

荣格： 做自己心灵的主人

——大师开讲——修身养性之术·为人处世之道·直面生死之思·品味幸福之悟
以当代视角，诠释经典智慧；以大师之言，抚慰平凡人心

卓雅

编著

全国百佳图书出版单位

APRIL

北京时代华文书局有限公司

（北京）

荣格：

做自己心灵的主人

卓雅

编著

——大师开讲——

图书在版编目 (CIP) 数据

大师开讲·荣格：做自己心灵的主人 / 卓雅编著. — 合肥：
黄山书社，2014.5
ISBN 978-7-5461-4443-6

I. ①大… II. ①卓… III. ①荣格, C.G. (1875 ~ 1961)
— 语录 IV. ①K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 078021 号

DASHI KAIJIANG · RONGGE ZUO ZIJI XINLING DE ZHUREN

大师开讲·荣格：做自己心灵的主人

卓雅 编著

出品人 任耕耘
选题策划 任耕耘 杨雯
责任编辑 秦矿玲
特约编辑 李晓阳 赵迪秋
装帧设计 齐娜
出版发行 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)
黄山书社 (<http://www.hspress.cn>)
地址邮编 安徽省合肥市蜀山区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 230071
印刷 安徽国文彩印有限公司
版次 2015 年 6 月第 1 版
印次 2015 年 6 月第 1 次印刷
开本 880mm × 1230mm 1/32
字数 120 千
印张 7.5
书号 ISBN 978-7-5461-4443-6
定价 28.00 元

服务热线 0551-63533706

销售热线 0551-63533761

官方直营书店 (<http://hsssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，
请与印制科联系。

联系电话 0551-63533725

找到心灵的安放之所（代序）

卡尔·古斯塔夫·荣格(Carl Gustav Jung, 1875—1961)，瑞士著名心理学家、精神分析学家，分析心理学的创始人。他出生在瑞士一个基督教氛围浓郁的家庭中，外祖母和八个叔叔都是神职人员，父亲则是一位虔诚的牧师，几乎把信仰当作生命的全部。

在这样的家庭氛围影响下，荣格对基督教也有深入的研究。但和当时的人们信仰和崇拜上帝不同，荣格另辟蹊径，把研究的重点放在了对上帝的起源的探究上，而不是放在对上帝是否存在的争论上。他认为“宗教就是一种存在，是人类心灵的一种最本质的显现”，“宗教真理在本质上是一种心灵经验的集合，而不是一种观念”。

荣格认为一切问题都能从人的心灵中找到答案。这就促使他投入毕生的精力，致力于解开人类心灵深

处隐藏的精神奥秘。在大量医疗实践的基础上，荣格创作了丰赡的、具有开拓意义的心理学著作，如《潜意识心理学》《心理类型学说》《分析心理学的贡献》《人格的结构》《集体无意识的原始模型》，提出了“原型”“人格面具”“集体无意识”等对后世影响深远的心理学概念。此外，他对东西方哲学、神话、文学艺术和自然科学也有深入的研究。拜读荣格的著作，我们可以从字里行间感受到深刻的人文关怀，体会到作者对人类心灵的深入剖析和极度关切。

荣格主张人的“个体化”，强调独立人格的重要意义。“个体化”是分析心理学的核心概念，它是指在日常生活中，个体逐渐成形并与其他人区分开来，是个人成为一个完整存在的重要标志。荣格一再告诫人们“适用于所有人的生活处方并不存在”，“一个人感觉合脚的鞋却可能会夹痛另一个人的脚”。只有拥有独立的人格和思考，才能避免在个人特质和世俗观点之间痛苦挣扎，才能拥有属于自己的快乐人生。

要想培养独立的人格，荣格认为，必须先对自身有清醒的认识。“只有当人能够察看自己的内心深处时，

他的视野才会变得清晰起来。向外看的人是在梦中，向内看的人是清醒的人。”人只有认清自己，才能把自己和其他人区别开来，才能明白独立人格的真正意义和价值。

荣格是这样说的，也是这样做的。他与弗洛伊德之间从相见恨晚到分道扬镳的故事就是最好的证明。1907年，32岁的荣格亲赴维也纳，拜访有长期书信往来的心理学大师弗洛伊德。第一次见面，两人促膝长谈13个小时，结为忘年交。弗洛伊德为荣格的事业发展提供了极大的帮助。但慢慢地，两人在学术方面的看法产生分歧，弗洛伊德父亲式的权威和对荣格学术研究的干涉，逐渐引起了荣格的不满。弗洛伊德希望荣格毫无保留地继承自己的理论，荣格则更需要一个切磋思想、尊重自己的伙伴。最终，在39岁那年，荣格离开了弗洛伊德，在历经千辛万苦之后，终于凭借自己的力量开创了分析心理学派，迎来事业的新高峰。后来荣格回忆说：“弗洛伊德是我一生中遇到的最重要的人，没有人可以和他相比。但我不想做个听话的孩子，更愿做一个独立思考的人。”

在关注每一个个体内心的同时，荣格也在为整个人类的未来忧心。他用敏锐的眼光审视着世界，用独立的思考担忧着人类的未来。在众人为科学进步而欢欣鼓舞的时候，他却忧心忡忡地“从中发现了人类疏远和背离上帝的可能”，这种疏远和背离会让人类失去必要的信仰，变得无所畏惧，从而“产生动物不会发生的堕落”，失去最初的可亲、忠诚和信赖，而对“彼此更多一份怀疑”。为此，荣格提醒人类，在物质和科技飞速发展的同时，“不要让道德停滞不前”；否则，“威胁我们所有人的危险不是来自大自然，而是来自人类，来自人的心灵”。

