

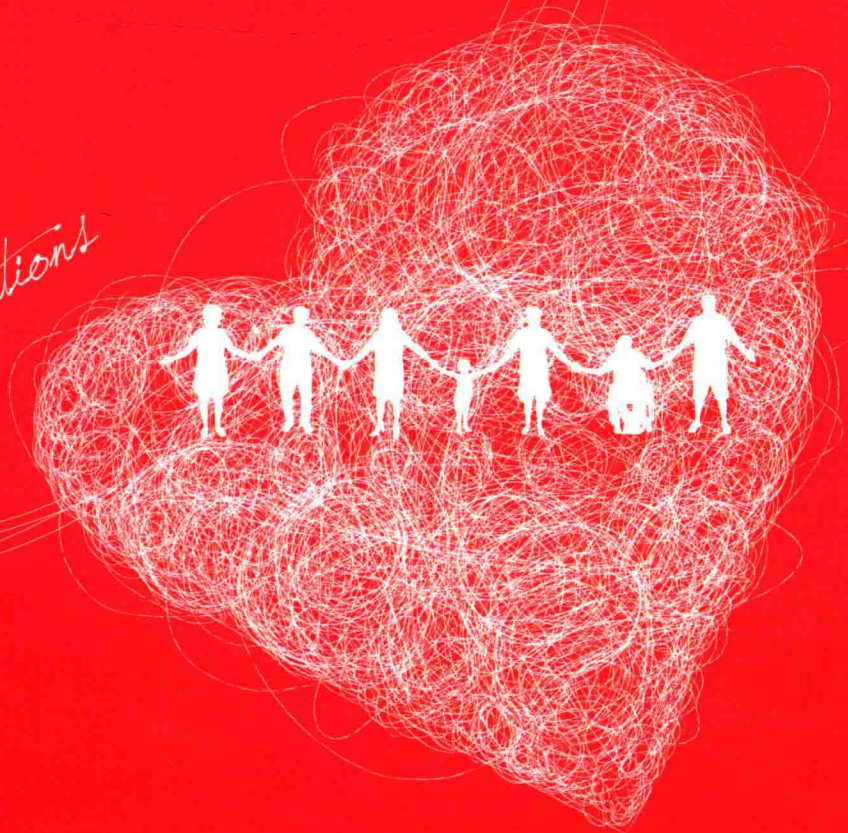
家庭系统排列

重建家庭秩序 让爱自然流动

郑立峰 著

摆脱旧有模式的纠缠，
给热锅上的中国家庭多一种选择

*Systemic
Constellations*



全国百佳图书出版单位

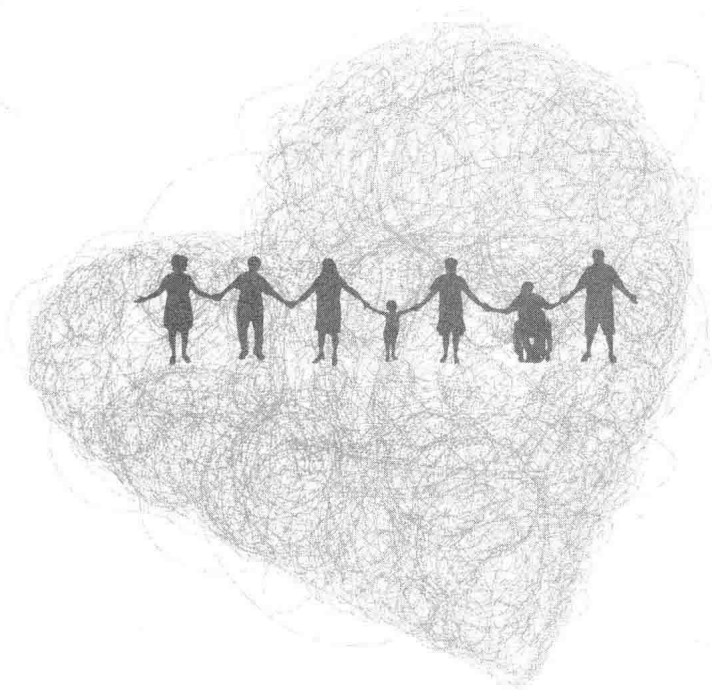


化学工业出版社

家庭系统排列

重建家庭秩序 让爱自然流动

郑立峰 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭系统排列：重建家庭秩序 让爱自然流动 / 郑立峰
著. —北京：化学工业出版社，2016. 10（2016. 11 重印）
ISBN 978-7-122-27974-3

