

*Chogyon*



# 未发现的自我

UNDISCOVERED SELF

【编者】卡伦·古德曼·莱恩——著 刘永强——译



*C.G. Jung*

# 未发现的自我

UNDISCOVERED SELF

[瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格——著 邓小松——译



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

未发现的自我/(瑞士)荣格著;邓小松译. —北京:  
中央编译出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5117-3514-0

I. ①未… II. ①荣… ②邓… III. ①精神分析-  
研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第007161号

未发现的自我

---

出版人: 葛海彦

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 王丽芳

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612349 (编辑室)  
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612346 (馆配部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

字 数: 125千字

印 张: 7

版 次: 2018年10月第1版

印 次: 2018年10月第1次印刷

定 价: 58.00元

---

网 址: [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com) 邮 箱: [cctp@cctphome.com](mailto:cctp@cctphome.com)

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社(ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店(<http://shop108367160.taobao.com>)

(010)55626985

---

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010)55626985

## 译者序

自从《金花的秘密：太乙金华宗旨〈慧命经〉原文及其英译》翻译出版后，陆续有读者来信说比较晦涩，就连身边对心理学或心灵现象感兴趣的朋友也有类似的反映。我选择这本《未发现的自我》翻译，原因有二：一是我对梦、象征及其与潜意识的关系一直饶有兴趣，且日渐浓厚。二是本书非常通俗易懂。我认为这是荣格巨大体量著作中最通俗易懂的著作之一，是了解人类潜意识的入门之作。书中的一大亮点是对梦的分析与解读。在出版之前，和中央编译出版社的王女士进行了沟通，对原著的顺序做了一个小小的调整。原著的《II 符号与梦的解析》和《I 未发现的自我》调换了一下顺序，这样做是考虑到现在人们的生活节奏很快，希望这样调整后可以直接直奔主题。

从10年前接触荣格开始，我一直试图把荣格的理论和方法介绍给中国读者。这几年国内关于荣格的各种著作的翻译出版越来越多，对他研究关注的学者和心理工作者也越来越多。希望这本书的出版能够对大家了解荣格理论，了解自己的内心世界有所帮助。

人类的心理活动是复杂的。大多数人所感觉到的自己的心灵基本是由自己能意识到的部分构成，我们自认为对自己的心理是了解的，尽管我们关注的只是我们可以意识到的一些心理活动。我们错误地认为，对自己的心理活动不能做到尽在掌握也至少不会有什么大的差错。我们开始对潜意识的关注要感谢弗洛伊德，是他引导大家更深入自己的内心。他认为人类是有潜意识的，潜意识中包括各种情结，比较著名的是恋父或恋母情结，等等。这些情结在我们没有觉察的情况下无时无刻不对我们的日常生活产生影响，这样的例子不胜枚举。弗洛伊德认为潜意识里面的情结不外乎两类，不是对不喜欢的事情的压抑就是对渴望的事情的一种补偿。他开始分析梦，因为梦为我们提供了潜意识的信息。当通过对患者梦的分析，病人的情结被发现的时候，病人的心理问题就容易解决了。问题是，通过持续不断地讲述梦，分析到最后，

总能找到过往生活中的创伤，或者是童年生活，甚至是出生之时的一些痛苦经历，必定可以找到某情结。通过还原，问题似乎得到解决。这时病人大哭一场，治疗时间结束的时候，走出诊室，新的人生开始了。荣格在与弗洛伊德合作的过程中发现，用自由联想的方法分析梦，最后总是可以得到心理医生想要的结果，某些情结一定会被发现，但这些情结并不是问题之所在。刚刚结束治疗时，患者像打了鸡血一样，容光焕发，但之后就又被打回原形了。

荣格发现，人类的潜意识下面，还有一层更深的心灵力量，荣格称它为集体潜意识，有时也被翻译为集体无意识。他发现人们经常做的梦有共通的主题，无论做梦的人是西伯利亚的农妇还是麻省理工的数学教授，他们都会梦到相同的内容，比如曼陀罗图案，某些宗教象征，等等。往往这些主题都与远古的神话主题一致，往往是宗教的。全人类对人生基本主题的理解是一致的，比如英雄、亲情、爱，无论你自己来自何方。荣格给这些主题起了一个名字，叫作原型，而包含所有原型的意识层面就是集体潜意识。集体潜意识是心灵的基础，在这一层面，全人类共享同样的内容，无有差别。人类的心灵是有记忆的，远古最初的人生体验深深地埋在我们

