



人格阴影

DER SCHATTEN
IN UNS

[瑞士] 维蕾娜·卡斯特 著

陈国鹏 译

 金城出版社
GOLD WALL PRESS
·北京·

人格阴影



DER SCHATTEN
IN UNS

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

人格阴影:学会接纳自己性格中的阴暗面/ (瑞士)维蕾娜·卡斯特著;
陈国鹏译. —北京:金城出版社有限公司, 2020.1
书名原文: Der Schatten in uns: Die subversive Lebenskraft
ISBN 978-7-5155-1881-7

I. ①人… II. ①维… ②陈… III. ①人格心理学—通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第175727号

First published in 1999 by Walter Verlag
©2016 Schwabenverlag AG, Patmos Verlag, Ostfildern
This edition arranged through Zonesbridge Agency.
Simplified Chinese edition copyright ©2020 by Beijing Adagio Culture Co., Ltd.
All Rights Reserved.
Copyright ©2020 GOLD WALL PRESS CO., LTD. CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社有限公司**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

人格阴影: 学会接纳自己性格中的阴暗面

作 者 [瑞士] 维蕾娜·卡斯特
译 者 陈国鹏
责任编辑 丁洪涛
责任校对 陈珊珊
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 7.5
字 数 110千字
版 次 2020年1月第1版
印 次 2020年1月第1次印刷
印 刷 北京时捷印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-1881-7
定 价 49.80元

出版发行 金城出版社有限公司 北京市朝阳区利泽东二路3号
邮编: 100102
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 北京市安理律师事务所 (电话) 18911105819

译者序

人格阴影处于人格的最内层，是那些不能公之于众的人格特征。它们一旦被暴露于光天化日之下，当事人就会感到非常难堪、羞愧和害怕。按照荣格的说法，人格阴影是具有善性的、低级的种族遗传，它包括一切激情和不道德的欲望及行为，类似于弗洛伊德所称的“伊底”。这些原始的、本能的需要和行为常常与社会的行为规范和道德准则不相一致，所以不能让人知道。于是这一部分人格就被压抑在内心中。人们不让它们表现出来，表现出来的都是经过乔装打扮的人格面具。人格面

具投合于别人对他的期望，它与真正的人格不符，是掩盖了真正人格的假象。人格面具就是那些可以让人看到，能得到他人承认，但自己并不具备的一些特征。

不可否认，阴影人人都有。但我们大多数人常固执地否认自己的阴影，因为担心它们一旦被人知道，会有损于我们的声誉，所以常因此使自己陷入害怕和恐惧之中，或者常常感到非常紧张和疲劳，因为长时间戴着人格面具生活使人很辛苦。如果人们能正视自己的阴影行为，并接纳它，轻松面对表现出来的阴影，那不仅是一种豁达、自信的表现，同时也能使自己更有自我安全感。当然，这样一来这个人就不再是一个十全十美的、无可指摘的人，因为大家都知道他有不太高尚的行为和思想，有缺点和不足。但是，接纳自己的阴影能使人不再感到恐惧，使人更坦诚，使人里外一致地生活。更重要的是，阴影也是现实洞察力和正常反应力的源泉，阴影的行为在有的场合也能产生积极的作用，它能形成一股力量，在需要的时候对于个人来说意义重大。比如，当人面临某些需要迅速做出反应的时刻，自我往往来不及分析估计形势，不能及时做出最适当的反应。在这种情形下，人的自我被形势的突然变化搞得措手不及，而阴影就会以自己特有的方式对此做出反应，帮助人渡过难关。有

的人无法面对自己的阴影，于是把它们压抑在心里，或者把它们投射到别人身上，然后饶有兴趣地加以欣赏，好像与自己无关。这种做法会带来一个严重的后果——人们不再探索自己存在的问题和缺陷，不去解决自己的阴影行为，因为这已不是“他”的事，而是“别人”的事了。这样一来，人就不能对各种危险和威胁做出有效的反应。

人们往往一方面对自己的阴影千方百计地加以掩饰，另一方面又对别人的阴影表现出强烈的兴趣，千方百计加以窥探，还要把别人的短处大肆宣扬，这是人类的弱点。

对阴影的研究是心理学中精神分析学派最感兴趣的内容之一。荣格和弗洛伊德都曾对此进行过研究，并有一系列论述，他们的弟子更是乐此不疲。他们主要研究人类的阴影在什么情形下形成、由哪些方面组成、应该如何正确地面对它。

本书作者是一名长期从事心理治疗的心理学家。她曾担任过国际深层心理学会副主席，在瑞士苏黎世大学担任心理学教授，同时，她还作为一名私人心理治疗师活跃在心理治疗的舞台上。她在这一领域有过许多研究，并发表了一系列著作和论文，本书是其中之一。本书论

