

完全图解 荣格心理学

超越弗洛伊德的伟大思想



霍欣彤 编著

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

完全图解荣格心理学 / 霍欣彤编著.

—海口: 南海出版公司, 2008.6

ISBN 978-7-5442-4163-2

I. 完… II. 霍… III. 荣格, C.G. (1875~1961)

—分析心理学—图解 IV. B84-069

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083237 号

完全图解 系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖書 ZITU®

插画 / 文鲁工作室

WANQUAN TUJIE RONGGE XINLIXUE

完全图解荣格心理学

- 编 著 霍欣彤
责任编辑 黄利
封面设计 紫圖装帧
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 12
字 数 84 千
版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4163-2
定 价 25 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

B84-065/21

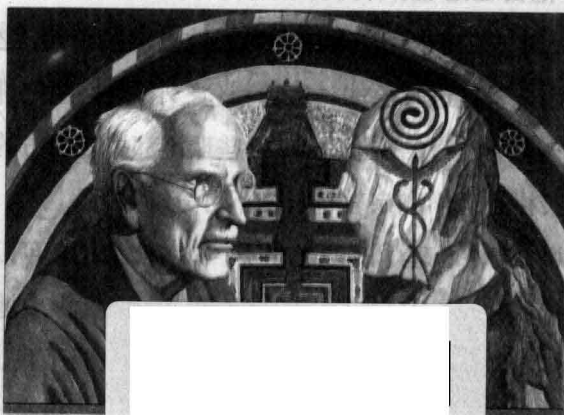
2008

完全图解

完全图解 荣格心理学

超越弗洛伊德的伟大思想

霍欣彤 / 编著



外来伤害和内心恐慌都将作为历史，分析心理学之父荣格和你一起应对。图解手法呈现分析心理学的思想菁华；经典案例解析荣格式释梦疗法、沙盘疗法和对话疗法；认识心灵的多个层面，正视人性的弱点。

南海出版公司

2008·海口

走近荣格

我们对某些特定的音乐和绘画等艺术，或者人物、思想、学问等产生兴趣的时候，一定有一些个人的理由在里面。虽然我们当时并非有意识要对这些事物产生兴趣，可是在熟悉我们的第三者看来可能非常理解，或者一段时间之后当本人回顾这些的时候可能会恍然大悟。

就像我对荣格心理学会产生兴趣也有我个人的理由在里面一样，一方面，我以前曾经喜欢过文学，以及后来才发现自己曾是一个喜欢山水大自然的“环保少年”，这两点应该都与此相关。例如，荣格心理学带有很大的文学成分，比如，他会理论地解释为什么远古时代的文学还会使现代世界的人们有所感触；还有，荣格本身在有山有水的地方出生长大，之后也选择了可以亲近自然的地方来度过自己的一生。除此之外，荣格还把佛教中经常使用的曼陀罗作为自己心理学的重要成分，这些理论都把东西方的东西融合在了一起。同时，荣格心理学和宗教有着密不可分的关系。

对于我来说，荣格心理学的魅力在于，和宗教比起来可以进行自由的批判，而且在临床实践这一严峻的现实和责任中，一直谦虚地总结错误的教训。另外，对人类的那种坦白、肯定的视点也深深吸引了我。就现实生活中存在的心理问题来说，单靠荣格心理学根本无法解决，但是，我们可以从荣格心理学那里学习到很多的技巧和思维方式，如同贯穿全书的“对话”方法和后半部分重点强调的“平衡”理论，都将对我们的生活产生积极意义。

(分析心理师认为,病人身上都有一个治愈者的原型,唤醒治愈者就是心理分析关键的环节。唤醒,即与心灵的对话,是自己与内心的深层次的沟通。)本书之所以将重点放在“对话”的方法上,是由于这是一个离现实较近的出发点,人们更容易接受它。

