

意象对话心理学系列


你有几个灵魂

心理咨询中人格意象的分解

朱建军 著

 人民卫生出版社

意象对话心理学系列



你有几个灵魂

心理咨询中人格意象的分解

朱建军 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你有几个灵魂：心理咨询中人格意象的分解 /
朱建军著. —北京：人民卫生出版社，2015

(意象对话心理学系列)

ISBN 978-7-117-20966-3

I. ①你… II. ①朱… III. ①精神疗法 - 研究
IV. ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 137120 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询，在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导，医学数据库服务，医学教育资源，大众健康资讯

版权所有，侵权必究！

意象对话心理学系列

你有几个灵魂：心理咨询中人格意象的分解

著 者：朱建军

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：三河市尚艺印装有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：13

字 数：248 千字

版 次：2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-20966-3/R·20967

定 价：28.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前言

从人格意象分解技术创立到今天已经有大约十八九年的时间了。一开始我玩笑地把这个方法称为“拆人”，当然并不是真的像拆机器一样把人给拆了。虽然我是研究变态心理的博士，但毕竟我并非恐怖片里心理变态的博士。作为心理学家，我所做的事情是在心理层面去“拆人”，也就是发现人的心理或者人格的结构和机制，目的是为了了解人，从而帮助人提升自我。后来我考虑了一下，把这个技术命名为“人格意象分解”，意思是我们可以把“人格意象”也就是那些反映人格的意象分解开来，看看人格是由哪些人格意象组成的；或者也可以理解为，把“人格”用“意象”来分解开。

人是复杂的，这种复杂性的一个原因就是：人格是一个由许多不同部分结合在一起的生产物。人的内部有许多不同甚至矛盾的地方，就像段子里所说的，“我心里有一个勤奋小人，一个懒惰小人，他们从小就打架。直到上了大学才不再打架了，因为懒惰小人把勤奋小人打死了。”正是因为人内部有这些不同的“小人”，人的行为才不那么简单。当我们做决定的时候，我们心中可能会有很多个“小人”在发出他们的声音，仿佛一个嘈杂的司令部，最终的决定是哪个“小人”做的呢？我们很难知道。

人格意象分解作为一种心理咨询技术，是建立在意象对话技术的基础上，把“小人们”也就是性格的各个侧面都人格化了，每个都是一个不同的子人格。这样，我们就可以清晰地了解一个人的内心世界。

在近二十年的工作中，我越用这个方法就越喜欢它。我说过：“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。在心理学家手中，还可以帮助我们完善自我、消除心理障碍和促进心灵成长。”十几年过去了，我和其他心理咨询师们更多、更广地应用这个方法来解决种种心理问题，完成种种心理学任务，这个方法从未让我失望过。在我的想象中，它就像是刘备手下的赵子龙，无论做什么都能胜任有余。这个方法不仅可以用来了解人格，也可以用来改善人格，不仅可以用于心理咨询，也可以用于企业员工心理援助，还可以用于婚姻和伴侣关系的心理调节以及心理咨询师的自我成长……真可以说是“所向无空阔，真堪托死生”。

通过近二十年的应用，这个方法也得到了发展。从理论上，我们能把客体关系理论等心理学理论和人格意象分解的理论更好地结合；从实践上，也延伸出

了很多具体的技巧和新方法,比如“意象建构”就是人格意象分解之后,调节子人格并促进人格成长的非常好的新发展。和过去相比,我们可以高兴地说,今天的人格意象分解已非过去的“吴下阿蒙”了。人格意象分解从诞生到今天,一直是合作的产物,先后有许多心理咨询师参与了这个方法的建立、完善和革新,使得这个方法的适应面越来越广、技巧越来越成熟,在心理咨询等各个领域的应用中,也越来越显示出它的实效。

