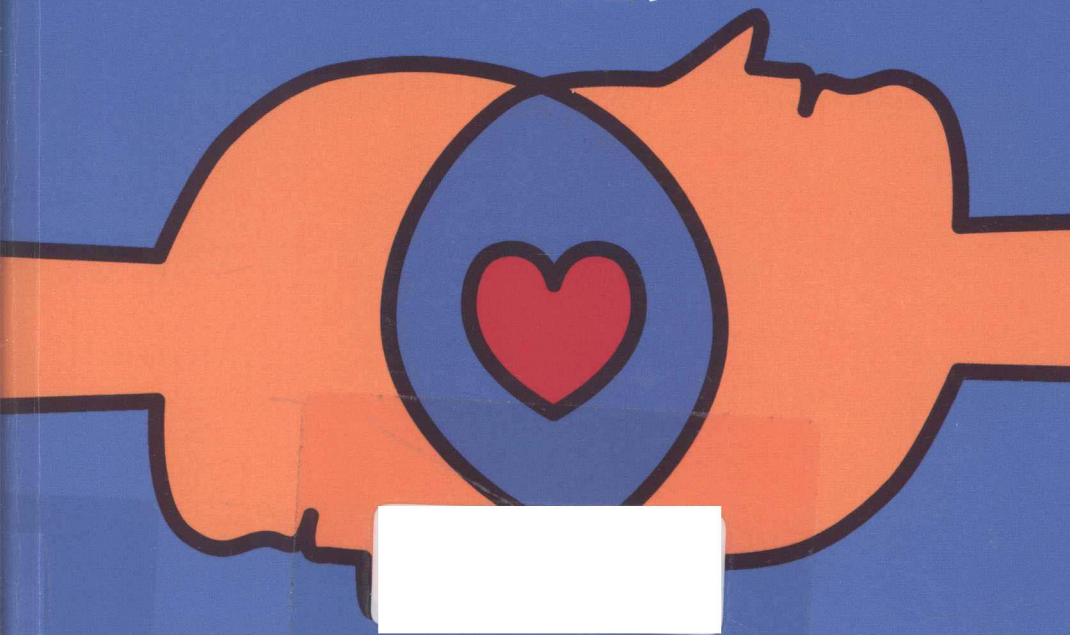


荣格 双重人格心理学

雑学3分間ビジュアル図解シリーズ
ユング心理学



一本教你如何与内在人格共处的书

自我与内心的另一个自己不断交换身份，
你才得以更好地适应社会。

每个人都是双重人格者

荣格带你深入潜意识，看清心的真面目
引发数万人关注和热烈讨论的心理学，日本亚马逊书店五星推荐

[日] 山中康裕 编著
郭勇 译

这本书让你
认清自己到底
有多分裂

CAS
湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

荣格 双重人格心理学

雑学3分間ビジュアル図解シリーズ
ユング心理学

[日] 山中康裕◎编著
郭勇◎译

图书在版编目(CIP)数据

荣格双重人格心理学 / (日)山中康裕编著; 郭勇译.
—长沙: 湖南文艺出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5404-7152-1

I. ①荣… II. ①山… ②郭… III. ①荣格, C.G. (1875 ~ 1961)
—人格心理学—通俗读物 IV. ① B84-065 ② B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 085797 号

著作权合同登记号: 18-2014-229

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心理学◎时尚读物

JUNG SHINRIGAKU

Copyright © 2007 by Yasuhiro YAMANAKA

Illustrations by BUTANEKO-HONPO

First published in Japan in 2007 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardou-Chinese Media Agency

荣格双重人格心理学

编 著: [日]山中康裕
译 者: 郭 勇
出 版 人: 刘清华
责任编辑: 薛 健 刘诗哲
监 制: 蔡明菲 潘 良
策划编辑: 李彩萍
封面设计: 刘红刚
版式设计: 张丽娜
版权支持: 文赛峰
营销编辑: 李 群
插图上色: 罗茗铭 (小 P)

出版发行: 湖南文艺出版社
(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net
印 刷: 北京缤索印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
字 数: 160 千字
印 张: 7
版 次: 2015 年 6 月第 1 版
印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5404-7152-1
定 价: 35.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

