

荣格心理学的实践

——心灵的边界——

BOUNDARIES OF THE SOUL
THE PRACTICE OF JUNG'S PSYCHOLOGY

【美】June Singer 著 蔡成后 译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

Boundaries of the Soul
The practice of Jung's psychology

荣格心理学的实践

——心灵的边界——

【美】June K. Singer 著

蔡成后 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

荣格心理学的实践：心灵的边界 / (美) 琼·辛格 (June K. Singer) 著；蔡成后译. —北京：中国轻工业出版社，2019.4

ISBN 978-7-5184-2151-0

I. ①荣… II. ①琼… ②蔡… III. ①荣格 (Jung, Carl Gustav 1875—1961) —分析心理学 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第241766号

版权声明

Copyright © 1972, 1994 by June K. Singer

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Vintage Anchor Publishing, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Random House, LLC.

总策划：石 铁

策划编辑：阎 兰

责任编辑：阎 兰 王雅琦

责任终审：杜文勇

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2019年4月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：21.25

字 数：240千字

书 号：ISBN 978-7-5184-2151-0 定价：88.00元

读者服务部邮购热线电话：010-65125990，65262933 传真：010-65181109

发行电话：010-85119832 传真：010-85113293

网 址：<http://www.wqedu.com>

电子信箱：1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

161044Y2X101ZYW

琼·辛格 (June Singer)

荣格学派心理分析师，有着三十余年教授分析心理学和个人执业的经验。于美国西北大学获得博士学位，在瑞士苏黎世荣格学院受训成为荣格心理分析师。辛格博士是美国芝加哥荣格学院的创始人之一，亦是跨区域荣格分析师学会的创始人之一。她的著作有《爱的力量》(*Love's Energies*) 《双性同体：内在的对立面》(*Androgyny: The Opposites Within*) 等。

蔡成后

心理分析博士，澳门城市大学博士生导师，国际分析心理学会（IAAP）候选心理分析师，国际沙盘游戏治疗学会（ISST）认证沙盘游戏分析师，东方心理分析研究院A级导师，广东省心理分析研究会副会长，广东省心理咨询与治疗专委会常委。曾在众多核心期刊上发表专业论文，编著《沙盘游戏疗法在心理咨询中的应用》一书，翻译出版《沙盘游戏与心理疾病的治疗》（*Sandplay Therapy: Treatment of Psychopathologies*）《原型与原型意象》（*Archetypes and Archetypal Images*）等书籍。

封面设计：韩雪

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

推荐序

对《荣格心理学的实践——心灵的边界》(*Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology*)一书，我们期待已久；现在终于有中文版问世，可谓是听见了远自心灵的呼唤。

本书是琼·辛格(June Singer)的代表作，自1972年首次出版以来，一直深受欢迎，是最完美的荣格心理学大众读物以及专业入门经典导读之作。

1960年，琼·辛格前往瑞士苏黎世接受心理分析专业培训，那时荣格还健在。直到第二年，也就是1961年6月6日，荣格溘然长逝。琼·辛格曾告诉我她前去荣格家进行告别的经历：她走进荣格家大门，仰望门栏上的箴言：“呼唤与否，神灵永在”，那一刻她的感受触及灵魂。面对荣格的灵床，似乎听到一个声音在萦绕：“那就由你们来继续吧……”从那以后，出现在琼·辛格心中的意象总是荣格老年的样貌。

十多年后，琼·辛格出版《荣格心理学的实践——心灵的边界》，这既是对“荣格意象”的回应，也正是荣格的期望。书中呈现了荣格心理分析对当代人的深远意义。二十多年前，当我在瑞士苏黎世荣格学院受训时，琼·辛格写信给我说：“我希望你在苏黎世荣格学院能有丰富的收获，如其当时对我的意义，那是我一生中最重要的心灵转化的体验，想必对你也是如此。”感谢她的鼓励与期望，现在回想起来，那种转化体验依然刻骨铭心。

如荣格一样，琼·辛格对于中国文化充满向往。她在美国芝加哥生活多年，我也在那里与默瑞·斯丹（Murray Stein）和戴维·罗森（David Rosen）进行了关于“荣格与中国”的对话，此二人都是琼·辛格的好友；芝加哥荣格学院创建者的私人藏书也全部捐赠给了中国。琼·辛格曾在帕罗·阿图（Palo Alto）的超个人心理学研究院任教，那里充满了东方文化的气息，我也曾在那里做过富布莱特（Fulbright）项目下关于“核心心理学：心理分析与中国文化”的演讲，并经历了博士后的训练。琼·辛格也是美国旧金山荣格学院的督导师，而我的心理分析之路始于那里，我也在那里完成了专业实习。琼·辛格十分欣赏中文的“心灵”一词，欣赏核心心理学（Psychology of the Heart）的寓意。我告诉她我们所用的“心灵”一词或可涵盖“灵魂”与“精神”之意。她十分感叹地说道：“若无灵魂，精神何安？心灵意象，趋于完善。”

