

金圣荣 ◎编著

继《FBI读心术》后，作者再次倾力解读
最著名心理分析大师的心理术

荣格 心理术

读人善己的6项心理功夫



Wuhan University Press
武汉大学出版社

金圣荣
◎ 编著

荣格 心理术

读人善己的6项心理功夫



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

荣格心理术/金圣荣编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2013.6

ISBN 978-7-307-10454-9

I. 荣… II. 金… III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第022509号

责任编辑: 刘汝怡 责任校对: 赵琳 版式设计: 温言

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

发行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 18 字数: 280千字

版次: 2013年6月第1版 印次: 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-307-10454-9/B·372 定价: 35.00元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

在很多人眼里，卡尔·荣格的理论就和他的姓氏一样充满了玄妙、神奇的色彩。但实际上，这位将西格蒙德·弗洛伊德的心理学理论发扬光大，并且做出更进一步研究的精神分析大师花费了毕生精力将心理学理论简单化和浅显化。他的女儿格莱特·荣格在其影响下也走上了精神分析的道路，随后多拉·卡尔夫、芭芭拉·汉娜等人在研究心理学的道路上也深受其影响。

时至今日，依然还有不少人坚持认为，荣格的理论只不过是弗洛伊德的梦境分析以及力比多原理的延伸。事实上，正是由于和恩师弗洛伊德的观点发生了分歧，荣格才和对方不欢而散，走上了自我探索的道路。这样看来，荣格的理论基础虽然

带有弗洛伊德的影子，但却有非常浓厚的个人色彩。对于荣格来说，他做出的最伟大的贡献就在于对潜意识理论的追根溯源。通过对潜意识的深入研究，荣格向世人揭示了很多“不可思议”的事件发生的内在原因。

荣格的成就就在于，在弗洛伊德“前意识”的理论基础之上进一步提出了心灵层次分析理论，并且将前意识深入剖析为“个人潜意识”和“集体潜意识”。在这里，最具争议，同样也是荣格心理学理论中最受推崇的“集体潜意识”浮出水面。它的真正核心就在于，相对于其他生物，人类的脑海中残留下来的先祖记忆会让一个人显现出足以同其他生物相区分的“特性”。而这种经过千百年积淀下来的先祖记忆又会在人类内部形成一种共性，投射到现实生活当中，表现为本能。

除了潜意识之外，荣格对心理学的贡献还有梦境研究、情节和原型理论等等。在讨论个人与社会的关系时，荣格还提出了阿尼玛和阿尼姆斯、人格面具等不易被人觉察，但却真实存在的心理学现象。所谓“阿尼玛”，就是男性人格当中的女性气质，而阿尼姆斯则恰恰相反；人格面具则是指一个人在社会交往当中会用另外一种面貌示人，以此博得众人的好感。在荣格眼中，即便是再野性的男士也会在特定的时刻彰显出柔弱的一面，而个人面具的存在则从一定程度上左右了人们之间的相互交流。

对于人类社会来说，有关心理分析的研究往往具有非常重要的意义。很多时候，警察在处理案件时费尽心思也找不出一个头绪，或许一个简单的心理分析就能帮助他们解开谜团。又或者，一名平时看上去温文尔雅、平易近人的邻家男孩一夜之间就变成了杀人嗜血的恶魔，一个平时乐观向上、锐意进取的优秀青年突然之间变得自甘堕落、离群索居……

如此种种行为其实都可以通过精神分析找到答案，并被逐一破解。号称“亲手杀死了 600 人的世界头号魔王”亨利·李·卢卡斯就是一个患有严重精神疾病的人，恋母情结在他身上得到了病态的发展，极度偏执的他杀死了自己的母亲，以此获得了对母亲的“绝对占有权”。在随后的日子里，他还交上了一个同性恋朋友，并与其相伴。或许卢卡斯自己也不明白，到底是什么让自己一次又一次地攻击无辜的路人，犯下这种滔天大罪。而在荣格眼中，这些行为都是事出有因的。

