

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



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

荣格心理健康思想解析 / 项丽娜著. — 杭州: 浙江教育出版社, 2013.1

(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)

ISBN 978-7-5536-0296-7

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(2012)第311621号

责任编辑 潘新国

责任校对 陈云霞

封面设计 韩 波

责任印务 温劲风

荣格心理健康思想解析

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	710×1000 1/16
印 张	15.5
插 页	1
字 数	223 000
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5536-0296-7
定 价	28.80元
联系电话	: 0571-85170300-80928
e-mail	: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

总 序

常念是“经”，常数是“典”，此即为经典。

我们极力主张多读一些经典，尤其是大师们的经典，因为经典与大师有着千丝万缕的联系。对每一个心理健康教育与研究工作者而言，我认为都应该多读一点心理学大师的心理健康经典论著，认真领会其理论要旨与思想实质。

何谓大师？大师，或曰科技领域的先师，或称艺术领域的灵魂，或为管理领域的典范。心理学大师，意指在心理学领域有突出贡献，被大家公认且德高望重的思想家、科学家。他们是心理学发展历程中的标杆，是心理学作为一门独立学科煌煌百年来，在理论探索与实践应用领域取得重大成就，突破空间限制并经受时间考验的一代宗师。然而，究竟谁有资格荣膺“心理学大师”的称号？仁者见仁、智者见智。为此，国际心理学界久负盛名的《普通心理学评论》杂志 2002 年第 2 期刊发了一项调查研究成果，题为“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”。研究者通过三个量化指标与三个质性指标，对 20 世纪全世界最著名的心理学家进行了排名，提供了位列前 99 位的心理学大师的名单（其中有 4 名诺贝尔奖获得者），留下一个空额让人们展开丰富的想象。

这 99 位心理学大师中，许多人的研究领域和重大成就都涉及心理健康，其中一些人毕生的学术专长就是试图破解人类的心理健康问题。例如，大名鼎鼎的弗洛伊德（排名第 3 位）作为 20 世纪最重要的思想家和心理学家，曾以《梦的解析》一书和“精神分析理论”著称于世；罗杰斯（排名第 6 位）的“以当事人为中心的心理治疗方法”，更是被现代心理健康工作者奉为经典。另外一些心理学家的学术研究涉猎较广，但他们在心理健康领域作出的贡献同样有口皆

碑，举足轻重。例如，新精神分析学派的代表人物荣格（排名第 23 位）、阿德勒（排名第 67 位）和安娜·弗洛伊德（排名第 99 位），积极心理学的首倡者塞利格曼（排名第 31 位），需要层次论提出者、人本主义心理学家马斯洛（排名第 10 位），应激理论的提出者和研究者拉扎鲁斯（排名第 80 位），人格心理学家奥尔波特（排名第 11 位）、艾森克（排名第 13 位）和卡特尔（排名第 16 位），以上瘾和情绪研究闻名于世的沙赫特（排名第 7 位），因攻击行为和愤怒情绪研究而横空出世的博克维茨（排名第 76 位），以对个体心理压力及其应对、压力情境下的决策行为和社会支持对决策的影响等方面研究享誉学术界的詹尼斯（排名第 79 位），以及行为治疗心理学家沃尔普（排名第 53 位）、儿童精神病学家鲍尔比（排名第 49 位）和发展变态心理学家路特（排名第 68 位）等。他们的名字、经典实验、咨询案例、重要著作和心理健康思想都已盖棺论定，彪炳史册。

本丛书精心选择以上 17 位在心理健康研究领域具有巨大影响的心理学大师，对他们的心理健康思想、具体应用以及对社会发展、人类进步的贡献进行了详细解析。首先对大师们生活的时代背景、社会文化环境进行了交代，对他们的家庭背景、童年经历、求学历程、职业发展、学术生涯等生平事迹进行了介绍；其次选译了大师们有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，进行了详细解读；接着对大师们的心理健康思想或理论形成与发展的社会文化背景和有关心理健康的主要观点进行了论述，对他们系统的心理健康思想或理论进行了评价，并论及他们对心理健康相关研究领域的独特贡献以及研究进展与展望；然后阐述了应用他们的心理健康思想、理论的中外相关心理咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理咨询案例；最后从整体上讨论了心理学大师的心理学思想与理论，即该心理学流派对我们从事心理健康教育与研究的启示和实践应用前景，冀望能“窥一斑而知全豹”。

本丛书可作为高等院校心理学和教育学专业专、本科生的教学参考书，也可作为心理学以及心理健康教育与研究工作者的参考书。特别建议学校心理健康教育工作者和德育工作者学习、使用本丛书，并作为各级各类学校心理咨询室、心理辅导室和图书馆馆藏的参考

图书。

本丛书由俞国良任主编，雷雳教授、周俊编审和罗晓路博士担任副主编。我们共同商量确定了丛书的编写原则、结构、内容、体例和样章，以及最后的定稿。丛书各册作者由复旦大学、武汉大学、中国人民大学、北京师范大学、东北师范大学、陕西师范大学、首都师范大学、山东师范大学、苏州大学、中国矿业大学、首都医科大学等高校具有博士学位或副教授以上职称的心理健康专业工作者组成。他们本着对心理健康教育事业的挚爱，怀揣把专业知识奉献给社会和大众的梦想，全心全意，殚精竭虑，力求使丛书融知识性、可读性和学术性于一体。从他们身上，我们不仅看到了我国心理健康事业发展的希望，而且真正体会到了经世致用、后生可畏的古训。对诸多青年才俊的信任、支持和卓有成效的工作，我们心存感激！同时，我们真诚感谢浙江教育出版社汪忠社长、张宝珍总编的支持和鞭策，以及丛书各册图书责任编辑的辛勤付出，在此一并向他们表示诚挚的谢意。