1998年，第一届“心理分析与中国文化”国际论坛成功举办之后，我负责策划“点金石心理分析丛书”，便计划将《荣格心理学的实践——心灵的边界》收入其中。琼·辛格闻讯十分欣喜，亲自协调并授予版权，希望由我来翻译。“若你愿意翻译，以你的智慧与热情，我将由衷欣慰，充满感激。”琼·辛格这样对我说。由于种种原因，时至今日，方由蔡成后博士完成这部译著。蔡成后在硕士和博士期间读的都是心理分析方向，并由我指导；如今他已成为具有国际资质的心理分析师，工作于中国澳门城市大学心理分析研究院；由他完成本书的翻译，也是在帮我完成多年的心愿；成后的努力与品质，也切合琼·辛格的期望。

《荣格心理学的实践——心灵的边界》也可理解为“心灵的疆域”，它等待着人们鼓起勇气，前往探索；在琼·辛格看来，透过咨询室，心理学的智慧之光亦可照亮整个世界……这正是心灵的呼唤，是琼·辛格长久以来的期待。

申荷永

2018年12月于洗心岛

中文版序

《荣格心理学的实践——心灵的边界》一书问世于1972年，时值我进行荣格分析的第六个年头。与此同时，我也开始接受训练准备成为一名荣格分析师。彼时，我主要依靠医学训练来积累自己作为心理治疗师的经验，并将自己为病人提供的服务视为精神科治疗的一个分支。可后来我感到极为震惊，因为我认识到荣格派的工作完全可以在纯心理的维度展开，即心灵可以拥有其自身之道，而无需依靠病理诊断来证明治疗的正确性；并且往往那样的“简单谈话”（如果是深入到心灵的对话），就是足以影响心灵的最适当的“治疗”方式。

如今，分析心理学在世界范围内得到了广泛的应用。就像琼·辛格在这部具有里程碑意义的作品中所表现出的那样：以开放的心态来看待心灵，尊重它们的重要地位。她证明了事实上心理实践能够给心灵带来帮助。她揭示了，进行这样的实践的根源，是因为心灵本身就关注这些内容，因此在她所描述的疗愈历程中，心灵可以找到自身的边界。无疑，众多前来寻求分析心理治疗的人会发现他们处于一个心灵空间内，这正是中国人所说的“心”，在这个“心”空间里，可以真正回归家园。

这本书不太可能过时，因为它采用真实之心（心）的语言，却以不欺骗求知之心（脑）的方式来讲述。现在，我将这一中文译本推荐给中文读者。

琼·辛格的新学生（读者）一开始或许不会意识到她在此书所提供的知识，对帮助人们发现什么是分析心理学的必要内容来说，是如此非凡的一次进步。在她的帮助下，这一学科早已得到巨大地延伸，远远超越了时代及本书范畴。然而，正如我四十年前所亲身经历的，这本奠基之作的新读者们将会发现：荣格分析心理学不仅仅是精神分析的一个学派，也不仅仅是心理治疗的一种方法。它是一个独立的领域，是一个可以广泛耕耘、让所有人获益的巨大天地。

约翰·毕比（John Beebe）*

（林颖 译）

* John Beebe 为旧金山荣格学院前任院长，精神科医师兼荣格分析师。——译者注

新版序言

几天前我收到了出版商的一封来信，祝贺我已出版的《荣格心理学的实践——心灵的边界》一书发行量巨大。同时，她计划将此书再次再版发行。二十多年来，此书一直作为介绍荣格心理学的经典读物。此时恰逢我的七十五岁生日。这个时间点对我来说是座里程碑，它提醒我时日不多，让我看到自己如今已经处于人生旅程的下半场了。在近十年的心理分析实践之后，我完成了《荣格心理学的实践——心灵的边界》一书。那时大部分荣格的著作还未被翻译，所以那些非德语国家的读者们无法对其思想有一个整体的认识。二十多年后的今天，世界已经改变，心理学不断发展，我也不一样了。

面临《荣格心理学的实践——心灵的边界》再版，我不禁问自己，这就是我想留给后世的遗产吗？答案是：我书中的大部分内容仍然流行，因为荣格的著作仍然流行，我还是可以为他摇旗呐喊的。但是其中也不乏已经过时的部分，这部分和我现在的想法不符。于是我建议出版商：《荣格心理学的实践——心灵的边界》不应该简单地再版而是要整体修订，要让它跟上时代的步伐。她欣然同意了。

