

心理咨询与人格意象分解

你有几个

朱建军 > 著

灵魂

多重人格大揭密

我们都有多重人格
“拆人”之术
自己和自己的
人际关系
心灵世界中的生灵
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

中国城市出版社



你 有 几 个 灵 魂

——心理咨询与人格意象分解

朱建军 著

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你有几个灵魂：心理咨询与人格意象分解 / 朱建军著. — 北京：中国城市出版社，2002.12
ISBN 7 - 5074 - 1460 - 4

I. 你… II. 朱… III. 人格心理学 - 通俗读物
IV. B848 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 090854 号

责任编辑	郭 昱		
封面设计	武晓强		
责任技术编辑	张建军		
出版发行	中国城市出版社		
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮编	100013
电 话	84275833	传真	84278264
电 子 信 箱	citypress@sina.com		
读者服务部	84277987		
经 销	新华书店		
印 刷	北京集惠印刷有限公司		
字 数	209 千字	印张	9.5
开 本	850 × 1168 (毫米)	1/32	
版 次	2003 年 1 月第 1 版		
印 次	2003 年 1 月第 1 次印刷		
印 数	0001—7000 册	定价	16.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有，盗印必究。

举报电话：(010) 84276257 84276253

前 言

我习惯于把人格意象分解技术称为“拆人”，我觉得这个词比较形象，听起来和“大卸八块”类似，但是实际上完全不是那么恐怖。说真的，自从开始“拆人”以来，被拆的人都很高兴。记得在读博士的时候，时间比较松快，经常有朋友就找到我们说“有时间把我也拆了吧”。我们就把他拆了。过几天他又找来说，“把我组装起来吧，我要到外地开会，总不能‘一堆零件’就跑过去吧？”我们就把他再组装起来。

当然，作为心理学家，我拆人装人都是在心理的层面，而不是像外科医生一样动刀子。我们所做的，是把他的性格拆分开。分开后，会发现一个人的心理层面上，实际是由许多个不同性格的人组成的自己。

在日常生活中，有的人早就有一种感受——自己的心理不是单纯的，性格是多面性的、复杂的。有的时候，你也许是一个很文静的人，但是在其他时候，你也许是一个很疯狂的人、激情的人。好像在这个身体中，活着的不是一个灵魂。在遇到犹豫不决的事情的时候，我们

甚至可以觉察到仿佛有两个人在争论，一个说要这样做，另一个反对。人格意象分解作为一种心理咨询的技术，建立在意象对话技术的基础上，把性格的各个侧面都人格化了。它可以让我们清晰地看到，原来人的内心中，实际上有许多不同性格的子人格存在。我们的性格之所以那么复杂，就是因为在内心中有不同的人，他们有不同的性格。

人格意象分解技术，就是通过分析人格，找出一个人心各个不同的子人格的方法。“拆”一个人，就是把他心中各个子人格找出来。每一个子人格都会在想像中有一个自己的具体形象，仿佛他是一个独立的人。当张爱玲只有十几岁时，就曾说她的心里有一个历尽沧桑的老人。假如我把当时的张爱玲“拆”了，我就会发现，在她心中，有十几岁的女孩，也还有年迈的老人，有天才的少年，也有小市民女人……

运用这个技术，可以让我们了解自己的心灵，我可以自豪地说，用它来了解自我是非常有效的。它就像是心灵的CT，可以把我们心理和人格的各个方面清晰地展现出来。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。

我们可能都很忙，都很急于成功。我们很少有时间关注自己的心灵。即使有的人希望关注自己的心灵，希

望自己的心灵可以成长,希望自己不仅仅在物质上富有,在心灵上也可以丰富,他们也很少有合适的方法来关注自己的心灵。弗洛伊德曾把心比做一座冰山,说这冰山只有这十分之一是在水面上的,只有这十分之一是我们看得到的,而其他部分都在潜意识中。所以,我们实际上很少知道真正的自我是什么样子的,很少真正知道自己要的是什么。你也许认为自己要的当然是金钱美女(或帅男),但是有的人在家财亿万后,反而发现自己不快乐,他自己也不知道是为什么。这是因为他不知道,在内心深处,他需要的可能不仅仅是金钱美女,可能还有其他的什么东西。如果我们不知道自己的潜意识中有什么,我们就没有关注心灵的方法,也就很难丰富自己的心灵。人格意象分解就提供了了解自己的一个新的方法。

