

一冊通曉

Knowledge 063

心理

終極幸福，在理性與神祕的交會處

圖解

榮格心理學

修訂版

當自己跟自己過不去、內心與外在世界打架時，
榮格是唯一經過親自實踐錘鍊的心靈導師！

長尾剛 著

蕭雲菁 譯

林家興 推薦

臺灣師範大學
教育心理與輔導學系教授



Knowledge BASE 系列

一冊通曉 終極幸福，在理性與神祕的交會處

圖解榮格心理學

長尾剛 著 蕭雲菁 譯

圖解榮格心理學 / 長尾剛著；蕭雲菁譯。-- 修訂一版。-- 臺北市：易博士文化、城邦文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2015.12
面；公分。-- (Knowledge BASE系列；63)
譯自：手にとるようにユング心理学がわかる本
ISBN 978-986-6434-90-7(平裝)

1. 榮格(Jung, C. G.(Carl Gustav), 1875-1961) 2. 學術思想 3. 心理學
170.189 104022284

Knowledge Base 63

圖解榮格心理學【修訂版】

原著書名 / 手にとるようにユング心理学がわかる本
原出版社 / 株式会社 かんき出版
作者 / 長尾剛
譯者 / 蕭雲菁
選書人 / 蕭麗媛
責任編輯 / 賴靜儀、許光璇

業務副理 / 羅越華
總編輯 / 蕭麗媛
視覺總監 / 陳栩椿
發行 / 何飛鵬
出版 / 易博士文化

城邦文化事業股份有限公司
台北市中山區民生東路二段141號8樓
電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676
E-mail：ct_easybooks@img.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市中山區民生東路二段141號2樓
書虫客服服務專線：(02)2500-7718、2500-7719
服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00
24小時傳真服務：(02) 2500-1990、2500-1991
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw
劃撥帳號：19863813
戶名：書虫股份有限公司

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337
E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 / 城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn Bhd】
41, Jalan Radin Anum, Bandar Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622
E-mail：cite@cite.com.my

美術編輯 / 呂昀禾
封面插畫 / 詹凱迪
封面構成 / 簡至成
製版印刷 / 卡樂彩色製版印刷有限公司

TE NI TORUYOUNI JUNG SHINRIGAKU GA WAKARU HON
©TAKESHI NAGAO 2004

Originally published in Japan in 2004 by KANKI PUBLISHING INC.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

