

西方心理学大师名著典藏系列

荣格 自传

[瑞士]卡尔·荣格著

张艳华译

回忆 梦 思考

清华大学出版社



西方心理学大师名著典藏系列

荣格 自传

〔瑞士〕卡尔·荣格著

张艳华译

回忆 梦 思考

清华大学出版社

北京

内 容 简 介

本书是分析心理大师荣格于 83 岁高龄之时回顾自己一生的作品,包含了荣格从青少年时代的经历到成年后的所见所闻;从作为医生所治疗过的症状到作为思考者所经历的梦境和幻觉;从与弗洛伊德相识相知到分道扬镳;从现世中的种种人事到对死后生活的见解等。

本书虽为自传,实际却是荣格毕生研究的集大成之作。在书中,荣格打开自己的心灵,以平实的语言跟人们一起探讨他丰富的人生和浩瀚的精神世界。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

荣格自传:回忆 梦 思考/(瑞士)卡尔·荣格著,张艳华译.—北京:清华大学出版社,2017
(西方心理学大师名著典藏系列)

ISBN 978-7-302-46372-6

I. ①荣… II. ①卡…②张… 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 022415 号

责任编辑:周 华

封面设计:张 静

责任校对:王凤芝

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市溧源装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:17.75 字 数:385 千字

版 次:2017 年 4 月第 1 版 印 次:2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价:39.00 元

产品编号:070450-01

丛书序：传承与发展

在近年来某些与心理学有关的普及读物中，在一些文艺作品、影视作品中，成功学、催眠术、读心术等似乎显得神乎其技，以至于心理学给普通大众的印象，往往与神秘、催眠、疗愈等相关，甚至有人以为心理学家自己本身都存在心理问题。且不论众人的观点是否正确，心理学所涉及的范围之广由此可见一斑。而实际上，各个心理学派或其创始人之间也存在着千丝万缕的联系。

心理学：漫长的过去，短暂的发展

心理学的发展有着漫长的过去，中国古代的思想家荀子、王充关于心灵的论述，古希腊哲学家柏拉图、亚里士多德关于心灵的论述，心理学曾作为哲学的一部分而存在，欧洲文艺复兴时期，英国的培根、霍布斯、洛克等人的学说都推动了心理学的发展，而心理学正式作为一门独立学科的形式发展的历史却很短。1879年，德国心理学家、实验心理学创始人威廉·冯特，在德国莱比锡大学创立了世界上第一个专门研究心理学的实验室，这一年被公认为心理学诞生之年，而将心理学作为一门独立的科学研究的冯特被公认为“心理学之父”。

19世纪末到20世纪50年代，西方心理学派林立，其中包括冯特和他的学生爱德华·铁钦纳所创立的构造主义，美国心理学家威廉·詹姆斯和约翰·杜威创立的机能主义，美国心理学家华生创立的行为主义，以及奥地利心理学家西格蒙德·弗洛伊德创立的精神分析学等。

孤独而多面的拓荒者西格蒙德·弗洛伊德

弗洛伊德(1856年—1939年)，出生于捷克的犹太人，1873年进入维也纳大学学医，1881年获得医学博士学位。

1885年，他跟随法国解剖学与神经学专家让·马丁·沙可学习。沙可是神经学专家，现代神经病学的奠基人，歇斯底里现象的发现者。他关于癔症(歇斯底里症)的治疗成果对弗洛伊德的思想产生了重要影响，《弗洛伊德自传》中说：“和沙可

在一起给我印象最深的，是他对癔症的最新研究，尤其是有一部分是我亲眼看到的。比方说，他证明了癔症现象的真实性及其合理性。他指出了癔症也常常发生在男人身上，并且以催眠暗示等方法引发歇斯底里性的麻痹和强直收缩，从而证明这种人为的癔症和自发性的症状发作，没有任何细节上的差异。沙可的许多教范，先是引起我和其他受教育者的惊奇，继而产生怀疑，使我们想办法去应用当时的学理以求证实他的学说，而他在处理这一类怀疑时，永远都是那么友善，那么有耐心。但是，他有时也是最武断的一个人。在一次类似的争论中，他（谈到理论时）评论说：“这不影响它的存在”，此话在我脑子里留下了不可磨灭的印象。”弗洛伊德希望建立一个学说，以一般的界限概念为基础，而不是以解剖学上的事实作为划分歇斯底里麻痹症与身体各部分的感觉障碍症的根据。沙可虽然赞成，但实际上对精神疾病的进一步探索没多大兴趣，他对病理解剖学更感兴趣。于是 1895 年后，弗洛伊德改用自己独创的精神分析法治疗精神疾病。

弗洛伊德的学说，比如俄狄浦斯情结，力比多压抑是造成精神病的原因，性欲始于儿童早期等，在很长时间内被拒于主流心理学流派之外，也被称为“非学院派心理学”。由于他将力比多作为很多心理现象原因的解释，而被批为“泛性论”，他的学说遭到了众多质疑与非议。因此在《精神分析导论》里，弗洛伊德的演讲中经常提到“有人会提出反对意见”，“反对者们认为”等。

