



看不见的力量

——系统排列心理疗法

王 睿 编著

系统排列是一项有效解决人们内心困扰的方法，它的核心主旨就是让每个人发现爱的秘密，了解爱的运作，看清楚自己的内心需求，引导人们用正确的方法表达自己内心。本书详尽介绍系统排列解决人们内心问题的方法，细致梳理家庭关系、系统影响，亲情与爱之间的联系，为每个人心灵成长提供有利支持。

 中国农业出版社

看不见的力量

——系统排列心理疗法

王睿 编著



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看不见的力量：系统排列心理疗法 / 王睿编著. —
北京：中国农业出版社，2015.3

ISBN 978-7-109-20159-0

I. ①看… II. ①王… III. ①精神疗法 IV.
①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 027378 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 姚 红

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月北京第 1 次印刷

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：6

字数：150 千字

定价：38.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

自序

时间指针轻轻扫过2014年5月，闲暇之时想起自己入行的经历，颇有些偶然，但却始终呈现出一种必然。不论是迈入心理学的大门，亦或最后选择从事系统排列工作，都源于内心的追求，我将这份内心的追求总结为潜意识的诉求，倒是很符合自己的特点。一直以来我都认为是心理学选择了我，原本在大学入学时坚持选择历史学，为此目标奋斗付出很多却未能如愿。当人生给予我再次选择之时，心理学主动张开双臂将我揽入怀中，我还未加思索就已经踏入了这片圣地，并由此开启我的航程，坚定地走下去。

诚如我的个人评价，我未必是一名出色的学生，恐难成为知名学者或是专业理论家，但我愿意做最好的宣讲人和推动者。对于心理学的学习我侧重它的应用，这倒是与我所学的应用心理学专业完美的结合。整个求学过程就是我在思考如何使用心理学的过程。从最基础的工作开始，在心理咨询领域里让我四年的大学生活收获颇丰，使我有机会得到更多的实践机会。幸好大学里导师们给我提供了坚实的技术支持，让我的工作开展非常顺利。

正如雏鹰必将展翅高飞，我也迎来自己独闯天涯的日子，为这一天而学习的诸多专业知识让我自信满满。事情恰如电影情节般曲折，竟然在寻求展现自我的时候屡屡碰壁。是我的技术能力不足？还是社会认可度不高？我在求索中缓慢前进。又一次转折出现在2007年，系统排列和心理学一样再次主动来拥抱我。2007年5月的沈阳与其他日子没什么分别，懵懵懂懂的我踏进一家机构寻求我的理想。在这里，系统排列第一次出现在我的眼前，与机构负责人的交谈让我知道有一种技术叫“系统排列”。似乎当时交谈的其他话题比系统排列更加吸引我，比如NLP和催眠，甚至于我可能获得的薪水都比系统排列更强烈地打动我。

短短的一瞬随风飘走，在漂泊的行程上寻觅到一处港湾让我停靠，这里就是沈阳心理研究所，我的大部分技术在这里得到强化，而被同业认可也是在这里。

停泊的地方对于航船来说是补给的中转站，而生命中的必然就在这时补给到我的船上。赵阿贞老师正在心理研究所推广系统排列，极其符合潜意识的心理学研究，系统排列之前留给我的短暂印象，瞬间和眼前的系统排列完美地结合在一起。从那时起我就成为了阿贞老师学习圈的组长，在阿贞老师的治疗工作坊中了解、熟悉系统排列。一年多的学习让我困惑不解，虽然系统排列不论是理论内容，还是操作模式我都很快地吸收、接纳，但是学习的目的是掌握这项技术，而我迟迟不能做

排列工作，这一点在我看来是很严重的问题。因此我总结出专业学习和参加工作坊体验，对于一个想掌握系统排列专业技术的人来说，完全是两个概念。之后的经历让我更加坚信这种看法。不过对于一个感受性极强的人来说，从正式学习的那天起，我就已经开始运用系统排列，并为我之后的工作风格和工作方式带来巨大效用。

