

A sand tray scene with a boat and stepping stones. The scene is set on a light-colored sand surface. In the foreground, a small white boat with a single mast and sail is positioned on the left. A series of five smooth, light-colored stepping stones leads from the boat towards the background. In the background, a small, simple structure with a flat roof and four legs is visible. The entire scene is captured in a soft, natural light, creating a calm and contemplative atmosphere.

中国心理网沙盘游戏系列图书

不能不学的心理治疗技术

—— 沙盘游戏疗法入门

魏广东 编著

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

不能不学的心理治疗技术

——沙盘游戏疗法入门

魏广东 编著

中国石化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不能不学的心理治疗技术: 沙盘游戏疗法入门 / 魏广东编著.
—北京: 中国石化出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5114-1279-9

I. ①不… II. ①魏… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第231113号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制, 抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街58号
邮编: 100011 电话: (010) 84271850
读者服务部电话: (010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com

北京科信印刷有限公司印刷

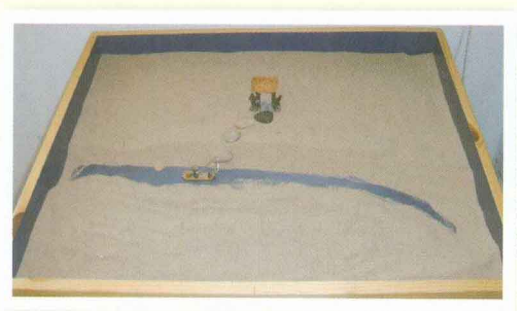
全国各地新华书店经销

*

787 × 1092毫米16开本10.25印张2彩插159千字

2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

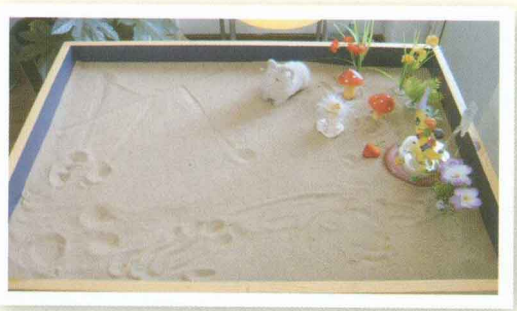
定价: 28.00元



01 一名成年男子制作的沙盘



02 一个存在语言交流障碍的儿童的沙盘



03 一个存在焦虑问题的大学生的沙盘



04 一个缺乏学习动力的大学生的沙盘



05 海沙



06 白色石英砂



07 用湿沙制作的沙盘



08 沙箱



09 用塑料制作的沙箱



10 人物类沙具



15 建筑类沙具



11 动物类沙具



16 家具和生活类沙具



12 植物类沙具



17 食品类沙具



13 交通工具类沙具



14 天然矿物类沙具



18 沙具架

自序

沙盘游戏是心理工作者不能不学的心理治疗技术之一。为什么这么说呢，大致有以下几个理由：

首先，沙盘游戏是一种行之有效的心理治疗技术。沙盘游戏以荣格分析心理学为理论依据，通过象征的方式激发来访者内在自我疗愈和自我整合的力量，以解决来访者的心理问题，实现心理的治疗。因此，我们必须强调的一点是，沙盘游戏最主要的作用在于心理治疗。

其次，沙盘中的各种场景无疑是来访者内心的展现，这些场景（可以称之为意象或者心象）帮助心理工作者很容易地了解和理解来访者，便于建立良好的咨询关系。

最后，沙盘游戏是一种无声的、心与心交流的工具，这使得它在儿童心理工作中有着巨大的优势。不仅如此，众所周知，我们中国人都是比较内敛的，不太喜欢用语言表达自己的内心，而喜欢所谓的默契、心有灵犀，沙盘游戏刚好满足了我们中国人的这一心理要求。

在实际工作中，沙盘游戏也越来越多地运用到儿童青少年教育、心理咨询与心理治疗等领域，因此也渐渐地被更多人所熟悉。但是，对于沙盘游戏的认识，人们一方面觉得它比较神奇，比较有效；而另一方面却又对它心存敬畏，觉得它高深莫测，对它敬而远之。于是，（在一些中小学里）沙盘游戏渐渐有一种被束之高阁的危险。

