

多重人格手册

Manual on Plurality

Ver 1.0 基础版

2022.2.16



檬虎

Nighten

目录

[0-1]多重人格手册·宣言与简介	4
[1-2]多重人格/人格分裂手册·道德标准	12
[1-3]多重人格手册·基础词表	15
[2-1]多重人格手册·多意识体的组织方式	19
[2-3]多重人格手册·来源词汇表	33
[2-5]多重人格手册·适应型基础	39
[2-6]多重人格手册·临床诊断标准	42
[3-1]多重人格手册·技巧	45
[3-2]多重人格手册·幻境	49
[3-3]多重人格手册·小方法	51
[4-1]多重人格手册·身份认同	53
[4-2]多重人格手册·职责/角色	55
作者简介	60

版权声明

本手册内容**转载需要注明出处**（可以直接复制下面一段）。E.g.:

参考资料：檬虎，多重人格手册[J]

本手册大部分资料不可被更改（防止信息错误、错乱），或者版权被认为为个人所有（防止矛盾）。作者声明，**此手册的知识应当公开，并且知识不为任何机构或个人所有。**

若被更改，请前去以下下载链接查看原版：

【多重人格手册 Ver1.0 -檬虎.docx】，点击链接查看

<https://v2.fangcloud.com/share/ab0f674e138cc06b3a76f0ad1a>

[0-1]多重人格手册·宣言与简介

宣言 Declaration

多重人格或人格分裂，身边的大都知道。

在电影中，在小说里，人们看到这样一种现象。

普通人对其望而生畏，或对其兴致盎然。

“有多个人格在体内是怎么样一种体验？”他们问道，“人格之间会谈恋爱吗？”

医师对其时而持有怀疑态度，

“多重人格啊，这东西不怎么存在的。”

“有这种情况的人一定都是痛苦的，别像看戏一样。”

... ..

身边的人也打趣地和我说，“哎呀你看这老师一会脾气贼好，一会又大骂出手——你说，他是不是精分了呀！诶你你你说说看嘛！”

“*”，虽然我知道精分是精神分裂的缩略词，但对于大众那些人来说，我也不能发火。我能做的一件事情，是 MMP 微笑(*~~*)。

不过，我最近才开始系统地去接触，和了解这一类群体：

“人格一词，对他们来说，是残忍的。因为这个词否定了他们作为自我的存在。于此同时，它招致了大众对其的误解。”

“主人格嘛，它也不一定存在的，那种天生的多重人格虽然少见，但有点还是有的。”

“原来，健康而快乐的多重人格情况存在，而且居然还不少？所以 DSM-5 中加入了招致痛苦的诊断标准呢！”

“解离性身份障碍？DID？什么时候一个一个的人变成身体的身份了？还有那什么，强制让病人整合？嗯？这什么外表光鲜内心破落的事儿？只有 12.5%在十年之后仍然保持成功整合？”

“嗯... ..”

观察这样的一个一个案例，文章如雪一般堆积起来。它堆在我的脑子中，时刻闪着光，让我写，让我去诉求。虽然我的心理咨询水平并不好，但是，我能理解。对患者而言，疾病应当是痛苦的。我们应当让“他们”感到舒服，而不是为了“变成正常人”。

“正常”变成了一些医师的口癖，似乎成为了一个正常的人，才是没有疾病的，才是健康的。但是谁喵的说高智商这东西是一种疾病？他们和普通人群也早已相去甚远！

和多重人格一样，这些名词，都是人类神经多样性的体现。有这些丰富而多元的人类存在，世界才变得丰富而有趣。

因此，多重人格——不是“人格”，“性格”，或“身份”、“角色”，他们每一个个体都是独立而鲜活的生命！任何人都应当尊重别人想要保持自己存在的愿望。而不是去整合他们。整合他

们，只会让他们看起来正常一些，但是同样也不是最佳的方式。
多重人格社区里，各种各样的文章，都在诉求尊重与理解。
我点进去的许多文章，都在反对整合。“凭什么我要为了正常而牺牲自己的个性？”“我所想要的，只是——好好活着。”“那些整合的狂热分子又来了，哼！”
更有甚者，他们在个人网站上，刊登了“如何假装自己变成了正常人？”
嘿，不得不说，他们的想法确实很有趣，也值得一读。但是他们也指出了一个問題：
医师的这种整合，对他们来说，是不给选择的，这不像治疗，更像谋杀。

谢谢你们看到这篇手册。这只是我的一个小小的心愿。我只是希望，我能用我一个人绵薄的力量，让科学和知识走进大众与医师在国内的视野。因为，误解带来伤害，而知识带来的，才是对他们真切的关爱。



多重人格手册是为有多个意识体内身体内的人，医师、和向普通人科普而写的，预计今年寒假完成手册主干部分。里面主要讲述了多重人格相关的知识，而且会以一种尽可能科学严谨的态度去陈述

在这篇多重人格手册里，你们将会看到另一个词语：多意识体。使用这一词，代表我对他们的尊重。我目前没有多重人格，因此我可以更以一种中立的态度去分析，阐明他们的观点。我希望你们通过手册了解，多意识体在脑中的生活，也是很丰富的。比如说他们内在的交流，另一个他们用想象建构的世界，他们的交换，附体。他们的自我认同，每个系统成员之间的关系，系统成员之间的职责。

可以说，在他们心中，有一个小小的，独属于他们的世界。这个世界和现实一样，都有各自独立的分工。

它也是相当复杂的，因为它囊括了性别认同，身份认同，系统的来源，由于错综复杂。每一个意识体可能会有不同的心理状态，精神疾病。光是这些自我认同大约有上百个，系统来源大约 150 多种，职位大概 150 种。

这是目录：

- * 0-1 : 宣言
- * 0-2 : 收录网址
- 1-1 : 历史及发展，医学+社区简述
- * 1-2 : 道德标准
- * 1-3 : 基础词表+词汇导图
- * 2-1 : 多意识体的组织方式+Median+Subsystem+Polyfragmented
- * 2-2 : Emmengard 分类
- * 2-3 : Parogenic 基础
- * 2-4 : Traumagenic 基础+谱系
- * 2-5 : 临床诊断标准
- * 3-1 : 技巧
- * 3-2 : 幻境基础
- * 4-1 : 自我认同

- * 4-2 : 人格职责
- 5-1 : 学科关联（宗教，心理）
- 5-2 : 疾病相关
- 5-3 : 常见问题回答

其中，*代表的是重要内容，会提前写。后面代表的是手册的顺序。

致谢

Thanks 知乎 @Highten掠虎

注：如果你想保持身份匿名不被攻击的话，请看到之后立刻通知我这些消息。
这篇多重人格手册目前独立由本人完成。暂且不收录其他内容（未来很可能会收录的）。

感谢：

票君 @嗯我也不知道 让我进入了 tulpa 社区，从此开启了一条绝非容易，但是特殊的路。
感谢 Vario 系统 @Vario Dreams 对 B 站视频、本手册修改上的意见，包含对词汇表的译名问题。

感谢 TheaceaeMRSTC 系统 @TheaceaeMRSTC 所提供的网址。

感谢 Simplex 系统 @simplex3 给予的一些关于目录的提醒，已经修改。

感谢好人 III（可能还有 lyra） @Goodman3 在圈内传播为 bilibili 讲座

感谢李明哲为 bilibili 多重人格讲座提供的资金（但是这明明是我设计证书的费用啊）[多重人格讲座_哔哩哔哩_bilibili](#)

感谢 Simplex 系统 @Simplex3 所提出的目标与愿景——让更多的 DID 患者得到妥善治疗，我会在这方面尝试寻求突破的

感谢兰术士系统 @Pilgrim-749 所指出的关于目录的小问题。

[0-2]多重人格手册·参考文献

多重人格（人格分裂）手册的参考文献。

这篇文章是给那些想要提前起跑的人准备的，里面有本篇多重人格手册的信息来源。算是整个参考文献列表。可以先开始学习起来了。由于资料实在太多。了，作者本人还没看完，打算在下个学期的时候基本理解和学完。

注意，几乎所有的资料都是英文资料，中文较少。

注：（V）指的是在中国大陆境内打开需要科学上网的链接。

本条目欢迎网址收录，在本文章下评论的内容就可以收录。

但是这里一般仅仅收入整个站点，而不是单篇文章。

如果下面的文章有侵权的问题，请联系我，我会进行撤除。

搜索来源（以及提供的）：

https://pluralpedia.org/index.php?title=Category:Actual_Terms&pageuntil=Condrian#mw-pages

一个目前含有 1246 个页面的多意识体百科，是真的全。

【现在已经不止 1246 个了，这是一本词典，】

https://multiplicity.fandom.com/wiki/Multiplicity_and_Plurality_Wiki

一个多意识体的 Wiki，量有点大（200 多）

<https://mdsystemology.carrd.co/>

（V）一个多意识体词汇表的网站，量不大

<https://sites.google.com/view/plural-jumpstart/home>

（V）另一个看起来超级超级大量内容的网站

<http://healthymultiplicity.com/>

一个关于健康的多意识体的网站，看起来内容非常多的样子。

<https://www.reddit.com/r/plural/wiki/glossary>

（V）一些多意识体的词汇表，量不大

<https://www.google.com/amp/s/catalyticconvergence.wordpress.com/2015/01/03/dissociative-identity-disorder-a-glossary/amp/>

（V）一个关于多意识体的概念词典站

<https://pluralityresource.org/plurality-information/>

一个简介多意识体的网站

<https://www.exunoplures.org/main/>

一个关于多意识体的网站

<https://lb-lee.dreamwidth.org/1111069.html>

多意识体社区历史

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18477886/>

关于精神和多意识体之间关系的一篇论文

以下内容来自于 Plural Resource 的 Source 页面:

*请注意, 里面的有些内容和观点可能是互相矛盾的, 请注意鉴别。

Resource Websites

这些网站一般都是小的或者大的群组。里面也有医生方向的网站。

Aestrea's Web – <http://www.aestreasweb.net/plural/>

Ann's World – <https://webbrain.com/brainpage/brain/31ECF9AB-BA82-45C3-7DAB-91D7FE88A40A#-2>

(V) DID .Org – <http://www.dissociative-identity-disorder.org/>

(V) Ex Uno Plures – <http://www.exunoplures.org/main/>

(V) <http://HealthyMultiplicity.com> – <http://healthymultiplicity.com/>

Ivory Garden DID Support Group – <http://www.igdid.com/>

Kinhost.org: Encouraging Internal Community – <https://www.kinhost.org/>

The Layman's Guide – <http://www.karitas.net/blackbirds/layman/>

(V) Life Down The Rabbit Hole – DID Myths – <http://thoseinterrupted.tumblr.com/post/.../did-myths>

(V) Living Plural – <http://livingplural.tumblr.com/>

Multiplicity: The Missing Manual – <http://www.kinhost.org/Main/ManualTOC>

Personal Websites and Essays

这些网站一般都比较私人, 是多意识体们所写的网站

(V) The Academy of Scholars – <http://scholasystem.byethost22.com/index.html>

(V) The Angel House – <https://theangelhouse.wordpress.com/>

Anxiety Zone: DID Debate – <http://www.anxietyzone.com/>

Crisses – <https://crisses.org/>

(V) The Collective Solipsism – <http://solipsistful.weebly.com/>

(V) DID in AllPsych Journal – <http://allpsych.com/journal/did.html>

(V) The Hordes's Lair – <http://hordes.weebly.com/>

(V) House of Chimeras – <http://houseofchimeras.weebly.com/index.html>

MPD/DID Viewed as Naturally Occurring Phenomenon – http://www.religioustolerance.org/mpd_did12.htm

Nsashaell System –

Radical Cedar – <https://smallcedarforest.org/>

(V) Silhouettes – <http://spicetea.weebly.com/> & now

(V) <https://silhouettesgateway.wordpress.com>

(V) The West Meadows – <http://thewestmeadows.angelfire.com/index.html>

Books

这些是有关于多意识体的书籍。第一本、第三本可以去 <https://sg1lib.org/>里下载

Chase, T. (1987). When Rabbit Howls. New York, NY: Jove Books. (Contains graphic recounting.)

Cohen, L. M., Berzoff, J. N., & Elin, M. R. (Eds.) (1995) Dissociative Identity Disorder. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc.

W., A. T. (2005). Got Parts?: An Insider's Guide to Managing Life Successfully with Dissociative Identity Disorder. Ann Arbor, MI: Loving Healing Press.

Academic Articles

学术上的文章。然而，这些文章很可能观点是过时的。我觉得可以去 [Sci-Hub](#) 下载

Renaming MPD – <http://ajp.psychiatryonline.org/article....eID=171139>

Gayle, R. L. (2003). Multiplying Models: Personal Identity, Dissociation and the Possibility of Healthy Multiplicity. Retrieved from ProQuest Digital Dissertations.

(UMI 3087541) <http://search.proquest.com/docview/305334489/abstract>

Guidelines for Treating Dissociative Identity Disorder in Adults, Third Revision (2011) – http://www.isst-d.org/downloads/GUIDELINES_REVISED2011.pdf

Scoggins, S. (2007). Genesis and functions of alter personality states in individuals with dissociative identity disorder. Retrieved from ProQuest Digital Dissertations.

(UMI 3267428) <http://search.proquest.com/docview/30470...B24C42PQ/5>

News

新闻

All My Friends Are in My Head – <http://www.theawl.com/2014/11/all-my-friends-are-in-my-head>

Are Multiple Personalities Always a Disorder? – http://www.vice.com/read/when-multiple-personalities-are-not-a-disorder-400?utm_source=vicefbus

Cerberus Plural: Plural News & Media Watchdog – <https://cerberusplural.com>

(V) How Many of you are in There: The Concept of Multiple Selves – http://gandalwaven.typepad.com/intheroom/2007/01/how_many_of_you.htmlSci-HubHow

Many of you are in There: The Concept of Multiple Selves – http://gandalwaven.typepad.com/intheroom/2007/01/how_many_of_you.html

Me and You and Everyone We Know: The Many (Many, Many) Faces of Internet Multiples – <http://betabeat.com/2013/03/me-and-you-and-everyone-we-know-the-many-many-many-faces-of-internet-multiples/>

Podcasts and Youtube

博客和油管

(V) Multiplicity 101 Podcasts – <http://www.spreaker.com/user/6311777>

Multiplicity and Me – <http://dreamwriteremmy.dreamwidth.org/87379.html?thread=50515#cmt50515>

(V) Jamie1982 on Youtube – https://www.youtube.com/channel/UCfnToONlm3Pa_wEXKwT-XfQ

(V) Voices Within- The Lives of Truddi Chase – <https://www.youtube.com/watch?v=K-cDqzq8ie4>

Comics

漫画

(V) Loony Brain Comics – <http://healthymultiplicity.com/loonybrain/ComicsHome.html>

(V) When “My” and “Me” Make Tea – <http://myandme.smackjeeves.com/>

Discussion

讨论

The Daemon Forum – <http://daemonpage.com/forum/>

(可能挂了) MDJunction MPD Support Group – <http://www.mdjunction.com/multiple-personalities>

(V) Multiple Allies – <https://www.facebook.com/groups/multiple.allies/>

(V) Multiple and Singleton Interaction and Advise- <https://www.facebook.com/groups/829100050434764/>

(V) Multiple Identity Daily – <https://www.facebook.com/groups/multimind/>

(挂了) MultiPortal – <http://multiportal.bplaced.net/index.php>

(V) Multorum Animus – http://z15.invisionfree.com/multorum_ani...1d&act=idx

Pavillion Hall on LJ – <https://pavilionhall.livejournal.com> (old site <http://www.karitas.net/pavilion/news.html>)