再次起航的汽笛已经响起，满载着对系统排列的喜爱，带着练就的感觉能力，我又一次独自前行。幸运总是比较眷顾专注的人，在我寻求学习系统排列专业技术的时刻，又一位果敢智慧的导师出现了，这就是郝林老师。一种全新的风格，一种理论化的研究氛围，一种结构明晰的排列呈现在面前，将我之前学习的种种困惑一扫而光。这时我认定必须掌握这项技术，而为此付出的代价对于当时的我无异于困难重重，但是信念决定行动，行动影响未来。从这时起我正式成为了专业的系统排列师，时间指向 2010 年。之后的两年时间里，导师班的团队合作以及我个人开展的工作，让这项技术在我身体里完全地成长，能力随时间几何倍数地增长。得益于郝林老师和温莉老师的全面支持，有幸与国际系统排列机构建立联系，开拓视野让我对系统排列的研究也更加深入。与此同时我还得到了尼尔斯博士的悉心指导，获赠让很多人羡慕的尼尔斯博士关于系统排列的研究手稿。通过认真学习尼尔斯博士赠予的研究资料后，系统排列和我之间都发生了微妙的变化，我对系统排列的理

解以及对个案的把握和操作能力有了巨大飞跃，这些变化提升了自己对专业技术的自信。

从2010年开始从事系统排列工作至今已经有4年多时间，加上做心理咨询师的时间，前后也有10年了。系统排列让我的潜力得以释放，在从事系统排列工作中始终渗透着个人特点，这让我对心理工作的认识和看法发生很大变化。我坚持做实用风格的心理学，重宣讲也乐于传播技术。之前忙于一线工作，很少把自己的研究成果和经验以文字形式呈现，期间有很多体会因为自己的忽视而随时间流失。感恩于我的专业课学生，他们认真的学习态度让我回想起自己学习系统排列时的感受，那时多么希望有一本浅显易懂的专业教材可以指导自己的学习。我始终觉得自己还是系统排列的初学者，总是在想能不能用最简单的方法就学会系统排列。基于这些原因，我把几年来的工作心得总结提炼成这本专业教材。

对于广大系统排列学习者来说，建议将这本书做为工具书和操作手册。针对不同的学习需求，建议按照以下顺序阅读：系统排列技术的专业学员，按照书籍章节的顺序学习，可以快速掌握系统排列理论和操作技术；心理咨询师重点阅读第二章和第三章内容，有助于对来访者心理问题的筛查，强化心理辅导工作；心理学爱好者可以优先阅读第一章和第四章，然后按章节顺序学习，这样可以更快地了解系统排列；对于正陷入心理困

扰，寻求改善的读者，可以先阅读第三章，这样有助于发现自我心理问题的症结。

本书主要在实际操作和理论分析上展开，从普通人的生活角度涉及人生感悟。我的所思所感未必如读者所感，而你的思考感悟一定是建立在自己的经历之上，因此你可以轻松地阅读此书。尽管很多人并不想学习系统排列技术，但是我还是要建议大家能接触一下，这个学问确实有独特魅力，而且学习系统排列真的能够改变一个人。以我为例，如果没有接触系统排列，我很可能一直生活在困境之中，而现在的我已经是一位小有名气的老师，这期间的变化仅仅是因为我学习了系统排列。因为我受益，所以我传播，我将自己所学都展现给大家，希望你们也可以拥有幸福的人生。

当我写这本书的时候，得到的支持远远超过我的预期。全国各地的系统排列爱好者纷纷传来关注的信息，在我的课堂中学习的学员更是给予我最强大的支持。在本书筹划出版期间，得到北京农学院李华老师创新团队的大力支持，正是李华老师对心理学事业的支持和创新团队无私的奉献，最终促成本书的出版，在此深表感谢。

王 睿

2014 年 10 月于沈阳

目录

自序

第一章 系统排列的基础概念	1
第一节 系统排列的发展历史	1
第二节 系统排列的概念与分类	6
第三节 系统排列的范围与应用形式	11
第四节 系统排列的运作模式和操作流程	14
第二章 系统排列的基础理论	16
第一节 良知	16
第二节 整体、秩序、平衡	22
第三节 良知的运作	31
第四节 良知与情绪、感觉的关系	39
第五节 系统的构建	45
第三章 系统排列的五大系统理论	48
第一节 原生系统	48
第二节 两性系统	58
第三节 亲子系统	81
第四节 心灵系统	98
第五节 社会系统	103