重读荣格这本书，我发现他对心灵的基本理解是，它在我们生命中所起的作用是为我们的内部工作提供并维持一个坚实的基础。他所著述的大部分内容是永恒的，但有些部分也很明显地表明荣格是其文化背景和时代的产物。

本书中其他的修订表达了我对荣格心理学实践的深思熟虑。这包括了在我不断反思的人生中，在与他人和自己的心灵打交道的工作中得出的经验总结。可是如果没有灵魂（soul），心灵（psyche）又为何物？灵魂使我们不仅仅是一堆化学物质和复杂的神经元的组合；灵魂是意识的核心，它使我们认识自身以及外部世界，得以识别出自己之所以成为独特个体的那些特点，同时也了解我们作为总体的一部分所共同持有的那些特征。

本书的新版就是以上这些思考的表现。

琼·辛格

1994 年于美国加利福尼亚州帕罗奥图市

目 录

引 言 // 1

► 第一部分 基础篇 // 23

01 分析师与接受分析者 // 25

02 情结与魔鬼 // 57

03 从联想到原型 // 95

04 原型重要吗? // 107

► 第二部分 内在过程 // 127

05 自性化：通往整合之路 // 129

06 人格面具与阴影 // 149

07 阿尼玛和阿尼姆斯：内在的对立面 // 165

08 让自性流转 // 189

09 理解我们的梦 // 217

10 把梦做完：积极想象 // 239

► 第三部分 现世之人 // 277

11 心理类型：沟通的密匙 // 279

12 世间的心灵 // 305

► 注释 // 319

引言

写作此书的目的有二：一来是对适用于个体意识成长与发展的卡尔·古斯塔夫·荣格（Carl Gustav Jung）的思想进行概述，二来是一览荣格式分析体验。在我作为荣格分析师的前期，公众对荣格心理学的了解，多半来自荣格的批评者的作品。他们反对荣格对无意识这一未知神秘水域的探险，认为这过于冒险，或者过度主观。现如今，善于反思的人们意识到荣格在我们的时代，在生命的“科学-理智”与“宗教-非理性”的之间搭建了一座桥梁。荣格曾面临着抽象概括与直接顿悟之间明显的二元分歧。我们的文化，浸淫于亚里士多德的逻辑原则之中，很难把矛盾的思想评价为是有效的。人们似乎必须经常在理性-学术的生活方式与反理智阵营之间做出选择。荣格的伟大之处在于，他看到这两方面都是同一实体的不同方面，是同一个连续体的两端而已。我想描述荣格是如何获得如此洞见的，也想解释一下，我作为一名分析心理学家，荣格的概念是如何整合到我自己的工作之中的。

1960年，我开始在苏黎世荣格研究院进行分析心理学的学习。一开始我听到的众多说法之一，便是“单纯通过阅读，你无法真正理解荣格心理学。你必须将他的概念融入自身，并主动应用到生活之中。”尽管我承认，最为直接的方式便是通过向导引领，即通过心理分析过程，但是，我确信这并非唯一途径。当然，幸运的是，这确非唯一途径，因为荣格的学说对20世纪前十年动乱不安的世界，已然贡献良多，但是荣格分析师的数量远不足以满

足他们对它的需求、兴趣与要求。1972年，在此书第一次出版之时，世界范围内国际分析心理学会的会员不足400人，只有11个小组培训荣格分析师。到1992年，国际分析心理学会（International Association for Analytical Psychology，简称IAAP）召开大会之时，已有2000位会员，32个训练小组。当然，如果将此数乘以任意一位分析师在一段时期内可以接纳的病人数量，我们可以立刻发现，相比总数而言只有极少数的人可以通过分析过程直接接触荣格的思想。

随着心理分析师数量的增加，社会对荣格思想的关注也与日俱增。最初，由一些曾接受心理分析的外行组成的小规模研究小组，迅速成长为个体心理分析师或者分析师团体。隶属于这种小组的成员需要接受最低五十小时的荣格派分析，因为大家依然认为，只有经历心理分析这个历程，个体才能理解荣格心理分析。据我所知，第一个不管是否曾经接受过分析就将会员资格开放给任何想要了解荣格的人的小组，是成立于1965年的芝加哥分析心理学俱乐部。现而今，三十年过去，开放给意欲了解荣格的人的小组，几乎在美国的所有主要城市都已出现。人们聚首学习，讨论荣格的生活和工作，并且依照他们各自的个人体验试图去理解。他们参加讲座、工作坊和学习班，参与各种基于荣格心理学原则的创意活动。荣格心理分析师的书籍与文章也越来越受欢迎，甚至偶尔在纽约时报畅销书榜首也会出现。显然，荣格心理学已走出咨询室。