2008年11月25日初版
2015年12月1日修訂一版
定價280元 HK\$93

Printed in Taiwan
著作權所有，翻印必究
缺頁或破損請寄回更換

城邦讀書花園
www.cite.com.tw

〔推薦序〕跟著榮格的腳步悠遊心靈地圖 林家興 2

〔作者序〕了解榮格心理學探索人心奧祕 長尾剛 7

第 1 章

什麼是「榮格心理學」？

掌握榮格心理學的基礎

1 另一個「自己」的存在 20

關注在人們內心世界裡兩個對比性存在的榮格。

- 探索自己內心世界
- 不易察覺到的潛意識
- 人的內心具有相反性格
- 互補的對比性格

2 潛意識一旦失控就會造成可怕後果 24

意識與潛意識之間一旦失去平衡時就會造成心病。

- 至今仍獨占鰲頭的榮格心理學
- 什麼是心理疾病
- 意識與潛意識失去平衡時

3 榮格接觸精神醫學的機緣 28

榮格心理學既是治療心病的「醫學」，也是「研究心靈」的學問。

- 為什麼榮格選擇精神醫學
- 當時尚未發達的精神醫學
- 想住在月球裡的少女
- 心病是由潛意識造成的

4 了解及克服心病的方法 32

治療心病有「對話」、「造景」、「夢境分析」三種方法。

- 治療心病並非易事
- 心病療法中的共通目的為何
- 治療心病的三種方法

5 探索潛意識的字詞聯想測驗法 36

榮格將焦點投注在字詞聯想測驗時的反應速度，並獲得豐碩成果。

- 什麼是字詞聯想測驗法
- 關注病患反應速度的榮格
- 因字詞聯想測驗法一夕成名
- 字詞聯想測驗法的極限

6 榮格字詞聯想測驗法的實例 40

透過字詞聯想測驗法，查出婦人因傷寒喪失小孩而患上心病。

- 因傷寒喪失小孩的婦人

- 榮格找出婦人的心病原因
- 唯有克服痛苦心病才能痊癒

7 窺探潛意識世界的方法 44

榮格將神話和傳說等「人類文化」與夢境相連結。

- 以繪畫表現潛意識世界
- 何謂「箱庭療法」
- 夢境的意義
- 將夢境與神話、傳說連結
- 白日夢＝視覺

8 何謂一號人格與二號人格？ 48

榮格透過自己的母親，發現人們擁有「二號人格」。

- 榮格的母親有雙重人格
- 榮格母親的「二號人格」
- 榮格察覺到自己的「二號人格」
- 認可兩個人格的存在非常重要

9 了解潛意識裡的象徵與意象 52

榮格解開了夢境、白日夢、象徵所各自擁有的重要性。

- 肉眼無法看見的潛意識世界
- 意象並非就是潛意識
- 意象是潛意識的一種符號
- 何謂象徵

10 被廣泛臨床證明的榮格心理學 56

榮格為了驗證自己的心理學，研究過幾千個臨床病例。

- 神祕學的先驅——佛路諾伊爾
- 心理學的特徵
- 治療心病需要時間

專欄

佛洛伊德 60

第 2 章

持續不斷探索「潛意識世界」的榮格

了解榮格心理學中的「集體潛意識」、「心理類型理論」和「情結」

1 什麼是對比性的心理要素？ 66

人的內心並非只有單一的心理要素，而是經常同時存在著如「意識與潛意識」之類的對比要素。

- 對比性存在的心理要素
- 治療心病的三個步驟

- 2 榮格所謂的「意識與潛意識」是什麼？ 68**
榮格整合了意識與潛意識，期望完成一個完整的人格。
● 遠古時代已被認知的潛意識
● 夢所創造出來的另一個人格
● 某個青年所看見的夢境意義
- 3 「集體潛意識」的存在 72**
榮格在跟病患談話的過程中，發現古代人與現代人心靈相通的事實。
● 何謂集體潛意識
● 夢境出現陌生事物的理由
● 太陽垂掛著男性生殖器
● 古今人類的心靈是相通的
- 4 潛藏在潛意識裡的預知能力 76**
榮格在白日夢中看見了第一次世界大戰的情形。
● 榮格清楚看見白日夢的夢境
● 白日夢變成了實景
● 自傳未記載歸國之旅的冒險
- 5 榮格的夢境分析內容比佛洛伊德更深奧 80**
榮格認為夢境裡擁有「補償」與「告誡」的深層意義。
● 榮格與佛洛伊德的不同看法
● 榮格的夢境所代表的意義
● 夢境分析的公式並不存在
- 6 了解榮格的夢境分析理論 84**
榮格的夢境分析理論有「聯想」和「擴大」兩大特徵。
● 慎重地分析夢境
● 何謂「客體」與「主體」
● 榮格夢境分析的兩大特徵
● 重複的夢境才是重要的
- 7 外向、內向最早就是由榮格提出 88**
「外向」、「內向」是為了說明兩大類意識態度所發明的言詞。
● 何謂外向、內向
● 內向的人的態度為何
● 外向的人的態度為何
● 認可另一種態度的重要性
- 8 外向與內向共存在內心裡 92**
每個人都同時有「外向」與「內向」的性格，而非只有單一性格。
● 表現在外的單一性格
● 留意內心裡的另一個性格

9	榮格所主張的四個心理功能為何？	94
	榮格認為人都擁有思維、情感、感覺、直覺的四種心理功能。	
	●每個人都擁有四種心理功能 ●思維功能與情感功能 ●感覺功能與直覺功能	
10	何謂理性功能與非理性功能？	98
	對於事物的看法，理性功能採取「這個應該是……」的態度，非理性功能則採取「這個就是……」的態度。	
	●理性功能與非理性功能 ●在冬天看見櫻花的反應	
11	性格類型①：思維型與情感型	102
	什麼是外傾或內傾思維型？什麼又是外傾或內傾情感型？	
	●外傾思維型 ●內傾思維型 ●外傾情感型 ●內傾情感型	
12	性格類型②：感覺型與直覺型	106
	什麼是外傾或內傾感覺型？什麼又是外傾或內傾直覺型？	
	●外傾感覺型 ●內傾感覺型 ●外傾直覺型 ●內傾直覺型	
13	榮格心理學中的情結指的是什麼？	110
	榮格對於「情結」的定義不同於一般人所認知的意義。	
	●情結不單只是「自卑感」 ●情結是潛意識的拘泥表現之一 ●情結會阻礙理性言行舉止的發展	
14	從實例來分析情結	114
	親子之間最容易產生的情結實例。	
	●父母對子女所灌輸的情結 ●戀父情結的粉領族 ●造成女兒負擔的稱讚行為 ●陷入情結裡的惡性循環	
專欄	佛洛伊德與榮格	118