面对批评者的质疑，面对各种非议，弗洛伊德也有愤怒的时候，他说：“经过二十五年的研究，我现在也算上了年纪，可以不客气地说，这些观察的工作都特别艰苦而且需要专心投入。我经常有这样的感觉，批评家们不愿意对我们理论的基础进行探讨，似乎这个理论只是来自于主观臆断，任谁都可以指摘，我无法容忍这种批评的态度。医生没有给予精神病人足够的关注，也没有用心倾听他们的讲述，所以不能作周密的观察而有所发现。我想借这个机会告诉大家，在这些讲演里，我将不再提起个人的批评。”

“自从开始研究以来，我已经屡次修改了自己见解的要点，删减或增加内容，我都照实发表。然而这种坦白的态度换来的是什么结果呢？有些人不管我自己是否已经进行了修正，到现在仍然根据我过去的见解，提出批评。有些人则讽刺我善于变化，且诋毁我不值得信赖。经常修改自己观点的人自然会被看做是不值得信赖，因为他最后修正过的学说仍然不能保证完全正确。而坚持己见，不肯让步的人，又会被说成是固执而不虚心，事实难道不是这样的吗？面对这种矛盾的批评，我们只好坚持认定的观点，除此之外没有别的办法。这就是我所决定的态度，以后我仍然会根据新的经验来不断地修正自己的学说。但是我不认为自己的基本观点有必要

现在就加以改变，希望将来也不用。”

战争，犹太人遭受迫害，社会整体的科学研究水平有限，主流学派的反对，自身病痛的折磨和精神上的焦虑，等等，在内忧外患的情况下，在条件有限的前提下，弗洛伊德继续在他“惊世骇俗”而显得另类的心理研究之路上前行，可以说他是一位在精神分析学领域孤独前行的拓荒者。他曾经的追随者们，后来都有了自己的主张，只有他一直在实践中不断修正自己的学说。弗洛伊德的著作中的主要创见来自于他对自己和病人思想的探索，他甚至还对自己的梦进行过解析。1895年7月，他做了一个梦，是关于他所治疗的一位名叫“艾玛”的少妇的。他对自己的梦进行了残酷的自我检查，尽管梦的动机并不那么高尚的动机。因此关于精神分析学的基础，正如他自己所说：“不要把我所讲的精神分析的观点当作是一个凭空想象的观念。其实，这个观点是经验的结晶，这些经验有的来自于直接的观察，有的来自于观察而得的结论。至于这些结论是否恰当可靠，那就要根据这个学科将来的发展来确定。”

第一次世界大战期间及战后，他不断修订和发展了自己的理论，提出了自恋，生的本能和死的本能，自我、本我和超我等重要的理论。

放在今天，弗洛伊德的学说没有过去那么难以接受，只不过理论是否过时，以及正确与否，在不同的人看来，仍然有不同见解。但至少读弗洛伊德的著作，了解他的思维方式、逻辑推理形式，甚至了解这位学者本身仍然是一件非常有趣的事情。比如，关于病人是否会关门这件事，弗洛伊德自有见解“我在候诊室和咨询室之间设置了一扇门，而咨询室里又有一扇门，而且还在室内铺上了地毯，这样布置的原因显而易见。当我允许病人从候诊室进来时，他们往往忘记了关门，有时还让两扇门都开着。每当出现这种情形，我就会老实不客气地请他或她回去把门关好，不管对方是一位绅士，还是一位时髦的女士。我这种举动当然会被误解为态度傲慢。但从普遍意义上来讲，我的做法确实是正确的。”他认为病人并不是偶然或者无意间忘记关门的，而且不关门这件事也不是无关紧要的，而是透露出了病人对医生所抱的态度：“他就像世上某些人一样，去拜见地位较高的人，一心想要见识一下他的派头。他可能先打电话问什么时候可以被接见，同时又渴望去问诊的人像欧洲战争时聚集在杂货店里的人一样众多。但是，当他进来看见一个空房间，而且布置得还很简陋时，不免深感失望。他认为医生太失礼了，不得不给予惩戒。所以，他将候诊室和咨询室之间的两扇门开着。他的意思是：‘呸！这里现在没有别人，我敢说不管我在这里坐多久，都没有第二个人来。’如果我不在一开始就打击一下他的这个念头，那么他或许也会在谈话时抱着一种傲慢无礼的态度。”

再比如，弗洛伊德曾经对达·芬奇的梦进行过解析，分析得非常精彩，不过由于对梦的主体误译而导致整篇解析没有太大参考价值，但研究者们反而由此对弗洛伊德本人更感兴趣，对他进行了解析。

20世纪20年代，弗洛伊德终于得到了更多的肯定，赢得了日益高涨的声誉。爱因斯坦给他写信说：“毫无疑问，你已经轻而易举地使那些具有怀疑思想的普通人获得一个独立的判断。迄今为止，我只能崇奉你的素有教养的思想的思辨力量，以及这一思想给这个时代的世界观所带来的巨大影响……”