第四章 系统排列与科学	110
第五章 工作坊流程	122
第六章 系统排列五大操作流程	126
第一节 问题（提问）	126
第二节 代表	135
第三节 移动	144
第四节 语言	161
第五节 整合	172
参考文献	178
后记	179

第一章

系统排列的基础概念

第一节 系统排列的发展历史

系统排列是近代德国心理治疗大师伯特·海灵格先生发展出来的心灵工作法。海灵格先生通过长期的心理学知识学习，发现了系统运作规律，借鉴其他心理治疗技术的特点，最终形成系统排列的治疗工作方法。系统排列的基本观点：宇宙间有一个隐藏的规律，这个规律不但涉及于万物，也运作在人类家庭生活和组织系统之中。通过系统排列，以一种看得见，并亲身体会的方式，呈现出生命中的智慧，发掘和透视系统对人的干扰、缠结，并找出问题的根源与解决方法，让生命更和谐。系统排列主要解决原生家庭、亲子、两性感情等问题，运用在身体、上瘾行为、情绪问题、工作、抉择、公司组织、灵性成长、改善人际关系、财富等领域。系统排列的工作目的是让人类以更宽广成熟的方式重新调整自己的生活，在生命旅途中跨越和成长。

回答下面四个问题，将是你走进系统排列的开始，也是你最终成长为系统排列师的内心指引。

1. 你所认识的系统排列是什么？
2. 你所猜想的系统排列是什么？
3. 你想让系统排列做些什么？
4. 你想做些什么？

一、系统排列的形成

伯特·海灵格生于 1925 年，在大学期间主修哲学以及神学和教育学。在大学毕业之后，受宗教观念的影响加入教团并远赴非洲祖鲁地区传教。20 世纪 70 年代，离开教团后开始致力于心理疗法事业。回到德国之前，海灵格在南非接受了相互影响疗法的训练，并直接将培训所学运用在自己的教育事业上。海灵格随后在欧洲参加了鲁特·科恩的完形（格式塔）疗法讲座，这次的学习影响了海灵格的技术发展道路，并直接促成系统排列的基础技法的形成。海灵格在欧洲继续心理治疗技术的学习，在维也纳进行精神分析治疗方法的深造，并通过阅读阿瑟·亚诺夫的《第一声呐喊》（原始的尖叫）开始了首因疗法的学习。在完成首因疗法学习后，海灵格开始研究相互影响疗法，探讨心理治疗的原型病史模式。开始用“跨代视角”来对病型模式进行补充。另一个对系统排列形成起到关键影响的人是伊凡·纳吉。他的著作《看不见的联系》（隐形的忠诚），促使海灵格研究这一种跨代家庭治疗方法。通过参加特恩·舍恩菲尔德主持的家庭工作坊，展开了关于良知及愧疚的问题探讨。至此，系统排列的雏形确立，开始了海灵格的系统排列之路。在之后的发展过程中，海灵格远赴美洲接受催眠及 NLP、萨提亚的学习，最终将这些治疗技术和家庭治疗模式整合为现在的系统排列操作，形成了完整的系统排列治疗技术^①。

系统排列产生条件：系统排列不是传统的学院心理学，而是在研究治疗实践的冲突过程中形成。研究对象：系统排列不是研究失常人的模式，不是研究病态人格，而是研究正常人在失常状态下的行为、人格等普遍规律。研究内容：系统排列不是侧重研

