

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

荣格

心理健康思想解析

RONGGE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆ 项丽娜 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书
XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

荣格

心理健康思想解析

RONGGE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆项丽娜 著



图书在版编目 (C I P) 数据

荣格心理健康思想解析 : 校园版 / 项丽娜著. —
杭州 : 浙江教育出版社, 2015. 11 (2016.5 重印)
(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)
ISBN 978-7-5536-3896-6

I. ①荣… II. ①项… III. ①荣格, C. G. (1875~
1961) —精神分析—思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第265023号

责任编辑 吴颖华
封面设计 韩 波

责任校对 江 雷
责任印务 陈 沁

荣格心理健康思想解析(校园版)

RONGGE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI(XIAOYUANBAN)

项丽娜 著

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路 40 号 邮编:310013)
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 15.75
插 页 1
字 数 226 500
版 次 2015 年 11 月第 1 版
印 次 2016 年 5 月第 2 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-3896-6
定 价 30.00 元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

◎ 总 序

这是一套为敬爱的教师量身打造的校园版心理健康教育的专业性读物，溯源于两年前普通版的“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（17册）。2013年，在北京召开的该丛书新闻发布会上，心理学泰斗林崇德教授对此给予了高度评价，他认为，“这套书是学校心理健康专业教材出版的创新”；2014年，丛书有幸入选《中国教育报》年度教师喜爱的100本书的前十名；2015年，丛书中的《鲍尔比心理健康思想解析》荣获第五届中华优秀出版物奖。这说明了专家、教师对这套丛书的认可和首肯。作为主编，作为一名心理健康教育工作者，我心存感激，胸怀感恩，希冀“反哺”。在浙江教育出版社的大力支持下，“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）应运而生。

所谓校园版，主要阅读对象自然是全国1200多万名教师。教师，作为人类灵魂的工程师，作为心灵成长和心理健康的“护法”使者，作为精神卫士和心理医生的为人师表者，不但对学生的身心健康负有重要责任，而且自身也应成为学生身心健康的表率。他们肩上所承载的责任和使命，关系国家和民族的未来。教师的心理状态、言谈举止、人格特征会以直接或潜移默化的方式，对学生学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响，其影响的深度和广度是其他职业所无法企及的。然而，现实情况并不容乐观。随着教育体制的改革、教育机制的创新、素质教育的推进、教师岗位的竞争压力增加，我国各级各类学校教师中普遍存在职业压力、情绪问题、职业倦怠等现象，有相当数量的教师存在这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须保持清醒的认识，采取正确的应对策略。

一方面,教师必须具备心理健康的教育能力。心理健康教育是学校教育的重要组成部分。一个合格、称职的人民教师,特别是各级各类学校的心理健康教育教师,应立足于学校教育与健康教育的工作性质、工作内容、工作目标和工作对象,具备胜任心理健康教育工作的教育能力——专业知识、专业技能与专业素养。其中,专业知识是教师工作和理解学生的认知基础,以教育心理学、学校心理学、发展心理学、社会心理学为主体,了解不同年龄阶段学生在身心发展和心理需求方面的特点及一般规律,以及如何在学校环境下开展心理健康教育工作;以健康心理学、变态心理学、心理测量学、咨询心理学为重点,掌握有关心理健康、心理保健的知识和方法,了解心理异常的类型和表现,以及在学校环境下对个别学生施以辅导和咨询的专业知识。专业技能是教师从事教育教学和心理辅导实践工作的操作能力,包括教育教学和辅导咨询两个方面。一是应具备面向全体学生的德育与心理健康教育能力,学科教学中渗透心理健康教育的能力,以及掌握学生心理状况的心理测评与筛选能力;二是应具备面向个别学生的心理辅导、心理咨询能力及心理危机干预能力。专业素养是教师所具备的职业道德情操,以及在职业生涯中不断追求发展与完善的品质和动力。包括对自己的职业持有认同感和责任感,恪守职业伦理道德规范,并对成为一个优秀的教育工作者怀抱向往与追求。除具备这些基本素养外,由于心理健康教育工作的特殊性,还应具备自我反思能力和终生学习能力两种专业素养。全体教职员工,都应该是心理健康教育的推动者和实践者。