当然，像卢卡斯这样的“杀人魔王”也只是心理郁结积压到了一定程度之后才形成的。对一般人而言，轻微的精神困扰是可以通过引导、释放来宣泄的。只要这种心理状态能够得到及时地排解，一切都会“风平浪静”的，当然这也是编者写本书的初衷。

在本书中，编者分别通过心灵层次分析、自我认同分析、梦境分析和性格分析 4 个方面详细解读了荣格精神分析理论的

精华部分；在第五、第六两个章节中，编者则通过对沙盘游戏治疗和精神诊疗的描摹刻写，希望为大家提供一些有利于放松心情、调节精神压力的方法。

最后，编者衷心祝愿每一个接触到此书的人都能够精气十足、心情愉悦，充满正能量！

目 录



前 言

导读：荣格的心理学世界 / 001

Chapter 1 心灵上的疾病才是依附在命运上的魔咒

——荣格的心灵层次分析术 / 019

1. 每个人的心里都有一个心灵魔法屋——心灵的四层次 / 021

2. 每个人都自恋 / 024

3. 集体无意识的魔咒：为什么有人躺着也中枪 / 029

4. 邻家男孩如何化身为“午夜食人魔” / 033

5. 揭穿隐藏在内心最深处的诡异第六感 / 037

6. 个人潜意识和集体潜意识的碰撞：当狼孩重归人类社会 / 041

7. 是什么让弗洛伊德的信永远也寄不出去 / 044

8. 形成在童年时期的潜意识

——欠下 300 多条人命的杀手是怎么形成的 / 048

9. 虐待自己是自我认知和个人潜意识不匹配的结果吗 / 053

10. 是什么让异装癖变成艺术家 / 057

11. “三角恋人”——不同的因素搭配催生出不同的潜意识 / 061

12. 魔鬼的万能诅咒：没病也能说出病来 / 064

Chapter 2 从自我认同度上寻找内心强大的力量

——荣格的自我认同分析术 / 071

1. 从自我认同到自我实现 / 073
2. 正确认识自己：荣格留给后人最实用的心理治疗经验 / 076
3. 暴露疗法真的是治疗强迫症患者的有效方法吗 / 080
4. 比尔·盖茨不穿名牌服饰的原因：着力体现高度自我认同感 / 082
5. 自认为什么都懂的人为什么不受欢迎 / 086
6. 自我认同感的缺失：积极主动的人为什么从“天使”变成了“恶魔” / 089
7. 人格理论“三剑客”是不是真的能和睦相处 / 093
8. 为什么说儿童的自我确认能力与父母息息相关 / 095
9. 荣格解读占卜师让人信服的“内在玄机” / 098

Chapter 3 梦，心灵的产物

——荣格的梦境分析术 / 103

1. 人为什么要做梦 / 105
2. 梦的实质到底是什么 / 109
3. 什么样的释梦是准确和可信的 / 114
4. 梦以外的线索和直觉的力量 / 119
5. 打开释梦的大门，做自己的解梦师 / 124
6. 释梦比读心术更好用 / 128
7. 人为什么会失眠？经常失眠是不是一种病 / 133

8. 梦和现实之间存在的奇异关系 / 136
9. 梦是心里住着的那个神秘的“原始人” / 140
10. 荣格释梦：两个改变做梦人一生的梦 / 145

Chapter 4 哪些性格缺陷会导致你一败涂地

——荣格的性格分析术 / 151

1. 性格类型中到底存不存在好坏之分 / 153
2. 自卑是一种性格缺陷 / 155
3. 有一夜情是一种性格缺陷，有外遇也是一种心理疾病 / 160
4. 多疑症是一种消极心态 / 164
5. 为什么我们在潜意识里都希望保持胎儿一样的姿势 / 168
6. 虐待动物的人是因为性格有缺陷吗 / 171

