

潜意识^①与 心灵成长

国际心理治疗协会主席的传世之作

[瑞士] 卡尔·荣格◎著
常春藤国际教育联盟◎译



中国出版集团



现代出版社

潜意识^①与 心灵成长

国际心理治疗协会主席的传世之作

[瑞士] 卡尔·荣格◎著

常春藤国际教育联盟◎译



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜意识与心灵成长 / (瑞士) 卡尔·荣格著; 常春藤
国际教育联盟译. —北京: 现代出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5143-4906-1

I. ①潜… II. ①卡… ②常… III. ①荣格 (Jung,
Carl Gustav 1875-1961) — 下意识 — 研究 IV. ①B842.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第 324268 号

作 者	[瑞士] 卡尔·荣格
译 者	常春藤国际教育联盟
责任编辑	张桂玲
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264 (传真)
网 址	www.xdcbs.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	15
版 次	2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-4906-1
定 价	39.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

PREFACE

前言

弗洛伊德和荣格都是潜意识研究领域的权威，弗洛伊德被称为精神分析学的鼻祖，在很多人眼中，荣格是弗洛伊德心理学理论的推广者，到了今天，仍然有不少人认为，荣格的潜意识理论不过是弗洛伊德理论的简单延伸。

其实，两人对潜意识的解读并不完全相同，有些甚至截然不同，尤其是对幻觉的解析。弗洛伊德认为人类异于其他动物，人类的本能受到道德、法律等规则的限制，以致自身的潜在意愿受抑且无法释放，最后只好通过幻觉来满足内心的欲望。为此，弗洛伊德曾大胆预测，人的幻觉都与性有关。这种理论在今天看来显然是有待斟酌的，但在19世纪，弗洛伊德的名声如日中天，几乎没有人敢质疑他。不过，荣格勇敢地站到了他的对立面上，认为人受到压抑的欲望不一定都和性有关，是潜意识内容的体现。

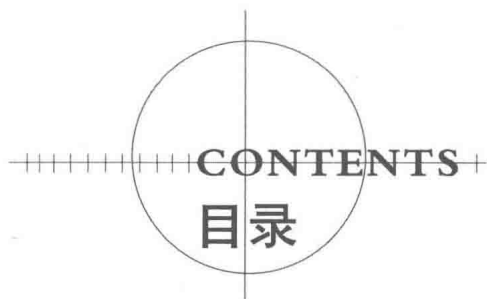
根据荣格的理论，人的某些潜意识内容是与生俱来的，就像绝大多数人生性怕黑一样。在远古时期，人类的祖先就恐惧黑暗，认为这是死亡来临的征兆。而我们的精神世界里也隐藏着远古时期的经验和记忆，基于这一点，荣格提出了“集体潜意识”的概念，并指出古代的鬼神之说就来源于这种集体潜意识。至此，他摆脱了弗洛伊德的影响，用一种新的理论代替了弗洛伊德的欲望满足论。荣格最伟大的成就就是在弗洛伊德的理论基础上提出了心灵层次理论，并将潜意识分成集体潜意识和个人潜意识，而集体潜意识的提出使其潜意识理论充满了传奇和玄幻色彩，百年来备受争议。

世人对荣格的一生贬褒不一。一方面，他专注于各种医学、心理学的研究和精神分析，是一位著名的心理学家；另一方面，他痴迷于英雄神

话，喜欢艺术创造，信奉实用主义的同时，又执着于一切精神产物。他将研究的兴趣从外部生活转向了心灵世界，又试图通过阐释潜意识和幻觉赋予人生启迪和意义。这让很多人觉得他是个神经官能症患者。作为医生，他也与众不同，认为医学领域并不一定是“科学”与“唯物”的，甚至不认为死亡是生命的终点。他虽然不是偏执狂，但却认为信仰一定会使人的心灵得到净化，他用一种更符合实用主义的观点去消除人们对于死亡的恐惧，同时认为信仰是符合心理特点的。更为神秘的是，他的作品也被世人认为徘徊在真理与谬论、科学与迷信之间。

19世纪至今，弗洛伊德的著作几乎已经被整个世界的读者所熟悉，他对于潜意识的研究为人类做出了巨大贡献。但弗洛伊德曾经的朋友荣格，这位在心灵与潜意识领域都不亚于弗洛伊德的伟人却并未被所有人熟知，其中有一个很重要的原因就是，他的著作看上去晦涩难懂，没有心理学基础的人很难理解其中的深意。但我们又不甘心让这位心理学巨擘的理论从此没落，于是收集整理了荣格先生生前关于潜意识与心灵成长方面的所有著作和文稿，重新进行了编撰、翻译。本书的整体框架和重要材料都是出自荣格先生生前的研究和考察，少量注释和解读则是众多心理学者的智慧结晶。

