

<<爱的序位>>

图书基本信息

书名：<<爱的序位>>

13位ISBN编号：9787506277266

10位ISBN编号：7506277263

出版时间：2005-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：伯特·海灵格

页数：515

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;爱的序位&gt;&gt;

## 前言

I 不论是尝试解释还是陈述海灵格的家庭系统排列，都会有一份“言有尽而意无穷”的感觉；同时心头亦带着一份“不能够也不需多讲”的情怀——一切尽在不言中。

海灵格以“现象学”的工作方法，一步一步地在家庭系统排列中，依据着学员代表的身体现象反应，把深深埋藏心底的情感——那些盲目、完全不被意识的情感给展现出来。

整个过程是一次令人惊讶及赞叹的心灵探索。

透过家庭系统排列，我们最终会获得自身在家庭亲族这个命运团体中一个恰当的序位。

人不再是单一的独立个体，而是带着浓厚亲情与祖先宗族紧密连结的一环。

海灵格对中国文化中的老庄哲学颇有见地。

他把老庄哲理中的“无为”以及儒家学说的“人伦观念”，结合心理治疗学中多方面的技巧，以一种探险家的精神，将埋藏心底的问题揭露出来，这一过程是扣人心弦且震撼心灵的。

海灵格的家庭系统排列融合东西方文化，在心理治疗、思想灵修，以及人际关系方面均有很大贡献。

家庭系统工作确实是一门包含深广的学问。

II 若是只有爱……现今婚姻大都是通过自由恋爱而建立起来，爱是伴侣关系的基础。

而父母子女间原始的亲情之爱更是人类拥有的天性。

但为何有不少夫妻会反目成仇，进而离异，使得美好家庭随之破裂瓦解？或是父不慈子不孝，“家”成为徒具虚名？在这一连串莫名的情绪行为转变的背后，是否有某种动力在运作着？海灵格认为，在家庭中有一股强大的系统动力引领着每一个活在系统中的成员，这份动力是来自亲族多代成员之间的联系，并受着对平衡的原始需求的支配。

