

下卷

心理学巨匠的经典传世之作

心理学经典

关于人心智的自我完善与提升

舒以 编



中国人事出版社

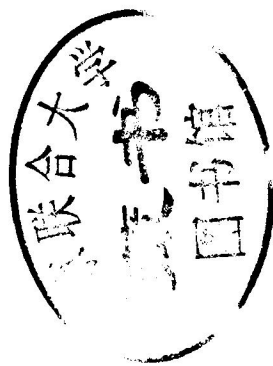
183015

心理学巨匠的经典传世之作

□ 舒以 编

心理学经典

关于人心智的自我完善与提升



北京联大 00111755

图书在版编目(CIP)数据

心理学经典/舒以编. - 北京: 中国人事出版社, 1997. 11

ISBN 7-80139-115-2

I. 心… II. 舒… III. 心理学-研究 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 20672 号

心 理

舒

责任编辑: 石中

封面设计: 舒

中 国

(100028 北京)

新 华

北京华品印刷厂印刷

1997 年 11 月 第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 35

字数: 810 千字 印数 1—10,000 册

全册(上、下)定价: 49.80 元

出版前言

从计划经济体制到市场经济体制，中国社会正经历着前所未有的转型时期。人们开始面临着社会的日新月异，面临着观念的不断变化，面临着企业的关、停、并、转，面临着个人的成功与失败……

社会转型不可避免地带给人们心灵的震荡。

社会转型时期，更需要健全的心智。这样才能把握机遇，求得成功与发展。反之，则在社会转型的大潮中，作大浪之沙。为了适应社会的这种需要，我们出版本书，仅供阅读参考。

让我们用健全的心智面对社会转型，成功地走向 21 世纪！

目 录

出版前言

上 卷

弗拉赫：成功导致抑郁 (1)

一、成功能够导致抑郁 (3)

二、抑郁的本质 (13)

三、变化的机遇 (24)

四、常见的陷阱 (33)

五、如何识别抑郁症 (44)

六、伪装 (54)

七、你能对精神治疗寄予什么希望 (67)

八、性——抑郁的晴雨表 (92)

九、愤怒与攻击 (105)

十、负罪感 (119)

十一、依赖性的微妙平衡 (131)

十二、抑郁诱发环境 (142)

十三、与抑郁症患者共同生活 (157)

十四、抑郁症剖析 (166)

十五、抑郁症的生理原理 (177)

十六、预防——最佳的治疗 (185)

阿德勒:自卑与超越 (201)

- 一、生活的意义 (203)
- 二、心灵与肉体 (220)
- 三、自卑感与优越感 (239)
- 四、爱情与婚姻 (257)

马斯洛:人的精神的自我实现与提升 (277)

一、第三思潮 (279)

亚伯拉罕·马斯洛其人
与其它理论的不同之处
第三思潮的思想方法

二、关于自我实现的研究 (293)

自我实现的特点

三、人的基本需要理论 (308)

生理需要

安全需要

归属和爱的需要

尊重需要

自我实现的需要

对认识 and 理解的欲望

对美的需要

满足基本需要的先决条件

基本需要的进一步的特征

发展的需要

证据

四、人的潜力 (326)

五、精神健康 (333)

六、精神疾病 (360)

侵犯行为

七、心理发展 (371)

八、心理治疗 (378)

加 缪：荒谬的人 (387)

一、荒谬的推论 (389)

荒谬和自杀

荒谬的墙

哲学性的自杀

荒谬的自由

二、荒谬的人 (441)

荒谬的人

唐·璜主义

戏剧

征服

三、荒谬的创造 (464)

哲学和小说

基里洛夫

不思未来的创造

西西弗的神话

下 卷

荣 格：人格的动力 (1)

一、人格的结构 (3)

精神

意识

自我

个人无意识

情结

ABB81/02

集体无意识

原型

人格诸结构间的相互作用

小结

二、人格的动力 (32)