成文之初，我们将稿件分发给了各行各业的一小部分人群。他们之中绝大多数人都没有接受过专业的医学和心理学培训，甚至从未接触过与心理学或哲学有关的课程。我们与这些群体建立密切的联系，随时听取他们对本书的反馈意见，并据此进行再修改。对于他们的批评，我们虚心接受，力求每一句话都通俗易懂，在言简意赅，增加流畅度的同时，阐明最中心的理论。现在，我们可以很自豪地说，这本书就是为普通读者而编写的，无论是业内人士还是心理学爱好者，抑或是对本学科一窍不通，只是利用闲暇时间阅读本书解闷的人群，都可以轻松、愉快地阅读本书。



Chapter 01 心灵探秘：内心深处的灵魂漫步

1. 如何避免心灵分裂.....002
2. 每个人心灵中的“纳西索斯”005
3. 只能留存在内心的女人.....008
4. 端正的生活与扭曲的意识.....011
5. 在死亡的心境中孕育重生.....015
6. “鸟儿”代表的超越象征.....017
7. 做自己名副其实的主人.....019
8. 正确理解心灵成长.....022

Chapter 02 心灵的痕迹：上古神话的启示

1. 循环永生的复活象征.....028
2. 生命四周期——鬼精灵、野兔、红角和孪生子.....030
3. 幻觉中，戏剧的“主角”究竟是谁.....033
4. 解放被母亲束缚的阿尼玛.....038
5. 解读“神圣的婚姻仪式”042

6. 需要野兽唤醒的美女.....	046
7. 俄耳甫斯的神秘奥义.....	050
8. 存在于幻想中的远古组织.....	052

Chapter 03 心灵逻辑：深入探寻远古洞穴壁画的象征意义

1. 洞穴壁画是人类形态的另类展现.....	058
2. 人类如何利用动物的象征性.....	061
3. 曼达拉象征着先哲力量的宇宙.....	065
4. 各国著名画家以圆形作画的价值.....	068
5. 现代绘画中有哪些极端表现.....	072
6. 用垃圾组成艺术品的象征意义.....	075
7. 超现实主义绘画展现万物终结的标志.....	079
8. 艺术家怎样从现实中隐遁.....	083
9. 厄运所展现的焦虑源自某种绝望.....	087
10. 抽象艺术象征的是一种事实.....	090

Chapter 04 潜意识的秘密：改变心灵的超级力量

1. 潜意识——欲望之爪的初现.....	096
2. 如何认清潜意识中的“阿尼玛”.....	100
3. 留存在潜意识中的“隐秘”.....	102
4. 每个人体内的“原始遗存物”.....	107
5. 打开命运之门的象征.....	110

6. 原始丛林中孕育的幻境.....	113
7. 潜意识真的可以做到“未卜先知”吗.....	115
8. 潜意识中留存的远古神力.....	118
9. 给人类带来毁灭性打击的是“文明”.....	121
10. 人类不得不重视心灵因素并做出改变.....	125

Chapter 05 心灵成长的秘密：潜意识中的个体化进程

1. “意识自我” vs “潜意识自我”.....	130
2. 意识永远触摸不到的“阴影”.....	132
3. 超脱于人类意识的精神主宰者.....	137
4. 我们都被“集体无意识”俘虏了.....	139
5. 不能正确认识自己的杀人犯.....	143
6. 永远无法融入社会的“狼孩儿”.....	145
7. 瞬间变“幼稚”的心理学家.....	147
8. 强迫症的克星——暴露疗法.....	150
9. 从“天使”变成“恶魔”的女孩儿.....	152

Chapter 06 有意识的心灵：从自我意识到潜意识的进化

1. 囊括象征性意义的童年记忆.....	156
2. 具有预测价值的潜意识.....	159
3. 能够体现内心恐惧的命运表象.....	164
4. 圣人的样貌显示出潜意识的自我.....	168

5. 现实女性与心灵内部的“阿尼玛”	172
6. 如何理解潜意识自我的社会特征	174
7. 潜意识的正反两面——光明与黑暗	180
8. 由潜意识进入个体化进程	185
9. 在潜意识自我之上构筑情感生活	189
10. 富于变化的潜意识自我象征	194
11. “积极想象”中的潜意识自我	200

Chapter 07 象征释疑：潜意识中的隐秘话语

1. 神秘的“六线型”	204
2. 潜意识层面的“占卜”	208
3. “黑桃九”的启示	213
4. 心灵在潜意识中的“告白”	219
5. 科学与潜意识的辩证关系	224