作为一种心理咨询技术,同任何其他技术一样,都需要专业训练才能真正掌握。仅仅读这本书,不能让一个非专业人员用它来做心理咨询——这一点必须重视。过去我们发现有一些非专业人员,或者虽然是心理学工作者但并没有接受意象对话训练,他们使用此方法做咨询,但由于不能很好地掌握技术,产生了消极的作用。一个非医生或者非外科医生,不能读了一本外科学书就去做手术吧。人格意象分解的使用也是一样,希望大家能够理解。

对于学习意象对话心理疗法的心理咨询师来说,本书可以是一本教学参考书,心理师可以以此书为指导,进行日常的咨询工作和自我成长。对于其他心理学家,本书可以作为知识性读物,增进对人格的理解,也可以对他们的工作给予启发。而对于非心理学专业人员、心理学爱好者,本书也是一本有意思的知识性读物。虽然对于他们来说,不能用此方法进行专业的心理咨询工作,但是如果自己心理健康,也还是可以做一点初步的人格意象分解练习,以增加自我了解,或者以此理念为启发,帮助自己理解一些日常生活中表现出来的心理现象。

感谢所有为此技术的进步做出贡献的心理咨询师。祝福每位读者,愿大家都能增加对内心的了解,活得越来越幸福。

朱建军

2015年4月



目 录

第一章 一个人有几个灵魂——人格意象分解·····	1
第一节 从故事开始·····	1
第二节 我们都多重人格·····	6
第三节 人格意象分解·····	7
第二章 心理内容转化为形象——意象对话技术·····	10
第一节 心灵之眼——意象与意象对话·····	10
第二节 意象对话与子人格·····	11
第三节 用意象对话“加工”子人格·····	14
第四节 平行的意象世界·····	16
第三章 “拆人”之术——人格意象分解的方法·····	18
第一节 人格意象分解的准备·····	18
第二节 诱导的基本方法·····	19
第三节 技术要点·····	22
第四节 子人格出现的一般规律·····	23
第五节 诱导方式的变式·····	24
第六节 子人格的演变与重组·····	26
第四章 自己和自己的“人际关系”——子人格的关系·····	28
第一节 不相识的子人格·····	28
第二节 情感冷漠的子人格·····	30
第三节 相互冲突的子人格·····	31
第四节 相互喜欢的子人格·····	32
第五节 子人格关系的记录·····	33
第五章 心理世界中的生灵——心理现实和物质现实·····	36
第一节 女性怎么有男性的化身·····	36
第二节 她们是姐妹吗·····	40



第三节	心理现实——另一个世界·····	42
第四节	对心理现实的两种误解·····	44
第六章	了解心的分量——用子人格计量心灵·····	46
第一节	心理年龄·····	46
第二节	心理性别程度·····	48
第三节	内部和谐度·····	49
第四节	隔离程度、冷漠度和复杂程度·····	50
第七章	一个人的社会——心灵的组织与结构·····	52
第一节	心灵组织图与关系单元·····	52
第二节	群落和情结·····	54
第三节	人格的组织形式·····	55
第四节	人格组织图中的能量流·····	58
第八章	心灵中的宇宙力量——心灵的元素分析·····	61
第一节	价值性的元素·····	61
第二节	品质性的元素·····	62
第三节	衍生需要元素·····	64
第四节	行为性的元素·····	65
第五节	其他因子的影响·····	66
第六节	能量的状态·····	68
第七节	具体生活经验·····	68
第九章	哪里来的这些生命——子人格的来源·····	70
第一节	固有的子人格·····	70
第二节	内化的子人格·····	71
第三节	时期性的子人格·····	73
第四节	内容性的子人格·····	76
第五节	角色性的子人格·····	77
第十章	心灵中的人、动物和神——原型成分分析·····	79
第一节	原型成分分析的意义·····	79
第二节	原型和原始意象·····	80
第三节	子人格与原始意象·····	81