I. ①家… II. ①郑… III. ①家庭关系—研究—中国
IV. ①D669. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 208603 号

责任编辑：赵玉欣 王新辉
责任校对：陈 静

装帧设计： 溢思视觉设计

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 194 千字 2017 年 1 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究

■ 序

2000年，美国盐湖城，我在Anchor Point Institute开办的催眠治疗师课程班上课，学员轮流在下课后介绍本人的专项。一位叫简·彼得森（Jane Petenson）的学员（系统排列大师级人物）演示了家庭系统排列。当时我为之震撼。我马上给了自己三句话：我要学会这套技术；我要把它介绍到中国；我不会用它来赚钱。

最早把系统排列引入中国的是台湾的周鼎文老师，他在2002年把伯特·海灵格老师请到台湾主持工作坊，我则在2003～2005年三年之间，在中国（包括香港）为海灵格老师开办了十场工作坊。郑立峰老师是最早在这些工作坊出现的学员之一，在此后的十多年里，郑老师努力不懈、孜孜不倦地参加欧美的系统排列工作坊，邀请外国顶尖大师到国内讲授及分享心得并且积极参与国际性的系统排列组织。在推动“系统排列规范化”这件事上面，郑立峰老师是国内第一人。

我的确是把系统排列引入中国大陆的人，但是在传播普及、研究发展的工作上，周鼎文老师及郑立峰老师所做的远远比我多，尤其是在跟国际接轨并进，把学问规范化、理念完整化等工作上，郑立峰老师实在居功至伟！

我的使命定位是“信差”，对象是“人”而不是“信”；所以我视所有学问为“让人每天生活更轻松满足、人生成功快乐”的工具。我认为学问是为人服务的，我研究追求的是更多更有效的工具，所以，我从不停留在任何一门学问里。

让我人生开始改变的是NLP（神经语言程序学），而系统排列让我能够从生活层面提升到生命层面，更达到系统层面。10个工作坊40多天在海灵格老师身边，加上去世界各地参加大师们主持的工作坊，共100多天体验系统层面呈现的，奠定了我今天比较完整的思维能力及学问框架。假如NLP是提升脑思维的能力、催眠是探用心（潜意识）的能力、能量心理学（EP）是发挥身体的能力，系统排列则是把所有的能力结合，成为完整的“我+人生+世界”的学问。

这几年我开始深入地研究我称之为“系统动力”的学问：世界、人、事物运作的法则。系统排列是呈现系统动力的技术，更是当下最能规范、务实、有系统地传播的技术。系统排列技术触碰到的层面，其他学问极少触碰，而这个层面却是我们存在于其中的世界里最重要、最关键的层面，一切问题来到这里都得停下，这里是终点，也是完满和谐的根源。

从本书的目录就可以知道，郑立峰老师已经写出了系统排列方面至今最完整齐全的指导宝典，书的内容明显是郑老师多年钻研与发展的宝贵成果。他在系统排列这一门学问的理论、技术及经验，在国内已无人能过其右。这本书彰显了他在这门学问的权威地位。同时，对立志学好这门学问、做好一个系统排列导师师工作的朋友来说，也是一份非常全面、宝贵的指导资源。

系统排列在国内日渐普及，与任何新兴的学问一样，一方面会有人不求甚解、不负责任地分享，另一方面也有很多人想严谨、认真地帮助这门学问继续发展。郑老师这本书非常及时地填补了一份求知、求正解的需求。

对于尚未认识系统排列的朋友，我会推荐张虹桥医生翻译的《谁在我家：海灵格家庭系统排列》一书；而对于已经参加过工作坊、想进一步了解系统排列，或已经在组织、主持、授课的系统排列导师们，这本书是你必须拥有的！



