



Inner Work

内在 梦、积极想象 工作：和个人成长

[美] 罗伯特·约翰逊
(Robert Johnson) 著
杨慧 译



绕着那个象征着自主情结的城墙，不停地转圈，
向内注入心理能量，直到最后城墙崩塌，
你内在隐藏的部分显露出来。

世界图书出版公司



Inner Work

内在 梦、积极想象 工作：和个人成长

[美] 罗伯特·约翰逊

(Robert Johnson) 著

杨慧 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

内在工作：梦、积极想象和个人成长 / (美) 约翰逊 (Johnson, R.) 著；杨慧译. —
北京：世界图书出版公司北京公司，2015.5

书名原文：Inner Work

ISBN 978-7-5100-9706-5

I. ①内… II. ①约… ②杨… III. ①梦—精神分析 IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 108103 号

INNER WORK, Copyright © 1986 by Robert A. Johnson.

Published by arrangement with HarperSanFrancisco, an imprint of HarperCollins Publishers.

Simplified Chinese rights © 2015 by Beijing World Publishing Corporation.

All rights reserved.

内在工作：梦、积极想象和个人成长

著 者：[美]罗伯特·约翰逊 (Robert Johnson)

译 者：杨 慧

责任编辑：黄秀丽 于 彬

封面设计：刘 岩

出 版：世界图书出版公司北京公司

发 行：世界图书出版公司北京公司

(地址：北京市朝阳区东大街137号 邮编：100010 电话：010-64038355)

销 售：各地新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

开 本：880 mm × 1230 mm 1/32

印 张：9

字 数：185千

版 次：2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

版权登记：01-2014-6718

ISBN 978-7-5100-9706-5

定价：38.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)



目 录

第一部分 导论：无意识及其语言 / 001

- 第一章 走进无意识 / 003
- 第二章 内在工作：发现无意识 / 019
- 第三章 另一个实相：梦的世界、想象的王国 / 027
- 第四章 原型和无意识 / 037
- 第五章 冲突和统一：信念 / 049

第二部分 释 梦 / 055

- 第六章 走近释梦 / 057
- 第七章 四个步骤 / 067
- 第八章 第一步：联想 / 069
- 第九章 第二步：联结动力系统 / 085



第十章 第三步：解析 / 113

第十一章 第四步：举行仪式 / 125

第三部分 积极想象 / 167

第十二章 定义及走近积极想象 / 169

第十三章 积极想象是神话之旅 / 189

第十四章 积极想象的四步骤 / 199

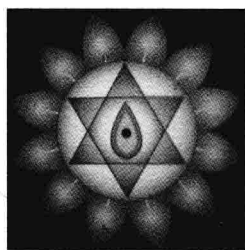
第十五章 第一步：邀请 / 205

第十六章 第二步：对话 / 223

第十七章 第三步：加入道德限制 / 235

第十八章 第四步：举行仪式 / 243

第十九章 积极想象的阶段 / 249



第一部分

导论：无意识及其语言

第一章 走进无意识

一天早上，一个女人和平常一样坐上她的汽车，开车前往几英里外的办公室。在路上，她的想象力开始创造一次伟大的冒险。她看到自己身处古代，是一位正经历着战争和十字军东征的淳朴女性。她化身成为一名女英雄，依靠自己的力量和牺牲拯救了人民，并偶遇了一位高贵健壮的王子。这位王子深爱着她。

虽然她的意识已经完全被想象占据，但她还是能够驶过几条街道，在红绿灯前停下来，在每个转弯处正确地打出信号灯，并安全地到达了办公室的停车场。当她清醒过来时，她意识到自己完全不能记起自己是怎样开车来到办公室的。她回忆不起任何路口和转弯处。她吃惊地问自己：“我怎么会不知不觉地开了这么远的距离？我脑子里在想些什么？我在做白日梦时谁在开车呢？”但是类似的事情以前也曾发生过，所以她暂时把它抛在一边，上楼来到自己的办公室。

她开始在办公桌前安排一天的工作，却被一位同事打断了。这位同事大发雷霆地冲进她的办公室，把她写的一份备忘录扔在桌上，怒气冲冲地表示，他对一些小细节不赞同。她感到很惊讶，因为对于这