我们的情感动向便会为着达至系统平衡而做出一些表面上看起来非常不合情理的行为。

海灵格的“爱的序位”便指出支持着这份爱存续下去的一项恒常秩序。

为何要舍弃、远去，甚至是沉沦落败？人的行为总有一个方向，从一个阶段的终点迈向下一个阶段的起点。

假若行动是朝向美好的一方，我们固然庆幸，但若是朝向挫败、灾祸，甚至死亡，那便是另一回事了。

令人百思不得其解的是：我们很多时候会发现有些人总是做着伤害自己的事情，他们总是带着一份与他们周遭的环境不相吻合的情绪，令人不由自主地替他们担心，为他们难过。

我们心里也会揣测着他们背后或许隐藏着一些秘密，甚至是一份无人敢探究的秘密。

海灵格的“爱的序位”便把这一股不为人知、不为人见的动力以巧妙的排列工作展现出来。

我们若能静心品尝海灵格在进行家庭系统排列工作时，所说的每一句“点到为止”、“一针见血”的话语，定会有“听君一席话，胜读十年书”的喜悦与顿悟。

这也是译者衷心希望读者在阅读本书时所能有的收获。

个人档案——家庭系统排列带来的个人体验 十七年，一段不短的岁月，理论上我似应安顿下来，把德国视为家园，承认这地方是我生活的中心点。

但我不能，因我仍然在寻找着一个合乎我思想结构的理由——一个要到德国的理由，或者说是，一个要离开我生于斯，长于斯的香港的理由。

为了我的远去，我应该提供怎么样的理由？为了一段异国姻缘，一个足以令人鼓舞、充满浪漫色彩的敢作敢为，而放弃刚刚开始的事业，乍现曙光的前途。

就是如此这般的一个解释？我是被一股超越为我所能理解的动力——一股来自远方的动力支配驱使着。

在一个非常偶然的机缘下我认识了前夫，但只有几天时间的接触。

他回德国四个月之后，我便冲动得带着“逃难”的心情离开香港，到德国找他。

家人并不知道我有什么打算。

我的行动根本没有深思熟虑，我不了解自己的生命路向。

在整个离乡的行动中，我好像不是自己，而是做着别人的事情。

因此我也没有“正常”离乡背井的不舍情怀，由于家人根本不知道我这个“一去不回头”的打算，故

## &lt;&lt;爱的序位&gt;&gt;

连送行也节省下来了。

那我就非常洒脱地一飞而去，是为了一段情……?或是……?我要逃离家乡，对，因为我要寻找，或者说是追随一个一直无人提及，却非常重要的人物——我的外婆，这个甚至连我妈妈也不认识的亲人。我们根本没有她的资料，因妈妈自小被收养，并在我出生几年后去世。

在一次家庭系统排列中，外婆的代表面对着我站着，以刀尖一般锐利的目光盯着我，她甚至没有望向伏在我身旁的妈妈——被她遗弃的女儿，而只是定神地望着我，那一刻我完全融化在哀伤中，但外婆是引导我生命的重要人物，这一点是再清楚不过的了。

母亲的原生家庭是一个谜。

在一次原生家庭系统排列中，我的代表清楚明确地要逃离家庭系统，她满带恐惧慌张而悲痛地退步门边，她的情绪反应十分激动，反映出曾体验某些创伤。

而外婆的代表又有体验暴力的经历，根据时间计算，外婆出生于战乱年代(当时爆发第~次世界大战，中国处于军阀混战时期)，可能经历过战争，兵荒马乱之际，大有可能也要逃亡，外婆因此要把孩子送交别人抚养。

外婆曾有什么遭遇?现已不得而知。

但我却带有她的悲伤。

一次旅行中，在南斯拉夫青山秀水的拥抱中，我竟有自杀意念，还盘算着别人怎样为我的生命历程建构一个故事，为什么我会有这般可怕的念头，那时才是我结婚第二个年头呢! 家庭系统排列就是以一幕幕画面把真相——那构成自己今时今日生存模式的种种元素显示出来。

一切百思不得其解的行为动机、思维情绪也可找到解说，不再是支离破碎的偶然巧合，而是带着深层意义的生命演绎。

正如海灵格说：“真相若被见到，是友善的。

”我深深体会着，也深信这句话，对自己的负面情绪，我已有了深一层的认识，领悟到这也是爱的表现。

当我能够承认真相，便可以在生命的洪流，尤其是在自己家庭的剧本中找到意义，知道行为中爱的元素，爱的动力怎样运作着，而尽力以祥和善良的途径与亲人以及周围的人建立深厚的连结，纵然这可能也只是普通的关系接触而已。

霍宝莲 2005年9月

## &lt;&lt;爱的序位&gt;&gt;

## 内容概要

本书所讲述的是的关人类关系中的一些秩序，而这些秩序往往早已被爱所排定。唯有当我们洞察这些秩序，爱才能成功。我们经常困惑于盲目的、没有了解的爱，并且没有领悟这些秩序。但是当真正的爱使我们知道并且尊重这些秩序时，便能实现我们的愿望。不论是对我们或是对我们调遭的人，爱会散发着安祥的气息并具有治疗的效果。

这本书是包含多项意义的教材：

首先，书中挑选了一些治疗课程，不加任何修改地记录了下来。读者在阅读时，有着置身现场之感，从而得到对自己的困境或精神疾病的治疗的启发，找出一个解决途径。

其次，这本书示范了家庭治疗的重要治疗方法，并对其进行了解释。这主要是指通过家庭系统排列，将各种牵连纠葛及解决方法展现出来，同时重建了当事人与父亲或母亲中断了联系，因早期分离和丧失所产生的恐惧、破坏也得到消减或治疗。

第三，这本书让那些追索求知的人，在对书中描写的秩序得到领悟的同时，可以切身体验到，解决性和治疗性的认知是单从聚精会神的"看"中便可获得的，那就如同闪电般于刹那间从黑暗中掠过（即现象学的心理治疗）。