2016.7.1

■ 前言

十年磨一剑，到2016年我专职作系统排列导师已整整十年，这本书是十年实践的总结。

2000年我在李中莹老师那里第一次接触到家庭系统排列，当场为之震撼，很想了解清楚这门学问是怎么回事。当时有同学介绍，德国有系统排列的培训课程，问题是三天后就举行。我当时还在企业工作，马上向老板请假，当然是先被骂了一通，然后老板说因为是淡季，你就去吧。我之后马上报名，德国主办方表示已经满员，但刚好有人退出，就收了我。我再订机票，旅行社的人告诉我，我的运气好，最后一张机票被我买到了。到了德国会场，所有的床位、附近的酒店全部爆满，主办方给了我一个50多平米的会议室住，为我安排了床褥，有独立的洗手间、茶水间，把同行的同学羡慕死了。接触系统排列后，仿佛一切都在为我安排铺路，这种感觉让我冥冥中觉得这就是我未来的方向。

这样一开始，我每年都去德国上课。第一年听不懂；第二年听懂了，做不到；第三年做到了，做不好；第四年做好了，没自己的风格；第五年才真正有了自己的风格。这时候我辞去了公司的工作，专职做家庭系统排列导师。刚出道，其实很迷茫，不知道从何开始。有人提议我，可以请系统排列的创始人伯特·海灵格先生来香港。我怦然心动，写了封邮件给他，也没寄太大希望。谁知道他一口答应。2006年，香港的工作坊来了三百人，一下子把我的市场问题全解决了，而后顺利进入内地。

过去十年间，我处理了一万多个个案，平均每年组织四十场工作坊或导师培训课程，积累了大量经验，也遇到了很多问题，同时看到中国真正的需要在哪里。第一个看到的问题是，因为现有系统排列相关的书籍，很多都是从德文或英文翻译过来的，由于文化的差异，一些关键的概念没多少人能读懂。第二个问题跟创始人海灵格有关，他是个非常优秀的治疗师，但不是个专业的讲师，有些概念比

如现象学，他讲得非常模糊，造成后来人学习的困难。第三个问题是，系统排列作为新事物，20世纪80年代初才被发现，20世纪90年代才开始大力传播，是非常年轻的学问。学习的人很多，但是能做好，又能讲清楚的人世界范围内都没几个，更何况2000年之后，系统排列才在中国出现。编写本书的初衷，就是用中国人的语言，结合中国的国情，来解释家庭系统排列。同时把海灵格很模糊的概念讲清楚。更进一步地把家庭系统排列分解成原理、方法、运用，这样能让更多的中国人可以学习系统排列、理解系统排列、运用系统排列去自助与助人，让中国人多一个选择。这也是我身为家庭系统排列导师的使命。

郑立峰

2016年7月27日

于杭州

第一章 基本概念

- 第一节 家庭系统排列的研究对象 / 002
 - 爱的开始 / 002
 - 爱的两种表现 / 003
- 第二节 研究爱的法则和秩序的重要性 / 005
- 第三节 家庭系统排列的方法论 / 008
 - 现象学的基本概念 / 008
 - 现象学与科学的关系 / 010
 - 应用现象学的三种态度 / 011
 - 系统排列中的“觉察” / 013
- 第四节 系统排列中的良知 / 014
 - 良知的定义 / 014
 - 良知的冲突 / 014
 - 个人良知的界定 / 014
 - 系统良知的界定 / 018
 - 个人良知背后的正面动机 / 018
 - 心灵成长的生命规律 / 019
 - 伟大良知和伟大心灵 / 022
- 第五节 常见的关系问题模式和解决方法 / 024
 - 爱的秩序被破坏后的问题模式 / 025
 - 常见的成长问题模式 / 027