的心灵深处，构成人类共同的心灵基础，并一代代地传承下来。集体潜意识对我们的心灵有着绝对的控制力，但又不留任何痕迹。人类所有的心理问题，归根到底都是集体潜意识发动的。人类的意识，我们通常所说的意志力，自由意志，是近代的产物，经历了漫长的进化过程。意识越成熟，就与我们共同的根——集体潜意识越远。集体潜意识是活跃的力量，无时无刻不在向我们传递着信息，当这些力量过大，干扰了我们的新朋友——自我意识的正常运作的时候，心理问题就产生了。我们的意识就像聚光灯，只能在一个时间段聚焦一个点，其他都留在黑暗中。这种专注力达成了我们伟大的现代文明，但也使我们付出了巨大的代价。现代人的心理问题与古人没有差别，只是我们的心灵已经失去了所有的保护，意识把我们的心灵抛尸在无边的旷野，任凭风吹雨打。我们并不需要回到原始生活状态，而我们要研究梦的原因，就是因为梦里包含了潜意识的信息，可以帮助我们了解潜意识内容，达到意识与潜意识的平衡，而不会被潜意识吞噬或干扰。

释梦，是一门古老的学问。从某种意义上说，荣格是释梦师，是这门古老学问的现代集大成者，这一点可以从他自

己的梦境中看出来。为什么只有梦有着潜意识的最直接的信息呢？为什么不分析其他的心理现象呢？因为梦介于深深的无梦睡眠与清醒状态之间，在这个状态下，清醒意识的作用最低，不可以像在清醒状态，可以轻松抵制潜意识的力量。正如荣格所说，梦是意识与潜意识的桥梁。潜意识的内容可以在做梦状态下，在意识最薄弱的时候，突破意识的防线，进入我们的视野。但梦的语言是难懂的，支离破碎，不合逻辑，有时简直是荒谬的，经常与我们的现实生活完全不符。那是因为，这些内容从潜意识传递过来时，经过了意识的检查与过滤。它们只有乔装打扮，才可以顺利过关。所以，梦境的内容都是，百分之百是象征性的，而不是直接了当的。也就是说，不是一种直接的表达，而是绕了好几个弯。比如，你很快会遇到你生命中的贵人，你会梦到在山中行走，遇到一只大老虎；你梦到装修房子，其实房子一般代表个人的内心世界，而不是说你很快要买房了。这个梦说明你的心里正在发生巨大的改变，而如果梦到这个房子里有很多水从外面流进来，一般这些水代表财富。梦的表达永远是象征性的，这些仅仅是几个例子。每个梦境都因人而异，不能一概论之，所以总结出版一本梦境词典可以随时查阅基本是不可能的。



但有一点可以确定的是，不要忽视梦，简单地认为它是睡眠的副产品，一种生理现象。梦是潜意识的信使！当然，不是所有的梦都是信使，有时候你梦到吃东西就是因为你晚饭没吃饱，或者尿急时梦到到处找厕所。我记得多年以前读到一个故事：一个比利时的数学家在自己的枕头边放了一支笔和一张纸，准备随时记录自己的梦境，抓住里面的灵感。一天半夜醒来，他很激动地记下了自己的灵感。第二天醒来后，发现自己写下来的是一个公式：香蕉皮的表面积永远大于香蕉本身的表面积。但是，有过这方面经历的读者朋友会知道，如果是预示性的梦，你绝不会忘记，而且往往发生在凌晨。另外，想再补充一点，如果梦到在天上飞，可能说明你生活中压力比较大或希望被重视。

以上内容是对本书背景一个简单的介绍，希望对大家的阅读有所帮助。

# 目 录

## I 未发现的自我

- 第一章 个体在现代社会中的困境 / 003
- 第二章 与大众思想相抗衡的宗教 / 015
- 第三章 西方国家在宗教问题上的观点 / 025
- 第四章 个体对自身的了解 / 033
- 第五章 对生命的哲学解析和心理学解析 / 055
- 第六章 自我认知 / 070
- 第七章 自我认知的意义 / 085

## II 符号与梦的解析

- 第一章 梦的意义 / 093
- 第二章 潜意识的功能 / 110

- 第三章 梦的语言 / 121
- 第四章 梦的解析中的类型问题 / 141
- 第五章 梦的象征之原型 / 157
- 第六章 宗教象征的功能 / 184
- 第七章 治愈分裂 / 197