虽然荣格离开我们已有半个多世纪的光景，但他的至理名言依然穿过历史的尘埃，熠熠生辉。在社会巨变的今天，我们每个人心中的困惑、焦虑和不安丝毫没有减轻。荣格说：“我们看待事物的方式，而不是事物本身如何，决定着一切。”今天，我们带着一颗躁动不安的心重读荣格，希望能从大师的箴言中悟出看待事物的新方法，找到心灵的安放之所。

本书从荣格的著作中摘取了和人类的心灵与情感、

科学技术的发展、时代的进步与弊病等内容相关的有益箴言，编纂成六个章节，分别为“孩子与教育”“科学与艺术”“时代与精神”“自我与他人”“理智与情感”和“人格与心灵”，以飨当今读者，共走一段启迪心灵的美好旅程。

目录

找到心灵的安放之所（代序） / 1

第一章 孩子与教育 / 1

第二章 科学与艺术 / 37

第三章 时代与精神 / 65

第四章 自我与他人 / 113

第五章 理智与情感 / 151

第六章 人格与心灵 / 177

第一章

孩子与教育

当年轻父母的教育方式大抵可以分为两种：一种是用和自己经历的教育方式相反的方法教育孩子，期待通过对孩子的教育弥补自己童年的缺失；另一种是遵循记忆中父母的教育之道，试图把孩子打造成另一个自己。但不论是哪一种教育方式，归根到底，我们都是在为自己考虑，而不是真正为孩子着想。

我们都曾是孩子，还记得儿时渴望让父母了解我们内心想法的那份期待和焦虑吗？

多听听孩子内心的声音吧。只有这样，我们才能给孩子们一个他们心中期待的、真正的快乐童年和幸福人生。

经历未曾经历的

没有什么比父母未曾经历的生活对于人类的生存环境，尤其是对于孩子们的精神上的影响更大。（《人、艺术与文学中的精神》）

旅行的乐趣在于发现未知的风景。在人生的旅途中，如果父母总是要求孩子走自己走过的路，甚至提前“剧透”路边有怎样的美景，如何绕过危险的沟壑，那对孩子而言，这样的旅行还有什么乐趣呢？

放手让孩子规划自己的旅行吧。挑战未知的世界，不论是对孩子，还是对父母，都将是一次有益的经历。

父母是孩子的第一本“教科书”

一般而言，人们对父母行为之于小孩的重要性强调过少，因为真正重要的不是言语，而是行为。（《人格的发展》）

分析儿童心理和分析成人心理的情况完全不同，是一项最为艰难和棘手的工作。孩子有一套特殊的心理。与胚胎期孩子的身体是母亲身体的一部分相似，儿童心理在很多年内也是其父母心理状态的一部分。这就解释了为什么很多儿童精神官能症患者并非真正患病，而往往体现着其父母的心理症状。儿童的精神生活中只有一小部分属于自己，大部分仍依附于父母的精神生活。这是正常的，打破这种依赖反而会危害儿童大脑的自然发育。

（《人格的发展》）

小时候，我们会模仿妈妈的样子涂口红，把小脚伸到爸爸的大皮鞋里走来走去，总是钟情于“过家家”，期待把大人的生活搬到自己的小世界里。这是孩子成长的必然过程，是他们认识世界的方法，父母无需太过担心孩子，反倒应该多多注意自己的言行。因为，父母是孩子的第一本“教科书”。

如何回答孩子的“为什么”

他们的启发对儿童造成了伤害吗？这类情况从未发现过。他们健康地成长，一切正常。他们提出的问题显然被抛到脑后了，可能是由于在学校生活中产生了别的丰富多彩的兴趣爱好，以及诸如此类的原因。（《人格的发展》）

孩子们总喜欢问“为什么”。面对接连不断的提问，父母应该如何作答呢？是给孩子一个充满想象的童话式解答，还是给出中规中矩的科学解释？

其实，你的答案是什么并不重要，因为它们终将在孩子成长的过程中，被学校知识所代替。但当初你对孩子发问的赞许，对幼小心灵的尊重，还有你认真思索的模样，则会成为孩子收获的最宝贵的东西。

一起寻找答案

无论给小孩以虚假的解释是多么不可取——因为这只会种下怀疑的种子，然而在我看来，坚持传授正确的解释也是同样的不可取。因为这种僵化的一致性会限制智力的自由发展。而且小孩也会不由自主地陷入一种具体主义的视阈，进而阻碍其进一步发展。与生理同等重要的是精神，它也有自身不可侵犯的权利。（《人格的发展》）

与其急着回答孩子，不如陪孩子一起寻找答案。快乐探索的过程远比结果更重要。

孩子不是母亲的附属品

没有什么比一位试图把自己化身在孩子身上的母亲更能阻碍孩子的正常发育了。她不会想到孩子不仅仅是一个附属品，而是一个新的、具有个性的生命，常常被赋予和父母截然不同的性格，有时候甚至看起来相异得可怕。（《人格的发展》）

人间常见慈母爱子反倒害子的扼腕之景。可怜母亲一心以羽翼护雏，可惜孩子反遭其苦。该放手时且放手，该扶持时才扶持，任何一个人的灵魂都不是他人的附属品，母亲给了孩子生命，但无法给予孩子灵魂。

童年影响人的一生

成年人最好和最坏的品质恰是儿时心灵在他们身上留下的残余。（《人格的发展》）

很多父母都知道童年的经历可以影响孩子的一生，所以他们努力试图给孩子一个快乐的童年。但什么样的童年才是孩子眼里真正的快乐童年，很多父母似乎还没有找到正确答案。