

汉译经典

ANALYTICAL PSYCHOLOGY: ITS  
THEORY AND PRACTICE

# 分析心理学的理论与实践

[瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格 著 成穷 王作虹 译



译林出版社

汉译经典

〔瑞士〕卡尔·古斯塔夫·荣格 著  
成穷 王作虹 译

# 分析心理学的理论与实践

## 图书在版编目 (CIP) 数据

分析心理学的理论与实践 / (瑞士) 荣格著; 成穷, 王作虹译.  
—南京: 译林出版社, 2014.10

(汉译经典)

书名原文: Analytical psychology: its theory and practice

ISBN 978-7-5447-4964-0

I. ①分… II. ①荣… ②成… ③王… III. ①荣格, C.G.  
(1875~1961) —分析心理学—研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第205656号

- 书 名 分析心理学的理论与实践  
作 者 [瑞士] 卡尔·古斯塔夫·荣格  
译 者 成 穷 王作虹  
责任编辑 韩继坤  
特约编辑 何 婷  
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
译林出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
电子信箱 yilin@yilin.com  
出版社网址 <http://www.yilin.com>  
印 刷 三河市华润印刷有限公司  
开 本 960×640毫米 1/16  
印 张 13.25  
字 数 140千字  
版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5447-4964-0  
定 价 45.60元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

## 前 言

已故的 C. G. 荣格教授，在 1935 年——也就是他满六十岁的时候，在伦敦的塔维斯托克（Taristock）诊所<sup>①</sup>给大约两百名医生作了一个系列讲座，一共连续五个晚上。这个讲座及其讨论曾由玛丽·巴克和玛格丽·格姆打印成册，现在编成本书正式出版。

荣格的著作是广为人知的，但亲自听到他讲演的人并不多。被他的系列讲座所吸引的，不仅有各个流派的具有代表性的精神病学家和精神治疗学家，还有精神病医院的人员和大量普通开业医生。他的习惯是先讲一个小时，然后用一个小时来进行与听众的讨论。从讲座一开始，他的新颖材料、随和的态度、流畅圆熟的英语表述，就创造了一种轻松而又激励人心的气氛，讨论大大超过原先预定的时间。荣格教授不仅具有演说家的魅力，还精于选词用字，准确地表达出他的意思，他的话清晰易懂，完全没有行话或学究腔。

荣格教授主要阐述的那些原理，也是他的独特的理论贡献。他将这些原理归在两个大的范畴之内，即：心灵的结构和内容；对心灵进行探索时所采用的方法。

---

<sup>①</sup> 1920 年刚成立时的名称是塔维斯托克广场诊所，1931 年改名为医疗心理学研究所，几年以后又改称为塔维斯托克诊所。

他把意识界定为精神与自我之间的关系，认为其性质取决于个体的总的态度类型，无论是外倾型还是内倾型。他认为，意识与外部世界的关系是通过以下四种功能来实现的：思维、情感、感觉、直觉。由于作为意识焦点的自我来自于无意识，只有假设存在着个人的和集体的无意识，才能理解意识及其功能。关于这一假说和功能的所指，人们提出了很多问题，荣格清楚地解释了他所使用的这些术语的意义，他自己就把相当多的这类术语引进了分析心理学。

在解释他调查无意识的心灵活动所运用的方法时，荣格详细说明了语词联想测试法、析梦法、主动想象法。有些人对他如此强调语词联想测试法感到吃惊，因为此法早已为人们所摒弃。荣格提到这一方法，因为它在他的早期研究中占有关键的位置。荣格年轻时曾在苏黎世的一家名为伯尔各斯利的医院里作过助理医生，他那时就着手研究大脑病变的秘密，当时，系统的心理学知识还没有问世。他对语词联想测试所做的实验，取得了出乎意料的、极有意义的结果。其中最有价值的，就是发现了无意识的自主性质。好几十年来早有人断定存在着意识之外的心灵活动，只是弗洛伊德和荣格才看到了它的临床运用。荣格通过对语词联想测试法的深入精细的研究，肯定了他的假说。他指出，的确存在着受情感左右的情结，这就为弗洛伊德关于压抑的理论提供了证据。起初，在语词联想测试中，给出的刺激（语词）只引起对一个词的反应。荣格感到这大大限制了此法的价值，于是做了技术上的改动。测试还是以原先的形式即记录反应时间的方式进行，但与此同时用各种装置分别以图表法记录下受试者情绪对他的脉搏和呼吸的影响，并测量出皮肤导电性的大小变化。荣格注意到

