中国心理学前沿
2025 年 6 月第 7 卷第 6 期

转化之旅：蚕意象的原型分析

闻锦玉[1]　孙长安[2]

1．西交利物浦大学，苏州；
2．苏州科技大学教育学院，苏州

摘　要 | 以荣格分析心理学为理论框架，从原型视角探讨蚕意象在中华文化中的象征意义及其对人类心灵发展的启示。文章首先梳理了荣格理论中的“集体无意识”“原型”及“自性”概念，其次，结合蚕的历史文化脉络，揭示蚕在中国传统文化中承载的母性、自我牺牲与转化精神。在原型分析层面，将蚕的生命周期与个体自性化过程相映射，论证了蚕意象对心理发展阶段的启示。此外，通过对比中西方故事《马头娘》与《青蛙王子》，探讨了阿尼玛与阿尼姆斯的动态平衡对婚姻关系的影响，指出阴性力量与阳性力量的冲突或融合决定个体在亲密关系中的转化潜能。最后提出蚕的一生不仅是生物现象，更是一种原型隐喻，其“死亡—重生”的循环为人类自性化道路与炼金术式婚姻提供了深刻的象征参照。

关键词 | 蚕；原型；自性化；阿尼玛；阿尼姆斯

Copyright © 2025 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/

蚕对古往今来的中国百姓而言，它有着细致而宏大的影响力：它带来了丝，丝可以被织成丝绸、衣服，女性有了主业劳动：织布，从而具有了更高的社会价值，更不要提背后的丝绸文化、跨国贸易、丝绸之路等巨大的历史影响力。这份影响，直到今天还是充满了蓬勃的生命力。如今，我国的桑蚕业已经形成了全年蚕茧产值超过50亿元，工业生产总值100亿元的工业桑蚕体系。

蚕，作为一种被人类驯化逾五千七百年的独特昆虫，其生命历程——从卵的孵化、幼虫的蜕皮成长、吐丝结茧的蛹化、到破茧羽化与繁衍消亡——展现了一种高度象征性的“死亡-重生”循环模式。这一生物学现象在中国文化中被赋予了深远的精神意涵，从嫘祖始蚕的创世神话、“马头娘”的民间传说，到“春蚕到死丝方尽”的文学咏叹，蚕已超越其物质存在，沉淀为中华集体无意识中的一个核心自性原型（Self Archetype）。

荣格学派认为，此类跨文化存在的原型意象，是集体无意识中“反复发生的典型模式”的显现（塞缪尔斯，肖特英弗普，2021）。其中，蚕的蜕变过程高度契合自性原型的运作机制——即通过阶段性解体与重组，导向人格的最终整合（Stein M，2020）。其吐丝结茧的封闭性行为，更可视为个体在自性化进程（Individuation Process）中必经的“炼金术式隔离期”，象征意识与无意识的深度交融（荣格，2020）。

本文旨在运用荣格原型理论，系统分析蚕意象在中国历史文化中的多重象征（如母性奉献、自我牺牲、内在转化），并深入探讨其与人类心理发展阶段的对应

基金项目：苏州市教育科学“十四五”规划2023年度一般立项课题（批准号为：2023/LX/02/256/12）。
通讯作者：孙长安，苏州科技大学高级实验师，研究方向：心理健康教育。
文章引用：闻锦玉, 孙长安. (2025). 转化之旅: 蚕意象的原型分析. *中国心理学前沿, 7*(6), 727–731.
https://doi.org/10.35534/pc.0706116

关系。

1 原型的心理概念

1.1 荣格：集体潜意识

荣格把整个人格叫作“心灵”。他认为，心灵包含一切意识和潜意识的思想、情感和行为。它由意识、个体潜意识和集体潜意识三部分构成，而集体潜意识位于心灵的最深层（申荷永，2012）。

