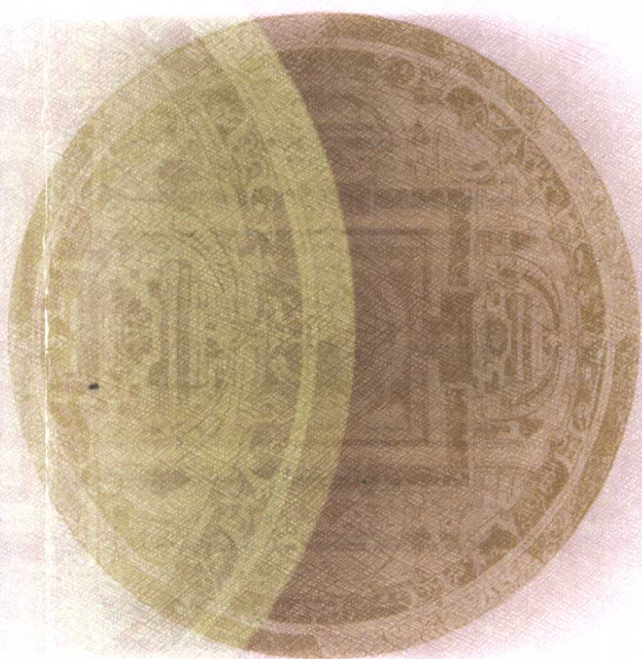




Analytical



申荷永 著

Psychology

心理分析

理解与体验

 Analytical

申荷永 著

Psychology

心理分析

理解与体验



图书在版编目 (CIP) 数据

心理分析：理解与体验/申荷永著. —北京：生活·
读书·新知三联书店，2004.7

ISBN 7-108-02117-X

I. 心… II. 申… III. 精神分析 IV. B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038449 号

责任编辑 张艳华

装帧设计 罗 洪

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2004 年 7 月北京第 1 次版
2004 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 10.75

字 数 270 千字

印 数 0,001-5,000 册

定 价 21.80 元

谨以此献给我的心理分析家

雅各比 (Mario Jacoby)

武科西尼克 (Louis Vuksinick)

博斯内克 (Robert Bosnak)

序 言

默里·斯丹

国际分析心理学学会主席

申荷永教授第一次正式将分析心理学带入古老而辉煌，如今充满现代气息的中国文明之中。《心理分析：理解与体验》的出版意义深远，因为这是第一次由一个中国籍的荣格心理分析家，一个居住在中国的国际分析心理学学会成员所撰写的关于心理分析的书。事实上，我相信在未来的几十年中，本书将会被视为一棵根深叶茂大树的最初萌芽。

必须认识到，分析心理学本身，深深地植根于中国文化和中国哲学之中。卡尔·古斯塔夫·荣格教授，这位极富灵性的分析心理学的创立者，就是中国思想的忠实学生。在他高度评价并从中获取丰富滋养的作品中有《易经》（由维尔海姆翻译成德文）和《太乙金华密旨》（同样由维尔海姆翻译）。荣格教授对于心理发展过程（自性化）的理解，很大程度上得益于中国的思想；而他将共时性确立为自然界的普遍法则，也是他对于中国思想中有关自然界因果及非因果关系进行研究后而得出的结论。

在本书中，申教授将其自身对于心理分析的体验倾注于字里行间，清晰地呈现出他对于心灵之生动特性的敏锐把握，这也正是荣格所固有的探索心灵的方式。分析心理学教给我们的并不是实验室的实验中所获取的抽象数据及结果，而是通过日



常生活这个实验室，以及在直接面对病人的临床工作中所获得的体验，所获得的观察与感受。通过他在瑞士苏黎世和美国旧金山所接受的专业训练，申教授已经能够与心灵的真实性的生动的接触和交流。现在，他运用其本土文化的语言——中文，来呈现他的灵感与见地。在过去的 80 余年中，全世界范围内的荣格学者通过他们的著述造就了丰富的研究成果，我十分确信，本书也将是对这些研究成果的扩展。

我怀着极其喜悦的心情推荐《心理分析：理解与体验》给广大的中国读者，尤其是那些对于深度心理学及其用于人类心灵工作的方法感兴趣的读者。许多人将会发现，本书中包含着熟悉和亲切的内容，包含着令人惊奇的发现，也包含着引人入胜的迷人魔力。这是对于古老的问题和人类自身处境的全新探索。

2004 年 4 月 11 日

Foreword

by Murray Stein, Ph.D.,

President of the International Association for

Analytical Psychology (IAAP)

Professor Shen brings Analytical Psychology officially and for the first time to the magnificent and ancient, now modern, civilization of China. The publication of this book, the first by a Chinese Jungian analyst and member of the IAAP who lives in China, is an event whose significance should not be underestimated. I am confident, in fact, that in the decades to come this book will be reckoned the first sprout of a tree with high and wide branches and profound roots.