身体和心灵在发挥功能时是不可分割的一个整体，他是第一个认识到伴随情绪而产生的心理现象的临床医生。这就是现在我们熟知并称为精神生理现象的东西。

荣格还涉足梦的领域。他讲到了梦所包含的个人的和集体的因素，特别提到了析梦法，那是他采用的主要治疗手段。他有一次竟用一句德语来回答一个很复杂的问题，说：“梦把一切必要的东西都显示出来了！”他的提问者不禁咋舌。大会主席提醒他应该用英语，他才笑了笑，说：“你们瞧，这不证明无意识的确不受支配而自行表现吗？”我很清楚记得这一插曲，尽管在讲座记录中没有记载下来。

第四讲中例举了一个梦并讨论了怎样解释这种包含原型意象的梦，析梦的方法是对梦作扩充性解释。荣格指出，通过对梦与梦的相似点进行列举并作扩充性解释，好比是语言学家对不同语言现象进行列举并对照分析。荣格把心灵描述成一种自我调节体系，产生于意识与无意识之间的补偿性环节，类似于机体的自我平衡机制。

不幸，他没有足够多的时间来完成对这个极有趣的梦所作的分析，他说在最后作总结时再完成这一工作。然而，H. C. 米勒博士又建议荣格教授谈一谈转移作用，因为转移作用是令人棘手的问题，荣格同意了。他解释说，转移作用只是一个更为普遍的心理过程——投射作用的一个例证，并指出：转移作用常常证明是分析中最主要的问题。尤其重要的是，精神分析师要具有对付反向转移作用的经验和技巧。转移作用的病原学和转移作用的完全自发性质，构成了荣格描绘的治疗工作的困难和复杂。

尽管荣格对转移作用的研讨比较简短，却为他以后的更为详

尽的工作打下了基础。在作这个系列讲座时，他的著作里较少提到转移作用。他在一篇写于1916年的论文中已讨论过转移作用的问题，那篇论文题为《先验的功能》，1957年才首次出版（可参见《荣格全集》第8卷）。1946年德文版的《转移心理学》问世，荣格并没有改变他对转移作用的看法，但他对此的理解已大大深入了一步。他在自己最后一部主要著作中又再次提到转移作用。

在本书所载的讨论中，听众要求荣格解释他所用的术语“主动想象”，荣格作了全面而完整的回答。他描述了主动想象在分析过程中的目的性和创造性，并显示了怎样结合起自发的画图行为就可以将这种主动想象用于治疗神经症。有的听众很吃惊地听到他讲起怎样常常劝病人用画纸和笔墨来表达他们自己。这一做法已被证明有极大的价值，尤其对那些无能力用话语来表达自己的想象的病人是如此。不仅如此，这种方法还使病人能够积极地参与治疗。

荣格于1961年逝世，享年八十六岁，即是在作了这个系列讲座二十六年之后。他在这二十多年期间著述甚丰，表现出向纵深的发展，特别是对无意识的研究不断深化，探讨了我们对精神的健康或疾病所持的理解与我们的无意识之间的关系。作为一本介绍荣格理论的主要原理的指导，这些讲座的记录是极其珍贵的。它们既有严密的系统，又显得随便、亲切，这些记录下来的口头用语使人永远感受到他的非凡的人格。

