

心理学大师经典译丛



JUNG:  
Memories  
Dreams  
Reflections

# 荣格自传

回忆、梦与思考

对于我是谁，

我所知道的跟你一样少。

[瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格 (C. G. Jung) 著

徐说 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

心理学大师经典译丛

JUNG:  
Memories  
Dreams  
Reflections

回忆、梦与思考

# 荣格自传

[瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格 (C. G. Jung) 著

徐说 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

荣格自传：回忆、梦与思考 / (瑞士) 卡尔·古斯塔夫·荣格 (C.G. Jung) 著；徐说译. — 北京：人民邮电出版社，2017.9

(心理学大师经典译丛)

ISBN 978-7-115-46724-9

I. ①荣… II. ①卡… ②徐… III. ①荣格 (Jung, Carl Gustav 1875-1961) — 自传 IV. ①K835.226.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第193873号

### 内 容 提 要

心理学大师荣格说：“我的同代人无法领悟我的幻觉的意义，因此他们看到的只是一个匆匆赶路的傻瓜。”而现在，对于一直探寻生活意义的我们来说，荣格已是那个时代的丰碑和传奇。

在《荣格自传：回忆、梦与思考》中，荣格追溯了自己的童年、中学与大学经历，回顾了自己在精神科的实践以及与弗洛伊德的情谊，他谈了自己的无意识和那座著名的塔楼，同时也简要介绍了自己的生平著述。这些内容塑造了荣格传奇的一生，也构成了这部充满智慧的自传的主要内容。

追寻荣格的自我发现之旅，一窥这位智者的传奇一生，也许会让我们产生一种豁然开朗、孤独尽去的体验，帮助我们找到自己的人生价值和生而为人的意义。

- 
- ◆ 著 [瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格 (C.G.Jung)  
译 徐 说  
责任编辑 姜 珊  
执行编辑 闫冠男  
责任印制 焦志炜
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：880×1230 1/32  
印张：9 2017年9月第1版  
字数：210千字 2017年9月北京第1次印刷
- 

定价：49.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号



## 中文版序

最早读荣格传记是在十几年前，那时我刚开始接受心理分析训练，接触到了一本英文版的《荣格自传：回忆、梦与思考》，后来又读了芭芭拉·汉娜（Barbara Hannah）整理的《荣格的工作与生活》（*Jung, His Life and Work*）。荣格留给我的最深刻的印象，不是他作为心理学领域权威的肖像，也不是他提出过分析心理学中的诸多概念，而是那个坐在石头上思考的小男孩——他心想，我到底是一个坐在石头上的男孩呢，还是一块被男孩坐着的石头呢？这一形象栩栩如生，似乎是活在我内心的孩子，一直伴随着我的心理分析实践。我时常觉得荣格的分析心理学的全部就是这个孩子所思考的全部，当这个孩子坐在石头上那一刻，分析心理学便诞生了，同时，分析心理学与东方哲学联结的种子便也开始萌芽了。

那个时候，孤独的男孩还不知道，在两千多年前的中国，一位思想家也有着和他一样的经历。庄子做过一个著名的梦，这个梦与几千年后这个坐在石头上的男孩的所思所想如出一辙。庄子同样分不清，是蝴蝶做梦变成了庄子，还是庄子做梦变成

了蝴蝶。这种主客体界限消解、浑融齐一的状态，道家称之为“物化”，这也正是中国传统哲学对于“二元分立”的世界认知方式的超越。

在经历了孤独的内在探索和外在世界的巨变之后，荣格对心灵的思索逐步从他的无意识中浮现出来，形成了可以表述为文字的分析心理学的雏形。这些思索被荣格以文字和图画的形式记录在《红书》(*The Red Book*)之中。然而，他无法确定这一切是否仅为他个人的臆想，这些思索和想象使荣格倍感孤独，他渴望能够得到其他心灵的认同，进而获得存在的意义。直到他从卫礼贤(Richard Wilhelm)处听闻了来自东方的消息，这个坐在石头上思考的男孩才终于在东方哲学中找到了共鸣，结束了他的孤独。