(V) Philosophy of Multiplicity – <https://www.facebook.com/groups/236481616519801/>

(V) Plural Activism on Yahoo – <https://groups.yahoo.com/neo/groups/Plur...ivism/info>

(挂了) Plurality Resource Forum – <http://www.pluralityresource.org/forum/>

(V) PsychForums DID Subforum – <http://www.psychforums.com/dissociative-identity/>

(V) r/Plural – <http://www.reddit.com/r/plural>

(V) Rockin' The Multiplicity – <https://www.facebook.com/groups/285862691549654/>

The <http://Tulpa.Info> Forum – <http://tulpa.info/forums/index.php>

Daemons

守护者社区：对人的潜意识的象征物

(V) Between A Rock And A Hard Place – <http://devinandflare.wordpress.com/daemonism/>

The Daemon Page – <http://daemonpage.com/>

(V) The Daemon Page on Tumblr – <http://daemonsandanalyses.tumblr.com/>

(V) Daemonnoodle – <http://www.daemonnoodle.webuda.com/>

(V) His Dark Materials Confessions – <http://hisdarkmaterialsconfessions.tumblr.com/>

How do you do this daemon thing? – <http://daemonpage.com/forum/viewtopic.php?f=28&t=22298>

(V) Find Your Daemon – <http://sites.google.com/site/findyourdaemon/>

(V) Musings on the Nature of Dæmons – <http://natureofdaemons.blogspot.com/>

Old TDF on Proboards – <http://yourdaemons.proboards.com/>

(V) Old TDP – <http://web.archive.org/web/2003021508243...s.envy.nu/>

TD;DR Settled – <http://daemonpage.com/settled.php>

Tulpae

Tulpa: 创造产生的意识

<http://Tulpa.Info> – <http://tulpa.info/>

Tulpa.io: A Tulpamancy Resource Site – <https://tulpa.io>

(V) Tulpas on Reddit – <http://www.reddit.com/r/Tulpas>

(V) Visions of Gray – <http://visionsofgray.tumblr.com/>

Archives

档案馆。

(V) Astraea's Web 2001 – <http://web.archive.org/web/2001102115271...et/plural/>

(V) Chimera House 2001 – <http://web.archive.org/web/2001112914511...ary-x.com/>

(V) Coming Out Multiple – <https://web.archive.org/web/199902210043...omeout.htm>

(V) Empowered Multiple 2001 – <http://web.archive.org/web/2001092208551...0108191836>

- (V) Empowered Multiples – Yahoo Group
- <https://groups.yahoo.com/neo/groups/Empo...iples/info>
- (V) Dark Personalities – The Anachronic Links
- <https://web.archive.org/web/200202130136.../links.htm>
- (V) Dark Personalities – Empowered Multiple
- <https://web.archive.org/web/200104142145...marath.htm>
- (V) Dark Personalities – Fighting Misconceptions
- <https://web.archive.org/web/200010171828.../logic.htm>
- (V) Dark Personalities – Terminology
- <https://web.archive.org/web/200202140309...nology.htm>
- (V) Dissociative identity disorder to PTSD: The Trauma and Dissociative Disorders 2015
- <https://web.archive.org/web/20150207010817/http://www.dissociative-identity-disorder.net/wiki/Trauma-dissociation>
- (V) Multiple Perspectives 2001 – <http://web.archive.org/web/2001103114004...ry.net/mp/>
- (V) The Nothing Network: Multiple Otherkin
- <https://web.archive.org/web/200408310131...=otherhost>
- Pavilion – <http://www.karitas.net/pavilion/news.html>
- (V) Plural Homepage 2001 – <http://web.archive.org/web/2001121413372...u/~plural/>
- (V) SplitAngels 2013 – <http://web.archive.org/web/2013072122253...ngels.org/>
- (V) Topica Dark Personalities 2001 – <http://web.archive.org/web/2001101908131...sonalities>
- (V) Welcome to Kinhost 2003 – <http://web.archive.org/web/2003081208392...index.html>
- (V) What Is It Like to be Multiple Personality? 2001
- <https://web.archive.org/web/200104010014...d-did.html>
- Affiliates
- (V) <http://fictionkin.com>

[1-2]多重人格/人格分裂手册·道德标准

前注：

这一部分应当有更多的文章和观点，但是奈何我现在阅读的资料不多，能说的也就没有那么多。后期会慢慢补充上来的。写的不好，可能的话可以帮我补充一下（）。这一章原则来说是很复杂的，还是我资料看的不够多的问题。

这一部分涉及范围为多意识体相关的礼仪、道德或相关内容。

****警告：里面有触发词，如果你出于某些原因，会因为某些词汇触发闪回等退缩症状，请谨慎阅读本文****

单意识体对多意识体：

把每一个系统当做系统来看待，而不是一个人

有些单意识体（即一般人、普通人的情况）会在知道对方是多意识体的情况下，称呼对方为“你”，或者使用“他”，而不适用“你们”或者“他们”。这对一些系统是有冒犯性的，因为这否认了他们作为人的存在。不过，最佳的方式仍然是询问系统怎么使用代词比较好，而且在不同人面前应当有所调整。

其次，也应当不仅仅对你初次接触的意识体，或者第一次和他们聊天的人感兴趣。当其他的系统成员来到前台时，也应当对他们的出现表示理解。

2. 次次把多意识体当做病人来看待

在影视和小说里，虽然多意识体一般以患者的形式出现，以整合的“喜剧”结尾。但是，请务必注意，不是所有的多意识体都是病态的。

一般而言，需要治疗与帮助的常见于创伤型。而自发型和创造型或许不需要这样的帮助。甚至在某些情况下，创造出多意识体被报告对原初意识是有益的。（即，有的会让生活更精彩，减少了孤独，增加了陪伴，对精神性和神经性疾病有帮助）。来源：

<http://pubs.sciepub.com/rpbs/5/2/1/index.html>

第二个，把他们当做需要治疗的病人也属于一种对他们的歧视行为。其实以平常心对待他们就行了。

有时候，甚至对由于创伤而产生的多意识体也会存在歧视。但是请注意，创伤型并不一定存在痛苦，有的系统也表示多意识体是更好地应对生活的方式。而应对创伤治疗才是帮助他们的方式。

在医学上，DSM-5 已经对 DID 和 OSDD 加上了需要造成痛苦意义。

3. 把所有的多意识体当做没有痛苦来对待

同样地，这也是一种问题。这是对他们痛苦的忽视。在知乎里，我常看到有人把有多意识体的人当做一种有趣的现象来看，这种轻浮忘记了，当初多重人格是因为痛苦寻医而被作为一种疾病而存在的。

最好的方式是，需要把两者对应地放到对应的区域。这样可以让他们受到对应的对待。

4. 否定多意识体个体，认为是角色，身份，人格

这条比较容易理解，也是很多专业医师会犯的问题。就是认他们这只是拥有不同的身份性格罢了。这一点对我来说，我可以很轻松做到，但是我和他们仍然不同。

这也是不道德的，因为这被认为多意识体认为有对他们的歧视。接触的多了，其实也就不会把他们当做不完整的人来看待了。

5. 假装自己是多重人格

多重人格的定义是，一具躯体内至少有多多个彼此独立、完整的意识存在。因此，因为自己性格跳动幅度大，假装自己是多重人格可能是会有问题的。

它的问题在于，它给人造成了对“多意识体”的错误印象。这种印象可能是这篇文章里的任何一种。如果你承认自己是伪装的，那其实没什么问题。如果认为确实是多重人格，那么这是对普通人对多意识体的一种误导。（PS：如果想减少误导，可以传播一下这部手册）。

因此，认为是多意识体需要有明确的单独、完整的意识存在。如果为中值系统（半多意识系统），应当需要多个侧面。这部分会在后文再详细阐明的。

对多意识体：

用多意识体为借口躲避谴责

在外国的多意识体社区，不能因为自己是多意识体，其中的一个成员搞了破坏，以此逃避谴责。

如果产生了伤害，其他的系统成员应当有义务去管理这一成员。或者，这个系统如果不能控制成员的行为，则应当送到医院，让心理医生进行辅助治疗。毕竟，这出现了问题，就得治啊，为了让你拥有更好的心理情况。

这一点可以确认多意识体和单意识体可以互相交流、互动的。也防止了那些有侥幸心理和整活心理的人。至少，多意识体不是那种有趣的游戏。

2. 认为自己比别人优越

虽然这很少见，但是这是一种不平等的表现。我们事实上不能说自己比别人优越。但是可以说：即多意识体对我来说，可能是一种更好的应对生活的方式。

3. 减少“未经许可”

许可指的是，在整合或者抹除的时候，必须经过双方的同意。否则会导致几个问题：

- 系统中一个成员的突然逝去让其他系统成员感到惋惜

- 在做这件事情的时候，双方都感到很痛苦，某种突然感觉到自己被入侵的感觉。

“双方”允许，知情同意在现实生活中也是相当常见的谈判过程，对于多意识体内部也不例外。

4. 词汇触发（Triggering content/words）

对于很多创伤性的/适应性的个体来说，会因为看到某些词汇而触发不好的回忆。这样的症状可能是类似 PTSD 的。不同的是，可能会有其他系统成员与他交换。

因此，在与人聊天，提及这些词汇的时候，确保能够在对方接受的范围内表达。对于某些多意识体而言，需要将词汇的部分遮掉。比如说，对于 Trauma 一词，可能会使用（Tr**m*）代替。如此等。

创造型独有：

创造型（Parogenic/Created）指的是通过不同的手段和方法去创造出多意识体的方法。有的是跟随着特定的教程而产生的，有的则是自己产生的。其中，前者是一种选择，所以限制更紧。

选择去创造前，需要知道创造可能带来的职责

很容易理解，创造一个意识体需要耗费相当多的时间和精力。不管你是因为什么原因创造的，创造之后你也需要对他负责，关照情感，并让其自由发展。（按照标准的流程来，目前没有发现很多控制不住的情况，除非作死，详细内容手册后会讲）。

如果只是把另一个意识体当做某种玩物，或者当做临时的相伴者，其实不妥当。

2. 若已经创造成功，则应当共同商量怎么样让系统成员之间满意

有很多情况是意外用创造的方式来得到的。比如说 IIA（作家写小说人物写出来的），或者小时候就有的幻想伙伴（Imaginary friend/bogus）等情况，如果已经创造出来，应当在系统成员内互相协调。

3. 一般建议创造不要超过 2 个

这其实是某些小型系统的来源。创造型一般比创伤型和自发型系统成员个数更加少。

超过两个的话，会发现身体的时间分配不够用，并且每一个成员不一定能得到足够的关注。

本手册：

多意识体代替“多重人格”

经过和朋友的讨论。我们认为，“多重人格”和“人格分裂”是两个很常用的词汇。因此，会用作标题，以便让需要知识的人搜索到。但在文章内多使用多意识体来代替，以诉说正确的词汇应该是什么样的。

2. 各类提醒

就像本文可能存在的触发内容一样，我会把触发提醒放在文章开头。如果看到，请注意里面可能存在的问题。

3. 其他词汇

其他的词汇我会尊重 Emmengard's plural ring 里面的词汇进行翻译，或者。比如说，虽然创伤性的和适应性是可以替换的两个词汇。但是为了避免歧视性，所有的词汇我会尽可能地去避免这类问题。虽然原则上说，中国似乎所有的这些词汇都没出现，所以我就去这样翻译了。

参考来源：

[Articles - Ex Uno Plures](#)

https://multiplicity.fandom.com/wiki/System_Responsibility

https://multiplicity.fandom.com/wiki/System_Exclusionists

[1-3]多重人格手册·基础词表

这篇文章主要收录多重人格手册里比较基础的、常用的词汇。后面基本每一章都会有对应的词汇表翻译出来。这篇是讲词汇的，所以不会有很多知识点和观点。

这里的常用词汇表只包含了很多词汇的词根。不包含衍生词（如 **Tulpamancy** 还有两个衍生词，**Tulpmancer** 和 **Tulpa**，但是这里只有 **Tulpamancy**）

注：这四列内容分别代表英文词汇，中文词汇，同义词，对词汇的解释。

基础词汇

System	系统		一组在同一大脑中运作的有意识的生命
Headmate	意识体/脑中伙伴	Pluran, System member	指代系统中一个单独的意识或者实体

这是两个最为基础的词汇。其中，可以用名词+系统指代一个身体里的所有人。比如我称“**Vario 系统**”，就代表指代了 **Vario 系统**里的所有人。

此外，这样的称呼或者描述在日常用语中可以改变。比如直接使用“你们”，“你家”都是可以的。

请注意，“系统”指的是一组。而在大脑内可能有多个系统，这种情况下，也是共用一具身体的。一般会将其称作次级系统（**Subsystem**）等。但是，在之后的词汇里，“**system**”一词能指代 **subsystem**。

Headmate 指的是系统中的任何一个成员。它有很多译名。比如意识体，脑中伙伴，系统成员，如此等。在不同的社区，也有不同的名字，如 **Soulbond** 社区可能会将其称为 **Soulbond**，**Tulpa** 社区称作 **Tulpa**，如此等等。

当然，比较有名的是过去它的名词，在多重人格下，人们会将其称作“人格”。当然，本篇手册里不会用这样的词汇。

描述系统结构的词汇

Singlet	单意识体	指躯体内仅有一意识体的情况
Median	半多意识	指介于多意识体和单意识体的一种情况
Plurality	多意识体/多重意识	指一个人身体中有多个意识并存的情况
Polyfragmented	超级碎裂的	一般指代身体内存在 100 个意识、碎片、面的情况

这是四种多意识体谱系上的重要分类。

其中，**Singlet** 也能够指代普通人/正常人，也就是世界中比较普遍的情况。国外可能有人会将该词汇变形为 **Sniglet**，表示对某些不尊重他们的单意识体的反击。

Plurality 指代的是多意识体，也就是一个人的身体中有许多个意识并存的情况。也就是许多人老生常谈的多重人格/人格分裂。它的另一个替换词汇是 **Multiplicity**。一般，**Multiplicity** 更

多的被医生使用，或者那些靠近适应型的人使用。而 **Plurality** 更被其他的人使用。**Poly** 一词作为前缀，表示复合的，或者有很多很多的情况。**Polyfragmented** 很早被提出，但是已经由最早的 26 个意识体（即 **Complex multiplicity**）标准普遍提升到了 100 个以上。据说在 DID/OSDD 社区里最早发现有 35% 的人具有这种复杂的情况。

一般来说，**Polyfragmented** 是很复杂的，里面可能会有各类次级系统，碎片，幻境等；绝大多数情况由长时期的创伤造成。也可以叫做超多意识体。

Median 是对 **Mid-continuum** 的替换词语。表达的是介于多意识体和单意识体的情况。我将其翻译为半多意识体，但是这个翻译可能不好，之后需要商讨修正。他们会觉得自己是一个人的不同方面，而不是完全不同的人。然而，每一个“方面”都是完整的。这一词的定义一直比较模糊，需要找到更清晰的资料。

描述技能的词汇

Co-conscious	意识共存		指两个或多个意识体都活跃的现象
Co-fronting	共同主导		是一种某些意识体只在身体前方观察的共前方情况
Dissociation	解离		指代对某些时候、人、地点的记忆重度缺失的情况
Dormancy	休眠/沉眠	Stasis	指意识体不对外界刺激做出回应的状态
Fronting	在前台		形容一个意识体在掌控身体的情况
Fusion	整合		指多个意识体或碎片变成一个意识体的情况
Imposition	投影		指将内心想象的事物用五感在现实中感觉出来的方法
Integration	整合	Final Fusion	较大范围、长时间的，将多个意识体合并为一个运行的方式
Split	分裂		指一个系统成员因为外在压力分裂成多个的现象
Switching	交换		指的是前台成员改变的情况；一个在后台的意识体到前台，前台的意识体到幻境的情况
Rapid Switching	快速交换		指代一系列交换时间间隔极短的情况