产生这种现象，是因为不少人对沙盘游戏存在诸多误解。不少人认为，沙盘游戏的作用就是了解制作者的内心，而要了解制作者的内心，心理咨询师必须能够准确地解读沙盘作品。而解读沙盘作品对于沙盘游戏的初学者而言又是难上加难的，如此一来，只好不去学习它了。我们说，这是对沙盘游戏的一种误解。如前所述，沙盘游戏的主要作用在于治疗，而治疗的机制简单地说就是在心理咨询师营造的安全、自由的环境之中，利用各种小玩具的象征作用，激发来访者自我疗愈的力量。即便心理咨询师要利用沙盘游戏去了解制作者的心理，但是也要记住，我们只能做到了解来访者的“部分”心理，没有人能够全部了解另外一个人的心理。因此，心理咨询师只要用心感受，从沙盘的某个线索出发，能够了解到制作者的某个心理信息，这就可以了。

认为沙盘游戏的主要作用是了解制作者的内心是一种误解，为了解来访者的内心就意味着最大限度地了解来访者也是一种误解，而认为

学习沙盘游戏最主要的是学习各种玩具的象征意义更是一种误解。初学者多认为，解读沙盘最主要的方法是学习更多沙具的象征意义，我们说这是一种误解。解读沙盘不是靠了解某个小玩具的象征意义来实现的，而是靠用心去感受来实现的。制作者完成了他的沙盘之后，心理咨询师只要用心去感受一下沙盘作品，而不是用大脑去思考某个东西的象征意义，就可以很大程度地感受到来访者的心理状况。这好比我们看一幅画，如果这幅画是画着初秋硕果累累的场面，我们无须了解果树的象征意义，就能感受到一种收获的喜悦感。这种感受能力对于心理咨询师而言才是最重要的。这种感受性怎么来的呢？不是看书看来的，是不断实践锻炼出来的。

基于这样的观点，笔者编撰了这本书。本书主要内容为沙盘游戏的基本操作技术，突出了实践指导的作用，目的是让读者学会沙盘游戏的基本操作。登高必自卑，要想对沙盘游戏运用自如，必须先从掌握沙盘游戏的操作开始，再加上亲自去体验和操作实践方可成功。

事实上，沙盘游戏是一种很开放的心理技术。它既可以结合分析心理学，对有心理疾病的人进行治疗；也可以作为一种促进个人心理成长的工具，帮助心理相对健康的人获得人生的感悟；它还可以不与任何心理理论相结合，只是作为一种立体的、颜色丰富的事物，促进儿童认知、个性的发展。总而言之，沙盘游戏可以被利用到很多领域，只要使用者愿意。当沙盘游戏被用作不同用途的时候，其设置自然也不同。比如，如果沙盘游戏是用来进行心理治疗的，那么使用者必须严格遵守心理治疗的设置，必须学会分析沙盘，并慎重对待这种分析。如果沙盘游戏只是用来促进儿童的认知和个性发展，或者说只是作为儿童“游戏”的一种，那么基本上就不需要太多设置，更无所谓分析沙盘了。

本书是应北京心海导航科技有限公司之约撰写的，书中的不少资料也是他们帮助提供的。在本书的撰写过程中，北京心海导航科技有限公司的高璐、济南润心心理咨询中心的张晓芳、大连联合心理研究所的于倩以及北京市劳动教养工作管理局的张志娟都给予了大力支持。书的出版事宜皆是由高璐协调完成的。在此对他们一并表示诚挚的感谢。