第 3 章

榮格心理學中的核心 ——「原型」究竟為何？

「原型」是決定人類行為的重要因素

1 成為榮格心理學核心的原型為何？ 124

原型是古今中外全人類共通的特質，深深影響神話的成立。

- 榮格心理學無法與原型切割開來
- 母親印象所代表的意義
- 原型是人類共通的特質
- 原型與集體潛意識的關係為何

2 種類眾多的原型 128

原型並非只有一種，而是有大母神、陰影等各種類別。

- 原型有時會呈現反向作用
- 了解各種原型
- 「智慧老人」是哪一種原型

3 「阿尼瑪」與「阿尼姆斯」又是哪一種原型？ 132

「阿尼瑪」是指男性擁有女性特質的內心世界、「阿尼姆斯」則指女性擁有男性特質的內心世界之意。

- 男性與女性各自擁有的原型
- 出現在夢中的阿尼瑪、阿尼姆斯
- 阿尼瑪與阿尼姆斯的特質
- 男性夢中的阿尼瑪只有一位女性

4 內心的異性特質失控的悲劇 136

內心的阿尼瑪、阿尼姆斯一旦失控，恐將影響整個人格與人生。

- 不斷尋求母愛的男性
- 一旦被阿尼瑪左右時
- 被阿尼姆斯吞沒意識的女性
- 一旦阿尼姆斯持續失控時

5 「阿尼瑪」呈現四階段變化 140

「阿尼瑪」從第一階段發展至第四階段時，就能成就完整的內心世界。

- 第一階段：生物學上的阿尼瑪
- 第二階段：羅曼蒂克的阿尼瑪
- 第三階段：靈性的阿尼瑪
- 第四階段：知性的阿尼瑪

6 「阿尼姆斯」亦呈現四階段變化 144

雖然「阿尼姆斯」也有四個階段，但要接受自己的阿尼姆斯並非易事。

- 第一階段：力量的阿尼姆斯

- 第二階段：行為的阿尼姆斯
- 第三階段：言語的阿尼姆斯
- 第四階段：意義的阿尼姆斯
- 接受阿尼姆斯不是輕鬆的事

7 人都是戴著「面具」生存在世上 148

人都有必須完成自己的任務、以及期待他人完成其任務的想法。

- 群體中的每個人都各自肩負責任
- 人格面具是自己也認同的假面具
- 制服與人格面具的緊密關係
- 戴上不適合的人格面具時

8 了解「人格面具」潛藏的危險性 152

面具是每個人都有的原型，卻同時潛藏著傷害心靈的危險性。

- 另一個偽裝的自己
- 人格面具潛藏的危險性
- 過度認同人格面具的危險
- 拒絕戴上成人面具的人

9 人必須與「陰影」共存 156

「陰影」是指存在於潛意識裡，令自己厭惡而不願承認的陰暗面。

- 何謂陰影
- 榮格所看見的陰影夢境
- 陰影必須自我操控而非排拒
- 接受心中的魔鬼（陰影）

10 什麼是「投射」？ 160

「投射」是指將自己的陰影或情結加諸在別人身上之意。

- 不論如何努力就是無法喜歡某人的理由
- 何謂情結的投射
- 父母將自己的陰影投射在小孩身上

11 「本我」是原型的最高核心 164

「本我」就是意識與潛意識互相融合後所成就的完整內心世界。

- 「自我」與「本我」完全不同
- 「本我」是整體內心世界的核心
- 「本我」是原型的最高存在
- 「本我」出現於夢境裡時

12 平衡「自我」與「本我」的重要性 168

了解當自我被本我吞沒時，產生「自大」想法的可怕性。

- 「自我」容易受到情結的影響
- 「投射」也是「自我」的一種作用
- 「自大」的可怕性

13 對後半生有重要意義的「個體化」 **172**

「個體化」即自我與本我互相認同並融合為一之意。

- 因某個目的而存在的心靈
- 「本我」所創造出的感動
- 榮格所主張的「個體化」為何

專欄

榮格與納粹

176

第 4 章

揭開榮格與「神祕現象」的面紗

榮格如何看待靈魂、幽浮等物？

1 榮格如何遇上神祕現象？ **182**

不受基督教立場所羈絆，而對神祕現象充滿興趣的榮格。

- 認同神祕現象的榮格
- 與基督教保持距離的榮格
- 基督教以外的宗教與神祕現象之間的關係

2 令榮格震撼的基督教體驗 **186**

基督教義的矛盾之處，讓榮格無法完全相信基督教。

- 神為何創造出罪惡
- 幼年榮格的墓地體驗
- 對父親充滿失望的榮格