前言

现代，是一个错综复杂的时代。出人意料的事情连续不断地发生。如果在神话时代，也许不足为奇，但在我们凡人的世界里，孩子杀父弑母、父母蔑视子女、校园暴力横行、自杀吞噬生命……常人难以想象的事情接二连三地发生，令人唏嘘不已。我们不禁要问：人的内心深处到底潜藏着什么？！而另一方面，随着科学技术的飞速发展，以前人们认为不可再生的神经细胞和心肌细胞，如今也找到了再生的秘密；远在 130 亿光年以外的宇宙世界也被揭开了神秘的面纱。相比之下，人心的秘密就显得更加复杂、离奇。

那些信奉存在天堂与地狱的人，却也在街头巷尾为了现世没能来到的因缘和无法满足的欲求而痛苦和烦恼。结果，他们连连发问：人到底为了什么而活？这正是个困扰芸芸众生的问题。

自从第一次宇宙大爆炸以来，或者说，自从出现双螺旋结构的 DNA 以来，在宇宙时间的前行过程中，“潜意识”便渐渐地形



成了。荣格心理学能帮你了解强大而惊人的“潜意识”。

在当今这个“科学时代”，“神秘思想”被大多数人认为是一种不着边际的东西。但也有很多人一边口口声声说自己只相信科学，说如今的科学多么发达，电子计算机多么强大，同时又迷信占星、姓名判断性格、血型判断性格等。荣格心理学的精髓就是帮助我们理解“现在即是真实”的。

本书不仅是荣格心理学的入门读物，对于有一定心理学基础的读者朋友来说，也是不错的选择，因为在编写过程中，我们加入了一些有深度的心理学知识。另外，读这本书的时候，朋友们可以从任意章节开始读起，不会影响你对内容的理解。

山中康裕

前言

第一章

双重人格心理学的基础知识

1. 心灵的大海上漂浮着的一座小岛 _002
2. 治疗“心病”的方法 _004
3. 反映内心的全景图 _006
4. 揭开内心秘密的“关键词” _008
5. 清醒的时候做梦，这是怎么回事？ _010
6. 任何人都有的感情 _012
7. 伟大又恐怖的母性 _014
8. 理想的父亲 _016
9. 一切从○（圆）开始 _018
10. 每个人的心中都有神 _020

11. 男人心中也有女性化的一面 _022
 12. 过分强调“男子汉气概”，是男性悲剧的根源 _024
 13. 女人心中也有男性化的一面 _026
 14. 什么是自己应有的形象? _028
 15. 每个人心中都有情结 _030
 16. 人身上有自己不愿承认的部分 _032
 17. 爱的原理 _034
 18. 秩序的原理 _036
 19. 不自由的心灵 _038
 20. 支撑本人的东西 _040
- 【专栏】No.1 瑞士这个国家 _042

第二章

分析梦与类型论

21. 人类对远古时代的记忆延续至今 _044
22. 由梦可知心 _046
23. 潜意识中竟有预知能力 _048
24. 分析梦，要慎重 _050
25. 人为什么会做梦? _052
26. 梦发出的警告 _054
27. 正梦与反梦 _056
28. “心象”的力量 _058
29. 不是很明白，但非常重要的东西 _060
30. 从师徒争论中产生的心理类型理论 _062
31. 心的类型可以分为八种 _064

- 32. 及时行乐的人 _066
 - 33. 有艺术气质的人 _068
 - 34. 适合做生意的人 _070
 - 35. “傻瓜与天才之间只有一纸之隔”的人 _072
 - 36. 人称“好人”的人 _074
 - 37. 感情丰富的人 _076
 - 38. 拘泥于常识的人 _078
 - 39. 活在自己信念中的人 _080
 - 40. 不要强迫自己“开朗”“有精神” _082
- 【专栏】No.2 悲恋与悲剧 _084

第三章

揭开内心的不可思议性

- 41. 为什么会发生“偶然的一致”？ _086
- 42. 父母的虐待给孩子留下的伤痕 _088
- 43. 父母不要把自己的想法强加给孩子 _090
- 44. 女儿和母亲是对手吗？ _092
- 45. 内心的不安定状态 _094
- 46. 什么才是真正的幸福？ _096
- 47. 寻求母爱的心 _098
- 48. 为什么没有理由地讨厌某些人？ _100
- 49. 兄弟之间起冲突的原因 _102
- 50. 独占欲和对抗心带来的纠葛 _104
- 51. 中年离婚的原因 _106
- 52. 和大家一起做就不会害怕 _108