由于作者水平有限，书中一定还有不少技术上的不足甚至错误，欢迎广大读者和专业人士批评指正。

目 录

自 序

第一章 沙盘游戏疗法概述	1
第一节 沙盘游戏疗法的概念、来历及理论基础	1
第二节 沙盘游戏疗法的治疗机制	13
第三节 沙盘游戏疗法的应用范围	17
第四节 沙盘游戏疗法的优势	24
第二章 沙盘游戏疗法工作室的基本设置	27
第一节 沙盘游戏疗法工作室环境要求	27
第二节 沙盘游戏疗法工作室的主要用具	28
第三章 个体沙盘游戏疗法的操作技术	37
第一节 个体沙盘游戏的操作步骤	37
第二节 在个体沙盘游戏中对咨询师的要求	49
第三节 沙盘作品的分析	51
第四章 团体沙盘游戏疗法的操作技术	61
第一节 团体沙盘游戏的操作技术	61
第二节 团体沙盘游戏发展阶段	69
第五章 沙盘游戏疗法中沙具的象征意义	72
第一节 象征概述	72
第二节 常见物品的象征意义	73
附录一 沙盘游戏疗法创建者卡尔夫的案例	102
附录二 个体沙盘游戏疗法案例	112
附录三 团体沙盘游戏疗法案例	137
附录四 沙盘游戏在小学生心理普查中的应用	145
附录五 不同年龄段沙盘作品的特点	150
附录六 沙盘游戏疗法中的常用表格	152
参考文献	156

第一章 沙盘游戏疗法概述

沙盘游戏是什么，它由何而来？沙盘游戏为什么能够对心理问题起到治疗作用？沙盘游戏相比较其他心理咨询技术有什么优势？这些都是初次接触沙盘游戏这种心理咨询技术的人常问的问题。在这一章中，我们将重点来解答这些问题，让读者首先对沙盘游戏有个整体的认识。

第一节 沙盘游戏疗法的概念、来历及理论基础

一、沙盘游戏的概念

在中国，沙盘游戏甚至于都没有一个统一的名称，有人称之为“沙游疗法”，有人称之为“沙盘游戏”，还有人称之为“箱庭疗法”。实际上，虽然名称迥异，但是这些称呼蕴涵的实质是一样的，其治疗原理、操作方式也都是基本一致的。在本书中我们统一采用“沙盘游戏”或者“沙盘游戏疗法”的说法，用来代表“沙盘游戏”、“箱庭疗法”以及“沙游疗法”等称谓。

关于沙盘游戏（Sandplay）的定义，目前还没有一个统一的说法，不仅中国如此，外国也是一样。本书采用申荷永等人的说法，将沙盘游戏定义为：

沙盘游戏疗法是由瑞士荣格分析心理学家多拉·卡尔夫（Dora Kallf, 1904~1990）（见图 1-1）于 20 世纪五六十年代在荣格分析心理学、世界技法和东方哲学的基础上，创建的一种心理治疗技术。在这种技术中，来访者在心理咨询师的陪伴下，利用各种沙具（或者称为玩偶、物件）和沙子，在沙箱中制作一个场景，然后通过心理咨询师和来访者之间的互动实现心理治疗的目的。

沙盘游戏疗法实际上是荣格（Carl G. Jung, 1875~1961）所说的“积



图1-1 多拉·卡尔夫
(1904~1990)

极想象”（Active Imagination）¹的一种特殊形式，只是更加直观和立体。

经过几十年的发展，沙盘游戏疗法还衍生出多种不同的形式（见图1-2），主要包括个体沙盘游戏和团体沙盘游戏等形式。其中，个体沙盘游戏就是面向一个来访者进行的沙盘游戏；团体沙盘游戏则是指面向两个或两个以上来访者进行的沙盘游戏，根据组成人员的不同，团体沙盘游戏又可以分为家庭沙盘游戏、夫妻（或恋人）沙盘游戏、一般团体沙盘游戏等。