Chapter 01



心灵探秘： 内心深处的灵魂漫步

随着社会的发展，人们受唯物主义的影响越来越深，以至于对当前一切无法用科学解释的事物或无法观察和触摸的东西都产生了怀疑，甚至以非科学之名盲目地否定。虽然量子力学这种反直觉学科的出现让人们认识到了自身思维的局限性，但绝大多数人的思想仍然没有达到相信“灵魂”的维度。

在中世纪及以前，人们总是用精神解释一切，到了现在，我们又反过来用物质解释一切，相对于从一个极端走向了另一个极端。而对于事物的本质，我们目前还是一无所知，所以我们必须以一种公正、公平的态度对待一切。

我们假设心理起源于某种精神法则，那么我们的心理学也就变成了“有灵魂的心理”，因为内心深处的灵魂也是一个精神体，它在很大程度上不受意识的控制，就好像我们很难控制自己的情绪，也不容易把悲伤快速转化为喜悦一样。盲目自信、抛弃灵魂的做法完全是一种自我陶醉，心灵的产物虽然变化多端、吉凶难测，但却是我们生命的源泉。



1. 如何避免心灵分裂

现代人的文明意识将其身体与本能分离，而这些本能并没有完全消失，只是储存在人的潜意识之中，并以一种扭曲的方式表现出来。除了梦境，它们可以表现为神经官能症的病理特征，或者是各种各样突发的心理问题迸发的个人情绪等。

有的人总希望自己是心灵的实际控制者，但实际上，他们连自己的情绪都难以控制。其实，只要我们不能很好地认识和解读潜意识，并遵循它的暗示行动，就不能说我们掌握了自己的心灵。现代人建立起一种心理隔膜来保护自己，以一种掩耳盗铃的方式来避免看到自己的心灵分裂，这样的结果是，人们日常的行为和内在的本能不统一，并且被自己创造的隔膜永远分开。

这让我想起了一个事例。有一位酗酒者参加了一个神秘活动后受到影响，并在大家的指导下改掉了酗酒的习惯，于是，很多组织宣称，是神的力量治好了这个人的疾病，但没过多久，这个人又开始对饮酒产生兴趣，他的行为等于重重地扇了这些组织一耳光。后来，人们宣称这个酗酒者患了病理学层面的疾病，组织不方便介入，于是把他交给了正规的医院，接受更好的治疗。

这就说明了现代人的心灵分裂和缺失，人们都不再反思自身，这就导致了对忧患的预知能力丧失，其结果是我们周围的人出现了各种各样的精神问题。而且，我们的军事力量和发展经济的方式根本无法解决这些难

题，而唯一有效的应对方式就是加强我们的精神力量并运用心灵的武器。

我们必须严肃认真，努力认识自身的阴暗面以及蔑视自然的行径，如果能做到这一点，我们就可以在一定程度上免受不良的心理暗示。每一个中央集权的国家都会留存一些伟大且感人的神话故事，而这些神话故事都会描绘一个“乌托邦”式的区域，在那里，人们幸福安乐，没有权力争斗，没有流血冲突，并且有一个无比伟大的领袖统治着这片区域。虽然很多人用理性来抵制这些东西，但大多数人仍然怀抱这种希望。

与“乌托邦”相比，人类生活的世界错综复杂，由各种矛盾的结合体组成，比如光明与黑暗、死亡与降生、快乐与痛苦。也许此刻，罪恶的人正在享受着天堂般的幸福，而善良的人却在痛苦之中无休止地挣扎，我们无法判断正义能否战胜邪恶，快乐能否战胜痛苦。

正是因为现实世界的矛盾与残酷，很多极端分子都渴望这样的世界早点毁灭，而另一些人则主张断绝人世间的欲望，以和这种残酷作斗争。但是，只要他们对这个世界持否定态度，他们就不可能在这里获得一丁点的成长。

频繁寻找心理医生的都是那些没有目标的人和犹太人，几乎没有哪个有信仰的人会因为心理问题而求助别人，因为他们对于生命有一种积极的信仰，并相信永恒，这会使他们的生活处处充满阳光。可以净化心灵的神明为我们提供了一种强大的动力，所以从远古时代至今，我们都会听到关于神学的各种理论，只不过有些人认为，离开了这些概念，我们依然能够生存。