第四节	变形的原始意象·····	81
第五节	不纯的子人格·····	82
第六节	辨别的技巧·····	84
第七节	人物·····	86
第八节	动物·····	88
第九节	死神、魔鬼、鬼·····	90
第十节	神灵、菩萨、佛·····	92
第十一节	植物、矿物或器物·····	94
第十一章	一花一世界——人际心理能量学·····	96
第一节	他人的“副本”·····	96
第二节	人际交往——外部交往就是内部交往·····	97
第三节	人际心理能量学的两个特殊状态——邪教和正教·····	99
第四节	心理的“排异反应”·····	100
第五节	意象对话与人际心理能量学·····	101
第十二章	人和人是相通的——人际的子人格交流分析·····	103
第一节	人际交往透视·····	103
第二节	分析两个人的交往——子人格扑克·····	105
第三节	不分你我——界线的消融·····	106
第十三章	自知者明——子人格识别与心理治疗·····	109
第一节	分辨子人格·····	110
第二节	言语和声调·····	111
第三节	字迹和相貌·····	113
第四节	子人格识别的作用·····	114
第十四章	换个人上场——子人格调用与心理调节·····	116
第一节	子人格替代与心理调节·····	116
第二节	子人格替代的方法·····	117
第三节	标志——让你更容易调动子人格·····	118
第四节	子人格的平衡·····	120
第十五章	自爱的艺术——子人格关系的调节·····	123
第一节	一个人的团体治疗·····	123



第二节	子人格的相互认识	124
第三节	子人格的冲突调节	125
第四节	子人格的互相补充	126
第十六章	生生灭灭——子人格的演变和人格改变	129
第一节	子人格的演变	129
第二节	人格的“物理和化学”演变	131
第三节	人格的“核物理”演变	133
第四节	演变的心理现实性	134
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	137
第一节	人格意象分解心理咨询与治疗的步骤	137
第二节	人际关系问题分析	138
第三节	人际关系问题的“责任人”	140
第四节	反求诸己与爱邻如己	141
第五节	朋友关系与人格意象分解咨询	142
第六节	婚姻恋爱与人格意象分解咨询	145
第十八章	和魔鬼斗法——强迫性与子人格	148
第一节	死亡的使者——“魔鬼”直接出现	149
第二节	胆怯的产物——“绝对者”	153
第三节	理性的误用——“辩论者”	156
第十九章	最美与最丑——表演性与子人格	158
第一节	控制别人的利器——“演员”	159
第二节	自恋的产物——“美女”或“帅男”	160
第三节	性本能的化身——“性感女郎”或“妓女”	161
第四节	性本能的基本形态——“动物精灵”	162
第五节	感情的钓竿——“长发女”	164
第六节	天真而可爱的人物——“儿童”	165
第七节	令人恐怖的幻象——各种“鬼”	166
第八节	心灵中的不幸者——“丑陋者”	168
第二十章	流泪是为谁——依赖性与子人格	170
第一节	我用泪光吸引你——“哭泣者”	170

第二节	惹人怜爱的小家伙——“儿童”或“小动物”	171
第三节	依赖有理由——“病人”	172
第四节	愤怒的女神——“魔女”	174
第五节	不幸的象征——“乞丐”	175
第二十一章	心灵中的肇事者——其他问题的相关子人格	177
第一节	冰冷的盔甲——“机器人”	177
第二节	以性忘记死亡——“纵欲者”	179
第三节	无所不在的敌人——“恶兽”和“恶势力”	181
第四节	分裂的象征——“外星人”	183
第五节	神秘直觉的象征——“巫”和“神秘动物”	184
第二十二章	全新的人格观——人格意象分解的理论探讨	187
第一节	心灵进化论——人格意象分解的文化观	187
第二节	人格意象分解的历史根源	190
第三节	全新的人格观——人格是一个可分的整体	193



第一章

一个人有几个灵魂——人格意象分解

第一节 从故事开始

《人格裂变的姑娘》是一本曾经非常畅销的美国小说，仅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。每个灵魂都有她自己的名字、自己的性格、自己的语调和口音。这个故事并不是虚构的，而是真实发生的事情。书中的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。真的存在着这样奇特的人，这难道不令人感到惊奇吗。

我想，我们不妨先从这本小说开始吧，看看这些不同的灵魂是怎样分享她的身体的。

下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、没有接受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了。

