

图解现代人心理新话题

张明 主编



破译心灵深处的密码

深层心理

自弗洛伊德创立无意识学说开始，深层心理得到了各国心理学家的关注，然而在我国，只有一些文艺家在探讨名著人物的深层心理，还很少有人专门从事深层心理相关的心理学研究，也没有人将深层心理系统化。本书对以往深层心理的研究成果和结论进行了总结，以使它更好地服务于每一个人。



科学出版社
www.sciencep.com

图解 现代人心理新话题

破译心灵深处的密码 ——深层心理

张 明 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

“图解现代人心理新话题”是一套从心理学的入门开始,全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。其内容充实,图文结合,深入细致地探求心理学的内涵,旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题,对人们的现实生活起到更好的指导作用。

人的内心存在着连自己也意识不到的黑暗的一面,只要不向这个黑暗的一面开口,就不算真正理解了心理。在本书中,要介绍的深层心理的大部分是因“压抑”而产生的内心的阴影部分,也就是无意识世界,这部分实际上是卑鄙浑浊的欲望和情感的漩涡。就日常生活中深层心理现象进行分析,其目的就是要深刻彻底地了解自己和对方。本书以弗洛伊德对无意识理论的分析入手,介绍了深层心理的基本概念,探究自我深层心理的方法,以及我们在行为和社会生活中的深层心理现象。最后,在深层心理的原理和结构的基础上,介绍了一些探究深层心理的具体技巧,它将帮助你窥探出昨天你还无法推测的对方的内心世界。

本书适合于对心理学感兴趣的一般读者阅读,对于心理咨询人员以及心理学专业的学生有一定的参考借鉴作用。

图书在版编目(CIP)数据

破译心灵深处的密码——深层心理/张明主编. —北京:科学出版社,2006

(图解现代人心理新话题)

ISBN 7-03-018004-6

I. 破… II. 张… III. 心理学-图解 IV. B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 106037 号

责任编辑:张丽娜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平 / 封面设计:来佳音

插图绘制:陈永亮

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年12月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2006年12月第一次印刷 印张: 9 1/2

印数: 1—5 000 字数: 232 000

定 价: 22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

图解现代人心理新话题

丛书编委会

主 编：张 明

副 主 编：刘幸娟

编 者：（按姓氏笔画排序）

王海英 申鲁军 刘幸娟

张 明 杨 冉 梅松丽

序 言

随着现代社会的高速发展,人们的生活环境、生活方式、价值观念以及行为模式等都发生了相应的变化。快节奏的生活、巨大的工作压力、沉重的学习负担、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使不少人难以适应,陷入紧张、压抑、苦闷和迷茫的情绪之中。

面对这种现实,人们对自身心理现象探究的欲望逐渐萌生,想从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就到浩瀚的图书的海洋中去翻阅心理学的典籍,但是艰深的专业术语,使人眼花缭乱,根本无法踏入心理学的门槛。

这套“图解现代人心理新话题”丛书,正是为了帮助广大读者解决上述心理困扰而撰写的。丛书的特点是将许多心理学知识通过通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来,并且每一话题可以作为一个独立的单元来阅读,使读者倍感轻松。我们试图在介绍心理学知识的同时,给读者一个启示:心理学并非仅限于学术研究领域,也可以作为心理休闲和身心保健之用。

本丛书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉,可以在心灵的征途上,点燃一盏明亮的灯,从而使生命的路越走越宽广。阅读本书,可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

在撰写本丛书的过程中,得到了我的导师东北师范大学心理学系张嘉玮教授的悉心指导,在此深致谢意。

张 明

目 录

第 1 章 深层心理的概述	1
无意识的行为也有意义	2
弗洛伊德的“无意识”	4
从层次结构到动力结构	6
两种本能	8
自我防御机制	10
对于不安的防卫	12
日常生活中应用的防御机制	14
弗洛伊德创立自由联想法	16
精神分析法	18
童年的记忆	20
人能承受多少孤独	22
似懂非懂的自我	24
以“我……”开头的句子问题	26
普遍的无意识	28
多重人格之迷	30
你是怎样的性格	32
患病表现	34
“血型决定性格”是真的吗	36
从体格上能判断性格吗	38
推测男性和女性的性格	40
兄弟姐妹性格如此不同	42
了解性格的方式	44
根据睡姿了解其性格	46
中国人性格的两面性	48

