

CARL G. JUNG

杨雅婷
杨雅强
编著

荣格
幸福语录

策思
划哉

全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

荣格

杨雁婷 杨雅强 编著

图书在版编目(CIP)数据

荣格幸福语录 / 杨雅婷, 杨雅强编著. —合肥: 黄山书社, 2012.7
(总裁策划·幸福语录系列)

ISBN 978-7-5461-2926-6

I. ①荣… II. ①杨… ②杨… III. ①荣格, C.G. (1875~1961)—语录②幸福—通俗读物 IV. ①K835.226.2②B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 148931 号

荣格幸福语录

杨雅婷 杨雅强 编著

出版人: 任耕耘

整体设计: 任耕耘 杨雯 金浩

总策划: 王亚非

装帧设计: 齐娜

责任编辑: 张月阳

特约编辑: 徐雯怡

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn/index.asp>)

(合肥市蜀山区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮编: 230071)

经销: 全国新华书店

营销部电话: 0551-63533762

印制: 安徽新华印刷股份有限公司

电话: 0551-65859551

开本: 880×1230 1/32

印张: 6.25

字数: 80 千字

版次: 2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5461-2926-6

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

序言

人作为独立的个体，如何在有限的生命中实现自我价值？

当生活逐渐富足，我们的幸福感还能从哪里找到？

带着这两个问题，我们一起阅读荣格。

卡尔·古斯塔夫·荣格（Carl Gustav Jung，1875—1961）是瑞士心理学家、精神病学家，也是20世纪最有影响力的思想家之一。他曾师从弗洛伊德，后成为分析心理学（亦称原型心理学或荣格心理学）的创立者。

荣格在学术领域涉猎颇广，他长期浸淫于东西方哲学、神话、占星术、炼金术、文学艺术之中，以此为基础，建立了分析心理学的理论框架。荣格在行医之余，也将自己的思想整理成文、结集出版，其作品涉及医学、文学、哲学等诸多学科领域，内容丰富而深邃，后有21卷本的《荣格全集》流传于世。荣格的思想体系和学术成果影响深远，直至今日仍被频繁提及，例如他提出的“人格面具”、“个体化”、“原型”、“集体无意识”等概念是心理学界和文学界的重要术语，我们所熟知的名言“性格决定命运”也是他的论断。

本书之所以编选荣格有关幸福的语录，源自他对现代人灵魂与精神矛盾的关注。19世纪末至20世纪初正值现代主义思潮风起云涌之际，作为个体的人受到了前所未有的

Carl
G.
Jung

重视。形形色色的学说纷纷提出对人自身的理解，在心理学领域，最著名的是弗洛伊德的观念，即将个体行为的驱动力归结为性。荣格并不赞同老师的观点，他坚持人的精神本质，并将透视人生的秘密视为自己唯一的目标，穷尽毕生精力探索相关的问题。

荣格在精神病学临床观察中发现，患有精神痼疾的人当中不乏一味追逐金钱、地位、权力者，他们即使达成了自己的目标，也未必会幸福，因为他们对精神生活的关注面过于狭窄，缺乏充实的生活。相较于这类人，个体化的人身心更为健康。“个体化”是分析心理学的核心概念，它是指在日常生活中，个体逐渐成形并与其他人类区分开来，这一心理整合过程标志着个人成为一个完整的存在。个体化的途径包括充分发展人格、培养特长等，与一般人相比，那些注重提升自身个体性的人更趋向于和谐与成熟，并能够充分认识人类和宇宙的本质。值得注意的是，个体化并非是在宣扬个人中心主义，或是鼓动个人脱离、背弃社会，恰恰相反，个体化意味着努力完善自我，以便更好地承担世界赋予我们的责任。正由于荣格孜孜不倦的探索，他的崇拜者甚至将他视为心灵几近完美的神人。

今天我们从寻找幸福出发，再读荣格，又有着特殊的意义。荣格指出，未来的幸福并不是由外界客观环境决定

的，而是取决于人内心的精神变化。在当下多元文化与价值观的冲击之下，我们心中的困惑、焦虑丝毫不亚于荣格所处的时代。对工作的忧虑，对疾病的恐惧，对得到认可的期待……面对工作与生活的压力，如何在日常生活中找到幸福感？个体的价值如何在公正、自由精神的引导下实现？荣格其实早有了答案。

