

你有几个灵魂

朱建军心理学文丛

NIYOU JIGE LINGHUN

在生活、工作的重重压力之下，
我们心中常常充满矛盾和纠缠。
让我们拆开心中的多个自我，
审视自己的灵魂，重新认识自己，
以达到自我的安定与从容。

APG 安徽人民出版社
安徽出版集团 ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

朱建军心理学文丛

NIYOU JIGE LINGHUN

你 有 几 个 灵 魂



安徽人民出版社

安徽出版集团

ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划

杜国新

责任编辑 / 杜国新

装帧设计 / 宋文岚

图书在版编目 (CIP) 数据

你有几个灵魂 / 朱建军著. —合肥: 安徽人民出版社,
2009.1 (朱建军心理学文丛)

ISBN 978-7-212-03454-2

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 (2008) 第 200972 号

朱建军心理学文丛

你有几个灵魂

朱建军 著

出版发行	安徽人民出版社
地 址	合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场
邮 编	230071
发 行 部	0551-3533258 0551-3533292 (传真)
经 销	新华书店
制 版	合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷	合肥创新印务有限责任公司
开 本	1/16 787 × 960 印张: 15.75 字数: 233 千
2009年1月 第1版	ISBN 978-7-212-03454-2
2009年1月 第1次印刷	
定 价	28.00 元
印 数	00001-05000

总 序

我是一个导游

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。到那时出个文集，也是理所当然。不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，

单是自己独自写的书，也有十几本了，从数量上看也还说得过去了。从内容上看，可以为自己骄傲的是，原创性也相当不错，本文集中的每一本书，都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多，但是论述时展开不够充分。如果充分展开，有些书中的每一章都可以单独成书。这我也很同意，只不过我总是忙忙碌碌，很少能有时间安静地著述，所以也只好先这样了。毕竟还有许多有趣的、原创性的思想，连这样简要地写成书都还没有来得及。当然也有朋友指出，有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳，理论体系也还不够理想，这些的确让我很汗颜，也不能以忙为理由为此辩解，思想没有被展开说清楚是一回事，思想本身不够清楚是不可被接受的。这个问题我不久后必要解决。

盘点之后，稍微安心了一点，感到不管怎么说，过去的这些书中有不少很有价值的内容，有不少自己的创新，卖给读者看，自认还不是浪费别人的钱财。于是，也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代，我们还要“树立人生理想”，我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。我的理想是，“我要好好活，并且因为我的存在，给这个世界留下点好的东西，让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”，我并没有“预报”到，我以后会成为一个心理学家、心理咨询师或心理治疗师，“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作，直接做的事情；但是也许是天意或者是传说中的缘分，今天我所做的事情，还真的都是在直接实现着我的人生理想。

那时的我，什么都有兴趣什么都想做，我读心理学、社会学、人类学、历史学、哲学和文学，我想做写作者、想做编辑和

记者、想做大学教授、也想做心理医生,我还想做节目主持人、想做企业家、想做导游……贪心无比,虽然所贪之物和一般人有所不同。

而今天看来,老天也真的很眷顾我,我想做的事情,多多少少都有机会做了一点:作为杂志写手,发表过散文或其他文字;兼职在《北京青年报》等报刊做过记者,也得到过“北京市好新闻”奖;做过杂志的编辑部主任甚至执行主编,所编杂志也达到过70多万的销量;现在做大学教授,也参与了一个心理系的整个创立过程;是一个有名望的心理咨询与治疗师;也几次作过兼职节目主持人,已经当了上百次的电视节目嘉宾;办过企业而且赔钱不多;唯一没有做过的,是导游。

而今天在写这个序的时候,突然意识到,其实我也做过导游,而且,我最主要的成就就是做导游。只不过我所导游的,不是这物质世界中的某个风景区,而是人的内心世界中的景区。

文集中的书,固然主题不一,但是内在的主题却是“一以贯之”的,无非是一个“心”字,或者是关乎对心的自知,或者是从心出发而进行的创造。心中的世界奇妙玄幻,最美的事物是在我们的心中,而最险恶的事物也是在我们的心中。二三十年来我所做的,无非是深入这个世界,以探险家的态度去探索这个世界,并且一旦有所发现,就用我的书或者我的教学去把这些发现告诉大家。

我最早出的一本书,是关于如何解梦的(这本书的内容后来几次改编,这次在文集中选择的是改编后的成熟版本)。解梦,就是进入心的潜意识层面的最基本的方法。我们内心仿佛有一个原始的世界,那里是原始人、鬼神和动物生活的世界,梦就是我们窥见这个世界的最基本的方法。因此,释梦可以看做是进入潜意识心理世界的一本导游手册。