有趣的是，几乎就在同一时期，东方人也开始十分关注西方的心理学，企图通过借鉴西方的理性思维与科学方法来剖析心灵。经历了一番长途跋涉之后，我们最终来到了荣格的分析心理学面前，然而却发现，这位西方的智者手中捧着的正是道家的经典——他如获至宝，不仅悉心研读，而且亲身践行。

中国传统哲学使荣格的心灵不再孤独，为他追求心灵意义的旅程提供了畅正的路径。不过，荣格并不只是简单地学习道家修行，他更看重的是东方文化为西方心理学提供的重要补充、印证和共鸣。在他的分析心理学之中，中国传统哲学与西方心

理学交织在一起，正如其“物化”体验一样，再也难分你我。

在荣格描述的心灵结构之中，传统上对于心灵的二元划分，即意识与无意识之间的清晰界限，被一个统合的“自性”（self）所替代了。意识与无意识在传统精神分析中被简单机械的防御机制一分为二，但荣格却认为，意识自我与无意识心灵之间不是相互对峙的，二者更应该进行整合。人格发展的终极目标，是将人格的核心从高傲武断的意识自我，下放到一个更谦卑的位置；而这个新的人格核心，既不是意识自我，也不是无意识心灵，而是介于二者之间的自性，它可以沟通意识与无意识的意图。荣格曾用很长的篇幅来阐述这一人格核心，到最后他干脆说，其实这一切可以用中国哲学里的一个字来概括，那便是“道”。

可以说，荣格的分析心理学理论是对相互对立的东西方思维进行的一次整合。正如“自性”是一个整合了意识与无意识的人格核心一样，分析心理学便是一门整合了基于西方理性主义的心理学和基于东方直觉意象思维的哲学的学科——它是二者沟通、融合的结果。

东方文化在经历了西方的实证主义的冲击之后，曾反思过自身弊病，但似乎仍无法彻底满足东方人探索心灵意义的渴求。然而，荣格的分析心理学——由于其所拥有的整合东西方的特质——却让我们有了豁然开朗、孤独尽去的感受。

于是，通过荣格，一些试图用西方心理学来探寻心灵意义的中国人，最终又回归了自己的文化的怀抱。对于从小便浸润在道家文化之中、熟知庄子的故事的中国人来说，这一切仿佛便是那位梦蝶的老人寻到了一个坐在石头上的孩子，他的疑惑和孤独，从此烟消云散了。

本书的译者徐说曾是复旦大学的一名本科生，选修了我在复旦大学心理学系开设的心理分析课程。在严谨的科学训练之余，她也对玄妙深奥的分析心理学产生了极大的兴趣。本科毕业之后，徐说继续到中科院心理所攻读硕士学位。两年后，她又告诉我说，她准备自己独立翻译《荣格自传》。

我十分赞赏徐说的选择。心理学和大多数科学不太一样的地方是，心理学家探究的领域往往与其个人生活中的重要主题相关，甚至有的时候，一个心理学理论的诞生也正是一位心理学家在治愈自己的创伤、解决自己内心困境的过程中结出的果实。因此，想要理解某位心理学家的理论，就应该先去研读这位心理学家的传记。荣格的自传与他的心理学理论一样，玄妙且深奥。我虽然对徐说的选择颇为赞赏，但也曾担心这并非一项容易完成的任务。一直到我收到了她的译文初稿，阅读之后，欣慰地发现，她的译本不仅仅是对原著的精确翻译，同时也渗透着她在学荣格心理学时的深刻体悟。

我以为，荣格的自传并非晦涩难懂，只是有些玄妙深奥。

若读者阅读时感到并不轻松，或许可以借助荣格的“积极想象”作为有效工具。“积极想象”是指对未知的事物所采取的不妄加判断的开放态度，同时尝试整合不同的意义，最终形成具有创造性的、同时也是最接近真实的结论。另外，积极想象也是荣格在心理治疗方法领域所做的最主要的贡献。或许，读者也可以通过使用“积极想象”，如米开朗基罗在自然的石头之中发现雕像一般，在阅读的过程中发现自己心中的孩子，也发现一个属于自己的心理分析的世界。

