

发现心灵深处从未意识到的自己

潜意识：

写给女人的心理学读本

耿兴永 编著
马建华 配图

如果将人的整个意识比作一座冰山，那么浮出水面的部分就是显意识，约占5%，而隐藏在水面下的潜意识占了95%。

女人的快乐与不快乐、幸福与不幸福，原因看似费解，实际上往往与潜意识有关，与记忆深处的心结有关。它们被遗忘、被逃避在意识的世界里，却被牢牢地铭刻在潜意识的世界里。

唤醒你的潜意识，也许很多看似根深蒂固的难题，将不再困扰你！

唤醒你的潜意识，方法很简单！

 中国纺织出版社

潜意识：

写给女人的心理学读本

耿兴永 编著

通过了解你的潜意识，
你将怎样获得真情，
还有自信、快乐的生活



中国纺织出版社

内 容 提 要

在潜意识的引导下,每个人都形成了自己丰富多彩、变幻莫测的内心世界。也正是在潜意识的影响下,男人和女人在各自的性格、心理特征、生活态度、爱情态度等方面表现出差异。本书从剖析潜意识的角度出发,引用大量真实案例,采用精神分析的方法,以心理小品文的形式分析女性的性格、心理、恋爱、婚姻等,告诉读者如何获得真情、自信和快乐。

图书在版编目(CIP)数据

潜意识:写给女人的心理学读本/耿兴永编著,马建华配图.

—北京:中国纺织出版社,2008.12

ISBN 978-7-5064-5300-4

I. 潜… II. 耿… III. 妇女心理学—通俗读物

IV. B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第141234号

策划编辑:胡成洁 责任编辑:韩雪飞 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:229千字 定价:28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

目 录

第一章 探索女人的潜意识 1

- ① 从一个女孩的梦说起 / 3
- ② 女人的潜意识里有什么 / 10
- ③ 潜意识可以被别人感知吗 / 17
- ④ 一个完美主义女人的背后 / 24
- ⑤ 一个夜游者的自述 / 30
- ⑥ 心底埋藏的阴影 / 37

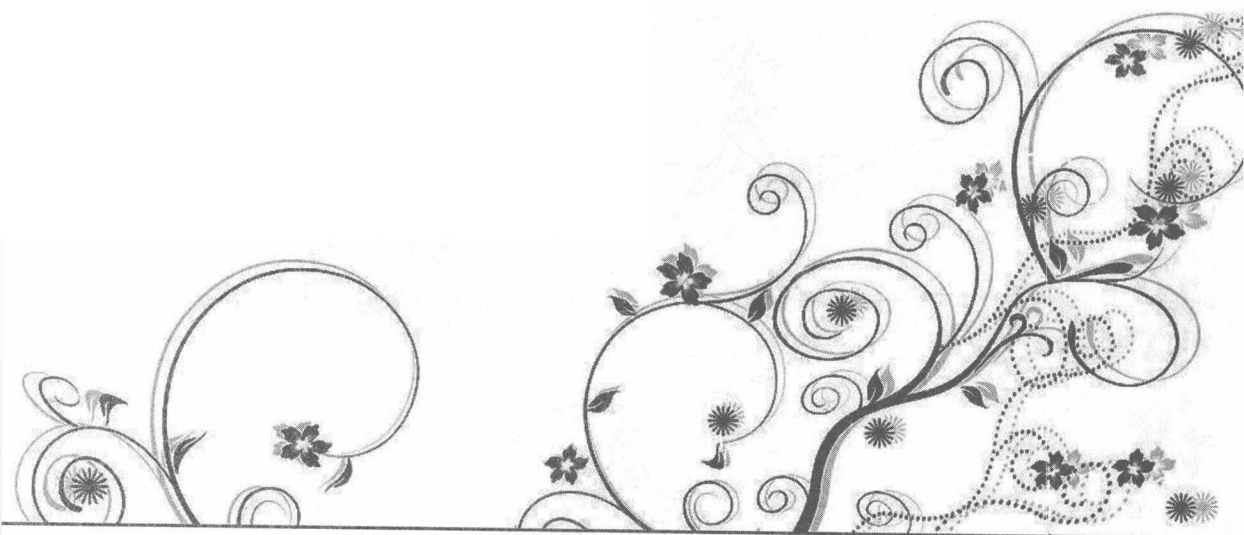
第二章 潜意识与女人的性格 43

- ① 女人的感性 / 45
- ② 女人的占有欲 / 52
- ③ 女人的多重性格 / 59
- ④ 女人的偏执 / 67
- ⑤ 光鲜女子的另外一面 / 73
- ⑥ 我是一个依赖型女人吗 / 80