阿德勒、荣格与弗洛伊德

弗洛伊德所创立的精神分析说，原本得到了阿尔弗雷德·阿德勒和卡尔·荣格的支持。1899年至1900年，同是医生的阿德勒与弗洛伊德结识，并成为了好友。自1902年起，阿德勒成为弗洛伊德创立的精神分析学派核心成员之一，一直支持弗洛伊德的学说。后来二人思想产生了分歧，终于分道扬镳。

在《超越自卑》中，阿德勒讲述了与弗洛伊德观点的分歧，“弗洛伊德派对梦的解析已经在好几个方面超出了科学的范畴。比如，它假定白天的心理活动与晚上的心理活动之间存在差异，‘有意识’与‘无意识’相互对立，梦被赋予了一种特殊的与日常思维法则截然相反的法则。”“弗洛伊德心理分析学说所缺少的是认识到个性的一贯性，以及个体所有思想、行为及言语的统一性，这是心理学这门科学的首项基本条件。”“从科学的角度看，做梦的人与醒着的人其实是同一个人，因此梦的目的也适用于这一连贯的个性。”

阿德勒最终创立了自己的学说——个体心理学，他强调“社会感”，以“自卑感”和“创造性自我”为中心。他主张人应该认识到生命的三个局限，即环境局限（都生活在地球上），每个人都与周围的人息息相关，人类由两种性别构成。由此，生活面临着三大任务：职业、社会与性，而生命的真正意义则在于奉献，对他人感兴趣，与他人合作。当生命的意义出现了偏差时，主要原因是对同伴和社会不感兴趣，也就是缺乏社会感，缺乏合作精神。如果能够从一个人对生活风格的选择、他的心理对经历的解释方式、他对生命意义的见解等方面，通过他对身体和外界得到的信息所采取的行动，找到其见解的错误之所在，而不是单独去治疗某个病症或心理的某一个方面，那么对于社会灭罪问题将是一大帮助。

而荣格自1907年发展与推广弗洛伊德的精神分析学说，时间长达6年。之后因为与弗洛伊德的理论思想产生了分歧，也脱离了精神分析学派的队伍，创立了人

格分析心理学。在关于力比多的见解上，二人分歧较大。弗洛伊德认为力比多是精神病的生理成因，也是人类心理意识的主要动因；荣格则认为力比多是隐藏在精神后面的内驱力，在生命初期，它被用于饮食、排泄、性欲等需要上，而随着这些需求得到满足，它被用于更重要、更高尚的需要上。弗洛伊德认为无意识是人类精神生活中最基本、最普遍和最活跃的因素，是人类行为背后的内驱力，无意识与意识对抗，它由被遗忘的童年记忆、本能及遗传构成。而荣格则将无意识区分为个人无意识和集体无意识，无意识的最重要部分不是来自于个体的个人经历，而是源于全人类遥远的过去——集体无意识，集体无意识是荣格理论的核心。

埃米尔·库埃与弗洛伊德

弗洛伊德曾经说自己非常尊敬库埃先生，受到过他的理论的启发。相比之下，库埃先生在普通民众中的影响力要大得多，“走在大街上很少人知道弗洛伊德是谁，相反，很少有人不知道库埃博士，他的人气相当高。”埃米尔·库埃用他的暗示疗法，帮助了数以万计的人，其中不乏千里迢迢赶来的美国人。因此，他在前往美国演讲的时候，受到了美国民众的广泛欢迎，场景不亚于现今粉丝们的追星行动。库埃刚到美国，就遇上了护送他下船的警察，还有大批接船的美国民众，众人拥挤在路边，目送他乘车前往住处。当然，他走到哪里都会引来媒体的跟随，在自由女神像下被数十位来自《圣报》的新闻记者团团围住，问个不停。

弗洛伊德与库埃在心理学领域的主攻方向虽然不一样，但二人确实有一些相似之处，比如两个人都重视潜意识，潜意识是导致许多疾病产生的原因，当身体不堪重负时，潜意识就会发出逃避或休息指令，结果生病，暗示和自我暗示治疗的方法其实是要让它们进入潜意识，潜意识对身体发出指令，从而起到疗愈作用；精神分析认为潜意识才是人的本质，人的活动是受到潜意识支配的，梦、口误等背后都隐含着潜意识的意义。又比如，二人都非常重视实践，库埃的学说用他自己的话来说，很简单，没有什么理论，他的方法反复在强调的都是一句话“每一天，在每一个方面，我正在变得越来越好”；而弗洛伊德的精神分析说也是来自于精神治疗临床实践。再比如，二人原本都研究、使用过催眠术，后来都因为催眠术的实际效用有限，而放弃了催眠术。

1882年，布洛伊尔给弗洛伊德讲述了用催眠术对一位癔症患者进行治疗的过程，这位病人就是著名的安娜·欧小姐。尽管布洛伊尔在催眠状态下，用谈话疗法治好了她的症状，但她却又产生了新的症状，甚至对医生产生了“移情”，布洛伊尔

