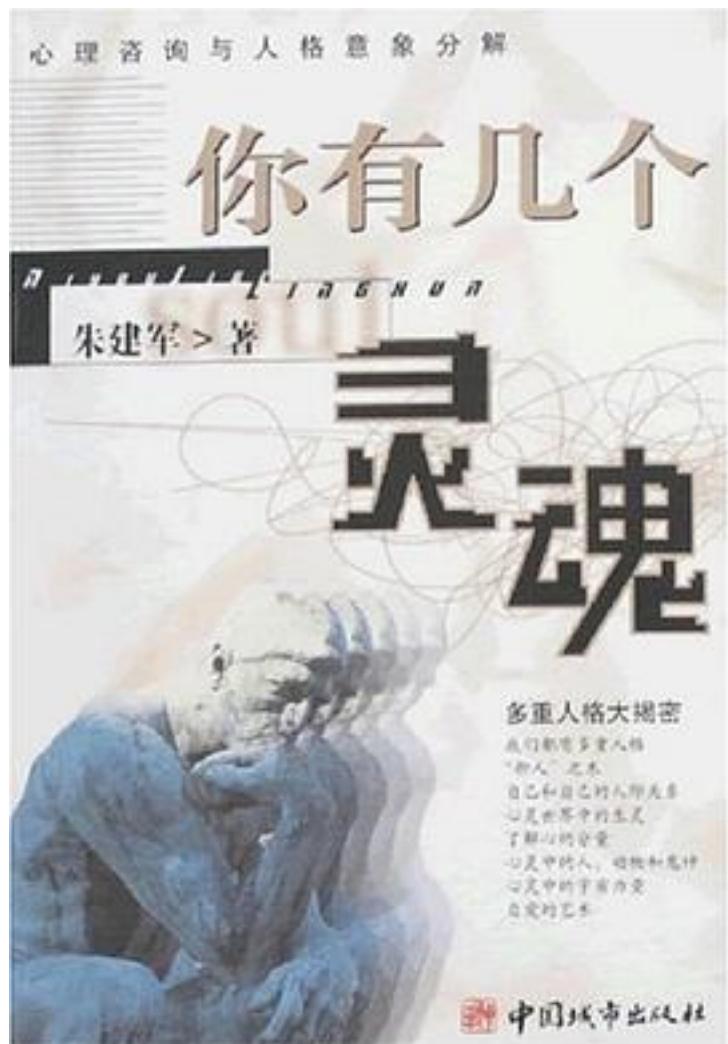


你有几个灵魂



[你有几个灵魂 下载链接1](#)

著者:朱建军

出版者:中国城市

出版时间:2003-1

装帧:

isbn:9787507414608

人格意象分解技术就是通过“拆”一个人，找出其心中存在着的众多子人格的方法。这个技术就像是给心灵作CT检查，能将我们心理和人格的各方面、各个层次清晰地展现出来。

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。

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。

作者介绍：

目录: 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 我们都有多重人格

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

· · · · · (收起)

[你有几个灵魂](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

意象对话

朱建军

心理

心理咨询

子人格

意象对话的“拆人”技术

心灵哲学

评论

非常震撼，从心理学的角度解释了很多关于宗教、哲学的深层问题。
可能这就是为什么心理学家是人群中最少有宗教信仰的一批吧。

把里面的具体“意象”的细节当做胡扯略过，专注于人格的基本概念，会很有启发性。

刚开始看觉得挺有趣，但越往下看越觉得可怕，人之所以内心冲突就是因为子人格的不协调，用意象来分解人格，找出心中存在众多子人格的方法，就有点类似CT检查，把心理和人格各方面层次展现出来。只不过这也考验咨询师的功力啊，自己学傻了是小事，把来访者给弄疯了，不就成了行业内一大笑话。

挺有意思，需要耐心，不要沉迷，防止纠结

看完了pdf，新书版本才到。很有受益，建议看完我是谁再看这本，相当于子人格拆解技术的入门和大致介绍，看过体味下自己是否有兴趣再考虑报班学习，可以省很多金钱和精力。

人格意向分解

想给八星八箭

boss的。我对他本人比他的研究更感兴趣。不过仅仅是学术上的人格。

----- 人格分解

总觉得对过去的自我缺乏连续性的认知

可能作为一个人格太多的个体，对本书有了过高的期望。感觉说了很多理论却没什么个人可以实践改变的地方。很感谢书里的话：各子人格相互接受，才有和谐的个体。
不再纠结自厌，至少开始学着接受自己。

B848/83

人的心灵世界很神秘，这本书可以告诉你，那个经常跟你说话，但是你有看不见的人是谁。

某些心理学还是比较适合女生~~

朱老师真人很萌，书也好看。关键词【人格意象分解】、【子人格】、【意象对话】。
~子人格的概念除了适用了解自己，对包容他人也有用，不喜欢对方某子人格但可以继续爱其整体~~心理世界自有一派前卫的哲学逻辑不能用现实逻辑来解释。~~看清了主导的子人格后对我这几天的情绪真是有效。~概念初看简单，但理论系统，也为我解惑不少，诸多惊喜。

合久必分，分久必合。在分分合合中发现、认识自我。

这本书教会我怎样跟自己对话。

我也想拆人！！！

人的子人格可以说是一种应对困难发展出的人格策略，就像一种武器和防具。自省越深入的人，越是会发现人性之复杂，子人格的性格也会越丰富。分析的过程中夹杂了在这个世界上积累的经验、文学形象等，真正要找到自己内心纯粹的原型，恐怕还是要多多经历，在经历中提纯和还原真实的自己！在矛盾痛苦的子人格辨析中，融合自己。

有些地方说的有道理

[你有几个灵魂](#) [下载链接1](#)

书评

[你有几个灵魂](#) [下载链接1](#)