监狱实验	50
专 栏 投下原子弹的男人们	52

第2章 梦与深层心理

梦的一般问题	54
弗洛伊德关于梦的理论	56
梦是未加修饰的真理	58
睡着了,也就醒来了	60
什么引起了我们的梦	62
梦是对愿望的满足	64
梦的显意和隐意	66
释梦的方法	68
噩 梦	70
儿童的梦	72
赤身裸体的梦	74
亲人之死的梦	76
考试的梦	78
被人追赶和从高处坠落的梦	80
在天上飞的梦	82
梦的遗忘	84
记录你的梦	86
你也是解梦专家	88
梦境中的健康提醒	90
梦对健康的利与弊	92
专 栏 《梦的解析》导读	94

第3章 行为与深层心理

寒暄中的深层心理	96
握手透露了什么	98
话题与谈话者的关系	100
谈话者及其环境	102

措辞习惯流露出的“秘密”	104
下意识的措辞习惯	106
说话方式反映真实想法	108
脸上的表情,天上的云彩	110
眼睛的清浊和视线的移动	112
视线的方向、位置和集中度	114
透过“眼神”辨上司的心	116
用座位画一张“人心地图”	118
服装是“自我”的延伸	120
从穿戴看透内心	122
由手脚表现透露的深层心理	124
隐藏表情也能看出深层心理	126
由个人癖好看透深层心理	128
性欲、敌意、反抗与反社会	130
透过宠物表现各种愿望	132
热衷嗜好是逃避现实的表现	134
分析错误行为	136
口是心非	138
名字的遗忘	140
印象的遗忘	142
真的是忘记了吗	144
对工作失败的反应	146
逃避现实的“工作狂”	148
从用钱方法中了解对方	150
从用钱习惯中了解对方	152
从赌博中了解对方	154
陷入危机时的心理反应	156
字迹透露的深层心理	158
从笔迹中了解个性	160
给卡波奈戴上罪名的游戏	162
专 栏 为何会两腿发软走不动	164

第4章 社会现象与深层心理	165
看热闹的心理	166
都市人很冷漠吗	168
信息爆炸时代求生的智慧	170
外形好能占这么大便宜	172
“首因效应”与“近因效应”	174
刻板印象	176
为何憧憬穿制服的职业	178
满员电车的人类行为学	180
燃尽综合症和青鸟综合症	182
臆想病和厌食症	184
乱伦为何属于禁忌	186
三大宗教对性格的塑造	188
以讹传讹的流言	190
流言传播的心理分析	192
流行的心理基础	194
可怕的“集体思考”	196
高楼小孩有什么性格	198
孩子的证词能相信多少	200
儿童的欺负行为	202
没有感情的孩子	204
不可替代的父母亲	206
皮格马利翁效应	208
不同人眼中的男性魅力	210
怎样看待“一见钟情”	212
选择彼此相称的对象	214
女性中还是美女占便宜	216
恋爱会越挫越勇	218
暗处劝说异性较有利吗	220
同性恋不正常吗	222

怎样克服失恋后的消极心理	224
专 栏 超女背后隐藏的深层心理	226

第 5 章 深层心理战术

先说服自己,再说服对方	228
改造自己的战术	230
促使自己更积极的战术	232
你也能很好地控制自己	234
让自己自信起来	236
不同态度影响失望程度	238
8 种距离透视对方心理	240
知觉因欲望而改变和选择	242
谈私事,可以让人一见如故	244
表达自己意见的战术	246
提高工作效率的战术	248
良好人际关系与工作场所	250
不花钱而使人卖力工作	252
使他人听从忠告的战术	254
使他人放心的战术	256
解除孤独感的战术	258
使能干者变为无能者的战术	260
看穿他人的战术	262
使“冷”变成“暖”的战术	264
使他人感到“新颖”的战术	266
迅速抓住顾客心理的战术	268
改善商品印象的战术	270
寻求大众欲望的战术	272
提高广告效果的战术	274
集合人群的战术	276
桌子形状和房间大小	278
根据姿势来透视对方的心理	280

依落座方式透视对方心理	282
说服他人的心理学技巧	284
说服女人的技巧	286
专 栏 在商品说明中也要论及缺点	288

第 1 章

深层心理的概述

深层心理是一个奇妙的领域,我们一直在探索这个未知领域。之所以奇妙,是因为它包含了我们对自身和社会行为的好奇。什么是深层心理?弗洛伊德对此的解释是什么?他采用了什么方法来挖掘深层心理?如何探究自我的深层心理?自我的性格又是怎样的?