样的小问题，他的愤怒实在是太过分了！他究竟怎么了？

与此同时，他听到自己大喊大叫，意识到自己太小题大作了。他感到很难为情，喃喃地说着道歉的话，然后转身离开。在自己的办公室里，他问自己：“我究竟怎么了？我的怒气从何而来？我通常可不会为了小事而斤斤计较。我刚才真是太失态了！”他感到自己内心非常愤怒，虽然这种愤怒与同事的备忘录毫无关系，但这点芝麻小事却成了导火索。这种愤怒从何而来？他不得而知。

如果这两人有时间好好地思考，他们可能会意识到，这天早上，他们已经感受到了无意识在他们生活中的存在。在普通日常生活的潮起潮落中，我们体验着无意识对我们的影响和作用。

有时候，无意识和意识同时运作，当意识心集中在其他事情上时，无意识就会指挥我们进行驾驶。与前面例子中的女人一样，我们每个人都有过在几个街区内进行“无意识驾驶”的经历。如果意识停留在别处，短时间内，无意识就会接管我们正在做的事。它告诉我们红灯停、绿灯行，让我们按规矩办事，直到意识转回当下。这当然不是最安全的驾驶方式，但无意识的确为我们提供了一个出色、重要的内部援助系统。我们每个人都认为这个系统是理所当然的。

有时候，无意识会制造幻想。这个幻想充满了各种生动的象征性意象，它完全占据了我们的意识，并长期地吸引着我们的注意力。这个女人在上班路上幻想出的冒险、危机、英雄牺牲和爱情正是无意识侵入我们意识的最主要例证；无意识试图通过想象，运用富有感情色彩的意象这一象征语言来表达自己。



我们体验无意识的另一种方式是通过突如其来的情绪、莫名的喜悦或非理性的愤怒忽然侵入并控制了意识。洪水一般的感受对于意识来说毫无意义，因为它们并不由意识产生。我们在前面的例子中提到过的那个男人不能够解释自己为什么会生这么大的气。他问自己：“我的怒气从何而来？”他觉得他的愤怒来自外部。他感到那时候“他不再是他自己”。然而，事实上这股不能控制的情绪的确来自他心中的某个部分，他内心深处的某个地方，而这个地方是他的意识看不到的。正因为这个地方的不可见性，我们才称它为“无意识”。

无意识的概念源于对人类日常生活简单的观察：我们的头脑中装有某种东西，但大多数时候，我们并不知道它的存在。我们有时会发现从某个不知道的地方骤然涌现出一段记忆、一段快乐的联想、一种理想、一种信仰。我们感到这些元素存在于我们心中的某个地方已经很久了——但它们在哪里呢？它们存在于未知的那一部分心理中，超出了意识的范畴。

无意识是一个神奇的世界，是由不可见的无意识能量、力量和智慧，以及不同的人格组成的宇宙。它比我们大多数人想象的范围更为宽广。它有一个完全独立的空间，与我们日复一日的日常生活相平行。无意识是我们许多想法、情感和行为的秘密源泉。正因为我们没有注意到它，它对我们的影响才可能更大。

当我们听到“无意识”这个词的时候，我们大多数人会对它产生一种直观的感受。我们把它和各种或大或小的经历联系起来，正是这些经历交织构成了我们的日常生活。我们所有人都有过不知不觉完成



某件事的经历。那时我们的思想“正停留在别处”，然后我们会为我们做过的事感到吃惊。我们记得自己在谈话中被激怒，口不择言，言辞激烈，而之前我们并不知道我们会这样。

有时候，我们会大吃一惊：“它们从何而来？我之前并不知道我对此事的态度会如此过激。”随着对从无意识中流出的能量越来越敏感，我们不用问也会知道下列问题的答案：“我的哪一部分相信那样的事？为什么这个问题会引起我无意识如此强烈的反应？”

我们可以更近距离地观察了解这一事件。“困扰我”的是忽然入侵的一股无意识力量。如果我认为我已经不再是“我自己”，那是因为没有意识到“我自己”中同样也包含着我的无意识。我们隐藏起来的这部分自己具有强烈的情绪，并希望表达出来。然而，除非我们学会进行内在工作，否则这部分自己会被我们的意识掩盖起来。

有时候，这些隐藏的人格令人难堪或者很激烈，所以当它们表现自己时，我们感到羞愧难当。另一些时候，我们会认识到一些自己从未意识到的长处和优秀品质。我们动用隐藏的资源，做一些我们通常不会做的事情，说话也比以前更清楚更机智，表现出以前我们不知道自己拥有的智慧，展示出一种我们不知道自己具备的慷慨和理解力。每一种情形中我们的反应都是震惊：“现在的我与以前所了解的自己不一样。我有许多品质——或好或坏——我以前从来不知道它们是我的一部分。”这些品质存在于无意识之中。在那里，它们“在视野之外，也在思想之外”。