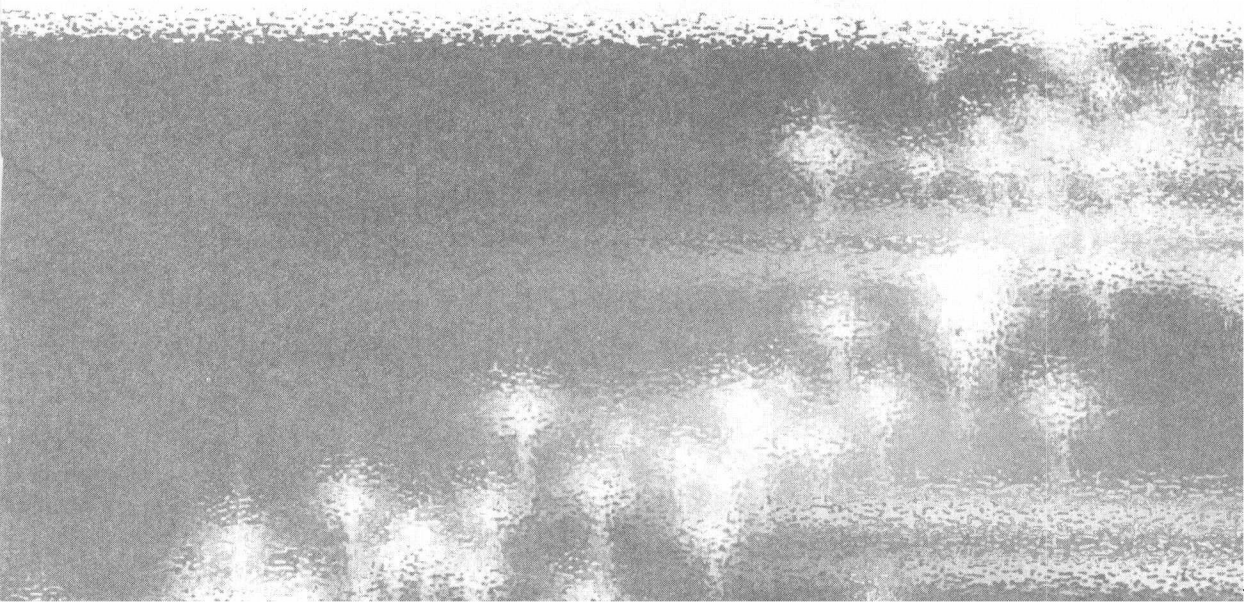
第三章 潜意识与女人的爱 87

- ① 恋父情结 / 89
- ② 年轻女人与年长男人的爱 / 99
- ③ “玉女”心目中的“金童”什么样 / 106
- ④ 因爱而性 / 113
- ⑤ 她为什么在两个男人之间摇摆 / 119

第四章 潜意识与女人的心理健康	127
① 她为什么被奇怪的疼痛缠身	129
② 痴迷的瘦身者	135
③ 爱情洁癖	140
④ 控制不住的焦虑	147
⑤ 女强人的内心世界	154
⑥ 弗洛伊德的女病人	161
第五章 分析女人的潜意识	167
① 她为什么多疑	169
② 对一个强迫症患者的催眠	176
③ 幸福生活里发生的抑郁症	183
④ 突如其来的心理危机	190
⑤ 她为什么总是选择拒绝	196
⑥ 内心深处的不安全感	202
第六章 了解女人潜意识的七个心理游戏	209
① “爱的原型”	211
② 你现在的幸福状态	214
③ 一架关于心的天平	218
④ 如果你是这位画家	221
⑤ 灰姑娘的请求	225
⑥ 法官的判决	229
⑦ 宠物测试	232
后记	236



