

15. 《分析心理学的理论与实践》（1958）[①](#)



荣格（Carl Gustav Jung, 1875～1961）

【本书精要】：本书记录了荣格1935年在伦敦塔维斯托克诊所作的五次讲座及与与会者的讨论，内容涉及：心灵的结构和内容；对心灵进行探索时所采用的方法；对转移的心理学及其处理的看法。

【作者介绍】

荣格（Carl Gustav Jung, 1875～1961），著名的心理学家和精神病学家，分析心理学的创始人，精神分析学派的重要代表之一。1875年，荣格出生在瑞士康斯坦丁湖畔一个叫做凯什维尔的村庄，4岁时随父母迁到巴塞尔乡村。他的父亲和八位叔伯及外祖父都是牧师。他和祖父同名，祖父是一位著名的基督教人士和医生，曾于1882年担任巴塞尔大学外科手术教授，并在那里创办了第一

所精神病医院和弱智儿童疗养院。祖父的业绩和神秘的身世连同其独特的气质都深深地影响了荣格，因为在他一生的诸阶段中，他总是趋向于把自己等同于他的祖父。他的外祖父塞缪尔·普里斯威克热衷于与正统宗教基督教相异的犹太教和玄学，祖母阿古斯塔·法布被认为具有超心理学意义上的视觉能力。荣格对他们有着强烈的共鸣。父亲保尔·荣格在作为牧师的事业上毫不出色，荣格认为这是因为他从不敢怀疑基督教的信仰所致。母亲爱米莉·普里斯威克具有双重人格：一面是与事无争，富有人情味；另一面则不可思议、神秘莫测。总之，家族中朴素的宗教虔诚气质为荣格所继承，所以他在整个一生中固守着自己天性中的非理性一面。而他性格的独特性和创造性正在于：他总是试图让两种不同的精神（宗教与科学、非理性与理性、幻想与现实）保持富于巨大张力的平衡，而不是用后者压抑前者，并强调前者的重要性——它是更为根本的心理真实，是后者的来源。简言之，他那著名的集体潜意识理论在他自己身上得到了很好的例证。

荣格在西方思想界堪称怪才。他精通西方多种语言，读过几乎所有有影响的西方哲学家、神学家、东方学家、神秘主义者和人类学家的著作，象卢梭、叔本华、尼采、马丁·布伯、利普斯、布莱克、亚瑟韦利和冯特等。1900年他在巴塞尔大医学院毕业后随即到苏黎士大学伯格尔斯立精神病医院任助理医师。1902年他根据堂妹及其他数名类似病例的资料，写成了《论神秘现象之心理学及病理学》的研究报告，并以此论文获得了医学博士学位。早在1900年弗洛伊德的《梦的解析》刚出版时，荣格就读了此书，但由于当时他还缺乏理解弗洛伊德理论所需要的临床经验，所以并未在意。在伯格尔斯立精神病医院三年的实践则使他逐渐获得了这种经验，因此，1903年当他再次阅读弗洛伊德的这部著作时，猛然意识到自己用单词联想法所探讨的问题与弗洛伊德《梦的解析》中所谈的人的无意识压抑机制是不谋而合的。尽管荣格一开始就意识到弗洛伊德将压抑的内涵都

归结为性动力或性经验是错误的，但他仍然决定不惜一切地站在当时仍被学院心理学和精神病学的权威视为异端的弗洛伊德一边。1906年4月，二人建立了通信联系，1907年他们首次于弗洛伊德维也纳的家中相会，开始了维持7年的友谊和合作。在此期间他们和精神分析学派的其它成员共同创立了国际精神分析学会，在弗洛伊德的力荐下荣格出任第一任主席，并被弗洛伊德视为自己的继承人。1909年，荣格已开始潜心研究神话和考古学，他想要探索象征的每一种可能性。这一年，他做了一个梦，后来他解释此梦显示了集体无意识理论的雏形。他据此梦的启示写成《里比多的变形和象征》于1912年最初发表在《精神分析年鉴》上（该书被译成英文则叫《无意识的心理学》）。在这本书中，荣格第一次把“精神分析”这个术语改变为“分析心理”，以明确地把自己的学说同弗洛伊德的学说相互区别开来，因此该书的出版实际上公开了他与弗洛伊德之间的理论分歧。1914年两人决裂，荣格退出国际精神分析学会。此后荣格经过近10年的痛苦的分析，最终创立并发展出了分析心理学。他还与1948年在苏黎世创办了荣格学院，建立了分析心理学派。