作者简介：

伯特·海灵格（Bert Hellinger），海灵格的一生相当传奇，年轻时是天主教神父，曾经在非洲祖鲁族地区居住20年，之后接受心理分析、完形疗法、原始疗法及交流分析等训练。他发现很多个案皆跨越数代并涉及家族其他成员，进而发展出"家庭系统排列"的许多新洞见与新技巧。

海灵格的家庭系统排列是一种深入心灵的治疗方法，在国际上已赢得了高度的肯定；他的数十本著作在德国极为畅销，已被翻译为多种文字在全世界出版。他受邀至世界各国指导研习，教过无数的学生，包括大学教授、医生、辅导老师、社工人员、企业顾问、成长团体等，很多人正把他的心得在世界各地分享。

海灵格的第一本著作《LovesHiddenSymmetry》（中文书名：《谁在我家》）已于2003年10月由世界图书出版公司出版。

## <<爱的序位>>

### 作者简介

伯特·海灵格（Bert Hellinger），海灵格的一生相当传奇，年轻时是天主教神父，曾经在非洲祖鲁族地区居住20年，之后接受心理分析、完形疗法、原始疗法及交流分析等训练。他发现很多个案皆跨越数代并涉及家族其他成员，进而发展出“家庭系统排列”的许多新洞见与新技巧。

海灵格的家庭系统排列是一种深入心灵的治疗方法，在国际上已赢得了高度的肯定；他的数十本著作在德国极为畅销，已被翻译为多种文字在全世界出版。他受邀至世界各国指导研习，教过无数的学生，包括大学教授、医生、辅导老师、社工人员、企业顾问、成长团体等，很多人正把他的心得在世界各地分享。

海灵格的第一本著作《Loves Hidden Symmetry》（中文书名：《谁在我家》）已于2003年10月由世界图书出版公司出版。

## <<爱的序位>>

### 书籍目录

引言  
译者序  
审订者序  
洞见——通过舍弃而获得  
故事：助人的启示  
实验科学和现象学的探索途径  
过程  
舍弃  
勇敢  
故事：和谐  
哲学的现象学和良知  
心理治疗的现象学  
心灵  
宗教的现象学  
故事：回归本源  
专业助人技巧进阶训练课程  
各种牵连纠葛及其解决方法  
第一天  
开场白  
收养是冒险的  
牵连的角色  
故事：多或少  
双重转移  
第一任女人  
幸福需要勇气  
家庭系统排列：儿子无意识地认同了舅舅  
认同和模仿的分别  
用最少的介入  
个人化会降低关系的强度  
爱，遵循既定原则  
优先原则  
第一任亲密关系的优先权  
家族系统的层级制度  
有亲密关系身份而地位被排除  
离婚的优先权  
异议  
组织内的层级次序  
拒绝生育的决定  
“选择，还是放弃”  
拒绝生育对伴侣关系的后果  
争执  
孩子学业成绩差  
转移的悲伤  
家庭系统排列：女儿代表了父亲已故的妹妹  
以不幸作为补偿

## &lt;&lt;爱的序位&gt;&gt;

在较高的层面来补偿  
 通过承认和尊敬来补偿  
 家庭系统排列：接受自己的生命，即使许多人为之付出代价  
 故事：他们来了  
 承认个人的罪恶感并以此作为力量的来源  
 为父亲保留面子  
 受苦比接受解决方法更容易  
 谦卑的解决方法会带来痛楚  
 孩子与父母的联系被中断  
 肩膀的疼痛  
 挥之不去的念头  
 家庭系统排列：母亲恐吓要和孩子一同自杀  
 家族中谋杀和恐吓杀人的后果  
 丧失归属权的人必须离开  
 有益与无益的问题  
 治疗师在做家庭系统排列工作时的责任  
 观察过程而非结果  
 在家庭系统排列中与其他人的牵连纠葛  
 母亲的自杀恐吓  
 故事：终结  
 攸关生死大事  
 坟墓  
 家庭系统排列：被排除的舅公和被鄙视的舅舅  
 家族系统的成员  
 联合组成的命运共同体：生还者与死难者，加害者与受害者  
 妻子恐吓要自杀  
 家庭系统排列：女儿代表了父亲从前的未婚妻  
 对孩子最好的位置  
 无意识地认同了父母之前的伴侣  
 对上帝的忧虑  
 母亲吸毒，孩子的监护权应归谁？  
 导致成瘾行为的原因  
 以成瘾行为作为赎罪的方法  
 直觉取决于爱  
 企图以成瘾行为自杀  
 与母亲的联系具有治疗性  
 孩子与父母中断联系时的解决方法  
 通过父母  
 通过父母的代表  
 深深地鞠躬  
 超越与父母的联系  
 第二天  
 接收受害者的角色并以此作为报复的手段  
 再次肯定  
 平衡  
 出人意料的痊愈  
 友善的感觉