另一方面,教师必须维护和促进自身的心理健康。这一命题包含两层含义,一是教师的心理调适;二是教师心理健康水平的提高。前者主要依靠教师自身努力,而后者仅依靠单一方面的努力是远远不够的,教师自身、学校、政府以及社会环境和社会支持系统都有义不容辞的责任。因为这是一项十分复杂的系统工程,需要全方位的综合治理。教师自身心理健康水平是对教育成效产生重要影响的间接因素。教师是教育的载体,其自身心理健康水平将对学生产生显著影响。对于心理健康教育教师而言,其影响意义就更为重大。

心理健康教育教师不仅是心理健康知识的传授者，更是一位言传身教的示范者，其自身的心理健康水平、人格特点与人际能力都会被学生观察、评价与模仿。因此，为促进心理健康教育教师的专业化成长，提升和完善心理健康教育教师的教育能力，教师心理健康水平作为教育能力的一项重要指标，应得到格外的关注与重视。教师的心理健康水平包括恰当的自我意识水平，和谐人际关系能力，压力管理能力，良好的意志品质，工作满意度与成就感，以及教育创新精神。很显然，心理健康教育工作是一项立德树人、育人为本的工作，而教师作为心理健康教育工作的主要实施者，其教育能力与自身健康水平将共同决定心理健康教育工作的成败。心理健康教育教师在其整个职业生涯中，应通过终生训练，习得心理健康教育的专业知识技能，恪守伦理道德，逐步提高自身专业素质，提升自身心理健康水平，从一个普通授业者成长为专业的传道解惑者。真正成为拥有良好职业道德、职业规范的自我立法者，不良职业角色和从业心理的自我纠正者，良好的心理、情绪、行为和习惯的自我管理者。这是教师职业的一种境界。

要实现上述两个目标，需要找到一条“捷径”。我认为，这条“捷径”就是向心理学大师学习，从他们的心理健康经典中寻路标、找答案。这也是策划出版“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）的初衷。

秉承“健康人生，幸福教育”的宗旨，我们从社会公认的 20 世纪最杰出的 100 名心理学家（其中有 4 名诺贝尔奖获得者）中，选择了 17 位在心理健康研究领域具有“里程碑式”影响力的心理学大师，其中有人耳熟能详的弗洛伊德、荣格、罗杰斯、马斯洛、奥尔波特、艾森克和塞利格曼等大家，分别对他们的心理健康思想与应用以及对社会发展的贡献进行了详细介绍与深度解读。丛书各册结构与体例基本一致。第一章简述心理学大师的生平经历和职业生涯。第二章、第三章精心选译各位心理学大师的两则有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，并对其在该研究领域的经典名篇进行解读。第四章诠释各位心理学大师的心理健康思想，对其思想或理论形成发展的社会文化背景和主要理论观点进行论述、

评价与展望。第五章是案例分析，阐述应用其心理健康思想、理论的中外相关心理辅导与咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理辅导咨询案例。第六章从整体上讨论心理学大师的心理学思想与理论，即其隶属心理学流派对心理健康教育与研究的独特贡献，以及对我们从事心理健康教育工作的启示、引领作用和实践应用前景。毫无疑问，上述 17 位心理学大师的心理健康思想与经典论著、经典案例分析，不但是各级各类学校心理健康教育工作者的理论源泉和实践指南，而且是他们自我觉察、自我调适和自我成长的重要支柱和精神导师。一句话，这是培养心理健康教育能力和提高自身心理健康水平的“捷径”。

重温经典，再读名篇，与大师神交，既是学习提高，也是幸福享受。在这热闹嘈杂的现代社会中，静下心端坐下来读书，特别是读些经典、名著，与大师“对话交流”，这不失为一件很美妙、很享受的事！愿与诸位共勉。