后来我所出的书,有几本都是讲意象对话心理疗法的。意象对话心理疗法,是我们深入心理世界原始层面的一个更好的方法。意象对话可以让我们迅速进入深层人格,让潜意识中的心理内容昭然若揭,可以让内心中掩藏的种种情绪欲求清晰地展示。我以为意象对话可以说是了解人内心,深入人内心,甚至改变人内心的一个非常有力的工具。

作为心理咨询与治疗师,我越来越多地意识到,那些有心理问题和心理障碍的人,常常只是我们文化中缺陷的负载者,个人的心理病源于文化的心理病。于是自然地,我开始了对文化心理的思考和探索,也就有了两本关于文化心理的书。对于中国文化心理,目前研究者还为数不多,在这个景区,我作为先行涉猎者,也自然成为一个导游。

除此之外,还有一些小书,是涉及一些具体领域的,比如青少年心理、少女自卫、心理随笔等,也可以看做是些小的景点,虽然没有什么脍炙人口的名胜,一花一石,也稍有可观之处。

如果有时间的话,我想写的东西还有很多。比如从“意象”的角度去看中医,我把中医看做是一种以“意象”为工具进行思考的医学体系。风、寒、暑、湿,可以说都是一种意象,并没有真正的物质世界的风可以进入身体,也不可能在我们的血管肌肉中用风速仪器测出风的等级来,但是,意象中的风,却的确可以带来有关的疾病。如果我们把意象的心理象征意义都弄明白,我们就可以用更实证的方法来研究中医。对此我有很多想法,也做了一些简单的测试,结果很鼓舞人心。另外,我对《红楼梦》也有一个很新的见解,发现不少旁证可以给出一个前所未有的假说,说《红楼梦》原作者不仅不是曹雪芹,而且是一个大家都没有想到过的人物。如果有时间,我决意把这个有趣的考证写出来。再有,我很想写一本

书,从现代心理学角度看佛教,并且把意象对话心理疗法和佛教相结合,以创立一个新的学说。还有,从心理学角度看《易经》,也会有一些新的角度,看到一些新的东西,我也很想有时间把这些新的发现写出来。如果更有时间,我还愿意把我对心理学方法论的一些见解形成文字。而心理学在管理中的应用,我也有些想法,这是我兼职经商、做 EAP、讲企业心理学课程中所积累的知识。当然,我最最希望写出来的,是对中国文化未来如何改进的个人的思考……

所以,这个文集,还是一个未完成,不可能是全集。全集将有多少书,什么时候完成,我自己也不知道,我希望的是,那会是在很久很久之后,因为有这些心愿未了,我希望我能够长寿,而且能够一直保有清醒的头脑,能一直一直写下去。

当然,我更希望,我的文字能够传达我对这个世界的爱,希望我的作品能让世界变得更美好一点点,而万万不可以适得其反,有害于人。

导游,不就是做这个的吗?把美好的世界展示给人去看。

朱建军

2008 年 12 月

前言

QIN YAN

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、有激情的人。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,找出一个人心中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象中有自己的具体形象,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。弗洛伊德曾把心比作一座冰山,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,他自己也不知道是什么原因。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”,用交流想象的方法做心理咨询。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