对于集体潜意识的解释，荣格采取了拉马克主义（获得性遗传理论）来解释：它一般是指人类祖先经验的积淀，是人类作出特定反应的先天遗传倾向；它在每一世纪只增加极少的变异，是个体始终意识不到的心理内容（Saunders P & Skar P，2001）。

1.2 原型：先天的思维倾向

荣格认为，集体潜意识的主要内容是本能和原型。本能是先天的行为倾向，原型是先天的思维倾向（Stevens A，2003）。原型不能在意识中直接表现出来。荣格用了几十年来研究原型，认为原型的数目是无限的，但最重要的主要有四个：人格面具、阴影、阿尼玛和阿尼姆斯、自性（申荷永，2012；申荷永，2020）。

阿尼玛与阿尼姆斯是荣格提出的性别对立原型（Gender-linked Archetypes），分别代表男性无意识中的女性特质（阿尼玛）与女性无意识中的男性特质（阿尼姆斯）（申荷永，2012）。它们是无意识的补偿功能，使个体能够与异性心理成分建立联系。荣格后期在《移情心理学》中进一步指出，阿尼玛/阿尼姆斯的整合是自性化的关键步骤：“只有当男性接纳其阿尼玛（而非投射到外部女性身上），女性直面其阿尼姆斯（而非被其支配），个体才能实现心理完整。”（荣格，2020）

1.3 自性原型：我们应该去往何处

自性是代表个体统一的无意识和意识的原型（Stein M，2020）。荣格经常以圆形、方形或曼荼罗来代表自性（The Self）。在荣格看来，人有两种不同的人格中心：一个是自我（Ego），作为意识的中心，另一个是自性（Self），是潜意识人格的中心。

自性作为集体无意识的核心原型，起到对所有原型的统一、组织和使秩序化的作用。

荣格认为，从出生起，每个人都有一种原始的完整感——自性，它引领和指导我们走向个人的最终目标：个性的命中注定的组合的最完整的表现，即实现一种有凝聚力的自我意识。

2 蚕的神话传说和文学作品

2.1 蚕的太古女神：嫘祖始蚕

相传，嫘祖是远古时期西陵氏之女，轩辕黄帝的元妃。她发明了养蚕，史称“嫘祖始蚕”。传闻她带着孩子们在树林里玩耍时，孩子们发现了从树上掉下来的虫子。嫘祖感念万物皆有情，将这个丑陋的小虫子带回了家，却不料它开始吐丝结茧。偶然的机会，嫘祖用树枝拔掉在开水里的蚕茧，发现绕出来很多软软洁白的丝线，便召女工编织，这就有了丝绸。

嫘祖感念虫子是从天上掉下来的，所以赐名：蚕。蚕和嫘祖之间的联结，让我们似乎看到后者看见了前者，从而把它带到了和人类的联结之中。嫘祖始蚕传说中，蚕被视为“天赐之礼”，其吐丝行为象征母性奉献与生产力。

2.2 蚕的民间神话：“马头娘”的故事

太古的时候，有一位父亲出外征战，家里只留下一个女儿。女儿养了一匹公马。一日女儿思念父亲，就开玩笑地对那匹马说：“如果你能帮我把父亲接回来，我就嫁给你。”那马听了这话，真的跑到父亲那里，把父亲接了回来。为了感谢那匹马，父亲精心地照顾那匹马，谁知马却不吃食。每次看到姑娘出入都非常兴奋，高声长嘶。父亲感到非常奇怪，偷偷地责问女儿。女儿就把先前对马说的戏言告诉了父亲。于是父亲杀了那匹马，将马皮挂在院子中。

