深的敬意。

翻开这本书，我们就成为朋友。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，助您发现您所拥有的心灵潜力。在一个叫心灵王国的地方，我们共同舞蹈，快乐地实现卓越，我是您生命的代言人。

或许我注定要成为一个写作者，也或许是其他，就像我在书里

所说，更多的时候，我们不知道自己是谁……在我刚出生时所遭遇的苦难以及童年早期的成长经历所编制的消极情绪的密码如影随形般经常侵蚀我的生命，也正是它们吞噬了玛丽莲·梦露、三毛、顾城和张国荣……这些消极情绪的背后往往隐藏着某些子人格，与它们战斗，还是和谐相处？当然，在这个过程中要使用这本书里为我们提供的改变工具。这就是“松开—捕捉—释放”的全人故事思维技术，来自我家乡古老长白山的猎人智慧。

猎人擅长等待，允许猎物存在，因为要捕捉猎物，时机很重要，等待是一种警觉与清醒的放松状态，而不是剑拔弩张的战栗，这个叫“松开”；猎人擅长与环境合作，环境的各个征兆，猎人都尽收眼底，待到有足够的征兆时，才收，这个叫“捕捉”，隐喻的是与世界的优点合作，是观察发现后对“闪亮时刻”的捕捉；猎人努力的方向就是与季节生态合作，形成一种和谐的共存，进而从画地为牢的界限里走出。

猎人只取所需，不堆积，对于猎物心存感激，并有成为猎物的心理准备，这样就可以活出生命精彩的自我关系；这个合一的融入过程叫“释放”，意味着释放出经过整合的人格力量。“松开—捕捉—释放”是人格整合的全人自我关系建构的故事思维过程，它大致分为三个步骤：

👉 松开：这是自我关系发现阶段。这个过程要求我们跟自己的情绪在一起，于是我们内在不被喜欢的“忽略自我”的渴求就得到了接纳。习惯上我们把“忽略自我”攥得紧紧的，生怕他落到地上摔碎；当我们面对困境，哨兵自我仅仅攥着“忽略自我”选择逃离，退缩到已经习惯了的舒适的环境；而真实自我的呼唤会松开那个“忽略自我”，让他去冒险，走英雄之旅。

👉 捕捉：这个阶段要完成重新发现自我的承诺，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，看到不舒服的背后隐藏着什么，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。因此，此步骤要求对“忽略自我”予以接受和肯定，并探求忽略自我的深层需求且予以满足，同时捕捉理性认知自我的正面影响，这个过程就是爱自己。过程中我们学会敞开，找到自己的“闪亮时刻”，接纳我们最深层的自我。

释放：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。于是，我们就可以释放出那个被整合了的、被忽略了的自我，让他以新的姿态出现，让我们内在的原型能量精彩亮相，做有意义有价值的事。

本书是大众心理励志读物，尽可能用通俗的语言，阐释心理学的理论与方法，目的是对读者有用。它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王国，认识那里的大臣、子民和国王，挖掘我们的内部能量，为我们的生命成长树培育庞大的根系，让我们的内心变得强大起来。

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？那是因为这些读者想让自己的生命成长树枝繁叶茂，他们根系与躯干的局限却制约了自己的光荣与梦想。

本书的不同凡响之处，是深入您生命成长树的根部，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，本书所倡导的建构内心强大自我关系的全人故事思维技术，是超越戴尔·卡耐基和安东尼·罗宾的心理励志读物的。

您准备好了吗？现在就开始我们的阅读之旅。

第一章“做生命的觉察者”是自我发现的起点，告诉您意大利心理学家罗伯特·阿萨吉欧利的心理综合思想，让您认识到您的心灵王国里有着诸多子人格以及它们是怎样发展出来的。

第二章“谁的人生不迷茫”从审视天王巨星张国荣的陨落来透析人格整合的积极意义，帮助我们选择是“躲在盔甲里纠结不断”还是“安住在伤痛里”，呼唤您的心灵为自我做主。

第三章和第四章教导您认识到“你就是内心世界的王”以及“内心世界的自我关系”，在游戏中发现您的性格，以乐圣贝多芬为例阐释他怎样实现从回避型人格到自励型人格的转变，帮您学会识别子人格，以及发现面具背后的自我。

第五章和第六章与您探讨“内心深处的情景与声音”“内心世界的矛盾冲突”，教您聆听内在，更多地了解自我关系的能量状态，并把心灵王国的臣民归类，帮您更好地管理和开发他们的内在潜能，帮助您建构内心强大的自我关系。

第七章“人格整合的自我关系”帮您发现人格分裂的危险性和人格整合带来的心灵成长，总结自我关系层面的人格整合败下阵来的经验教训，以平和的心态面对子人格，透过故事理解“松开—捕捉—释放”的人格整合潜能开发的全人故事思维。

第八章“人性阴暗面蕴藏的能量”阐释了自我觉察能力的培养，用接纳与转化的方式整合阴暗面的内涵与实例，揭示了“魔鬼是化了装的天使”的秘密，让您新的才华与能量破茧而出。

第九章“自我关系整合地图”，让您洞悉人格三要素系统整合的方向与路径，了解自我关系整合地图的四个方阵及其意义，帮您踏上寻找幸运草的希望之乡的旅程。

第十章“国王的内在历程”帮助您理解寻找自己国王的内在历程，让您从“苦难中崛起的国王演讲”受到鼓舞和启发，了解生活在此时此刻的力量，呼唤您心灵世界的国王，带领广大臣民释放生命潜能，活出精彩人生。