陈侃

复旦大学心理系

2016年10月





## 英文版序

他审视着自己的灵魂，  
以望远镜。它看似  
全无规律，却在他眼中  
显现为美丽的星群；他亦  
为意识添加了世间  
一个不为人知的领域。

——柯勒律治《笔记本》

编写这本书的想法萌生于 1956 年的夏天，也就是爱诺思会议在阿斯科纳召开的时候。当时，出版商库尔特·沃尔夫在与来自苏黎世的朋友们交谈时，表达了他想让纽约万神殿书局出版一部卡尔·荣格传记的意向。荣格的一位助手——乔兰德·雅克比博士，便提议由我来主持编写。

我们都明白这项工作并不容易完成——众所周知，荣格一向反感将私生活公之于众。事实上，他确实疑虑了很长时间，才同意出版这本传记。不过一旦同意，他便每周安排一整个下午，专

门与我一起著写传记。就他日常工作的压力，以及因年过八旬而极易疲劳的身体状况而言，能挤出这些时间已是很难得了。

从1957年春季动笔时开始，这本书便被设想为一部“自传”而非“传记”，由荣格本人作为叙述者。这个设想决定了书的构架，而我的任务基本则是提问和记录。一开始，荣格显得有些沉默寡言，但他很快就对这件事燃起了热情。他开始越来越有兴致地讲自己的故事、成长经历、梦和见解。

同年年末，荣格与我们协力合作的积极态度促成了一个关键性的进展。在这一年里，源于童年、之后长期潜藏的一些内在意象渐渐浮现。他发觉这些意象与他晚年作品中的一些思想有所关联，却又无法准确把握其中的联系。一天早上，他告诉我，他想亲自执笔童年回忆的部分。彼时，他已向我讲述过很多早年的记忆了，不过仍颇有脱漏之处。

这是一个令人欣喜又出人意料的决定，但我也担心荣格会为了写作而殚精竭虑。以他的高龄，除非打心眼儿里觉得这是一项内心的使命，他是决不会接手这类事务的。这样一来，即从荣格本人的精神生活的角度，证明了本书确实是一部“自传”。

不久之后，我记录下了荣格的一段话：

我的每一本书都与命运息息相关。每一次写作过程中总会有不可预测的事件出现，我无法给自己预设一个什么

章程。如今这部“自传”，也与我最初的设想截然不同。书写早年的记忆，于我而言已成了一件每日必行的事情。一日不写，身体就会感到不适。而只要提起笔，不适感便荡然无存，头脑也会异常清晰。

1958年4月，荣格完成了童年时代、中学时代和大学时代三章内容，最初被他称为“重要的早期经验”。这些章节一直讲到1900年他结束了医学研究工作为止。

不过，荣格对这部传记的直接贡献并不止上述这些章节。1959年1月，他住在波林根的乡间住所，把每个早上都用来校对选定的那些章节，本书也在那时修改成文。

在完成“我和弗洛伊德”和“与无意识的面质”这两章时，我参考了1925年一次研讨会的会议记录。荣格第一次讲述他的内在发展历程便是在该研讨会上。

“在精神科的实践”一章则参考了1956年荣格与一位年轻的助理医生的谈话记录。这位助理医生是伯格尔兹尼的苏黎世精神病院的，当时荣格的孙子也在该院当精神病医生。谈话地点是荣格在库斯纳赫特的一处住所。

荣格通读过本书的原稿，并予以了肯定。间或他会订正几个段落，或添加一些新材料。反过来，我也会用我们谈话的记录来补充他自己写的章节，扩充其中过于扼要的隐喻，再删去

有重复的部分。越是向前进行，我们两人的工作越是趋向于融合。

在某种程度上，本书的产生即决定了其内容。谈话和随机的讲述难免带有随意性，随意的格调便贯穿了整部自传。所有章节都像是灵光一闪，匆匆阐述了荣格的人生和工作中的某些外在经历。不过它们所传递的气场可以弥补一切，那是荣格的智慧世界，一个视心灵为深刻现实者的经验。我常向荣格询问这些外部事件的具体日期，却徒劳无获。他只记得他生活经验的精神实质，并且似乎也只有精神实质值得他讲述。