第六节 系统排列中常见的情绪模式 / 028

原生情绪 / 028

派生情绪 / 029

转移情绪 / 030

超越情绪 / 030

第二章 两性关系 / 31

第一节 爱，从两性关系开始 / 032

第二节 两性关系的三大动力 / 034

两性之间的连结——整体 / 035

付出与接受的对等——平衡 / 037

跟随与服务的协调——秩序 / 049

第三节 传承爱的情感模式 / 062

一见钟情是投射 / 062

二见钟情才是真 / 062

两性四情定终身 / 068

残害夫妻关系的十二副毒药 / 073

第四节 两性关系案例 / 077

你的心灵空间给伴侣腾出位置了吗? / 077

接受爸爸，才能接受男友 / 080

只能接受做老公的男人 / 086

告别离世亲人，才有美满未来 / 088

长大做女人，才有真老公 / 092

小孩的状态，有时可以保留 / 095

当和一个躯壳结了婚 / 098

妈妈的寂寞，我继承着 / 103

- 爱得太深，反不见了爱 / 106
- 性冷淡，或许不是你的错 / 113
- 一种常见的过界——第三者 / 116
- 新系统优先是原则 / 120
- “对不起”是最难说出口的话 / 122
- 女人的“离婚”威胁 / 125
- 别自己把老公送走 / 129
- 除却困扰，从纪念堕胎孩子做起 / 133
- 自毁行为，通常在为堕胎赎罪 / 140

第三章 亲子关系

- 第一节 亲子关系的三大法则 / 146
- 亲子关系的整体性 / 146
- 亲子关系的平衡性 / 148
- 亲子关系的次序性 / 155
- 第二节 亲子关系中的难题 / 156
- 伴侣拿孩子当借口 / 156
- 夫妻离婚，孩子的监护权的归属 / 157
- 收养 / 157
- 非婚生子女 / 158
- 乱伦 / 158
- 第三节 亲子关系案例 / 160
- 厌学的孩子 / 160
- 女儿不愿上学的真正原因 / 162
- 愤怒背后的爱 / 164
- 亲子关系中断 / 165
- 母亲自己的身世，影响跟下一代的关系 / 169
- 封闭的心灵 / 173

- 接纳妈妈 / 175
单亲不是问题 / 177
承认继母的地位 / 180
我离不开父母的家 / 181

第四章 转化仪式

- 连接——接受父母仪式 / 185
成人礼 / 186
成家礼 / 187
接受孩子仪式 / 188
分手仪式 / 190
告别仪式 / 191
回归仪式 / 192
归位仪式 / 192
划清界限仪式 / 193
化解双重转移仪式 / 194

附录 系统排列导师的职业规范 / 196

第一章 基本概念

家庭系统排列的研究对象是“可以传承生命的爱”。

系统排列的核心或“解决之道”可以总结为如下三点。

正视历史，面对真相，不加评判地尊重及纪念（祭奠）所有人。
吸取先辈的教训，找到生命和自然的规律，真正尊重每一个生命。
在自己的生命中做些顺应这些规律的事情，更好地服务生命。

第一节 / 家庭系统排列的研究对象

家庭系统排列的研究对象是“爱”，此处的“爱”指的是“可以传承生命的爱”，即两性之爱、亲子之爱、家族之爱。

爱的开始

作为家庭系统排列研究对象的“爱”，是指能够传承生命的爱。传承生命的爱怎么来的？必然由一男一女开始。

一个男婴从出生、长大、成人，有他自己的人生方向。一个女婴也经历出生、成长的过程，有她不可知的未来。突然有一天，这两人相遇了，而且“来电”了，彼此看对方都顺眼，心生爱意，想要在一起，两个不同的生命便有了命运的交集。

人海茫茫，什么样的男人或女人，会让我心动呢？按照心理学的解释，通常而言，女性会遇到一个潜意识里跟自己的爸爸很像的人，或者是心中理想的爸爸。男性会遇到一个潜意识里跟自己的妈妈很像的人，或者是心中理想的妈妈。当这两人相遇，会莫名其妙地感觉很亲近，感觉很熟悉，感觉在一起很舒服。这时候你的心灵会向对方打开，如果对方也有反应的话，他也向你打开心灵，相互付出和接受越来越多，这两个人就结合在一起了，成为一对伴侣（不一定是结婚）。

这便是爱的开始，所谓的一见钟情！

爱的两种表现

家庭系统排列研究的对象是“爱”，排列工作围绕的核心是“爱”，系统排列认为“爱”有两种表现方式。

1. 盲目的爱

我们在自己需要的爱没有得到满足的同时，潜意识中不断地去为家庭或家族中某些成员奉献自己、牺牲自己，用这种方式来换得自己爱的满足，但最终却以牺牲自己为代价，一直为别人而活，这叫“盲目的爱”。盲目的爱没有界限，注意力都放在过去，常常用一种自我摧毁的方式来表达。例如：母亲自杀，孩子长大之后，可能也会选择自杀、自残，不让自己活得好。例如：父母离异，孩子结婚之后，可能也会步父母后尘，婚姻无法维系。