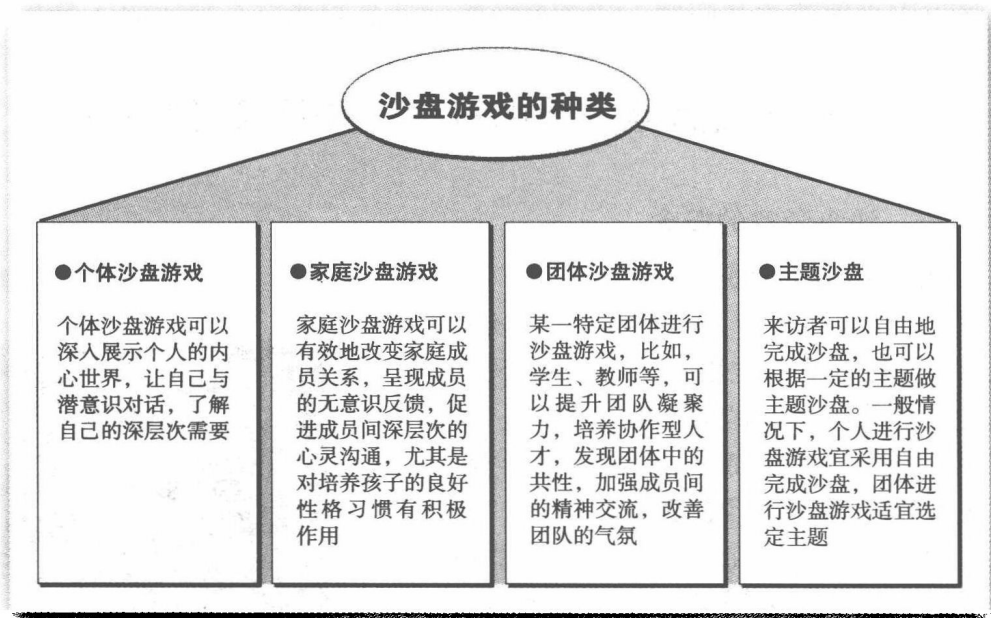


图1-2 沙盘游戏疗法的分类

此外，沙盘游戏疗法不仅本身就是一种心理治疗工具，而且它还可以与其他心理咨询技术同时进行，成为其他心理咨询技术的辅助治疗手段。芭芭拉·搏伊科（Barbara Labovitz Boik, 2006）等人认为，沙盘游戏疗法弥补了许多疗法的不足，完型技法、认知重建技法、艺术治疗以及催眠技术等都可以和沙盘游戏疗法相辅相成、相得益彰。

1 积极想象：积极想象是荣格创建的一种用于探索无意识的心理技术，它致力于唤醒人格的不同方面（特别是阿妮玛/阿妮姆斯和阴影），然后在无意识与意识之间建立起一种交流。在积极想象的过程中，自性的各个方面逐渐整合，成为一体，对立双方的统一和融合作用最终导致心理转化。积极想象分为四个阶段：首先是诱导出于宁静的心灵状态，摆脱一切思绪，不做任何判断，只作自然的观察，注视着无意识内容和支离破碎的幻象片断自发地浮现和展开。其次，用诸如绘画、雕塑、舞蹈或其他的象征表现手法，把这种体验记录下来。再次，心灵的意识开始积极与无意识对峙，无意识产物的意义及其信息被理解，并与心灵的意识状态和谐一致。最后，一旦自我和无意识相互妥协，个人就能够有意识地生活。

二、沙盘游戏的来历

在远古时代和现在的某些原始部落中人们会使用沙子进行巫术，西藏的佛教信徒也会使用彩色的沙子来制作金刚坛城，有人认为这些都是沙盘游戏的渊源。虽然这些现象与沙盘游戏之间有一定的联系，然而真正促成沙盘游戏的事件主要还是地板游戏、世界技法以及卡尔夫的创建。我们先用一个简单的图式向读者介绍一下沙盘游戏疗法的发展历程，如图 1-3 所示：

