

简述荣格分析心理学的理论体系

杨帆¹ 陈姣²

1. 澳门城市大学, 中国澳门;

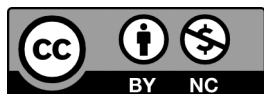
2. 粤北人民医院, 韶关

摘要 | 根据现代的无意识理论研究, 意识来自与无意识的分化, 当代心理学中对无意识的研究是一个重要的方向。其中瑞士心理学家荣格是继弗洛伊德开创的精神分析学说之后, 又一位关于无意识研究的集大成者, 将无意识的研究从个体的层面推向了更远更深的层面, 最具代表性的当为其对集体无意识的研究。本文按照荣格分析心理学的理论框架进行大致分类, 从人格结构、分析心理学与哲学的关系、技术与应用三个方面进行阐述, 试图对荣格分析心理学理论进行初步梳理。

关键词 | 荣格; 分析心理学; 无意识

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



心理学作为一门科学, 是从受自然科学的影响, 脱离思辨性哲学成为一门独立的学科开始的。1879年德国学者冯特在莱比锡大学建立第一个心理实验室, 标志着科学心理学的诞生。一直到现在心理学研究的热潮都是大脑或脑科学, 这使得心理学逐渐变成了“脑理学”。越是在这样的一个时代, 越凸显了灵魂、心灵的重要性。根据现代的无意识理论研究, 意识来自与无意识的分化^[1]。所以研究无意识应是当代心理学应该专注的一个方向, 当我们将无意识领域的诸多困惑尝试解决后, 对整个心理学、人类心灵、文化等研究产生巨大的推动作用。基于此观点, 本文仅从荣格分析心理学的视角浅谈对无意识的理解, 梳理分析心理学的理论框架。

1 人格结构

荣格把人的心灵结构分为意识、个体无意识和集体无意识。荣格受当时的物理学影响, 采用了“能量”一词形容心灵内在的形式。这种能量具有整体性, 意味着其本身是完整的、统合的、趋中的。心灵的能

作者简介: 杨帆, 澳门城市大学应用心理学博士生、中级心理治疗师, 研究方向: 临床心理学、荣格分析心理学本土化; 陈姣(共同一作), 粤北人民医院副护士长, 主管护师, 研究方向: 临床护理。

文章引用: 杨帆, 陈姣. 简述荣格分析心理学的理论体系[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(6): 877-883.

<https://doi.org/10.35534/pc.0606100>

量值也是守恒的,在固定的总量中,意识的能量增多,无意识的流动自然会减少;无意识中的分裂对抗的力量增多,意识必然导致混乱和冲突。在这个部分中自我是核心,自我的稳定是保证意识与无意识沟通交流的基础。

1.1 意识

意识自我即通常所说的“我”或“自我”,指构成心灵的某个部分,它由很多容易被感知的思想、记忆和情感等组成,而这些思想、记忆和情感又位于意识的中心,因而它们很容易被“自我”所知觉到^[2]。意识是心灵中唯一能够被个体直接感知的部分。荣格认为它出现于生命的早期,甚至有可能先于出生。

“意识的整个本质就是辨别,区分自我和非我,主体和客体,肯定和否定等。事物分离成对立的双方完全是由于意识的区分作用,只有意识才能认识到适当的东西,并使之与不适当的和无价值的东西区别开来。”^[3]

1.2 个体无意识

个体无意识中的主要内容是情结。弗洛伊德的心理学主要揭示了这部分,荣格则利用词语联想测验直接找到了情结。荣格发现当被试听到某些词语时,会比对照组的词反应时明显延长或回答不出来,从这个部分探讨下去的时候,往往与被试的情感、经历、思维等相关,荣格以此发现了情结,甚至一度以“情结心理学”命名其创立的心理学流派。在荣格分析心理学中,这个概念主要指的是个人无意识中,对造成意识干扰负责任的那部分无意识内容。或者换句话说,指带有个人无意识色彩的自发内容,通常是因为心灵伤害或剧痛造成^[4]。情结基本上是心灵分裂的产物,他由某个原型为核心,包裹了一层冰冻似的记忆,如创伤性的经验、情感困扰和道德冲突等。情结就像一条流动的小溪,在某处有一个坑,水流经过此处时就会阻塞;如果我们过度认同某一个情结,则会形成相应的心理疾病。荣格曾说:“人们都知道我们可以拥有情结,但鲜有人知道情结也可以拥有我们。”这就意味着当具有相同的情绪基调被激活时,我们就会被情结控制,从而情绪失控甚至导致瞬间的情绪爆发。心理分析的目的不是要消除情结,而是要认识情结,尤其在咨询工作中,咨询师尤其需要认识自己的情结,尽量避免在咨询工作中被自己的情结干扰与来访者的关系。