精神：相对闭合的系统

心理能

心理值

1. 直接观察和分析推论

2. 情结表征

3. 情绪反应

4. 直觉

等值原值

均衡原则

前行与退行

能量的疏导

小结

三、人格的发展 (61)

个性化

超越与整合

1. 父母的作用

2. 教育的影响

3. 其它影响

退行

人生的阶段

1. 童年

2. 青年

3. 中年

4. 老年

小结

四、心理类型 (79)

心态

心理功能

心态与心理功能的组合

个体的类型

1. 外倾思维型

2. 内倾思维型

3. 外倾情感型

4. 内倾情感型

5. 外倾感觉型

6. 内倾感觉型

7. 外倾直觉型

8. 内倾直觉型

各种实际考虑

小结

五、现代人的精神问题 (97)

心理治疗医生与牧师

弗洛伊德：自我、本我与超我 (149)

一、超越唯乐原则 (151)

二、集体心理学和自我的分析 (217)

勒邦对集团心理的描述

其他人对集体心理生活的论述

暗示与力比多

两种人为构成的集体：教会和军队

其他问题和研究线索

自居作用

爱和催眠

群居本能

集体和原始部落

自我中的等级区分

附录

三、自我与本我 (295)

意识与什么是无意识

自我和本我

自我和超我(自我典范)

两类本能

自我的从属关系

四、梦与神秘的知识 (349)

五、心理人格的解剖 (370)

六、焦虑与本能生活 (389)

七、妇女心理学 (414)

八、人生哲学 (434)

叔本华:生命哲学:生命与意志 (455)

一、生命的理念 (457)

二、求生意志的肯定 (465)

三、论死亡 (471)

四、素质与遗传 (504)

五、人生的空虚与苦恼 (521)

六、论女人 (559)

七、性爱的哲理 (572)

生存意志的核心——性欲

恋爱的激情

爱与憎

恋爱结婚与凭媒撮合

恋爱是人生解脱的叛徒

八、论禁欲 (584)

禁欲的礼赞

禁欲的进阶

圣者们
基督教的道德观
印度人的道德观
心灵的喜悦境界
圣人的心灵挣扎
痛苦的解脱

荣 格

人格的动力

人如何完善和提升自己的性格

C·G 荣格(1875—1961)
心理分析学的创始人之一，瑞士苏黎世人。1902年获医学博士学位，毕业后当过精神病医生。1911—1914年，担任国际精神分析协会首任主席。

1

人格的结构

人并不致力于
人格的完整，
他本来就是完整的，
他生来就有一个完整的人格。

任

何完整的人格理论都应该能够回答下述三方面的问题。组成人格结构的要素是什么，这些成分彼此之间如何作用，它们和外部世界如何相互作用？激发人格的能量源泉是什么，能量在上述种种成分之间怎样分配？人格是怎样产生的，在个体的生命过程中它会发生什么样的变化？三个方面的问题可以分别称为人格结构问题，人格动力问题，以及人格发展问题。

荣格心理学试图回答所有这些问题，因而我们可以把它看作是一种内容广泛的人格理论。在这一章中，我们将讨论荣格

为描述人格结构而提出的几个概念。

在这样做之前,我们打算先就科学概念的性质说几句话。概念是一种用来描述一组观察到的自然现象和事实的名称或标记,以及用来解释这些现象和事实的观念、推论和假设。因此,概念是一般的、抽象的术语。举例来说,“进化”这个词在达尔文的学说中,涉及到有关物种起源的一整套复杂的观察和解释。因此为了理解这个概念,我们就必须多少了解一点这个概念所赖以建立起来的那些观察到的事实。这意味着在讨论一个概念的时候,必须从一般到特殊,即正好与科学家形成这一概念所做的工作相反。这就是我们在描述荣格的概念时将要做的事情。我们将首先从一般术语方面讨论一个概念,然后再给以具体的例证。