后来发生了一件奇特的事情。

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……”她讲到斯坦的来信时与平时一样没有激情。但在打开手包时，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？

她在手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像被其他人动过，但是实际上绝对不会有其他人动，除非是她自己）。这样的事又发生了——这种可怕的事居然随着她跟到这里来了，到医生的诊所来了。这个阴影跟随着她，无处不在。

西碧尔想小心谨慎地把刚发生的事偷偷地瞒过那坐在长沙发上离她较远的大夫，便把那封残缺不全的信放到另外两封信后面去。可是，医生正在问她：“你想让我看这封信？”

西碧尔开始结巴起来……又由结结巴巴开始进一步变化下去。

这位拘谨而温柔的来自中西部的中学教员，她的脸由于恐惧和狂怒而变了模样。她从写字台前的椅子上纵身一跃，动作如此迅速，似乎她立时要办世上所有的事。她把原先放在腿上的几封信猛撕一阵，扔进废纸篓。然后握紧拳头，站在屋中央，大声咆哮，“男人全都一个样。‘巨’（就）是无法相信他们，真是不能相信。”

她动身朝两扇长窗走去，动作迅速，很像一只蜘蛛。她把绿色窗帘向两边一拉，又握起左拳，径直往一扇不大的玻璃窗打去。“让我出去！”她尖叫道。

“让我出去！”这是极度痛苦的请求——是被鬼魂缠住的人、被追猎的人、中了埋伏的人的喊叫。

威尔伯医生迅速赶上去，但还不够迅速。她还没有碰到她的病人，咔嚓一声，西碧尔的拳头已穿出窗户。

“让我看看你的手。”医生抓住她的手腕，西碧尔被医生一碰就身子一缩。“我只想看看你手割破了没有。”医生柔声解释道。

这时病人一动不动地站着。她自从在椅子上跳起来以后还是第一次看着威尔伯医生，眼睛睁得大大地，一付疑惑的目光，“窗玻璃碎了，你不生气吧？”

病人用一种小女孩的嗓音哀声说道，这嗓音与刚才谴责男人的嗓音大有不同。

“当然不生气。”医生答道。

“我比窗户更为重要？”语调透着不信任。

“当然啰，”医生使她放心，“要安窗玻璃，谁都行。我找一个干零碎活儿的，准没有问题。”病人好像立刻松了一口气，这次医生拉住她的手，她没有抵抗。“来吧，我们坐在长沙发上。”大夫建议道，“我要好好看看你的手，看看它破了



没有。”

她们转过身来，朝长沙发走去，经过那落在地毯上的手提包，经过从手提包里掉出来的各种纸张、画笔。刚才病人跳起身，把手提包掉在地上的时候，她是何等暴怒啊！但现在，恐惧和愤怒都烟消云散了。

西碧尔本来一直坐在写字台前面，总是与大夫保持一个安全的距离，但这次西碧尔贴着大夫坐在长沙发上，甚至在大夫说了“没有伤”以后也没有把手从大夫的掌心中抽出来。

可是她的心情又一次发生了变化。

“有血。”病人道。

“没有血，”大夫答道，“你没有受伤。”

“储藏草料的顶棚上有血。”病人解释道，“汤米·埃瓦尔德死了，我在场。”

“你在场？”大夫问了一句。

“是的，我在场，在场。”

“顶棚在哪里？”

“在威洛·科纳斯。”

“你以前在威洛·科纳斯住过？”

“我现在‘巨’（就）住在那里，”她纠正大夫问话中的错误，“谁都知道我现在住在威洛·科纳斯。”

“巨”（就），西碧尔以前从不这样说，大夫所认识的西碧尔也干不出刚才这位病人所干的事。西碧尔还在重温那顶棚上发生的事，而大夫心里却渐渐涌上一种神秘而可怕的感觉。

自从病人从椅子上跳起身来的时候起，这种感觉就开始了。西碧尔的话愈多，这种感觉就愈甚……

从病人冲到窗前时开始，医生不仅注意到她的行为与以往有异，而且她的外形和嗓音也有所不同，她好像缩小了。西碧尔在站着的时候总是尽量挺身，因为她觉得自己身材较小，而又不愿让人感到这一点。可是现在她好像缩成原状、恢复原来的大小了。