1.3 集体无意识

在人类心灵最深处,拥有一个超越所有文化和意识的共同基底,这个基底就是集体无意识,所有意识和无意识现象都从集体无意识中生发出来。集体无意识内容不像个体无意识那样由本人曾经感受的经验构成,在个体的整个生命过程中它们从未被感知^[5]。集体无意识既是荣格对弗洛伊德个体无意识的发展,也是他自己的一种创造。荣格用它来表示人类心灵中所包含的共通的精神遗传。

原型作为荣格分析心理学中的最重要发现之一,其理论的重要性不言而喻。“原型”(Archetype)又称作原始模型。荣格说道:“一个人无意识的内容主要有带感情色彩的情结所组成,它们构成了心理生活中个人和私人的一面。而集体无意识的内容则是所说的原型。”^[6]荣格把毕生大部分时间和精力用于研究原型,他曾确定和描述过几十种不同的原型。莫瑞·史丹(Murray stein)在《荣格心灵地图》

中写道：“20世纪最重要的是内向的精神旅行，荣格对内部未知的世界进行了一次勇敢无畏的内心探索，其意义和阿波罗登月探索外太空的意义至少是一样的。”^[4]荣格用原型意象（Archetypal Images）来描述原型将自身呈现给意识的形式。原型本身是无意识的，我们的意识无从认识它，但是可以通过原型意象来理解原型的存在及其意义。于是，我们可以把原型意象看作原型的象征性表现。通过其表现以及表现的象征，我们就可以认识原型。诺依曼（John von Neumann）在其名著《大母神》中，对于原型以及原型意象有着出色的阐述与解析。在诺依曼看来，源自无意识的象征性意象，是人类精神在其全部表现中的创造性源泉^[7]。从荣格分析心理学的观点来看，一种原型内容，首先和最重要的是在意象中表现其自身。

1.3.1 阴影

荣格用阴影来描述我们自己内心深处隐藏的或无意识的心理层面。阴影的组成或是由于意识自我的压抑，也可能是意识自我从未认识到的部分，但大多数让我们的意识自我觉得蒙羞或难堪的内容。这些让我们自己不满意而存在于我们自己无意识中的人格特点，往往会被我们投射到其他人身上。分析心理学认为，只有先悦纳自己的阴影，个体才能够获得对他们自己的洞察或获得自性的知识。获得对阴影现象的洞察有时会完全失败，外部世界变得越来越没有创造性，越来越虚假。阴影不全是消极的，例如，个体更积极的一面被抑制，结果成为阴影。荣格把生活看作一个充满活力的过程，需要对立面，即善良和罪恶作为简单天生两极的道德方面。阴影本身并无好坏之分，而取决于对阴影的觉知程度。当个体能够充分认识阴影时，阴影的积极作用就能够发挥出来^[8]。

1.3.2 人格面具

人格面具与阴影是相互对应的原型意象。我们倾向于掩藏我们的阴影，同时也倾向于修饰与装饰我们的人格面具。从心理分析的意义上来说，当我们把自己认同于某种美好的人格面具时，我们的阴影也就越厚重。人格面具和阴影这一组对立统一的概念提醒我们，要发展“完整的人”，更要尊重人性，以人为本。

1.3.3 阿尼玛与阿尼姆斯

阿尼玛是荣格用来形容男人内在的女性存在的原型意象。她既是男人内在的一种原型女性形象，也是男人对于女人的个人情结。阿尼姆斯是与阿尼玛相对应的一个概念，象征着女性内在的男性成分。同阿尼玛一样，他既是原型的意象，也是女人的情结。

1.3.4 自性与自性化

我们如果问荣格或荣格派的分析师一个问题，心理分析的终极目的到底是什么，那么得到最多的答案应该会是自性化。自性化是自性外在的一个变化过程，自性化的表现一定是个体化的，差异性的，每个人要成为他自己的。自性作为一种原型意象，都是以一个原型为核心的，当我们每个人都在这个基础上向上发展时，会有不同的表现，这个成长的过程就像一棵大树的成长一样，根是原型，树干是自性化过程，而成长中遇到的风雨、害虫等就像创伤、情结、阴影、面具等。我们不断将无意识中的内容意识化，这就是自性化的过程。

2 分析心理学与哲学的关系

2.1 神话与童话

原型是荣格分析心理学中最重要的概念之一。我们会发现,不论哪个国家、宗教或文明的神话传说都有类似和相同的主题,究其深层次原因就是与集体无意识中的原型有关。神话虽然归类于精神文化范畴,但它反映客观对象的内容和性质。它所反映的主体物质生产活动水平,是人类文化系统内部深层结构中主导性因素与反应机制之间不可分割的联系决定的。只有把神话放在人类文化系统的场域下研究,才能够凸显神话在原始文化中所占的地位。当人们谈论诸如苹果树之类的符号时,指的是知识的文化含义。符号是一种面向文化的东西,只有那些沉浸在一种特定文化中的人才能理解符号的含义^[9]。