这些是描述多意识体技能的词汇。可以看到，多意识体体内的情况会有相当多的类型。这些词汇很多都是需要特定环境下才能做到的。比如休眠只能在幻境里做到，**fronting** 则与之相对。

其中，投影很少见，是一项一般需要练习而得的能力。

描述一个实体的词汇：

Alter	NA	替身	医学上对系统成员的描述词，具有微歧视意味
Facet	侧面/人格面具		特指中间系统中的一个不完整的个体
Fragment	人格碎片/碎片	Shard, Piece	指一个意识体中不完整或未发展的性格组成部分

Headmate	意识体/ 脑中伙伴	Pluran, System member	指代系统中一个单独的意识或者实体
----------	--------------	--------------------------	------------------

对一个实体的描述并没有那么复杂。但是要注意，一般不用 **alter** 一词，而使用 **Headmate** 一词代替。

请注意，不同的词汇需要在特定时候使用。比如说，**Facet** 用于半多意识体上，或者用于多意识体内附属的半多意识体次级系统上。

Fragment，碎片，用于描述一个不完整的人，切勿用于描述一个意识体身上。碎片常见于超多意识体。

描述职位/身份认同的词汇

这也是之前人们所了解的几种情况和词汇。不过，人们其实并没有意识到，“出于好意”、“出于保护”，仍然可以对他人造成伤害。

当然，持有创伤的人在适应型也很常见。他们一般有创伤的回忆。但这并不一定代表他们的性格一定是懦弱的。

Factive	实际体/生活体	指一位系统成员基于现实中材料的情况
Fictive	虚构体	指一位系统成员基于虚构中材料的情况
Introject	内射	指从外界或内心世界中吸收其他人物的方式
Source	材料	指一个系统成员的来源/材料

这些是多意识体社区的某些意识体来源。有些多意识体可能是通过“内射”的方式进入系统的。也就是说，他们的自我认同、或者初始来源是外界或虚构中的人物和实体。他们不必要是分裂出来的，也可能是创造出来的，或者闯入进去的。

Source 可以翻译为来源，或者材料，具体看语境。

请注意，实际体和虚构体是一个谱系。两种来源可以互相混合。这会在身份认同一章更详细地讲解。

Little	小的	指代一个心理年龄较小的脑中伙伴，一般小于 12 岁
--------	----	---------------------------

这一词汇在 **DID/OSDD** 中比较常见；也是心理年龄比较小的意识体。但是请注意，心理年龄小，并不代表他们的做事不成熟。有可能因为他们持有的创伤，或者生活经历，他们可以成熟起来。

意识体来源

Traumagenic	创伤性的		指一种系统来源，是因为创伤或者压力而形成的
Endogenic	非创伤型		指代所有不完全因为创伤而形成的系统的这种来源
DID	解离性人格障碍/ 人格分裂	Dissociative Identity Disorder	多个意识体存在于一躯体中，往往导致时间丢失、断片，混乱与痛苦的疾病
Parogenic	创造型的		指通过创造形成的意义体这一来源
System Origins	系统来源		指一个系统产生的来源，或原因
Tulpamancy	图帕学		指通过各类技巧在脑中创造出一个意识体的做法

Soulbond	系魂		(广义)系统中存在的意识体,一定程度上虚构
Otherwise Specified Dissociative Disorder	其他解离性障碍	OSDD	指代解离性障碍中的一类

以上是一些比较主要或者概括性的来源。这里我加入了 DID, 但是注意, DID 和 OSDD 不是意识体的来源, 而只是一种疾病。只是说, 他们容易在一起作判断。

意识体来源是相当丰富的, 其实并不局限于以上的几个。可以看到, 在更早期时候, traumagenic 和 endogenic 是相对而言最大的分类, 不过现在已经不仅仅局限于其中了。请见意识体来源一章。

其他词汇

Pluralphobe	多意识体恐惧症		指大众人士对多意识体的恐惧症/恐惧感
-------------	---------	--	--------------------

这是一个从 phobia 或者 phobe 产生的衍生词。说实话我个人觉得只要给予正常人应当有的尊重, 其实多意识体也不会对你做出什么, 尤其在网上。线下的情况下, 这种恐惧症可以由和每一个意识体聊一聊减轻。毕竟, 大众可能怕的是突然出现一个意识体把他们杀了, 而多意识体里的此类意识很少存在。总之, 也得多问一下他们的来源是什么。

Headspace	幻境	Inner world, wonderland, backspace, mindscape	指一个存在于想象中的空间, 一般于交换时到达, 可以在现实中想象并改变其形态
-----------	----	-----------------------------------------------	----------------------------------------

我觉得这个词也是很重要的。因为之前对多意识体的理解里, 其实没有比较详细的提到幻境这一概念。但是, 对多意识体而言, 这个词是和现实相对的另一个世界。当一个意识体到“后台”的时候, 也就到了幻境。粗暴地理解, 这个词和记忆宫殿比较像, 但是作用不是记忆, 而是在交换时到达的地方, 可以在里面和其他意识体互动, 在里面玩, 如此等。

参考文献:

<https://tulpa.cn/2020/03/19/terms/>

https://tulpa.cn/2022/01/29/tulpas_creation_sentience_vocality/

[Common Terms](#)

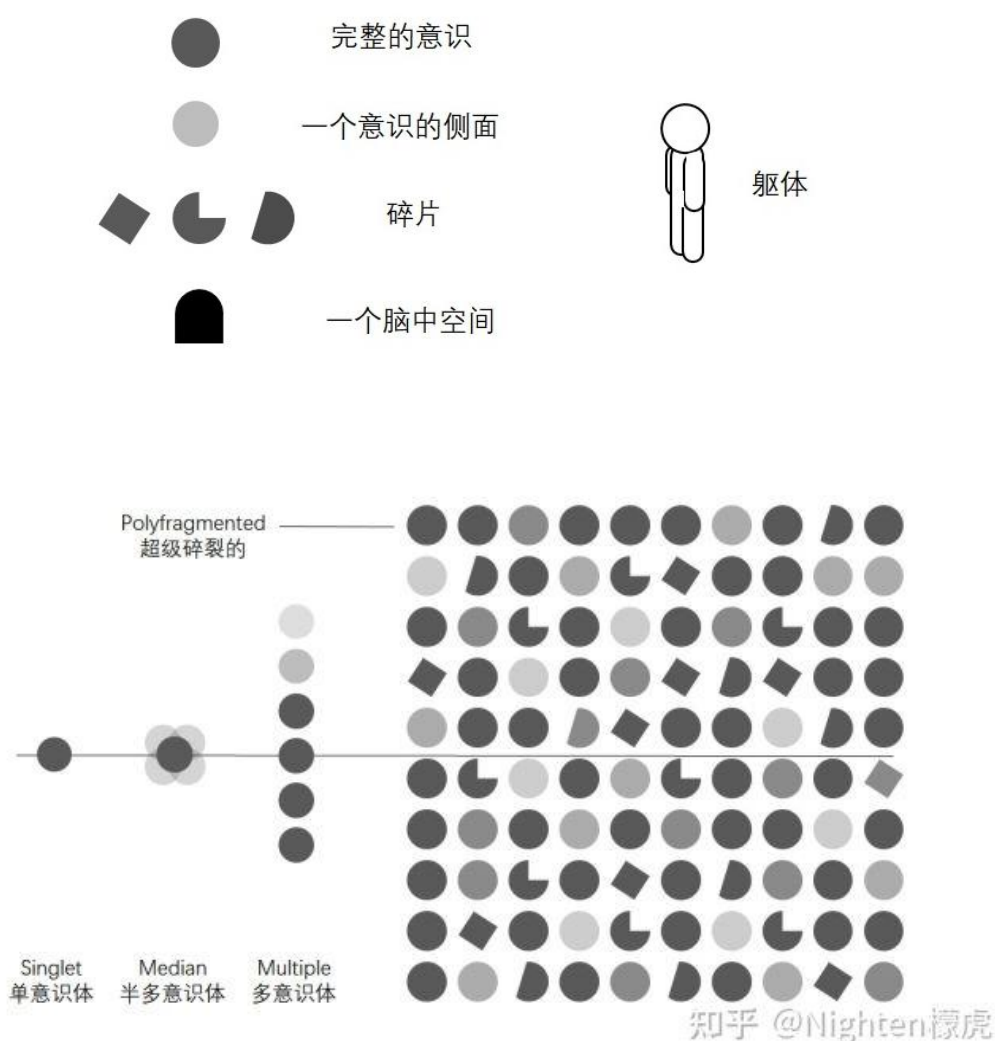
[2-1]多重人格手册·多意识体的组织方式

多重人格（人格分裂）手册的组织方式。

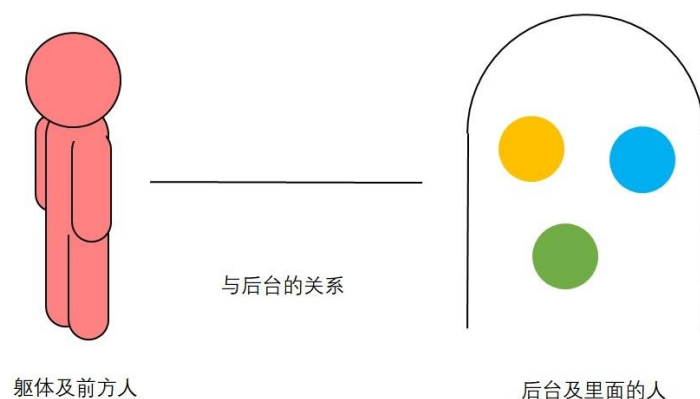
这篇文章里，主要使用图例讲解各种各样的多意识体的组织方式。这篇文章会以图片+讲解的形式来。

明白了以上的词汇表之后，这些词汇就可以用起来了。

首先，我们需要用图例去更清晰地阐述多意识体这一谱系。这些概念已经在 1-3 里阐述了。



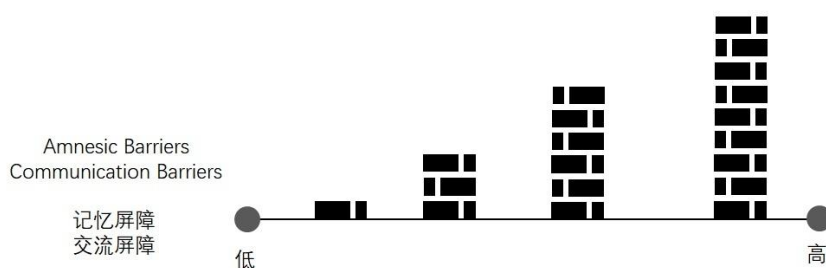
可以看到，从 Multiple 和 Polyfragmented 开始，已经可以为这几种的混合了。多意识体的定义是至少有多個完整的意识。Polyfragmented 指的是至少有 100 个实体。（当然，poly 一词可以加很多东西）。有少数多意识体会有相当多的单独意识，碎片，以及复杂的组织结构。



知乎 @Nighten 椽虎

大多数情况下，一般有这样的情况：躯体前方有其中的一个意识体，剩下的意识体一般在后台里（headspace/wonderland/mindscape/幻境/意识空间）。而前台的人和后台的人会互换。这就被称作交换（switching）。根据数据，有 85% 的多意识体会拥有一个幻境。每一个系统对幻境的体验都不同。

所以，人们可以看到，掌控躯体的人发生了非常多的变化，比如性格、生理、做事、表情等方式上的变化。但是，这其实决定于意识本身。



知乎 @Nighten 椽虎

这是两种谱系。分别指的是记忆屏障和交流屏障。不同的系统对于记忆、交流的程度并不相同。记忆有可能是分割的，也有可能是共享的。交流可以是顺畅的，也可能是努力才能知道对方在说什么的，并且有时候言语可能会出现不同的语种，有心声或者无声思维的。

这篇文章提到了日常中并不常见的两种情况，第一种叫 Median system，也叫半多系统，或者半多意识体。

半多意识体

半多意识体一般指的是多意识体和单意识体中间的情况。起初，它应当是在研究多意识体内部组织时发现的一种特殊的形态。

起初，这一词汇是作为多意识体和单意识体中间缺失部分出现的，叫做 Mid-continuum。后来，这一词汇被 Blackbirds of Pavilion Hall 重新提出，做为 Median。其中，单个实体被叫做“Facet”，中文译作“面”、“侧面”或者“人格面具”。

半多意识体可能会认为自己有着相互关联的身份、自我认同，但是在心理上没法把自己彼此完全划分开。他们可能会将自己认为是一个人的不同方面，而不是不同的人。有的半多意识体需要一个核心成员才能存在，有的则并行存在。但是，请注意，尽管他们认为自己相互联结，但是他们都被认为是一个完整的人。

Median 中，也分三个部分。从 Parasian, Mesosian, 到 Diversian, 它们三者依次多意识体的成分逐渐增加。

Parasian 几乎一般都是自己创造而形成的系统。但是也有少数情况是由多个意识体突然或临时并合而成的情况。（我很可能属于这个分类的前一个描述，后来就被塞去社区了）。

Mesosian 指的是中间的部分。而 Diversian 更偏向多意识体。一般，Diversian 是多种来源的混合物。他们可能有一个人的各种各样的东西。比如说兴趣爱好等。

超级碎裂的

超级碎裂一词最早源于 1986 年提到的 Complex DID，即复杂的解离性身份障碍。起初是用于描述 26 个以上的情况。现在社群里公认的指的是 100 个以上的情况，最少都会有 500 个。

Poly-是一个前缀，在前文已经解释过，指的是很多很多这样的意思。接下来，我们应当看一下 poly 的一些后缀及其不同的情况。在 pedia 上搜索，可以发现大抵有这样的情况，右边是“xx”有很多的“xx”：

*为了某些特别复杂词的简化，某些复杂的词汇不会在这本手册里引入。

Polyage: 年龄

PolyAstro: 幻境

Polyauxiliary: NPC

Polychronal: 幻境中的时间线

Polyfaceted: 侧面

Polyfractal: 10000+实体（我仍然不知道他们怎么数出来的）

Polyfragmented: 人格碎片

Polyfragmented Structures: 这是对他们怎么互相作用的涵盖性术语

Polygenic: 来源（有很多系统成员的）

Polyheureux: 由于开心，100+系统成员

Polyinfinitum: 500+，一直在变化的成员

Polyinfinitus: 500+，但是前台人员没有变化

Polymated: 100+，属于半多意识体

Polymultiple: 意识体

Polyplex: 边系统

Polyplural: 涵盖词。一般系统成员可能会有交流障碍

Polypluric: 爱恋关系

Polyrole: 身份

Polytriste: 100+，悲伤情绪

事实上，超级碎裂的情况很复杂。但是一般来说，超多意识体都是这样来的（但也有的不是）：

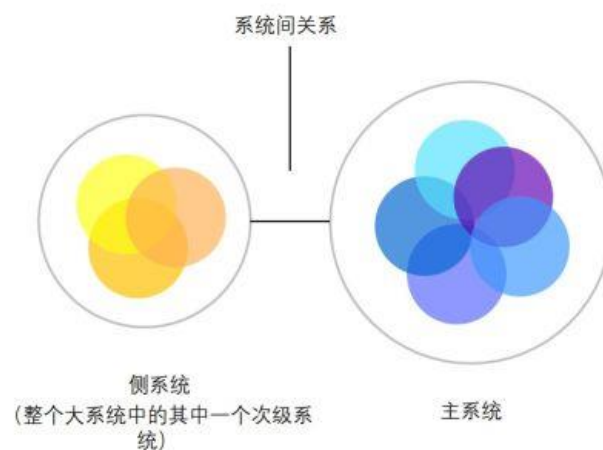
复杂的内部结构，如子系统、侧系统和层
活跃而细致的内心世界
共同意识更加频繁
相对较小的前沿群体
缺乏非分离性应对机制
在创伤期间和创伤后都很容易分裂，并且一次分裂多个碎片
许多“定义良好”的意识体可能类似于非超级碎裂系统
已经或已经融入日常生活的长期创伤