什么是深层心理

无意识的行为也有意义

当我们提起“深层心理”一词时，首先想到的是奥地利精神分析创始人弗洛伊德的无意识学说。弗洛伊德认为，人的心理领域是一个深不可测的巨大世界，它的最底层有着神奇的未被人所意识到的东西。也就是说，在人的意识之外，还存在着一个远离人的意识的广博的心理层。人的心理本身就是由各种成分混合而成的混合体——不仅包括有意识的，还包括无意识的，而无意识乃是更为原始，更为广阔的领域。无意识学说是弗洛伊德精神分析理论的基础和核心。

无意识也称为潜意识，是心理结构的深层领域和最原始的基础，是心理系统最根本的动力。其存在范围远远超过了意识，除了在特定条件下进入意识领域之外，大部分无意识的东西便以各种改装的形式，在意识的舞台上露面亮相。

每个人都有其潜意识的部分，无意识活动中最主要的是本能活动。人的精神活动的能量都来源于本能，本能是推动个体行为的内在动力。弗洛伊德认为人的本能活动来自于机体内部的刺激，凡与本能冲动有关的欲望、情感、意向都是组成无意识的内容。人类最基本的本能有两种：生的本能和死的本能。生的本能包括饮食本能、求安避险本能等，它是为种族繁殖的“性本能”服务的。死的本能不是求死的欲望，而是表现求杀的欲望。无意识行为表现常常或许是强烈的自卑感，或许是重大的疑惑，也或许是激烈的欲求不满等种种情况。无论是个人还是社会群体，他们在日常生活的方方面面都流露出其深层的心理状态。

一般而言，容易受到强烈压抑的四种情况是（一）性欲，（二）攻击倾向，（三）幼儿的欲求，（四）与感情有关的痛苦回忆。这些深层心理极具爆炸性，有时，爆炸性的巨大力量会冲破压抑的围墙，而向意识的世界外露。

深层心理的概念

被压抑了的无意识



学习、工作中往往会遇到一些问题



在室内踱步，同时可以思考问题

深层心理的表现

深层心理的表现

性欲

攻击倾向

幼儿的欲求

与感情有关的痛苦回忆

什么是无意识

弗洛伊德的“无意识”

■ 无意识精神状态的假设

弗洛伊德认为事出必有因。看来微不足道的事情,如做梦、口误和笔误,都是由大脑中潜在的原因决定的,只不过是以一种伪装的形式表现出来。由此,弗洛伊德提出关于无意识精神状态的假设,将意识划分为三个层次:意识,前意识和无意识。他把无意识现象和内容作为精神分析心理学研究的主要对象。

■ 前意识

前意识是能够变成意识到东西,比如我们对待特定经历或特定事实的记忆,我们不会一直意识到这些记忆,但是一旦有必要时就能突然回忆起来。前意识处于潜意识和意识之间,担负着“稽查者”的任务,严密防守,把住关口,不许潜意识的本能和欲望随便侵入意识之中。但是当“稽查者”丧失警惕时,有时被压抑的本能和欲望也会通过伪装而迂回地渗入意识之中。

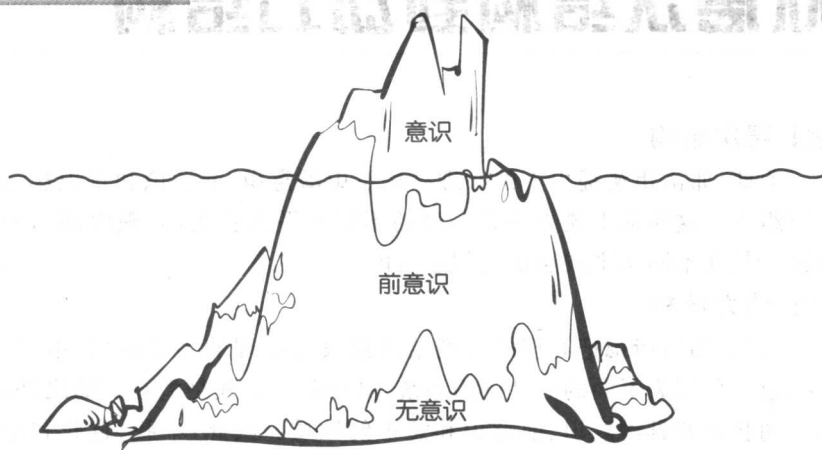
■ 潜意识

无意识也称潜意识,是指那些在正常情况下根本不能变为意识到东西,比如人内心深处被压抑而无从意识到的欲望。这就是大家比较熟悉的所谓“冰山理论”:人的意识组成就像一座冰山,露出水面的只是一小部分(意识),但隐藏在水下的绝大部分却对其余部分产生影响(无意识)。在弗洛伊德看来,无意识在人的精神活动中占主要地位。精神分析所研究的对象应当是无意识的内容,而不是仅限于对意识内容的研究。