特别需要指出的是，该丛书是集体智慧的成果，是我和课题组、弟子们齐心协力的结果。如果丛书中尚有可读可用可鉴可思的东西，应归功于他们的劳动和创新；至于不足、纰漏和错误之处，则应当由我负责检讨和“负荆请罪”。

俞国良

2015 年 7 月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 荣格生平

第一节 名门之后	9
一、祖辈	9
二、父辈	11
三、同胞	12
第二节 孤独的童年	13
一、关于阳具的梦	13
二、石头和小人的仪式游戏	14
第三节 学生时代	15
一、小学	15
二、中学	16
三、大学	17
第四节 精神病治疗的职业之旅	18
一、实习之旅	18
二、词语联想测验	18
三、授课与治疗	19
第五节 和弗洛伊德的师生之谊及决裂	20
一、相识相惜	20
二、转折期	21
三、不欢而散	25
第六节 成立分析心理学派之路	27
一、自我反思期	27

二、诺斯替教、炼金术和东方文化对荣格的影响	29
三、思想成形期	29
第七节 婚姻生活	31
一、爱玛其人	31
二、家庭生活	32
三、爱玛去世	33
第八节 晚年	33
附录1 荣格生平年表	36
附录2 荣格著作列表	38
附录3 《荣格文集》各卷书名	38

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一：《探索潜意识——关于梦、象征及原型的理论》	40
一、象征的定义	40
二、潜意识的存在及显现	41
三、梦的重要性	44
四、梦中原型存在的可能性	46
五、梦中原型的一个典型例证	47
六、原型的创造力和能量	51
第二节 经典名篇选译之二：《现代心理治疗的问题——分析心理学治疗的四个阶段》	53
一、第一阶段：倾诉	54
二、第二阶段：解释	57
三、第三阶段：教育	60
四、第四阶段：转变	62
五、结语：现代心理治疗的问题	65

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《寻找灵魂的现代人》	67
一、背景	67

二、内容框架	68
三、评价与启示	75
第二节 解读《心理类型——个体心理学》	78
一、背景	78
二、内容框架	79
三、评价与启示	89

第四章 心理健康思想述评

第一节 荣格的人格结构理论及核心概念	92
一、人格系统的构成	92
二、意识	93
三、个人潜意识	94
四、集体无意识	96
第二节 荣格的人格动力及发展学说	105
一、人格动力	105
二、自性化	107
三、自性化影响因素	109
四、人生阶段	111
第三节 荣格的心理类型学说	114
一、心理类型划分的维度	114
二、人的八种心理类型	117
三、心理类型学说的应用——MBTI	119
四、对心理类型学说的评价	124
第四节 分析心理学的治疗思想	125
一、创造性疾病	125
二、有望实现自性化的病人	126
三、发展人格的治疗目标	127
四、心理治疗的阶段	128
五、心理治疗的设置	130
第五节 分析心理学的治疗技术	132
一、词语联想测验	132

二、梦的分析	132
三、积极想象技术	136
四、沙盘游戏	140

第五章 心理咨询案例分析

第一节 词语联想测验——一个抑郁症的案例	147
一、基本情况介绍	147
二、问题分析	148
三、咨询策略与过程	149
四、结果与思考	150
五、点评	151
第二节 梦的分析——一个个人成长的案例	152
一、基本情况介绍	152
二、问题分析	153
三、咨询策略与过程	154
四、结果与思考	174
五、点评	177
第三节 沙盘游戏——一个边缘型人格障碍的案例	178
一、基本情况介绍	178
二、问题分析	181
三、咨询策略与过程	182
四、结果与思考	187
五、点评	190
第四节 意象对话——一个厌学的案例	191
一、基本情况介绍	191
二、问题分析	193
三、咨询策略与过程	194
四、结果与思考	198
五、点评	200

