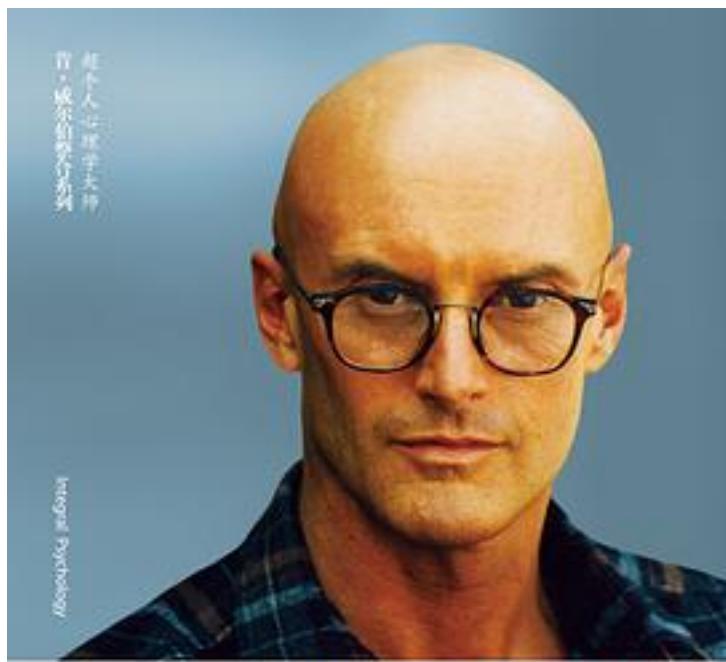


# 整合心理学-人类意识进化全景图



## 整合心理学

人类意识进化全景图

〔美〕肯·威尔伯/著 袁伟时/译  
整合西方心理学与东方智慧  
全盘透视人类的意识、灵性、心理学和心理治疗

时代出版传媒股份有限公司  
安徽文艺出版社

[整合心理学-人类意识进化全景图\\_下载链接1](#)

著者:[美] 肯 · 威尔伯

出版者:安徽文艺出版社

出版时间:2015-5

装帧:平装

isbn:9787539653761

肯 · 威尔伯的所有研究都贯穿着整合的主题。整合心理学是迄今为止威尔伯创建的最雄心勃勃的一个心理学体系，探究了人类意识的各个层面，被称为人类发展中一项里程碑

式的研究。

在这本书中，威尔伯吸取了数百种东西方、古代和现代的智慧，借鉴了前现代、现代和后现代的所有不朽真理并反思其弊端，囊括了现代科学研究心理学、意识和治疗领域的精粹，结合灵性的智慧和理性的归纳方法，从物质到身体，到心智，到灵魂，到灵性，从主观到客观，从个体到社会，创建了一个空前广博的心理学体系，进而勾画出了人类意识进化的全景图。

威尔伯长期致力于禅修实践，其研究注重实践性。通过阅读本书，读者可以了解自己所处的意识层次、可以进化到的更高层次，以及各个层次可能发生的病变和疗法，从而有助于自我成长。

作者介绍：

肯·威尔伯 (Ken

Wilber)，生于1949年，整合学创始人，超个人心理学最重要的思想家、理论家和发言人，美国最畅销的学术类著作作家，有“意识研究领域的爱因斯坦”“意识进化领域最重要的思想家”等美誉。他读过杜克大学的医学专业，后来还读了生物化学研究生，但兴趣始终在心理学、哲学上。凭借广博的知识体系和极其敏锐的头脑，他致力于创建一种真正世界性的哲学，绘制一份汇集人类意识发展的所有可能性的图谱，因此自称为“一个说故事者和制图师”。