比文本梳理更困难的，是传记所特有的私密性造成的障碍。1957年下半年，一位学生时代的朋友来函邀请荣格写一写青年时代的记忆，他在回信中曾提及这一障碍，他写道：

你说的很对。上了年纪以后，我们于内、于外皆向早期回归了。曾几何时，有三十年了罢，我的学生们要我解释我是怎样得出了无意识这个概念的。我以研讨会的形式回应了这个请求。过去一年里，我接到多方建议，说我该写一部自传。可我一直无法想象自己会做这种事。我知道，太多的自传都在自欺欺人，全然是谎言；我也知道要描写自己，是何等的不可能——以至于我根本不敢做任何尝试。

近来，我应邀提供一些自传的信息。在回答问题的过程中，我发现了记忆里潜藏的一些客观问题，似乎需要细致入

微的审视。权衡轻重之后，我决定避开其他合约，用一段足够长的时间着手处理我生命中最初的体验，并以一种客观的方式进行思考。结果这项任务是如此之难，又如此私密。于是，我只好向自己许诺，只要我还在世，这些内容就不会被发表，如此才能继续进行下去。这个许诺对我来说意义重大，有了它，我才确定能保持一种必不可少的超然态度和平静。逐渐明确的一点是，所有那些依旧生动可见的、涉及情绪的记忆，都会让我心绪不宁——而这又绝不是令文本客观的最佳状态！正是在我就要决定冒险一试时，你的信悄然而至。

命运自有安排——这句话完全符合我的经历——我一生中全部的“外在”经历都是偶然发生的。只有内在经验具有实质性，有着明确的意义。所以，有关外在经历的记忆都消退了，或许它们压根儿就不重要，或许它们只是在与我的内在发展同时出现时才重要。我一生中的大部分“外在”经历，就这样从记忆里消失无踪，虽然我曾将全部精力都投入其中了。然而一部正常的传记，通常会包含这样的内容：曾经见过的人、旅行过的地方、冒过的险、遇到的纠葛、命运的冲击等。但除少数例外，这些事情于我已成为了幻象。我很少想起这些事，我的头脑也没有将其重现的愿望，它们不再能在我心中激起一丝涟漪。

另一方面，关于内在经验的记忆逐渐变得愈加生动多

彩。这就使得我渐渐感到笔拙词穷，起码目前是如此。非常抱歉，我不能满足您的要求，实为力有不逮……

荣格的态度在这封信中展露无余。尽管他已经“决定要冒险一试”，信却以拒绝结尾。一直到离世，他都在同意和拒绝之间摇摆不定，总有一丝怀疑挥之不去，总是回避着未来的读者。他不认为这部自传是学术作品，甚或不把它当成是自己的著作；相反，他总是称它是“安妮拉·亚菲的项目”，而他自己在其中仅仅是有所贡献。在他的特别要求下，本书未被收入到《荣格全集》中。

荣格对他的人际交往一向不予置评，不论是涉及公众人物，还是亲密的朋友和家人，他曾说：

我与许多同时代的名人交谈过，那些学术界泰斗和政界元老们，像是探险家、艺术家、作家、权贵和富豪之类。不过说实话，这样的会面几乎不曾带给我什么重要的体验，只像是远海上两船相错时互相行点旗礼致意一般。而且，这些人常常会问及一些我不能随便透露的问题。于是，不论他们在世人眼中有多重要，也不能刻入我的记忆中。我和他们的会见毫无特别之处，很快就被淡忘，亦不曾产生更深远的影响。至于我的至亲挚友——他们对我而言十分重要，仿佛是从久远的记忆里走到我身边一样——我亦无