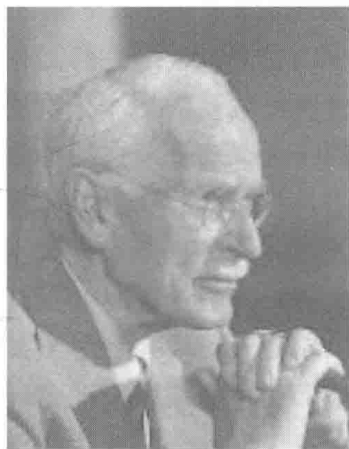
第六章 分析心理学流派

第一节 分析心理学流派的总体思想	201
一、人格	201
二、心理治疗	203
三、共时性	205
四、荣格学者	206
第二节 分析心理学流派的发展	209
一、分析心理学的产生与传播	209
三、“后荣格学派”的发展	211
三、分析心理学的相关组织	215
四、分析心理学在中国的传播与发展	219
第三节 荣格及其分析心理学派的影响	220
一、荣格在心理学领域的地位和作用	220
二、荣格在心理学以外领域的影响	223
三、荣格遭到的批评及其辩驳	225
结 语	229
参考文献	234
后 记	239

引言

手捧荣格自传《回忆·梦·思考》一书，总让人无数次感喟：世上能有几人可以拥有如此宁静的心灵，来洞悉自己的黑暗呢？荣格做到了，他不愧是一位精神分析大师和心灵研究巨匠！

卡尔·古斯塔夫·荣格(Carl Gustav Jung, 1875—1961)是瑞士著名精神科医师，是分析心理学学派(Analytical Psychology)的创始人，国际精神分析学会的第一任会长。从体格上讲，荣格身高肩宽体壮，是业余登山运动员和老练的水手；从喜好上讲，他喜欢园艺、雕刻、劈柴、建筑等手工活动，喜欢游戏和竞赛；从生活



图引言-1 卡尔·古斯塔夫·荣格

上讲，他喜欢喝酒、抽雪茄；从学术上讲，他是个天分极高的作家，有着惊人的渊博知识，能够像阅读德语(荣格的母语)著作一样流畅地阅读英语、法语、拉丁语和希腊语著作。此外，他是见多识广的瑞士公民，主张思想自由和政治民主。

后世多称分析心理学派为荣格心理学(Jungian Psychology)，足见荣格其人与其学术研究之间密不可分的关系。前国际分析心理学会副会长默里·斯坦(Murray Stein)认为荣格研究心灵有其非常个人的因素，他不只探索个体的无意识心灵，将自己作为主要的研究对象，也透过分析自己，来扩展其理论思想。他将弗洛伊德提出的潜意识推展到集体无意识，由此发展出诸如“积极想象”等技术，这些都是对于心理学乃至人类思想的贡献。

荣格通过分析心理学的理论和实践，影响了当代的哲学和整个

人文学科,影响了当代的科学思想和研究。以“荣格”为关键词检索当今的文献,不难发现,涉及的论文不光有心理学、教育学,还涵盖了哲学、艺术学、文学、语言学等领域。霍尔(Calvin S. Hall) 1972年在《荣格心理学入门》中曾评价说,“荣格是现代思潮中最重要的变革者和推动者之一”,并强调“如果忽略了他,也就疏漏了与这多难的时代紧密相关的整个思想”。

关键词之一: 瑞士背景

先来谈谈瑞士的文化背景吧。瑞士的历史始于七百多年前,当时它由城乡两个部分组成,正准备脱离哈布斯堡(Habsburg)王朝的统治。瑞士一直没有实行中央集权,到1848年才产生现代联邦宪法,并以德语、法语和意大利语作为官方语言。这部宪法使瑞士成为当时的民主国家,而当时欧洲其他国家都或多或少地带有封建主义色彩。虽然有时候瑞士人被认为是“保守”和“离奇有趣”的,但瑞士人历来有平等主义倾向。瑞士是第一批给精神病人自由的国家之一,也是第一批允许妇女加入医学界的国家之一。数个世纪以来,瑞士人不断地接受新思想,对于那些具有革命性的思想家,瑞士总是热情好客,于是这些思想家们也在瑞士找到了暂时或者长期的居所。瑞士还是宗教改革的中心之一,自16世纪以来,它的人口就被平均分为新教徒与天主教徒。荣格来自新教徒牧师世家,他的祖先(追溯到好几个世纪前)是德国人。