同时,荣格心理学的魅力还在于非常注重自我相关的意识和宽容包涵的心胸。国际分析心理学心理分析家申荷永曾经询问琼·基尔希:“一个好的心理分析家最重要的素质是什么?”她的回答是“爱,爱能治愈”。分析心理学拉近了“变态”与“常态”的距离,倡导我们用更多的爱心去包容和理解,在这个层面上,分析心理学更具有普遍的社会价值。当我们从关注外界转向关注自身的时候,我们会发现,人类的内心世界同样是一个无尽的天体。分析心理学则照亮了我们靠近心灵的捷径。荣格曾说,人类存在的唯一目的,就是要在彻底的黑暗点一盏灯。而荣格就是为心灵引路的明灯。

本书分为4个章节,分别介绍了荣格的经历与生平、荣格心理学的核心理论、荣格心理学的治疗方法和荣格心理学对当代的影响。此外,本书采取了图解的编辑手法和“左文右图”的版式,将荣格晦涩、神秘的理论以富有亲和力的形式呈现给读者。如果这本书能成为一本非单纯的说明书或材料,我就觉得非常高兴了;如果读者通过读这本书能体会到“对话”对于现代人的重要性,我就觉得荣幸之至了。

目 录

编者序：走近荣格	2
本书阅读导航	8

第 1 章

荣格的经历和生平

1. 荣格的家族背景：光影交织的特殊环境	12
2. 荣格的父亲和母亲：父亲和母亲对荣格成长的影响	14
3. 荣格的幼年时期：充满梦魇体验的童年	16
4. 与另一个自己的对话（1）：双重人格对荣格的影响	18
5. 与另一个自己的对话（2）：荣格让两个自己合为一体	20
6. 与不可思议的事物对话：荣格对灵异现象的研究	22
7. 对精神病的研究：荣格与精神病患者的对话	24
8. “你是我房屋的基石”：荣格与埃玛的婚姻	26
9. 荣格与弗洛伊德（1）：荣格初识弗洛伊德	28
10. 荣格与弗洛伊德（2）：两人之间的假性父子关系	30
11. 荣格与弗洛伊德（3）：两个人旅行中展开的对话	32
12. 荣格与弗洛伊德（4）：荣格与弗洛伊德的诀别	34
13. 与自己的对话（1）：荣格对自己进行分析	36
14. 与自己的对话（2）：荣格将自己作为研究对象	38
15. 与自己的对话（3）：荣格对自己的幻觉进行分析	40
16. 与自己的对话（4）：荣格形成了自己独特的治疗方法	42
17. 与自己的对话（5）：荣格确立“原型”的概念	44
18. 圆形画与自我治疗：荣格利用画圆进行自我治疗	46
19. 与异域文化的对话：荣格对东方哲学和炼金术的研究	48
20. 石塔里的生活：荣格在石塔中的思考和发现	50
21. 对话与误解：荣格孤独之苦的结束	52

1. 荣格心理学：开启深层心理学 56
2. 人类需要“对话”：通过“对话”来了解复杂的内心 58
3. “自卑感”理论：复杂的情绪会让人产生自卑感 60
4. 对父自卑感：想超越父亲和被父亲认可的心理 62
5. 对母自卑感：想要被母爱包容又怕被束缚的心理 64
6. 救世主式自卑感：想做救世主拯救别人的心理 66
7. 该隐式自卑感：混杂着忌妒的想要独占的心理 68
8. 自卑感的应对：积极地应对自卑情绪 70
9. 投射：将自己的“阴影”投射在对方身上 72
10. 人格面具：自己在人前伪装的样子 74
11. 梦里的人格面具：通过梦境发现适合自己的角色 76
12. 内向和外向：人们的两种心理倾向类型 78
13. 心理的四大功能：思考、感情、感觉和直觉 80
14. 心态与心理功能的八种组合：测试自己的人格属于哪种类型 82
15. 自我实现：发挥心理功能的作用 84
16. 原型论：隐藏于深层的意象模式 86
17. 自性：心灵中心的统治者 88
18. 处理和原型的关系：原型的改变和自我实现 90
19. 阿尼玛的变化：了解男性心理的成长历程 92
20. 阿尼姆斯的意义：了解女性心理的成长程度 94
21. 与偶然性的对话（1）：绝非偶然的“机缘” 96
22. 与偶然性的对话（2）：意义深远的共时性 98
23. 与普遍性的对话：集体无意识是人类深层意识的共通点 100