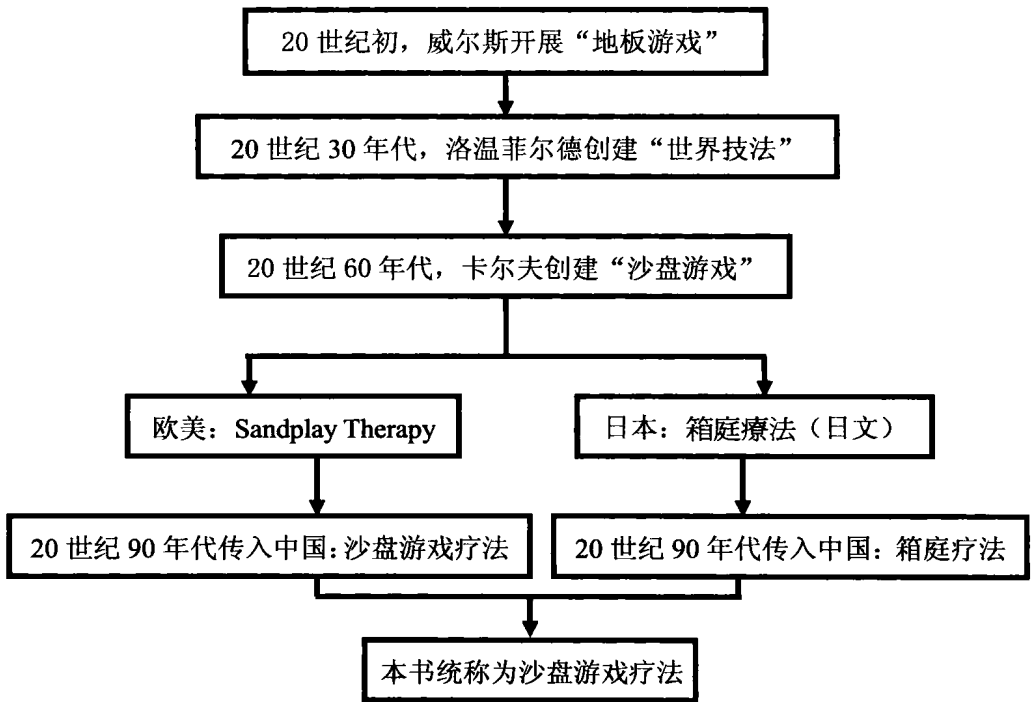


图1-3 沙盘游戏疗法的发展示意图

1. 沙盘游戏疗法的渊源：地板游戏

英国作家威尔斯（H.G.Wells, 1866~1946）于1911年出版了一本名称为《地板游戏》（*Floor Games*）的书籍，书中威尔斯描述了他和他的两个小儿子的游戏过程，尤其是他们所玩的“地板上的游戏”：孩子们把各式各样的玩具放在地板的划定区域内，表达各种各样的场景，演绎不同的故事。孩子们玩得开心而投入，表现出了令人兴奋的想象力和创造性。威尔斯称这种在地板上进行的的游戏为“地板游戏”。后来，威尔斯的两个儿子一直和父亲保持着亲密的关系，他们长大后回忆曾经经

历的游戏的时候，两人都给予深切的怀念，深感欣慰和幸运。

1923年，荣格在英国讲课的时候，威尔斯曾与荣格共进晚餐，一起分享与探讨了有关的研究与思想，彼此都有着很深的印象与启发。虽然威尔斯并非是心理学家，地板游戏也并不是一种心理治疗技术，但是，正是在地板游戏的启发之下，洛温菲尔德才创建了“世界技法”，而卡尔夫又是在世界技法的基础上创建了沙盘游戏，因此，地板游戏可以算得上是沙盘游戏的渊源。

2. 沙盘游戏的雏形：“世界技法”

玛格丽特·洛温菲尔德（Margaret Lowenfeld, 1890~1973）是英国心理工作者。由于受威尔斯地板游戏的影响，洛温菲尔德曾收集了许多小玩具和小物件，如彩色棒、积木等。1929年，洛温菲尔德为自己的心理诊所添置了两个镀锌的箱子，其中一个盛有水。在这些玩具和箱子的基础上，洛温菲尔德创造了世界技法（The World Technique）。

所谓世界技法，就是让来访者把沙具放在盛有干沙或湿沙的箱子里，制作出一幅画面或一个场景，这其实就是沙盘游戏疗法的前身。洛温菲尔德认为世界技法的重要意义在于，来访者可以直观地感受到某种意象，而不需要借助文字或者语言。虽然洛温菲尔德不是一名心理分析师，她并没有对儿童的作品进行深入分析，但是她也发现，儿童在沙盘中表达了他们的意识和无意识的想法。洛温菲尔德还认为，世界技法的目标就是“让被创造出的‘世界’面质它的创作者”，她认为世界技法可以被不同理论取向的心理治疗师所应用。

世界技法可以算作沙盘游戏疗法的雏形，至少在形式上，二者有着很大的相似性。而且卡尔夫正是跟随洛温菲尔德学习了世界技法之后才创建了沙盘游戏疗法。当然，世界技法和沙盘游戏疗法还是有着根本区别的，其中最主要的就是理论基础的不同，沙盘游戏疗法是建立在分析心理学的基础上的，而世界技法则不是。