只好放弃。为了进一步研究催眠术及其治疗机制，弗洛伊德于1889年夏天，带着一位病人到法国南锡，向那里的催眠术大师们求教。尽管伯恩海姆的催眠实验给弗洛伊德带来了极大震撼，但他带去的病人并没有被治好。伯恩海姆几次催眠疗法治疗，效果都不好。在随后的治疗实践和研究中，弗洛伊德认识到催眠术对于治疗精神疾病有明显的局限性。这种局限性表现在两个方面。一是有些病人不容易被催眠。二是通过催眠治疗病人，有时一种症状消失了，却又出现一种新的症状。也就是说催眠法往往不能使病症根除。随着对催眠术局限性的认识，弗洛伊德逐渐放弃了催眠术，他曾说，真正的精神分析，始于放弃催眠术。但这种放弃并不是对催眠术彻底否定，而是一种超越。库埃最初学习的也是催眠术，还实践了很多年，后来逐渐放弃了，转而采用暗示法。

正所谓千人千面，同样的事物会给不同的人留下不同的印象，有人重实用，有人重理论，为了将最原汁原味的心理学经典著作呈现在读者面前，本系列不对心理学做任何评介，也不做任何解读，仅挑选现代心理学的经典著作，供读者评阅，采撷自己所需要的内容。具体包括弗洛伊德的《自我与本我》《超越唯乐原则》，勒庞的《乌合之众》，库勒的《暗示与自我暗示》等，这些经典之作值得一读再读。弗洛伊德曾评价《乌合之众》：“勒庞的这本书是当之无愧的名著，他极为精致地描述了集体心态。”

绪 论

他用望远镜来观察自己的心灵。
看似乱糟糟的一团，
他却说看到的是一个美丽的宇宙：
他给意识增添上的是
宇宙内的不为人知的宇宙。

——柯勒律治《笔记本》

1956年夏天，在阿斯科纳举行埃兰诺斯会议期间，我开始酝酿写这本书。当时，同在阿斯科纳的出版商库尔特·沃尔夫，与来自苏黎世的朋友谈话，他说想出版卡尔·古斯塔夫·荣格的传记，交由纽约的万神殿出版社运作。荣格的助理之一，乔兰德·雅各比博士，于是建议由我执笔来完成这项工作。

我们大家心里都很清楚，这个工作绝没有想象中的那么容易。因为大家都知道，荣格讨厌把私生活公之于众。事实也是如此，不过幸运的是，经过了很长时间的怀疑与犹豫之后，他终于点头同意了。既然答应了，他就做出了安排，每周腾出一个下午的时间来配合我的工作。他的正常工作原本就安排得很紧凑，而这位已经年过八旬的老人又很容易疲劳，因此，这样的时间安排，其实已经算是相当长的了。

我们的工作从1957年春开始。按照原来的计划，这本书不是采取“传记”的形式，而是按照“自传”的方式来讲述，荣格以讲述者的身份出现。这一计划决定了本书的写作形式，而我最开始的工作不过是提问并记下荣格的回答而已。开始的时候，他似乎有所顾忌，有所保留，幸而他很快就对这项工作充满了热情。他兴致勃勃地讲起了自己成长的经历、梦想以及思想。

1957年年底，荣格很满意我们俩之间的合作，他肯定的态度起到了决定性的作用，使我们的工作向前推进了一大步。经过一段时间的内心挣扎之后，他童年时代那些早已隐没在内心深处的各种记忆浮现在脑海中。他觉察到了这些与他在晚年时所写著作里的各种思想有着紧密的联系，只不过这时他仍然无法确切地把握住它们。有一天早晨，他告诉我，希望直接把他童年时代的各种回忆记录下来。其实在此之前，他已经告诉了我许多有关他童年的一些事情，只不过故事之间缺乏一定的连接性。

他的决定出乎我的意料，同时我又感到很高兴，因为我知道，想让荣格写作，实在是一件很不容易的事情。除非这件事是他内心里认定必须承担的责任，或者说出于某种内心深处的责任感，否则年迈的他是绝对不愿意写作的。由此可见，说这

本“自传”写的是荣格本人的内心生活丝毫不为过。

这件事过了不久，我记下了荣格的一句话，他说：“我的每一本书都是我命中注定要做的事。写作过程中，总有一些难以预料的事，而我也无法预先为自己制定出已确定好的进程来。因此，这本‘自传’现在进行的方向，与我最初的设想有很大的不同。对于我来说，写下我早年时期的一系列回忆已经成了一件必须要做的事情。如果一天不去这样做，我就会觉得浑身不舒服。而只要我一着手去写，各种不舒服的感觉便立刻烟消云散了，与此同时，我的头脑特别清醒，思路也相当清晰。”

1958年4月，荣格写下了三章的内容，是关于他的童年时代、中学时代和大学时代的。这三章最初的标题是“我一生中最早年的事件”。这几章结束于1900年，他完成医科学业。