我们所有人都不仅是我们的感知到的“我”。我们的意识在任何特



定的时间内只能聚焦于我们完整存在的有限部分。虽然我们努力地认识自己，但是无意识的能量系统太过巨大了，只有很小的一部分可以进入意识领域或在意识层面发挥作用。因此，我们不得不学习进入无意识的方法和接收无意识信息的方式。这是唯一可以了解我们未知部分的方法。

接近无意识——自觉或不自觉地

无意识通过象征语言呈现自己。我们不只能够在不自觉或强迫性的行为中看到我们的无意识。无意识与意识之间架起桥梁、沟通对话有两种自然的方式：一种是做梦；另一种则是想象。这两种方式都是由心灵发展出来的、高度精练的交流途径，可以使无意识和意识层面相互对话，并且一同工作。

无意识发展出了一种特别的表达方式来运用梦和想象：这就是象征语言。我们很快将会看到，内在工作从根本上说是学习这种无意识象征语言的艺术。因此，我们大部分时间都将用来研究梦、想象以及对符号的使用。

无意识努力想与我们交流，却没能引起我们的注意。无意识在梦中源源不绝地浮出表面，但很少有人掌握了必要的信息来认真对待他们的梦，能够理解梦的语言。无意识的活动在想象的过程中也很明显：幻想不断地出现，像气泡一样飘荡在整个意识领域中，但我们几乎没有注意到；幻想的洪流时常出现在许多人心中，像河流一样沿着



他们思维的边缘流动。当我们认为自己正在“思考”或我们正在“计划”时，其实更多的时候我们只是在做白日梦，迷失在幻想之中。几分钟之后，我们才又把自己拉回现实的情景中，面对手头的工作，真正地回到正与我们谈话的人的身边。

想要了解真正的自己，成为更完整和整全的人，我们必须进入无意识，并与之交流。我们自己的很大一部分和我们性格中的诸多因素都包含在无意识中。只有通过接近无意识，我们才有机会成为清醒和完整的人。荣格已经让我们看到，通过接近无意识和学习其象征语言，我们可以过上更富足、更充实的生活。我们不再受无意识的支配，也不再不断地与之争战，相反，我们在生活中开始与无意识结为伙伴。

然而，大多数人都没有自觉地接近无意识。只有当遇到与无意识有关的麻烦时，他们才会意识到它的存在。我们现代人与内心世界的距离很遥远，大多数情况下我们只有面对心理困扰时才能与无意识不期而遇。比如，一个女人认为一切尽在她的掌握之中，但她可能同时发现自己非常沮丧。她既不能摆脱这种情绪，又不知道自己到底怎么了。或者，一个男人可能发现他实际的生活方式与他内心深藏的无意识理想存在着巨大的冲突，而他从来没有好好地审视过这些无意识理想。他感到筋疲力尽或焦虑不安，却不知道为什么。

当我们面对无法解决的莫名冲突时，当我们感知到看似不合理、原始或毁灭性的内心冲动时，当我们因为意识态度与本能自我（instinctual selves）意见不合而遭受神经症的折磨时——然后，我



们才认识到无意识在我们的生活中扮演着重要的角色。我们需要面对它。

在历史上，正是通过这类“病理状态”，通过病人心理上所遭受的折磨——在这些病人中，意识层面和无意识层面的关系出了问题——荣格和弗洛伊德重新发现了无意识的存在。

荣格的无意识模式

荣格发现，无意识并不只是意识的附属物，它不仅是被遗忘的记忆或不愉快的情绪被压抑的地方。他假设出了一种无意识模式。荣格的这一假设非常重要，直到现在西方世界还是没能完全理解它的含义。荣格表示，无意识是一个创造性的源泉，意识心和每个个体的完整人格都是从中演化而来的。无意识提供的原始内容使得意识得以发展、成熟，我们所有潜在的品质也因此得到扩展。正是这一宝藏丰富了我们的优势和品质，否则我们将永远无法知道我们拥有它们。

荣格向我们指出，意识和无意识对我们的完整自性（total self）起着同等重要的作用。当两者失去平衡时，神经病和其他精神疾病就会出现。

意识的演化

荣格的工作和研究让他相信无意识是我们所有人类意识的真正



源泉。它是我们某些人类能力的来源，如有序地思考、推理、感知和感受。无意识是人类本初的思维，是我们物种意识得以进化的原始母体，经过几百万年的发展之后才达到如今的程度和水平。每一种能力，我们运行着的意识的每一个特点，最初都包含在无意识之中，然后才找到方法从无意识上升到意识层面。