- 53. 自我探索过程中的烦恼 ₁₁₀
- 54. 人的内心有两个母亲和两个父亲的形象 ₁₁₂
- 55. 胎儿也能听见外面世界的声音 ₁₁₄
- 56. 具有母性本能的人和缺乏母性本能的人 ₁₁₆
- 57. “我是为了他”，其实是为了自己 ₁₁₈
- 58. 容易抑郁的气质 ₁₂₀
- 59. 人生的正午也有危机 ₁₂₂
- 60. 说谎很方便 ₁₂₄

【专栏】No. 3 如何才能进入荣格研究所学习? ₁₂₆

第四章

荣格到底是个什么样的人?

- 61. 受母亲的影响大 ₁₂₈
- 62. 令人失望的父亲 ₁₃₀
- 63. 敬爱的祖父 ₁₃₂
- 64. 父母的呵护让荣格重返学校 ₁₃₄
- 65. 两个荣格 ₁₃₆
- 66. 神真的存在吗? ₁₃₈
- 67. 通往分析心理学的道路 ₁₄₀
- 68. 心理力量的发现者 ₁₄₂
- 69. 创造“精神分裂症”这一病名的鼻祖 ₁₄₄
- 70. 研究超自然现象的先驱 ₁₄₆
- 71. 从老师那里看到父性 ₁₄₈
- 72. 连续 13 小时的谈话 ₁₅₀
- 73. 一篇批评论文成为二人决裂的导火索 ₁₅₂

- 74. 人生中最糟糕的日子 _154
- 75. 得到妻子认可的情人 _156
- 76. 荣格容忍纳粹? _158
- 77. 向危难之中的弗洛伊德伸出援手 _160
- 78. 被贴上差别主义者的标签 _162
- 79. 荣格从太空中看见地球 _164
- 80. 历经曲折建立的荣格研究所 _166
- 【专栏】No.4 荣格与香烟的不解之缘 _168

第五章

超自然现象与荣格心理学

- 81. 幽灵来访 _170
- 82. 体验“骚乱之灵” _172
- 83. UFO 真的存在吗? _174
- 84. 炼金术与心理学的共通点 _176
- 85. 金子不是一切 _178
- 86. 欧洲最高智者的集会 _180
- 87. 用水燃烧, 用火清洗 _182
- 88. 善与恶相结合 _184
- 89. 曼荼罗引导出的个性化 _186
- 90. 与太阳之子邂逅 _188
- 91. 荣格与中国道教的缘分 _190
- 92. 荣格接触到藏传佛教 _192
- 93. 依赖占卜的人们 _194
- 94. 心理学者都喜欢神话? _196

95. 与神合而为一 _198
96. 神真的正确吗? _200
97. 《约伯记》中蕴含的思想 _202
98. 神治愈人心 _204
99. 脱离肉体的存在 _206
100. 荣格的生死观 _208

荣格年表

第一章

双重人格
心理学的
基础知识

1.

心灵的大海上漂浮着一座小岛

——意识与潜意识——

“不知不觉”“无意之间”就做了某事的经历，相信每一位朋友都曾有过。为什么会发生这样的事情呢？其实就是人心中潜意识的部分在起作用的结果。

人的内心可以分为两个部分，其一是本人心知肚明的“可以意识到的部分”，其二是本人也不太清楚的“潜意识部分”。荣格心理学的最终目的是“个性化”和“自我实现”，也就是理解内心中的意识和潜意识两个部分。

荣格的理论认为，人类内心的中心有一个“自己”（selbst），这个“自己”与“自我”（ich）紧密相连。所谓自我，是意识的中心，是判断日常言行、好恶、善恶的基础。而另一方面，“自己”不会出现在意识的表面，所以平时人难以清晰地觉察到这一部分。正因为如此，当这个“自己”偶尔浮现于表面的时候，人就会感觉这不是原来的我。

为了便于了解人类内心的这一构造，我们可以把内心比喻成像地球一样的球体。也就是说，覆盖在地球表面的大面积海洋是潜意识，而其中浮现出来的小岛就是意识。在小岛的中心建造的灯塔是“自我”，而位于地球中心的地核可以看作潜意识的“自己”。