父亲再次出征，女儿就和邻居家的女孩在院子里玩。女孩用脚踢马皮，并且还说：“你是畜生，怎么能娶人当媳妇呢？你被杀死剥皮，不是自找的吗？”话还没说完，只见马皮腾空而起，卷着姑娘不见了。过了几天，姑娘和马皮都化成了蚕，在树上吐丝。乡亲们便把这种树叫作“桑”，桑者，丧也，是说姑娘是在桑树下献身的。父亲知道了，十分伤心。一天，蚕女乘流云驾此马，从天而降，对父亲说：“天帝封我为女仙，位在九宫仙嫔之列，在天界过得很自在，请不必为女儿担心。”说罢，升天而去。于是各地纷纷盖起蚕神庙，塑一女子之像，身披马皮，俗称“马头娘”，祈祷蚕桑，颇为灵验。

和发现蚕并发展了蚕对人类影响力的嫘祖的故事不同，“马头娘”的民间故事，似乎更贴近古代人民对于蚕这一古老昆虫最丰富的想象。

从外形上觉得蚕的大头很像马，而成虫时候柔软的身体很像是姑娘；而在蚕短暂、不断变化形态的一生中，让人们想象出了这么一出故事：发生在动物马和人类女孩之间，惊心动魄而又令人唏嘘不已的悲壮故事。“马头娘”故事通过人兽合一的奇幻叙事，揭示阴性力量（女性）与阳性力量（马/父亲）的冲突。蚕的“化形”结局暗示：傲慢与践踏终将导向毁灭，唯有接纳阴影方可实现升华。

2.3 诗歌意象：自我牺牲的集体投射

从古至今，中国文人赋予了蚕丰富的精神象征，创作了无数精彩的诗歌作品。他们在其中借蚕，抒发了内心深处的自我牺牲、忘我投入、真挚爱情等精神。李商

隐“春蚕到死丝方尽”等诗句，将蚕的生理特征（吐丝至死）投射为文人精神（忠贞、奉献），反映集体无意识中对“牺牲–重生”原型的认同。

3 蚕意象的原型分析

3.1 个体层面：自性化的生命周期映射

蚕的生命周期与人类心理发展的相似性并非偶然。荣格在《转化的象征》（Symbols of Transformation）中指出：”自然界中的周期性变化，往往以象征形式反映着人类心灵的成长轨迹”（Stein M，2020）。这种对应关系在蚕的变态过程中表现得尤为显著——其每个生理阶段都暗合着自性化历程的关键节点。以下分析将揭示：蚕从幼虫到飞蛾的转化，恰如个体从人格面具（Persona）的建构到自性（Self）实现的完整过程。

3.1.1 蜕皮：人格面具的阶段性成长

蚕，在整个成长过程中，要经历四次蜕皮，如表1所示。蜕皮是一个痛苦的过程，旧的表皮脱落，新的表皮才会长出来。蜕掉原有的皮本身就疼痛难忍，在新皮长出来之前，往往还要面临着行动不便、无法捕食、甚至无法抵御天敌的危险。

表 1 蚕的生命周期表

Table 1 The life cycle of silkworms

日数	名称	变化描述
第 4 天	一龄蚕	第一次蜕皮入眠一天
第 8 天	二龄蚕	第二次蜕皮入眠一天
第 14 天	三龄蚕	第三次蜕皮入眠一天
第 20 天	四龄蚕	第四次蜕皮入眠一天
第 26 天	五龄蚕	蚕体半透明，称熟蚕
第 30 天	蚕蛹	上山吐丝结茧后成蛹
第 43 天	蚕蛾	蛹蜕皮成蛾破茧而出
第 45 天	交尾	成虫交尾
第 46 天	产卵	产卵后不食而亡

中国有句俗语叫作：“感觉自己像蜕了一层皮”，人们常用这样的语言形容某个人经历过一番磨难，有某种重生的感觉，自己和以前很不一样了。这种不一样，大多数情况下是个体的成长。