Contents

总 序

我是一个导游/ 001

前 言/001

第 一 章 | 一个人有几个灵魂——人格意象分解/001

第一节 一个故事/ 001

第二节 我们都有多重人格/ 008

第三节 人格意象分解/ 009

第 二 章 | 心理内容转化为形象——意象对话技术/012

第一节 心灵之眼——意象与意象对话/ 012

第二节 意象对话与子人格/ 014

第三节 用意象对话“加工”子人格/ 016

第 三 章 | “拆人”之术——人格意象分解的方法/020

第一节 诱导的基本方法/ 020

第二节 技术要点/ 023

第三节 子人格出现的一般规律/ 025

第四节 “拆人”法变式/ 027

第五节 子人格的演变与重组/028

第四章 自己和自己的“人际关系”——子人格的关系/031

第一节 不相识的子人格/031

第二节 情感冷漠的子人格/034

第三节 相互冲突的子人格/035

第四节 相互喜欢的子人格/036

第五节 子人格关系的记录/038

第五章 心理世界中的生灵——心理现实和物质现实/041

第一节 女性怎么有男性的化身/041

第二节 她们是姐妹吗/046

第三节 心理现实——另一个世界/048

第四节 对心理现实的两种误解/050

第六章 了解心的分量——用子人格计量心灵/053

第一节 心理年龄/053

第二节 心理性别程度/055

第三节 内部和谐度/057

第四节 隔离程度、冷漠度和复杂程度/058

第七章 一个人的社会——心灵的组织与结构/061

第一节 心灵组织图/061

第二节 关系圈和情结/062

第三节 人格的组织形式/064

第八章 心灵中的人、动物和鬼神——成分分析/068

第一节 成分分析的意义/068

第二节 原型和原始意象/069

第三节 子人格与原始意象/070

第四节 变形的原始意象/071

第五节 不纯的子人格/072

第六节 辨别的技巧/074

第七节 人物/077

第八节 动物/079

第九节 死神、恶魔、鬼/082

第十节 神灵、菩萨、佛/085

第十一节 植物、矿物或器物/087

第九章 心灵中的宇宙力量——心灵的元素分析/089

第一节 价值性的元素/090

第二节 品质性的元素/091

第三节 衍生需要元素/093

第四节 行为性的元素/095

第五节 其他因子的影响/096

第六节 能量的状态/098

第七节 具体生活经验/099

第十章 哪里来的这些生命——子人格的来源/100

第一节 固有的子人格/100

第二节 内化的子人格/102

第三节 时期性的子人格/104

第四节 内容性的子人格/108

第五节 角色性的子人格/109

第十一章 一花一世界——人际心理能量学/111

第一节 他人的“副本”/111

第二节 人际交往——外部交往就是内部交往/113

第三节 人际能量学的两个特殊状态——邪教和正教/114

第四节 心理的“排异反应”/116

第五节 意象对话与人际心理能量学/117

第十二章 人和人是没有界限的

——人际的子人格交流分析/119

第一节 人际交往透视/119

第二节 分析两个人的交往——子人格扑克/121

第三节 不分你我——界线的消融/123

第十三章 自知者明——子人格识别与心理治疗/127

第一节 分辨子人格/128

第二节 言语和声调/130

第三节 字迹和相貌/132

第四节 子人格识别的作用/134

第十四章 换个人上场——子人格替代与心理调节/136

第一节 子人格替代与心理调节/136

第二节 子人格替代的方法/138

第三节 标志——让你更容易调动子人格/139

第四节 子人格的平衡/141

第十五章 自爱的艺术——子人格关系的调节/144

第一节 一个人的团结治疗/144

第二节 子人格的相互认识/145

第三节 子人格的冲突调节/147

第四节 子人格的互相补充/149

第十六章 生生灭灭——子人格的“演变”和人格改变/151

第一节 子人格的演变/151

第二节 子人格的“物理和化学”演变/154

第三节 子人格的“核物理”演变/157

第四节 演变的心理现实性/158

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/161

第一节 人格意象分解心理咨询与治疗的步骤/161

第二节 人际关系问题分析/162

第三节 人际关系问题的“责任人”/165

第四节 反求诸己与人爱邻如己/166

第五节 朋友关系与人格意象分解咨询/168

第六节 婚姻恋爱与人格意象分解咨询/171

第十八章 | 和魔鬼斗法——强迫性与子人格/175

第一节 死亡的使者——“魔鬼”/176

第二节 胆怯的产物——绝对者/181

第三节 理性的误用——辩论者/185

第十九章 | 最美与最丑——表演性与子人格/188

第一节 控制别人的利器——“演员”/189

第二节 自恋的产物——“美女”或“帅哥”/191

第三节 性本能的化身——“性感女郎”或“妓女”/192

第四节 性本能的基本形态——“动物精灵”/194

第五节 感情的钓竿——“长发女”/196

第六节 天真而可爱的人物——“儿童”/197

第七节 令人恐怖的幻象——“各种鬼”/198

第八节 心灵中的不幸者——“丑陋者”/201

第二十章 | 流泪是为谁——依赖性与子人格/203

第一节 我用泪光吸引你——“哭泣者”/203

第二节 惹人怜爱的小家伙——儿童或小动物/205

第三节 依赖的理由——病人/206

第四节 愤怒的女神——“魔女”/208

第五节 不幸的象征——“乞丐”/ 210

第二十一章 心灵中的肇事者——其他问题相关子人格/213

第一节 冰冷的盔甲——机器人/ 214

第二节 以性忘记死亡——纵欲者/ 216

第三节 无所不在的敌人——恶兽和恶势力/ 219

第四节 分裂的象征——外星人/ 221

第五节 神秘直觉的象征——巫和神秘动物/ 222

第二十二章 全新的人格观

——人格意象分解的理论探讨/225

第一节 心灵进化论——人格意象分解的文化观/ 225

第二节 人格意象分解的历史根源/ 229

第三节 全新的人格观——人格是一个可分的整体/ 232