嗓音也不一样，像娃娃说话，不像西碧尔。但这种小女孩的嗓子居然用娘们儿的词句痛斥男人：“男人全都一个样。‘巨’（就）是无法相信他们。”西碧尔，这位追求尽善尽美的中学教员，这位严格的语法学家，绝不会用一个不合标准的词：“巨”（就）。

医生有一个明确的印象：她现在打交道的是一个比西碧尔年轻的人。但那对男人的一通臭骂呢？医生有一点吃不准。这时，她原来已不敢去想的问题突然冲口而出：“你是谁？”

“你能说说我和她有什么区别吗？”她一面说着，一面摇着脑袋，“我是佩吉。”



医生没有搭腔，于是佩吉说下去：“我们外表不一样。你可以看出来的，可以的。”

医生问她的姓，佩吉的回答很轻率，“我用多塞特这个姓，有时用鲍德温这个姓。实际上，我的全名是佩吉·鲍德温。”

“把你的情况跟我讲讲好吗？”医生建议道。

“好。”佩吉同意，“你想知道我绘画的情况吗？我喜欢绘黑白画。我用炭笔和铅笔素描。我的画没有西碧尔的多，也没有她的好。”

医生沉默了一会儿才提问：“那么，谁是西碧尔呢？”

医生等候着回答，于是佩吉答道：“西碧尔？噢，她是另外一个姑娘。”

“我明白了。”医生又问道，“你住哪儿呢？”

“我跟西碧尔一起住，可是我家在威洛·科纳斯，我已告诉过你了。”

“多塞特夫人是你的母亲吗？”医生问道。

“不，不是！”佩吉向后一缩，靠在小枕头上直哆嗦，“多塞特夫人不是我母亲！”

“没有什么，”医生叫她放心，“我只是问问。”

突然间，佩吉离开长沙发，像不久前冲向窗户的那种蜘蛛样的迅速动作，朝房间另一头移去。医生紧跟在后面，可是佩吉不见了。坐在那张红木小椅上，贴近写字台的，是中学教员西碧尔。这次医生一眼就看出来了。

“我的手提包怎么掉到地板上去了？”西碧尔嘟哝道。她俯身向前，耐心地捡着从手提包里散落的东西，“是我干的，是吧？”她又指向窗户，“我来赔，我赔，我赔。”最后，她耳语般轻声问道：“信呢？”

“你撕了，扔进纸篓了。”医生故意直言不讳。

“我？”西碧尔问道。

“你！”医生答道，“我们谈谈刚才的事吧。”

“有什么好说的？”西碧尔压低嗓门。她把信撕了，窗玻璃打碎了，可是她不知道什么时候、怎样和为什么这样干的。她伸手到纸篓去捡片纸只字。

这段故事中，西碧尔·伊莎贝尔·多塞特的身体中出现了不同的灵魂：一个自称“佩吉”的人。而实际上，我们可以看出，佩吉有两个：一个是发火的、砸玻璃的佩吉；另一个是胆小的、软弱的、对心理医生很依赖的小女孩佩吉。