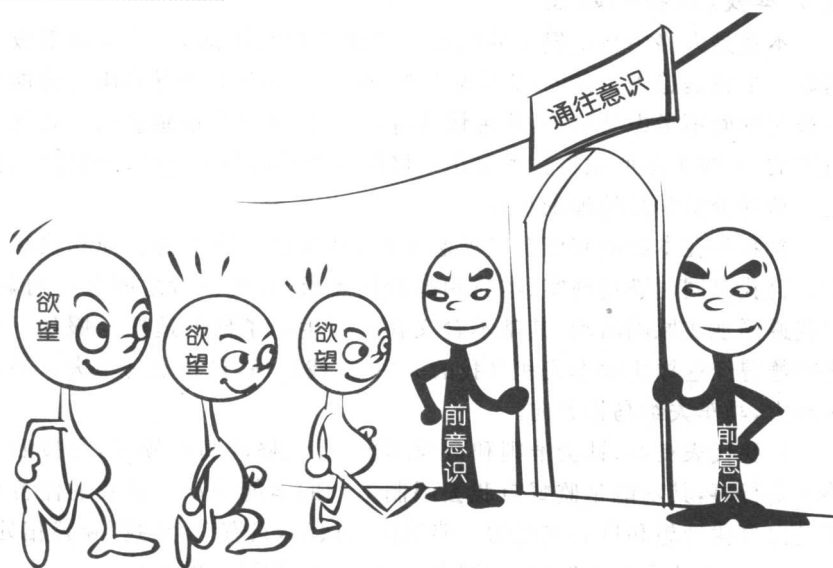
潜意识概念是精神分析的核心,是弗洛伊德整个学说的理论基础,潜意识包括原始的本能冲动以及与本能冲动有关的欲望。由于这些冲动不被社会风俗、道德、习惯所容纳,而被排挤到意识阈之下。但它们并没有消失,而是在潜意识中积极活动,追求满足。这种潜意识的心理过程,虽不为人所觉察,却在人的一生中占有重要的支配地位。

弗洛伊德的无意识学说

人的心理结构



深层心理的表现



本我、自我、超我的概念

从层次结构到动力结构

■ 层次结构

前期，弗洛伊德提出人的心理结构是由潜意识、前意识和意识这三部分所组成。这实际上侧重的是心理的不同水平或层次，心理内部的矛盾和冲突是在不同水平或层次之间进行的。

■ 动力结构

后期，弗洛伊德把心理的深度结构修改为心理的动力结构，本我、自我和超我分别为不同的心理动力系统，其中除了本我是潜意识的之外，自我和超我都兼具潜意识、前意识和意识的性质。因此，本我、自我和超我的冲突与调和，既可以在不同的深度水平之间进行，也可以在同一深度水平之内进行。

■ 本我、自我和超我

本我是人格中与生俱来的最原始的潜意识结构部分，是人格形成的基础。本我是趋乐避苦的，为快乐原则所支配，无节制地寻找满足感能随时被实现而不考虑其后果，这种快乐特别指性、生理和情感快乐。它是无意识的，不被个体所觉察。本我是人格深层的基础和人类活动的内驱力，也是精神分析学派的理论基石。

自我是在本我的基础上发展起来的，是人格结构中的管理和执行机构。自我要同时满足现实、本我和超我的要求，并在三者之间进行协调。自我遵循现实原则活动，其基本含义在于对生存条件的适应与服从。弗洛伊德曾经这样比喻本我和自我的关系：本我是马，自我是马车夫。马是驱动力，马车夫给马指方向。

超我代表良心、社会准则和自我理想，是人格的高层领导，它按照至善原则行事，其功能是监督自我去限制本我的本能冲动。超我的监督作用是由自我理想和良心实现的。弗洛伊德认为，只有三个“我”和睦相处，保持平衡，人才会健康发展；否则失调就会导致神经症的产生。