

Dreams of Wholeness

完整之梦

爱灵魂 自我教程

心理学与梦

[美] 庞思奋 著 翟鹏霄 译

爱灵魂自我教程

心理学与梦

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

Philopsychy Trilogy: Dreams of Wholeness

by Stephen R. Palmquist

© Philopsychy Press 2008

著作权合同登记号桂图登字:20-2010-255 号

图书在版编目(CIP)数据

爱灵魂自我教程 心理学与梦/(美)庞思奋 著;翟鹏霄
译. —桂林:广西师范大学出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5633-9992-5

I. ①爱… II. ①庞… ②翟… III. 心理学-教材 IV. ①
B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 150379 号

总 监 制:郑纳新

策 划:吴晓妮

责任编辑:张雪怡

装帧设计:孙豫苏

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
网 址: <http://www.bbtpress.com>

出版人:何林夏

全国新华书店经销

销售热线:021-31260822-129/139

山东临沂新华印刷集团有限公司印刷

(山东省临沂市高新技术开发区新华路东段 邮政编码:276017)

开本:889mm×1 194mm 1/32

印张:12.375 字数:270 千字

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

定价:35.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷单位联系调换。

(电话:0539-2925659)

总 序

《爱灵魂自我教程》三卷本 (*Philopsychy Trilogy*) 中的每一本,最初都是我为 24 年来在香港浸会大学教的几门公共课而写的教科书。然而,我从一开始便没有认为我所写的是绝对标准的教材。这些书是对我多年的授课内容的提炼和润色,它们的首要角色应该是资源图书;“爱灵魂”是一切真正的“完整个体教育”注重的主题,这三本书的目的是为这个主题的三个重要方面提供参考。(“philo”在希腊语的“哲学”[philosophy]一词中意思是爱,而“psyche”在希腊语的“心理学”[psychology]一词中意思是灵魂。)因此我希望,无论是对独自进行自我教育的个人,朋友间的非正式的互助学习小组,还是相关领域的老师讲授的正规课程,这些书都同样适用。

尽管这三本书是按照《哲学之树》、《完整之梦》和《爱之水》这样的顺序写的,而且我认为读者最好也能按照这样的顺序阅读,但每本书都可以独立成篇。因此,如果读者跟作者的兴趣和偏好有所不同,那么他们可以按照自己喜欢的顺序来读。不过,我想谈谈我所建议的顺序的理由。《树》是对哲学的介绍,主要致力于培养读者通过有意识的反思来获得洞识的能力。《梦》采取了与之相对的、心理学的视角,重在培养读者倾听自己的梦所传递的无意识的消息的能力。这两本书通过不同的途径促进我们的个人成长,但它们又是互相支持的(就好像“阴”和“阳”);然而读者在哲学方面的素养(学会创造性地、严格地思考),对读者学习心理学(学会以

有意义的方式释梦)可能会有很大的帮助,而不是反过来。《水》与前两者的不同在于,它最大限度地把哲学追问和心理学追问结合起来,寻求对“人们在有意义的关系中的相互作用”的理解;跟孤立地研究“爱”的读者相比,事先对哲学和心理学有初步了解的读者更有可能从这种研究中获得最大的收益。

这三本书的结构都是按照同一种“建筑蓝图”构建的(即按照“部分、章节”之间预先设定的有逻辑的系统关系安排的)。首先,每本书都分为四个主要部分,都以一个有机的隐喻(或“神话”)为基础对四个部分之间的关系进行了界定。树的四个部分(树根、树干、树枝和叶子)和蝴蝶发育的四个阶段(虫卵、幼虫、茧和蝴蝶)尽管有着不同的内涵,把我们分别引向不同的洞识,但就根本而言,它们是在以不同的方式描述同一种四分的逻辑关系:一方面描述的是静态整体(树)的四个部分,另一方面描述的是动态进程(蝴蝶的生命周期)的四个阶段。于是,第三本书为类似的结构提供了两个版本:以水为隐喻,一个版本包含了水的四种静态(H_2O ,蒸汽、冰和液态水),另一个版本包含了水的四种动态循环(海洋、云、雨和河流)。我采用的这些隐喻都是为了加强并深化我们对这些主题所产生的洞识,而不是要用它们来传递关于“哲学洞识、梦的意义和我们对爱的丰富经验”的本质的绝对真理。每本书的四个部分都包含了三章内容(或者说三“周”的课程),每章又包含了三节(或者说“讲”)。之所以会采用“周”“讲”这样的名称,是为了帮助读者把自己想象成这些课程中的一员。(每学期至少有十二周,每周一般有三个课时。)总章数和每章三节这种安排的逻辑基础(即共有 $3 \times 4 = 12$ 章;每章的前两讲是对立的,最后一讲是综合的),我在《树》的第五章作了详细的解释。