Chapter 5 心理游戏中的心灵疗法

——荣格的沙盘游戏治疗术 / 175

1. 最受心理学家推崇的沙盘游戏治疗术 / 177
2. 沙土比你更懂你的心 / 180
3. 玩转沙盘，在疯狂的自我肯定中追寻存在的意义 / 184
4. 母子一体性，完成缺失人格的重塑 / 187
5. 可以评估儿童智商的沙盘术 / 191
6. 你的孩子是一个“深蓝儿童”吗 / 195
7. 心理治疗师必知的六大心理模具原型 / 198
8. 用色彩来治愈心理创伤 / 202

9. 用积木替代沙盘行不行 / 205
10. 通过艺术情结去治疗内心的伤痛 / 209
11. 通过沙盘游戏探知不在场者的内心世界 / 213

Chapter 6 精神病背后不为人知的心理学密码

——荣格的精神诊疗术 / 219

1. 心理疾病中的“伤风感冒”究竟要如何诊治 / 221
2. 为什么说独裁者大多是人格存在缺陷的人 / 224
3. 你真的懂得“顺其自然”吗 / 226
4. 心态失衡是变态心理的不完全诱因 / 229
5. 揭开多重人格者变态心理的“神秘面纱” / 232
6. 分裂型人格障碍用什么“魔法”治愈 / 238
7. 无情型人格障碍背后的心理学原理 / 243

附录 1 荣格的青少年时代 / 247

附录 2 荣格与弗洛伊德之间的恩怨与决裂 / 265

附录 3 荣格年表 / 271

附录 4 参考文献 / 275

导读：荣格的心理学世界

荣格（Carl G. Jung，1875 — 1961 年），瑞士杰出的心理学家、精神病学分析医师、分析心理学的创始人。早年，他曾拜奥地利精神病医生及精神分析学家、精神分析学派的创始人西格蒙德·弗洛伊德为师，与其愉快地合作过一段时间，并被弗洛伊德任命为第一届国际精神分析学会的主席，但后来由于两个人的观点存在着诸多分歧而分道扬镳。与弗洛伊德相比，荣格更注重强调人的精神世界具有崇高的抱负，而并非只是为了满足人生的愿望和欲求，因而他极力反对弗洛伊德的自然主义倾向。在与弗洛伊德分道扬镳后，荣格潜心分析和研究心理学，并于 1916 年创立了“分析心理学派”。之后他隐居于苏黎世湖旁，继续为人们不时面临的精神矛盾和冲突寻找更为准确的答案。



荣格心理术

1875年7月26日，在瑞士北部康斯坦斯湖畔一个叫作基斯威勒的小村庄里，卡尔·古斯塔夫·荣格降生在一个虔诚的宗教家族。在他6个月的时候，便和父母移居到了莱茵河上游苏黎世州一个叫作劳芬的地方。这是一个被莱茵河、牧师馆、教堂、农场、城堡以及远方的阿尔卑斯山脉环绕的美丽得有些神秘的地方。荣格在这个环境中成长了4年，之后又随父母搬到了莱茵河更上游的巴塞爾附近一个叫作小惠宁根的城镇上，并在此处居住到成年。

对荣格来说，11岁那年对他是特别有意义的，因为他被送进了巴塞爾的大学本科班。一天，荣格站在大教堂的广场上，突然被另外一个男孩猛推了一下，头重重地撞在路旁边的石头上，他几乎瞬间失去了知觉。

之后，在很长一段时间里，荣格都显得垂头丧气，但却并非因为这件事，而是他一直还在为弄清他自己和斜坡上那块石头之间谁是谁非而冥思苦想。每当他想到自己就是那块石头时，矛盾和冲突又突然停止了：“石头是不具有确定性的，也没有想要与人沟通的冲动，千百年过去了依然是一成不变。而我只是一种会消失的现象，能够爆发出各式各样的情感，就跟火焰一样，炽烈之后便要走向熄灭。我不过是各种情感的总和，而我身上那个‘他’却是不受时限、永不毁灭的石头。”

早在中学时期，荣格就发现，在他的内心深处一直居住着“另一个人”。在这里，没有什么东西能把“他”和上帝像现实中一样分隔开来，因为“他”的心灵仿佛同时与上帝一起俯视着天地万物。这个“他”以一种压倒一切的预感和强烈的情感使荣格感受到了“他”的存在。只有在这时，荣格才知道自己配得上自己，他就是那个真正的自我。每当荣格独自一人时，他便会很快进入到这种状态。因此，他总是疯狂地追求着“另一个人”，即第二种人