接下来看看瑞士的地理环境。瑞士是位于欧洲中南部的多山内陆国家,全境分中南部的阿尔卑斯山脉、西北部的汝拉山脉、中部高原三个自然地形区,森林面积达12,523平方千米,再加上农业、绿地面积,全国一半以上的土地都是绿地。瑞士也是欧洲大陆三大河流的发源地,有“欧洲水塔”之称。主要河流有莱茵河、阿尔河和罗纳河,还有1,484个湖泊,河湖面积达1,726平方千米,占瑞士全国面积的4.2%。可见,素有“世界公园”美誉的旅游胜地瑞士可谓山清水秀。中国有句古话,“仁者乐山、智者乐水”,多山多水之地必天人杰地灵。

荣格一生都在瑞士学习、研究和执业，他在自传中曾提到童年记忆中的山水，并说“从那时候起，在白雪覆盖下闪光的大山旁边的干特里峰和苏黎世就成了我梦幻中不可企及的一块土地”，还说“我立即被水迷住了……没有水，人生活不下去”，描述了广阔的水面以不可比拟的瑰丽带给他说不清的喜悦。他晚年自称成了瑞士的“伯尔尼熊”（注：伯尔尼是瑞士首都，是政治和文化中心，熊是伯尔尼的标志），也就是戏称自己成了瑞士观光旅游的景点之一。康斯坦斯湖畔的小村庄凯斯威尔是荣格的出生地，现在这个小村庄的主教住宅的墙上还镶嵌着一块石碑，上面镌刻着如下文字：“在这间房子里诞生了卡尔·古斯塔夫·荣格，他生于1875年7月26日，卒于1961年6月6日，是人类灵魂及其深处奥秘的探索者。”

荣格6个月大时，举家迁往巴塞尔。那是一座古老的城市，有很多文物古迹，有深厚的文化传统，也曾有许多著名的人文学者活跃在巴塞尔大学的讲坛。巴塞尔培育了荣格深刻的历史感。他说：“我是在19世纪末巴塞尔浓厚的历史氛围中长大的，并因阅读了一些古老的哲学著作，从而对心理学史获得了一种特定的认识。当我就梦或潜意识的某些内容进行思考的时候，我总免不了要做历史性比较。”

关键词之二：时代特色

荣格成长于一个特殊的时代——19世纪末到20世纪初。这是一个动乱喧嚣、多灾多难的时代，第一次世界大战和第二次世界大战接连爆发，社会上充斥着文化骚动与人际冲突，以及理性与感性、实证与神秘的明争暗斗。在这样的背景下，资本主义由国内竞争走向国际垄断，同时在客观上推动了技术革新和经济发展，资本实现了一体化以及对人的全面征服，商品逐渐占据了人们生活的各个领域，不仅在经贸、社交和公关方面，人与人的关系以赤裸裸的物质、金钱和权力为依托和衡量标准，甚至在神圣的艺术领域也是如此。

人就这样被逐出了原来的乐土，离自己的精神家园越来越远，丧失了个性与创造性，道德和价值观沦陷，从而跌入一个冰冷的金

钱与物质的世界。人不再是活生生的人，除了极少一部分人宣称自己成为所谓的“神圣”，绝大多数则变成了“机器”。生活就像一条自动化流水生产线，现代工业社会技术进步给人提供的自由条件越多，对人的种种强制也就越多，换句话说，生活变成了单调重复的空壳，人成了毫无个性的行尸走肉。这就是赫伯特·马库塞（Herbert Marcuse）提出的只有物质生活、没有精神生活、没有创造性的麻木不仁的“单面人”。无疑，人们迷失了生存的意义，精神崩溃了，信念动摇了，麻木、疑惑、抑郁、焦虑成了 20 世纪的社会通病。