这些方式有一个共同的特点：牺牲自己，用和别人一样的方式表达爱，我们称之为复制或者隐藏的忠诚，使家族系统在一封闭的系统中恶性循环。这种爱被称为盲目的爱，是被“良知”所推动的。

2. 觉悟的爱

觉悟的爱表现在两个方面：首先把潜意识中盲目的爱让意识看见、正视；然后以理性引导，有建设性地把负面情绪和痛苦模式转变为对生命有益、发挥正向

作用的爱。觉悟的爱并不意味着不去感受过去的痛苦，而是顺应着生命中有成长本能的心灵，在连接的同时，理智上也要清明，过去的“果”无法改变，却可以与之划清界限，立足于当下，为开放的未来种下新的“因”，让生命的未来更加丰盛。

家庭系统排列中最重要的工作就是把盲目的爱转化成为觉悟的爱。

第二节 / 研究爱的法则和秩序的重要性

追求快乐、逃避痛苦是人类的两大天性，是生命的本能。人类各种学问都在关注一个问题：人如何能活得更快乐一点？在家庭系统排列里，我们要问的问题是：在你的人生里，哪些事情让你最快乐？哪些事情让你最痛苦？

当我们观察人的一生经历，从婴儿到死亡，发现了人最快乐和最痛苦的时候都跟爱有关。

从最早的婴儿期开始，婴儿什么时候最快乐，什么时候最痛苦？

婴儿最快乐的时候是跟妈妈在一起，被妈妈抱着玩的时候，那时他（她）笑得最开心。

婴儿最痛苦的时候是与妈妈分离时，他（她）们哭着喊着，抱着妈妈不放手。

心理学有一个有名的科学实验，用来证明妈妈的连接对初生婴儿的重要性。

一个是毛绒玩具做的猴子妈妈，一个是铁丝做的猴子妈妈，铁丝猴子妈妈有奶，毛绒猴子妈妈没奶。放小猴子进去，小猴子除了饿到极点的时候，去铁丝做的猴子妈妈处喝奶，大部分时间都在毛绒猴子妈妈怀抱中。

实验证明，0~3岁的孩子，爱是通过身体接触而体验到的，这是建立安全感的必要因素。

到了儿童期，哪些时候孩子最开心？哪些时候孩子最不开心？

幼儿园放学时，有爸爸妈妈及时来接的孩子最快乐，最不开心的是到点儿没人来接的孩子。3~7岁的孩子，爱是通过父母对自己持续的满足承诺而感受到的，这种承诺的满足是建立对世界的“信任感”的必要条件。

到了少年期，哪些孩子最开心？哪些孩子最不开心？

我们看到上小学的孩子，通常是得到老师关注时最开心，不管是因为表现卓越获得表扬而被老师关注，还是因为调皮捣蛋受到惩罚而被老师关注。最不开心的是那些最不被关注的孩子。所以，被“关注”是这个时期孩子感受到爱的主旋律。

到了青春期，哪些孩子最快乐？哪些孩子最不快乐？

当你发现一个你心仪的对象，有机会追求他（她），而又被接受，在恋爱之中是最快乐的时候。

哪些人最痛苦？喜欢的人喜欢了别人，要爱的时候被师长反对，被迫分手等所有得不到爱的时候，就是最痛苦的时候。所以，有机会创造爱的时候、被爱的时候，是年轻人建立自信心、自我价值感的关键之一。

成年的时候，什么人最快乐？什么人最痛苦？

与真正爱的人许下承诺，携手走入婚姻的人，通常是最快乐的。

什么人最痛苦？结婚伴侣不是所爱的人，因为身边人的期待、物质、条件、背景、有目的地跟一个自己不爱的人结婚，那结婚可能就变成了最痛苦的时刻。

成家之后，什么时候最快乐？什么时候最痛苦？

当有孩子的那一刻，可以把爱传承下去的时候，是最快乐的时候。

同时，成家之后也意味着自己的父母老去，亲人离开的时候，通常也是人最痛苦的时候。

纵观我们的一生，当我们得到爱的时候也就是被爱拥抱，被爱滋养，有爱的