不过，荣格为此书所做出的直接贡献，远不止这些。1959年1月，他住在自己的家乡波林根，他每天上午都会从我们这本书里选出一些章节来阅读，那个时候，这本书已经初具规模了。“论死后的生活”这一章被他退了回来，他还对我说：“这触及到了我内心的某种东西了。我心中已经有数，一定要写出来。”这就是“后期思想”这一章的来源。在这一章里，他表述了自己最深刻的而且可能也是最深远的各种思想。

就在同一年，也就是1959年的夏天，还是在波林根，荣格记叙了在肯尼亚及乌干达旅行的一些事情。与印第安人相关的那一部分，则取自一份还没有写完，也没有发表的手稿，这份手稿论述的是有关原始人心理的一般性问题。

为了更好地完善“西格蒙德·弗洛伊德”及“正视潜意识”这两章，我收入了1925年荣格所作的一次报告的部分内容。在那次报告中，荣格首次谈到了他内心发展的情况。

“精神病治疗活动”一章是根据1956年荣格与苏黎世伯戈尔茨利精神病院的几位年轻的助理医师之间的谈话写成的。当时，他有一位孙子在这家医院当精神病医生。那次谈话，选择在荣格位于库斯纳希特的家里进行。

荣格通读了这本书的手稿，并给出了同意的意见。他偶尔也会对一些章节做点儿修改，或者补充一些新的材料。在他缩写的那几章的基础之上，我又根据我们的谈话录音做了一些补充。比如，把他写得不够流畅和详尽的地方加以扩充，对有些重复的地方则进行了删减。随着这本书写作进程的进一步推进，我们的思想越来越接近，逐渐融为一体。

从某种意义上讲，本书从诞生之初就确定了内容框架。谈话或自然的讲述难免会比较随意，想到哪里说到哪里，这也是贯穿于整本“自传”的一大特色。书中的各章都像探照灯一样，迅速扫射过荣格生活与工作之外的一些事情，却都不过是一闪而过，没有深入。作为补偿，至少这些事件都反映出了他的理智世界，在他看来，精神是一种深刻的切实的人的体验。他的记忆里只保留了他生活体验中的精神性本质，我曾经费了不少口舌，劝说荣格提供一些关于某些外在事件的特定资料，结果是白费唇舌，徒劳无功。

有些麻烦比行文组织形式上的困难更应引起注意，而这些麻烦又比较个性化。

关于这一点，荣格在一封信里曾提到过他大学时的一位朋友。在1957年下半年，在被要求写关于自己青年时代的回忆时，他在回信中写道：

“……您说得很对。人老了，就会回忆过去，既从内也从外回忆起青年时代。从前，大约是三十年前吧，我曾被学生们要求讲述一下，我是怎样最终形成关于潜意识的观念的。应这一请求，我做了一次专门的讲座。在最近这几年的时间里，各地都有人向我提出建议，说我应该写点儿自传性的东西。我却一直无法认同，不认为这是我应该做的事情。我见过太多的自传，不是自欺欺人就是满纸彻头彻尾的谎言。我也深知要我描述自我，那是不可能的，所以也就不想冒险尝试这件事。

“最近，当您要我提供一些自传性材料，而我在回答这些问题的同时，发现了一直隐藏在心底的一些客观性的问题，看来是时候要对这些问题进行更仔细的剖析了。因此，我对这件事权衡了一番之后，得出了这样的结论：我应该把其他一些事情先放一放，专门抽出一段足够长的时间来，回想一下我人生的初期发生的一些事，并认真客观地考虑这些事情。事实证明，这一工作十分困难，而且很棘手，因此为了继续将这件事情进行下去，我便只能要求自己，写好的东西不得在我有生之年发表。这样的承诺，是为了从根本上使自己释然，并保持内心的平静。事情变得清楚了，在我脑海里依然历历在目的一切记忆，都与在我心灵中引起过不安与激情的那些情感体验有关——这几乎便是客观叙述的最佳条件了！实际上，就在我已经下定决心一头扎进去时，您的信就这么‘适时地’来到了我手里。

“命中注定这种情形，对于我来说，似乎总是这样的，那就是，我一生中所有‘行于外’的方面，竟全都具有偶然性。最终证明，只有内在的才具有实质性和决定性的价值。结果，那些与外在表现有关的事件，几乎没有留下任何记忆，而且这些外在的体验或许根本就不具有那样的本质性。即便真的有，那也只不过因它们与我内心发展的某些阶段存在着巧合罢了。我一生中所经历的这些外在事件，其中有一大部分已经在我的脑海里消失得一干二净了。在我看来，出现这种结果，最根本的原因就在于我不遗余力地抗拒它们的缘故。构成一本智慧的传记，通常需要下面这些事情作为材料：一个人所遇到过的各种人、各种旅行、冒险、纠葛、命运的种种坎坷等。然而，所有这些事情，除了极个别例外之外，其他的对于我来说都变成了幻象，我几乎无法回忆起那些。因为它们根本无法激起我的任何想象，所以我从心底里来讲，也没有重新追忆它们的愿望。

“另外，关于‘内心’体验，我的回忆却变得越来越生动和丰富多彩。由此也就产生了该怎样描述它们的问题，我自己认为还没有把握胜任这件事，至少目前是这样的。由于这些原因，所以很抱歉，我无法满足您的要求，我也对自己无力这样做而深感抱歉……”