格的安宁与孤独。

然而，荣格过分地追求“另一个人”所带来的安宁与孤独的感受使同学和老师认为他“很不寻常”，同时也相当排斥他，因此总是挑他的“毛病”。在这种情况下，一件事情像炸雷一样在他的头上炸响了。老师布置了一个作文题目，荣格对这个题目产生了兴趣，便劲头十足地写了起来，并写出了在他看来是精心创作得极其成功的一篇文章，他对这篇文章抱着很大的希望。结果，他的文章确实拿了高分——整整 100 分。不幸的是，他却被老师痛斥是抄袭来的。

他当时火冒三丈，感到自己被烙上了“犯罪”的烙印，而且本来有可能使他摆脱与众不同的那条道路竟被老师的一句话给堵死了。他深深地感到沮丧和耻辱，并发誓一定要对老师进行报复。然而，就在他的悲愤快要无法控制的时候，以前反复出现的映像又产生了：内心突然间无比寂静起来，仿佛有一道隔音的门把世间所有一切争吵都关在外面了。这时，一种冷静而又好奇的情绪突然就落到了他的脑海中，于是他自问：到底发生了什么事？好吧，荣格你激动了，那个老师不过是个白痴，他不了解你的本性——也就是说，他并不知道那篇文章的确是你写的。如果一个人对事物认识和理解得不够，他就会变得异常激动起来。

按照这些既不偏颇又不动怒的思想的指引，与那一系列想法相类似的思想又向荣格的心里袭来，但他并不愿意去思考那些复杂的问题，因为它们已经极为有力地铭刻在了他的心中。尽管他依然弄不清第一人格和第二人格之间究竟有着什么差别，尽管他一直声称第二人格的世界才是他的个人世界，但是在他内心深处却总是感觉到，除了他自己以外，还包括某种东西——仿



荣格心理术

佛是一个已经死去很久的人的不为人知的灵魂，虽然这个人已经死去，但却不受任何时间、空间限制地永远存在着，一直到很遥远的将来。或者说是由一些无边无际的空间所组成的一个广袤的、朦胧的世界，这里笼罩着一圈指导精神的圣洁光环。

后来，荣格读了叔本华与德国哲学家伊曼努尔·康德的著作，尤其是《纯粹理性批判》使荣格陷入了深深的思考中。随后，荣格竟然通过康德的知识论思想发现了叔本华哲学体系中的一个根本性缺陷，同时也是一个致命性的过错，即把一个形而上学的主张人格化了。而这种哲学上的发展使荣格对世界和人生的态度产生了一种革命性的改变——以前，他总是胆小懦弱，健康状况不佳，并对周围的人充满了不信任感。而他现在决定不再那么落落寡合了，他变得喜欢结交朋友，并且开始对所有的事物都产生了极大的求知欲。

大学毕业后，荣格到了伯戈尔茨利精神病院去工作，一连六个多月荣格就像关禁闭一样将自己关在那犹如修道院似的精神病院中，为的是习惯精神病院的生活、风气以及那些疯疯癫癫的精神病患者。在此期间，为了使自已熟悉各种精神病患者的思想、行为和心里，他把长达 50 卷的《精神病学概论》仔细地研读了一遍。他很明白，自己需要弄清楚人类的心灵在面对人类本身的毁灭情境时是如何做出反应的。因为在荣格看来，精神病学清楚地表达了这类病是如何支配人类那所谓的健康的头脑中的生物学反应的。在那段时期，荣格还暗地里研究了那些瑞士同事在遗传背景方面的统计数字，并从中学到了不少东西，尤其是使他更好地理解了精神病人的智力。