## <<爱的序位>>

识别双重转移

家庭系统排列：解决双重转移

错误的宽恕

双重转移对孩子的影响

家庭系统排列：残废的哥哥与不被承认的异母哥哥都死于幼年

故事：圆满

无望的挣扎

承接他人的悲伤使得自己脆弱

在排列时的心理建设

快乐的压力一

离婚与罪恶感

孩子经常为父母不负责任的离异而赎罪

通过赎罪强制补偿

以罪恶感否认事实真相

经由性爱的连结

在母亲的影响范围之内

家庭中不同方式的施与受

甜蜜的负担

家庭系统排列：父亲是私生子，祖父被家族排除在外

当孩子承担了父母之一的角色

女性因分娩而死的赎罪

故事：幻象

父与子

从未知晓的祖父

荣耀自己的母亲

替代的热情

家庭系统排列：女儿认同了父亲以前的未婚妻

主观与客观的僭越

对父亲的渴望

家庭中丈夫优先，还是妻子优先-

女人跟随男人，男人服务女人

无望的爱

我一定对你做过什么错事，才会使我对你如此愤怒

以愤怒作为对抗痛苦的防卫

愤怒的克制

不同种类的愤怒

谨慎与勇敢

家庭系统排列：儿子代表母亲以前的未婚夫

平衡的系统观念

各种不同的良知

故事：清白

良知与补偿

建设性与破坏性的平衡

补偿的限制

透过感激和谦卑达到平衡

持久的清晰

逝者如斯回归平静



<<爱的序位>>

只有灰烬留下  
背疼已经消失  
家庭系统排列：不平等的伴侣关系及补偿法则  
妒忌与补偿  
清白感与罪恶感  
婚姻中的忠与不忠  
承接而来的报复感觉  
对于清白的深入思考  
送给母亲的礼物  
危机达到高峰之后最容易解决  
家庭系统排列：另一个画面  
第三天  
轮流发言  
假想的症状  
恰如其分  
如释重负  
代价高昂  
基本感觉及改变它的方法  
经由爱得到和平  
不为人知的幸福  
另一种知识  
施而不受  
新的观点  
对于关系的无益空想  
伴侣关系中的施与受  
让压力得以疏导  
宗教上的问题  
哀悼死于集中营的姑姑  
尊敬残障孩童的父母  
僭越及其后果  
迈向幸福途中  
对生育的抉择  
吸烟的决定  
消除头痛  
荣耀自己的父亲——上帝位于父亲身后  
拒绝接受补偿  
家庭系统排列：最小的女儿对外婆的认同  
有代价和没有代价的继承—  
家庭系统排列：在命运的掌握之中  
简短的轮流发言  
以双脚稳固地站立  
想要逃避丰富的情感  
完整与圆满  
故事：天下无不散的筵席  
喜欢与尊敬  
不卑不亢的真平等  
通过清楚的表达得到和解