2.2 易经

通过卫礼贤,荣格发现了充盈在中国文化之中的心灵宝藏,并将其与分析心理学的诸多思想相融合。1929年,荣格和卫礼贤合著的《金花的秘密》一书出版,在这本书中,荣格和卫礼贤从心理学理解体验的角度,对中国典籍《太乙金华宗旨》《慧命经》进行了翻译和评注,为西方人提供了理解和欣赏东方智慧的途径。荣格和卫礼贤的工作,不仅为西方世界了解东方提供了崭新的途径,而且还警示西方人要注重对心灵的探索。

2.3 炼金术

炼金术是源自古代西方的一种工艺技术。人们企图通过这种工艺把诸如铜、铁、铅等贱金属炼成贵重的黄金以增加财富。由于工艺水平较低以及认识上的错误,原始的炼金术并没有获得成功,但是,炼金术士却在炼金过程中经历了内心激烈的冲突、矛盾和痛苦的整合,从而对生命有了新的感悟,完成了精神世界的重建,最终达到了意识与潜意识的对话和融合,自性化是分析心理学中的重要概念,为了实现人的自性化,就要把理性的意识与非理性的无意识整合为一个人格的整体,使之处在一种和谐平衡的状态中,而这种整合的力量就是自性。这也正是我们心理咨询与心理治疗的目的所在——在人的心理、精神结构被外物所打乱时,通过咨询与治疗使来访者或患者可以通过自己的努力重建完整的心理和统一的精神世界。炼金术在人类心理学还没有发展成为一门科学的最初阶段就承担了这样的心理咨询与治疗的重任。也就是在炼金术士们忍受痛苦、孤独、煎熬的过程中,他们通过积极的想象、快乐的体验、象征性的表达,以及与自己的潜意识的不断对话、斗争、对抗,最终完成了个性化^[10]。

3 分析心理学的技术与应用

3.1 词语联想测验

1909年荣格由于他对词语联想测验的研究与应用所做出的贡献,被邀请去美国参加克拉克大学的校庆。通过词语联想测验与临床应用,荣格发现了情结的存在和作用,尤其是与情结有关的无意识事实。

在这里笔者不再赘述测验的具体操作步骤，虽然操作步骤很简单，但却很容易获得情结的入口。因为某些原因，在荣格的职业生涯后期不再使用该方法，但是，在词语联想形式下所包含的方法论的意义，却仍然像弗洛伊德的自由联想那样，具有潜在的深意和价值。一旦理解了简单形式背后的意义，也就能够继续发挥它有效的作用了。

3.2 沙盘游戏

沙盘游戏并非荣格的发明创造，它是由荣格的学生多拉·卡尔夫命名的心理治疗方法。沙盘游戏来源于威尔斯的《地板游戏》和洛温菲尔德的《游戏王国技术》，以荣格分析心理学和中国文化为基础，其核心是心理治愈，治愈的保障是自由与被保护的空间。当今沙盘游戏已经是心理咨询、学校、企业、医院等各个心理服务的必备设备了，沙盘游戏作为投射方法的一种，可以让人直观地感受到内在心灵世界的外显，更加明显、直观。

3.3 积极想象

荣格在《超越功能》中第一次提到积极想象的话题与操作方法，提出具有象征意义的意象是从意识与无意识之间的对立中涌现的；在塔维斯托克讲演中，荣格第一次用“积极想象”命名该方法：“积极想象意味着意象有自己独立的生命，意味着象征性事件的发展有其自身的逻辑根据。当然，这只是在你的意识和理性对此不加任何干涉的条件下才有可能^[11]。积极想象发生的三个前提条件是：充分发展的意识自我、意识状态的弱化与接受力的扩展和清醒的意识觉察。罗伯特·伯尼克在他的著作《探索梦的原野》中系统地讲述了该技术。而其工作原则可概括为：（1）按积极想象的工作原则，感受自发产生的无意识内容。（2）关注身体的感受，通过身体的体验与病人直接沟通。（3）转换技术，对梦中他人或它物“设身处地”的体验。（4）对消极内容的提炼。（5）对立整合，即多种身体感受的同时体验^[12]。积极想象的应用非常广泛，可以在分析性治疗，沙盘游戏、绘画、舞蹈、音乐等表达性治疗，梦工作等当中运用。但需要注意的是积极想象也有一定的危险性，如果当事人的意识自我不够稳定，或者有精神疾病，当事人一旦进入积极想象很有可能被无意识吞没造成无法想象的后果。积极想象也不是适合每一个人的，具有一定的局限性。