在这本书中，心理学家发现女主人公有 17 个“自我”，分别是：

西碧尔·伊莎贝尔·多塞特，一个性格干瘪的人，醒着的自我。

维多利亚·安托万内特·沙鲁，小名维基，一个自信的、世故的而又动人的金发女郎。

佩吉·卢·鲍德温，一位热心的、爱武断的、常常发脾气的小鬼，长着狮子鼻，留短发，一副调皮的笑容。



佩吉·安·鲍德温,佩吉·卢的副本,外表相似,老是怕这怕那。

玛丽·露李达·桑德斯·多塞特,一个沉思的、富有母性的、恋家的人,比较矮胖,一头深褐色长发,靠一边偏分。

马西娜·林恩·多塞特,有时也姓鲍德温,一位作家和画家,极易激动,脸呈盾形,长着灰色的眼睛和靠一边偏分的褐发。

瓦妮莎·盖尔·多塞特,有强烈的戏剧观念,极有吸引力,长着高高的红发、苗条的身躯、浅褐色的眼睛和富有表情的椭圆脸。

迈克·多塞特,西碧尔两个男性化身之一,一个木工和建筑工,长着深色的皮肤、黑发、褐色的眼睛。

锡德·多塞特,西碧两个男性化身之一,一个木工和修理工,皮肤白皙,黑发碧眼。

南希·卢·安·鲍德温,把政治当作圣经预言的实现而对之深感兴趣,十分害怕罗马天主教徒,有自杀倾向,长相与两个佩吉相似。

西碧尔·安·多塞特,无精打采,到了神经衰弱的地步,苍白、胆怯,长着灰色头发、椭圆脸和直直的鼻子。

鲁西·多塞特,一个婴儿,一个未充分发育的自我。

克拉拉·多塞特,虔信宗教,对醒着的西碧尔甚为不满。

海伦·多塞特,非常胆小但达到目的的劲头不小,长着浅褐色头发和眼睛,直鼻薄唇。

玛乔里·多塞特,安详、富有活力、很易发笑,一个逗乐的人,身材娇小,皮肤白皙,鼻子扁平。

金发女郎,无名无姓,一个永恒的青年,长着金色的卷发,说话轻快活泼。

新的西碧尔,第十七个自我,其余十六位自我的混合物。

(按我的看法,她应该是发现了16个自我,而第17个自我只是所有这些自我总和后的整体,就仿佛16个人组成一个班,这个班的总体的样子就是这第17个自我的样子。)

多重人格的故事非常有戏剧性,因此在文艺作品中时常会出现多重人格的故事,以满足人们猎奇的心理需要。前两年有一个电影,叫作《致命ID》,也是以多重人格作为主题的。电影中,一个大雨瓢泼的日子里,11个人因交通事故、迷路、雨大走不了等原因被迫滞留在一个和外界隔离的汽车旅馆中。随后,一系列的杀人事件在这个旅馆发生。最后邪恶的杀人者终于被杀死,幸存者是母子两人。

但实际上,这11个人都是麦肯·瑞夫的多重人格。麦肯·瑞夫幼年时,他做妓女的母亲虐待他,之后他形成了邪恶的性格,在现实世界中杀害了6个人。他的精神科主治医师认为,麦肯·瑞夫的多重人格中,有些是邪恶的,而有些是善



良的。只要在心理治疗中“杀死”邪恶的人格，留下善良的人格，麦肯·瑞夫就可以成为无害的人。因此，在想象的世界中，发生了汽车旅馆中的事情。医生误以为，既然最后邪恶的人格已经死了，麦肯·瑞夫就不再危险。但是在故事的最后，还有一个以小孩子面貌出现的，被以为无害的人格，实际上更为邪恶。于是医生为自己的错误付出了代价——他被麦肯·瑞夫杀死了，而且还连累了一名狱车司机。



第二节 我们都有多重人格

我之所以要引用多重人格的故事、提及多重人格的电影，是因为它和我所做的事情关系非常大。当我们看到多重人格的人奇特的行为表现时，我们会很好奇，竟然还有这样的人，这样的事情。而我将告诉大家的是，实际上这样的人并不少见，这样的事情更没有什么奇怪。我要告诉大家的是，像西碧尔一样，我们每一个人心中，都存在着许多个不同的自我，只要用一种极为简单的方法，我们可以让每一个人发现自己心中的这些“自我”，可以让每一个人和这些潜藏的“灵魂”对话、交流。