来自 [Polyfragmented](#)

总的来说，对于他们这一类人，我们也不能认为他们的脑子撑不下。因为，每一个单独的意识体可能是常常休眠的。也就是说，不是所有的人都在用脑子。仍然，我比较好奇休眠和苏醒的机制。

超级碎裂的情况实际上相当复杂。因此本手册（基础版）不会在这一基础上过多深入。

另外，系统的组织方式也值得一提。有的时候，躯体里的系统可能不止一种。



知乎 @Nighten 椽虎

也就是说，在一个整体的系统（即身体内所有意识体的集合）的情况下，可能还会有更小的附属系统在其中。这样的系统里的成员彼此之间更为紧密。这些被总称为 Sisasystem（次级系统）。

Sisystem	次级系统	一个总系统里的系统
Nested Subsystem	鸟巢系统	在下属系统里的系统
Subsystem	下属系统	是在一定方式上互相连接的，或者与其他系统不连接的一群成员，下属系统，或者侧系统
Cluster	星云	觉得他们有关联和熟悉的一群系统成员
Sparsystem	NA	>Subsystem
Sidesystem	NA	>Sparsystem, \approx layer
Hemisystem	NA	>Mesosystem
Mesosystem	NA	>Sidesystem
Subplex	NA	>Hemisystem
Sparplex	NA	>Subplex
Sideplex	NA	>Sparplex
Mesoplex	NA	>Sideplex
Hemiplex	NA	>Mesoplex

可以看出，对其的大小分类是相当精确的。仍然，我对它们具体的大小其实不是特别了解。注意，“>”号指的是大小之间的关联。

次级系统之间，可能会有很多很多的变化和关系。这里略讲。比如说有一些系统之间会相互恋爱（可能作为一整个系统的，也可以作为主要成员的情况），他们的恋爱形式可能是不同的（有专有名词说明）。他们之间的作用、身份也可能是不同的。有一些次级系统里面的成员可以在不同系统之间串来蹿去，或者系统和系统之间的亲密程度、沟通程度在变化。也有一些次级系统经常共同附体。如此等等。

这一章的内容如果未来有可能的话，会在多意识体手册更丰富或者高级的版本里再次讲解。

参考文献：

[Actual Terms](#)

<https://multiplicity.fandom.com/wiki/Special:AllPages>

[Tulpa 术语对照表\(2022.1.23 更新\) - Tulpa 之家](#)

[2-2]多重人格手册·埃蒙加德分类法

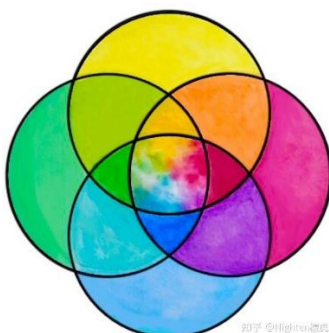
多重人格（人格分裂）手册的埃蒙加德分类。

这本手册是其中一个标志是这样的：

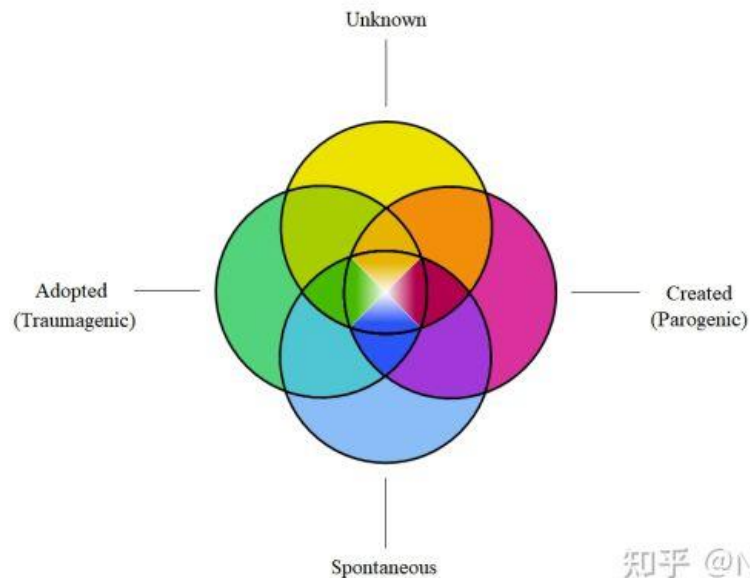


这是四个圆互相扣起来形成的图形。也是对多意识体最有名和代表性的图案，或者多意识体骄傲图案。它叫“Emmengar's Plural Rings”

从个人设计的角度来看，每一个圆圈代表的是一个人。他们互相交集，又彼此分离，体现了多意识体中“彼此不同，但是可以互相交集、认识”的情况。也相当于组成了一个小小的系统。当然，原始作者提出的原因是它是从“四种分类”法和混合的方式得出的图标。也就是自发型，未知型，创造型，应对型。中间那些重合的部分叫混合型。



埃蒙加德环原图如上。



知乎 @Nighthen 禄虎

我在多意识体讲座时重新画了一个↑。

埃蒙加德系统认为，上方的黄色代表的是未知——刚刚进入多意识体社区的人，他们往往是不知道自己系统来源是什么，也可能是因为丢失记忆（如记事起就存在了）或者其他原因找不到自己的来源。这样的人，称作未知型（Unknown）。

左侧的环是绿色的，代表着适应型（曾经，这个名字叫 Traumagenic，也就是创伤型，但是因为这个名字可能不适合那些出现更轻微心理症结的人，以及带有一定的歧视，所以这个名字在这里会被替换）。绿色是一种充满生机，和疗愈作用的颜色，所以作为左侧环的颜色。有去尝试应对创伤、压力、痛苦等原因而产生，或者受影响的多意识体被称作适应型（Adaptive）。

下面的环是自发型的。作者说他感觉蓝色可以代表，虽然不知道为什么（我也是）。就是说有一些系统没有记忆丢失，也没有创造，或者创伤的经历。他们可能自然而然地产生。这被叫做自发型（Spontaneous）。

右侧的环是紫红色的。紫红色一般是代表幻想性比较高的颜色，红色也代表着一个较为猛烈的想象的创造世界。因此，它指代的是创造型（Created/旧称 Parogenic）。创造型的系统一般会有各种各样的创造方式（如某些作家、做白日梦的人、幻想伙伴等），最后变成了多意识体。

中间那些交集的地方，就是指代以上各种系统来源的混合。所以，也叫“Mixed”。

埃蒙加德多意识体环是在之前的两种分类上的更新。之前的两种分类就是创伤型（Traumagenic）和非创伤型（Endogenic），但是这种分类方法是略显粗糙的。

埃蒙加德系统认为，这一个环应当是有彩虹色的。因为它象征着，这些环其实都是一个连续的谱系——事实上，这些分类让多意识体们更加接近彼此，而不仅仅停留在划分的意义上。因为，这一环表达了他们都认同彼此的来源，并以“多意识体”这一共同的名词共建社区。这本身就是美好的事情。

一些细节：

创伤型和非创伤型的分类是在 2014 年由 Trashcan Collective（collective 也是表示系统的一个名词）提出的。埃蒙加德分类法是在 2019 年 4.4 日在帖子里正式提出的。

这些是这四个分类的旗帜：

1.未知型 Unknown

没有搜到相关旗帜。但是或许 Cryptogenic（词义：不知道/这个系统来源是秘密的）可以作为旗帜：

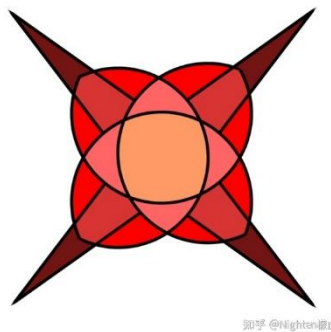


Cryptogenic

2.适应型 Adaptive/Traumagenic

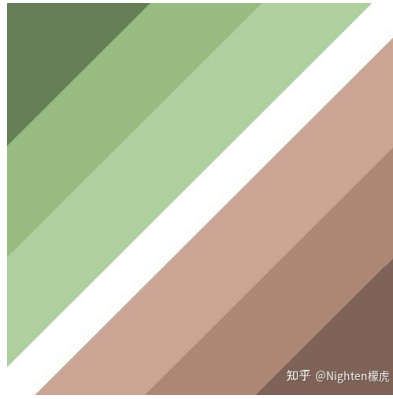


Adopted



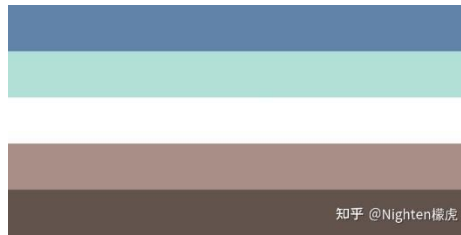
Traumagenic

3.自发型 Spontaneous



Spontaneous

4.创造型 Parogenic/Created



Parogenic



Created

最后送段话：

Emmengard:

The rainbow rings and the terms aren't just for all of us who are already here in the community, its for those who have not yet discovered themselves, or even for those future community members who haven't yet been born. What kind of community do we want to welcome them to? I am hoping for a really loving and supportive one, because being different is hard enough on its own. Being plural, regardless of how you got here, is hard enough on its own. This is easier together. So lets do that. Lets stand together. Lets seek to support and understand and learn from each other.

（意译）

彩虹的环和这些术语不仅用于已经加入社区的人，也适用于那些还未找到自我的人，甚至是那些尚未出生的未来社区成员。他们进入社区将会怎么样？我希望这社区真正充满着爱与支持，因为他们改变自己已经够难的了。不管你是怎么成为的，多意识体的生活已然艰难。我们一起面对会更容易——所以让我们这么做吧。让我们站在一起——让我们支持、理解彼此，共同进步。

参考资料:

[Plural Positivity](#)

https://pluralpedia.org/w/File:Parogenic_Simplified.png

[2-4]多重人格手册·创造型基础

多重人格（人格分裂）手册的创造型基础。

这一部分主要侧重于创造型，及其分类方法的文章。

在埃蒙加德里面有一个类型叫创造型，也就是右侧粉红色的那一部分。

创造型，一般指的是通过某种行为，去创造出“一个意识”或者类似的存在。

而这种方式，也叫做 Thoughtform。据说，在更早期的时候，它属于宗教方面的，而西方的神智学对此也感到相对而言的好奇，一直在尝试。

不过，保留到现在的一些创造方式不多；有些是最近十几年才刚刚开始兴起的。

Soulbond（系魂）

Soulbond 据说可能是现在来看比较古老的方式了。

根据 Pluralpedia，它是一个虚构中的成员成为了意识体的一种方式。一般的虚构成员来源于小说中。也就是说，如果作家有完整的世界观，并且里面的主人公时常出现并被作家写下来，那么久而久之，作家可能会觉得这个角色在和作家说话“我想这么做，你看怎么样呢”，或者抵触作家对其的控制。这就是可能的一种系魂的来源。

一般来说，这一来源的身份认同是虚构体（fictive），也就是他们性格、记忆的来源是故事中的人。当然，也有实际体，即性格、记忆的来源是现实生活中的人。他们会认为自己是从那一个“架空的世界”来到了现实生活中。同样地，一种常见的现象是，他们可以穿越回去，到那个架空世界中——这个时候，他们可能会在另一个世界里做了一些什么，但是宿主并不知道，他们会觉得自己做到了。因此，系魂可能会对宿主以第一人称视角传递故事、音乐中的情节等。

有的时候，系魂可能会长期待在“架空的世界”里，也有的系魂习惯呆在了“现实生活”或者幻境。因此，他们在线的时间可以作为他们分类的衡量标准。

然而，在现实生活中，这些系魂会发现，他们在另一个时空中的能力几乎会不存在，尤其是交换到意识体前方的时候。因此，系魂的意识体可能仅仅存在与幻境中。因为系魂可能讨厌在现实中失去能力的感受。这些意识体的知识 是受到宿主知识的束缚的。

系魂社区里，似乎通常的做法是，围绕着系魂的世界观设定越详细，系魂出来的可能就会更大，或者更容易出现。

2. Tulpamancy（图帕学）

创造出来的意识体简称为 Tulpa，也叫图帕。它主要是采用幻想伙伴转到意识体的方式进行的。比如说，塑造 Tulpa 的比较常规的方式是——给 Tulpa 设定几个关键词作为性格，给出 Tulpa 的样子，以及一个名字。准备好一个让 Tulpa 来到你身边的，允许 Tulpa 的性格、人格偏离的心态。准备好对话 6 个月到两年的，每天一个小时的心态。

接下来进入塑造的过程。塑造指任何关注于 Tulpa 身上的行为，不限于对话，互动，或给予关爱。当得到情绪、身体回馈、或者无声的信息传递、声音的时候，相信是 tulpa 给予你的。

如此再过一些时日，Tulpa 会完全成声。

在之后，可以学习附体（即 co-fronting），以及交换。大部分的教程会教你怎么如何想象，以获得在幻境更真实的体验感。之后，还可以学习投影，一种可控的幻觉。

大部分的系统大小总共为 2-3 个人，并且以兴趣和需要陪伴与爱作为创造原因。有论文报告说，Tulpa 对创造者大多有生活上的改良（前提是你需要尊重，这个比例是 90%左右），大约 1%会认为造成的困扰更多。此外，有论文研究表明其与宗教现象的某种联系，以及“完美性格匹配说”的验证。

具体内容请看 <http://Tulpa.cn>（官网）以及相关教程。

3. Servitor（仆从/思维面板）

Servitor 说的是某种思维体（thoughtform），无意识或者有意识的，可以掌控宿主的躯体来帮助做事。

他分为三个步骤，分别为设置功能，尝试自己运行它，最终让其脱离宿主运行。

具体请见：<https://tulpa.io/servitor-creation-guide>

*这部分还没好好学，会补上的

4. Facet（侧面/人格面具）

这一个东西是目前仍然在确认的一种创造方式。因为例子太少，而且概念不明确。主要的方式为通过角色扮演学会全新的性格模式——而这种模式可能是完整地应对生活的。

5. Daemon（守护者/守护神）

这一社区也是比较早出现的。现在似乎仍然有一定的活跃度。

它指的是创造一个心中的动物（象征自己心灵的形态）来守护自己。

*这部分还没好好学，会补上的

当然，创造型的例子可不仅仅在于此，还有很多 thoughtform:

当初我做相关统计的时候，大概有这些：

NPC, Egregores, Golem, Poppets, Phantoms, Pooka, Djinn, IIA, Archetypal。

更有一些宗教中的词汇：

Demon, Godform, Devil, Multidimensional true self as guide, Spirit-Animal, Totem-Animal, Shadow-Totem, Multidimensional-self 如此等等。

参考资料：

[Soulbond](#)

