

部分心理学



[部分心理学 下载链接1](#)

著者:[美] 理查德·施沃茨

出版者:广东人民出版社

出版时间:2017-11

装帧:平装

isbn:9787218121451

这是一本帮助人们把各种负面情绪和消极想法转化为生命动力的心理学论著。

我们所有想法和情绪都是内在性格的呈现，它们由于我们的经历而被迫扮演一些极端的角色，以致我们无法掌控自己的情绪或冲动。针对这个问题，作者创立的“情绪决定命运——内在家庭系统（IFS）”模型提出了一套卓有成效的解决方案，即帮助人们爱上自己（理解困扰自己的情绪和想法并与之共处），从而更好地控制冲动或自动化反应，提升价值感，让人们由内而外变得更强大，更有信心，富有创造力。此外，它也能帮助人们在日常生活和人际交往中拥有更多的内心的宁静与愉悦。

作者介绍：

[美] 理查德·施沃茨（作者）

许多国家心理治疗组织的特约（特邀）演讲嘉宾，美国婚姻和家庭治疗协会的会员，普渡大学婚姻与家庭治疗博士，先后与芝加哥伊利诺伊大学少年研究所、西北大学的家庭研究所长期合作，并成为两个机构的副教授。他与Michael Nichols一起合著的《家庭治疗：概念和方法》，是美国最广泛使用的家庭治疗文本。理查德博士创立了“部分心理学”（IFS），为心理治疗提供了非病理化的框架，对如何理解心理功能和疗愈提出了新的看法，对如何缓解人的痛苦提供了创新的方法。

吴伊兰（译者）

海蓝幸福家青少年抗挫力训练营义工，汶川特大地震后驻川13年，亲历灾后重建心灵援助计划过程，帮助过许多孩子应对焦虑。

黄小玉（译者）

外交学院英语系毕业，曾任信息产业部翻译、沃达丰中国业务拓展总监。现任海蓝幸福家运营总监，静观自我关怀认证老师。

目录:

一、情绪决定命运—内在家庭系统(IFS)模型

1. 如何控制“冲动”（“自动化反应”）

为什么我们无法掌控自己的情绪

“如果我们对自己的愤怒感到愤怒，
我们就同时经历了双重愤怒”

我们都是部分完美的人

越怕什么，越来什么

2. 情绪才是命运的保护神—“部分心理学”的奇迹

学会爱你的“敌人”—坏脾气

关怀自己的极端情绪和想法

3. 练习：到底是什么在拖累你的人生

你觉得焦虑、妒忌心、无价值感等这些情绪影响你的人生吗

你的每部分坏情绪都不是真正的你

二、我们生来具有的比我们以为的还要多得多

1. 成为真正的自己

“真正的自己”没有原罪和自私的基因

“人之初，性本恶”的观念并不正确

一个丑陋的事实会扼杀美好的假设

2. “我撞见了神的秘密”

神隐藏的秘密：快乐和宁静为什么只藏在人的心里

心流：不要被自己的任何一种情绪和想法带走

3. 只有“真我”才能领导我们

“真我”就像“灯开着，有人在家”一样

“一旦成为真正的自己，你就不再丑陋”

4. “真我” 具有哪些品质

平静：不受任何情绪的伤害

清晰：不受极端想法的影响

好奇心：对内心的坏情绪保持好奇

关怀：一切感同身受

自信：我们不是一个孤立的波浪，而是大海的一部分

勇气：我们可以强而有力，却不带任何评判

创造力：理性思维滋养不了你

连接：帮你强化人际关系

5. 如何找到“真正的自己”

进入“真我状态”的第一步：试着与情绪分离一下

让“好情绪”出现的练习

三、没有一个人不是多重人格者

1. 人正因为不知道真正的自己是谁而痛苦

如何摆平我们内心的各种想法

和内心的想法换位思考

如何与别人的内心沟通

2. 每个正常人都具有多重人格

有多种内在人格并不等于有多重人格障碍

如果你能够带着好奇心来关注自己的愤怒

谁没有“我一面想上班，但另一方面想睡觉”的时候

你的多重人格彼此之间就像家人一样

人性的不同部分都是倾向于对立的

如何让我们内心对立不同部分握手言欢

3. 我们本质上都是好的

学会看到自己脆弱部分的重要价值

既能体验痛苦和挣扎，同时又能淡定

接受自己内心的“黑暗”部分，你就能蜕变

你会活在当下吗

我们拙劣的部分，实际上都是未被开发的钻石

选一个你不爱爆发的情绪开始练习

四、多数人都生活在“平静的绝望”之中

1. 每个人的内心都住有“保护者”和“被保护者”