荣格一生酷爱理解神秘现象，他涉猎了包括象炼金术、星相学、卜卦、心灵感应、特异功能、瑜珈术、招魂术、算命、飞碟、宗教象征和梦幻等在内的诸多领域，在这些领域中，人们往往所知甚少或者完全无知，这些领域正是野蛮和迷信统治的领地。从1920年起他先后前往非洲的突尼斯、阿尔及利亚、北美的印第安人区、肯尼亚的爱尔根山区及埃及等地实地考察，掌握第一手资料。他还和好友汉学家维尔海姆（Wilhelm）讨论中国文化，并邀请他到苏黎士，介绍与评论中国的《易经》，讲解中国文化。实际上，荣格相信以上所谓的神秘现象其实并不神秘，而是一种未知的精神现象，需要用适当的科学方法来加以观察和探究；而他又特别重视精神现象的本质，认为，如果不了解精神、灵魂的实质，就不可能获得科学意义上的洞察力。所以，荣格的一生都在

致力于探究无意识和种种神秘现象，他甚至把人生都当成是一场令人怀疑的实验，这是一种以经验论为基础的独特的科学研究，他的全部理论重点在于：用他的专门知识——精神病学知识——来解释无意识，来思考人类千奇百怪的神秘现象，从而给它们以科学的解释。

荣格的主要著作有：《潜意识心理学》（1912）、《心理类型学》（1921）、《分析心理学的贡献》

（1928）、《寻求灵魂的现代人》（1933）、《分析心理学的理论与实践》（1958）、《记忆、梦、反思》

（1961）和《人及其象征》（1964）等等。

【作品内容概述】

《分析心理学的理论与实践》主要汇集了荣格于1935年在伦敦塔维斯托克诊所发表的5次讲座和讨论，主要分为3个主题：（1）心灵的结构和内容；（2）探索心灵所采用的方法，即语词联想法、梦的解析方法和主动想象法；（3）转移的心理学及其处理。

一、心灵的结构和内容

• 意识

荣格认为心理学是一门关于意识，即被人们称为无意识心理的产物的科学。意识指的是“精神事实对于自我的一种关系”，意识的核心是自我，它由个体对自身存在的意识、记忆材料和对已有的记忆的观念组成。自我也是一种情结，它总是处于人们注意和欲望的中心，并且是意识绝对撇不开的中心。自我一旦分裂，心理的各个部分就分散于自我和其它碎片之中，在精神分裂症中通常表现为人格急速的转变。

意识从无意识和外部世界中吸取内容，当这些内容与自我发生联系时即成为意识。由此，意识源于无意识领域。无意识分为个人无意识和集体无意识；它的内容是广泛而未知的，并且处于持续的运动中，要通过意识并且运用意识的术语才能表达出来。

在意识中有很多功能，这些功能把意识分为内、外两个精神领域。意识的外部功能包括：（1）感觉，即感官的功能，它告诉人们某物的存在，而非该物是什么或与他物的关系是什么。（2）思维，它告诉人们这个事物是什么，给事物以名称。也就是理解和判断，给出关于事物的概念。（3）情感，它告诉人们事物的价值。赋予事物价值是一种重要的心理功能，情感和思维一样都是理性的功能。（4）直觉，它告诉人们事物从何处来，向何处去，是一种预见。直觉是一种知觉，但不是感官的支配下精确动作，而是通过无意识起作用。它能弥补人的一种缺陷，即不能知觉到、想到或感到的缺乏现实感的东西。它和感觉同属于非理性的功能。这四种外部功能存在于每一个体，占主导地位的功能给个体以特有的心态。当思维成为主导或至上的功能时，情感则处于次要的地位。这一规则也适用于其它三种功能。思维占主导地位的人，情感很难被发觉，因此反而会受情绪的影响，为情绪控制；只有当个体完全激动起来的时候个体才因对它的知觉而摆脱受它的无意识的支配。情感占主导地位的人则相反：个体不允许自己被思维扰乱，但思维却以无意识的强制性的形式出现，这种思维是不活跃的、不会推理的，结果他便会陷入某些思想中不能自拔。直觉型的人总是为事物的真实困扰，因为他总是力图把握生活的可能性；如果一直生活在既定的现实中，他会千方百计地冲破它，以便走向新的可能性。而感觉型的人则只在给定的现实中生活；当这一现实的存在被打破，他则恹恹欲病，无法生活。