1. 弗洛伊德与荣格的不同点 (1): 治疗时的基本姿势不同 104
2. 荣格与弗洛伊德的不同点 (2): 作为治疗对象的患者不同 106
3. 对话的基本态度: 对治疗姿势产生巨大影响的病例 108
4. 荣格的治疗思想 (1): 治疗法因患者而异 110
5. 荣格的治疗思想 (2): 只有分析并不充分 112
6. 治疗的目的 (1): 如何理解集体无意识 114
7. 治疗的目的 (2): 发现隐藏着的可能性 116
8. 释梦 (1): 与弗洛伊德大为不同的疗法 118
9. 释梦 (2): 具体的梦怎样解释 120
10. 释梦 (3): 释梦疗法的实例 122
11. 释梦 (4): 运用积极想象法 124
12. 箱庭疗法 (1): 利用沙盘表达自己的内心 126
13. 箱庭疗法 (2): 从对沙盘感兴趣开始 128
14. 箱庭疗法 (3): 渐渐做出规整的沙盘 130
15. 箱庭疗法 (4): 通过表达感情而治愈疾病 132
16. 对话疗法 (1): 仅仅通过对话展开治疗 134
17. 对话疗法 (2): 通过对话寻找内心平衡点 136
18. 无意识的治愈能力: 用温和的目光平静心情 138
19. 荣格对炼金术的研究: 炼金术可以展现人的内心世界 140
20. 炼金术与心理疗法: 物质与心理变化的三个阶段 142
21. 结合的神秘: 对立事物的结合是什么 144
22. 荣格的神话理论: 荣格的心理疗法与宗教 146
23. 利用宗教来进行治疗: 宗教性对解答人生的意义很重要 148
24. 心理疗法与个人神话: 失去神话导致了心理问题 150
25. 发现个人神话: 对东方思想和古代神话的探寻 152

第4章

荣格对后世的影响

1. 对精神分裂症研究的贡献：荣格的研究业绩 156
 2. 精神病患者的妄想的意义：不断说“我是洛勒莱”的患者的案例 ... 158
 3. 研究测谎仪和UFO：荣格对其他领域的贡献 160
 4. 与同时代名人的对话：荣格与其他领域学者的交流 162
 5. 依靠“超越人力的巨大力量”：对依赖症患者的贡献 164
 6. 荣格派的三个流派（1）：古典派——与内心的象征对话 166
 7. 荣格派的三个流派（2）：原型派——一心一意地与意象对话 168
 8. 荣格派的三个流派（3）：发达派——人类精神的成熟与对人关系 ... 170
 9. 对其他心理疗法的影响：对精神分析和儿童心理疗法的影响 172
 10. 超越个人的心理学：荣格为超越个人心理学的奠基 174
 11. 接近东方：荣格对于东方思想和文化的体验 176
 12. 荣格心理学在现代（1）：荣格对现代人多样化思想的影响 178
 13. 荣格心理学与现代（2）：恢复整体性与探求平衡的生存方式 180
- 附录：荣格的八种性格类型说 182

本书阅读导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。

7

完全图解 荣格心理学

对精神病的研究

荣格与精神病患者的对话

书名与序号

用醒目的序号来提示该文在本章中的排列顺序。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

与主流精神医学界“脱离患者的人格与个性，只是单纯地诊断病症”的做法不同，荣格更重视与患者进行人性化的交流，而且也开始了语言联想实验。

◆ 在精神病院的工作

医学院毕业之后，荣格离开巴塞尔去了苏黎世大学医学院附属医院——布尔霍尔兹利精神病医院工作，这家医院当时要求所有的医师都住在医院里，以便关心病人的日常生活。不仅如此，医院还进行了包括当时不被认可的精神分析理论在内的所有最前沿的精神医学的自由讨论和研究。当时任布尔霍尔兹利医院院长的是任苏黎世大学医学院教授的欧根·布洛伊勒（Eugen Bleuler），他就是现在最有代表性的精神病学中的精神分裂症的命名者。

当时精神医学的主流是脱离精神病患者的人格和个性只是单纯地对病症进行记述、诊断和综合处理。可是荣格却认为精神病只是生物学上的反应，也就是说是谁都有可能产生的反应，应该与患者进行人性化的交流。

