



ARCHETYPES

who are you?

认识你自己

[美] 卡罗琳·密斯◎著
王占华◎译

揭密人类内在的10种原型，
让你遇见真正的自己

Caroline Myss



中信出版集团 · CHINACITICPRESS



ARCHETYPES

who are you?

Caroline Myss

认识你自己

揭密人类内在的10种原型，
让你遇见真正的自己

[美] 卡洛琳·密斯◎著

王占华◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

认识你自己 / (美) 密斯著; 王占华译. —北京: 中信出版社, 2015.5

书名原文: Archetypes: Who are you?

ISBN 978-7-5086-3601-6

I. ①认… II. ①密…②王… III. ①经济决策—通俗读物 IV. ①F202-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第013930号

Archetypes: Who are you? by Caroline Myss

Copyright © 2013 by Archetypes Publishing LLC

Originally published in 2013 by Hay House Inc., USA

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by CITIC Press Corporation

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

www.lib.ahu.edu.cn

认识你自己

著 者: [美]卡洛琳·密斯

译 者: 王占华

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2015年5月第1版

京权图字: 01-2013-3983

书 号: ISBN 978-7-5086-3601-6 / F · 3056

定 价: 39.00元

印 张: 9 字 数: 180千字

印 次: 2015年5月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给克里斯蒂娜·卡利诺

我的姐妹和朋友

前 言

20年前，第一次读完克拉丽莎·平科洛·埃斯蒂斯的《与狼共奔的女人》之后，我就开始对“原型”这个课题着迷。后来师从美国著名电视人比尔·莫耶斯学习原型，原型是他在美国公共广播公司（PBS）主持的节目中所涉猎的话题之一。但真正让原型的概念及原型产生的影响众所周知的，是卡洛琳·密斯的《神圣的契约》（*Sacred Contracts*）一书。此书出版10年以来，我一直与他人讨论原型的话题，其中包括卡洛琳，现在她已成为我的密友和红粉知己。我们是在一次活动上认识的，她在那次活动上发了言。当时，我是护肤品公司自然哲理（Philosophy）的创始人兼CEO（首席执行官）。活动主办方负责人找到

Archetypes

认识你自己

我，希望我能赞助此次活动时，我马上就同意了——因为我可以私下见到卡洛琳，跟她说说我患重病的朋友丹娜·瑞伍。（卡洛琳在很多方面都很有天赋，“直觉治疗”是她的天赋之一。）很幸运，我的目的达到了，后来我和卡洛琳成了好朋友。

回想 2009 年，我得知已经有人接管了自然哲理护肤品公司，而且不再需要我的创造性服务了，但是我可以以常务董事长的身份继续留在公司，条件是我不能干涉新任 CEO 的决策。当时我非常伤心，觉得受到了侮辱，便辞职了。之后的一个月，我常常闷闷不乐。虽然我在专业上获得了些成功，但还是觉得自己很失败。那个电话让我开始否定自己，但事实证明那个电话是我这辈子遇到的最美好的事情。

一个月之后，我做了任何一个正常女人在空闲时都会做的事：清理衣橱。

我坐在地板上，开始整理我多年来积累下来的一堆堆衣服。我最喜欢的那些是艺术型的衣服——有女人味的、浮夸的、创意的和脱俗的。还有一堆是预言家型的服饰——很多相同款式的鞋子、裤子、T 恤，我会一次买上个十件二十件的。还有一堆是价格昂贵的定制类，很多是女王型的饰以珠宝的套装——我有很多这样的衣服，但是我讨厌它们，每次穿着时的不舒适感仍记忆犹新。其他是照料型的妈咪服，弹性很好，但我同样不喜欢。这些衣服从来不是我内心真正想要的，但是它们还是占据了衣橱。

我坐在那里，通过衣橱这个镜头看着我过往的生活，仿佛一道曙光穿过了我绝望的深渊。后来，我创办的第三家公司诞生了：“Archetypes, Inc.”网站。

就好像一个拥有哲学细胞的预言家型原型突然从沉睡中苏醒一样。我看见了不同种类的原型，有几种符合我真正的原型，但大多数都不是这样的。我开始认真地思考这 10 年来我如何违背自己的内心，努力去适应一个非真正的自己的原型（照料型）。我想到自己长久以来一直扮演着女王型/执行型原型的角色，但这个角色从未给我带来舒适感，尤其是当我身着这个角色所需要的衣服时。