Analytical Psychology itself, it should be recognized, has deep taproots in Chinese culture and philosophy. Professor Carl Gustav Jung, the inspirational founder of Analytical Psychology, was a close student of Chinese thought. Among the works he valued most and drew greatest nourishment from were *The I Ching* (Richard Wilhelm's translation into German) and *The Secret of the Golden Flower* (also Richard Wilhelm's translation). Professor Jung's understanding of psychological development (individuation) drew strongly on Chinese thought, and his recognition of synchronicity as a general law of nature was a result of his study of Chinese ideas about causality and acausality in nature.

Professor Shen brings his own personal experience with Analytical Psychology into view in this explication. It will



speak clearly for his keen grasp of the living quality inherent in Jung's approach to the psyche. Analytical Psychology teaches us not about abstractions and results drawn from laboratory experiments, but about experiences lived and observed in the laboratory of everyday life and clinical work with patients. Through his training in Zurich and San Francisco, Professor Shen came into living contact with the reality of the psyche. Now he presents his insights and conclusions in the language of his native culture, Chinese. What comes from this will, I am positive, add to the wealth of studies that Jungian scholars worldwide have produced in their writings over the past eighty years.

It is with great pleasure that I recommend this book to the general Chinese reader who is curious about depth psychology and its methods of working with the human soul. Many will find this text both familiar to a surprising degree and also fascinating because of its fresh approach to age old questions and human problems.

Goldwil, Switzerland, April 11, 2004

引论

介然有知，行于大道

在中国文化的基础上，发展一种有效的心理分析理论，包括方法与技术，这是我的期望与努力。这种心理分析不仅可以运用在个体临床的水平，起到基本的心理治疗的作用；而且能够帮助人们心理的发展与创造，增进心理健康，发挥其心理教育的意义；同时，心理分析还可以在认识自我与领悟人生意义的水平上，获得自性化体验与“天人合一”的感受。

这是我所理解的心理分析包含的基本意义或三种水平。我并没有把“心理分析”单纯地理解为弗洛伊德的精神分析或荣格的分析心理学，而是在中国文化心理学的基础上，赋予其本义与广义的内涵。就其“本义”来说，不仅仅涉及对心理分析词语本身的理解，而且包含着对于心理分析作为职业性存在与专业工作的本原性思考，或者说，为什么要做心理分析。

许多有关心理分析的专著都是分析家撰写的，但是对于心理分析本义性的问题，则需要设身处地，从被分析者的角度来思考，到底为什么要做心理分析。实际上，自弗洛伊德以来，荣格和后荣格，所有从事精神分析或心理分析工作的心理分析家，自己首先要作为“病人”接受分析。我也是这样，从1993年开始，在美国与瑞士荣格心理分析研究院，完成了国际分析心理学会所规定的个人心理分析过程。记得在不同的心理分析家的“接待室”等候做心理分析时，我学会了用“病人”的眼光来看待心理分析，写下了“在接待室等候做分析”（In the Waiting Room）的笔记。这是我思考心理分析之本义的



基础。

当然，更多的思考仍然是从心理分析家的角度做出的，角度的不同也为此本义性的问题注入了新的内容：心理分析能做什么？开始写作此书的时候，我已经具有了国际分析心理学会心理分析家的资格。这是一段漫长的路程，我也为我的心理分析训练记下了“走向心理分析之路”（On the Way to Analysis）的笔记。同时，在这整整10年的历程中，我也经历了人本主义和超个人心理学的博士后训练、东西方心理学的博士后训练，以及格式塔心理治疗和“沙盘游戏”治疗的专业训练。更为重要的是，通过撰写《中国文化心理学心要》的真实体验，获得了心理分析的中国文化基础。

心理分析是一种学习，也是一种经历与体验，生活也是一种学习，包含着体验与经历。这也是可以加入心理分析之含义的生动内容。我自己仍然是一个学习者。于是，对于心理分析之本义与广义的思考，也就包含了学习者的意义：怎样才能做好心理分析。说起来，撰写此书的最初动机即是为了专业学生的学习，而书中大部分的内容，也正是在2002—2003年的专业教学中获得了充实。教学相长，师生相益；我自己在学习，此书也在学习中形成，与我们国内第一批的心理分析博士和硕士研究生们一起成长。

全书共分六章。第一章“心理分析：理解与体验”是纲要，由“心理与理心”、“心性与体验”、“理解与分析”、“整合与发展”、“灵性与创造”五个部分组成。“心理与理心”是要阐明“心理分析”的基本含义，是确定“心理分析”之本义或本质意义的最初努力。在我的理解与体验中，“心”中有“理”，含心意含美德；“理”中有“心”，为玉为璞，为美为医；“分”中有“明”，含日月心之易理；“析”中有“悉”，尽显采心之境；恢恢然有其道也。于是，思之，理解之，体验之，便是我所追求的心理分析。