◆ “自卑感”的发现

荣格逐渐认识到强迫观念和幻觉的背后隐藏着患者的人格、阅历和希望，而理解这些被隐藏的东西才是专家的责任。

之后荣格在巴黎留学半年，得到了很重要的提示，并由此得出了内向—外向理论和类型论。回国之后，荣格便开始潜心进行实验性科学研究，其中很重要的一个就是语言联想实验和相关的生理学上的反应。

所谓语言联想实验，是指实验人接连不断地说出各种不同类型的词语，让实验对象尽量快地说出自己联想到的词语。荣格着眼点在于实验对象的附属反应，反应慢、说话迟疑不决、说错以及不断重复相同的词语等。而且，荣格还注意到，实验对象在联想过程中自卑感被刺激时会出汗，虽然很少但是皮肤表面的电阻还是会发生变化，荣格便利用电流表将数值测定出来。通过这些实验荣格发现了自卑感。

图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

作为精神科医生的开始

与患者交流的治疗方法

荣格25岁时作为布洛伊勒教授的助手开始在布尔霍尔兹利医院工作。在布洛伊勒任院长的布尔霍尔兹利医院工作时，荣格日夜与患者进行交流。

A的病历

- 言行
- 身体状况
- 兴趣

A的资料

- 性格
- 经历

与当时只重视患者的病症不同，荣格更重视与患者进行人性化的交流来开展治疗，认为通过谈话可以发现疾病的起源和症状的意义。



语言联想实验的研究

所谓语言联想实验，是指实验人说出一个词语后，实验对象尽快地说出自己联想到的词语，实验人根据实验对象回答时的反应情况可以判断出无意识的自卑感。

花……蜜蜂……书……分开……
白……灰暗的……玻璃……土豆……
部分……花……国家……黄色……丰
富……豪华……

● 像这样进行100个词语的联想。



与弗洛伊德创造的前额法非常相似。弗洛伊德就是通过用手按压病人的前额来帮助病人集中注意力，而后让病人说出自己想到的单词。

章节

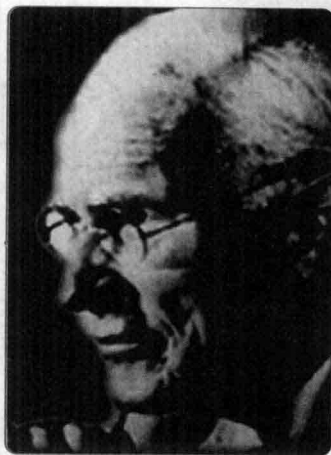
阶梯形的色块能使读者迅速地查找到每一个章节。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

插图

对较难懂的对象概念运用具象图画表示，让读者可以更好地理解文意。



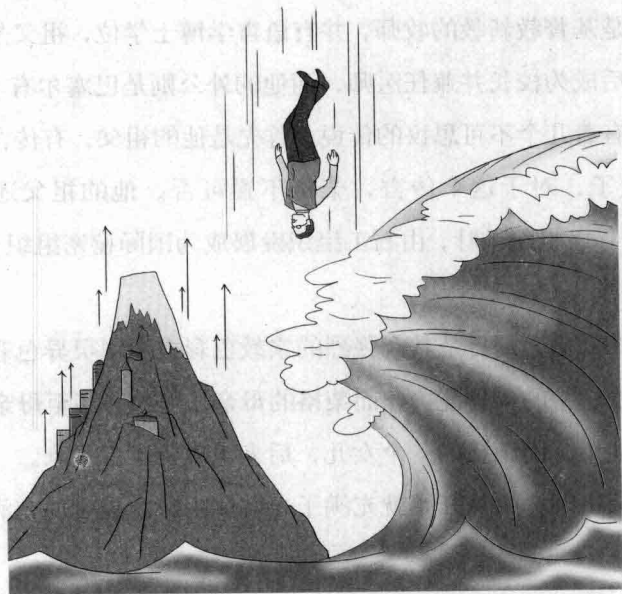
分析心理学之父：荣格

荣格不仅是一位伟大的心理学家，始终不懈地探索着人类的精神世界，同时，他还是一位敬业的医生、精神分析专家、教授、学者、作家、社会批评家，如其所言，他的思想为人类在“黑暗中点亮了一盏灯”。