自从我大约12年前开始教“爱的哲学”以来,我一直盼望着这门课的教材有朝一日能够出版,跟《树》和《梦》一起,成为《爱灵魂自我教程》三卷本的一部分(《树》最早出版于1992年,2000年出了第四版;《梦》最早出版于1997年,2008年再版)。当《水》在2003年出版时,我的期望变成了现实;但这三本书的英文版在今

天仍然是三本独立的书，一直没有以三卷册的形式面世。跟这三本书对应的课程都是在香港讲授的，听讲的大部分学生都是中国人，因此，中译的三卷本先于英文三卷本成形，这显得非常恰当。（这一里程碑的完成完全归功于翟鹏霄，她第一次读到《树》时，就发现了《树》与中国读者的相关性，我不仅要为此感谢她，还要感谢我们围绕着书中主题展开的很多有趣的对话，以及她为完成这些精确的译本而做的认真工作。）今天，中国人正处在他们的集体历史的关键时刻，中国正在转变为有益于世界的重要力量，中国人作为个体正在转变为受过良好教育的世界公民；我希望这三卷书可以为这样的转变作出建设性的贡献。怀着这样双重的目标，我要说，这些书不仅仅是为研究哲学和心理学的人而写的，它们也是为梦想着更好的世界、梦想着自己成为这个更好世界的创生过程之一部分的每一个人而写的。

庞思奋

2010年10月20日

第二版序

给学生的第二版说明

梦是所有心理学理念的基石。对于任何以促进个人成长为目标的心理学的而言,梦都是不可或缺的原始数据,一如洞识是哲学之“树”发端的种子(见下文)。“梦”这个词的双关性也更进一步说明了梦对于心理学的重要性:“梦”所指的不仅仅是在我们的睡眠中发生的那些时常让人尴尬的看似毫无意义的幻影,我们还用它来指称对我们来说最有意义的希望,指称我们在清醒生活中为自己设定的目标。没有后者——没有目标、没有关于未来生活的可能性的想象——我们的个人成长就没有希望。我写这样一本书是因为我相信:学会尊重和解释前一种梦对于我们恰当地设想和实现后一种梦有着不可估量的作用。

《完整之梦》(以下简称《梦》)首先是一本教科书,适用于从宗教和心理学的角度对个人成长进行阐释的课程。1988—1996年间,我在香港浸会大学前后教授了十次“心理学与基督教”以及“宗教、心理学与个人成长”这两门课,我以我的授课讲稿为基础编写了本书的第一版,该书自1997年出版至今,这样的课程我又教了十次。今天的这个新版本,除了部分索引的更新、语法和语句上的轻微调整和修改,它与第一版的最大的差别,是大约在十个地方,

我根据自己这些年来新经历，写下了自己对以前的梦的新反思——这些文字都显示为楷体。

这本书也是我撰写的系列教程“Philopsychy”三卷本中的第二卷。（Philopsychy的意思是“爱灵魂”，它指的是任何一种有助于个人发展的、对学科知识——尤其是哲学和心理学领域的知识——的既富创造性又体现思维素养的应用。）这个系列教程的第一本是哲学基础教程，书名为《哲学之树》（以下简称《树》）。没有上过哲学入门课的读者，我建议你参考一下《树》，为本书的阅读做一点准备，但本书关注的主要是心理学。系列教程的第三卷的标题为《爱之水》（以下简称《水》），它是哲学和心理学洞识在个人关系领域中的应用，《水》对读者理解《梦》没有直接的影响。我会在本书中经常提到《树》的相关内容，偶尔会提到《水》。因此，尽管《梦》是一本独立的教材，但读过《树》的人在读《梦》的时候会显得更加得心应手。

本书分为十二章（按照课时称为“周”），每章包含三个部分（每一部分为“一讲”）。每周的课程后面附有4个“供小组讨论的问题/主题”。课后的“推荐阅读”书目中包含8条内容，前几条一般是课程中引述或讨论过的书，后面几条往往是其他有益的著作，供对该周的主题特别感兴趣的学生参考。