3. 沙盘游戏疗法的诞生

卡尔夫1904年出生于瑞士一个中产阶级家庭，是“沙盘游戏疗法”的创立者，也是一名荣格学派的心理分析师。在年少时，卡尔夫学习了基本的中文，并对东方哲学产生了兴趣，特别是道家哲学对她更具有吸引力。29岁时，卡尔夫与一个英国的银行家结婚，并搬到荷兰居住。随着第二次世界大战的爆发，德国人占领了卡尔夫一家在荷兰的房子，卡

尔夫带领自己的大儿子逃回瑞士。这一重大变故最终导致她于1949年和丈夫离婚，成为抚养两个孩子的单身妈妈。此后不久，卡尔夫在荣格学院开始了为期六年的荣格分析心理学学习。

在荣格学院学习期间，卡尔夫通过孩子结识了荣格的女儿和荣格本人，荣格鼓励卡尔夫开展儿童心理学研究。1954年，卡尔夫参加洛温菲尔德在苏黎世的讨论时，深受启发，认为世界技法正是自己所寻求的有效帮助儿童心理分析的方法和途径。于是，卡尔夫于1956年来到伦敦，跟随洛温菲尔德进行了为期一年的世界技法的学习。一年后卡尔夫从英国返回瑞士，她把洛温菲尔德的世界技法与荣格分析心理学结合在一起，形成一种新的心理治疗方法——沙盘游戏（Sandplay）。

在沙盘游戏疗法的不断发展之中，卡尔夫还把东方哲学中的道学思想、周敦颐太极思想和禅学融入到沙盘游戏之中。1953~1954年期间，卡尔夫在厄诺斯会议上认识了日本的禅师铃木大拙。之后她便到日本拜访这位禅师，在一座禅寺居住了一段时间。虽然卡尔夫没有进行正式的禅修，但是她经常与一些禅师进行交流，并且认为沙盘游戏疗法与禅修有相似之处，那就是都需要个体向自己内心寻求领悟，而不是依靠书本或者导师。

4. 沙盘游戏疗法在中国

20世纪90年代，沙盘游戏疗法进入中国。在不到二十年的时间里，沙盘游戏疗法在国内很快传播开来。在心理咨询与心理治疗、青少年教育、犯人改造、团队建设等方面，沙盘游戏疗法都显示出了独特的优势。

尽管沙盘游戏疗法在国内发展很快，犹如整个心理咨询行业一样，沙盘游戏疗法在中国还依然处于起步阶段，如何实现沙盘游戏疗法的中国化还是一个尚未解决的课题。目前国内关于沙盘游戏的名称尚未统一，有人称之为“箱庭疗法”，有人称之为“沙盘游戏”。笔者认为，从根本上来讲，“箱庭疗法”和“沙盘游戏疗法”属于同宗同源，二者的原理和思想是基本一致的，二者的区别远远少于相同之处。作为实践者、操作者，心理咨询师没必要厚此薄彼，重要的是知道其原理和操作方法，能够在实践中应用。本书之中一律采用“沙盘游戏疗法”这一称谓，实际上是代表了“沙盘游戏疗法”和“箱庭疗法”两个概念的。

三、沙盘游戏的理论基础

正如卡尔夫的儿子马丁·卡夫在为《沙游：通往灵性的心理治疗取向》一书撰写的序言中所称的那样：

沙盘游戏是一种心理治疗与促进个人发展的方法。这个方法的渊源有三，包括荣格的分析心理学、洛温菲尔德的“世界技法”，以及东方的思想与哲学，最后由我母亲将三者会集为一的。

沙盘游戏最主要的理论基础就是荣格的分析心理学，其次是世界技法和东方哲学。前文，我们已经介绍了什么是世界技法，在这一部分，我们将重点介绍一下与沙盘游戏有关的分析心理学和东方哲学内容。

（一）分析心理学

众所周知，荣格曾经和弗洛伊德过从甚密，正是在与弗洛伊德分道扬镳之后，荣格才另立门派，创建了分析心理学。因此，分析心理学与精神分析（本书主要是指弗洛伊德创建的经典精神分析）之间既有相似之处，又有不同之处。下面就简单介绍一下分析心理学与沙盘游戏相关的几个知识点。

1. 意识

意识是唯一可以被人直接知道的部分。卡尔·荣格（见图 1-4）认为，意识在人生中出现也是比较早的，甚至在出生之前就已经具备了，例如儿童在辨别和确认父母、玩具及周围事物时都运用这种自觉意识。这种