从谈起。因为这些亲密关系不只涉及我的内心生活，也属于他们。我不可以猝然把那扇永远锁着的门向公众敞开。

在本书逐渐成形的几年里，荣格也经历了一个彻底转型与客体化的过程。可以这么说，每向下进行一章，他便离自我更远一些，直到最后他能够隔一段距离去看他自己、他的一生和著作的意义。“若是问我的人生是否有价值，我只能把自己放入过去的几个世纪去比较，然后我必须说，是的，它有一定意义。但倘若用现代的观念看，它便一文不值。”这句话所表露的超然态度和历史连续感，正如读者稍后所见，将在本书的行文中更加强烈地显现出来。

题为“著述”的这一章，由对荣格最重要的几部著作的萌生过程的简单追溯拼凑而成。由于他的全集有近二十卷之多，我也别无他法。何况荣格从来没有要把他的诸多观点进行总结的意向——无论是以谈话的形式还是写下来。若是请他总结，他便会以他那招牌式的、激烈的措辞回答：“我绝不肯做这种事。把费尽心思详细阐述的论题再缩写一遍，我觉得这种出版物毫无意义。早知道我就省略掉所有论据，直接采用那种晦涩难懂的理论陈述风格了。像是有蹄类动物典型的反刍机能，把嚼过的东西再倒嚼一遍之类的事，根本不能引起我的任何兴趣……”

因此，读者应把这一章当作为回应一种特殊情形而写就的回顾性随笔，而不要期望它是全面的。

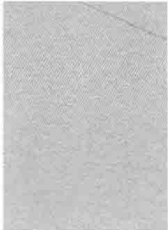
应出版商之邀，我在书尾附上简略的术语汇编，谨望能为不熟悉荣格作品和专业术语的读者提供帮助。经编者库尔特·冯·萨里医学博士慷慨授权，其中一部分定义取自《心理学及其相关领域词典》，其余的荣格心理学的概念，我都尽可能地通过引用荣格的著作来阐释，如此一来也充实了词典中摘录的条目。不过，请务必只把这些引文当作提示和线索。荣格认为不存在一个终极定义，因而他不断地用新颖、迥异的方式重新阐述他的观点。他认为，把依附于心理事实上那些无法解释的原理仍作为谜题、秘密去了解，才是明智的。

在完成这项既振奋人心又困难重重的任务的过程中，有很多人帮助过我，他们在缓慢的进程中表现出始终如一的关心，并用有启发性的建议和批评推动着项目的进展。我由衷地感谢他们每一个人。在此特别列出以下几个名字：感谢来自洛迦诺的海伦和库尔特·伍尔夫，是他们提出这本书的设想并助之开花结果；感谢来自苏黎世的玛丽安和瓦尔特·尼赫斯-荣格，他们在这本书成形的过程中始终都用语言和行动支持着我；还要感谢来自马略卡岛帕尔马的赫尔，他以无比的耐心给予了我很多建议和帮助。

安妮拉·亚菲

1961年12月





## 荣格自序

我的一生是一个无意识充分实现的故事。无意识的全部内容都想要表现出来，人格也希冀能够脱离无意识的状态、完整地体验生活中的苦辣酸甜。我没有能力以科学的语言叙述我内心的成长过程，因为我的内心体验并非一个科学的问题。

向内观望所见的我们的模样，和永恒所见的人类的面貌，都只能以神话的语言来讲述。相较于科学，神话更为个体化，能够更加准确地表现生活。科学使用的是平均值的思想，它过于综合，不能够用来处理个体生活中多种多样的主观感受。

我已经八十有三了，如今也想要谈谈我个人的神话。我所做的不过是平铺直述，“讲些故事”罢了。至于这些故事是否还原了“事实”，并无甚要紧。关键在于，我要讲述我的寓言、我心中的真相。

写自传的困难之处，在于我们没有一个能够用来评价自己的客观标准或根据。我们缺少合适的参照系。我只知道我在许多方面不同于他人，但不知道我究竟是什么样的。人类无法将自己与其他生命比较；人类只知道，自己不同于猴子、奶牛或