E. A. 贝纳特

## 目 录

前 言	1
第 一 讲	1
讨论	23
第 二 讲	37
讨论	58
第 三 讲	76
讨论	103
第 四 讲	112
讨论	135
第 五 讲	149
讨论	184



## 第 一 讲

主席（H. C. 米勒医生）：

女士们，先生们，我能在这里代表你们向荣格教授表示欢迎，这使我感到莫大的荣幸。荣格教授，几个月来，我们一直怀着愉快的心情，期待着您的到来。毫无疑问，我们中的很多人盼望这次研讨会如同盼望一种新的光明。我相信，我们绝大多数人都预期这新的光明能够照亮我们自己。很多人来这里，是因为他们把您看做拯救现代心理学的人，即把现代心理学从与人类知识和科学相隔离、相疏远的危险状态中拯救出来的人。一些人来此，是因为他们敬佩您那将哲学与心理学大胆结合起来的广阔视野，而哲学与心理学一向是被看做判然有别的两个领域的。您为我们恢复了价值的观念和心理学思想中人类自由的观念；您给予了对我们很多人来说都是异常宝贵的新观念。尤其是，在人类精神这一所有科学止步的地方，您并未停止您的探索。为了这些以及我们每个人早已了解的其他诸多益处，我们向您表示谢意，并怀着最大的希望期待着您的讲演。

荣格教授：

女士们，先生们，我首先要指出的是，英语不是我的母语，

因此，如果我对它的运用不太纯熟，还得请你们多加原谅。

正如你们知道的那样，我的目的是要为你们勾画出心理学某些基本概念的粗略轮廓。如果我的叙述主要涉及我自己的原则或观点，那不是我存心要忽视其他人在这个领域内所作的巨大贡献。我并不想不适当地把自己推到前台，我由衷希望我的听众能像我一样充分理解弗洛伊德与阿德勒的长处所在。

我先给出关于讲演程序的简略想法。我们有两个主题要加以讨论：一是关于无意识心理构造及其内容的诸概念；一是在探讨那些源于无意识心理过程的内容时所运用的诸方法。第二个题目又可分为三个部分：第一，语词联想方法；第二，梦的解析方法；第三，主动想象方法。

当然，我知道我不能对那些困难的问题，诸如我们时代的集体意识所特有的哲学的、宗教的、伦理的、社会的诸问题作完备的说明，也不能对集体无意识过程与比较神话学、比较历史学的研究给予必要的阐述。从表面上看，这些问题似乎与本讲演的关系较远，然而却是形成、规范与扰乱个人心理状况的最有力的因素，因而也是心理学理论领域中争执不下的问题。尽管我是一个医生并因此主要对精神病理学感兴趣，但我仍相信，只有广泛透彻地了解一般的正常心理，才会对精神病理学这一特殊领域有所裨益。医生绝不应忽视这个事实，即疾病只是正常过程的紊乱而绝不是心理本质上所特有的现象。“以毒攻毒”是古代医生的至理名言，而作为真理，它也很容易变成谬误。所以，医学心理学应当小心不要让自己变成病态。片面与视野狭窄就是众所周知的神经症特点。

很遗憾，不管我说些什么，无疑都将是一种未完成的东西。

不幸的是，我很少采用新理论，因为我耽于经验的脾性使我渴求新的事实更甚于对这些事实的思索，尽管后者是——我必须承认——一种智力的愉快的消遣。对我来说，每一种新事实就是一种新理论。我并不认为这是一个完全错误的看法，尤其是在考虑到现代心理学的极端幼稚的时候（我认为它仍处于襁褓之中）。因此，我知道，现在离一般理论达到成熟的阶段还很远。有时我甚至认为，似乎心理学还不理解它的任务有多广阔的范围，也不理解它的主题亦即心理本身的那种令人困惑烦恼的复杂性质。我们似乎如梦初醒，第一次与如下事实照面（但由于了解太少而不能完全认清它的含义）：作为科学观察与评判对象的精神同时也是它的主体即人们借以进行观察的手段。这一难以克服的恶性循环的威胁，把我逼到极度谨慎与相对主义的立场，而这，却经常遭到人们的误解。