关键词

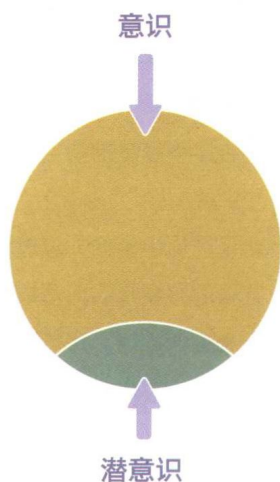
精神分析与分析心理学

弗洛伊德是世人公认的心理学家，而荣格心理学也多少受到了弗洛伊德理论的影响。这一点从荣格将自己的心理学理论命名为“分析心理学”（die analytische psychologie）就可以看出来。这个名称其实就是从弗洛伊德的“精神分析学”（psychoanalyse）的单词演变过来的。

内心中潜意识和意识所占的比例

弗洛伊德所认为的 内心构造

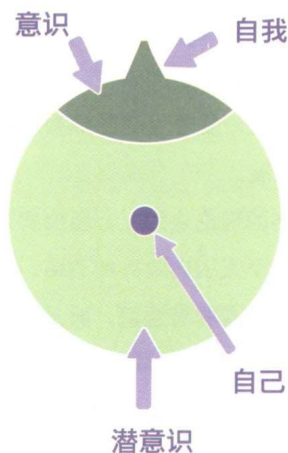
弗洛伊德认为意识是内心的中心。因此，意识在内心中所占的比例远远超过潜意识。



弗洛伊德认为潜意识是意识所认为的不好的一切的总和。潜意识是情结、思考的残渣等堆积的场所。

荣格所认为的 内心构造

与意识相比，荣格更重视潜意识。他认为在人的内心中意识所占的领域非常狭窄，而潜意识的范围非常广。



弗洛伊德认为潜意识是消极的，与此相对，荣格认为潜意识是不能用消极的或积极的来鉴定的。

2.

治疗“心病”的方法

——精神医学的发展——

荣格进入巴塞尔大学医学系学习的时候（19世纪末），近代精神医学还比较落后，尚处于发展过程中。当时，即使有人患上了心理疾病，也不会被当作“病人”来看待，更不会得到什么治疗。人们只是把心理疾病患者误解为“异常的人”。因此，当时的医生不会对心理疾病患者进行任何治疗，仅仅是观察患者的状况，然后将其记录下来。

在这种状况之下，荣格开始在精神医学的道路上不断前进。经过研究，荣格发现，心理疾病和身体疾病一样，是可以通过治疗加以改善甚至治愈的。也就是说，心理疾病患者从本质上来说和健康的人没什么两样，只是他们具有敏感且容易受伤的人格。而且，荣格认为心理疾病患者的一些症状，比如妄想、出现幻觉等也是隐藏着某种意义的。荣格的这些思想推动了精神医学的巨大发展。