^① 托马斯·舍费尔，《唤起内心深处的家庭亲情：心理疾病的家庭模拟方法》，上海科学普及出版社，2004 年。

表 1-1 系统排列形成简表

20 世纪学习经历及效果		促进系统排列的形成
40 年代	德国——大学 哲学以及神学和教育学	系统排列的哲学观点及宗教思想； 系统排列教学的模式
50 年代	南非——相互尊重和耐心； 父母与子女的交往模式	孩子尊重父母、父母爱护孩子； 人与人的交往方式
70— 90 年代	南非——相互影响疗法	系统元素理论、整体内元素彼此的关系
	德国——完形疗法	系统排列的核心内涵、系统的观点； 结构的角度看待人； 用“完形”的理念看待心理问题
	奥地利——精神分析	系统排列隐藏信息的分析； 潜意识及集体潜意识的研究
	美国——首因疗法	系统排列的感情控制方法； 核心情感来源——对父母的原始之爱
	德国——相互影响疗法	系统排列的家庭问题模型； 父母关系模式、家庭跨代事件
	德国——家庭治疗	系统排列跨代观察法、脉络疗法； 系统的平衡思想；自然的序位
	美国——埃里克森催眠	系统排列冥想及暗示引导； 系统排列的感觉观察法
	美国——萨提亚	系统排列的沟通模式； 家庭关系站位
	美国——NLP	系统排列的指导性语言； 系统排列的引导模式
21 世纪学习经历及效果		
中国——《道德经》《老子》等		与道同行的世界观、宇宙观体系

究传统心理学问题，如感知、思维，而是着重探讨潜意识、情绪

以及良知动力等深层内容。研究方法：系统排列不是采取有控制的实验室研究方法，而是运用临床观察法和现象观察法。系统排列不是简单的对感觉问题进行研究，而是对模式问题（行为、思维、情绪、语言）的研究。

提示：

1. 系统排列是心理学。
2. 系统排列是家庭治疗技术。
3. 系统排列不是治病的技术。
4. 系统排列是研究人的正常模式。

二、系统排列的发展阶段

系统排列是海灵格先生经过多年学习提炼、整合的综合性家庭治疗技术。在系统排列形成发展过程中，其他众多心理学专家也积极的参与其中，包括亨特·博蒙特、根达·韦博等人。海灵格先生是系统排列的创始人之一，并以他的工作模式作为系统排列主要工作方法。

系统排列在形成之后的主要发展分为 3 个阶段：

第一个阶段是在 20 世纪 90 年代，以“爱的秩序”为主要工作方式，强调家庭序位对系统中元素的影响，恢复秩序的爱。家庭中成员的心灵序位发生混乱，工作重点是恢复心灵序位与家庭自然秩序达成一致。工作特点是由导师指导学员代表移动，恢复当事人家庭的自然序位。因此也可称其为“不移动的系统排列”。在这一阶段，工作坊的模式是以呈现家庭破坏的秩序，根据系统的要求，在排列师的指导下，恢复正确的秩序达到治疗效果。系统排列发展的第一阶段是基础，排列师的学习重点就是掌握正确的家庭序位，序位是排列师进行系统排列工作的核心，也是系统排列师成长的最重要的知识储备。

第二阶段是在 2000—2006 年，这一阶段的突出特点是“心灵的移动”。工作模式呈现系统隐藏的忠诚，系统中的元素会对

其他元素表现出替代、阻挡和跟随的心理需求状态；工作目的是恢复系统自然的流动，让系统按照正确的规律发展；工作过程是将排列呈现与当事人的核心问题做连接，恢复平衡状态。中国最早出现系统排列是2002年海灵格老师的工作坊，因此中国系统排列首先接触的是“心灵的移动”，也就是常说的“移动的排列”。但是这样的情况造成了一个不可避免的问题，“移动的排列”让很多人不能清晰的看懂系统排列的工作模式，并因此出现了各种不和谐声音，甚至是误解和批判。如果首先进入中国的系统排列是“不移动的排列”，相信在接受程度方面会有很大的不同，毕竟中国文化里已经包含很多关于序位的知识。对于系统排列的教学要从“爱的序位”开始，逐渐进入到“心灵的移动”，既便于学习者掌握系统知识，又可以让系统排列的知识传播符合社会实际需求。

第三阶段在2006—2010年，这一阶段就是著名的“与道同行”。在这个阶段，从工作形式上并未与第二阶段有明显区别，在哲学解读上有着明显的差别。心灵的移动围绕的更多是在家族系统内进行；“与道同行”强调的是按照事物规律，不再重点纠缠于问题解决，而是创造事物再生的方向。这一阶段的难点在于能否真正体会到系统发展规律，而不是只关注于当事人状态，即所谓的没有“助人倾向”。这一阶段可以看做是一种治疗境界，并不是每个排列师都能达到，重点在于每个排列师要无限向其靠近。当然，采用“与道同行”的排列师也不是都达到了这一阶段的能力要求。