最有用的概念是那些能够被广泛运用的概念。荣格的概念具有这一特点,它们的运用范围十分广泛。由于这种广泛性,我们不可能讨论它们所具有的丰富细节和广泛用途。我们希望读者在我们提供的例证之外,设想这些概念的别的表现形式。这样,读者在运用这些概念说明自己的人格和周围的人的行为时,他将发现他已经大大地增加了他有关人格和个性的知识。

当然,正如荣格所意识到的那样,概念也有某些危险。概念可能偏误或限制我们的观察,使我们对那些根本不存在的東西誤以為真,而对那些确实存在的東西則視而不見。這就是榮格為什麼總是小心謹慎地不過份地依賴某種概念,以及他為什麼堅持強調經驗事實高於理論的緣故。

精神

在荣格心理学中，人格作为一个整体就被称为精神(psyche)。这个拉丁字的本来含义就是“精神”(Spirit)或“灵魂”(Soul)，但是在现代，它已经逐渐变成了“心”(mind)的意思。例如心理学(psychology)就被理解为心的科学(science of mind)。精神包括所有思想、感情和行为，无论是意识到的，还是无意识的。它的作用就象一个指南针，调节和控制着个体，使他适应社会环境和自然环境。“心理学不是生物学，不是生理学，也不是任何别的科学，而恰恰是这种关于精神的知识。”(《荣格文集》卷四，一分册，30页)

精神这一概念表明了荣格的基本思想，这就是，个人从一开始就是一个整体。他不是各个部分的集合，其中每一部分不是通过经验和学习，就象布置房间那样逐一相加而成的。荣格这种人格原始统一性的主张本来是明显的、不足为奇的，然而许多心理学理论却总是或明或暗地主张人们的人格是逐步获得的，即使人有某种有机统一性，那也只是后来才发现的。荣格明确地反对这种拼凑的人格理论。人并未致力于人格的完整，他本来就是完整的，他生来就有一个完整的人格。荣格说，在人的整个一生中，他所应该做的，只是在这种固有的完整人格基础上，去最大限度地发展它的多样性、连贯性和和谐性，小心警惕着不让它破裂为彼此分散的、各行其事的和相互冲突的系统。分裂的人格是一种扭曲的人格。荣格作为一个精神分析家的工作，就是要帮助病人恢复他们失去了的完整的人格，强化精神使它能够抵御未来的分裂。因此，对荣格来说，精神分析的终极目标

恰恰是精神的综合。

精神由若干不同的然而彼此相互作用的系统和层次组成。我们可以从中区分出三个层次，这就是意识，个人无意识和集体无意识。

意/识

意识是人心中唯一能够被个人直接知道的部分。它在生命过程中出现较早，很可能在出生之前就已经有了。观察幼儿时会发现：儿童在辨别和确认父母、玩具和周围的事物时都运用着自觉意识。（这种自觉意识，通过荣格所谓思维、情感、感觉、直觉四种心理功能的应用而逐渐成长。儿童并不平均地使用这四种功能；他一般是较多地利用一种功能而较少地利用其它功能。四种功能中某一种功能的优先使用，把一个孩子的基本性格同其他孩子的基本性格区分开来。）举例来说，如果一个孩子首先是思维型的，他的性格将必然不同于一个主要是情感型的孩子的性格。

（除了四种心理功能外，还有两种心态决定着自觉意识的方向。这两种心态就是外倾和内倾。外倾心态使意识定向于外部客观世界；内倾心态则使意识定向于内部主观世界，我们将在第五章中详细介绍这四种功能和两种心态。

一个人的意识逐渐变得富于个性，变得不同于他人，这一过程，也就是所说的个性化。个性化在心理的发展中起着重要的作用（参看第四章）。荣格说：“我用‘个性化’。这个术语来表示这样一种过程，经由这一过程，个人逐渐变成一个心理上‘不可分的’（indivi - dividual），即一个独立的、不可分的统一体或‘整