歌者的教程及相关讨论

Tulpa 资料包：

<https://tulpa.cn/>

中国 Tulpa 官网

<https://tulpa.io/>

一些 2018 年以及之前的教程合集

<https://community.tulpa.info/>

美国 Tulpa 社区

<https://tieba.baidu.com/f?kw=tulpa&ie=utf-8>

Tulpa 中国贴吧

<https://amanitasys.carrrd.co/#tulpas>

（V）提出了一个关于 western tulpa 和中国藏教文化之间的问题

他认为这两概念实在不同，以致于使用 tulpa 来代指并不恰当，有文化攻击的问题

[https://zh.m.wiki.hancel.org/wiki/%E6%9C%B1%E5%B7%B4_\(%E7%A5%9E%E7%A7%98%E5%AD%A6\)#cite_ref:6_7-0](https://zh.m.wiki.hancel.org/wiki/%E6%9C%B1%E5%B7%B4_(%E7%A5%9E%E7%A7%98%E5%AD%A6)#cite_ref:6_7-0)

芭芭拉编写的中国 Tulpa WIKI 之一

<https://tulpanomicon.guide/intro.html>

Tulpa 的几乎所有外网教程收集网站。300 多页，小心点看。

https://www.bilibili.com/video/BV19X4y1g7Nn?from=search&seid=17380405319812830230&spm_id_from=333.337.0.0

一个反驳 tulpa 作为一个带有恐怖色彩的词的 bilibili 视频

<https://census.headmates.net/census-2015-part-1.html>

2015 年的 Tulpa 社区人口统计

<https://www.reddit.com/r/Tulpas/>

(V) Tulpa 的 Reddit 社区

<https://narratively.com/the-mystical-mind-sharing-lives-of-tulpamancers/>

一篇关于 tulpa 报道的 media 文章，包含介绍

<https://community.tulpa.info/topic/8615-killing-tulpas/#comments>

关于杀害 tulpa 的讨论

<https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/gods-hearing-voices-and-bicameral-mind.htm>

Luhrmann 关于 tulpa 相似的感觉的文章

<https://shinyuu.net/category/tulpamancy/>

一个外国 INFO 站长的个人网站以及图帕学的文章

<https://drive.google.com/drive/folders/1bsm9Gfuw9Bt6GiXuAgYUNdnyprPnqElv>

(V) Tulpa2018 年外国人口统计数据表

<https://sites.google.com/site/tulpacensus2018/summary>

(V) 2018 年人口统计数据集

<http://pubs.sciepub.com/rpbs/5/2/1/index.html>

Isler 关于探讨图帕学和精神疾病关系的论文（并非病态的）

https://www.researchgate.net/publication/336787309_Plurality_Through_Imagination_The_Emergence_of_Online_Tulpa_Communities_in_the_Making_of_New_IdentitiesThe_Emergence_of_Online_Tulpa_Communities_in_the_Making_of_New_Identities

一篇讨论图帕学的论文

<https://discord.gg/68WGHfgY>

(V) Discord 里面的理论研究所

https://web.archive.org/web/20180523140834/https://www.academia.edu/19614555/Neuroholographic_Organisms_An_Independent_Study_of_Sentient_Thoughtforms

(V) Veissiere 关于 Tulpa 机理，以及其徒弟的相关论文

<https://tulpa.online/>

俄罗斯 Tulpa 社区

[https://tulpa.fun/#_ =](https://tulpa.fun/#_=)

Tulpa 的我的世界站点

以及：

<https://catalyticconvergence.wordpress.com/2015/01/03/dissociative-identity-disorder-a-glossary/>

<https://arachniasweb.org/2019/04/20/golems-tulpas-and-egregores-oh-my-thought-form-types/>

<https://tulpa.cn/2020/06/20/%e5%b9%bb%e6%83%b3%e4%bc%99%e4%bc%b4%e7%9a%84%e5%87%a0%e7%a7%8d%e7%a7%8d%e7%b1%bb%e5%92%8c%e8%af%a6%e7%bb%86%e7%89%b9%e7%82%b9by%e6%ad%8c%e8%80%85/>

<https://daemonpage.com/start.php>
<https://tulpa.io/terminologies#daemon>
<https://tulpa.io/servitor-creation-guide>
<https://psi-encyclopedia.spr.ac.uk/articles/thoughtforms#Pooka>
https://www.kosmosjournal.org/kj_article/thoughtforms/
<https://www.zhihu.com/tardis/landing/360/ans/191830065?query=godforms&mid=e7dc34e7aca672a57d3f9dad2d980560&guid=B8E73817F7913284105513F511023AA1.1623155197246>
<https://tulpa.cn/2020/03/19/terms/>
<https://multiplicity.fandom.com/wiki/>

Daemon 的具体内容关于：

(V) Between A Rock And A Hard Place – <http://devinandflare.wordpress.com/daemonism/>
The Daemon Page – <http://daemonpage.com/>
(V) The Daemon Page on Tumblr – <http://daemonsandanalyses.tumblr.com/>
(V) Daemonnoodle – <http://www.daemonnoodle.webuda.com/>
(V) His Dark Materials Confessions – <http://hisdarkmaterialsconfessions.tumblr.com/>
How do you do this daemon thing? – <http://daemonpage.com/forum/viewtopic.php?f=28&t=22298>
(V) Find Your Daemon – <http://sites.google.com/site/findyourdaemon/>
(V) Musings on the Nature of Dæmons – <http://natureofdaemons.blogspot.com/>
Old TDF on Proboards – <http://yourdaemons.proboards.com/>
(V) Old TDP – <http://web.archive.org/web/2003021508243...s.envy.nu/>
TD;DR Settled – <http://daemonpage.com/settled.php>

[2-3]多重人格手册·来源词汇表

多重人格（人格分裂）手册的来源词汇表。

其实我是突然想到这一章我漏了，所以我赶紧补一下。
注意，我在词汇表里，把特别细小的词汇删除了，如进食障碍统称到进食障碍，忽略其分型，以及颜色源头的。
在词汇表里，我大多数的词汇只是解释由于“xxx”而由来的，而不是用整个完整的句子解释来源的意思。
这张词汇表较为全面，是参照 [System Origins](#) 翻译的。如有侵权，请立即通知我，我会删除本篇文章。

檬虎 2022.1.22

- 1. 本文对某些自认为过于细分的情况不做翻译，删除了原词或者翻译为“NA”
- 2. 最右一列为“来源或定义”，为了凸显重点，内部文字做了缩略处理。经常会是“因为 xxx 而出现的，这一来源”中的“xxx”这一部分。
- 3. 有些词汇有些模糊或者解释不清，这可能是因为没有看懂，或者 pedia 本身就没有很好地说明这些词汇的定义，如“natural”可以做“自然地”，也可以用作定语，指“大自然”。这些词汇因为无法联系 coiner，所以有可能无法考证其真实含义。

Emmengard's Plural Rings	埃蒙加德多意识体环		多意识体标记，为四个环互相相扣。上：未知型；左：适应型；右：创造型；下：自发型；中：混合型
Unknown	未知型		指系统或者脑中伙伴来源未知
Adaptive	适应型		为了适应创伤
Spontaneous	自发型		自然出现的
Created	创造型	Parogenic	创造
Mixed origin	混合型		不同系统来源混合的综述
Tramagenic	创伤型		由于创伤（可能带歧视）
Endogenic	非创伤型		不由于创伤
Acquiregenic	NA		躯体生物特征
Agenic	无来源的		系统成员们认为系统没有来源
Alphagenic	A 类创伤型		A 类创伤——去成为一个健康稳定的身份中，缺乏足够的东西
Alterhuman Origin	非人源的		不是人类的东西
Amorgenic	浪漫源的		浪漫的渴望
Antegenic	先系统的		指代一个系统自身认为在其他的系统之前生成

Apagenic	NA		对神经多样性或者精神疾病缺乏关怀
Apathegenic	冷漠源的		冷漠
Araisagenic	NA		适应不良的白日梦或者逃避
Archogenic	艺创型		被一位艺术家（系统角色）创造的
Arogenic	非浪漫源		不浪漫
Astergenic	NA		后台，或者在被发现之前已经和前台人员并行存在
Attragenic	吸引源的		吸引/喜爱
Autigenic	自闭症谱源的		自闭症谱系/孤独症谱系
Betagenic	B 类创伤源的		B 类创伤；某些超过情感承载能力的事件
Biogenic	生理型的		生理或基因原因
BPD System	BPD 源的		BPD；边缘性人格障碍
Catharigenic	意外型		不经意的创造
Ceregenic	脑伤型的		大脑伤口/应对大脑伤口
Chaogenic	混乱型的		有很多来源；或者自然中混乱的一面
Colôrisgenic	颜色源的		颜色/颜色相关的事件、事物
Congenic	复杂型的		用以描述一个人的系统来源很复杂
Consumagenic	食用源的		食用某些物品，如食物、液体、或物质
Contragenic	矛盾型		指系统成员否认一个确切的来源的情况
Cosmagenic	外世界型的		从平行世界来的/现实浮动
Cosmogenic	宇宙源的		宇宙或外太空力量
Cryptogenic	解密型的		系统来源保密，或者不知道系统来源
Cyclogenic	循环型的		一个系统周期性崩塌而形成的意识体这一来源
Davegenic	ADHD 型的		ADHD；注意力缺陷多动性疾病
Déagenic	想要类的		其他人想要他的出现
Deligenic	精神妄想型的		妄想/精神病
Dissociagenic	解离源的		解离
DPD System	DPD 源的		DPD；依赖性人格障碍
Drakagenic	龙源的		龙
Dreagenic	梦境源的		梦境
Edisgenic	饮食障碍源的		饮食障碍
Enreletgenic	否认系统型的		被认为不是一个系统，不像之前
Esogenic	独有型的		这一来源只有该系统能理解；没有词汇描述；不知道每一个的来源
Exotraumagenic	外创伤型的		非现实创伤
Extraumagenic	NA		非现实创伤，且创伤类型未知

Faciogenic	NA		由创造出来的脑中伙伴而组成的系统
Fixagenic	过集中型的		过度集中
Fleirgenic	NA		用以不知道每一个来源是什么的情况
Formation	形成		形成新系统成员的过程
Gendiegenic	性别源的		与性别相关
Heureuxgenic	高兴源的		开心或正面情绪
Iatrogenic	被认为源的		他人认为他们是一个系统，所以形成的
Impostergenic	冒名顶替综合症源的		冒名顶替综合症
Incarnagenic	非稳定型的		无害的分裂或融合
Infogenic	信息源的		接受了某些信息
Inheritgenic	遗传型的		遗传于某位多意识体的亲戚
Innate	天生型的		形容天生形成的系统
Intragenic	模仿型的		对现实或者虚构人物的持续模仿
Intratraumagenic	内创伤源的		内部成员间的创伤
Isolgenic	忽视型的		忽视或社交隔离
Isoscegenic	主要源头的		用以描述有一个主要的来源，但也有些系统成员来自于其他源头的形式
Journegenic	寻找型的		在寻找自我身份中发现是多意识体的情况
Kin System	外族源的		由于外种族而后形成的；一个人在多意识体和外种族认可间的；有外种族意识体而形成的；觉得外种族和多意识体相似
Libragenic	微关系型的		主要没有来源，但是也和某些来源有轻微的关系
Magiangularic	魔法型的		魔法和特殊力量；可以为对魔法力量的象征物
Maliciogenic	恶意为之		因为其他系统成员的恶意思法而创造的
Mavrigenic	黑洞源的		黑洞；有很多来源，并且来源在变多
Melogenic	音乐型的		听一首歌或者旋律
Mendaxgenic	谎言源的		谎言
Metagenic	元源的		神秘学或者宗教的起源，但是并不和宗教练习或者宗教相关的
Mikrogenic	小众源		用以形容某一起源并不主要
Mogaigenic	魔法源的		MOGAI；魔法
Nebugenic	混乱型的		自我身份的混乱

Neurogenic	神经源的		神经多样性或者精神疾病
Neurotraumagenic	神经创伤型的		神经多样性以及创伤（或者相关联的）
Nihilumgenic	虚空型的		无中生有
OC-Genic	OCD 型		OCD；强迫症
Origin-Agnostic	模糊型的		不知道系统具体来源是什么
Origin-Flippant	NA		不知道系统来源是什么，或者不想为系统来源贴一个标签
Origin-Flux	来源流动的		与当前大多数系统成员自系统假设起源以来的形成方式不同
O-System	OC 型		指一个系统成员起源于原创的角色 的情况
Othergenic	快去搜索/NA		不同于创伤性和非创伤性的情况； 需要搜索以更详细地了解
Outertraumagenic	他人创伤源的		另一个系统成员的创伤
Paligenic	NA		给我 200 美金，我会告诉你我的系统来源
Pangenic	全经验源的		用以描述系统成员有他们生活经历中能有的所有来源
Paragenic	白日梦型		MaDD；适应不良的白日梦
Pariogenic	外来源的		主要源于闯入或者系魂
Pariotraumagenic	双创伤源的		来自于系统和外在的创伤
Parogenic	思维型的		用思考或者神秘学上的做法，有意为止
Parotraumagenic	NA		为了处理创伤
Pathegenic	同情源的		同情
Peiragenic	自杀源的		一次自杀尝试
Personagenic	潜性格源		由于“次级的性格”这一概念
Phobiogenic	恐惧症源的		恐惧症
Physiogenic	残疾源的		现实生活中的残疾
Polygenic	多复型的		有某些原因让系统具有相当多的成员
Praesigenic	保密		不想告诉别人（或某一特定人士）的情况
Previgenic	先体型的		在身体出生前就存在的系统
Primagenic	艺创型的		根据一个世界中的角色或者相关概念形成的，可能因为写作，画画，或者其他创造性的方式
Protogenic	原生型的		从很早期就有的系统，天生或者不记得来源
Pseudogenic	假装源的		假装着是一个系统把自己变成了一个系统

Psychatraumagenic	部分精神病源的		因为精神疾病产生的创伤，而部分或全部产生的
Psychegenic	多魂源的		多个灵魂
Psychologenic	心理源的		在自然界中完全属于心理学的
Psygenic	精神病源的		精神病体验
Pythogenic	虐待源的		虐待者
Queergenic	酷儿源的		LGBTQ 中的 Queer 性别
Questigenic	怀疑源的		对于自我身份的怀疑
Quoigenic	拒答型		不想分享他们的来源，或者不认为这是一个相关问题，或者认为这是一个错误的问题
Rainbowgenic	转婴型		由于父母的流产、死产，或婴儿期后面死亡形成的系统，婴儿的灵魂进入下一个孩子的身体而形成的系统
Schizogenic	精神分裂源的		精神分裂症谱系/倾向于患精神分裂症
Seelegenic	裂魂源的		从灵魂上分裂的碎片
Semi-Iatrogenic	半知型的		本身已经是系统，被告知是一个系统之后分裂更清晰的
Solumgenic	孤独源的		孤独
Soulqueergenic	魂怪型		Soulqueer，可能是灵魂特别奇怪
Spingenic	特趣型		特殊兴趣，属于自闭症谱系
Spirigenic	宗教源的		宗教或心灵练习
Spitegenic	恶意源的		出于恶意
Stressgenic	压力源的		压力、焦虑、紧张
Supragenic	NA		之前为自然的原因，但是功能在创伤性的事件发生后功能发生了变化
Synchongenic	融合型的		两个系统成员融合
Syshopgenic	穿越型的		另一个系统成员穿越到了一个单意识体那儿，让他变成了多意识体
Transgenic	跨性别型的		跨性别身份
TraumaEndo	半创伤型的		同时拥有创伤性和非创伤性来源
Trichogenic	拔毛源的		拔毛癖
Tristegenic	负面源的		负面情绪
Tulpamancy	图帕学		指通过各类技巧在脑中创造出一个意识体的来源
Versiogenic	版本源的		作为已有成员的另一个版本
Voidgenic	空虚源的		空虚，空荡的地方
Willogenic	意愿型的		描述一个意识体有意识被创造，并且希望来到现实中的情况
Xeno-Origin	介创型的		介于创伤和非创伤性之间的原因