2010年至今，系统排列的发展基本延续“与道同行”，但是海灵格还在不断的扩展理论，目前他建立海灵格科学院作为自己的研究机构。至此，系统排列发展开始分为“海灵格系统排列”和“系统排列”，前者关注系统发展方向，后者重点在问题解决和适用于不同问题方向。系统排列工作不能盲目地追求新颖和前沿性，要结合排列师个人能力特点和经验积累，对系统排列发展

有清晰的认识，从中选择适合自己的排列工作方式^①。

提示：

1. 系统排列不是海灵格的（海灵格系统排列是海灵格的）。
2. 海灵格不能完全代表系统排列（系统排列在广义范围内，包含所有排列从业者的工作；狭义范畴内，海灵格代表系统排列）。
3. 做自己的系统排列（只有做自己的排列才能深入研究）。
4. 做有益于社会发展的系统排列（系统排列研究规律，将系统排列的研究成果与社会发展结合，科学、严谨、包容、和谐）。
5. 做认真研究系统的排列人（工作重点是系统研究，发现新规律）。
6. 不迷信权威，不崇拜名师（避免出现知识困结，强调工作的严谨性，提倡超越和知识技术的突破）。
7. 坚持科学实践，杜绝形而上学（实践是检验真理的唯一标准，系统排列的研究成果必须经受实践工作的考验）。
8. 认真学习和补充各种知识，形成自己的智慧（系统排列既是专项心理技术，也是方法论。运用系统排列的方法，加强新知识学习充实自己。科学、哲学、心理学、社会学、文化、科技知识、文艺、电影艺术等众多门类，完善每一个排列师自己的知识系统，发现规律）。

第二节 系统排列的概念与分类

概念：系统排列是解决系统中的元素之间相互联系的问题模式，达到疏导情绪、规范行为、呈现系统关系的治疗技术。

技术分析：系统排列是以完形疗法为核心，精神分析作为潜

^① 乌沙莫，《家庭系统排列入门：如何释放家庭爱的力量》，化学工业出版社，2009年。

意识研究方法，以催眠、情感疗法作为情绪疏导手段，通过采用NLP的指导性技术对当事人行为加以正确引导的综合性治疗技术。

一、系统排列的分类

1. 家庭系统排列

呈现解决家族系统中出现“牵连”问题、“原爱”问题及多种跨代的系统平衡问题为目的，即家族成员之间在过去的联系里或跨代问题里一些未得充分处理的事情，并处理由此产生的各种个人心理困扰和家庭关系问题。系统排列并不是解决过去发生的事件，而是解决由此事件引起的个人困扰（牵连：系统元素之间彼此影响。原爱：对父母，对生命的原始需求。跨代：多个世代之间的关系）。

家庭系统排列和家族系统排列的区别。两者的工作方法完全相同，在工作理念上有一些差异。家庭系统排列主要围绕原生、两性、亲子关系开展工作（父母一代，自己一代，子女一代），在现有系统中的问题模式可以在其中加以呈现并解决，并不涉及跨代或家族纠缠。在家庭系统排列中，主要是通过对当事人系统整体、序位、平衡关系的调整，构建合理信念及家庭原爱的信任，以此达到治疗效果（合理信念：即平衡的意义，正确的付出和不做错误的超越。家庭原爱的信任：相信父母，相信父母对自己的爱，或自己对生命的相信）。因此，系统排列的效果检测就是当事人在排列结束后，是否认可自己的父母，是否接纳并珍惜生命。家庭系统排列可以说是系统排列的第一个发展阶段。

家族系统排列主要将关注点延伸至家族世代当中（指过去的世代，不涉及预测和呈现未来的世代），系统纠缠扩展为整个家族发展体系之中，运用跨代研究的方法对问题产生的核心根源进行解决。因为有一些问题不是三代之内发生，而是长期存在于家族之中，每一代成员都在忠诚于上一代，用这种方式来表达对系