在大学里教授荣格心理学的需求，最初来自于学生而非教职人员。一般情况是，这些学生在阅读哲学或者人格心理学的过程中，或者在阅读诸如Paul Tillich、Erich Fromm、Rollo May、Martin Buber、Mircea Eliade、Claude Levi-Strauss、Alan Watts、Aldous Huxley、Hermann Hesse或弗洛伊德这些学者的著作时，经常见到有关荣格的参考文献。这些作者有的曾阅读过荣格的著作，有的了解荣格，有的后来和荣格观点不同。以上诸君曾对荣格发表评论，与荣格争论，但从未完全化解与荣格的分歧，这令他们的读者隐约意识

到，荣格有能力触及人类心灵的本质，这是需要被触及或者被疗愈的部分，以便使人成为完整（whole）之人。

好问求索之人常被他们的好奇心所牵引，试图发掘荣格是何许人也，为何在他身后流传了如此众多影响我们这个世纪的、饱含伟大思想的著作，尽管人们经常将荣格视作一个神秘莫测、非科学、前后矛盾、并且冗长啰嗦之人；他们有时也会疑惑为何荣格会受到那些需要神话理性主义之神的人的中伤与质疑。20 世纪 60 年代的学生现如今成为 20 世纪 90 年代的教授。他们曾经历过发生在过去大约三十年的意识研究革命，他们意识到除了理解那些受到理性自我（rational ego）控制的心灵方面是重要的，理解那些不受理性自我控制的心灵诸多方面同样重要。

荣格相当晚才获新生的另外一个原因，是荣格全集的英文版直到 1979 年才得以完成，平装版本十年之后才得以问世。荣格著作以及文献目录的完整索引现在才可资使用。

许多人从诸多不同的侧面写就了很多关于荣格的文字，其中有心理学家、诗人、剧作家、音乐家与核物理学家。关于荣格心理学最好的作品出自荣格分析师之手，他们依照自身的体验——作为心理治疗师与作为人类一员，他们与无意识之间积极的互动——来阐明分析心理学的理论方法。大家都知道，通过有条理技术性的方式是很难获得荣格的深意的。况且，一旦使用这些“方法”，就有将荣格抽象概括之事系统化的趋势，而难以保持荣格理论有血有肉、富有活力的体验源头。而且这些作品通常对关注未来有识之士的内在冲突缺乏真正的理解，他们痛恨无法为精神生活提供粮食的社会制度，然而这种制度却以各式实物、诸多概念以及方法论令其饱食过度。

有一本书曾突破重围，令公众通过荣格自己的视角，一瞥荣格的心灵私密世界，那就是《回忆，梦，省思》（*Memories, Dreams, Reflections*）。* 荣

* 本书注释见文末。

格于1957年写作此书，时年已八十有二。此书曾被称作荣格的“自传”，以期能有一个更好的名头。但是，如果说自传是一个人生活事件、对世界的影响的记录，以及成功与失败的汇总的话，那么《回忆，梦，省思》则不是一部自传。不如说它是一个人对自己内在生命的诸多观察的忏悔录。所有人都或多或少地体验到自己的内在生命，但是这只是自我理解，很少与他人分享。荣格在去世前不久，将这些体验分享给他的同事、长期助手以及挚友——安尼拉·耶菲（Aniela Jaffé）。尽管此书的许多章节是荣格亲自写就的，并且核准了所有内容，但是这是荣格口述给Jaffé女士，由她负责记录并编辑这些材料，然后在合并进入书籍前，递交给荣格作进一步的讨论澄清。正如荣格所有的著作一样，此书也打上了他的独特烙印。这不是荣格离群索居的结晶，而是他与另一人密切交往的结晶。它反映着荣格的意识与无意识之间的相互影响——不是“他自己的”无意识，而是集体的神秘，这种神秘的绝大部分可能永远处于意识无法照亮的幽深之地，只有对它持有开放态度并甘心接受之人才能偶尔窥得一瞥。

在《回忆，梦，省思》的开篇，有一个小段落为读者确立了一种基本态度，通过这种态度，荣格不仅接近自己的生命，而且也接近“生命”现象本身。这是荣格能够吸引众多读者并令他们欲罢不能的法宝，直到他们和荣格共同生活足够长的时间，让荣格成为他们的灵魂之友。这个段落如下所述：

生命对我而言总是像一株依靠根茎而生的植物。它的真正生命是不可见的，隐藏于根茎之中。地上显现的部分只能持续一个夏季，接着便枯萎了——昙花一现。当我们想到生命与文明永无休止地生长与衰退时，我们无法回避绝对的虚无梦幻感。然而，我从未失去一种感觉，即在永恒之流下有某种东西存活相续。所见者为花，会凋零枯萎。但那根茎，将流传相续。²

现如今的大学生在考试和论文上投注了太多精力。心理学的课程强调对