荣格在这封信中明确地表明了他的态度。尽管他已经决心“投身进去”，然而信的最后却是以拒绝为结束。直到他去世的时候，他都一直处在同意与拒绝的矛盾之中。他的态度始终都带着一丝怀疑，一直都在试图躲开他未来的读者们。这类回忆并没有被他看成是一种科学的工作，他甚至还认为这本书不是他本人所写

的。相反，他在提到和写到这本书时，总是说，这是“阿尼拉·杰菲的工程”，他只是对这项工程做出了贡献而已。应他的特别要求，这本书将不会被列入他的“著作全集”之中。

荣格在提到他遇见过的那些人，比如名人、亲密的朋友和亲戚时，他的话语总是不多。“我曾经跟我那个时代的许多名人交谈过，他们都是些科学界与政界的大人物。我还跟探险家、艺术家、作家、王公贵族和金融巨子们交谈过。但说句心里话，我只能说，这样的会面只有几次在我眼里是有意义的。我与他们的那些相遇，就像公海上的船只遇到时候的情形那样，互相扬旗表示致敬也就罢了。还有，通常的情况是，这些人有些事要请教我，而这些事是我无权泄露的。所以，尽管这些人在世人的心目中都是一些重要的大人物，但我却再也记不起他们。那些会面都是无关紧要的，于是这些人也很快被我忘掉了，我们之间也并没有产生什么深刻的印象。但在这些关系中也有一些像远古时候的记忆一样，萦绕在我的心头，我却又无法去谈，因为它们不但涉及我生活的最深层次，而且还属于别人。我无权为公众一把推开那永远锁着的与别人有关的一道道门。”

不过，外在事件方面的内容不足，却由于荣格详述他的内心体验以及丰富的思想而得到了很好的补偿。就像他本人所说的，这一切正是他的传记里不可缺少的一个构成部分。从他对宗教的看法来看，这些的确是最为重要的部分，因为这本书包含了荣格对宗教的论述。

由于几个不同方面的原因，导致荣格必须面对很多宗教类的问题。其中就包括他童年时期的各种幻觉，这些幻觉导致荣格必须面对宗教体验的现实性，而且这些幻觉伴随着他的一生。凡是与精神及精神的各种表现这两方面的内容相关的一切，他都抱着一种无法抑制的好奇心，或者说他对这两个方面有着强烈的求知欲，这在他的科学研究中具有典型的特征。最后他有着作为医生的良心，这一点并不是无关紧要的。荣格始终认为自己首先是一名医生，一名精神病医生。他知道，病人的宗教态度对于精神病的治疗起到了至关重要的作用。这个观察结果与他的发现不谋而合，即他发现，精神会自发地创造出一些带有宗教内容的各种形象（这些事物从本质上来讲，是宗教性的）。他还发现，精神病症产生的主要原因，在于忽视了精神的这一根本性特征。一个人年纪渐长，进入中老年时期，更容易出现这种情形。

荣格的宗教观点，在很多方面与传统的基督教是有区别的，尤其是他对恶的问题的回答，以及他对上帝的看法，他并不认为上帝是至善的或仁慈的。显然，如果按照教条主义的基督教的观点来判断，荣格的确是一个“不受欢迎的人”。尽管他享誉世界，但他的著作会招来某些人的反对，进而给予他这种指责。这种结果让他感到痛心，他在书里常常流露出对一位审查者的失望。有人认为，荣格并没有正确而深入地了解宗教的各种观念。而荣格自己则不止一次地严肃地说：“如果在中世纪，我一定会被他们当作异教徒，被处以火刑！”直到他去世之后，才有越来越多的神学家们开始承认，荣格毫无疑问是我们这个世纪研究宗教史方面的一位杰出人物。

荣格明确表示过他对基督教非常虔诚，而他最重要的著作便是探讨基督徒所涉及的一些宗教问题。关于这些问题，他是站在心理学的角度来探查的，目的是为了心理学的观点与神学的观点之间建立起一种联系。不过，与基督教的要求相反，他并不支持盲目信仰，而更加强调理解和反思的必要性。他认为这种必要性是理所当然的，也是生活的根本特征之一。1952年，荣格给一位年轻的教士的信中写道：“我发现，我所有的思想都像九大行星绕日旋转那样，围绕着上帝而转动，并且对他的吸引毫无抵抗力。如果我胆敢反抗这一力量，那么我会认为这将是我最严重的罪过。”