第一章的“心性与体验”所反映的是心理分析之东方传统，“理解与分析”则是介绍心理分析的西方渊源。“整合与发展”则试图通过对心理分析与心理学、心理分析与心理治疗以及心理分析与中国文化等不同寓意的比较，扩展心理分析的内涵与范围，阐述一种心理分析的广义。“灵性与创造”是对第一章内容的总结，从“安其不安”、“安其所安”和“安之若命”三个层面上来阐发心理分析的基本意义。

第二章是对于弗洛伊德及其精神分析的研究，以“弗洛伊德印象”为主题，侧重勾画与描绘了弗洛伊德的人格形象。在“精神分析的背景”中，从历史文化的准备、学术思想的发展，以及精神医学的实践等几个方面，揭示出影响弗洛伊德思想的主要因素。接着阐述弗洛伊德精神分析的主要理论，介绍了精神分析的主要方法；通过对“安娜·O”等实际的个案分析，阐释了精神分析理论与方法的应用。在最后一部分侧重考察五个方面的内容：“阿德勒与荣格：分裂中的发展”、“安娜·弗洛伊德：自我心理学”、“霍妮与弗洛姆：社会文化学派”、“雅克·拉康：结构主义理论”和“克莱因与温尼科特：对象关系理论”。

我曾随高觉敷先生读书，步入心理学之门后所接触最多的也就是弗洛伊德的精神分析。后来几度前往维也纳，去弗洛伊德的诊所去感受弗洛伊德留在那里的气息，感受精神分析的历史与现实意义。我把弗洛伊德的精神分析作为心理分析的重要内容，在书中对其本人、其理论、方法、实践与发展，都做了深入的考察与分析。

第三章是对于“荣格与分析心理学”的研究与体验。同样，我在“石头情结”、“探索神秘”和“隐居中的智慧”章节里勾画荣格的人格形象，描述对于荣格的深刻印象。通过荣格与弗洛伊德、斐乐蒙和维尔海姆的关系与交往，我阐述了影响荣格思想形成的主要方面，同时介绍荣格分析心理学的主要理论及荣格分析心理学的主要方法；通过“克里斯蒂安娜·摩根的个案”，表现了荣格理论与方法的实践和临床效用；最后介绍



了分析心理学在荣格之后的主要发展。

1982年我开始记录自己的梦，随后也就开始了心理学的学习。1993年开始接触实际的心理分析，10年来所接受的心理分析训练主要是以荣格分析心理学为主，但也从未放弃弗洛伊德精神分析的基础，那是我从1984年起跟随高觉敷先生学习的主要内容。尽管荣格与弗洛伊德在理论与方法都有不同的侧重，但是并没有必然的矛盾或冲突。我把两者的有效整合作为《心理分析》的一项重要内容。

第四章的题目是“心理分析与心理分析家”，这是对庄子阐发的“有真人然后有真知”所引起的思考，实际上也是心理分析实践中所遇到的现实问题，即如何理解心理分析的治愈或影响治愈的因素。“心理分析”是由“心理分析家”来实施的，理解心理分析也必须认识心理分析家。我从心理分析家的素质入手，分析和讨论了“治愈者”、“沟通者”和“转化者”三种心理分析家素质的原型意义。然后介绍了心理分析家的训练，主要是国际心理分析组织的专业要求和个人心理分析的历程，以及心理分析专业训练的主要内容。用“善心与安爱”为题目，介绍了心理分析的伦理规范，既有国际上专业组织的职业要求，也有内在德性层面的分析与思考。

第五章侧重介绍心理分析的方法与技术。我首先确定了心理分析的三种基本原则：“无意识水平的工作”、“象征性的分析原理”和“感应性的转化机制”。对于这三者的整体性理解与把握，是从事心理分析，尤其是发挥心理分析之方法与技术效用的关键。在此基础上，我把“催眠”、“自由联想”与“积极想像”作为第一水平的心理分析方法，分别以麦斯麦及其个案、弗洛伊德的自由联想及其发展，以及荣格的积极想像及其完善，来阐述心理分析方法中的方法。然后，着重介绍心理分析的八种主要方法和技术，并且将其融会到中国文化心理学的体系中，或者说将其注入中国文化的内涵，深入地分析与阐述其临床实践的作用与效果。