I

未发现的自我



## 第一章 个体在现代社会中的困境

未来是什么样？人类一直在思考这个问题，由古至今，程度各异。纵观历史，在经历肉体疼痛、政治不兴、经济萎靡和精神困顿时，人类尤为焦灼地寄希望于未来，各种无妄的猜测、乌托邦的思想以及有关灾祸的预言四处流传。例如基督纪元之初奥古斯都时代的千禧传说，伴随着第一个千禧年的结束，西方精神世界发生重大改变。而今，第二个千禧年将至，人类再次陷入宇宙毁灭的精神恐慌。以“铁幕”演说为标志，人类被分裂成两大阵营，这种分裂意味着什么？氢弹爆炸，整个欧洲的精神和道德被国家专制主义的阴影笼罩，人类的文明和自身发展将面临着怎样的前景？

我们绝不能轻视这种威胁。西方世界少数颠覆分子无处不在，在人道主义和正义感的庇护下，传播煽动性思想。只

有整个社会形成一股具有高度智慧的且坚不可摧的人类力量才能与之对抗。然而，这种力量的凝结不容乐观。因国情不同，国家差异巨大。很多地区取决于公共教育的程度，政治因素和经济情况也会对其产生剧烈的影响。以公民投票来说，能达到40%的选票就已经很乐观了。然而悲观的是，人类不善于理性和批判性反思，甚至常显犹豫不决和变化无常。通常来说，政治团体越大，情况越是如此。大的团体碾压个体身上还幸存的洞察和思考，这就势必导致教条主义和独裁暴政，即使立宪国家也不能避免。

只要人类的情绪在既定情境下不超过某种临界点，理性的争辩仍可进行并有望取得成功。而如果情绪一旦升温，超过临界点，理性的作用就荡然无存，取而代之的是口号和虚幻。也就是说，一种集体思潮会产生，从而迅速发展成一种精神流行病。在这种情况下，所有被理性法则仅仅容忍为反社会的因素都会浮出水面。这类个体，在监狱和疯人院里绝不是异类。据我估计，有一例显性精神病患，就有至少十例隐性病患，他们的病情虽然很少会公开爆发，但他们的想法和行为，尽管表面上看起来很正常，却都不自觉地受到病态和反常的影响。出于可以理解的原因，我们没有关于隐性精

神病患发病率的医学统计。然而，值得重视的是，即使隐性病患对显性病患（和显性罪犯）的比例不到一比十，他们只代表较小比例的人口数，但他们的危险性却异常的高。他们的精神处于一种集体兴奋状态，受情感判断和幻想的支配。在“集体所有”的精神状态下，他们顺应自如，如鱼得水。他们从自身的经验中掌握了这种状态的语言，并且知道如何去操控它。他们那些虚妄的想法，被狂热的怨恨所鼓噪，激发了集体非理性并从中找到温床，因为这些虚妄的想法揭露了大多数正常人隐藏在理性与洞察力外衣之下的所有动机和怨恨。因此，尽管在总人口数中占比极小，但作为传染源，这些隐形精神病患尤为危险，因为那些所谓的正常人对自我的认知相当有限。

大部分人以为“自我认知”就是对可意识到的自我的认知。一个有自我意识的人理所当然地认为自己了解自己。但是，自我只了解其自身的内涵，而对潜意识及其内涵一无所知。人们总是通过常人在社会环境中对他们自己的了解来衡量自己的自我认知，而不是根据大部分被隐藏的真实的精神层面的东西。在这方面，精神如同其他有生理结构和组织结构的人体构造一样，常人对之了解甚微。虽然人们生活在这精



神构造之中，并与之并存，但是，作为凡夫俗子的常人对其一无所知。因此就需要有专门的科学知识来帮助意识去了解那些身体已知的，更不用说那些未知的但同样存在的构造。

这种通常被称为“自我认知”的精神层面的知识，大部分由社会因素决定，人们对之认识有限。因此，人们一方面带有偏见地认为这样或那样的事情不会“发生在我们身上”或“我们家里”，也不会出现在我们的亲朋好友中；一方面凭空认定，那些旁人所说的存在的那些事情只是用来掩盖客观事实的。

潜意识，不受意识的批判和控制，在这片广阔的精神地带，我们对各种各样的精神感染和影响毫无防御。精神感染，就如其他危险一样，只有当我们知道这个危险是什么，它将如何攻击我们，以及何时何地进行攻击，我们才有可能与之抵抗。自我认知是对于个体事实的认知，理论在这方面就毫无用处。因为理论是认知普遍有效的，它对普遍有效性的认知越强，它对个体的认知能力就越低。理论基于经验之上，具有统计性，也就是说，它制定了一种理想化的平均值，把所有其他不在平均值范围内的异类全都抹掉了，而都用平均值以概之。这种平均化方法非常有效，然而它在现实中并不