从我坐在我的衣橱间前整理思绪那天开始，这个事实渐渐变得清晰起来——尽管我取得了一些个人和专业上的成功，但我一直没有在以自己真正的原型生活。

回头看看，我所遭遇的并非自我否定，而是一场原型认知的危机。女王型/执行型的那个角色已经不在，但是那个建立了自然哲理护肤品公司的创意型、预言家型的角色尚在。而且，我接下来要进行的探索原来一直就在眼前。

新公司给了我与卡洛琳·密斯合作的机会。卡洛琳从事原型课程的教学工作已经超过 25 年。现在，你可以通过这本书发现原型如何从一个人出生的那一刻就开始塑造他的一生。你会了解为什么有些人、有些衣服、有些关系让你感到舒服自在，另一些却会让你感到非

Archetypes

认识你自己

常不适。你会认真地审视你的衣橱、你的家、你的职业以及重要的人际关系，然后问自己一个简单的问题：我是按照自己的原型在生活吗？换句话说，这是我注定要过的生活，是真正的我吗？

关于原型，最美妙的地方在于它能唤醒你，让你意识到出现在生活中的那些同步性、那些迹象、那些象征和那些巧合，并且能马上注意到它们。它们会告诉你“停”“走”或者“不要动”，这些指令凭直觉就能知道，但你还需要去倾听。留心这些迹象所透露出的激励和警告信息，这能给你带来极大的好处。接下来，你的生活就会出现一个又一个奇迹。

发现自己的原型是我生活中的奇迹之一，遇见卡洛琳则是另一个奇迹。我期待你的生活中也有奇迹发生。

心怀感恩的

克里斯蒂娜·卡利诺

2012年，纽约

自序

长久以来，我一直相信人们无法了解真正的自己。除非我们了解原型，更确切地说，只有了解原型本身，我们才能真正地了解自己。原型是一面镜子，透过它我们可以看到自己和周围的世界。作为一种生物群体，我们一直都在寻找精神世界运行的法则，探究是什么让我们变成了现在的样子，又是什么治愈了我们。这些问题唤起我们内心的需求，让我们意识到原型正在影响着我们，以及它在个人生活中的表现形式。

克里斯蒂娜·卡利诺建议我放下手中的工作（当时我正在写另一本书），来写这本书，并和她一起打理她创办的网站。克里斯蒂娜将人与人之间的关系网描述为“原型网”，在她看来，人与人是通过各自的

Archetypes

认识你自己

原型联系在一起的。我不假思索地听取了克里斯蒂娜的提议，因为我知道这是一件有实质性意义的工作，它可以将我的理念传播给更多的人。

原型是直觉的语言，我们熟悉原型，就会清楚直觉是什么。原型采用幻象和符号的方式与我们对话，完全契合这个在高科技编码、即时信息和社交平台互动中活动自如的社会。唯一的不同在于，原型源于我们无限的智慧，而不是我们对技术的认识。然而，终究有一天，我们的理性通过原型这个介质会找到一个与直觉相处的模式。

原型是个人力量的钥匙。我亲眼看见了人们意识到这种力量后经历的巨大变化。我曾经不止一次遇到这样的人，他们意识到他们需要独处并不是因为他们不善交际，而是因为他们骨子里属于隐士型原型，为了维持自己的精神平衡，他们不得不去寻找宁静和孤独。我也曾遇到过这样一些人，他们发现自己之所以有探索自然的热情，并不是因为他们想走出这个城市，而是因为他们自然的孩子，一种以自然世界的灵魂为表现形式的原型。当你发现了指引你生活的原型时，你也就了解了真正的自己。也许是生平第一次，你终于穿上了你真正想穿的衣服。

我坚信原型会成为一种新的语言。然而，不久之前我还没那么确定。从接触原型的那一天起，我就担心自己无法清晰地传达出这些信息：原型是一种普遍的力量模式，源自我们的幻想和信念，这些幻

想和信念无形之中影响着 we 看待生活的角度。我犹豫着要不要说出来，因为我知道原型领域是伴随着自己的语言产生的，而这种语言是与内在的精神世界相连的。对于我们的理性、逻辑思维和科学思维来说，信息是一种“强有力却看不见”的东西。通常情况下，我们无法从这里获得更多具有可信度的东西。