2. 每个人的内心都住着“放逐者”

我们是不是常常把痛苦死死压在心底

“把痛苦放下，忘了它”的方法只能管用一会儿

为什么男人总是对自己的绝望保持沉默

自尊其实是一种安全感

为什么大多数人都认为自己不成功

我们为什么会对伤害过我们的人上瘾

3. 每个人的内心都住着“管理者”

“管理者”想要把控一切

“管理者”类型一：“批评者”

“管理者”类型二：“悲观主义者”

“管理者”类型三：“照顾者”（利他主义者）

“管理者”类型四：“受害者”（斤斤计较者）

“管理者”类型五：“伪真我”

只能与“管理者”共存，而不是对抗

4. 每个人的内心都住着“消防员”

“消防员”对我们是一把双刃剑—控制或放纵

没有一个人的生活中没有足够的痛苦和磨难

5. 不能让内心的任何一部分成为生活的主宰

全然享受你当下正在做的每一件事

让内心的每一个想法友好相处

五、一切都由自己来决定：人生完美之旅

1. 你的强大部分比你以为的要多得多

为什么要关注自己的内在

探索内心世界，从哪个部分开始

2. 邀请你内在的某个“极端部分”后退

不要偏心于内在的“任何一个孩子”

人的内心没有天生不好的部分

3. 你的大部分情绪和想法其实都是你的“负担”

请自己的不良情绪退后

绝不要强迫自己内心的某一部分去改变

4. 最好的心理疗愈师是自己

你的痛苦你最懂

所有的情绪都是无辜的，都被迫扮演过坏角色

放下：让自己内心的任何部分脱离“原生角色设定”

“脆弱”的自我疗愈需要坚持

六、情绪决定命运—内在家庭系统（IFS）重点提示

1. “部分”

子人格，或者人格的不同方面

每一种情绪都是有价值的，都希望发挥积极的作用

2. “真正的自己”（“真我”）

意识之所在—相对“部分”而言处于另一层级的实体 201

“真正的自己”（“真我”）具有以下品质：关怀、信心、好奇、洞见

3. 内在家庭系统（IFS）的基本目标

脱离人的各种刻板“角色”设定

找回“真正的自己”

4. 我们的内心是由既对立又联盟的各个部分组成的系统

系统重组时，各个部分可以迅速改变

内外系统是相互影响的

5. 关于各部分角色的“三分组模型”

“放逐者”：内心里经历了创伤的、年轻又脆弱的部分

“管理者”：管理我们日常生活与工作的部分

“消防员”：当“放逐者”部分被激活时采取应对行动的部分

6. 如何使用“内在家庭系统（IFS）”

评估外在系统，确保所进行的疗愈是安全有效的

介绍疗愈的第一步

首先开始处理“管理者”的部分

询问并化解危险的“消防员”部分

获得“管理者”的允许，开始处理“放逐者”的部分

每找回一个部分，都询问一下其他部分的状况如何

疗愈过程双方要注意什么

7. 内在系统思维导图

8. 内在家庭系统（IFS）的词汇表

· · · · · (收起)

[部分心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

疗愈

理查德·施沃茨

海蓝博士

女性

认识你自己

美国

评论

翻译有些生拗，理论一套套，缺乏生动的实际案例。

具像了内在的运行机制 看见了看不见的

正视自己，重回正轨

发现其实我并不能接受（现代主流的？）治疗性的心理学……觉得和宗教一样不追求真实Orz……

正在读，翻译得感觉还可以。写得很好，正在看第二遍。全新的心理学理念，全新的基于人性的假设。看到你的负面情绪、脆弱的价值——资源取向观点

感恩自己遇到这本书，读一遍是远远不够的，我发现，疗愈的钥匙散落在这个世界的许多角落，接受自己的状态，然后用心去寻找，去融汇，去帮助自己，找回自己。

值得再看一遍

又称内在家庭系统疗法，IFS= internal family systems。就是说要公平对待内心每一个孩子，但孩子也只是你的一部分，不是你生活的全部。人生贵在格局和度量，足够“真我”之后还有什么想不通的呐。