第一章

荣格的经历和生平

本章将带你追寻荣格心理学诞生的过程，以及影响荣格的家庭生活环境和人际关系。



荣格的家族背景

光影交织的特殊环境

荣格就是出生在这样一个家庭：父亲是牧师并且拥有语言学博士学位，母亲则出身于有着灵异能力、不可思议的家族。

◆ 带给“荣格理论”巨大影响的环境

荣格 (Carl Gustav Jung)，1875年7月26日出生在瑞士北部康斯坦斯湖畔一个叫做基斯威勒的小村庄。出生半年之后，移居到莱茵河上游的苏黎世 (Zurich) 州的一个叫做劳芬 (Raufen) 的地方，荣格就是在这样一个被莱茵河、牧师馆、古城、农场以及远方的阿尔卑斯山脉环绕的环境中成长到4岁的，后来搬到了莱茵河更上游的巴塞尔 (Basel) 对面的城镇，直到成年。而且，在荣格以后的人生中，他一直刻意选择有山川湖海的地方居住。

荣格的父亲是基督教新教的牧师，并有语言学博士学位，祖父是瑞士巴塞尔大学医学部教授，之后成为校长并兼任医师，而他的外公则是巴塞尔有名的牧师。

荣格的家族有着几个不可思议的传说。首先是他的祖父，有传言说他的祖父是大文豪歌德的私生子，对于这个传言，荣格不置可否。他的祖父还是共济会（注：Freemason 成立于18世纪前叶，由石工组织发展成为国际秘密组织）的主要成员，参与了很多慈善活动。

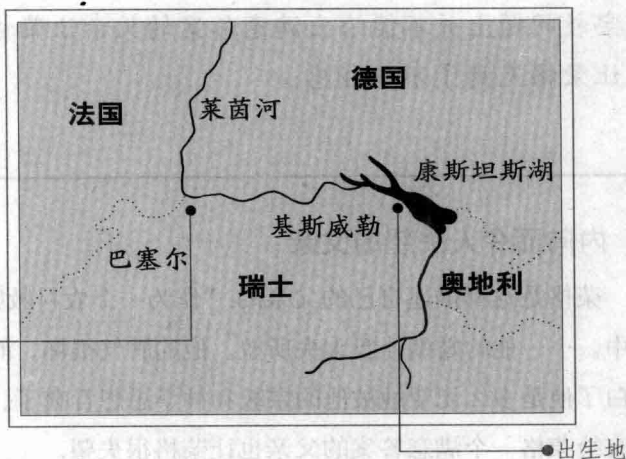
而荣格母亲的家族，则更是具有强烈的宗教色彩或者说灵异色彩，有证据说荣格的外公、外婆有着超常的灵异能力，而荣格的母亲、阿姨，甚至母亲的表姐妹等也都拥有着很强的灵异能力。而荣格的一个女儿，后来也成为了占星家。