因此，很多无神论者声称，世界不需要任何关于神明的理论，他们的理由是目前不存在任何能证明神明存在的科学依据。不过，既然我们每天都在和神秘且不可知的事物打交道，我们为何还要急于证实超出我们理解范围的事情呢？例如，凭借现有的科学知识和理性分析，我们甚至不知道

食物里为什么要放盐，但我们却一直因为食用盐而获益。这也许是来自潜意识，抑或是灵魂的召唤。所以，我们没有必要剥夺自己的生活观念，因为这些东西可以在苦难的时候帮助我们渡过难关。

神话故事的意义在于为人类的生命赋予一种意义，就好像很多印第安人相信他们是太阳神的儿子，这样的思想使他们获得了一种崭新的价值观，从此，他们有了人生的目标，并感受到希望和幸福。因此，印第安人的幸福感远比我们强得多，因为我们这些所谓的“文明人”根本不懂生命的价值。

伟大的哲学家圣·保罗走遍了几十个国家，贯彻他心中的信念。有人说他是妄想症患者，但事实上，正是这种心灵的力量使他克服重重困难，成为无人不知、无人不晓的贤者。然而，各种各样的神学理论并非人们刻意杜撰的，更不是神依靠自己无上的神力创造的，而是在大自然和人类本能影响下自发产生的。

情感现象是每一个心理学家必须注意的，因为无论运用多么理性的术语来描述这些非理性现象，都不可避免地要让人们亲身感受这些东西。射击场上的打靶练习永远代表不了实际战斗，从实验室学来的包扎方法也很难救治在战争中受伤的病人。这就是没有哪一本教科书可以全面系统地将心理学传授给人的原因，人必须通过实践来摸索其中的意义。

在分析象征意义的时候，我们不应该只是专注于象征本身的内容，还要了解作为载体的那个人。也就是说，我们要了解那个人的教育和家庭背景，甚至是他从小到大的一些个人经历。

对于我们每个人来说，直觉和想象能力是必不可少的，虽然绝大多数人认为这两项素质只和艺术家有关系，但其实在更加高端的科学中，直觉和想象力扮演着更为重要的角色。甚至在物理学方面，科学家也是先凭借直觉做出一种假设，然后通过一系列的实验和逻辑推理论证这种假设，因

为这些都是对理性的一种补充和完善。

在象征的分析过程中，直觉是必不可少的，它可以使象征的意义被立刻理解。但是，这样的预感很容易产生一种虚幻的自我安慰，使做梦者进入一种舒适区域，如果满足于这种幸运感，他们就会逐渐丧失上进心，这对他们个人的成长是非常不利的。

2. 每个人心灵中的“纳西索斯”

很多人会因为失恋而变得郁郁寡欢，甚至性情大变。其实，这并不是因为爱得太过深刻，而是因为他们不能接受他人对自我的否定情绪。这使我们想到了古希腊神话中的美男子纳西索斯，他是一个极端自恋的人，从他拒绝所有姑娘的求爱可以看出，他对自己的迷恋已经使他与外界产生了隔阂，最后因为恋上水中的自己而投入河中。因此，很多人把纳西索斯当作“自恋”的代名词，其实，我们每个人的内心深处都有一个“纳西索斯”。

在1936年的一个秋天，有一名叫玛丽的女子找到了我，希望我能帮她消除失恋的痛苦。原来，她曾经有一个当兵的德国男朋友，名叫罗纳德。他们共同在瑞士生活，并打算在此地生儿育女，但是，罗纳德却因为纳粹党的命令而回到了德国。

玛丽哭着对我说：“当初罗纳德身无分文，是我给他提供住处和吃穿，还给他洗衣服做饭，现在他却这么无情。”说到这里，玛丽陷入了一种疯狂的状态。我安慰她说：“也许罗纳德不久就会回来呢？”玛丽回答道：“不会的，再说，就算他回来，我也不会接受他了，反正快打仗了，

就让他吃炮弹去吧。”听完她的话，我陷入了沉默。因为我知道，对于她这种陷入失恋中无法自拔的人，劝导的方法根本起不到作用，甚至会适得其反。第二天，我又从玛丽母亲那里得知，玛丽已经试图自杀过很多次了。

第二天晚上，我为玛丽制订好了治疗方案，就是让她的家人带她去瑞士最大的城市游玩三个月以上，并且准备几套漂亮的衣服，给她精心打扮一番。事情比我预料的还要顺利，玛丽在外地生活一周后就放弃了轻生的念头，一个月后，她身边出现了多个求婚者。很快，玛丽从众多的追求者中选了一个心仪的小伙子作为交往对象，当她回到我这里时，她已经摆脱了阴影，开始了幸福的生活。