临床个案：

大学生树，说起自己高二和高三的经历，那段时光里自己是孤独的，也是疯狂的。

孤独在于，高中几乎没有深入的社交，最多的记忆是自己一个人，比如站在教学楼偏僻的某间教室，很久很久地盯着远处的大海看，耳机里播放着孤寂的歌曲。

疯狂在于，拼命学习——同学们课间休息，自己却是在一遍遍地做题、背知识点，但是学习效果也甚微。旁观的同学，事后告诉她，那时候都担心她会“学死”。

女孩树说，如今大二了，回忆高中的那段时光，能感受到自己成长了很多，像是一个蜕皮的过程，之后的自己像是变了一个人，一个全新的、更成熟的自己。但是如果让自己选择，自己不愿意回到那段时光里，太痛苦了……

这个个案是在大学时期主动寻求心理咨询，主要诉求是人际交往和情绪调节。她感到自己对人际不信任，对爱情没有期。

在咨询初期，来访会好几次谈到这段高中的蜕皮期，这是她走向自性化道路中很重要的一个阶段，她在这份孤独和疯狂中，实际上离内心深处的自我更近了，通过长期地贴近和联结，其自我中被压抑和遗弃的一部分逐渐回到意识层面。

蚕在第4、8、14、20天的蜕皮，似乎对应人类在未成年前的几个重要的成长阶段：婴儿期（0～3岁）、幼儿期（3～6岁）、童年期（6～12岁）、青春期（12～18岁）。人类在这些阶段，也经历着自己的“蜕皮”，完成相应的社会适应任务。

每次蜕皮，蚕都在成长，变得更为成熟、有力量；同样，人类在每个年龄阶段的成长，也会让自我更有力量，培养出希望感、控制感、目标感、能力信心、确定感等。

从荣格心理分析的视角看，成年前的这些“蜕皮”阶段，让我们逐步适应社会，拥有更灵活、更能适应环境的各种人格面具，从而在社会中获得稳定的资源和地位。

3.1.2 结茧：闭关修炼与内在转化

结茧，是一种自我保护和孕育转化。如果说排解氨基酸是蚕为了避免来自内部的毒害，那么把丝吐成一个圈将自己包围则是为了避免来自外部的毒害。

“蚕蛹”具有特殊的象征意义，是一种短暂的稳定期、是从虫到会飞的蛾的转化阶段。蚕蛹的状态，带有自我封闭的意味，与外界切断联系，很像道家的“闭关修炼”。

在人生的许多阶段，在通往自性化的道路上，我们都需要这样的“蚕蛹”的阶段：长时间独处，生活变得非常单一，甚至呈现一潭死水的幻象，但内部却在发生巨大变化，一个全新的形态正在孕育。

结茧期象征个体暂时脱离社会角色（如笔者研究生毕业后的独居阶段），通过“炼金术式”的内省，完成无意识内容的整合。此阶段需直面阴影，如“树”对人际不信任的根源探索。

3.1.3 破茧成蛾：超越性人格的诞生

在自性化的道路上，从“蚕虫”到“飞蛾”，象征着某种意义上的超越。蚕蛹中的13天是非常漫长的，是蚕短暂一生的三分之一。但在这漫长的蚕蛹期结束

https://doi.org/10.35534/pc.0706116

之日，穿越狭长的黑暗通道，蚕虫长出了翅膀，得以飞翔。

对人类而言，羽化象征自性化的阶段性完成，个体获得更完整的自我认知（如“树”大学后期的自我接纳），为亲密关系做好准备。

3.1.4 交尾—产卵：移情转化关系

蚕蛾在生命的最后阶段异常匆匆：用1天的时间寻找配偶进行交尾，再用1天的时间产卵，接着雄蚕蛾在交尾的过程中耗尽死亡，雌蚕蛾则在产卵后不再进食而亡。

在某种程度上让人感受到悲壮和叹息，或许因此才有了关于蚕的民间故事《马头娘》。阴（女子）阳（公马）力量的交融，带来了全新的个体、升华，却也导致旧个体的死亡。

在一个人自性化的道路上，“交尾”有着深刻的象征意义：它是阴阳两种力量的交融与平衡，是一种“沐浴”，是为产生“第三个物质”提供了可能，是对立统一——两者连为一体，从这个新的合体中，一个新的生命（如婴儿）出现。