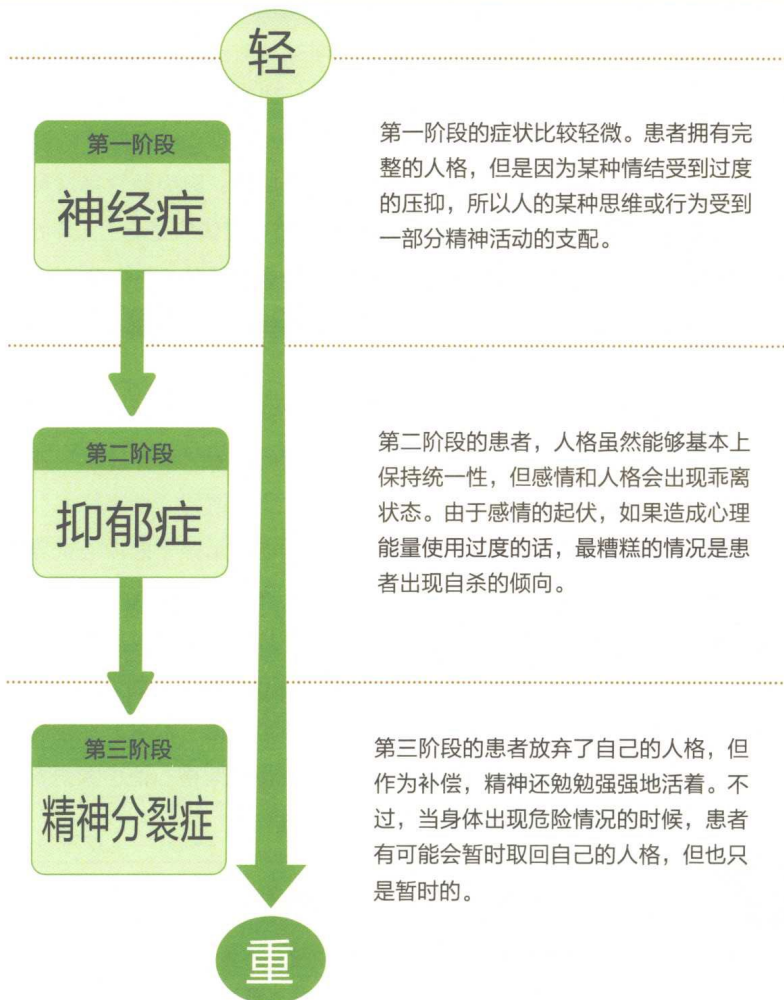
荣格的理论认为，心理疾病是由患者的潜意识产生出来的，但潜意识绝不想把这个人引向毁灭的道路。所以，荣格所主张的心理疾病的治疗法，并不是驱除患者的潜意识，而是从潜意识中分析出患病的原因，然后想办法去克服这个病因。荣格曾说：“潜意识存在于任何人的内心之中。所以，心理疾病是全人类共通的一个问题。”

关键词
Key word

Deus ex Machina 是什么？

拉丁语 *Deus ex Machina* 是“机械降神”“解围之神”的意思。在古希腊戏剧中，当剧中人物陷入困境时，会利用悬吊升降装置将扮演拥有绝对力量的“神”的演员送上舞台，以解决剧情中的问题。简单地说，这就是一种机会主义。在荣格心理学中，认为这种机会主义是应该极力避免的。

心理疾病也分阶段



3.

反映内心的全景图

——箱庭疗法——

以荣格心理学理论为基础的精神治疗中，经常会用到一种名为“箱庭疗法”（这个词来自日本，日语中的“箱庭”即盆景的意思）的治疗方法。具体做法是使用一些迷你小人偶、小汽车等玩具，让患者将其自由摆放在沙盘中，以此展示患者的内心全景图，表现他们的潜意识世界。箱庭疗法这个名字，是日本的荣格心理学研究者河合隼雄首先使用的，因为他觉得这种疗法使用的道具和日本的箱庭很像。而最初使用这种精神疗法的是瑞士人多拉·卡尔夫（Dora Kalff）女士，她把这种疗法称为“沙盘游戏治疗”。卡尔夫曾经接受过荣格夫妇的精神分析，和荣格的孙辈也很亲近，在荣格亲人的建议下，卡尔夫成为了一名儿童心理治疗师。

卡尔夫在她留学的地方——伦敦，因为一次偶然的的机会，见到了儿童心理治疗师洛温菲尔德（Margaret Lowenfeld）在展示她的“世界技术”或“游戏王国技术”（the world technique）。洛温菲尔德所谓的“世界技术”，是让孩子把小玩具任意摆放在铺有沙子的箱子里，以展示孩子的内心世界，这是一种接近心理测试的技法。这种“世界技术”便是沙盘游戏治疗的原型。卡尔夫将这种疗法引入了荣格心理学的世界中并加以发展，也成为对成年患者进行治疗的手段之一。后来，这种沙盘游戏治疗得到很多人的认可和好评，作为一种全世界认可的精神治疗法得以确立。但是，由于卡尔夫并没有经过成为荣格心理学派学者的正规程序，所以也没有得到荣格心理学派的资格，荣格心理学派甚至不允许她到荣格研究所举行演讲。

关键词
Key word

虔诚的犹太教少女

荣格非常清楚宗教的效用。曾经，有一位饱受多年焦虑性神经症困扰的少女来拜访荣格。当荣格得知少女出身于一个虔诚的犹太教家庭之后，便建议少女献身于犹太教信仰。结果，没过多久，少女的神经症就痊愈了。