遗憾的是，在这样的时代，无以数计的人丧失了对于所有宗教的信仰，他们不再能够理解他们的宗教了。在没有宗教信仰的情况下，如果生活中的一切都顺心如意，那么人们往往就不会注意已丧失的宗教信仰的价值。然而，一旦苦难向人们袭来，情况就会完全相反。苦难降临时，人们便开始寻觅出路，思考生命的意义，并对生存的困惑和痛苦的经历开始进行反思。

有人说，荣格生活的时代是一个伟大得无与伦比的时代：前所未有的技术进步，人类自我认识的极大发展和价值观巨变，等等。但荣格生活的时代也是一个苦难得无与伦比的时代：两次世界大战造成的创伤，工业化进程对于人类文明的摧残，人类欲望与礼教的冲突压力，等等。社会以及生活以它强大的冲击力带给人类重重危机，正如荣格所说，无法否认我们生活的这个时代是一个让人生病和分裂的时代，物质的进步不仅没有带来安宁、幸福，反而造成了精神层面的折磨和痛苦，而这些却是现代理性和宗教都无法解答的问题。这是一个需要精神分析的时代。

关键词之三：文化诉求

荣格说，人类精神分裂、道德与人性失衡的原因并不在于自然，也不在于科学技术的进步，而在于人类的精神世界本身。人类对自身人格与人性的预设有较为严重的偏差和缺失，它只容许和接纳人性中“好”的、“对”的及“完美”的一面，而排斥和拒绝人性中

“坏”的、“错”的及“不完美”的一面。社会对美好道德取向的宣传褒奖，让人类特别愿意认为自己就是纯洁善良的化身，哪怕产生一丝邪念都不行，这也使人们总是把自己的罪恶推到别人的身上。作为一种典型的心理防御机制——投射，实质上意味着人们内心的恐惧。这种伪道德和假神圣的阴影就像地下的一股暗流，总是一味掩盖、压制，不是正道，早晚它会喷薄而出或四处泛滥。如果事实是我们否认就可以掩盖的，那掩耳盗铃就不再会是笑谈了。当然，我们也能理解，在那样的社会思潮下，人们唯有利用片面性的确认来稳定自身，并为寻求人类精神的整合、健康发展发出求助信号。因此，荣格劝诫人们说：“不要努力成为好的、对的、完美的，而要努力成为完整的和充满生命力的。”

此外，科学理性主义以它的一般原理和普遍真理性，把每一个活生生、独具个性的个体当成一种规律性的、无差异的存在，人的精神、道德乃至每个现实的个人都被扭曲成一个个概念化的平均值。个体的一切独特个性与特征都消失殆尽，个人的道德责任也不可避免地被国家政策和群体规范所取代，每个人只需按照标准的规范和要求做即可。但这种不逾矩的另一面则是泯然众矣的责任扩散，没有权利也就没有了责任，在精神上、道德上随大流甚至堕落，个体都可不受自我良心的监管，道德沦为一种摆设。

科学理性主义不光在人性和道德层面使人蜕变，也对哲学产生了冲击，形而上的哲学思辨蜕化成一种极端学术性的智力活动，而不再是人们的一种生活方式。现代人所建立起来的理性框架不但不能构筑通往人类精神家园的桥梁，反而成了阻隔，人们只有依靠物质的保障、普遍的福利和人道主义的理想这些外物来安顿内心。社会弊端想要借助于变革、运动带来的经济大发展大繁荣来解决，但这根救命稻草也落空了，建设和毁灭轮番坐庄，物质上的每一次“进步”都会滋生一个更大的威胁和灾难。科学甚至已经摧毁了人类内部生活的避难所，那里曾经是一个可以让我们心灵安宁的避风港，现在却成了一个脆弱无力的恐怖之地。

社会进步，个体是受益者；社会动荡，个体成了牺牲品。一般的精神分析学家通常要帮助患者适应社会和现实，但如果这个社会