出乎意料的是，我发现了一些能够轻易被识别的、简单的原型，它们在我们生活的现实世界和原型发挥力量的幻象世界（或符号世界）之间建起了一座桥梁，这座桥梁正是我需要的。我问了问听众中的女性：“你们当中有多少人知道自己会成为母亲？”大部分人都举起了手。于是我又问：“你们是怎么知道的？”很多人只是耸肩，好像在说：“我就是知道，因为那就是我，我打算做一位母亲。”

当我说到照料型和隐士型原型时，听众就不再问有关原型的普遍定义的问题了，而是问“我属于什么原型”，“我如何识别自己的原型模式”这类问题。演讲厅里的气氛令人激动，充满着一种我从未在观众身上感受到的好奇心。我相信，即使让他们一整晚都待在这个演讲厅里，他们也会照做。

后来，结束了和朋友的晚餐之后，我忍不住说起了演讲厅里迸发的那种热情。我提出的课题还从来没有得到过如此热烈的回应。这是为什么呢？我思考得越深入，答案就越清晰：原型模式是了解真我的钥匙，它比你还了解自己。通过识别、探索自己的原型模式，你就会

Archetypes

认识你自己

真正地了解自己。

原型历来是人类无意识的驱动力，而且你可以在没有意识到它的情况下过完你的一生。原型模式就像一扇可以通向一个平行空间的门。探究这个原型所在的平行空间，学习原型，就能够让你遇见真实的自己，或许这是你生平第一次。

我希望你们能像我一样，在生活发生改变时踏上这场心灵之旅。

卡洛琳·密斯

2012年于橡树公园

目 录

前 言 XIII

自 序 XVII

第1章 原型是什么

原型的内在精神网络 009

原型的10种类型 012

第2章 与你的原型建立联结

世界上有多少种原型? 017

如何识别我们的原型? 019

我们能从原型中学到什么? 020

我们能否改变自己的原型? 021

原型如何在恋爱中发挥作用? 023

如何表达我们的原型? 024

何为原型家族? 025

Archetypes

认识你自己

- 原型为何有用? 026
- 原型会对我们产生何种帮助? 027
- 如何唤醒原型? 029
- 原型如何帮助我们跨越人生的过渡期? 029
- 如何利用本书? 030

第3章 拥护型原型

- 生命之旅 038
- 特有的挑战 043
- 普遍的教诲 043
- 特有的恩典: 希望 044
- 内心的阴暗面 045
- 对应的男性原型 045
- 拥护型原型的幻想 046
- 生活的挑战 047
- 你具有拥护型原型吗? 048
- 利用拥护型原型的力量 050
- 拥护型原型清单 054

第4章 艺术型/创意型原型

- 生命之旅 059
- 特有的挑战 062

普遍的教诲	064
特有的恩典：创造力	066
内心的阴暗面	066
对应的男性原型	068
艺术型/创意型原型的幻想	068
生活的挑战	069
你具有艺术型/创意型原型吗？	070
利用艺术型/创意型原型的力量	073
艺术型原型清单	077

第5章 运动型原型

生命之旅	082
特有的挑战	086
普遍的教诲	088
特有的恩典：耐力	089
内心的阴暗面	090
对应的男性原型	092
运动型原型的幻想	092
生活的挑战	093
你具有运动型原型吗？	094
利用运动型原型的力量	096
运动型原型清单	099

第6章 照料型原型

- 生命之旅 104
- 特有的挑战 106
- 普遍的教诲 107
- 特有的恩典：同情心 108
- 内心的阴暗面 109
- 对应的男性原型 112
- 照料型原型的幻想 112
- 生活的挑战 114
- 你具有照料型原型吗？ 115
- 利用照料型原型的力量 117
- 照料型原型清单 121

第7章 时尚达人型原型

- 生命之旅 126
- 特有的挑战 130
- 普遍的教诲 131
- 特有的恩典：生机勃勃 133
- 内心的阴暗面 134
- 对应的男性原型 135
- 时尚达人型原型的幻想 136
- 生活的挑战 138

你具有时尚达人型原型吗？	138
利用时尚达人型原型的力量	141
时尚达人型原型清单	144

第8章 知识分子型原型

生命之旅	150
特有的挑战	153
普遍的教诲	154
特有的恩典：智慧	155
内心的阴暗面	157
对应的男性原型	158
知识分子型原型的幻想	159
生活的挑战	161
你具有知识分子型原型吗？	162
利用知识分子型原型的力量	164
知识分子型原型清单	167

第9章 女王型/执行型原型

生命之旅	172
特有的挑战	175
普遍的教诲	177
特有的恩典：慷慨	178