上这门课的学生必须在课程进行的过程中记十个星期（从第二周至第十一周）的“梦日记”。第2、3讲给出了关于梦日记的详细建议，指导你们完成这个项目。我在其中引述了一个长长的“样板梦”，它选自我以前的梦日记。我会在课程中不时地用到这个和其他一些梦，用它们做示范，向你们解释不同的释梦方法。学生在期末上交梦作业之前，应该从自己的梦日记中选出一篇“样板梦”，把它像一篇文章一样单列出来。我们应该用尽可能多的方法对“样板梦”进行解释。当我给梦日记评分时，我会先读一下样板梦，它是我衡量学生付出多大努力的标尺。有些学生也许会愿意为他们的日记补充一个结论部分，概括他们发现的重要洞识——尽管对于有些学生而言，这一部分不是必须的，因为他们对自己的梦的

解释已经非常清晰而详尽了。

到目前为止,这门课对你提出的最大挑战,是回忆、记录和解
释你自己的梦。课本中的理论对你个人成长的帮助将直接取决于
你运用这些理论的意愿,尤其是运用这些理论来解释你自己的梦
的意愿。即便你只是一位读者,没有正式上这门课,也应该考虑记
一份梦日记。下面的段落就是写给这样的读者的建议。

给非学生读者的建议

没有在老师的指导下阅读《完整之梦》的读者要注意,这本书
的设计是希望你能慢慢地读,以大约每周一章(即3讲)的速度“细
细品味”。你可以想象自己正在上一门为期十二周的课,它要求你
全神贯注地反思自己。与一目十行地看完这本书的读者相比,以
这种缓慢的方式阅读的读者一定会在个人成长方面取得更显著、
更长足的进步。当然,你能够很快就把它看完,但只有当你把书中
的观点和理论逐步运用到自己的心灵生活中时,这本书才能发挥
它最大的作用。

如果你选择了这种更富挑战性的方式,那么每周除了阅读3
讲课文,你也许还可以读一些“推荐阅读”中提到的内容。要想弥
补没有老师这一不足,一个比较好的办法是与朋友或家人一起读
这本书,或是参加一个阅读小组,大家可以在相互信任的气氛中分
享彼此的进展。每周最好能花一两个小时的时间思考和(或)讨论
每周课后给出的供讨论的问题或主题。这些建议听上去也许有些
傻气,但它们是把你的阅读转变为自我发展的力量的最佳途径。
这种较慢的十二周阅读法会让读者的梦有机会更加循序渐进地、
在与课程内容的交互中发展各种主题。

最后我想提出一点警告:如果你只能自己记梦日记,而且没有
任何人跟你讨论可能会出现的问题,那么最好三思而行。“梦作

业”可能会带来出其不意的自我发现。如果没有他人的支持,这种发现所引起的后果有时会让人难以应付。在这种情况下,把书快速浏览一遍而且不加以实际运用,其实要好过陷在个人困境中无法自拔。你的灵魂非常珍贵,不要轻率地对待它!

关于参考书目的说明

参考书目列出了书中全部引文的详细出处,并注明了每部著作的书名缩写。在正文中,引文的出处通常只以原著的书名缩写加页码的形式标出(除非在参考书目中另有说明);如果几段引文连续出自同一著作,那么后出现的引文出处将省略书名缩写,只标出页码。大多数引文都出自每周课程后列出的 8 种推荐读物。

致 谢

我要向我的父母致以特别的谢意。在我童年时,他们经常与我分享他们的梦。同时也感谢 Richard Mapplebeckpalmer,是他带我进入了荣格的丰富的心理学。当我撰写本书的第一版时,我的父母,以及 Richard, Dorothy (Palmquist) Alexander, Karoline Chiu 和 John P. Smith 通读了当时的手稿,他们的评论和建议对我很有帮助。而现在这个新的、改进了的第二版,我最应该感谢的是 Natalya,感谢她在我完成这个版本的过程中给予了我帮助,她讲过的“要成为第二任庞夫人”的玩笑,如今已经由梦想变成了我们两个人的现实。