## &lt;&lt;爱的序位&gt;&gt;

保持专注

自制，带着专注与活力

清白感的界限

活在当下的解脱

注意内在运作的过程

如何帮助乱伦的受害者

如何帮助乱伦的加害者

故事：静止

关于道德上的义愤

故事：红杏出墙

家庭系统排列：以上帝姿态出现的女人何以缩小格局

故事：幸运不常在

女人与男人

与上帝脱离关系

故事：更强大的信念

家庭系统排列：祖父母在集中营里被杀；而外祖父母因藏匿得以存活

生命的恩典

家庭系统排列：寻找并且承认早逝的父亲

家庭系统排列：适当的离异

错误事件所隐藏的祝福

下一步

亲密与约束

母亲与孩子

为年老的父母做适当的安排

勇于为所当为

展望未来

故事：世界之道

敬重曾经做过的

归属权的秩序

针对家庭治疗师所举办之工作坊

解决之道犹如宗教实践

家庭系统排列：不孕的女人收养一个小女孩

代价

归属权的等级制度

异议

孩子有归属父母的权利

焦点在受害者及孩童身上，而非加害者

下一步

借由终止而得到解决之道

震惊而恐怖

同情和遗忘

耳闻与眼见

同样的罪恶有着同样的结果

异议妨碍解决之道

洞察力与行动力

继承而来的孩子

家庭系统排列：男人同意私生女继父的收养权

## <<爱的序位>>

故事：天堂与人间

疾病与健康的系统条件

“医疗与宗教”国际会议中

针对重症患者及其医师

和治疗师所举办的研讨会

介绍性的演讲：信念促成疾病，醒悟便得康复

天和地

命运共同体

家族忠诚及其后果

渴望平衡

疾病跟随深切渴望而来

“宁愿是我而不是你”

睿智的爱

“我将代替你离去”

“虽然你离去，我仍然留下来”

“我将随你而去”

“我将继续再活一段时间”

导致疾病的信念

以爱康复

故事：信念与爱

以疾病作为赎罪

以赎罪作为补偿却加倍了不幸

补偿的治疗方法

和解比赎罪更好

人世间的罪恶是会消逝的

疾病乃是企图为他人赎罪

疾病乃是拒绝荣耀自己父母的结果

荣耀自己的父母便是荣耀人地

故事：不在与存在

研讨会

家庭系统排列：“我将跟随你”

家庭系统排列：母亲跟随残障的孩子步入死亡

家庭系统排列：宁愿死去也不向自己的父亲鞠躬

家庭系统排列：小儿麻痹症、不易受孕及难产的后果

家庭系统排列：异性认同

同性恋者及精神病患者的异性认同

从认同母亲的恋人转成支持父亲

知识必须产生行动

家庭系统排列：“宁愿是我而不是你”

家庭系统排列经由内在画面发生效用

“正确的事”

使用象征性物品做家庭系统排列

家庭系统排列：大哥夭折，二哥自杀

出于爱的动机而自杀

以责备他人作为抗拒痛苦的防卫

拒绝回答

当母亲自杀时

## <<爱的序位>>

当事人何时进入排列?

去世的人和活着的人在排列中应有多少距离?

家庭系统排列：吸毒的女儿——系统中缺少男性元素

子女跟随父亲就像妻子跟随其丈夫

家庭系统排列：对男人毫不关心

现在优先于过去

孩子代表父母从前的伴侣

因婚外情出生的孩子

堕胎与其他子女无关

没有解决之道时将会如何?

家庭系统排列：儿子遭遇一连串的意外

——“亲爱的父亲，我将代替你死去”

家庭系统排列：患厌食症的女儿

——“亲爱的父亲，我将代替你离去”

过食呕吐症

与上天的旨意及恩惠和谐一致

故事：知识与智慧

答客问

从系统的角度看问题和命运

老师及其影响

家庭系统排列

“看”