从个体层面，蚕的意象让我们看到一条自性化的追求之路。

蜕皮代表一次次受难后的修炼，慢慢从蚕虫变成熟蚕，如同人类从婴儿成长为顶天立地、有独立思想、丰富情感的成年人。经历结茧期，在黑暗的蚕蛹里度过蚕漫长的三分之一的时光，约13天左右，人也会懂得独处之道，与内心深处的自性产生联结，这才是真正意义上的成熟与独立，从而为下个阶段的亲密关系和养育后代做好准备。

破茧成蛾后，蚕蛾用最短的时间完成了生命最后阶段的交尾、产卵，然后走向死亡，而人类则用更漫长的时光，不断进入新生、蜕皮、再蜕皮、吐丝、结茧、成蛾、交尾、产卵、死亡、再新生的循环……人类身心灵的修炼，周而复始。

自性化之路对每个个体而言，是孤独又同一、痛苦又怅然、美丽又残忍的，是贯穿一生的过程。

3.2 关系层面：阿尼玛和阿尼姆斯的动态平衡

前文提到了中国民间广为流传的关于蚕的故事：《马头娘》，其故事情节让笔者不禁想起西方一个著名的童话故事：《青蛙王子》。

从前有个美丽的公主，很喜欢玩一个金球。结果有一天，金球掉进深深的水里，一只青蛙帮公主捞起球来，但是要公主亲他一下。公主首先答应了，但是等青蛙把球捞上来以后公主就反悔跑了。青蛙跟着跑到公主家里，这事就被国王知道了，国王说别人在困难的时候帮助了你，你不能言而无信。青蛙要和公主一起吃饭，还要在她的床上睡觉，公主生气一下就把它扔向墙角，青蛙一落地就变成了王子，原来他被巫婆施了魔法才变成青蛙。

这两个极其相似却又不同的东西方故事，为蚕意象的原型分析提供了更多视角，尤其在阿尼玛和阿尼姆斯层面。

中国民间故事《马头娘》，大概源于人们觉得蚕的外表像马，更准确地说：外皮是马皮，内部像裹着柔软的姑娘；又或者因桑树与“丧”的谐音，让故事以悲剧收尾。姑娘的父亲只是一个普通的爸爸，他为了留住女儿而把马杀掉了，并把马皮挂在院子里。这是一种违背承诺，从而为后面的故事埋下了隐患。这个父亲显然没有国王那般有更深入、长远的洞见。如果她的父亲可以像《青蛙王子》里的国王那般，对哪怕最卑微低贱的男子，都有着一份尊重和坚守，对女儿也是会培养积极阳性的性格特质，比如开朗、爽直，最终她就会被养育成一个真正的公主，从而收获美好的婚姻家庭。

西方的童话故事《青蛙王子》和《马头娘》故事，最大的一处不同是父亲的态度。公主的父亲即国王，是批评了自己的女儿，告诉她答应别人的要做到，也要懂得去报答青蛙王子。这其中有一种高贵的品质，和更长远、深入的洞察。

蚕意象中关于《马头娘》的民间故事，让我们看到这一古老昆虫身上极具阿尼玛和阿尼姆斯的原型意味。在故事中，马被杀死，终结了阿尼姆斯身上的动物性特质，而姑娘被马皮掳走，合二为一，在桑树下，化为桑蚕，最后飞身为蚕神。阿尼玛身上的傲慢、无礼、践踏动物性的负性特质，也得到了另一种形式的转化。

现实人类社会中，对于很多夫妻而言，阿尼玛被负性的阿尼姆斯吞噬的悲剧，就如同这个《马头娘》故事里的姑娘，因为咒骂这匹马：“你是畜生，怎么能娶人当媳妇呢？”阴性力量对阳性力量的贬低和蔑视，最终导致阳性力量对阴性力量的吞噬和毁灭。