第六章的题目是“心理分析的实践与体验”，通过我自己的一个真实个案，用“分析与治疗”、“治愈与发展”，以及“自性与整合”三个题目总结了心理分析过程中“安其不安”、“安其所安”乃至“安之若命”的目标和实践意义。我把治愈与发展作为心理分析目的与实践的基本考虑，在其中分析了“米诺陶情结”及其象征，以及心理分析过程如何面对与处理阴影；阐述了“迷宫”的寓意以及共情的治愈作用；通过寻找解脱迷宫困锁的途径，提出了感应促成转化的心理分析观点。这些都是我所理解的心理分析之治愈与发展的重要因素，也包含着心理分析的目的乃至实践的根本意义。

3年前，当我在瑞士苏黎世荣格心理分析研究院撰写《中国文化心理学心要》的时候，曾在其“道与心”一章中用了这样一个题目：“使我介然有知，行于大道。”这仍然是我现在的期盼。尽管现在的我已经完成了所规定的心理分析学习，获得了国际分析心理学会的心理分析家资格，但是，好学只是近乎知，学海无涯。心理分析要有对无意识的理解与把握，而无意识始终属于未知的领域。那是心中之心，那是道也是自然；那是需要我们敬畏的存在与现实。我将此书献给我的心理分析家，他们是我心理分析探索的守望者，我对他们心存感激。俗话说得好，师傅领进门，修行靠自己。介然有知要有体会，行于大道需要实践。于是，“使我介然有知，行于大道。惟施是畏。”^{〔1〕}这心中的感激与敬畏是并存的，也是永恒的。

〔1〕《老子·道德经》第四十八章。

目 录

序言 1

Foreword 3

引论 介然有知，行于大道 1

第一章 心理分析：理解与体验 1

一、“心理”与“理心”：心理分析的含义 3

(一) “心理”之内涵 3

(二) “理心”之妙用 5

(三) “分析”之意境 6

二、心性与体验：东方的传统 8

(一) 洗心与感应 8

(二) 诚心与中和 10

(三) 明心与见性 12

三、理解与分析：西方的渊源 14

(一) 心灵与情爱：莎爱克与斯芬克司 14

(二) 心灵之演变：苏格拉底与后继者 16

(三) 心灵之寻思：奥古斯丁与忏悔录 21

四、整合与发展：心理分析的融会 25

(一) 心理分析与心理学 25

(二) 心理分析与心理治疗 31

(三) 对于心理分析与中国文化的体悟 37

五、灵性与创造：心理分析的意义 43

(一) 安其不安：“医心”与心理治疗 43

1

心理分析：
理解与体验



- (二) 安其所安：安心与心理教育 45
- (三) 安之若命：明心与自性发展 47

第二章 弗洛伊德与精神分析 51

一、弗洛伊德印象 53

- (一) 俄狄浦斯的化身 53
- (二) 单纯固执的性格 56
- (三) 工作、爱情与希望 58

二、精神分析的背景 61

- (一) 历史文化的准备 61
- (二) 学术思想的发展 63
- (三) 精神医学的实践 65

三、精神分析的理论 67

- (一) 潜意识与心理结构 67
- (二) 抵抗与压抑 69
- (三) 性与神经症 72

四、精神分析的方法 75

- (一) 自由联想 75
- (二) 梦的解析 80
- (三) 移情与暗示 85

五、精神分析的个案 90

六、精神分析的发展 96

- (一) 阿德勒与荣格：分裂中的发展 96
- (二) 安娜·弗洛伊德：自我心理学 97
- (三) 霍妮与弗洛姆：社会文化学派 99
- (四) 雅克·拉康：结构主义理论 101
- (五) 克莱因与温尼科特：对象关系理论 102

第三章 荣格与分析心理学 105

一、卡尔·荣格印象 107

- (一) 石头情结 107

(二) 探索神秘	110
(三) 隐居中的智慧	113
二、荣格思想的背景	117
(一) 荣格与弗洛伊德	117
(二) 荣格与“斐乐蒙”	120
(三) 荣格与维尔海姆	123
三、荣格分析心理学的基本理论	127
(一) 集体无意识	127
(二) 原型	129
(三) 原型意象	131
(四) 情结	135
(五) 人格类型	137
(六) 自性化及其发展	139
四、荣格分析心理学的主要方法	142
(一) 词语联想方法	142
(二) 原型象征与释梦	146
(三) 积极想像技术	148
五、荣格的个案分析	152
六、分析心理学的发展	157
(一) 荣格身边的追随者	157
(二) 分析心理学的传播	161
(三) 派别的出现与发展	164
(四) 国际分析心理学会	166
(五) 分析心理学在中国	168
第四章 心理分析与心理分析家	173
一、真人与真知：心理分析家的素质	175
(一) 感受真人的气质	175
(二) 三种原型的思考	180
(三) 体会真知的意义	184
二、参与与领悟：心理分析家的训练	188
(一) 个人的心理分析历程	188