

<<你有几个灵魂>>

图书基本信息

书名：<<你有几个灵魂>>

13位ISBN编号：9787212034542

10位ISBN编号：7212034541

出版时间：2009-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：朱建军

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;你有几个灵魂&gt;&gt;

## 前言

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”，我也没有“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。

## <<你有几个灵魂>>

### 内容概要

朱建军教授是我国著名的心理学专家，是我国本土心理咨询与治疗方法——意象对话技术的创始人。

该技术现已成为我国权威部门认定的专项心理咨询方法之一，并有相应的资格认证，是一项根据国人特点创立的心理咨询与治疗方法。

在实际治疗中效果显著。

《朱建军心理学文丛》汇集了朱建军教授自上世纪90年代至今的所有著作，该文丛也是意象对话心理学流派的一套标志性论著，集中反映了我国本土心理咨询与治疗技术的理论高度与实践现状。

一个人的性格是一个复杂的多面体，在不同的时间、场合、对象面前则表现各异。

为什么会这样？

其内在的机制是怎样的？

如何主动、合理地将这一现象应用于心理咨询当中，应用于改善自己的性格？

通俗的笔法、平实的语言为你展示复杂的人格结构。

生动的描述、畅晓的阐释教给你深入地认识自己，了解他人。

## <<你有几个灵魂>>

### 作者简介

朱建军，教授，北京林业大学心理学系主任，博士，心理咨询与治疗督导师。

于文史哲艺术多有涉猎，博采众长而自成一家。

擅长催眠、精神分析、家庭疗法等多种心理咨询治疗技术，并创立意象对话心理疗法，此为医人。

目前，医人已获得大的成功，在国内心理咨询领域享有盛誉。

然其立足于改变国人之现状，研究历史、研究文化，力图使本民族摆脱精神误区，方为医国。

医国则略有心得，遂提出中国文化之基本心理症状始于秦始皇时期的观点。

## &lt;&lt;你有几个灵魂&gt;&gt;

## 书籍目录

总序 我是一个导游前言第一章 一个人有几个灵魂——人格意象分解第一节 一个故事第二节 我们都多重人格第三节 人格意象分解第二章 心理内容转化为形象——意象对话技术第一节 心灵之眼——意象与意象对话第二节 意象对话与子人格第三节 用意象对话“加工”子人格第三章 “拆人”之术——人格意象分解的方法第一节 诱导的基本方法第二节 技术要点第三节 子人格出现的一般规律第四节 “拆人”法变式第五节 子人格的演变与重组第四章 自己和自己的“人际关系”——子人格的关系第一节 不相识的子人格第二节 情感冷漠的子人格第三节 相互冲突的子人格第四节 相互喜欢的子人格第五节 子人格关系的记录第五章 心理世界中的生灵——心理现实和物质现实第一节 女性怎么有男性的化身第二节 她们是姐妹吗第三节 心理现实——另一个世界第四节 对心理现实的两种误解第六章 了解心的分量——用子人格计量心灵第一节 心理年龄第二节 心理性别程度第三节 内部和谐度第四节 隔离程度、冷漠度和复杂程度第七章 一个人的社会——心灵的组织与结构第一节 心灵组织图第二节 关系圈和情结第三节 人格的组织形式第八章 心灵中的人、动物和鬼神——成分分析第一节 成分分析的意义第二节 原型和原始意象第三节 子人格与原始意象第四节 变形的原始意象第五节 不纯的子人格第六节 辨别的技巧第七节 人物第八节 动物第九节 死神、恶魔、鬼第十节 神灵、菩萨、佛第十一节 植物、矿物或器物第九章 心灵中的宇宙力量——心灵的元素分析第一节 价值性的元素第二节 品质性的元素第三节 衍生需要元素第四节 行为性的元素第五节 其他因子的影响第六节 能量的状态第七节 具体生活经验第十章 哪里来的这些生命——子人格的来源第一节 固有的子人格第二节 内化的子人格第三节 时期性的子人格第四节 内容性的子人格第五节 角色性的子人格第十一章 一花一世界——人际心理能量学第一节 他人的“副本”第二节 人际交往——外部交往就是内部交往第三节 人际能量学的两个特殊状态——邪教和正教第四节 心理的“排异反应”第五节 