在伯戈尔茨利精神病院，左右荣格的兴趣和研究工作的是这样一个急迫的问题：“精神病人的内心到底发生了什么事呢？”荣格对这个问题感到很



不解，而他的同事看上去却对这个问题很不关心，他们感兴趣的只是如何诊断出或如何描述精神病人的症状，而这一点从当时流行的临床观点来看是毫无意义的。因为这对精神病人的康复根本起不到任何作用。

在这一点上，西格蒙德·弗洛伊德对荣格而言就变得极为重要了，特别是弗洛伊德在癡病和梦的心理学方面进行的那些基础性的研究，为荣格指明了对个别病例进行密切调查和了解的道路。尽管弗洛伊德本人是个神经病学家，但他却把心理学引进了精神病学。

荣格认为，在许多情况下，病人前来就诊时都有一个不愿提及的故事，而这个故事一般都是极其隐秘的。只有对这一完全属于个人的隐秘故事进行仔细调查后，对病人的治疗才能算是真正的开始。因为这个故事不仅是病人心中的秘密，而且它往往是使病人身心受创的因素。只要知道了这个秘密，便等于掌握了治疗的关键。在大多数情况下，仅仅只是探讨意识方面的材料是远远不够的，进行联想试验则可能打通这条路。在精神治疗上，应该从病人的整体而绝非表面症状入手，否则病人就不会得到真正的治愈。

此时，荣格在伯戈尔茨利精神病院已经工作了4年之久，即工作到1905年。这一年，荣格在伯戈尔茨利精神病院升为精神病高级医师，同时又在苏黎世大学担任精神病学的讲师。在苏黎世大学的讲座中，荣格曾多次提到这样一个理论：“精神病学是有心理学背景的。”这是荣格从事精神病学研究几年来最为重大的一个发现。而到了1906年，一位病人的往事顺利地为荣格揭示了精神病的心理学背景。这使得荣格首次明白了精神分裂症患者的语言，虽然那种语言在当时被认为是没有任何意义的。

安吉尔出生于苏黎世旧城，那里的人普遍贫困不堪，街道不仅狭窄而且



荣格心理术

肮脏，安吉尔就是在这样恶劣的环境中长大的。她的姐姐是个妓女，父亲是个酒鬼，在她 39 岁那年被检查出患了偏执狂式早发性痴呆症，即精神病。之后，她便被送到了伯戈尔茨利精神病院。在精神病院中，她被当成直观教学课的实例展示给医院学的学生观看和研讨。一位学生曾这样说道：“在她的身上，我看到了精神分裂的不可思议的过程。”荣格认为，安吉尔是一个典型的精神病患者，她的精神完全失常并经常说一些丝毫没有意义的极为疯癫的话，荣格一直尽自己最大的努力试图弄明白那些被认为是胡说八道的话的真正含意。比如，她总是哭喊道：“我是苏格拉底的代理人。”对于这句话，荣格认为她是想说：“我像苏格拉底那样受到了不公正的指责。”或者，她偶尔会爆出“我是玉米面底下的葡萄干蛋糕”“那不勒斯和我必须给全世界供应面条”之类的话。荣格觉得，这是她在为提升自己的价值而发出的呐喊，并以此来减轻她内心的自卑感。与此同时，在她精神错乱的背后还存在着一一种正常的心理，只不过这一心理一直都在袖手旁观，或者无可奈何。但这一正常的心理偶尔会通过各种语言甚至做梦的方式做出完全符合理智的想象、意见或评论等行为，虽然它被大多数人认为是没有意义甚至疯癫的行为。

“从精神病人的外表来看，我们所看到的一切都是他们悲惨的人生和疯癫的表面行为，而外表往往是最具欺骗性的。事实上，属于他（她）们心灵的另一面一直深藏在其内心，因而他（她）们的一切活动我们便几乎无法看到，比如梦境。”这是荣格在 1906 年提出的有关精神病学中的观点，可以看出精神病学与心理学是联系在一起的。而在一个年轻的精神病患者的身上，荣格证实了这一点。这名精神病患者名叫博尔·凯蒂，她出生在一个看似有教养的家庭，但在她 15 岁那年却被自己的亲哥哥强奸了，之后又被同班的男同学凌辱。