对“看”的保留意见

米尔顿·艾瑞克森的催眠疗法

故事

个人经验

洞见

爱

平衡与补偿

归属的平等权利

家族中疾病的起因及治疗

重要的进行步骤

采取领导

直到极限

信任真相，即使真相令人震惊

制止当事人描述问题

跟着能量走

以最小值来工作

终止工作

禁止好奇心

不需要证明成功

当下即是

附录：海灵格机构简介

## &lt;&lt;爱的序位&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘助人的启示 一个年轻人，骑着自行车到乡村去，他要寻找新的知识。

探索的欲望驱使着他，让他感到热血沸腾。

离开平素行走的路线，他找到一条新路。

这里没有路标，他必须依靠自己的眼睛观察，依靠自己的双脚探索。

现在只有靠自己的直觉才能体验这一切。

小路的尽头是一条宽阔的河流，他下了车。

他明白继续向前就必要离开岸上的一切，离开身边实实在在的一切，让自己置身于强大的力量当中，让自己服从这个力量并顺流向前。

他犹豫不决，然后掉头回去。

这是他得到的第一个启示。

回家的路上，他醒悟到自己懂得很少，帮不了其他人，而且就算是自己懂得的那些少得可怜的东西，也没有办法和其他人交流。

他想象着自己正在跟着另外一辆自行车，这辆车的挡泥板咔嗒咔嗒地乱响。

他想象着自己大声地说：“嘿，你的挡泥板咔嗒咔嗒地乱响！”前面的人应道：“什么？”他想象自己扯开喉咙大叫：“你的挡泥板咔嗒咔嗒地乱响！”那人答道：“我听不见你的话。

我的挡泥板太响了！”他认识到：“他根本就不需要我的帮助。

”这是第二个启示。

过了不久，他问一个须发皆白的哲人：“你是怎么帮助其他人的？很多人到你这里来征求意见，虽然你对他们的事并不了解多少，可是他们走的时候却都感觉到好了很多。

”哲人答道：“当人们丧失勇气不想继续向前的时候，并不是因为他们缺少知识；问题在于，他们需要勇气的时候，他们却想得到安全，在没有选择的情况下，他们却要寻找自由。

他们只不过是兜圈子。

一个哲人要看透表象和幻象。

他放松自己，静待有益的信息出现，就像张帆启航的小船等待风儿一样。

当人们来寻求帮助时，哲人只不过在等候来访者自己决定何去何从，如果有了答案，那么双方都会为之有所收获，因为大家都在接收信息。

”然后哲人又说：“坐在那里等待是不用费什么力气的。

”实验科学和现象学的探索途径 有两种活动使我们获得洞见。

一种活动是开放向外的，是要理解并掌握目前尚且未知的世界，这是一种科学的探索。

这种实践活动努力改造、保护以及丰富着我们的世界、我们的生命，它的成就也是我们有目共睹的。

我们在向外探索的过程中，也能够止步思考，不再只专注于某些已经掌握的特定事物之上，而是把注意力朝向更大的整体，这样我们便能够在同一时间内吸收更多知识，这就是另一种探索的活动。

当我们从容地投身在这种活动中，例如面对一片山水、一件任务或是一项难题时，便能够察觉到我们的注意力在同一时间是既充实亦虚空的。

我们首先要超越个别事物，才能置身于更丰富充实的整体中。

在向外探索的活动中我们止步思考，才可以应对更大整体的广袤无边及繁杂多元。

这一种“先止步，后退守”的探索活动，我称之为现象学的活动。

它有别于开放向外的求知活动，它引发出另一种洞见。

虽然如此，这两种求知活动其实是相辅相成、互相补充的。

在向外探索的实验科学求知活动当中，有时也要止步，将目光由细微转为广阔，由近转向远。

另一方面，我们也必须检验从现象学所获得的洞见的正确性。

P2-5

## <<爱的序位>>

### 媒体关注与评论

书评海灵格认为，在家庭中有一股强大的系统动力引领着第一个活在系统中的成员，这份动力来自亲族多代成员之间的联系，并受着对平衡的原始需求的支配。

我们的情感动向便会为着达至系统平衡而做出一些表面上看起来非常不合情理的行为。

“爱的序位”便指出支持着这份爱存续下去的一项恒常铁序。

· 家庭系统排列经典著作 · 极具震撼力的现场效果 · 现代心理咨询的师必备手册

## <<爱的序位>>

### 编辑推荐

家庭系统排列经典著作！

极具震撼力的现场效果！

现代心理咨询师必备手册！

海灵格认为，在家庭中有一股强大的系统动力引领着每一个活在系统中的成员，这份动力来自亲族多代成员之间的联系，并受着对平衡的原始需求的支配。

我们的情感动向便会为着达至系统平衡而做出一些表面上看起来非常不合情理的行为。

《爱的序位》便指出支持着这份爱存续下去的一项恒常秩序。



<<爱的序位>>

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>