意象对话与人际心理能量学第十二章 人和人是没有界限的——人际的子人格交流分析第一节 人际交往透视第二节 分析两个人的交往——子人格扑克第三节 不分你我——界线的消融第十三章 自知者明——子人格识别与心理治疗第一节 分辨子人格第二节 言语和声调第三节 字迹和相貌第四节 子人格识别的作用第十四章 换个人上场——子人格替代与心理调节第一节 子人格替代与心理调节第二节 子人格替代的方法第三节 标志——让你更容易调动子人格第四节 子人格的平衡第十五章 自爱的艺术——子人格关系的调节第一节 一个人的团结治疗第二节 子人格的相互认识第三节 子人格的冲突调节第四节 子人格的互相补充第十六章 生生灭灭——子人格的“演变”和人格改变第一节 子人格的演变第二节 子人格的“物理和化学”演变第三节 子人格的“核物理”演变第四节 演变的心理现实性第十七章 你中有我我中有你——用人格意象分解方法调节人际关系第一节 人格意象分解心理咨询与治疗的步骤第二节 人际关系问题分析第三节 人际关系问题的“责任人”第四节 反求诸己与人爱邻如己第五节 朋友关系与人格意象分解咨询第六节 婚姻恋爱与人格意象分解咨询第十八章 和魔鬼斗法——强迫性与子人格第一节 死亡的使者——“魔鬼”第二节 胆怯的产物——绝对者第三节 理性的误用——辩论者第十九章 最美与最丑——表演性与子人格第一节 控制别人的利器——“演员”第二节 自恋的产物——“美女”或“帅哥”第三节 性本能的化身——“性感女郎”或“妓女”第四节 性本能的基本形态——“动物精灵”第五节 感情的钓竿——“长发女”第六节 天真而可爱的人物——“儿童”第七节 令人恐怖的幻象——“各种鬼”第八节 心灵中的不幸者——“丑陋者”第二十章 流泪是为谁——依赖性与子人格第一节 我用泪光吸引你——“哭泣者”第二节 惹人怜爱的小家伙——儿童或小动物第三节 依赖的理由——病人第四节 愤怒的女神——“魔女”第五节 不幸的象征——“乞丐”第二十一章 心灵中的肇事者——其他问题相关子人格第一节 冰冷的盔甲——机器人第二节 以性忘记死亡——纵欲者第三节 无所不在的敌人——恶兽和恶势力第四节 分裂的象征——外星人第五节 神秘直觉的象征——巫和神秘动物第二十二章 全新的人格观——人格意象分解的理论探讨第一节 心灵进化论——人格意象分解的文化观第二节 人格意象分解的历史根源第三节 全新的人格观——人格是一个可分的整体

## &lt;&lt;你有几个灵魂&gt;&gt;

## 章节摘录

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，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，威尔伯才在看清西碧尔·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？

她在手提包里仔仔细细地找了一遍。

另一半截信不在。

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。

现在另一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。

## &lt;&lt;你有几个灵魂&gt;&gt;

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。

“当然罗，”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，把手提包掉在地下的时候，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变化。

## <<你有几个灵魂>>

### 编辑推荐

朱建军教授是我国著名的心理学专家，是我国本土心理咨询与治疗方法——意象对话技术的创始人。

该技术现已成为我国权威部门认定的专项心理咨询方法之一，并有相应的资格认证，是一项根据国人特点创立的心理咨询与治疗方法。

在实际治疗中效果显著。

《朱建军心理学文丛》汇集了朱建军教授自上世纪90年代至今的所有著作，该文丛也是意象对话心理学流派的一套标志性论著，集中反映了我国本土心理咨询与治疗技术的理论高度与实践现状。

<<你有几个灵魂>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>