哦。

公平对待内心每个孩子

真我是灯

跟自己相处是最难的。需要认识自己。接纳自己，把原本的自我调动出来~需要强大的能量。不然很难做到~这个也就是别人口中的灵修吧……不断修正自己的偏差才是我们每个人都要做的~不管是先天因素也好，后天环境也罢……读懂自己，是一生的功课~

部分心理学的理论很有创造性和建设性，听起来也挺有道理的。书里对这一套理论介绍得很多很清楚，但是缺乏具体的实践的方法，有些地方还是看得一头雾水。

其实内容和方法很简单，但是需要实践自我疗愈需要时间和信念。概念还是不错的，翻译上确实有时候有点不太明白，但也还好，能够大致清楚。

又是一本马杀鸡~马杀鸡们都有一套比喻式的理论，但能适配、有效用。比如处理愤怒，比如与强自我批判和解：“在了解你内在的对立部分的本质之前，它们不会做出改变；”“就像一个家庭或国际政治中的国家的一样，对立部分不能、也不会单方面改变。”很多人都善于解决与他人的矛盾，但善于解决内在矛盾的少得多。

第三、第四部分相当不错。

中心思想就是要你去面对那些你已经沉在最心底的不好的东西，至于让它们变好是去除蒙蔽还是转化呢，要试验过才知道。

一些关于真我的理念挺好的。但是整体来说，践行起来不容易。有些东西讲的也不是很清楚。

看海蓝博士推荐过的，就买来看看。辅修了心理学，感觉很有帮助，对于不懂心理学的朋友也很有帮助，可以更好地了解自己，也更好的了解别人，已经推荐给了舍友。封面很喜欢，很有艺术感～

这本书教你读懂自己。清晰认知自我有一个好处，就是明白一个道理：这世界不欠你。

[部分心理学 下载链接1](#)

书评

1977年，美国男子比利·米利根（Billy Milligan）在俄亥俄州立大学犯下强奸罪被逮捕，后来却被无罪释放。原来，在审讯过程中，此人被诊断为患有多重人格分裂症（现称分离性身份识别障碍）。1981年，关于比利的纪实传记《24个比利》出版，该书详尽记录比利复杂的多样人格。“多…

当你不再有法律、道德的约束，也没有生活的压力束缚时，你认为你会是一个怎样的人？

对于这个议题，类似于“人性本善”还是“人性本恶”的争论，已经争辩不休了上千年。
。你的答案是什么？

认真思考，我的答案应该是，人性是复杂的，它不是一个单纯发生的存在，而是与环境
综合作...

提及心理学，现如今很多人读不会陌生，得益于诸多心理学破案小说，其中以心理罪为翘楚，同样得益于这本书，让很多人对PTSD（创伤后应激障碍）这样专业化很强的心理学名词也有所了解，然而我们似乎欠缺一本实用性强的，离我们的生活不是特别远的，由心理学专业人士写出的关于心...

刚一拿到这本书，由于我的敏感、感性，我有点担心这是一本无法使我受益的书，翻看了序言后逐渐放下了戒备心理。看完之后，我是有所收获、有所成长的，因此，希望自己内在世界得到解放的朋友可以读一读这本书。

与社会上人人口口相传的，人人都有心理问题不同，这本书革...

描述的很好，间隔了一段时间我又拿来读了第二遍描述的很好，间隔了一段时间我又拿来读了第二遍描述的很好，间隔了一段时间我又拿来读了第二遍描述的很好，间隔了一段时间我又拿来读了第二遍描述的很好，间隔了一段时间我又拿来读了第二遍描述的很好，间隔了一段时间我又拿来读...

人的内心，是这个世界上最黑暗的地方。

同理，人的心理，是这个世界上最复杂的构成。

近些年，很多关于心理学方面的书基本流行一个词——内在，有什么“内在小孩”、“
内在情绪”、“内在自我”等等等等，不胜枚举。究其缘由，都与我们自身想要完美的
“部分”有关，很多时候我...

[部分心理学](#) [下载链接1](#)