意识的外部功能帮助我们在与外部环境联系时进行意识的定向；而要与处于自我之下的事物联系，则需要依靠

意识的内部功能。它们可作为媒介物，无意识内容通过他们达到意识表面。这些功能有：（1）记忆功能（或复现功能memory），它将我们与那些已从意识中消失、进入阈下或丢失、被压抑的东西联系起来。它是人们能够清楚地识别的第一个功能。（2）意识功能的主观因素（the subjective components of conscious function），它通常是指一种以某种方式进行反应的倾向，这种倾向并非总是令人愉快的。意识功能的运用，无论对象如何，总会带有主观反应，而这种反应或多或少是不能被接受的，或者不公正、不正确的；然而这些反应确实发生着，只是没有人愿意承认自己受制于它们。需要强调的是，这些因素在把我们与自己的内在一面相联系上起着非常重要的作用；尽管这些内在的东西正是我们讨厌，不愿承认的。这种主观因素使人们不喜欢往自己的阴暗面看。有一种人是例外的，那就是被人们称为“倒霉鬼”的人，他们总是生活在自己的阴影、自己的否定面中。（3）情绪，这里的情绪荣格用affect表示，不同于情感，它们是一些带有感染性的事件。荣格就情感（feeling）与情绪（affect）的区别和联系作了进一步阐述。他认为两者的区别在于情感没有生理性表现，而情绪则以生理状况的变化为征兆，情感处于个体的控制之下。但这里的区别只是一个程度问题，当一种价值对个体具有支配性的力量，它在某一点上（即当其强烈到足以引起生理性神经支配的程度时）就会变为一种情绪，这正是两者之间的联系所在。（4）侵犯（invasion），一些此前从未有过的思想，甚至是恐怖和妄念作为情绪袭来，这种现象是无意识的侵犯所致。侵犯中，无意识具有完全的控制作用，它能撞入意识状态，当其进入时，意识的控制将处于最低点。艺术灵感与侵犯绝对没有区别，它们是同一个东西。

（二）个人无意识

那些来源于个人的、可被认识的材料；被遗忘或被压抑的内容；创造性内容，我们称之为个人无意识（the

personal unconscious) 或下意识 (subconscious) 。

个人无意识具有相对性，它的范围可被限制。由于民族、经验等的不同，一些人能意识到的内容，另一些人却未必能意识到。比如东方人对于事物的意识，西方人不一能全能理解；而长年生活在农村的人，对于都市的生活未必有意识。对于个人而言，个人无意识的内容在某些方面是完全可以被意识到的；但在另一些方面，或在特定的时刻、情景下，个体不知道它们的存在。

情结是个人无意识的重要内容，将在语词联想测试方法中提及。

（三）集体无意识

这部分内容属于一般人类的模式，具有一种集体的性质，突出的特点就是神话特征。对于他们是否属于遗传，可否用种族遗传来解释，荣格在美国研究了纯种黑人的梦，发现这些梦的意象与血缘或种族遗传无关，也不是个体通过经验获得的，它们属于一般人类。

荣格借用古希腊基督教神学家圣·伊里奈乌斯 (Saint Irenaeus) 的话把集体无意识称为“原型”。它们不从属于任何专断性意图并且不受意志的控制，从形式和内容上都包含有神话主题，比如英雄、求世主、龙等。英雄和龙的主题常常以“下洞仪式”的形式和内容在梦中呈现，这个“下洞”主题实际上是全世界共有的现象，在古代宗教、文化中普遍可见。它所表现的正是意识的心灵沉潜入无意识的深处这一内向心理机制。看起来集体无意识似乎不存在，但它却实际上发生着作用，人们可以在他人身上看到它的存在。在美国对黑人的梦的研究可以说明这种集体无意识的象征。

其实我们的心灵和身体一样是有历史的，是“一间堆放过去遗迹和记忆的仓库”。孩子一生下来他的心灵并不是一块白板，而是刻有历史的痕迹，尽管还没有意识。

我们研究无意识心灵所能达到的最深层次，就是这种没有个体区分的人类心灵。原始人心灵的重要特征就是缺少个体差异。

治疗中，病人疾病掩藏着的某种原型一旦被揭示，就能被治愈；一种感人的、适当的象征很可能将无意识充分调动起来，产生强大的力量作用于神经系统，从而使机体重新作出正常的反应。

总体上看，人的心灵的结构看起来很复杂，其实也很简单。在心灵结构中，感觉是最外层的功能，人们依靠它知道事物的存在；通过思维给事物以名称；接着人们对事物产生情感，使其对它观察带有某种情调；并且依靠直觉对事物的发展产生预见。这四个部分构成心灵的外层领域。再往里，就到了与这些外部功能相关的有意识的自我情结（ego-complex），这里属于内部系统。首先是记忆，它为意志支配，受情绪控制；接下去是主观因素，它虽不受意识的严格指导，但仍能为意识压抑、排斥或强化；然后是只有强力才能控制住的情绪和侵犯。再往纵深到达最底层，便是无意识。首先是具有相对性的个人无意识，它包含着正好也能成为意识的全部内容；然后是最核心的部分，也就是我们不可能意识到的层次——集体无意识，它所包含的是人们具有的一般人类的意象（images），要理解它们必须将其与历史上的相似情况作比较。通常，当集体无意识在广大的社会团体内积聚起来，就会使大众疯狂，导向革命、战争或类似事物的精神瘟疫。这时处在当中的个体就不再是原来的自己，而是运动本身。