这个方法是在 1995 年年底,我和孙新兰博士一起尝试创立的。当时我们正一起研究我的另一个心理学技术“意象对话”,用交流想像的方法做心理咨询。我记得某一天我们聊天,我说到我用的笔名,我说我这个笔名代表的是另一个我,一个很喜欢文学的、感伤而细腻的我。她突发奇想,说每个人都有性格的不同侧面,是不是可以用不同的形象展示。于是我们尝试了这个技术。从那时到现在也不到 10 年的时间,所以说我必须

承认这个技术还有一些不成熟的地方。

这个技术很容易唤起荣格所谓的“原始意象”，这些意象产生后，往往带着极为巨大的心理能量，十分难以控制，有时会引起非常真切的幻觉。在我刚刚尝试的时候，没有人教我怎么做，也不知道会不会有什么危险。真的很像走进了原始森林。记得一个师弟开玩笑说，“你可不要弄成个精神病。”好在一切顺利，我们从心灵的原始森林中顺利地走出来了。我们愿意将此书作为游记，献给我的心理学同行和其他关注自己心灵的人们。你们有我们的游记和地图指导，将不会有危险，可以更轻松地探入自己和别人的心灵。

目 录

第一章 一个人有几个灵魂 ——人格意象分解 [1]

- 第一节 一个故事 / 1
 - 第二节 我们都有多重人格 / 10
 - 第三节 人格意象分解 / 11
-

第二章 心理内容转化为形象 ——意象对话技术 [15]

- 第一节 心灵之眼——意象与意象对话 / 15
 - 第二节 意象对话与子人格 / 17
 - 第三节 用意象对话“加工”子人格 / 21
-

第三章 “拆人”之术 ——人格意象分解的方法 [25]

- 第一节 诱导的基本方法 / 25
-

- 第二节 技术要点 / 29
 - 第三节 子人格出现的一般规律 / 31
 - 第四节 “拆人”法变式 / 33
 - 第五节 子人格的演变与重组 / 36
-

第四章 自己和自己的“人际关系” ——子人格的关系 [38]

- 第一节 不相识的子人格 / 38
 - 第二节 情感冷漠的子人格 / 41
 - 第三节 相互冲突的子人格 / 42
 - 第四节 相互喜欢的子人格 / 44
 - 第五节 子人格关系的记录 / 46
-

第五章 心理世界中的生灵 ——心理现实和物质现实 [50]

- 第一节 女性怎么有男性的化身 / 50
 - 第二节 她们是姐妹吗 / 56
 - 第三节 心理现实——另一个世界 / 59
 - 第四节 对心理现实的两种误解 / 62
-

第六章 了解心的分量 ——用子人格计量心灵 [65]

- 第一节 心理年龄 / 65
第二节 心理性别程度 / 68
第三节 内部和谐度 / 70
第四节 隔离程度、冷漠度和复杂程度 / 71
-

第七章 一个人的社会

——心灵的组织与结构 [74]

- 第一节 心灵组织图 / 74
第二节 关系圈和情结 / 76
第三节 人格的组织形式 / 78
-

第八章 心灵中的人、动物和鬼神

——成分分析 [83]

- 第一节 成分分析的意义 / 83
第二节 原型和原始意象 / 85
第三节 子人格与原始意象 / 86
第四节 变形的原始意象 / 87
第五节 不纯的子人格 / 88
第六节 辨别的技巧 / 90
第七节 人 物 / 94
第八节 动 物 / 97
第九节 死神、恶魔、鬼 / 101
第十节 神灵、菩萨、佛 / 104
第十一节 植物、矿物或器物 / 106
-

第九章 心灵中的宇宙力量

——心灵的元素分析 [109]

- 第一节 价值性的元素 / 110
 - 第二节 品质性的元素 / 112
 - 第三节 衍生需要元素 / 115
 - 第四节 行为性的元素 / 116
 - 第五节 其他因子的影响 / 117
 - 第六节 能量的状态 / 120
 - 第七节 具体生活经验 / 121
-

第十章 哪里来的这些生命

——子人格的来源 [123]