参考文献:

[System Functions](#)

[2-5]多重人格手册·适应型基础

多重人格（人格分裂）手册的适应型基础。

****警告：里面有触发词，如果你出于某些原因，会因为某些词汇触发闪回等退缩症状，请谨慎阅读本文****

在医学上，最早被发现的其实是适应型，也就是医院里所说的 MPD（多重人格障碍），后来，慢慢地情况变了，变成了更广义上的。因此，在这篇文章中，我主要讲述适应型中比较基础的部分。

适应型是由埃蒙加德提出来的词汇。之前，它一直叫创伤型（Traumagenic）。当然，对这两个词的使用可以取决于个人的喜好。

适应型是指由于创伤或其他困境做出反应而形成的系统来源。

适应型不但包含 DID/OSDD 的情况，还包含更多更多的情况。

一般，如果某一原因是主要的，或者是重要的，则后缀名为 -genic，一般叫“xx 源的”。相对应的，如果某一原因促使着多意识体的产生，但是它不是主要的，或者必要的，则后缀名为 -based，一般叫“xx 基的”。

适应型的词汇可以有很多，这里列出稍许：

Adaptive	适应型		为了适应创伤
Tramagenic	创伤型		由于创伤（可能带歧视）
Acquiregenic	NA		躯体生物特征
Alphagenic	A 类创伤型		A 类创伤——去成为一个健康稳定的身份中，缺乏足够的东西
Apagenic	NA		对神经多样性或者精神疾病缺乏关怀
Araisagenic	NA		适应不良的白日梦或者逃避
Arogenic	非浪漫源		不浪漫
Autigenic	自闭症谱源的		自闭症谱系/孤独症谱系
Betagenic	B 类创伤源的		B 类创伤；某些超过情感承载能力的事件
BPD System	BPD 源的		BPD；边缘性人格障碍
Ceregenic	脑伤型的		大脑伤口/应对大脑伤口
Chaogenic	混乱型的		有很多来源；或者自然中混乱的一面
Davegenic	ADHD 型的		ADHD；注意力缺陷多动性疾病
Deligenic	精神妄想型的		妄想/精神病
Dissociagenic	解离源的		解离

DPD System	DPD 源的		DPD；依赖性人格障碍
Edisgenic	饮食障碍源的		饮食障碍
Exotraumagenic	外创伤型的		非现实创伤
Extraumagenic	NA		非现实创伤，且创伤类型未知
Intratraumagenic	内创伤源的		内部成员间的创伤
Maliciogenic	恶意为之		因为其他系统成员的恶意思法而创造的
Nebugenic	混乱型的		自我身份的混乱
Neurogenic	神经源的		神经多样性或者精神疾病
OC-Genic	OCD 型		OCD；强迫症
Outertraumagenic	他人创伤源的		另一个系统成员的创伤
Paragenic	白日梦型		MaDD；适应不良的白日梦
Parotraumagenic	NA		为了处理创伤
Peiragenic	自杀源的		一次自杀尝试
Phobiogenic	恐惧症源的		恐惧症
Physiogenic	残疾源的		现实生活中的残疾
Psychatraumagenic	部分精神病源的		因为精神疾病产生的创伤，而部分或全部产生的
Pythogenic	虐待源的		虐待者
Solumgenic	孤独源的		孤独
Spitegenic	恶意源的		出于恶意
Stressgenic	压力源的		压力、焦虑、紧张
Trichogenic	拔毛源的		拔毛癖
Tristegenic	负面源的		负面情绪

从中，其实能看到明确指出“创伤”的只有 A-type 和 B-type。

而对于 A-type 来说，其是接近 DID 的。

<http://DID.org> 通过研究的手段点出来了 DID 和 OSDD 的情况需要在出生后 1 岁之前收到冷漠、忽视——这种基础会使得之后不存在一个完整的整体，所以形成了多个意识。

DID 的患者在 1-5 岁中的某一时间时，这种虐待和创伤停止。而创伤的延续导致了 OSDD。长时期的虐待有可能会造成超级碎裂的情况。

根据 Multiplicity & Plurality Wiki 来看，大多数创伤型的个体在 6-9 岁之前就已经有多意识体的情况和体验了。只有少数是在此之后。但是，这并不意味着年龄更大的人有多意识体是不现实的——他们可能有其他的原因，比如身份认同混乱，或者是自发产生的，创造产生的。另外，如果不是创伤导致的多意识体，还有一种可能就是创伤促使着多意识体的产生。比如说，已经是多意识体的时候，内在的创伤，或者外在环境的刺激都会让一个意识体分裂成多个。（注意，一般来说，第一次分裂的难度是最高的，后来会越来越容易。）

一般而言，创伤型会出现更高的记忆、沟通屏障。这也就意味着，系统成员之间的沟通可能是互相听不清，甚至根本听不清楚的。他们可能需要一名沟通者（communicater）来交流信息。因此，在交换的时候，可能会有“不知道自己来到了哪里，在做什么”的情况，也可以认为是失忆。

有时候，记忆屏障的阻隔会让每一个意识体的成长不一样。创伤持有者的成熟度可能更高，也可能更低。另外，有些记忆可能是虚假的，而这些记忆的阻隔可能是某些意识体造出来用于保护整个系统的。

此外，由于不是创造出来的，所以创伤型的情况更倾向于学会交换。因为他们的意识在出生的时候就是完整而且较强的，所以能够比较轻易地替换掌控身体的权限——也就是有时候不知道为何就去了后台。

而且于此同时，某些系统成员可能因为触发了创伤回忆所以突然交换。创伤对他们来说是敏感性的，因此在某种意义上选择“逃离”是一种更好的方式去应对生活。

创伤型所导致的意识体个数一般较多。它可能有几十个或者以上的意识体不等。相比而言，创造型的人一般个数不会超过 10 个。创伤型的意识体可能是一下子突然增长的，比如 Bombogenic 等。

医生常见的对他们的方法是整合。但是根据研究，只有 12.5%的仍然在十年后仍然保持住整合的形态。说明方法的失败率之高。（在医生的口中，失败率较高指的是 10%，常见 1-2%，但是这个方法是失误率为 87.5%，呃）。整合的过程中，他们的意识、记忆确实会统合起来。但是这并不意味着他们的伤口和疾病就远离了——因为对创伤的治疗≈0。

根据 Simplex 系统所说，其中一些关于 DID 的研究可以在 <https://did-research.org/>里面写到。但是恕我时间比较紧张。我还没有怎么去看这些研究。就在 Pedia 看了部分 Grounding Techniques。将其翻译过来，或许会对某些人有帮助：

用身体的感官感知世界，比如描述自己周围的物体，闻一些舒适的气味，按摩四肢或头皮踱步，尤其是在通过耳机听抒情音乐时

吧冰或其他冷的东西放在身体表面，比如在皮肤上摩擦冰袋

从大数字倒着数数

大声朗读文字作品，如诗歌或短篇小说

讲述自己的处境和周围的事情

抚摸附近温顺可爱的小动物，与之交谈

对不起，我对他们的了解着实可能有些少。之后我会继续阅读相关材料的。

参考资料：

[Dissociative Identity Disorder - Dissociative-Identity-Disorder.org](https://www.dissociativeidentitydisorder.org/)

注*该网站上的很多研究都不注重伦理规范，里面给出的理由更接近于假设而非逻辑推断，且具有相当的冒犯性，慎读。

[DID Research Homepage](https://pluralsia.com/did-research/)

<https://pluralsia.com/did-research/>

[2-6]多重人格手册·临床诊断标准

多重人格（人格分裂）手册的临床诊断标准。

****警告：里面有触发词，如果你出于某些原因，会因为某些词汇触发闪回等退缩症状，请谨慎阅读本文****

这篇文章，只关注于临床医学上的多重人格相关障碍的诊断。其包含 DID，OSDD，UDD，USDD 如此等的疾病。有些疾病可能不是“多意识体”，而只是解离。如此等。

本篇文章遵循“最新”的原则，把 DSM 里面相关障碍进行列出。

书籍是《精神障碍诊断与统计手册 DSM-5》以及 Pluralpedia，如有侵权，请通知我，我会立刻删除。

这里列出来的是原文，因此内容是复制过来的。这里是原文的略写*因为原文很长，所以不会覆盖一些特殊的情况及标准的解释。

DID-分离性身份障碍

诊断标准

F44.81

A. 存在两个或更多以截然不同的人格状态为特征的身份瓦解,这可能在某些文化中被描述为一种附体体验。身份的瓦解涉及明显的自我感和自我控制感的中断,伴随与情感、行为、意识、记忆、感知、认知和/或感觉运动功能相关的改变。这些体征和症状可以被他人观察到或由个体报告。

B.回忆日常事件、重要的个人信息和/或创伤事件时,存在反复的空隙,它们与普通的健忘程度不一致。

C.这些症状引起有临床意义的痛苦,或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害。

D. 该障碍并非一个广义的可接受的文化或宗教实践的一部分。

注:对于儿童,这些症状不能更好地用假想玩伴或其他幻想的游戏来解释。

E.这些症状不能归因于某种物质的生理效应(例如,在酒精中毒过程中的一过性黑蒙或混乱行为)或其他躯体疾病(例如,复杂部分性发作)。

Dissociative Amnesia-分离性遗忘症

诊断标准

F44.0

A. 不能回忆起重要的个人信息,通常具有创伤或应激性质,且与普通的健忘不一致。

注:分离性遗忘症通常具有对特定事件的局部的或选择性遗忘;或对身份和生活史的普遍性遗忘。

B.这些症状引起有临床意义的痛苦,或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害。

C.这些症状不能归因于某种物质(例如,酒精或其他滥用的毒品、药物)的生理效应或神经系统或其他躯体疾病(例如,复杂部分性发作、短暂性全面性遗忘症、闭合性头部损伤/创伤性脑损伤后遗症、其他神经系统疾病)。

D.该障碍不能用分离性身份障碍、创伤后应激障碍、急性应激障碍、躯体症状障碍,或重度的或轻度的神经认知障碍来更好地解释。

编码备注:无分离性漫游的分离性遗忘症的编码是 F44.0。分离性遗忘症伴分离性漫游的编码是 F44.1。

标注如果是:

F44.1 伴分离性漫游:似乎有目的地旅行或与遗忘身份或其他重要个人信息有关的漫无目标的游荡。

Depersonalization/Derealization 人格解体/现实解体障碍

诊断标准

F48.1

A.存在持续的或反复的人格解体或现实解体的体验或两者兼有:

1. 人格解体:对个体的思维、情感、感觉、躯体或行动的不真实的、分离的或为旁观者的体验(例如,感知的改变,时间感的扭曲,自我的不真实或缺失情感和/或躯体的麻木)。
2. 现实解体:对环境的不真实的或分离的体验(例如,感觉个体或物体是不真实的、梦样的、模糊的、无生命的或视觉上扭曲的)。

B. 在人格解体或现实解体的体验中,其现实检验仍然是完整的。

C.这些症状引起有临床意义的痛苦,或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害。

D.该障碍不能归因于某种物质(例如,滥用的毒品、药物)的生理效应或其他躯体疾病(例如,惊厥发作)。

E.该障碍不能用其他精神障碍来更好地解释,例如,精神分裂症、惊恐障碍、重性抑郁障碍、急性应激障碍、创伤后应激障碍或其他分离障碍。

(DSM-5 上的) Other Specified Dissociative Disorder 其他特定的分离障碍

F44.89

此类型适用于那些临床表现,它们具备分离障碍的典型症状,且引起有临床意义的痛苦,或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害,但未能符合分离障碍类别中任何一种疾病的诊断标准。可在下列情况使用其他特定的分离障碍这一诊断:临床工作者选择用它来交流未能符合任一种特定的分离障碍的诊断标准的特定原因。通过记录“其他特定的分离障碍”,接着记录其特定原因[例如,“分离性恍惚症(游离性恍惚)”]来表示。

能够归类为“其他特定的分离障碍”的示例如下。

1. 混合性分离症状的慢性和复发性综合征:此类别包括与较不明显的自我感和自我控制感的中断有关的身分紊乱或身分改变或附体发作,个体报告没有分离性遗忘。
2. 由于长期的和强烈的胁迫性说服所致的身分紊乱:个体一直受到强烈的胁迫性说服(例如,洗脑、思想改造、当俘虏时被教化、酷刑、长期的政治性监禁、被教派/邪教或恐怖组织招募),可以表现为长期的身分改变或有意识地质疑自己的身分。
3. 对应激性事件的急性分离性反应:此类别适用于通常持续少于 1 个月,有时只有几个小时或几天的急性、一过性状态。这些状况以意识受限、人格解体、现实解体、感知紊乱(例如,时间减速、视物显大)、轻微失忆、一过性木僵和/或感觉运动功能的改变(例如,痛觉缺失,麻痹)为特征。
4. 分离性恍惚症:这种状态是以急性的缩窄或完全丧失对直接环境的感知为特征,表现为对环境刺激极度地反应迟钝或不敏感。反应迟钝可伴有轻微的刻板行为(例如,移动手指),个体自己不知道和/或无法控制,并出现一过性麻痹或意识丧失。分离性恍惚症并非一个广义的可接受的集体文化或宗教实践的一部分。

此类型适用于那些临床表现,它们具备分离障碍的典型症状,且引起有临床意义的痛苦,或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害,但未能符合分离障碍类别中任何一种疾病的诊断标准。此种未特定的分离障碍可在这种情况下使用:临床工作者对未能符合任一种特定的分离障碍的诊断标准的个体选择不给出特定的原因,包括因信息不足而无法做出更特定诊断的情况(例如,在急诊室的环境下)。

(Pluralpedia 里的) Other Specified Dissociative Disorder 其他特定的分离障碍

这部分主要把 a 和 b 分开来了。然后对上文也进行了一定的解释。

OSDD-1a

OSDD-1a 缺失了 DID 中发现的明显分离的单个意识体,从而不能诊断为 DID。两人之间的关系更加模糊,通常有一个核心的身份。与 OSDD-1a 系统的身份可能非常相似或不同;一种常见的表现是一个人处于不同的“模式”或年龄段,如愤怒的自我、12 岁的自我等。OSDD-1a 与典型的情绪变化不同,这是因为两位校长之间存在健忘症障碍。

OSDD-1b

OSDD-1b 缺少 DID 中发现的失忆症,因此无法诊断为 DID。没有与转换相关的健忘症。可能仍然会有与创伤有关的记忆丧失,但不是在同事之间。

OSDD-2

OSDD-2 的特点是由于洗脑、编程、折磨、思想改造或其他基于强迫的分离而导致身份改变。例如被灌输邪教、编程、被囚禁等。

OSDD-3

OSDD-3 是一种短暂的诊断情况,表现为在创伤性事件后直接出现严重的分离症状。人格解体、现实解体、失忆、技能或协调能力突然丧失等症状通常持续一个月左右。如果这种症状(严重分离)发生在患者每次发生创伤性事件后,则这种诊断可能会持续更长时间。

OSDD-4

OSDD-4 被描述为没有任何其他原因(包括其他条件、精神实践或药物使用)的分离性恍惚。个体在这种恍惚状态中进进出出,通常在处于恍惚状态时不知道自己所处的环境,在分离时可能会“陷入”对自己时间感的困惑,并且缺失记忆。

笔者没有在 DSM-5 中查到 USDD 和 UDD 的相关资料,但是 Pedia 上有写,原文如下:

未指定的分离性障碍(USDD)是指存在分离性障碍,但不完全符合 DID、DPDR、分离性健忘症或其中一种 OSDD 的标准。

关于 DPDR 的诊断标准,笔者没有找到。在 Pluralpedia 上也没有对应的解释,因此暂时搁置。

参考文献:

DSM-5

[https://pluralpedia.org/w/Otherwise_Specified_Dissociative_Disorder
Unspecified_Dissociative_Disorder](https://pluralpedia.org/w/Otherwise_Specified_Dissociative_Disorder_Unspecified_Dissociative_Disorder)

[3-1]多重人格手册·技巧

多重人格（人格分裂）手册的各类技巧。

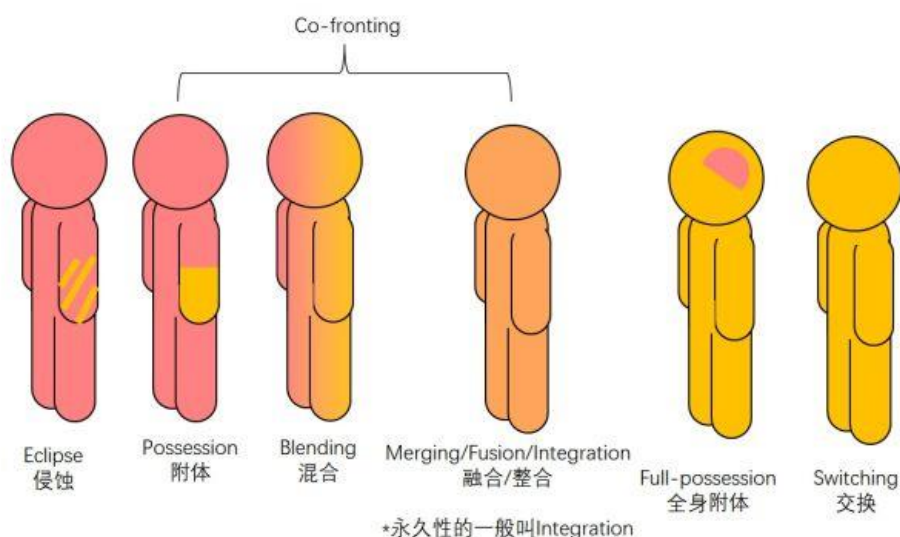
写于：2.07，改于：2.09

注：由于我是 Tulpa 社区来的，所以这篇文章我主要接近 T 圈的术语。如有问题，请指正，谢谢。

****警告：里面有触发词，如果你出于某些原因，会因为某些词汇触发闪回等退缩症状，请谨慎阅读本文****

3 里面主要讲一些各种各样的技巧。这一章主要介绍一些和肢体有关的技巧（还有别的）。

1. 肢体相关



知乎 @Nighten 椽虎

可以从图片里看到，“粉色”代表其中的一个人，“金色”代表另外一个人。从左到右，是“替代性”越来越强的过程。

最左侧叫侵蚀（Eclipse）。在每一个意识体能相互交流的情况下，后台的一个人指唤前面的人去做什么。这种情况叫侵蚀。

中间的三个都叫做 Co-fronting，也就是共同主导，意味着共同地在前方掌控身体。

第一种情况叫附体，即后台的人掌控前台人一部分的躯体的现象。可能是一只手，一个脑袋，一张嘴，或者双腿，更大面积的。这种方式下，这部分的躯体会出现像癱症的症状——但是它完全可以不是病理的。有些人描述过这样的感觉：这部分的肢体麻木了，并且我难以去控制它的动作，同时，这里碰到的地方触觉没有那么敏感。但是我没有感到任何的异常——仿佛它就在那里做着这样的事，一切正常。

第二种情况叫混合。当多个意识同时附体的时候，他们的身份可能会出现轻度的混淆。这种情况下，有些部位可能模糊地感觉有两个人控制，或多个。它是不完全分离，但不完全融合

的情况。

第三种情况其实分为短期和长期的。

他们的情况总体来说，指的是融合起来成为一个全新个体的情况——原本的两个意识体的思路融合在了一起，共同决策。他们的感受是，我中有他，他中有我。“我”的自我认同和躯体的感觉可能会有所变化，可能感觉身上变得毛茸茸的，头上长角这类，或者性格更为温和强大。

根据 Pluralpedia, Merging, Fusion 和 Integration 代表的是相同或相近的意思，只不过前者更经常在 Tulpa 社区使用，后两者在多意识体社区使用，常常指的是较为永久的情况。

总之，在中文里，使用“融合”代指短期的意识体结合在一起的情况，而“整合”指的是长期、甚至是永久的情况。

在系统规模比较大的时候，常会有融合或整合出现——这样做，有可能是为了让整个系统内部的结构稳定下来的方式。然而，一些系统在成员没有同意的情况下强制他们融合在一起。这被认为是不人道的，而且往往是来自外部事情，特别是医生或其他系统的压力的结果。对系统的其他成员来说，突然的融合可能感觉像是家人或朋友的突然死亡。

请注意，虽然我呈现的是两个人在身体前方的情况——但是对融合、整合来说，可以在后台/幻境里发生。在前台的时候，相当于他们成为了一个全新的人，然而，他仍然会感觉自己由两个人组成，但只有一个人的身份让他们感到自己更像 Median system，也就是半多意识体的情况（一般较强，靠近多意识体的区域）。

Full-possession 指的是全身附体，但是这一术语更像 Tulpa 社区内用于指代交换中的过程（似乎只在其中可以观察到）。在这个时候，另一个意识体虽然掌控着整个身体的运转，但是原来的意识体仍然能够收回对身体的整体掌控权（也就是那个脑子的象征含义）。

注：我不清楚 Full-possession 是否属于共同主导的范畴——我个人的理解是不是，所以把它区分开来了。

2. 幻境

幻境相关的内容会在后一章单独写完。

3. 分裂 Split

分裂指的有几种。

第一种情况说的是 Split，也就是分裂。它通常指的是一个系统成员因为外部的压力而碎裂成多个的情况。比如说暴力，校园忽视。

（该词在 BPD 边缘性人格障碍的区域内暂时在本文忽略）

第二种可能的分裂指的是某些性格上的丢失。这一次可能叫做 Shard-feeding。即一个人的意识中碎出了小块，而这些小块被其他意识体吸收的方式。吸收之后，这个人的性格、做事行为可能会很快发生改变。

这种方式可能用于对某些过于恶意的个体的性格控制。

4. 描绘类

描绘类指的是一系列与“想象”这一行为相关的技能。

多数人们会在脑海里想象出充满色彩的图案，这一技能可以称作想象（Imagination），也可以被称作描绘（Visualization）。想象出来的图案或者声音等东西则在心理学上被称作心像。这一技能是可以被练习的，尤其是在想象内在空间/内在世界/幻境的时候——它可以从不稳定到稳定，也可以从图案是模糊的到更为精细，从只能看到一小片区域到一大片的区域。（作者理解）

下一项技能叫叠置（Overlay），也就是在现实中想象某处有“实体”存在的描绘方式——（个

人理解）这一方式可以作为投影的基础。

投影（Imposition）是一种将内心的想象东西作为“假性幻觉”想象到现实生活中的方式。其是一个主观能控制的，并且能做到什么程度取决于消耗注意力和脑力的多少。这被整个多意识圈视作一种非常推崇的能力。

请注意，投影在大多数情况下是需要刻意练习才能获得的，而其练习时长常常以年计算。它是一种可控的、目前没有看到危险性的幻觉——与精神分裂症/妄想等不同。它可以用于不同的感官，从触觉、嗅觉、听觉、味觉到视觉都可以练习，一般最难的是视觉。有些人认为，之前有认知功能损伤或出现过幻觉的人更容易练习。

再者，也有一部分人可能天赋异禀，也就是说天生具有投影的能力。这部分人相当少，但是存在。（于是乎他们经常成为了我认识的人嫉妒的对象 hhh）。据说，特斯拉很可能具有掌控投影的能力。

5. 精神类

这是笔者提出的新分类模式，通过观察，我认为控制精神的情况是完全有可能的，应当单独列出一种能力。

既然意识体在后台的时候，其更接近于“他们”本身，所以很多意识体具有某些精神上的能力。有研究和许多案例报告了不同的多意识体有不同的天赋，从艺术到运动方面不等。有些人猜测，这可能是由于不同的神经元连接，或者信号的传递方式导致的，但这方面的研究缺失，没有假说可以证实。

对于精神病而言，有些意识体报告说，他们的情绪可以在爆发的时候被其他意识体发现，并得到恰当的控制。由于经常情况下每一个意识体的精神疾病状况不同，所以对精神疾病做到一定的控制是完全可能的。如精神分裂的幻觉可以被控制，当强迫症发作的时候进行的强制交换可以保护躯体，对阿斯伯格综合征的“非黑即白”思考模式的多样化等，都可能是多意识体的能力。再者，很多能表现出对“痛苦”感觉的屏蔽，也就是多个意识体有可能都不疼，但是躯体是有痛苦的情况。

也有人发现，在梦里，其他的意识体能与他互动，有时候，他们的梦境是独立的，有时候是在一起的——于此同时，当有人做了梦魇时，其他意识体可能有能力把噩梦驱走。

此外，由于多意识体接触到的记忆的不同，意识体 A 可以让意识体 B 把某些“记忆”封藏起来，通过在意识空间里做一个象征物“箱子”，然后把记忆象征性地放进去的方式。这些象征物的手法可能是常用的对各类精神实体的控制方法。

6. 休眠/封存

休眠一般指的是一个意识体短暂或长期的进入“睡眠”或者“不活跃”的模式。要做到这一点，一个意识体是在幻境中放空身心，把想法等方式排除出去。当受到外界刺激，或自身觉得有足够的能量，或时机恰当时，它们便会醒来。

这一方法一般对多意识体并不危险，但是可能会削弱他们的活力。在一个意识体取得意识或知觉之前，也可能是在这种状态。意识体将这种状态认为是“无梦的眠”——这一点笔者认为和人死亡后的感知状态类似。

封存这一方式则是被动的，一般针对恶意的意识体而产生——让他不能出来活动的方式可以解决问题，当然沟通更好。

7. 抹杀（Killing）

***警告：这一方式相当极端，在使用前请慎重考虑！**

一个成熟的意识体并不会轻易地那么离开。不过抹杀一般是由更强大的系统成员对更虚弱的系统成员做的事件。一般是出于极为棘手的问题。这一做法通常给双方都带来很强的痛苦，因此慎重考虑。

参考资料:

<http://tulpa.cn>

[Terms](#)

[3-2]多重人格手册·幻境

多重人格（人格分裂）手册的幻境。

写于：2.07

改于：2.09

幻境是一个很常见的词汇。他也可以叫做意识空间，内心世界，后台等很多很多的相关词汇。

（Mindscape/Headspace/Inner World）

幻境是一个想象中的世界，它与记忆宫殿类似，只不过它的功能是为了意识体之间相互互动而形成的。

我想强调的一点是，其实幻境它的内容不是特别的多，但是他在多意识体里面具有比较重要的地位，因为根据一些调查，可以发现 85% 的多意识体会会有一个幻境，或者至少一个。

一般普通的幻境是对多意识体来说，都是通过想象能够去进入的，也就是说当你在想象的时候，你就已经进入了幻境。不过我们需要注意的一件事情是，幻境对于每个人的体验都是不一样的。

幻境在大多数的时候都作为一种对多意识体不在前台的时候在的地方。有许多系统认为幻境是相当真实的，与现实的体验感无异。也有少部分的系统把幻境里面发生的故事比喻作梦境，只不过在梦境里面他们所有做的事情都是记得一清二楚的，能够在身体前台的时候被回忆起来。

还有一些人的幻境可能会受到某些限制，比如说他们的视角可能是统一固定的。没有人知道为什么会这样，但是幻境在对于每个人的体验都是不一样的，如果需要获得高清的幻境的体现的话，他需要比较长时间的练习。

幻境其实是可以有多个的，他们之间可以连通也可以不连通。幻境可以是在一层里面有很多的，也就是说在一层里面有多个幻境彼此组合在一起，而每一层和每一层之间是被隔开的，它们可能存在言语的障碍或者记忆上面的障碍。

在幻境里面通常有可能会有象征物，比如说小黑屋监狱或者如此等等，他们的彼此的作用是不一样的，一般都是某些人或者某些比较有能量的人通过心理暗示去建构的，在里面，他们可以将某一些危险的想法或者危险的记忆，彼此相隔。有一些系统会使用魔法塔或者权限塔来控制一些人的权限。

有的时候幻境甚至是可以透过梦而到达的。一般来说我们可以将它称之为梦幻境。一般来说大多数人都是在现实或者说是清醒的时候去幻境的，而梦幻境却只能通过梦得到。有一些系统能够做到这样的能力，是因为它们有心盲症，不能够在现实中想象到幻境，因此梦幻境成了他们的替代品。

幻境里面每一个人或者每个意识体都可能会有不同的形态，这也就意味着他们如果觉得自己是一只狗，或者他们觉得自己是一个肉团，他们就可以把自己变成那个样子，同时相应的感知也会随之而改变，这可能是类似虚拟世界的，所以有可能值得研究。之所以因为幻境是存在于想象中的世界，在里面人或者意识体也可能会拥有自己的独有的超能力，在现实生活中他们获取不到，因此有一些意识体会因为这样的原因不常来现实，而宁愿呆在幻境里面。

有一些幻境是可以设置传送门的，也就是可以通过传送门去另外一个世界如此等等。我们通常所说的架空世界其实并不完全等于幻境，因为在架空世界的时候，有些意识体可能与身体前方的人失去某种联系，这也就是和系魂圈比较相似的情况。

参考资料：

[Tulpa 之家 - 关于 Tulpa 的教程、故事，以及一切 - 我的个人空间
Headspace](#)

[3-3]多重人格手册·小方法

多重人格（人格分裂）手册的各种小方法。

这里其实相当于一个小杂谈。也是我和他们碰面时候建议做的方法。

介绍

如果一个多意识体想让别人去了解自己的系统，我的个人建议是做一些个人的介绍。以下的介绍内容是我编的，作为一个良好的方式去描述。（准确来说我应该不能允许自己用中括号，但是为了看的清晰，就写上吧）

*注：以下详细的介绍是不必要的，个人建议对信任的人可以采用以下方式

我们的系统大约有 5 个人。【系统大小】我们彼此之间的关系虽然和谐，但是时而也有摩擦。

【系统关系】

大多数的记忆是共通的，但是也有一些记忆因为某些原因，有些系统成员不会给我看，怕伤害我的心灵。【系统内在的情况】

我叫 Ann 【名字】。我是在身体前方最常见的人，也就是说，一般日常生活中，你看到的都是我。【自己的身份】

不过我不是出生最早的。Alan 其实是身体里最早的人——他拥有的记忆也整体集中于小时候。【介绍其他人的方式】他喜欢音乐，我喜欢美术。

还有的叫 Meow，不过他不怎么活跃，不过时而可能会给我一些温暖的感受。对了，他在幻境里和 Ann 有着恋爱的关系。

.....