我不想用尖锐的批评性的争论来打乱我们对问题的处理。我提到这些争论，事先得请你们原谅，因为我似乎在把问题不必要地复杂化，最使我烦恼的是事实，而不是理论。因此，我恳请你们记住，我所支配的短促时间不允许我拿出所有详尽的论据来证明我的观点。我这里尤其是指对复杂梦的解析与探索无意识过程的比较方法。总之，我得极大地依靠你们的善意，当然我也明白，使事情尽可能的简单明了是我首先要做的工作。

首先，心理学是一门关于意识的科学。其次，它是我们称作无意识心理的产物的科学。正因为无意识是无意识，所以我们不能直接探索它，也与它没有联系。我们只能与意识的产物打交道，这些意识的产物源于无意识领域，这种所谓“幽暗表现”正是哲

学家康德在其《人类学》<sup>①</sup>中所说的那拥有半个世界的领域。我们关于无意识所说的任何东西，其实也就是意识对于它所说的东西。性质上完全不可知的无意识是通过意识并根据意识的术语来加以表述的，而这是我们唯一所能做的事情。我们不可能超出这一点。我们应当经常在心里记住这一点，把它作为我们判断的最后批评标准。

意识是一种很特别的东西。它是一种断断续续的现象。我们人类生活的五分之一、三分之一甚至二分之一都是在无意识状态中度过的。我们的早期童年是无意识的。每天晚上我们沉入无意识之中，只是在醒后到入睡的这段时间我们才多少具有清楚的意识。从某种意义上说，究竟这种意识清晰到什么程度，甚至也是成问题的。例如，我们假定一个十岁的男孩或女孩具有意识，但人们很容易证明，那只是一种很特殊的意识，因为它可能只是一种缺乏任何自我意识的意识。我熟悉很多孩子的情形，十一二岁的孩子，还有十四岁甚至更大一点的孩子，他们突然意识到“我的存在”。在其生活中，他们第一次知道了是他们自己在体验，知道他们正在回顾过去，其中他们能记得所发生的事件但却不记得事件中的自己。

必须承认，当说“我”的时候，我们并没有那种能够证明我是否完全经验到“我”的绝对尺度。我们对自我的认识可能仍是残缺的，将来人们对它的了解定会比我们多得多。事实上，我们看不出这个对自我的认识过程最终会在什么地方停止下来。

意识正如广大无意识领域的表面或表皮，而无意识的内容则

---

<sup>①</sup> 《实用关系中的人类学》（1798年），第1卷第1部分第5节。

是未知的。我们不知道无意识统辖的疆域究竟有多广，因为它对我们一无所知。对一种你毫无所知的东西，你是说不出什么来的。当我们说“无意识”的时候，我们意在靠这个词传达出某种东西，但事实上，我们传达出的不过是我们并不了解无意识而已。我们仅仅拥有直接的证据，证明存在着一个处于阈下的心理领域。关于这个领域的存在，我们是有某些科学根据的。但是，我们必须留心在我们的结论中不要过于专断，因为事情也许在实际上完全不同于我们的意识所设想的那样。

如果你察看我们周围的物理世界并将它与我们的意识对这世界的看法作比较，那么，你看到的就将不是作为客观事实而存在的各种心理图像。比如，我们看见色彩，听到声音，而实际上它们只是波的振荡。事实上，为建立起一幅不依赖于我们感官与心理的世界图景，我们需要拥有设备极为复杂的实验室。我认为这同样适合于无意识：我们应当有这样的实验室，在其中我们能够用客观的方法建立起事物在无意识状态中的真实图景。因此，对我在讲演中关于无意识所作的任何结论和陈述，你们在心里都应当用这个标准来加以衡量。绝不要忘记这个限定，即任何结论和陈述都是以一种虚拟的方式进行的。