第一章 探索女人的潜意识



潜意识

写给女人的心理学读本

2



1

从一个女孩的梦说起

有一个女孩子，在最近一段时间里，不断做到同一个梦，梦的内容很奇怪，让她百思不得其解。

梦的内容是这样的：

在梦里，不知为什么她要穿越一片大沙漠。沙漠很大，到处是无边的黄沙，一路上只有她一个人，她却不觉得寂寞。一开始，在这样一片沙漠里她觉得很新奇，一边走还一边抓起沙子想看个究竟。沙子不是那种普通的黄沙，而是一种说不出的颜色，很恶心的那种，她看了以后有一种说不出的烦闷。于是她尽快地走，想早些走出去。可是沙漠太大了，似乎怎么走都走不到尽头。她又累又渴，眼看就要走不动了，就在快要绝望的时候，突然前方出现了一个卖冷饮的。她非常高兴，于是深一脚浅一脚地跑过去。走到近前一看，卖冷饮的是一个女人，穿的衣服很奇怪，是鲜艳的粉色睡衣。不知为什么，虽然她很渴，但一看到这个女人，却决定不买她的水了。她强忍着口渴，继续往前走，想尽快离开这个地方。就在这时，后面有人叫她的名字。这让她感到有些惊讶：“谁会知道自己的名字呢？”原来是有一个男人突然追上来，拿着一杯水给她喝。女孩子觉得这个男人的面孔模模糊糊、似曾相识，却又想不起他的名字。她感到有些高兴，毕竟自己很渴，于是接过水喝了几口，可是没想到，杯子里的水像海水一样又苦又咸，

根本没法下咽。她抬起头，那个男人正用一种奇怪的表情看着她，似笑非笑的样子，似乎在嘲笑她。而不知什么时候，先前卖冷饮的那个女人又出现了，在旁边看着她，一副幸灾乐祸的样子……

这时她突然惊醒了。醒来之后，她感到非常口渴，于是下了床，喝了一大杯水，才感觉好受些。回想梦里的内容，心里仍然觉得十分烦闷。梦中无边无际的沙漠给她的那种无望的感觉似乎还没有消去，使她心情十分压抑；而梦中的男人和女人，又分别是谁呢？

她被这个梦困扰已经很久了。在不断重复做这个梦的时候，她的心情变得很坏，有时为了不让自己再梦到这个内容，她甚至不让自己睡觉，结果把自己弄得身心疲惫，白天总是无精打采的。最后，她实在无法承受那种难言的忧郁，就跑来问我：“这个梦是什么意思？为什么我的心情变得这么坏？”



从心理学角度，我们很容易推测到：天边无际、难以摆脱的沙漠，一定是与女孩内心的某种压抑有关。但是，当我问到她：“你最近遇到什么不愉快的事情了吗？”她却回答：“没有，我最近很顺利啊。”

然后，她向我描述了她的生活：她是公司里的白领，工作时间不长，又很轻松，经济收入好，地位又高，是让人很满意的那种。白天工作，晚上和朋友聚会，一起吃饭、泡吧，到了周末上街购物，一逛就是一整天。虽然是一个人的生活，但她觉得自己的生活很丰富，很快乐。除了被这个梦持续地困扰之外，她找不出什么让自己不满意的事情了。

我又继续问她：“你的感情生活怎么样？”她想了想，告诉我：她身边其实并不缺乏追她的男人，平时也经常会和一些男人约会，虽然现在还是一个人独处，但她觉得自己的感情生活并不寂寞。但是在说

这些话的时候，她的表情略有迟疑。

经验告诉我，在她的感情生活里，一定埋藏着什么秘密。于是，我对她说：“对我讲讲你的感情经历吧。”



果然，秘密就在她的感情经历里。

一年多来，女孩子一直过着单身生活，虽然有过几个男朋友，但很快就散了。一个人的生活虽然有许多娱乐活动来填补，但毕竟还是很单调的，她甚至动过一个念头，想到西部的沙漠去体验一下探险的历程（这也许就是在梦境中她去探险的原因）。