述了在各种场合下出现的阴影类型，比如在家庭中、情侣间、同事交往中等，以及形形色色的阴影表现。它对于我们了解阴影大有裨益。

由于译者的水平有限，出现错误在所难免，敬请同行和内行读者批评指正。

译者

2019年9月

自序

关于人格阴影的研讨，就如世界上存在的其他永恒命题一样，历久弥新，永不过时。让我们回忆一下罗伯特·路易·斯蒂文森在他的作品《吉基尔博士和海德先生》中描述的情节吧——那位出没于夜色中的海德先生由本能操控，潜藏在阴暗的角落；吉基尔博士却一向与人为善，乐于助人——作品影射的不是善恶不同的两个人，而是一个人善恶不同的两面。人的一面是光明美好的，另外一面却是阴险丑陋的。而这丑陋的一面，就是人格阴影。这个故事中展现的不仅是不同意识态度的碰撞，

同时也是人性的写照：人们总是极力展示积极的一面，压抑消极的甚至可能被谴责的一面。当然，作为例证，这个故事是非常合适的。人格阴影是隐藏起来的、不好的、不合规范的，具有破坏性的倾向，我们一直与之共存，却似乎对它毫无办法。

人们知道人格阴影的存在，对其进行过描述，也提出了应该如何应对它的设想。有人会将人格阴影投射到其他人身，进而解释为“别人才是阴险狡诈的，而不是我！”抱持这一观点的人应该受到谴责，因为他们无法正确评价和对待自己的阴影。

卡尔·古斯塔夫·荣格在1912年首次提出了阴影理论。此后，荣格学派的学者们不断丰富着这一学说的内容。初识这一学说时最引人注意的就是，它描述了我们的自我期待与真实的自我之间的矛盾，即真实的自我让我们感到尴尬和痛苦。当然，这一学说的内涵不限于此，要丰富得多。通常来说，人格阴影对于我们来说是陌生的，但它并非简单的“恶”。陌生的事物，正如其他未知的事物一样，会让我们感到恐惧、厌恶。人格阴影是可以通过投射实验简单解析的——这一问题的解决取决于我们对有可能产生阴影的敏感问题的处理机制和对陌生事物的处理方法——当然，这也是非常重要的命题。

在本书中，我借此对个人生活、婚姻生活、群体生活中出现的阴影问题及其处理机制发表了我的看法。非常荣幸，本书可以经 Patmos 出版社再版。感谢我的编辑克里斯蒂娜·纽恩，我们之间的合作一直非常愉快，由衷感谢你的承诺。

维蕾娜·卡斯特
2015 年 12 月

目 录

CONTENTS



人格阴影

一、阴影——荣格的一个概念 \ 001

二、人格面具和阴影 \ 005

人格面具的作用 \ 010

人格面具的社会化 \ 012

经过美化的人和阴影 \ 016

三、阴影 \ 021

别人的阴影很有趣 \ 025

自己的阴影很讨厌 \ 028

阴影的防卫 \ 030

两面人 \ 032

阴影姐妹，阴影兄弟 \ 036

目 录

CONTENTS



日常生活中的阴影 \ 039

发现阴影行为 \ 045

阴影的转让 \ 046

四、“人的人格面具”“人的人格阴影” \ 053

五、阴影是陌生的 \ 059

陌生是一种魅力 \ 062

陌生令人害怕 \ 066

阴影是陌生人 \ 068

难道我们之间如此陌生吗? \ 070

六、集体阴影 \ 073

恶 \ 076

集体阴影和一种新伦理学问题 \ 082

集体阴影 \ 086

一种新伦理学? \ 089

七、阴影接纳的模式 \ 101

神话中的阴影接纳 \ 102

童话中的阴影接纳 \ 114

接纳一种有关发展的互补阴影 \ 132

与阴影战斗：吉尔伽美什和恩齐杜 \ 139

阴影的抗争——冲突的友谊 \ 146

目 录

CONTENTS



八、阴影接纳 \ 151

互补的阴影——未知的一面 \ 152

通过争斗接受模拟的阴影 \ 156

九、什么东西使阴影接纳变得困难 \ 159

宁死也不能丢脸 \ 160

阴影群 \ 168

十、交往中的阴影 \ 175

吸收别人的阴影 \ 178

阴影的转让 \ 182

“共同的”阴影比“单个的”阴影更重要 \	184
交往理想的阴影 \	189
家庭的阴影 \	191

十一、阴影的爆炸力 \	197
-------------	-----

十二、被阴影蒙蔽的女人 \	203
---------------	-----

十三、结束语 \	209
----------	-----

注释 \	214
------	-----

参考文献 \	219
--------	-----

阴影——荣格的一个概念



哪里有光的照射，哪里就会产生阴影。人们看到阴影就可以找到光源：光明和黑暗是互为条件，互相依存的。自然界中是这样，人格中也同样如此。我们把自己的某些方面公之于众，让人了解，同时却把自己的另一些特征隐藏在阴影里，或者说，我们从一开始就试图把自己的另一些方面置于半黑暗中或完全的黑暗中。

这种有关光和阴影的隐喻表明了荣格两个互相制约的概念——人格面具和阴影。我们把人类的阴影看作是一些不能处于光天化日之下而被人看到的人格特征。这些特征一旦被公开，至少在瞬间会令当事人感到难堪，大多数人会为此而感到羞愧和不安。