意识这一心灵现象具有某种狭隘的性质。在给定的某一时刻，它只能包容很少同时并存的内容，余下的一切便是无意识。只是通过意识的连续运动，我们才对意识世界获得一种行进感，获得一种一般的理解或感知。我们绝不可能获得整个的意象，我们的意识太狭窄，我们只能窥到存在发出的闪光。这正如透过小孔，我们只能看到一个特定的范围，余下的一切便是黑暗，这是我们所不了解的。无意识的领域广大并且总是处于持续的运动中，而

意识则是瞬间视像的有限领地。

意识完全是对外部世界的知觉和定位的产物。意识的位置大概在大脑，位于大脑外层，而在我们远古祖先那里，它的位置则可能在皮肤的感觉器官。正是由于意识来自大脑的那个区间，所以它可能还保留着感觉与方位的特性。应特别提到的是，17世纪初和18世纪英法两国的心理学家力图从感觉中去获得意识，似乎意识是由感觉材料构成的。这个观点体现在一句名言中：“心灵中无物不在感觉中。”<sup>①</sup>在现代心理学理论中，人们同样可以观察到类似情形。例如，弗洛伊德虽不从感觉材料中获得意识，但却从意识中获得无意识，这遵循的仍是同一理性路线。

我则宁取相反的路线。我要说，最初的东西显然是无意识，意识是从无意识状态中呈现出来的。我们的早期童年是无意识的。天性的最重要的功能是无意识，而意识不过是它的产物。意识是一种需要作出极大努力来加以保持的状态。有意识的状态会使你感到倦怠，会使你感到精疲力竭。意识差不多是一种不自然的努力。当你观察原始人的时候，比如，你就会看到，只需一点最轻微的诱因或者根本无需诱因，他们就会打盹，就会不见踪影。他们在那样的状态中一坐就是若干时辰，当你问他们“在干什么、在想什么”时，他们就会见怪，因为他们说：“只有疯子才想，才在他们头脑中装满思想，我们不想。”如果他们也想，那毋宁是在肚子里或心脏里。某些黑人部落要你相信思想是装在肚子里的，因为他们只认识到那些在实际上给肝、肠或胃带来麻烦的“思想”。换言之，他们只注意到情绪性思想。情绪和情感总是伴随着明显

---

<sup>①</sup> 参见莱布尼兹答洛克的《关于人类理解力的哲学论文集》第2卷第1章第2节。这是学术理论上最早的公式。

的生理性神经活动。

普韦布洛印第安人 (the Pueblo Indians) 告诉我, 所有的美国人都疯了, 我当然感到吃惊并问他们为什么。他们说: “嘿, 这些美国人说他们在头脑中思想! 健全的人是不在头脑中思想的。我们在心里思想。” 这些印第安人大约正处于荷马史诗的时代, 那时膈 (膈 = 心灵, 灵魂) 被看做精神活动的场所。那意味着一种不同性质的精神领域。在我们的观念中, 意识的位置被设想在最尊严的头脑中, 而普韦布洛印第安人却从强烈的情感中去获取意识。抽象的思想对他们来说是不存在的。由于普韦布洛印第安人是太阳的崇拜者, 我就竭力用圣奥古斯丁的信条来与之争辩。我告诉他们, 上帝并不是太阳, 而是那创造了太阳的人。<sup>①</sup> 他们根本不能接受这个观点, 因为他们不能超出他们的感觉和情感。因此, 对他们来说, 意识与思想是位于心的。而对我们来说, 精神活动根本就不是具体的东西。我们认为梦和幻想是位于“下面” (down below) 的, 于是便有这样的人, 他们谈论下意识心理, 谈论意识之下的东西。

这些特定区域在所谓原始心理学 (其实并不原始) 中起着巨大的作用。举例来说, 如果你研究印度佛教的瑜伽和印度心理学, 你将发现有关精神层次的最精细的体系, 即从会阴到头顶都是意识的分布区域。这些“中心”就是所谓的“卡克拉斯”,<sup>②</sup> 你不仅