但是，在一年以前，她的生活并不是现在这个样子。她曾经有过一个男友，在上学时就开始交往了，两个人的感情很深，性格很合适，都觉得彼此就是自己这辈子要找的人了。工作之后，他们的关系更加亲密了。在有了一定的经济条件之后，他们计划在那一年的五一节结婚。不过由于工作的关系，她需要暂时去外地居住半年，这样婚期就



他们计划在那一年的五一结婚

不得不推迟了。虽然两人被暂时分开，但在这段分别的时间里，他们仍保持着频繁的联系。

虽然一个人在外地生活，但是想到半年以后就要步入婚姻的殿堂、组建自己的家庭，女孩子感到很幸福。每一个女人都希望自己有一个美满的家庭，找到一个可以依靠一生的人。她已经找到了一个可以相伴一生的人，幸福的家庭就在前方不远处召唤着她。一想到这些，她的心情就变得无比欢快，感到生活中充满了阳光。

在外地住了几个月之后，有一次因为要处理一个工作上的突发事件，她需要回到自己生活的那个城市。事情来得太突然，她还没来得及告诉男友——严格地说是不想告诉她，因为她打算在有限的时间内到男友那里去一次，给他一个突然的惊喜。

回到那个城市的时候已经很晚了，但思念的心情让她迫不及待地想见到他。她来到男友的住处，重重地敲了敲门，心里想象着他开门时惊喜的表情。

门应声而开，不过让她感到惊愕的是，开门的却不是她熟悉的男



……门应声而开……

友，而是另外一个女人。那女人穿着睡衣，粉色的那种，头发乱乱的，好像还没睡醒的样子。这样的场景让女孩子非常惊讶，她以为自己走错地方了，但马上就意识到这是不可能的，因为她对这个地方太熟悉了；她又以为男友可能搬家了，就问：“这是××（男友的名字）的住处吗？”那个女孩听了也是一愣，也许是在奇怪她怎么会知道房间主人的名字。然后，两个女人就都从对方的表情里读到了什么。

气氛变得很紧张，相人对视了一会，大约有三十秒。那个女人先开口了，她很大方地说：“你进来吧。”

她犹豫了一下，但还是进了门。

房间里的摆设一如既往，和她以前所熟悉的一模一样。不需要别人的指引，她很自然地来到客厅里。客厅的茶几上摆着她与男友幸福地相依偎的照片，这让她更加明白：确实没有走错。她坐在椅子上，那个女人给她倒了一杯水，示意她喝。她接过来，长途的旅行确实让她感到很渴，但不知为什么，她却一点都不想喝。

两个女人坐在那里，谁都不说话，谁都不抬头看对方的脸。空气变得更加凝重了。这时传来一阵脚步声，她抬起头，心里怀着一丝企盼，盼望着来的是别人，而不是她所熟悉的自己最心爱的那个男人。但不幸的是，来的人正是他。他只穿着一条短裤，拖着拖鞋，赤裸着上身。

男友的表情，她一辈子都不会忘记，那是一种什么样的表情呢？有惊讶，有茫然，有激动，有悔恨。然后，他就开始痛说陈述。他具体说的是什么她已经记不清了，大概是：他们只是偶然在网上认识的，这只是两个人的第一次见面，他们之间真的没什么，他真正爱的是她。也许男友只说了十来分钟，但女孩子听着却觉得过了很久很久。男友很激动地急于表白，甚至给她跪下了。她尽量保持平静，为了让咚咚跳的心安静下来，她甚至还喝了几口水，只不过，那杯白水又苦又涩，

很难喝，像海水一样。

十分钟以后，男友的辩解停止了，他用乞求的眼神看着她，似乎期待她的谅解。她看到他的眼睛流泪了，她也流泪了。然后，大脑一片空白的她站了起来，毫无目的地走了出去。从此以后，她再也没去过那里。