- 榮格所看見的白日夢

3 開始接受所有不可思議現象的榮格 **190**

榮格將對神毛骨悚然的印象，視為神對他的鼓勵。

- 夢境中所看到的神
- 神的黑暗面為何
- 榮格的外祖父是個靈媒

4 榮格體驗過的各種神祕現象 **194**

榮格從親身體驗過的各種神祕現象中得到啟發。

- 神祕現象與人的內心世界有關
- 降靈會上發生的不可思議現象
- 佛洛伊德的書櫃事件

5 榮格如何看待鬼魂？ **198**

曾經親眼目睹過好幾次鬼魂的榮格，早已認同它們的存在。

- 遇見一群鬼魂的榮格
- 由潛意識所創造出來的鬼魂
- 「從耶路撒冷回來的鬼魂」的真面目

6 榮格如何看待「算命」？ 202

榮格對東方思想的奧祕深感共鳴。

- 榮格對算命充滿興趣的理由
- 對東方人的智慧感到興趣
- 東西方思想的大不同

7 什麼是有意義的巧合＝同時性？ 206

榮格認為即使是科學上無法解釋的事件，也都有它的關連性。

- 因果關係與巧合
- 同時性就是有意義的巧合
- 同時性無法造成事件的「發生」
- 卜卦是為了解同時性而存在

8 榮格心理學與煉金術的密切關係 210

榮格認為煉金術並非古代的化學，而是古代的心理學。

- 自古以來就有的煉金術
- 榮格與煉金術的邂逅
- 煉金術中所不可或缺的「魔法石」
- 《榮格全集》有三分之一是煉金術

9 榮格藉由幽浮所思考的理論 214

幽浮是現代人為了補償內心的不安，由潛意識所創造出來的東西。

- 關注幽浮事件的榮格
- 幽浮是潛意識所創造的東西
- 幽浮是現代版神話
- 為什麼幽浮的形狀是圓的

專欄

圍繞在榮格身邊的女性們 218

日語外來語詞條翻譯對照表 222

Knowledge BASE 系列

一冊通曉 **終極幸福，在理性與神祕的交會處**

圖
解

榮格心理學

長尾剛 著 蕭雲菁 譯

跟著榮格的腳步悠遊心靈地圖

文◎林家興

(國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授)

開放且勇於探索的心理學家

易博士文化出版社賴副主編邀我為本書寫序的時候，我一口氣就答應了，原因很簡單，就是因為我有機會可以再一次地透過閱讀親近心理學巨人卡爾·榮格醫師。在學習心理分析的漫漫長路上，我是一九八七年到洛杉磯工作之後，因為參加沙箱治療（編按：即箱庭療法，參照第34頁）而認識榮格心理學的，當時曾經參加過日本首位榮格心理分析師河合隼雄的沙箱治療工作坊。不過很可惜的是，當年因為閱讀榮格心理學的英文典籍，覺得很吃力，也就沒有繼續學習下去。我在一九九六年返台任教台灣師大心輔系，因為開設心理諮商理論等相關課程的關係，再度閱讀有關榮格心理學的相關著作，更加覺得榮格心理學對於吾人心靈的探討十分深入，非常具有啟發性。

榮格不同於其他西方心理學家的地方，在於他開放且勇於探索的態度，出身於基督教家庭卻不囿於宗教的限制，學習精神醫學卻又敢於超越科學的領域，在閱讀和旅行的範圍，他是跨越時空和地區的。他研究的興趣還包括各種人類

的神祕現象，對於東方思想的深奧深感共鳴。無疑地，榮格的心理學理論體系非常地博大精深，值得我們尊敬和學習，但是卻又不是那麼容易親近和理解。

親近榮格心理學的最佳起點

很多人和我一樣，非常敬仰榮格，也很想要透過閱讀接近榮格，了解榮格心理學，了解自己的內心世界，可是卻因為外文原典難以閱讀，翻譯的榮格中文著作也是不容易理解，因此感到十分的挫折。很高興看到這本《圖解榮格心理學》的出版，這是一本以淺顯易懂的解說方式，協助一般大眾能夠很容易地了解榮格心理學的內容。由於原文作者長尾剛先生本人並非心理學家或心理師，反而可以使用很顯淺的文字，來介紹高深複雜的榮格心理學概念和專有名詞。許多深奧難懂的心理學名詞，例如：原型、集體潛意識、人格類型、情結、陰影、阿尼瑪、阿尼姆斯、面具、投射，以及本我等，本書均使用淺顯的文字和圖解方式，加以解釋，幫助讀者很快地了解，這是本書之所以令人親近和喜歡的主要原因。