---

① 参见《约翰福音》第34章第2节。又见《变形的象征》(《荣格全集》第5卷)第162段, 注释69。

② 参见《实践精神疗法所具有的真实性》(《荣格全集》第16卷)第558页上的段落。

可以在瑜伽的教导中找到它们，而且在德国古代的炼丹书<sup>①</sup>中，你也能发现这些肯定不会受瑜伽影响的相同观念。

有关意识的重要事实是，没有一个与意识相关的自我，就不会有什么被意识到。如果某物不是关涉到自我，那它就还未被意识到。因此可以把意识界定为精神事实对于自我的一种关系。何谓自我？自我是一种复合的东西：首先是你对自己的身体、自身存在的一般意识。其次是你的记忆材料，你对已有的一连串记忆的某种观念。这两类就是我们叫做自我的主要构成物。因此，你可以把自我叫做精神事件的情结。就像磁石一样，这种情结具有巨大的引力，它从无意识、从那个我们一无所知的黑暗王国吸取内容；它也从外部世界吸取各种印象，当这些印象进入自我并与自我发生联系，它们就成为意识。如果不是这样，则不是意识。

在我看来，自我是一种情结。当然，我们所珍爱的最亲近的情结就是我们的自我。自我总是处于我们的注意和欲望的中心，并且是意识的绝对撇不开的中心。如果自我分裂了（就像在精神分裂症中见到的一样），那么，所有对价值观念的感觉也就不复存在了，而且事物也就很难进入自动复制的过程，因为中心已经分裂，心理的各个部分有的归于自我的这一碎片，有的则归于另一碎片。所以，在精神分裂症中，人们常常可以看到一种人格急速地变为另一种。

你能在意识中分辨出很多功能。这些功能把意识划分为内、外两个精神领域。我所理解的外部领域是这样一个系统，它把从环境摄入的事实、材料与意识的内容相联系。这是一个定位的系

---

<sup>①</sup> 荣格可能指的是 *melothesiæ*，这在《心理学与宗教》（《荣格全集》第11卷），第113段，注释5中作过解释。比较《心理学与炼丹术》，图156。



统，处理我的感觉功能所给予我的外部事实。反之，内部领域则是一个居于意识内容与无意识假定过程之间的联系系统。

先谈意识的外部功能。首先，我们有感觉<sup>①</sup>——我们感官的功能。我所理解的感觉是法国心理学家称作“实在的功能”的东西，这是通过感官给予我的、我对外部事实意识的总和。用“实在的功能”来解释感觉，我以为最明显不过了。感觉告诉我的某物在：它并不告诉某物是什么以及与之有关的其他物，它仅仅告诉某物存在。

可以识别的第二个功能是思维。<sup>②</sup>在哲学家那里，思维是某种繁难之物，所以绝不要请教哲学家，因为不知道思维为何物的恰恰是哲学家。每个人都知道思维是什么。当你对一个人说“请正确思维”，他明白你的意思，而一个哲学家则永远不明白。思维以其最简单的形式告诉你一个东西是什么。它给事物以名称。思维给出的是概念，因为思维就是理解和判断（德国心理学家称之为统觉）。<sup>③</sup>

你能区分的第三个功能，在日常语言中叫做情感。<sup>④</sup>当我谈到情感时，人们不免要感到困惑和愤怒，因为在他们看来，我是在谈论某种很可怕的东西。通过情调（feeling-tone），情感告诉你的事物的价值。例如，情感告诉你一件事合意还是不合意。它告诉你一事物对你有何价值。鉴于此，你的知觉和统觉就不能不带有某种情感反应。你总是带有某种甚至可用实验来加以证实的

---

① 《心理类型》（《荣格全集》第6卷），定义47。

② 同上书，定义53。

③ 同上书，定义5。

④ 同上书，定义21（1923年版为定义20）。