我们每一个人，都有潜在的多重人格。

西碧尔的人格分裂为十六七个，是自发的；而我们运用心理学的方法，可以主动地把我们的人格分裂为十几个不同的自我，甚至几十个不同的自我。我们每一个人和西碧尔一样，都有许多个不同的“灵魂”。在情绪冲动的时候，也许你会做一件你平时根本不可能做的事情。事情过后，你也会觉得“这不像是我做的事情”。不是你做的，是谁呢？实际上，就是我们的“佩吉”，我们心中那些自己也不认识的灵魂。我们和西碧尔的区别只是，西碧尔的人格是自发地分裂开的，而且她没有办法把这些子人格结合为整体。而我们的各个子人格之间基本上是整体的，只有通过这本书中介绍的心理学技术——人格意象分解才可以划分开。

和我们的发现相比，西碧尔的事情真的算不了什么。如果你看完了我这本书，就会很清楚地知道她对自己的发现真的还很不彻底呢。

我们都有一个错觉，以为有一个东西叫作“我”，一个独立的主体是“我”，这个东西在心理上是一个不可分的整体，我们叫它“灵魂”。然而深入地进行心理学的分析就会发现，这个观点是不能成立的。“我”只是一些心理经验、一些情感和思维组合在一起形成的一个心理事物。在意识生活中，我们只承认有一个唯一的“我”，所有被感觉到的知觉、情感以及思维都被归为“我”。但是，在潜意识中就不是这样了，有些情感和另外的情感之间非常矛盾而难于共存，则潜意识



会把它分到不同的“组”里。比如,你对一个人有狂热的爱,也有强烈的恨,也许潜意识就把它们分到两个组中。爱的情感和与爱有关的知觉、思想放在一起,恨的情感和与恨有关的知觉、思想放在一起,久而久之这两组心理经验就成为两个不同的“自我”。比如,西碧尔的自信的一部分性格形成了“维多利亚·安托万内特·沙鲁,小名维基,一个自信的、世故的而又动人的金发女郎”,而她另一部分胆小的性格则形成了“西碧尔·安·多塞特,无精打采到了神经衰弱的地步,苍白、胆怯,长着灰金色头发、椭圆脸和直直的鼻子”。

如果我们还沿用“灵魂”这个通俗的概念的话,也许我们应该说,每一个人不会只有一个灵魂,在他身上应该有许多个不同的“自我”、不同的“灵魂”。

多重人格成为心理障碍的时候,各个不同的“灵魂”之间会互相缺少协调,甚至互相严重冲突,因此就会被我们看到它们不同人格之间的明显的转换。这是一种极端的情况,是一个人身上的各个不同的人格严重分隔时的表现,而在我们一般人来说,隐隐约约也可以觉察到自己身上的不同的“自我”。文学家、哲学家们多有这样的描述。不过,因为我们的各个不同的“灵魂”之间比较合作,所以我们不会很明显地看到它们之间的分裂,我们就会以为我们只是一个“唯一的灵魂”了。

如果我们用心理学的方法来分解开这些不同的“自我”或“灵魂”,我们就可以看到发生在我们内心深处的很多我们平时完全不知道的心理活动。

当我们说某个人在“自我压抑”的时候,你会发现实际上是他自己内部的几十个“灵魂”中,有一个“灵魂”在压抑另一个;当我们说某个人在“自我鼓励”的时候,实际上是他自己内部的一个“灵魂”在鼓励另一个;当我们说某个人自相矛盾的时候,实际上是他自己内部两个“灵魂”有相反的意见和愿望。

如果我们会“分解”人格,就可以清晰地看到这一切是怎么发生的。而这可以成为我们改善人格、自我成长、促进心理健康的一个很有效的方法。



第三节 人格意象分解

读者也许会好奇,我为什么会认为每个人都是多重人格?那是因为我用人格意象分解这种心理学技术证明了这一点。在我的这本书中,我就是要介绍发现这些不同“自我”的心理学技术——人格意象分解。这个心理学技术可以轻松地发现潜在于每一个人心中不同的“自我”,或者说可以人工形成一种类似“多重人格”的状态。西碧尔的多重人格是病态的,而我们把人格意象分解后的状态则是非病态的、是健康的,而且通过对人格的分解和在人格分解基础上的调整,我们还可以大大改进一个人的心理状态和人格健康程度。用一个不十分准