在荣格的许多著作中，只有本书记述了荣格对上帝的看法，以及他对上帝的个人性体验。当他写到年轻时反对教会的事情时，他曾经说道：“那时候，我意识到，上帝（之于我）是一种最直接的体验。”荣格很少在他的科学著作里提到上帝，取而代之的是“人类精神里的上帝形象”这个让他觉得痛苦的术语。这并不矛盾。在某种情况下，他的语言是主观的，表达的是源自于内心的体验；而在另一种情境之中，他使用的却又是科学研究式的科学语言。在第一种情形中，他代表的是个人，他的思想受到激烈而强大的情感、直觉的支配，并且受到一种长期而非比寻常的丰富的生活体验的影响；而在第二种情况下，他的身份是科学家，必须有意愿地把自己的语言控制在可以通过实例证实，或得到例证支持的方面。作为科学家，荣格是一位经验主义者。本书中涉及他的宗教体验时，荣格常常会设定一个前提，即他的读者都愿意深入到他的观点里去。只有那些与他有着相似体验的人，才能接受他的那些主观性的表述。或者换句话说，只有那些精神里的上帝的形象与荣格的上帝一样或有着相似特征的人，才可以接受他的观点。

尽管荣格非常积极地写作这本“自传”，而且他的态度很肯定，但在很长一段时间里，他对这本书的出版前景却一直抱着高度的批评和否定态度，当然，对此我们也能理解。对于公众可能做出的反应，他感到害怕。原因主要有两个，第一个是他直率地袒露了自己的宗教体验和观点；第二个是因为他的《答约伯书》一文引起了大众的敌意，普通世人对他的不理解 and 误会，给他带来的痛苦仍然记忆犹新。“我将终生守护着这一材料，绝不希望把它公之于世；因为一旦它受到抨击，我所受到的影响，将比因为其他书而受到的影响更大。我不知道为了避开射向我的批评的箭头，自己是否能离这个世界远远的，从而避开敌对的行为。一个人说了一些人们还不懂的事情，以至于使自己陷入了不被理解和被孤立的境地，这样的处境实在把我折磨得够惨了。如果《答约伯书》也遭遇了众人的不理解，就像前面我说的那样，那么这本‘回忆录’一定会遇到更不幸的命运。这本‘自传’记载了我的一生，其中运用到了我在科学研究中所获得的知识。因此，本书对那些不懂或不理解我的科学观点的人们提出了非常高的要求。从某种意义上讲，我所写的一切凝结在一起，就是我的一生。我存在的方式和我写作的方式是一个整体。我所有的观念，以及我所有的努力，就是我本人的写照。因此，这本‘自传’不过是‘我’这个字上的一点’罢了。”

在本书逐渐成形的那几年的时间里，荣格本人身上也在经历着一个客观的变化过程。随着文章一章一章地完成，他与原来的自己的距离越来越远。直到最后，他终于能够像局外人一样地观察自我以及自己的生活和工作的意义了。“如果我问自己一生的价值到底在哪里，那我只能把自己与过去的世纪进行对比，然后我一定会说，对，它是有某种意义的。但是拿今天的观念去衡量，它却什么意义都没有。”读者自然会看到，这些话所表达出的非人格性，也就是历史的连续性会随着本书的展开而日益强烈地显现出来。

“著述”这一章，简单地概述了荣格最重要的著作产生的过程，所以它便显得有点儿杂乱。这也是不得已的，因为他的所有著作加在一起差不多有二十卷之多！此外，荣格从来都不认为自己有必要提供一份他的观点的概括性清单，无论是在谈话中还是在写作的过程中，他都是这样的。如果请他做这件事，他就会用他那典型的而又严厉的方式回答：“这种东西完全是我力所不能及的。我看不到发表一份我的论文概要的意义在哪里，在这种概要里，我很难详细地讨论问题。我不得不略去所有的证据，而依靠一种分门别类式的说明，但这绝不会使我的结论变得更容易被人们所理解。我更乐于像有蹄动物那样，做它们特有的反当之类的活动，因为这包含着把已经咀嚼过一遍的东西再消化一次的机会……”

所以，读者不要指望这一章包罗万象，而更应该把它看作是一种回顾性的梗概，是应一种特别的情况而写的。

应出版者的要求，我在书的最后附上了一些术语诠释，希望对那些不熟悉荣格的著作以及他的一些术语的读者会有所帮助。其中包括少量的定义，那是我从《心理学词典》里摘引的。我尽可能地从荣格的其他著作里引用原文，来解释荣格心理学的各种概念，同时补充《心理学词典》中的定义的不足之处。然而，这种引文只应该被当作提示性暗示来看待。荣格总是不断地以新的不同方式给他的概念下定义，因为他感觉，不可能给出最终的定义。对于那些一直附着于精神现实的各种无法解释的因素，比如谜团或神秘之类的事物，他认为还是让它们保存原样才是明智的做法。

这是一项振奋人心的工作，同时也是一件困难的工作，在工作过程中，我得到了许多人的帮助。本书的写作一直在缓慢地进行着，而他们的兴趣却从没减少分毫，还提出了一些激励性的建议和批评，帮助加快本书的进展。我衷心地感谢所有人，尤其值得一提的是洛加诺的海伦与库尔特·沃尔夫，本书的写作源于他们的提议，这一想法最终结出了硕果；库斯纳希特、苏黎世的马里安娜、沃尔特·尼胡斯和荣格，在我写作本书的过程中，他们通过话语和行动，给予了很多帮助；还有巴尔马·德·马洛卡和 R. F. C. 哈尔，他们以极大的耐心给我提过建议，并提供了帮助。