目录

第二版序	1
------------	---

第一阶段 虫卵 回忆梦境

第一周 准备入梦	3
1. 我是谁?	3
2. 梦的回忆与记录	12
3. 关于梦的常见问题	21
第二周 心理学的起源	32
4. 宗教与灵性 (spirit)	32
5. 哲学与灵魂 (soul)	41
6. 科学与身体	51
第三周 弗洛伊德的遗产	62
7. 心理分析与性	62
8. 心理的发生与结构	70
9. “愿望满足”原则	79

第二阶段 幼虫 梦的解释

第四周	从弗洛伊德到荣格	93
	10. 心理分析 vs. 心理综合	93
	11. 爱灵魂的故事与象征	100
	12. 补偿原则	108
第五周	心理学家之石	118
	13. 与无意识相遇	118
	14. 增强循环	126
	15. 梦的系列与人生阶段	133
第六周	心灵的解剖学	144
	16. 自我及其人格面具	144
	17. 面对阴影	151
	18. 整合女/男性特质	159

第三阶段 茧 成为梦

第七周	完整原型	175
	19. 走向自身	175
	20. 原型家族树	183
	21. 转变:炼金术与自身	192
第八周	心理类型	203
	22. 适应态度的四个层面	203
	23. 平衡你的人格	212
	24. 灵修与祈祷的类型	222

第九周	说出个人之恶的名字	236
25.	医治魔鬼的疾病	236
26.	宗教与神的“阴暗面”	245
27.	心理治疗的目标:从恶到爱	255

第四阶段 蝴蝶 享受梦

第十周	爱的心理学	267
28.	统一对立事物的艺术	267
29.	理想爱人:一个不可能的梦?	276
30.	治愈心灵的友谊	287

第十一周	宗教心理学	299
31.	弗洛伊德对心灵的历史起源的解释	299
32.	荣格的宗教改革	308
33.	四位一体与基督教批判	317

第十二周	准备醒来	329
34.	天国与自然中的完整	329
35.	宽恕:在神中找寻自己	339
36.	我是我所是吗?	348

参考书目	360
------------	-----

术语表	367
-----------	-----

跋:爱灵魂的教育	377
----------------	-----

图表目录

图 I.1	哲学的四个主要分部	10
图 I.2	蝴蝶的生命周期(课程概览)	11
图 I.3	荣格提出的梦的记录四部曲	18
图 II.1	罪:灵性成长的障碍	35
图 II.2	身体与心智的灵性界限	38
图 II.3	康德假设的灵魂的四个特点	48
图 II.4	科学心理学的四种类型	52
图 II.5	心理疗法的十二种主要形式	57
图 III.1	弗洛伊德心理理论的映射图	72
图 III.2	心理现实 vs. 心理幻觉	75
图 III.3	童年的性状况的四个阶段	76
图 IV.1	两类转变:象征与标志	107
图 V.1	增强循环	127
图 V.2	释梦的四种类型	129
图 V.3	个体化的阶段	138
图 V.4	释梦的十二个方面	141
图 VI.1	荣格版的心灵映射图	151
图 VI.2	意识现实 vs. 无意识现实	167
图 VI.3	弗洛伊德与荣格的十二种不同	169

图 VII.1	男性的主要原型的家族树	184
图 VII.2	炼金术与心灵的转变	196
图 VII.3	曼陀罗作为完整性的象征	199
图 VIII.1	心理类型的四个层面	205
图 VIII.2	荣格提出的四种机能类型	208
图 VIII.3	十六种类型的缩写	210
图 VIII.4	类型与原型基于性别的关联	212
图 VIII.5	类型转变实例	218
图 VIII.6	个体化进程的两种模式	220
图 VIII.7	荣格体系的心理类型的基本特征	224
图 VIII.8	九型人格(及其规避)	225
图 VIII.9	祈祷(敬拜)中的类型偏好	231
图 IX.1	四种心理状态	239
图 X.1	爱的成熟周期的两种路线	280
图 X.2	是否存在着唯一一位“理想的爱人”?	284
图 X.3	爱:灵性的结合	291
图 XI.1	弗洛伊德的宗教三阶段论	305
图 XI.2	俄狄浦斯 vs. 耶稣——十二种差异	307
图 XI.3	荣格理论与基督教——十二种平行关系	310
图 XI.4	荣格的神圣四位一体	319
图 XI.5	神的个体化进程	320
图 XII.1	较低维度的世界	332
图 XII.2	从更高的维度隔墙见物	333
图 XII.3	把自身放在十字架上	355

第一阶段 虫卵

回忆梦境