本书编选了荣格有关完善人格、充实人生的语录。聆听着这位睿智思想家的话语，我们或许能够叩响通向美好生活的门扉。

• 目录

第一章	性格心理篇	• 1
第二章	心灵感悟篇	• 37
第三章	为人处世篇	• 77
第四章	人生哲理篇	• 115
第五章	生活智慧篇	• 157

*Carl
Jung*

第一章

性格心理篇

世上最难的事情是什么？有人说，是认识自己。

我们自身充满了谜团，却不能将自己放在显微镜下细细观察，我们唯有在生活中慢慢感悟和体会才能逐渐了解自己。

人的性格和心理往往最难琢磨，生活中无数大大小小的矛盾和冲突由此而生，无数人又因为自己情绪的多变而苦恼烦闷。

面对自身这么多的未知，我们又该如何着手认识自己呢？

荣格告诉我们，不要害怕面对自己的问题，如果总是逃避，又怎能解决问题呢？

让我们放下自己的包袱，跟随荣格的脚步重新认识自己吧。很多时候，我们需要的只是勇敢地迈出第一步。

认识自己的人格

人格是什么？

人格是人的内在特性的最高实现，它是一种勇敢地面对生活的行为，是对形成个体一切因素的完全证实；是对与最自由地实现自觉相联系的一切生存条件的最佳适应。（《人格的发展》）

认识自己就是认识自己的人格，荣格更是将人格的培养视为我们生活的终极目标——

Carl
G.
Jung

3

这表达了人类的最终目标和最强烈的愿望，也就是去发展生活，使之丰富充实，这就是人格。今天，“人格培养”已经成为一种最终的教育理想。这种理想摒弃那些为这个机器时代所大量需要的标准化的“正常人”。（《人格的发展》）

我们自身充满了矛盾，如果我们连自己都不了解，又怎能去调和这些矛盾呢？

我们每个人心中都有一个理想的自我，有多少次我们努力尝试去实现这个理想的自我，却又陷入沮丧和绝望。

其实，倘若我们认识了自己的人格，了解了真实的自己，就会清楚我们到底应该成为什么样的人，又该如何去实现这个目标。

完善自己的人格

我们想要成为更好的人，我们觉得自己还不够完整。

完善自己的人格，就是通向完整的必经之路，但这并非一朝一夕就能完成。

Carl
G.
Jung

4

人格是一粒种子，它只有通过整个人生的漫长阶段才能得以发展。人格的获得意味着整个个体的生命得到最恰当的发展。但要想预见这一过程所需要完成的各种数不尽的事情则是不可能的。它需要整整一生的时间，包括所有社会的、生物的及精神方面的生活。（《人格的发展》）

不用因为这漫长的旅程而感到烦闷，人格的完善必定充满痛苦，但却同时充满了改变和向上发展的快乐。

要想获得长久的幸福快乐，就应该拥有一个不断发展着的人格。如果我们将人格比作人的灵魂，一个流动着的灵魂不是比一个禁锢着的灵魂更好吗？

认识人格面具

我们每个人都有两面，其一就是在社会生活中表现出来的那一面，既人格面具；另一面就是真实的自我，我们本来的面目。

荣格在少年时期就意识到了自己的两种人格。

我永远知道，在深处某个不引人注目的地方，我其实是两个人。一个是我父母的儿子，他在上学，不太聪明，但专心、努力，比许多同龄的孩子干净、体面。另一个我少年老成，多疑善虑，实际上远离尘世。（《荣格自传》）

Carl
Jung

5

人格面具在我们与人交往的过程中非常重要，它保证我们可以顺利融入社会生活；而真实的人格则会在不经意间影响我们的生活。二者都是需要我们关注和调整适应的。

我明白自己是值得这样的，我是真实的自我。只要我独处时，我就可以进入这种状态。我因此而看到了第二个我，第二人格的平静和孤独……在我的生命里，第二人格最为重要。（《荣格自传》）

每个人都是独一无二的

人生在世，我们时常在生活的旋涡中迷失自己，我们时常怀疑生活的意义，我们时常对未来充满疑虑。

唯有意识到我们每个人都是独一无二的，我们才能看到自己的价值和生活的希望。荣格说过——

一个人在这一方面天赋独厚，另一个却在另一方面聪颖过人；或者根据父母和某些环境的特征，对童年早期环境的适应不是相对地要求更多的抑制和内省，就是相对地要求更多的同情和参与。因此具有某种偏向的态度就自动地形成了，并导致了不同的类型。（《心理类型学》）