这本书的全部内容，都是作者深入您的心灵内部所探索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，同时作者的一颗心也永远属于读者。写作与分享是我的最爱，真的很高兴你们能真挚而热情地阅读这本书，您在这本书里读到的心理励志与治疗技术是独

一无二的，也许您还会为自己重新写下一个独一无二的人生脚本，有你们与我共同分享这本书的内容，真是天赐的福分。

亲爱的读者朋友们，你们是我行动的鼓手，你们是我力量的源泉，是你们丰富并提升了我生命的价值。我知道，心怀感恩就是力量；我相信，这个世界会因为有了你们的存在而变得更加多彩起来。在这里请接受我最诚挚的祝福：愿你们生命的每一天都充满希望的光，愿好运一生一世伴随着你们，愿世界上所有美好的事情都发生在你们身上！

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 做生命的觉察者 / 11

- 你拥有自己的团队 / 13
- 在困惑中超越危机 / 15
- 走入你的内在王国 / 18
- 灵魂是国王，思想是臣民 / 21
- 心理情结形成子人格 / 23
- 透过情绪识别子人格 / 26
- 未完成事件与子人格 / 28
- 错误信念催眠的觉醒 / 32

第二章 谁的人生不迷茫 / 37

- 自恋之美蝴蝶般陨落 / 38
- 巨星驾鹤飞升的背后 / 40
- 叔本华的子人格群落 / 41
- 躲在盔甲里纠结不断 / 45
- 利用理性思维的力量 / 48
- 让我们安住在伤痛里 / 50

与家庭亲族紧密连接 / 53

困惑中找寻遗失自我 / 56

第三章

你就是内心世界的王 / 61

在游戏中发现自己性格 / 62

内在英雄成长原型之旅 / 66

你就是心灵世界的国王 / 68

想象中国王的隐秘居所 / 72

在圣殿王座上感受孤独 / 76

孤独像我们黑色的眼睛 / 77

逆境中崛起的音乐圣人 / 80

第四章

内心世界的自我关系 / 85

在个人通道发现子人格 / 86

梦与故事中识别子人格 / 89

谁躲在我们的面具背后 / 91

彩虹人格自我关系建构 / 98

从童话故事看自我关系 / 101

微弱烛光下演奏月光曲 / 103

太阳国王的孤独与陨落 / 104

霍尔顿自我关系的成长 / 111

第五章

内心深处的情景与声音 / 115

倾诉与倾听的自由 / 117

聆听你内在的声音 / 119

内在小孩与子人格 / 122

投射出的精灵世界 / 126

松开苦恼，捕捉幽默 / 129

自我关系的原型能量 / 132

防御自我极具破坏性 / 138

有觉察的一致性沟通 / 141

第六章

内心世界的矛盾冲突 / 145

心灵王国里臣民的归类 / 147

三类子人格的内部调整 / 149

子人格群落的人际关系 / 153

人际冲突源于心灵投射 / 157

觉察内心世界里的电影 / 159

松开“捕捉”释放心理故事 / 161

王座之上的未长大诗人 / 164

第七章

人格整合的自我关系 / 169

孙悟空内在人格的整合 / 170

人格的分裂会带来灾难 / 173

自恋者失败的自我关系 / 175

人格整合败下阵的梵高 / 178

人格的整合即是成长 / 184

成为自己相爱的那一个 / 187

以平和心态对待子人格 / 191

神话里的千手千眼符号 / 193

故事里的自我关系建构 / 195

男人和女人的相互塑造 / 199

第八章

人性阴暗面蕴藏着能量 / 207

妖精和神灵相互转化 / 208

自我觉察能力的培养 / 210

影子回到黑暗里去吧 / 213

魔鬼是化了装的天使 / 217

接纳是一门爱的功课 / 220

破旧的船渴望去航海 / 225

黑天鹅怎样破茧而出 / 228

第九章

自我关系整合地图 / 233

人格三要素的系统整合 / 234

目标机制轻松为你服务 / 236

步入死亡和新生的方阵 / 240

从梦想计划到英雄传奇 / 243

为梦想与计划不懈努力 / 246

勇于重新经历内在创痛 / 249

寻找幸运草的希望之旅 / 255

别在希望之乡囤积面包 / 260

第十章

国王的内在历程 / 263

寻找你自己国王的历程 / 264

苦难中崛起的国王演讲 / 266

我们就生活在此时此刻 / 269

让那黑白琴键永远跳动 / 271

在内心养成快乐的习惯 / 273

松开日神才能释放酒神 / 277

呼唤你心灵世界的国王 / 281



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。这本书是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，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，她是具有多重身份的“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，撒哈拉的三毛坚韧独立。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，有的却以自我为中心，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》有一期节目讲述了这样一个场景：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？您若不懂得犯罪，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“十千五万旋沽酒”，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“王侯皆为平交人”，不如意的时候还要“笑尽一杯酒，杀人都市中”，这是他的多面人格。

多面人格是哲学问题，也是关系问题，它关乎与内在的自我和外在的社会和谐共处。也就是说，一个人有那么多性格侧面，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。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，积累一步步茅塞顿开的感觉。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影像组成的心灵隧道，您的现实潜意识

或者敞开了心灵的花园，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中看不见的能量时刻影响着您。不管是历史潜意识这条隧道，还是现实潜意识的城堡，您都要清理它，做去粗取精、去伪存真的工作，才能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所堆积的垃圾情境中非理性情绪的节点，这些节点的情绪垃圾梳理了、清除了，就不会成为导致日后抑郁情绪的隐患。

情绪垃圾是以影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，以此来重建内在历程，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 TTT 作文艺术治疗。

TTT 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 TTT 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 TTT 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，达成和谐的自我关系，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，是格式塔影像组合，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