作为丛书主编，我始终诚惶诚恐，不敢有丝毫懈怠，全力以赴，力求精益求精。由于时间仓促和水平有限，我们未能及时联系上部分经典论著的译者，祈请他们原谅并与我们或出版社联系；书中的不足、纰漏和错误之处，恳请专家学者和读者朋友批评指正。

俞国良

2012年12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	30
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	42
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	176
第三节 沙盘游戏——一个边缘型人格障碍的案例	177
一 基本情况介绍	177
二 问题分析	180
三 咨询策略与过程	181
四 结果与思考	186
五 点评	189
第四节 意象对话——一个厌学的案例	190
一 基本情况介绍	190
二 问题分析	192
三 咨询策略与过程	193
四 结果与思考	197
五 点评	199

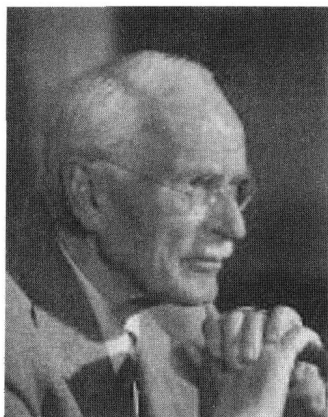
第六章 分析心理学流派

第一节 分析心理学流派的总体思想	200
一 人格	200
二 心理治疗	202
三 共时性	204
四 荣格学者	205
第二节 分析心理学流派的发展	208
一 分析心理学的产生与传播	208
二 “后荣格学派”的发展	210
三 分析心理学的相关组织	214
四 分析心理学在中国的传播与发展	218
第三节 荣格及其分析心理学派的影响	219
一 荣格在心理学的地位和作用	219
二 荣格在心理学以外领域的影响	222
三 荣格遭到的批评及其辩驳	224
结 语	228
参考文献	233
后 记	238

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。从体质上讲，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，能够与自己的母语德语一样流畅地阅读英语、法语、拉丁语和希腊语的著作。此外，他是见多识广的瑞士公民，政治上主张思想自由和政治民主。

分析心理学派后世多称之为荣格心理学（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，他不只探索病人的无意识心灵，将自己作为主要的研究对象，也透过分析自己，来扩展他的理论思想。他将弗洛伊德提出的潜意识推展到集体无意识，也由此发展出诸如“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，也就疏漏了与这万方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。瑞士的历史开始于700多年前，当时它由城乡两个部分组成，正准备脱离如哈布斯堡(Habsburg)皇室及意大利公爵般的大王朝的统治。瑞士一直没有中央集权，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具有封建主义色彩。虽然有时候瑞士人被认为是“保守”和“离奇有趣”的，但瑞士人有长时间的平等主义倾向。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，他的祖先可以追溯到好几个世纪前的德国。

接下来我们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

水之地必然人杰地灵。

荣格一生都在瑞士学习、研究和执业，在自传中他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：“我是在上世纪末巴塞尔浓厚的历史氛围中长大的，而在阅读了一些古老的哲学著作之后，对心理学获得了一种特定的认识。当我就梦或无意识的某些内容进行思考的时候，我从来没有不借助于历史的比较的。”

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。这是一个动乱喧嚣而又多灾多难的时代，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，甚至在神圣的艺术和神秘的私生活领域也是如此。

人就这样被逐出了原来的乐土，越来越远离自己的精神家园，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、物质与理性的世界。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”。生活就像在操作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，给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，人类自我膨胀和价值观巨变，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平均单元，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对人进行了洗礼，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，反而成了阻断，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求之物来安顿内心。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”都会孪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顿的避风港，现在却成了一个脆弱而无力的恐怖之地。

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，但如果这个社会生病了呢？荣格认为，心理治疗不能着眼于“向现实认同”而压抑那些一直是生命本根的需求，不能为了适应现实而使自己陷入精神的单一、枯竭、分裂和破碎，心理治疗的宗旨是帮助病人摆脱囿于外部世界而不能回归精神故乡和重建精神家园的处境，确切地说病人真正需要的是某种能够赋予他那患神经症的混乱心灵以意义和形式的东西。

关键词之四：精神医学

遗憾的是，在当时的医学界中，精神医学并未有完整的发展，医生们差不多就是精神疾患的门外汉，也因此人们得了精神疾病就好比得了不治之症。荣格曾回忆说，在他年少时看到埃宾（Ebing）所编的教科书序言中曾这样写着：“大概是由于精神医学的发展还未完全，精神医学的教科书或多或少被贴上了主观的烙印。”1883年，德国精神病学家克雷皮林（E. Kraepelin）提出了精神疾病的分类原则，对精神病进行有系统的分类，首次将“早发性痴呆”和“躁郁症”作为疾病单元加以描述，建立了叙述性精神医学的基础，他也因此被称为“现代精神医学之父”。

之后精神病学逐渐得到巨大发展，为荣格提出自己的分析心理学思想奠定了重要基础。其一，催眠术的出现，使精神病学家找到了探索人类深层心理现象的方法。其二，梦游症、癔病等一些关键性精神疾病开始受到真正的重视。彼时，人们的精神困扰以及生活意义的丧失，造成了大量涌现的神经症。神经症是一种自己与自己交战的状态，是心与脑的隔离对立，使得患者感觉到自己是由两个对立的人组成，一个往东，一个偏往西，表现出精神信仰和理性知识、自我和阴影冲突造成的欲罢不能的暗战。专业人士开始深入探讨神经症的病因，精神病学不再独自发展。沙可（Jean Martin Charcot）、让内（Pierre Janet）等精神病学家开始强调心理因素的致病作用，并确立了神经症的心因说，使神经症的概念有了进一步的发