既然我们每个人都是不同的，为什么要怀疑自己存在的价值呢？我们存在着就一定有意义，我们是不能被他人替代的。

我们每个人都是独一无二的，那么我们就应该发挥自己的独特性，运用上天赋予我们的才华去努力生活。

当我们再次感到虚无迷茫，不妨想想自己的独特，也许我们就能重新振作起来。

内向型性格

我们常常觉得一个人性格内向不是一件好事。的确，性格内向的人可能会比较缺乏社交生活，有时显得不够积极；但内向型性格的人却大都倾向于自我反省，并乐于独立思考。

毫无疑问，内倾的意识也观察外部条件，但它总是把主观规定当作决定性的规定。因此，这种类型受到感觉和认识因素的引导，这一因素代表着把主观意向纳入感官刺激中去。（《心理类型学》）

Carl
G.
Jung

7

性格内向的人倘若完全沉迷在自己的世界里，则会越来越孤僻和冷漠，荣格从深层次向我们分析了这一现象——

自身的重要性被降低到零，而自我却超出理性限度无限地膨胀起来。然后，主观因素无可否认的有世界性决定意义的权力就全部集聚于自我，逐步发展成一种极端的权力要求和一种十足的、愚不可及的自我中心。（《心理类型学》）

如果你是一个性格内向的人，就不要总把自己锁在自己的世界里，热情地拥抱生活吧，只有体味各种各样的经历，我们的人生才能充实和精彩。

内向思维型

偏向内向思维的人并不太看重金钱、权力、地位这些外在的东西，内心世界对他们才是最重要的，因而可能给人一种冷漠的感觉。

在他自己特定的范围内，他与同事之间的交往也常常笨拙不堪，因为他压根就不知道如何去赢得他们的青睐，通常他只是偏执地按照自己的意志一意孤行，让同事们觉得他们在他的眼中多么的微不足道，完全是多余的。

（《心理类型学》）

但如果我们深入了解内向思维型的人，就会发现他们普遍有着坚定的信念和对事物独到的理解。

他周围的人都认为他飞扬跋扈，丝毫不替别人着想。但是，人们越是了解他，对他的判断就越是变得对他有利

了，他最亲近的朋友都十分懂得怎样珍惜他们之间的亲密关系。（《心理类型学》）

作为一个内向思维型的人，拥有一些亲密的挚友可以帮助他度过人生最难熬的阶段。

内向情感型

我发现突出的内倾情感主要出现在女性当中。有个成语“静水则深”，对于这类女性来说是相当真实的。她们大多数人都沉默寡言，难以接近，令人捉摸不透；她们常常隐蔽在一副幼稚或平庸的假面之后，她们的气质通常是忧郁型的。（《心理类型学》）

Carl
S.
Jung

9

内向情感型的人犹如一汪平静的湖水，那种如大浪一般热烈的感情对这类人并不合适。

一种表面的批判似乎可能由于极度冷漠和孤独的行为，由于否定了这种类型的所有情感而步入歧途。但是，这种观点是相当虚假的；她的情感较为专一而不滥用，并有相当的深度。（《心理类型学》）

当我们与内向情感型的人交往时，保持一种和谐而平静的友谊吧。不要强求对方为你做出理所应当的牺牲，这不仅不容易成功，还可能破坏双方的友谊。

内向感觉型

内向感觉型的人容易被发生的事情牵着走，一旦这些事情超出了他所能理解和承受的范围，就会如荣格所说——

会出现一种温和的中立态度，一点也不流露同情心，然而又不断竭力地维持与调节。太低的被稍微提高一些，太高的又被稍微降低一点；太富激情的被泼了些冷水，奢侈纵欲的则加以限制；那些不常见的、不正规的东西被纳入“正确”的程式。

毋庸置疑，这种类型已变得对社会毫无害处了，然而他自己在他的生活圈子里却成了痛苦的化身。如果他确实变得对社会无害了的话，那么他就会乐于成为他人侵略和野心的牺牲品。这些人允许他人虐待自己，而通常又在最不合适场合用加倍的固执和抵抗来进行报复。（《心理类型学》）