荣格详述了人类的意识能力的辉煌前景，以及意识的作用和意义。他看到自然界中有一种创造性的力量在运作——它是一个宇宙，经过极漫长的分娩才诞生这种被我们称为意识的稀有能力。经由人类，大自然巨大的无意识心灵慢慢地将它自己的一部分转化为意识。荣格相信，上帝和世间万物经过长时期的努力才将意识知觉带入世间，而人类扮演的角色是不断地推动其演化。

人类的意识从无意识的原始内容中发展而来。源源不断的无意识内容为它的成长提供了养料，而无意识也逐渐上升到意识层面，希望能够成就一个更完整、更有意识的人。无意识的内容必须不断地参与进来，直到意识最终体现出完整自性的整体性。

荣格相信，我们每一个“必死之人”都在这个演化过程中发挥着各自的作用。正如我们人类的集体意识能力是自无意识心理中演化而来的，我们每个人的意识能力也来自无意识。我们每个人必须在各自的生命过程中，重演人类种族进化的主要进程；我们每个人都必须成为一个个别的容器，承载着意识向前演进。

我们每个人都是一个微型宇宙，在其中，宇宙的进程得以实施。因此，我们所有人都参与到无意识内容通往意识层面的运动中。我们



每个人也都参与到意识自我回到无意识的反向运动中，在母体——无意识诞生的地方——中与无意识的根源重新联结。

每个人的无意识之中都存在着原始的模式，一种“模板”。如果你愿意，意识心和整个功能性人格可以根据它来塑造——从诞生到漫长的心理成长，再到真正的内心成熟。这种模式，这种看不见的网格能量（*latticework of energy*），包含了所有的特质、所有的长处、错误、基本结构和组成完整心理存在的成分。

对我们大多数人而言，只有小部分原能量（*raw energy*）的宝藏被纳入了意识人格中。只有小部分原始的模板在意识层面得以实现。

个人内在的无意识模式就像修建一所大教堂的计划：最初，当计划付诸实施时，我们只能看到大致的总体轮廓。一段时间之后，小部分实际的建造已经完成，足以让我们看到它最终将是怎样一件艺术品。随着时间的流逝，宏伟的建筑一砖一瓦地堆砌起来，不断增高，直到最后几块石头就位，收尾工作才得以完成。只有在这个时候这座建筑的宏伟景观才得以呈现。

同样，在人格的主要元素从无意识的潜力层面冒出头来，并在意识功能层面中实现之前，个体存在的真实深度和伟大不会完全显化出来。

我们每个人都在创造一种生活，建造一座大厦。每个人心中的计划和基本构造都建立在深层的无意识中。但是我们需要咨询无意识并与之合作，这样才能了悟我们心中具有的全部潜力。同时，我们不得不面对挑战和内心成长过程中常常会出现的痛苦的改变。



无意识中的自我

无意识是一种范围十分宽广的能量，比意识的范围要广得多。荣格将自我——意识——比作飘荡在无意识宽阔海洋中的一块软木。他同样把意识比作露出水面的冰山尖端。95%的冰山藏在了黑暗、冰冷的海水中。无意识，就像大部分冰山一样，是看不见的。但是它非常强大——如果不加重视，它的危险程度与水下冰山相当。许多人在与无意识发生冲突后沉陷，就像泰坦尼克号撞上冰山后下沉一样。

自我，在拉丁语中，仅仅指“我”。弗洛伊德和荣格把意识心称为“自我”，因为它是那个叫作“我”的心灵的一部分，也就是“自我意识”——觉知到它自己是一个存在，一种独立的、与众不同的能量域（field of energy）。当我们提及“我”的时候，我们指的仅仅是我们自己能够感知到的小部分。我们假设“我”只包括这一人格、这些特质、这些价值观和观点，因为它们浮在表面，在自我的视野范围之内，能够被意识到。这是对“我”狭隘的、极不准确的认知。

自我没有觉知到那个完整的“我”更大，内涵比自我更丰富，也没有意识到潜藏在无意识中的那部分心灵比意识更巨大，也更有力量。

虽然无意识内容真实地深藏在我们心中，但自我倾向于把无意识看作我们自己以外的存在。这就是我们会听到人们说诸如“我那样做的时候已经不再是我自己了”这类话的原因。当我们发现自己在做