透過榮格導遊深度了解內心世界

每個人最感興趣的人莫過於自己，最想要了解的人也是自己。榮格心理學的發展其實就是榮格探索自己、以及了解

人類心理的結果。榮格可以說是一位勇於探索內心世界的心理學家，閱讀本書猶如在一位傑出的心靈導遊的陪伴之下，進行一場深度的人類內心世界之旅。我自己因為從事心理諮商的臨床與教學工作，對於人類心理的複雜性有著第一手的接觸和體會，讀者如果想要增進對於自己與他人內心世界的深度了解，學習榮格的深度心理學是一門不可或缺的學科。在心理學的領域裡，最著名的深度心理學除了佛洛伊德的心理分析，就是榮格的分析心理學。

俗話說人心難測，一般人也常常感慨地說：人心真的很難懂。根據榮格的看法，人心之所以複雜難測，就是因為人同時存在許多對比的性格，互為對比，互為補充，也同時互相衝突。例如，外向的人，他的內心世界裡同時存在著內向的特質；內向的人，他的內心世界裡同時存在著外向的特質。又例如，男性的內心世界裡存在著女性的特質，女性的內心世界裡卻存在著男性的特質。每個人在生活中總會帶著一些面具，可是在這些面具的背後卻又存在著真實的自我，比方說品德良好的人，卻同時在內心世界裡存在著陰影。人心的複雜由此可見一斑。學習覺察每個人自己內心世界裡的對比性格，並且保持它們的平衡，便是每個人的功課，也是促進自我了解與心理健康的有效方法。

榮格在心病上的獨特觀點

人為什麼會得到心理疾病或心病？閱讀本書可以看到榮格對於心理疾病有其獨到的見解，有別於佛洛伊德認為心病是由於本能與意識的衝突，以及嬰幼兒時期性心理受到壓抑，導致不良的人格發展。榮格認為心病是意識與潛意識失衡的結果、以及內在對比性格的嚴重衝突使然。人既然深受潛意識的驅使和影響，卻又沒有自覺或能力去處理意識與潛意識的失衡和性格的衝突，自然就會形成心理疾病了。

榮格不僅解釋心理疾病的成因，他同時也提出治療的方法，例如他會使用對話、造景，以及夢境分析三種方法，來幫助當事人發掘壓抑在自己心靈深處的壓力，探索潛意識世界裡的心病原因。所謂對話，就是使用會談的方式來進行心理諮商；所謂造景，就是使用沙箱或繪圖的方式，來進行自我探索；而所謂夢境分析，就是邀請當事人說出夢的內容，然後進行積極地想像和分析。即使到了今天，這些治療方法仍然被後代榮格心理分析師和一般心理治療師繼續沿用，於此可見，榮格的貢獻不僅是理論上的創新，而且是在臨床心理治療實務上的應用。

閱讀榮格進而自我探索

對於想要進修或閱讀榮格心理學的民眾，我覺得本書可以說是一本最適合的入門書，透過本書的閱讀，可以很快地掌握榮格心理學的基本概念。在正確了解這些基本概念和

專有名詞之後，就可以進一步閱讀榮格的原典，包括中文翻譯的榮格著作。對於探索自己內心世界和人類心靈有興趣的人，也可以從本書中獲得很多的學習。如何閱讀本書呢？我建議讀者可以逐頁閱讀，也可以挑選自己有興趣的章節閱讀，閱讀的時候可以先看文章再看圖解。對於看不懂的部分，就先暫時跳過去，以後再請教這方面的老師、參考榮格其他著作，或者查閱心理學辭典。

我個人認為單獨要靠閱讀進行自我探索是比較困難的，如果能夠配合靜坐來自我沈澱，效果會好一點，若是可以找一位心理師進行自我探索的心理諮商，效果又會更好。不可諱言的，自我探索是人生一輩子的功課，愈了解自己就愈能掌握自己，也就愈能有知有覺地過生活和從容地面對世間的一切。

林榮興