3.4 梦的分析

荣格曾说：“有梦就够了。”荣格自己的分析心理学理论，不仅是其分析梦的基础，也是释梦的主要特点。弗洛伊德认为梦是愿望的实现，梦分为隐梦和显梦；荣格则认为梦是无意识的语言，没有任何伪装，理解梦要理解象征的语言。荣格和分析心理学释梦的主要方法有三个：联想分析、扩充分析和积极想象。通过联想分析，可以获得具体的个人资料以及有关个人无意识的内容；通过扩充分析，则可以把梦的内容放在更为广阔的集体无意识和原型以及象征的水平进行工作；通过积极想象，注重梦对于梦者的直接影响。

3.5 心理类型（MBTI）

MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)问世于1962年,是伊莎贝尔·迈尔斯(Myers)和彼得·迈尔斯(Briggs)

母女俩以著名心理学家荣格所创立的心理类型理论为基础编制的一个人格自陈量表。荣格认为,人类行为背后的不同不是偶然的,而是由于一些类型的不同,每个个体都从自己的人格类型出发来看待与认识事物,从而形成对事物的不同看法与观点。荣格在临床工作实践的基础上,对个体表现出来的差异用两种态度:内倾—外倾(I-E);4种功能:感觉—直觉(S-N)、思维—情感(T-F)来描述^[13]。这里我们要明确一个概念,荣格所说的心理类型,指的是意识的类型,荣格心理类型的价值在于它强调了使得人与人彼此不同的那些性格特点,并为区分这些特点提供了一个体系。荣格的心理类型学作为一种体系是用来描述和说明个性的不同和差异,而绝不是要把一切人都还原和简化为一成不变的八种类型^[14]。

参考文献

- [1] 范红霞, 吴阳. 概念溯源: 无意识[J]. 山西大学学报(哲学社会科学版), 2016, 39(6): 7.
- [2] 范红霞, 高岚, 申荷永. 荣格分析心理学中的“人”及其发展[J]. 青年教师学报, 2007(1): 3.
- [3] C G Jung. The Type Problem in Psychopathology [M] // Collected Works of C G Jung, Vol. 6. 2nd ed., Princeton University Press, 1971: 280.
- [4] Stein M. 荣格心灵地图[M]. 朱侃如, 译. 蔡昌雄, 校. 中国台湾: 立绪文化事业有限公司, 1989: 285.
- [5] 尹立. 意识、个体无意识与集体无意识——分析心理学心灵结构简述[J]. 社会科学研究, 2002(2): 62-65.
- [6] 杨韶刚. 神秘的荣格[M]. 黑龙江人民出版社, 2002.
- [7] 诺伊曼. 大母神: 原型分析[M]. 东方出版社, 1998.
- [8] 范红霞, 程钢, 马逸群. 人格阴影的形成、表现及面对阴影的态度[J]. 心理技术与应用, 2015(10): 5.
- [9] 韩卓. 文化人类学视角下的荣格原型理论[J]. 沈阳大学学报(社会科学版), 2021, 23(4): 5.
- [10] 肖娜. 论箱庭疗法与炼金术的传承关系[J]. 长江大学学报(社会科学版), 2011, 34(9): 3.
- [11] 李北容, 宋斌, 申荷永. 积极想象的理解与应用[J]. 心理科学进展, 2012, 20(4): 608-615.
- [12] 冯建国, 陈侃. “梦像体现释梦技术”在心理咨询中的应用[J]. 教书育人(高教论坛), 2008(15): 2.
- [13] 田凌飞. 荣格心理类型理论与量表的历史发展研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(6).
- [14] 安步赢, 范红霞. 荣格心理类型学与心理健康[J]. 吕梁教育学院学报, 2010, 27(3): 2.

Briefly Describe the Theoretical System of Jung Analytical Psychology

Yang Fan¹ Chen Jiao²

1. *City University of Macau, Macau, China;*

2. *Yuebei People's Hospital, Shaoguan*

Abstract: According to modern unconscious theory research, consciousness arises from the differentiation from the unconscious, and the study of the unconscious in contemporary psychology is an important direction. Among them, Swiss psychologist Carl Gustav Jung is another culmination of the study of the unconscious, following Sigmund Freud's psychoanalytic theory. He pushed the study of the unconscious from the individual level to a deeper and deeper level, with his most representative study being the collective unconscious. This article roughly categorizes according to the theoretical framework of Jungian analytical psychology, and elaborates on three aspects: personality structure, the relationship between analytical psychology and philosophy, and technology and application. It attempts to provide a preliminary overview of Jungian analytical psychology theory.

Key words: Carl Gustav Jung; Analytic psychology; Unconsciousness