综上所述，荣格的一生从开始就充满了光辉和阴影，或者说充满了神秘色彩。

荣格的生平

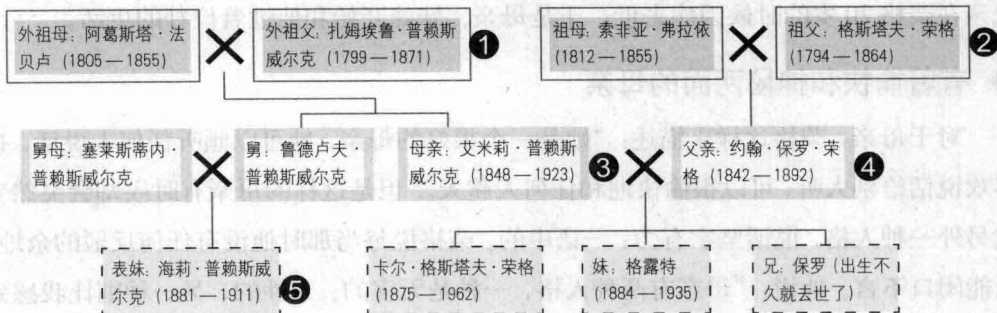
被河湖环绕的生活环境

荣格出生于1875年7月26日，瑞士康斯坦斯湖畔一个叫做基斯威勒的小村庄。



荣格不可思议的家庭

荣格的一生从开始就充满了神秘色彩。有传言说荣格的祖父是大文豪歌德的私生子，而荣格母亲的家族则更是具有强烈的宗教色彩或者说灵异色彩。



- ① 外祖父：扎姆埃鲁·普赖斯威尔克，巴塞尔的牧师，著名的犹太主义者。
- ② 祖父：格斯塔夫·荣格，曾经是瑞士巴塞尔大学医学系的名人，致力于创办精神病院，并担任过共济会分会的会长。
- ③ 母亲：艾米莉·普赖斯威尔克，基督教新教牧师的女儿，艾米莉的父母、艾米莉自己、妹妹，甚至表姐妹都有灵异能力，那是一个宗教色彩、灵异色彩非常强烈的家庭。
- ④ 父亲：约翰·保罗·荣格，基督教新教的牧师，有语言学博士学位。
- ⑤ 表妹：海莉·普赖斯威尔克，继承了荣格母亲家族的传统，成为了一位擅长预言和通灵的才女，她对荣格的成长和之后对神秘文化进行研究有很大的影响。

荣格的父亲和母亲

父亲和母亲对荣格成长的影响

在宗教问题上并不能给出满意答案的父亲让荣格倍感失望,有着两面性的母亲让荣格充满了不信任感。

◆ 内向而令人失望的父亲

荣格是这样描述自己的父亲的:“作为一个农村牧师,他只存在于我学生时代的记忆中。……他的婚姻让我大失所望。他的脾气很坏,而且总是慢吞吞的。……我终于明白了他是多么无望地被他的宗教和神学思想吞噬了。”不仅如此,对于宗教上的问题,没有给荣格一个满意答案的父亲也让荣格很失望。

荣格小时候一直恐惧耶稣基督的存在,而且一直有这样的疑问:“如果神存在的话,为什么这个世界上还会存在这么恐怖和悲惨的事情?”对此,荣格的父亲完全没有给他解答。因此,他发现父亲“根本就没有体验过神的存在”,于是开始失望和不满。父亲在荣格20岁的时候因病去世,于是母亲、妹妹开始和他过着俭朴的生活。

◆ 有着愉快和神秘两面的母亲

对于母亲,荣格这样来描述:“她是一个很好的母亲,她可以倾听任何人说话,也喜欢说话给别人听,可以很愉快地和任何人聊天。”但是这样的母亲有时候却会突然变成另外一种人格,说话坚定有力,一语中的。荣格说每当那时他没有任何反驳的余地,只能闭口不言。他说:“母亲有两种人格,一种是无害的、人性的,另一种则让我感到害怕。”

另外,荣格父母的婚姻让双方都大失所望,一直没有停止过争吵。荣格3岁时,母亲有几个月在附近医院住院,就在那时荣格患了湿疹。荣格一直觉得当时所患的湿疹与“父母暂时的分居有关”;而当时母亲的病,荣格则认为与“婚姻生活中出现的某些问题有关”。这一时期与母亲的分离,也导致了年幼的荣格对“爱”的不信任和对女性产生的“不可靠”感。

荣格的父亲与母亲

令人失望的父亲

对于宗教荣格有着很多问题，可是父亲却没有给他一个满意的答案。例如，对于基督教中心教义——三位一体说（圣父、圣子以及圣灵三者是一体的说法）和圣餐仪式（把葡萄酒当做耶稣的血喝下去，把面包作为耶稣的肉吃下去的仪式），荣格完全不明白其中的意义，而父亲却没有给他一个满意的回答。



不愿信任的母亲

荣格觉得母亲有两种人格，一种是无害的、人性的，另一种则让他感到害怕。于是荣格认为母亲像人类的先知——母亲知晓许多恶魔和灵魂的事情，更让自己感到敬重和畏惧。