一切都太富有戏剧性而那么难以预料。曾经真挚的感情，在一瞬间化为乌有，就好像一座高耸华丽的大厦突然从眼前消失一样，这让女孩子许久不能相信它是真的。她思考了很久，仍然无法相信这样的事情是真的，她怎么都无法相信，给了她无数关心、爱护，让她最信赖的那个男人，会在她离开仅几个月之后就背叛了她。为了不让自己痛苦，她决定使自己相信这一切都不是真的。她努力让自己忘记，忘记那个男人，忘记那个穿着粉色睡衣的女人，忘记那杯苦涩的白开水……

她在跟我说这个梦的时候，事情已经过去了一年。女孩子以为自己把这一切已经忘记了。她与朋友聊天说笑，参加各种聚会，总是一副很快乐的样子；她也与别的男人交往约会，谈天说地，让自己觉得生活不是寂寞的。只有在夜深人静的时候，当她从聚会和酒吧的喧嚣中解脱出来，回到自己的住处时，一股莫名的失落感会涌上来，让她感到很烦躁。于是她决定让自己尽快地入睡，这样一天的生活就结束了，而明天，她还会以同样的方式应对生活，生活又会变得忙碌而充满乐趣。只是，这个让她百思不得其解的梦开始一遍又一遍地出现在睡眠中，折磨着她，让她即使醒来也感到记忆犹新。每当回想起这个梦，心中就会涌起一股难言的苦涩，让她感到非常难受。

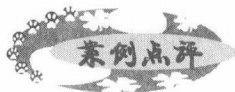
她实在无法忍受这个梦的骚扰，于是找到我，问我：“这个梦是什么意思？”



其实，这个梦表明她受到了伤害。她一直以为最值得信任的、自

己最深爱的人，在分别仅仅几个月之后就背叛了她。梦中那个穿粉色睡衣的卖水的女孩，正是生活中把她引进自己所爱之人的房间、并给她倒下一杯水的人；而梦中那个给了她一杯水，却又苦又涩、如同海水一般的男人，正是那个伤害了她的男人。他给她留下的感受，就如同那杯水一样，看起来纯净，味道却是那么复杂。如果不是偶然发现，她还会一直蒙在鼓里，也许还要和他一辈子生活下去。她觉得这样的事情太荒诞、太不可思议、太不可能了，于是就企图忘记，还以为自己真的把它们忘记了。其实，这只是表面的消失，真实的感受却潜伏到了她的潜意识里，在她睡着的时候，在她思绪自由的时候变成她的梦。

通过分析这个梦，我了解了隐藏在这个女孩潜意识里的秘密，帮助她摆脱了心理上的困惑。实际上，女人潜意识里隐藏的内容很多很多，借助心理分析，我们常常可以了解一个女人内心深处的许多曲折经历，从而帮助她们认识自己，找到生活的方向。



女人，是一种多愁善感、感情丰富的动物。也许因为感情太过丰富，她们因此很容易受伤。每当伤痛袭来，感性的她们常常感到太过痛苦，难以面对现实，于是就选择了另外一种办法，努力把这些创伤忘记，努力地让自己以乐观的态度面对生活。其实，这些创伤并没有被真正忘记，虽然她以为自己做到了，但实际上，它们只是隐藏到了她的潜意识当中，然后在她不经意的时候，再次表现出来，折磨她，让她不快乐、痛苦、失落。所以，女性朋友必须了解自己的潜意识，探索自己的潜意识，解析自己的伤痛，勇敢面对自己，才能获得真正快乐的生活。

那些压抑在一个人内心深处的，似已忘记却又在左右自己的内容，就是潜意识。它如同一座冰山的底座，虽然在水面上看不到，但却是一个人心理的基石，左右着她的思维方式。那么，有什么东西会让人不易察觉，却又在影响我们呢？在女人的潜意识里到底有什么，让她们自己也难以了解自己，却又在左右着她们的生活呢？

这个问题看起来很难回答，但如果换一个角度来想：是什么问题让女人难以面对，使她们宁可回避，乃至遗忘，也不愿意面对呢？这样问题的答案就变得简单而又明了了：那就是感情，是女人丰富的感情。