著有《意识光谱》《超越死亡：恩宠与勇气》《全观的视野》《一味》《万物简史》等20多部佳作，已被翻译成20多种文字，介绍到世界多个国家。

目录: 致读者：昼景 (daylight view) 001

第一部分 基础：基本原理

第一章 基本层次和波 005

存有巨巢 005

存有巨巢是可能性，而不是给定之物 013

结构和状态 015

其他体系中的基本层次 020

形成基本波的时间 021

认知发展和存有巨巢 023

认知线 027

总结 033

第二章 发展线或流 035

第三章 自我 040

自我是波与流的导航员 040

结论 045

第四章 自我相关流 046

自我相关阶段 (图表4a-c) 047

道德和视角 (图表5a-c) 054

异议 055

螺旋动力学：存在之波的例子 057

水平类型学 065

第一部分的结论 068

第二部分 从前现代通向现代之路

第五章 现代性是什么？ 073

前所未闻的事物 073

四象限 076

结论：整合任务 079

第六章 前现代与现代的整合	081
前现代性的精粹：全层次	082
现代性的精粹：全象限	084
平地	086
结论	088
第七章 某些重要的现代先驱者	090
整合式方法介绍	090
典范	094
第三部分 成果：整合式模式	
第八章 灵性的考古学	105
概述	105
基本波	106
自我及其病变	107
低级病变（从F-0到F-3）	109
中级病变（从F-4到F-6）和高级病变（从F-7到F-9）	114
典型的疗法	116
子人格	118
自我考古学	120
全方位疗法	128
深度和高度	130
整合式疗法的四个象限	133
第九章 若干重要的发展流	138
道德	138
动机：食物层次	141
世界观	142
情感	144
性别	145
审美	146
认知线的不同类型	148
不同的自我线	150
整合心理学	153
第十章 灵性是否是阶段？	156
必须完成心理学发展，才能开始灵性发展吗？	163
灵性实践的重要性	164
第十一章 有童年灵性吗？	167
早期阶段	167
变异状态和祥云（Trailing Clouds）	169
第十二章 社会文化演变	172
创造中的灵性	172
集体进化	175
社会进化	176
文化进化	177
五个重要提示	180
灵性启示：进化的成长尖端（Growing Tip）	184
第十三章 从现代性到后现代性	190
光辉前景	191
福音	192
灾难	203
结论	205
第十四章 意识研究的1-2-3	209
身心问题	209
“心灵”和“身体”指的是什么？	212
棘手的问题	214
解开世界之结的两个阶段	218

第一步：全象限 220  
第二步：全层次 223  
第十五章 全面接纳 225  
前现代性的启示 225  
现代性的启示 228  
后现代性的启示 229  
创造中的灵性已走向觉醒 230  
图表 233  
尾注 257  
· · · · · (收起)

[整合心理学-人类意识进化全景图](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

肯·威尔伯

超个人心理学

哲学

灵性心理学

灵修

心理

进化心理学

## 评论

肯·威尔伯是个智商不错的人，在生物，医学，心理学方面有不少系统性知识储备，所以在整合整个人类意识进化里，有了一种野心，想要囊括所有，现代到后现代的所有有关意识和心理的说法，但这绝不是正确的灵性修炼出路，一切形而上的，都是在灵性之

外的，人类发展出来只是为了让存在有所依靠的形式而已，再整合融合，那也是一锅形而上的粥，可以抚慰心灵，但也只是鸡汤或粥

翻译比较生涩，非心理学常用术语，需要看原文对照，从内容来说ken还是有很努力融合西方和东方哲学。但是他不懂中文。主要重点放在西方哲学，而对更高层次的wisdom了解太少，该书有用的是前面的图表。

非常简明地总结了老肯的思想。相比于其他作品，更着重于介绍关于前现代性(存有巨巢)、现代性(艺术道德科学的分化)和后现代性(多元化)思想的差异与融合之可能性。

带着对佛教禅宗明心见性概念的一知半解，我打开了这本书，看了一两章，觉得这书层次太高了，进入了形而上求道的级别。禅宗不可说的东西，作者依靠博大的知识体系说了出来，也许不精确，但是也模模糊糊地绘制了大概的影像。

希望2022能去见肯吧

退

整合系统当中最全面的

还没接触心理学时就看他的书，被精分洗脑了三年后再读他的书，依然感觉不错，尽管理论内容不是逻辑严密的、有数据支撑的，但他建构的体系、提供的宏大视野，层级与象限，波与流的思维，让我受益，让我在精分硬实的迷宫、催眠恍惚的云层、正念看不到尽头的笔直路途上，拿到一张也许可以参照的地图，让我能大概猜到走过的那些路都在那个方位那些位置，他们也许能同在一张地图上，而非割裂

看看

肯化身成为了人形信息的处理终端，通过丰富的经验和知识构建了一条尝试贯通各个领域的地图。只是读的时候要小心，这是一份归纳法的一种，不要舍而求其次地把更重要此刻状态的给cover掉了。他的目的更多地是如何通过多个渠道的整合来给人类的发展，寻找此刻的最优解。

因为我们有着两千年文明的积累，又存在世界化和地球村的网络交互时代，因此我们有眼光也有条件整合文明，并去创造新文明。

既是整合，在有广度的基础上，还有不失精准的纵深，已很难得。意识基本波也就是指波性意识

原以为是心理学书籍，读到后面发现涵盖心理 宗教 哲学  
好几种理论的结合，上升到灵性层面，有点难理解。收获：关于认同感  
不管是自我还是对人对这个世界，都会影响你的意识和行为处事

再一次感慨，威尔伯的书很难看，不是说看不懂而是看进去。然后他的四象限，我认为是个好东西，自己对着表格琢磨，你会发现许多有意思的事情

超个人心理学大师，世界公认学术与实践权权威。最主要的是，她现在健康的活着，目测他还能活很多年，这是我最喜欢他的地方。他中文版的所有图书，都在我的书柜上，是可以传给孩子的书。

意识光谱的专业版

博大精深，需要读很多相关著作才能完全理解，佩服Ken的整个能力！

从全面的角度，从远镜头的角度看待心理学。

[整合心理学-人类意识进化全景图](#) [下载链接1](#)

## 书评

此文是我临床心理案例分析与督导课的作业，是基本通读了威尔伯的著作后的一点感想，与此书并无关系，但作为此书的软文却极为合适。姑且当一回托儿。

物质与意识的二分法似乎暗示了这样一种可能：既然生理的疾病能够根据患病器官分为多个科室，那么心理问题似乎...

整合心理学是老肯在融合现代科学心理学与各个时代有关心灵和意识的古老智慧之上的尝试。全书综合了老肯以往作品的主要思想，非常简明地勾勒出整合心理学的理论框架轮廓，意在为人们提供某种整合式思考的范式，抛砖引玉以鼓励人们进一步探讨、质疑和补充。以下仅为书中正文部分...

[整合心理学-人类意识进化全景图](#) [下载链接1](#)