事后，我的很多同僚都认为我捡了一个大便宜，他们认为玛丽不需要治疗也会慢慢从悲伤中恢复过来。但我却对这种看法不敢苟同，我可以肯定，如果玛丽继续待在家里，她极有可能会自杀身亡，而我运用心灵层次的方法帮助她走出了阴影。

首先，我们要搞清楚玛丽痛苦的根源。也许很多人看来，她被罗纳德抛弃是问题的关键，而实际上，罪魁祸首却是她自己。我根据玛丽的家境、相貌以及身材可以断定，她曾经是个不乏追求者且自我感觉良好的女人，在罗纳德落魄的时候，又是她出手相助，所以，玛丽觉得自己为罗纳德付出了太多太多，所以罗纳德必须要对自己绝对忠心。然而，罗纳德因为组织背叛了她。

对于玛丽来说，这种背叛是无法原谅的，因为她一直把自己当作最有魅力的女神的象征，当有人否定她的魅力时，她便会因为承受不住这巨大的反差而变得异常痛苦，就像一个战无不胜的拳击手突然在某天被一个名不见经传的对手击败。遗憾的是，这种情绪是无法避免的，因为每个人都有自恋情结，只是轻重不同而已。

但是，玛丽能够主动寻求心理医生的帮助，证明她还没有病入膏肓。

而且，在玛丽的潜意识中，她仍然觉得自己最重要。因此，只要帮助玛丽重新找回自信就可以使她的痛苦烟消云散。于是，我希望通过改变她的意识来帮助她找回自我。我让她精心打扮之后去大城市生活，这可以让很多人认识她，这时候，她的容貌与气质就成为她吸引追求者的撒手锏。

当玛丽再次受到男子的追求，她对自己的魅力又重新进行了评估，这填补了当初的裂痕。追求者的增多让玛丽认识到，自己是个漂亮且招人喜爱的美人。另外，去大城市居住也是治疗的一个关键。因为玛丽一直居住在一个偏僻的小镇，她已经习惯了那种生活，而大城市繁华喧嚣，给人一种无形的紧张感和新鲜感，环境的巨大变化会让玛丽转移注意力。

例如，有一个人和自己的兄弟发生了争吵，甚至产生了肢体冲突，但如果这个时候战争爆发，敌人已经打到了他们的楼下，那他们就会瞬间联合起来逃跑或者抗敌，先前的不愉快则一扫而空。我认为，像爆发战争、闹饥荒这样使人身安全受到威胁的事情，都会使人忘记先前的情感，从而起到控制情绪的作用。而且，工作繁忙和变换居住环境这样的事情也可以暂时分散人的注意力。也就是说，人在遇到自己完全无法掌控的事物之时，就会不由自主地打破内心的情感交互，转而一致对外。我正是利用了这一点，但假如我只是采用简单的开导方式或催眠方式替她治疗，而且继续让她待在这个落后的小村庄，那就很可能使她沉浸在悲惨的境遇中不能自拔。

3. 只能留存在内心的女人

在每个男人心中，阿尼玛是女性心理的化身，她可以作为感情、情绪而存在，也可以作为对未来事物的预测而存在，与远古时期揣测神意、与神沟通的女祭司、巫医相似。因纽特部落的一些巫医对心中的阿尼玛格外重视，他们有时会穿上女人的上衣和裙子，戴着女人的发饰，甚至在自己身上画上女性的乳房，来表现其内心女性的一面。

我曾经听说了这样一个报道，一位年长的巫医为一个年轻人举行成人仪式，年轻人被关在一个冰窖之中，冻得浑身发抖，并陷入了一种迷狂的状态，在这种迷狂的状态下，他眼前突然出现了一位美丽的女性，并且能够帮他解决所有的问题，那个神一样的女人不断地鼓励他，守护他，并帮助他抵御严寒。

一般情况下，男子心中的阿尼玛都和母亲有非常重要的关系，假如他感到目前对他有一种极为不良的影响，那么他的阿尼玛则表现为烦躁易怒，抑制不住自己的情绪，并且遇事慌张易乱。但是，如果他能够想方设法消除这个消极情绪的困扰，则能够改变阿尼玛的状态。这是我们每个人应该注意的事情，因为阿尼玛对我们行为的影响极为深远，如果她是消极的，我们的内心就有可能会呈现一种悲惨的、抑郁的特征。这种沉闷的情绪极有可能诱使我们心理崩溃，甚至自杀。

法国人称这样的阿尼玛为“致命的女人”，在莫扎特的作品《魔笛》中，温和善良的阿尼玛化身为黑夜的杀人女妖，这种形态的阿尼玛具有毁