- 第一节 固有的子人格 / 123
 - 第二节 内化的子人格 / 125
 - 第三节 时期性的子人格 / 128
 - 第四节 内容性的子人格 / 133
 - 第五节 角色性的子人格 / 134
-

第十一章 一花一世界

——人际心理能量学 [136]

- 第一节 他人的“副本” / 136

- 第二节 人际交往——外部交往就是内部交往 / 138
- 第三节 人际能量学的两个特殊状态
——邪教和正教 / 140
- 第四节 心理的“排异反应” / 142
- 第五节 意象对话与人际心理能量学 / 143

第十二章 人和人是没有界限的 ——人际的子人格交流分析 [146]

- 第一节 人际交往透视 / 146
- 第二节 分析两个人的交往——子人格扑克 / 149
- 第三节 不分你我——界线的消融 / 151

第十三章 自知者明 ——子人格识别与心理治疗 [155]

- 第一节 分辨子人格 / 156
- 第二节 言语和声调 / 159
- 第三节 字迹和相貌 / 161
- 第四节 子人格识别的作用 / 163

第十四章 换个人上场 ——子人格替代与心理调节 [166]

- 第一节 子人格替代与心理调节 / 166
-



- 第二节 子人格替代的方法 / 168
 - 第三节 标志——让你更容易调动子人格 / 169
 - 第四节 子人格的平衡 / 172
-

第十五章 自爱的艺术

——子人格关系的调节 [176]

- 第一节 一个人的团结治疗 / 176
 - 第二节 子人格的相互认识 / 177
 - 第三节 子人格的冲突调节 / 179
 - 第四节 子人格的互相补充 / 182
-

第十六章 生生灭灭

——子人格的“演变”和人格改变 [185]

- 第一节 子人格的演变 / 185
 - 第二节 子人格的“物理和化学”演变 / 189
 - 第三节 子人格的“核物理”演变 / 192
 - 第四节 演变心理现实性 / 194
-

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[197]

- 第一节 人格意象分析心理咨询与治疗的步骤 / 197
 - 第二节 人际关系问题分析 / 199
-

-
- 第三节 人际关系问题的“责任人” / 202
第四节 反求诸己与爱邻如己 / 204
第五节 朋友关系与人格意象分解咨询 / 205
第六节 婚姻恋爱与人格意象分析咨询 / 209
-

第十八章 和魔鬼斗法

——强迫性与子人格 [214]

- 第一节 死亡的使者——“魔鬼” / 216
第二节 胆怯的产物——绝对者 / 222
第三节 理性的误用——辩论者 / 227
-

第十九章 最美与最丑

——表演性与子人格 [230]

- 第一节 控制别人的利器——“演员” / 232
第二节 自恋的产物——“美女”或“帅男” / 234
第三节 性本能的化身——“性感女郎”
或“妓女” / 235
第四节 性本能的基本形态——“动物精灵” / 237
第五节 感情的钓竿——“长发女” / 239
第六节 天真而可爱的人物——“儿童” / 241
第七节 令人恐怖的幻象——各种“鬼” / 242
第八节 心灵中的不幸者——“丑陋者” / 246
-

第二十章 流泪是为谁

——依赖性子人格 [249]

- 第一节 我用泪光吸引你——“哭泣者” / 249
 - 第二节 惹人怜爱的小家伙——儿童或小动物 / 251
 - 第三节 依赖的理由——病人 / 253
 - 第四节 愤怒的女神——“魔女” / 255
 - 第五节 不幸的象征——“乞丐” / 257
-

第二十一章 心灵中的肇事者

——其他问题相关子人格 [260]

- 第一节 冰冷的盔甲——机器人 / 261
 - 第二节 以性忘记死亡——纵欲者 / 264
 - 第三节 无所不在的敌人——恶兽和恶势力 / 267
 - 第四节 分裂的象征——外星人 / 270
 - 第五节 神秘直觉的象征——巫和神秘动物 / 271
-

第二十二章 全新的人格观

——人格意象分解的理论探讨 [275]

- 第一节 心灵进化论——人格意象分解的文化观 / 275
 - 第二节 人格意象分解的历史根源 / 279
 - 第三节 全新的人格观——人格是一个可分的整体 / 284
-

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？

她在水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