自觉意识通过荣格所谓思维、情感、感觉、直觉四种心理功能的应用而获得成长。儿童在运用这四种心理功能的时候并非是均匀的，而是较多使用一种功能，而较少使用其他功能。四种功能中的某种功能优先使用，使得孩子与其他孩子区分开来。

除了四种心理功能外，外倾和内倾两种心态决定着自我意识的发展方向。外倾心态使意识定向于外部客观世界；内倾心态则使意识定向于内部主观世界。

一个人的意识逐渐变得富于个性，变得与他人不同，这就是个性化过程。个性化在心理的发展中起着重要作用。荣格



图1-4 卡尔·荣格
(1875-1961)

说：“我用‘个性化’这个术语来表示这样一个过程，经由这个过程，个人逐渐变成‘心理上不可分的’，即一个独立的、不可分的统一体或‘整体’。”²个性化和意识在人格的发展中总是同步进行的，意识的开端同时也是个性化的开端。当意识获得了发展，个性化也会获得发展。在意识的个性化过程中，产生了一个新的要素，荣格称之为“自我”（ego）。自我是意识过程的中心，它由能够察觉到的知觉、记忆、思维和情感组成。

2. 个体无意识

个体无意识是人格结构的第二层，作用要比意识大。它包括一切被遗忘的记忆、知觉和被压抑的经验，以及梦和幻想等。个体无意识是一个容器，蕴涵和容纳着所有与意识的个体化机能不相一致的心灵活动和种种曾经一时是意识经验，不过由于各种各样的原因受到压抑或遭到忽视的内容，如令人痛苦的思想、悬而未决的问题、人际间冲突和道德焦虑等。还有一些经验，它们与人们不甚相干或显得无足轻重，由于本身强度太弱，当人们经历它们时达不到意识层，或者不能留驻在意识之中，因而都被储藏在个体无意识里。所有这些构成了个体无意识的内容，当需要时，这些内容通常会很容易地到达意识层面。

荣格认为个体无意识的内容是情结。情结往往具有情绪色彩，是一组一组被压抑的心理内容聚集在一起而形成的无意识丛，如恋父情结、批评情结、权力情结等。荣格认为，情结就像我们人格中一个一个彼此独立的小人格一样。它们是自主的，有自己驱力的，而且强有力地控制着我们的思想和行为。荣格曾举过一个“恋母情结”的例子。如果一个人的母亲情结非常强，他对母亲所说和所感觉的都非常敏感。在他心目中，母亲的形象总是位于首位，他在一切谈话中总是尽可能地谈到母亲或与母亲有关的事情，而不管这样是否恰当得体。他期待着母亲节、母亲的生日，以及一切能够向母亲表示敬意的机会。他模仿母亲，并接受母亲的兴趣和爱好，甚至会被母亲的朋友们所吸引。他宁可陪伴与母亲年龄相当的妇女也不愿意陪伴与自己年龄相当的女人。孩提时代，他是母亲的“乖宝宝”，成人之后，他仍然一天到晚围绕在母亲身边转。

关于情结的形成，荣格认为有多种可能，其中之一是童年时创伤性经验；另外一种可能是来自于原型。治疗师的目标是使情结成为意识。

2 荣格文集，卷九，一分册，275页。

3. 集体无意识

荣格在个体的潜意识之外发现了一种社会或集体的无意识，并以此来解释个体以及集体的行为。荣格认为，集体无意识是人格结构最底层的无意识，是包括祖先在内的世世代代的活动方式和经验库存在人脑中的遗传痕迹。集体无意识和个体无意识的区别在于：它不像个体无意识那样依赖个体经验而存在。个体无意识主要由那些曾经被意识到但又因遗忘或压抑而从意识中消失的内容所构成的；而集体无意识的内容却从不在意识中，因此从来不曾为单个人所独有，它的存在毫无例外地要经过遗传。荣格曾用“岛”打了个比方，露出水面的那些小岛是人能感知到的意识；由于潮来潮去而显露出来的水面下的地面部分，就是个体无意识；而岛的最底层是作为基底的海床，就是我们的集体无意识。