另外值得一提的是，心灵的不同层次与种族形成的历史相对应，不同种族的人在集体无意识中具有相同的原型，但是心灵所具有的历史层次有的可能比较丰富，有的则可能比较贫乏。研究北美、德国、法国等不同种族的人，会发现他们对人处事上存在许多不同，如对于同一句话他们有各自不同的理解，这些都是他们在无意识

状态下表现出来的，只有以开明、理智的态度才能理解和适应。

二、探索心灵所采用的方法

荣格认为，要接近、了解人的无意识通常有3种方法：

（一）语词的联想测试法（word—association tests）

准备一份写有一百个单词的表，告诉被试在听到和理解了刺激单词后尽可能快地对进入心中的第一个单词作出反应。确定被试理解测试方法后，开始测试。实验者用秒表记下每次反应所用的时间；结束后，再将一百个刺激单词重复念一遍，让被试重复他先前的回答。记录下他第二次作出的不准确回答或错误，这些错误及反应时间长短都有很重要的意义。

荣格在罪案而不是病员中进行了这种测试。测试中，一个紧要的刺激单词引起个体不可遏制的情绪反应，当下一个紧要的单词正好出现在这个复发性的情绪反应范围内时，那么，假如先前的反应是一连串无关痛痒的联想，这时的反应便容易产生比人们期待的更为强烈的效果。我们称之为复发性情绪的敏感效应(the sensitizing effect of a perseverating emotion)。在处理罪案中，我们可以利用这种敏感效应将这种紧要的单词（即那些与其罪行相关的单词）安排在可能出现复发性情绪的地方。那些反应时间过长，回答不准确或错误的单词正击中了某种称之为“情结”的东西。情结是一种经常隐匿的、以特定的情调或痛苦的情调为特征的心理内容的团集物。这个刺激单词就像一枚炮弹，穿透厚厚的人格伪装层而打进暗层，即无意识之中。如当提出“购买”、“钱”等刺激单词时，具有“金钱情结”的人就会被击中。

情结类似于自我，有某种意志力，在精神分裂的状态下

可以超越意识的控制，以幻象的形式出现。如幻听、幻视，患者似乎真的看到了或听到了某种事物。在梦中情结则经常以人格化的形式出现。

情结也是联想的凝聚，它有时具有创伤的特征，有时具有痛苦和不同凡响的特征。它有着自己运动的倾向，力图在我们意图之外独立生活。个人无意识和集体无意识正是由一些不确定（因为不知道）的情结或人格片断所构成。可以说，情结就是不完整的、片断的人格。

此外，对一些家庭运用这一方法进行调查，也会发现很多有趣的事实。

（二）梦的解析方法

梦在心理治疗中是信息的客观来源，因此为了让病人完全地在医生面前显露自己的病情，掌握丰富的材料，医生最好佯装出一种迟钝的样子，当然，这并不意味着医生要在病人面前完全隐匿自己。

在梦的分析过程中，弗洛伊德运用自由联想探寻情结，荣格则强调个体的无意识对自身的情结做了些什么、为何种目的做准备，而并不关心情结本身是什么，这也正是我们要从梦中辨认出的东西。

与弗洛伊德将梦看作一种隐秘的、不被承认的欲望的伪装表现不同，荣格认为梦是无遮蔽的，只是我们不理解它的语言。梦就象一篇拉丁文或希腊文，很多字我们不认识，文章中还有些文本联缀不起来；它本身展露无遗，只是我们读不懂。为了寻求一种可以理解它的方法，可以借鉴语言学家的方法，运用一种称为“扩充（amplification）”的逻辑原理，它是著名的逻辑程序，在此用来作为发现梦的上下文的特殊手段。“扩充”就是一种寻找类似物的方法，竭力用已知的类似的材料套在新的陌生的材料上，遵循联想实验的原则，发现梦的上下文，借此解读梦。

在梦的分析过程中必须仔细调查一场梦的前因后果，勿需用理论，只要询问病人自己对梦境的感受。因为梦是病人自己特别的问题，而他对这个问题又不能做出正确的判断。对于那些具有原型意象的梦，尤其是在分析的后期，可以向病人解释，他的病并非他个人独有，而是他的心理状态接近一般人类的水平，是人之常情。这样，那些耻于自己病患的人，在得知自己的问题是普遍性的而不是他所特别具有的，感受则会完全两样。

同时，梦也是自我调节性精神系统的自然反应，就象我们以不同的方式损害自己身体时，机体会作出相应反应一样，梦是我们的意识态度所产生的反应。并且，我们也必须认识到，梦如我们在日常生活中一样，是多方面的、不可预料的和深不可测的，所以我们不可能作出一个关于梦的总的理论。

3. 主动想象方法

这个方法可以表现为一场梦，或一个印象，而这个梦或