无论外表上是温柔还是冷艳，是依赖还是刚强，是冲动还是理智，是端庄还是热情，在每一个女人内心里，无一例外地隐藏着一座感情的火山。女人，总是拥有丰富的感情，但是，她们的感情却又常常得不到倾听、共鸣，甚至还会受到挫折、伤害。这样，为了保护自己，许多女人就会努力把自己那些丰富的情感隐藏起来，压抑在内心深处，久而久之，不仅在外人看来很难了解她们，即使她们自己，也渐渐以为自己真的就是现在这个样子了。但是，那没有得到足够尊重与理解的感情，面对这种不公正的对待，会感到愤愤不平，于是就悄悄地在暗地里发挥作用，让女人变得不可理喻，失去常理。

一对年轻夫妻找到我。丈夫对我说：“她的脾气越来越怪了，我怎样才能理解她？”

他与妻子结婚两年了，他们的相识很偶然。那时，两个人一起到朋友家里做客，那时女方活泼、开朗，话题总是不断，虽然大家彼此并不熟悉，她却总能让气氛活跃起来；而男方那时很木讷，有些害羞，不善言语，只是静静地听着大家的说笑。虽然只是第一次见面，但他却被这个女孩子吸引了，他觉得她聪明、活泼、有魅力，长这么大以来这还是他第一次这么喜欢一个女孩子。他静静地在一旁看着她的说笑，她也知道他在注意自己，两人对视了几眼，都有些不好意思。聚会快要结束了，男孩子想到失去了这个机会以后就很难再见到她了，不知是什么让他鼓起了勇气，努力地克服了自己的木讷，当着众人的面，径直走到她面前，笨拙地问：“可以留一个电话号码吗？”女孩子一愣，脸红了。其实，她对这个踏实、给人以安全感的男人是很有好感的。不过，一个女孩子怎么可以随便给一个刚见过一次面的人留电话号码呢？尤其又当着这么多人的面。不过她很聪明，在聚会开始的相互介绍中她知道他是搞电脑的，就机灵地说了一句：“好啊，我也正想向你请教电脑上的问题呢，我是一个电脑盲。”大家听了都哈哈地笑，而他们就这样认识了。

就这样，通过一个电话号码的联系，两个人从相识、到相互熟悉、到相知，开始了一段甜蜜的感情生活，最终携手步入了婚姻的殿堂。不过，随着时间的推移，他们本来幸福的婚姻，却出现了问题。

刚结婚的时候，两人的感情非常好，生活很甜蜜，正如那个词所形容的：“如鱼得水，如胶似漆”。不过，随着时间的推移，丈夫发现妻子的脾气变得越来越古怪了，不再像以前那样聪明体贴、善解人意，反而总是在莫名其妙地发脾气，无论怎样哄她，也无法让她开心，而且经常会为一点小事闹情绪。她过生日的时候，丈夫特意请了半天假，



和她一起跑到商店给她买了一件漂亮的衣服。本来样式、颜色都是她自己看好，但是晚上回到家，她却不高兴了，吵吵嚷嚷说买得不合意，还说如果不是因为他，她当时根本就不会要这件衣服。结果，本来是好好的一件生日礼物，刚买回来就放进了柜子，一次都没穿过。这让丈夫觉得很生气。然后她还经常念叨，说他根本不关心她，过生日了都

丈夫发现妻子的脾气变得越来越奇怪了 没有买一件像样的礼物。

再比如，为了哄她开心，丈夫决定和她一起出去旅游。要知道，两人结婚的时候就是旅游结婚，如果再来一次快乐的旅行，或许能够重温以前的甜蜜。终于到了国庆长假，有了足够的时间，车票、路上的用品都买好了，她本来也是很高兴的，可是到了出发的前一天，她突然说不去了，先是说自己感觉不舒服，然后又说自己要加班，不能离开，说来说去却找不到一个合理的理由。

因为这些事情，丈夫被弄得很苦恼，他不明白妻子的脾气为什么会变成这样。他开始反思自己：他正处于事业的起步阶段，平时他的工作很忙，经常要加班，和妻子在一起的时间自然就少了。他觉得是自己冷落了妻子，于是就努力地多腾出一些时间陪她。在丈夫这样做之后，妻子虽然有了一些转变，仍然没有完全满意，两人似乎再也无