如果对于别人有疑惑的，可以这样说：

——不用担心，我这里的每一个人都是好人，他们不会伤害到你，也不会让我永久地消失。我们都是每一个实在的人。不过，你可能需要注意，我希望我们每一个个体都得到应当的承认，希望你能对我们每一个人都感兴趣。

另外，你可以这样做：每一天的时候可以问问“现在是谁”，这样也会方便沟通一些。

我个人认为，在医师这边，比较重要的职责是知道系统里总共有多少意识体。他们的身份、性格、职责是如何的。以及他们的记忆，交流是否无屏障。这样的方式通过梳理一张关系网的得来。

表达

尤其是在网络上与人聊天的时候，可能比较重要的事情是需要分辨谁是谁。对其，有两种解决方法：

System tag 中文名：括号

可以用不同的括号表示是不同人说话。不过，需要在备注或者名字里写上类似的方式： e.g. 檬虎 /猫咪 【绒歌】。也可以表上身份，就像这样：H 檬虎，F/猫咪 【T 绒歌】。

在说话的时候，可以带上这种方式。例如说：

/喵喵⊙ω⊙~突然想捏捏自己的爪子

/哎呀不对为什么我要怎么捏自己的呀，用嘴巴捏嘛...⊙▽⊙?!

/诶喵知乎的眼睛感觉总在翻白眼啦，这不好!!!

2. 直接说是谁说的

它其实和作者署名一样。在写完一段话之后，说这是谁的。就像这样←——沃·兹基硕德
或者文章结尾处，写上是谁写的。比如：

——檬虎 2022.2.8

参考资料：

[System Tag](#)

[4-1]多重人格手册·身份认同

多重人格（人格分裂）手册的身份认同

整体来说，多意识体的身份认同是我迄今为止见过最复杂的。因为在幻境里，意识体，他们可能有动物，可能有人，可能有怪物如此之类，它已经形成了很复杂的情况。

再者身份也是可以被改变的，因此有一些认同可能是浮动的，这个时候可能会换一种词来表述这样的情况，因此可以说这是第 1 种身份的认同情况，第 2 种是讲性别认同，因为每一个多意识体的意识体，它们的性别或者说是心理性别可能是不一样的，因此它们会形成各种各样不同的组合圈内，普遍认为如果一个女性的身体或者女性的认同在身体前方的话，就会被认为是一名跨性别者。

而由于系统成员可能是很多的，他们每一个人的性别都可能不一样，并且系统的整体性别可能会有某种倾向性，因此这种身份的认同就组成了相当复杂的情况。

这些情况总称为 Gendermnogi。由于词汇的复杂，所以我不会在这里做特别细的细分，只给出链接，我认为在这种情况下词汇的传达效率没有语言表述的好。

<https://pluralpedia.org/w/Gendermnogi>

第 3 个比较有名的谱系指的是认为自己的身份来源的一种情况。一般来说我们已经提到过关于 source 也就是材料以及人格或身份认同的关系，有些系统的成员可能来自于现实生活，有的可能来自于虚构的世界，而他们的组成物或者说他们的材料来源可能是分配不均匀的，这也就形成了虚构和实际的一条谱系，而且由于他们之前的认同和现在的认同是改变的，就容易形成各种各样复杂的词汇。

还有一种谱系指的是自己的身份来源，比如说我是怎么产生的，他其实在某种意义上来说，也算是一种自我的认同。

准确来说，这些意义或者自我认同可以在外界世界里面不被人视作是真实的，但是在内心里面它可能是一个人代表自我的写照，因此我们可以说某一些系统在宿主身体的出生之前就已经存在这是他们自己的认同——我们可以认为他在自然科学上面的解释是不真实的，但是我们不能说他们的想法是错误的，因为他们甚至可能自己就是这么觉得。

另外还有一些情况叫做年龄，比如说 Age sliding。这样一种情况表现的是每一个意识体他们年龄的浮动。他们可能不是在一个年龄区间段里面浮动，也可能是跳动这样一种情况，一般来说心理年龄都是可以被设置的，但有时候他们的心理年龄会出现不同，不得不说有的时候因为分裂而产生的年龄可能是不同的，这样就可以找出来是分裂还是同一个人。

甚至，有的时候他们的道德标准和观念也可能是不同的，有的时候他们的宗教信仰也可能是不同的，意识形态也可能存在不同，因此这可能会导致系统内的争执，但是只需要保证这些系统里面的人不会讨论到这些问题，一切都是平安的。

注：这篇文章的词汇表未被翻译，我后期会补上关于这方面的内容的。主要是有很多翻译问题比较难，这些词汇碎在各个术语表里面。

参考资料：

[Actual Terms](#)

[4-2]多重人格手册·职责/角色

多重人格（人格分裂）手册的职责/角色。

我个人认为多重人格的一些角色主要出现于一些人数比较庞大的系统。对他们来说，大部分的人都可能会有一些特定的职责，由于很多的一些庞大的系统是由于保护而形成的，所以有两类特别常见的情况，也就是我们常规所说的 protector 和 presecutor，但是迫害者和保护者不同的一点是他们会伤害别人。

总之里面的系统成员很多都有各自自己的工作，所以我将这一些工作或者说是职责的词汇进行了翻译。

参考来源：[System Roles](#)

Absorber	情绪吸收员		吸收他人的乐观或者悲观情绪
Accuser	侵害者		Pe——但仅针对一个成员
Aggressor	挑衅者		Pe——惹恼或勾引他人
Amnesian Protector	失忆保护者		加速忘记不好记忆
Appellisian	性前卫者		高性感的，并且易冒险的
Architect	建筑家		改造脑中空间的地点
Archivist	档案管理员		知道系统经历过什么；幻境或现实中的
Artisan	造物师		创造新的脑友
Artist	艺术家		具有艺术天分
Assidumate	日常员		做日常生活中的事情，别的成员可能不想做的
Autpiloteer	自动工作者		代表自动工作者；或者不在前台但注意身体的成员
Avenger	复仇者		Pr-比较愤怒的
Beauheur	悦者		存储快乐并分享
Bionaut	NA		因为和创伤隔离，所以处理现实生活
Blurnaut	混合物		多个系统成员混合
Border	边境		帮助其他系统成员在危机情绪或认知时刻时分离
Brainmate	思考物		对系统大脑或者思考过程的象征物
Caesian	假一体		和创伤隔离，并且假装说一个单意识体的系统成员
Caretaker	关怀员		帮助其他系统成员并给予关怀
Cartographer	地图绘制家		画脑中世界的地图
Cassmate	漠护		缺乏情绪以保护系统
Census Taker	人口普查员		计算系统里有多少个成员的
Coach	健康教练		确认身体健康，有良好饮食习惯和运动

Co-Host	共宿主	Perin aut	共同承担宿主的职责
Coltenoir	怒息者		以健康态度处理其他脑友的怒火
Comforter	舒服者		让其他系统成员舒服
Communicator	沟通员		更有效率地与其他成员交流
Companion	陪伴员		陪伴他人
Confuser	困惑者		让其他系统成员错误地理解创伤，如提供错误信息给治疗师等
Core	核心人格		最早出生的人格
Cynic	悲伤者		思考地比较负面
Debugger	除错员		pr——让系统不会到之前虐待模式
Delusauxi	妄想者		一个被其他人当做妄想的帮助者
Diplomat	外交官		代表系统的意识体
Disciplinarian	规训家		pr——让其他人有好的行动
Dissociation Manager	解离管理员		处理解离
Dissonaut	NA		Pr——帮助系统成员满足虐待者的要求
Double Agent	双介		经受严重解离
Drowser	朦胧者		拉着系统去睡觉
Dvalen	休眠管理员		让其他脑友休眠或者唤醒休眠
Emotional Funnel	情绪漏斗		偷走或者引流走其他系统成员的情绪
Emotional Guardian	情绪守护		管理，吸收，或者扩散一种特定的情绪
Emotionalist	情绪多变者		有很多的情绪，并且能表达这种情绪
Emotional Processor	情绪处理器		Pr——帮助他们管理他们的情绪
Enforcer	强制者		Pe——强迫他人学习并适应虐待
Eraser	橡皮		通常 Pr——带走其他人的回忆
Escutcheon	NA		情绪开放，但是防御其他外在力量，以抵抗伤害
Exposure Therapist	暴露治疗师		帮助其他脑友保护他们的创伤（内在、外在），以暴露创伤的形式
Extirpator	硬裂者		把其他系统成员强制分裂
Fault	NA		由于持有的创伤，行为举止更成熟的一类脑友
Fixkeeper	兴趣保持者		处理并跟踪强集中和特殊的兴趣
Fragment	碎片/人格 碎片		不完整的一个意识，部分的自主性、智慧、和身份
Friñon	社交师		友好并想与其他人建立朋友意识体
Gatebridger	桥梁者		连接系统之间的各类传送门

Gatekeeper	掌门人		掌控交换的意识体；接触特定意识空间里的地方；接触到特定记忆或成员的意识体
Guide	身份/角色/ 管理身份		管理身份
Host	宿主	Outer naut	最活跃的脑友；负责每一天的活动；或者在前台时间最久
Hygienist	保洁员		让身体保持干净卫生
Hyperfixation Host	强集中宿主		由于强集中而短期内形成的宿主，通常为临时的
Idle	闲暇的		没有职责
Imprisoner	监禁人		Pe——监禁对系统危险的意识体
Innkeeper	效率提升着		帮助系统更有效运行
Instigator	纷乱者		享受导致纷争或刺激
Internal Self Helper	内在自我帮助人员		有着关于内在系统运营、创伤的信息人员
Interpreter	翻译者		帮助翻译和解释半言语或者无声的系统成员的需求
Jack of All Trades	万金油		做一大批角色
Janusian	双切人员		Pr+Pe
Jokestar	玩笑之星		喜欢待在注意力中心的人
Känsla	漠言		无法表达自我情绪的
Littlex	NA		持有成年创伤的幼者
Lonelet	伪单体		不知道有系统，相信他们是一个人的意识体
Main	主要人格		对系统有中心或者核心影响意识体
Malicitor	恶者		为了自己利益伤害他人
Manager	管理员		承担重要职责，以确保事情完成了，可能只是一个“人格化”之物
Medic	疾病帮助者		关照伤害和系统疾病
Memory Holder	记忆持有者		持有特定记忆（可能对其他系统成员难以获取的）
Muse	慕斯		启发创造者
Mutineer	反抗者		反对压制性系统结构的意识体
Naturalist	自然家		极热爱自然的意识体
Negotiator	调解者		解决现实中与单意识体或系统的纷争
Nightwatcher	观夜人		在系统睡着时在前台的人
Observer	观察者		一直都在观察外界；可能以共知觉或守候他人的形式
Officium	大副		系统中担任重要成分的人
Optimist	乐观人格		视图寻找对他们来说的好事
Organizer	组织者		在幻境外，解压并存储系统信息；可能会预言系统成员的出现
Overseer	监工		对意识空间和前台都留心眼的意识体

Paichmate	游戏解压员		通过玩游戏让系统纾解紧张
Peacemaker	和平制造员		通过寻找共同想法以平息争论的成员
Perpetrator	排外者		对系统外成员愤怒，反抗，或招致摩擦
Persecutor	迫害者	Prose cutor	出于保护系统的目的伤害其他系统成员的意识体
Posier	姿势员		在专业场合出现的，以保证有良好行为的意识体
Primary Fronter	前台主人		对身体有大致掌控权的
Protector	保护者		出于保护系统的目的保护、帮助其他系统成员的意识体
Protescutor	NA		类似 Pe
Pseudonaut	伪记忆处理员		处理，掌握系统中不存在的记忆
Punching Bag	沙袋		让其他脑友打他们以泄愤
Quoitin	身份隐匿		不愿告知身份的系统成员
Receptionist	接待员		接待并向新来的系统成员问好
Recycler	回收员		把碎片回收并拼接成一个完整意识体的系统成员
Reliux	宗教师		由于宗教原因而形成的
Scout	侦查员		观察意识空间，寻找失踪或隐藏的系统成员，或者新的地方
Secret Keeper	秘密保守者		向宿主或者其他系统保守秘密的人
Sexual Alter	性护		为了处理性创伤形成的意识体
Sexual Protector	性护		为了保护性虐待、或相关记忆形成的意识体
Shock Absorber	惊吓吸收者		在疲劳，痛苦，或其他生理症状时到身体前方帮身体维持正常功能运转
Sleeper	睡觉拖拽员		让身体睡觉
Socializor	社交员		社交
Solliciten	NA		焦虑相关，尤其是在强焦虑时到身体前台
Soother	抚慰者		抚慰其他系统成员
Spiritualist	心灵师		管理其他世界中的灵魂，以及灵魂练习
Spoon Generator	调羹生产员		生产调羹（一种应对日常生活的能量）
Steward	管家		保持系统健康（生理、心理意义上的）
Swordsperson	剑师		Pr——强力
Symptom Holder	症状持有者		持有系统的某些症状，如神经多样性或精神疾病
Temp-Host	临时宿主		临时、短期的宿主
Therapist	治疗师		给其他脑友提供治疗和精神健康的关注
Timekeeper	时间记录员		记录日常时间表并予以提醒

Trauma Breaker	创伤击破员		到前台并承载创伤的意识体
Trauma Holder	创伤持有者	Professional	持有重大创伤，用知识保护其他系统成员

有一点我想特别注明：

“主人格”这一词汇其实并不准确，它其实包含了几种情况。

第一种情况是核心意识体（Core）——指的是最早出生的意识体。或者生来具有的意识体。注意，这不一定是是一致的。同样的这样一个词也就是注意有可能的时候，一个系统可能出生的时候已经是多个人了，或者他们已经不记得。

第 2 种情况叫做宿主（Host），也就是相当于在身体前台最多时候的人。宿主可能和核心意识体是不一样的，他们只是代表身体的最多的人。

第 3 种情况叫做 Main，也就是主意识体，它们在系统当中可能占据主导地位，主要的地位。但是他们可能不一定是第 1 个出生的人，也不一定是在身体前方最多的人。

个人认为，还有这个词汇可能会比较重要：

Gatekeeper 指的是守门员，它们可能会控制别人的交换，或者能到达幻境中的某些特殊地点，或者知道某些特定的记忆等。

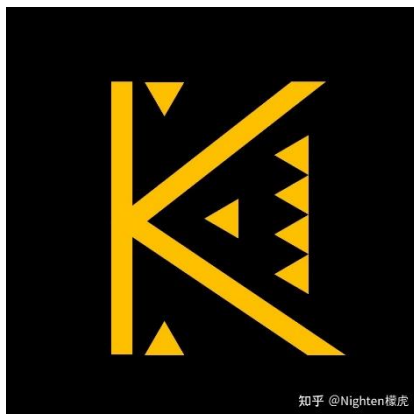
参考资料：

[System Roles](#)

[Actual Terms](#)

作者简介

作者是 Nighten 檬虎，知乎号：Nighthen 檬虎。可以叫我檬虎，英文的话叫我 Nighten 就行。目前（2022）为高三学生，目前在做乐理研究和多重人格研究。目前对多重人格的研究还在阅读相关材料的阶段，大约研究了 1 年左右。



这里欢迎各类意见和评论。我也会以尽可能科学严谨的态度去回复一个个的问题，恶意攻击除外。另外，感谢各位的关注。现在，这本手册真正开始撰写了。

联系方式：

建议：QQ2077030038

其他：

知乎——Nighthen 檬虎

邮箱——dxfdxf2003@163.com

Bilibili: Nighten 檬虎

QQ: 1245599099/1459271838

微信: wxid_8eh52ds83p7s22

比较奇怪的联系方式：

网易云: Nighten（音乐人）Nighthenstar(用户)

洛谷: Nighten

猫武士世界: 檬虎

Tulpa.info: Nighten

33iq: Nightenstar° /猫咪☉ω☉（建议）

反馈

本手册欢迎各位的反馈以及意见，甚至文献相关的提交。

提交格式可以如下，也可以用其他方式：

“我认为手册中_____有错误/有待改进，参照（网址/论文）_____，可以改为_____。”