两者对比揭示：阴性力量的压抑（如故事中父亲的功利态度）将导致关系失衡，而阳性力量的尊重（如国王的公正）可促成转化。

3.3 炼金术婚姻：对立统一的终极目标

婚姻并非仅由结婚宣誓、交换戒指、切结婚蛋糕及享受蜜月便能带来转化。婚姻需经历诸多阶段与危机，只有当关系发展并深化，伴侣间的非理性结合得以滋长并保持稳定时，才能将婚姻视为一种转化关系。在这种转化关系中，没有简单的是非对错，而是生命的存在、结合的精神以及共同修炼的信仰。这种深深的联结感，超越时空，两个个体深深地彼此影响，外貌上越来越相像，精神上彼此滋养，各自独立，却又充满联结感。

荣格将婚姻视为“对立面的结合”（荣格，卫礼贤，2016），伴侣通过冲突与融合，实现“第三个产物”（如共同价值观）。这一过程需平衡阿尼玛与阿尼姆斯，避免“马头娘式”的吞噬悲剧。

4 结论

蚕的一生不仅是生物学现象，更是“自性化”的隐喻：其“死亡—重生”的循环象征着人类对完整性的永恒追求。在当代心理学实践中，蚕意象为个体成长与关系转化提供了跨文化参照，启示我们：唯有接纳阴影、平衡阴阳，方能破茧成“人”。

参考文献

[1] 塞缪尔斯, 肖特英弗普. (2021). *荣格心理学关键词* (杨绍刚 译). 中国人民大学出版社.
[2] Stein, M. (2020). *转化之旅: 自性的追寻*. 心灵工坊出版社.
[3] 荣格. (2020). *心理学与炼金术* (杨绍刚 译). 译林出版社.
[4] 申荷永. (2012). *荣格与分析心理学*. 中国人民大学出版社.
[5] Saunders, P., & Skar, P. (2001). Archetypes, complexes and self-organization. *Journal of Analytical Psychology, 46*(2), 305–323.
[6] Stevens, A. (2003). *Jung: A very short introduction*. Oxford University Press.
[7] 申荷永. (2020). *核心心理学：申荷永斐恩讲座*. 中国人民大学出版社.
[8] 荣格. (2020). *移情心理学* (李孟潮，闻锦玉 译). 译林出版社.
[9] 荣格, 卫礼贤. (2016). *金花的秘密* (陳世動, 伍如婷 译). 商务印书馆.

Journey of Transformation: An Archetypal Analysis of the Silkworm Imagery

Wen Jinyu[1] Sun Changan[2]

1. Xi'an Jiaotong-Liverpool University, Suzhou;
2. School of Education, Suzhou University of Science and Technology, Suzhou

Abstract: Employing Jungian analytical psychology as the theoretical framework, this study explores the symbolic significance of the silkworm imagery in Chinese culture and its implications for human psychological development from an archetypal perspective. The article first delineates Jungian concepts of the “collective unconscious,” “archetype,” and “the Self.” Subsequently, it contextualizes the silkworm within Chinese historical and cultural narratives, revealing its embodiment of maternal devotion, self-sacrifice, and transformative spirit. At the archetypal level, the silkworm's life cycle is mapped onto the individuation process, demonstrating how this imagery illuminates stages of psychological development. Furthermore, through a comparative analysis of the Chinese folktale Mǎ tóu Niáng (Horse-Headed Maiden) and the Western fairy tale The Frog Prince, the study examines the dynamic balance of Anima and Animus in marital relationships, arguing that the conflict or integration of feminine and masculine energies determines transformative potential in intimacy. Ultimately, the silkworm's existence is presented not merely as a biological phenomenon but as an archetypal metaphor—its “death-rebirth” cycle offers profound symbolic resonance for human individuation and alchemical marriage.

Key words: Silkworm; Archetype; Individuation; Anima; Animus