这是荣格理论中最大胆的、最神秘的、并引起最大争议的概念。理解集体无意识就理解了荣格理论的最核心部分。集体无意识反映了人类在以往的历史演化进程中的集体经验，或者用荣格本人的话来说，它是“一种不可计数的千百年来人类祖先经验的沉积，一种每一世纪仅仅增加极少变化和差异的、史前社会生活经验的回声”。不仅全部人类历史的各个片断能在集体无意识中找到，而且进化为人类的灵长类动物或动物祖先的踪迹也能在集体无意识中发现。既然集体无意识产生于全人类一直都具有的共同经验，那么集体无意识的内容对于一切人类在本质上都是相同的。荣格说，它是“从任何一种有关于个人的东西中分离出来的，是全人类普遍所具有的，因此它的内容到处都能找到”。

4. 原型

荣格认为个体无意识的绝大部分由“情结”所组成，而集体无意识主要由“原型”所组成。原型是集体潜意识中形象的总汇，是一种本原的模型。荣格认为，原型是集体无意识中一种先天倾向，是一切心理反应所具有的普遍一致的先验形式，不需要任何帮助，它就可使个体以其原本祖先面临的类似情境所表现的方式去行动。

荣格说：“人生中有多少典型情境就有多少原型，这些经验由于不断重复而被深深地镂刻在我们的心理结构之中。这种镂刻，不是以充满内容的意象形式，而是最初作为没有内容的形式，它所代表的不过是某种类型的知觉和行为的可能性而已。”荣格认为原型有许多表现形式，但以其中四种最为突出：人格面具（Persona）、阿尼玛（Anima）/阿尼姆斯（Animus）、阴影（Shadow）。

(1) 人格面具

这个词来源于希腊文，本义是指使演员能在一出剧中扮演某个特殊角色而戴的面具，也被荣格称为从众求同原型。人格面具的形成是普遍必要的，对现代人的生活来说更是重要的，其产生与教育背景有着非常密切的关系。它保证了我们能够与人，甚至是与那些我们并不喜欢的人和睦相处。人格面具为各种社会交际提供了多重可能性。人格面具是社会生活和公共生活的基础。人格面具的产生不仅仅是为了认识社会，更是为了寻求社会认同。也就是说，人格面具是以公众道德为标准的，以集体生活价值为基础的表面人格，具有符号性和趋同性。人格面具是与人格日常功能最相关的原型，而自我原型是人格固有功能中最重要的一个。

(2) 阿尼玛 / 阿尼姆斯

阿尼玛是拉丁文，其原来的意思是“魂”，男人的灵魂。在荣格心理学中，阿尼玛是男性身上的女性特征，是男性无意识中的女性补偿因素，也是男性心目中一个集体的女性形象。荣格说：“在男人的无意识中，通过遗传方式留存了女人的一个集体形象，借助于此他得以体会到女性的本性。”他又说：“‘阿尼玛’是一种原始模型形式，它的涵义是指这一事实：一个男人身上会具有少量的女性特征或女性基因。它在男人身上既不呈现也不会消失，但始终存在于男人身上，并起着女性化的作用。”荣格后来给阿尼玛所下的定义便是“在男性无意识中起着一种基本的或原始意象作用的女性特征的表现。”当一个男人积极地对待阿尼玛所传递的情感、心绪、憧憬和幻想时，他会将它们转化为某种固定的形式：文学、绘画、雕塑、音乐、舞蹈等。如果一个人长期孜孜不倦于这种转化，他的个体化过程就会不仅是一种幻觉，而且会逐渐成为一种实在，固定于这个人身上。这样，便会在文学、绘画、音乐等方面表现出特殊的才华。

阿尼姆斯，拉丁文原意也是“魂”，是指女性身上的男性特征。荣格认为，正如男性身上存在着无法消除的女性意象“阿尼玛”一样，在女性的身上也不可避免地保存着某种男性意象。这种雌雄同体的现象在任何人身上都存在着，只不过由于人格面具的作用，每个人身上的异性倾向潜藏在集体无意识之中而已。阿尼姆斯也是从遗传中获得了男性的集体形象；女性在与男人的不断接触中获得了自身对男性的体验。母亲是男性的阿尼玛化身；与此相应，父亲是女性的阿尼姆斯化身。它倾向