阿尼拉·杰菲

1961年12月

序

我的一生是一个潜意识自我充分展现的故事。潜意识里的一切竭力表现在外，而潜在的人格也强烈要求逐渐成长起来，并成为一个可以体现自身的整体。我无法用科学的语言来追溯自己成长的过程，因为我无法把自己当作一个科学问题来体验。

我们想象中的自己是什么样的，永生不灭的人又是什么样的，他们或许都只能存在于神话表述中。神话是富于个性的，而且它对生活的表现远比科学精确。科学的概念永远是大众的，过于普遍化，而个人生活是主观的、多样化的，所以科学根本无法对个人生活做出公正的判断。

于是，已经八十三岁高龄的我，便承担起了讲述我的个人“神话”的任务了。我只能进行直接的表述，只能“讲讲故事”。问题的关键，并不在于这些故事是真的还是假的，而在于我所讲的是否是我的寓言，我的神话。

自传的写作确实很困难，因为我们并没有什么标准或客观的基础，来作为判断自己的依据。事实上，的确不存在什么合适的基础以作为比较。我知道，自己在许多事情上与其他人有所不同，然而我并不知道自己到底是一个什么样的人。人根本无法拿自己与任何其他生物进行比较，他既不是猴子，也不是牛，更不是木头，而是一个人。但是人到底是什么呢？像其他所有的存在一样，每个人都是无穷的神性的一小部分，却又不能将自身与其他任何动物、植物或石头进行对比。只有神一样的存在，才拥有比人的圈子更大的活动范围。那么，一个人对于自身的每一确定的看法又是怎样形成的呢？

我们是一种精神过程，完全无法控制或只能在能力极其有限的范围内加以引导。因此，我们无法对自己或自己的生命做出任何最终的判断。如果我们真的具备这种能力，那我们的确是无所不知，然而这只不过是一种自以为是的借口而已。在内心，我们根本不会知道这一切到底是怎么回事。一个人的生命的故事从特定的某一点开始，这一点我们恰好记得。而甚至就在那个时候，它就已经极为复杂了。我们并不知道生命的结果，最终会是什么样子的。所以，这个故事是没有开头的，而结局也不过是一个模糊的暗示而已。

人生是一种令人怀疑的实验。只有从总体上来看，它才是一种宏观的印象，而从个人的角度来看，生命是如此短暂，一生的时间如此稀少。在这样的前提下，它竟然还能够存在和发展，我们不得不承认这实在是一种奇迹。在很早以前，也就是我还是医科大学的学生的時候，这个事实就给我留下了深刻的印象。而我竟然逃过了过早夭折的厄运，在我看来，这实在是一个奇迹。

我一直认为，人的生命就像那些依靠根茎来维持生命的植物一样。真正的生命本身是看不见的，它像埋藏在地下的根茎一样隐藏在深处。露出地面的那一部分生命，持续的时间只有一个夏天，然后就凋谢了，真是一个短命的家伙。当我们想到生命永不停歇的荣枯，以及文明永无休止地繁荣又衰落时，我们难免不会产生人生如梦的感觉。然而，我却从来没有放弃过这种信念，即在那永恒的循环往复中存在着某些永恒的事物。能够被我们的肉眼看到的花，它是会消失的，而根茎，却仍然存在。

最后，我的一生中唯一值得讲述的事情，就是那永远不会毁灭的世界闯进了这个变化世界的那些事。其中还包括我的各种梦境和幻觉，这就是为什么我主要讲述内心体验的原因。这些因素构成了我的科学研究的主要材料。它们就像火红的岩浆，对石头进行加工，从而赋予石头形状。

与这些内心的体验相比，旅行、遇见过的人以及我的环境等所有其他的记忆都显得黯然失色。我们这个时代所发生过的故事，许多人都是参与者，他们也写过。如果读者想知道这方面的事情，那么可以读其他人写的那些故事，或者找一个亲历者来讲一下就行了。我这一生所经历过的外在的事情，在我的记忆里已经模糊了，或者干脆消失得无影无踪了。但是我所遇到的“另一种”现实，我与潜意识的较量，却深深印刻在我的记忆里，难以磨灭。在内心世界这个王国里，往往储藏着丰富的宝藏，与它相比，其他的一切都变得不再重要。

与这种情形相似的是，其他人的名字只有从一开始就被写进了我的书卷，他们才不会成为我的陌生记忆，因此，遇见他们的同时便也就等于记忆在此开启。

内心体验也给我所遇到的所有外在事件都打上了印记，并在我青年时代及以后都扮演着重要角色。我很早就已经领悟到：如果我们不能在内心找到关于生活的各种问题及复杂性的答案，那么这些问题所具有的意义终究是很小的。外在的经历根本替代不了内心的体验。因此，我一生关于外在经历的记忆始终都是极为贫乏的。那些外在的事情，使我觉得空洞和抽象，因此我对它们没什么可说的。我只能依据内心的体验来理解自己。我的独一无二的一生，正是由这些体验构成的，而我这本自传所写的，也正是它们。