

遇到 最好的自己

毛梦溪◎编著



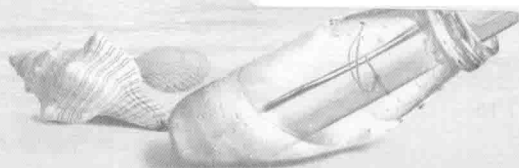
积聚正能量，发掘未知的自己
运用潜意识的能量，活出全新的自己

这是一次走近大师的心灵之旅，迈出脚步会改变你的一生

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

遇到 最好的自己

毛梦溪◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

遇到最好的自己 / 毛梦溪编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5640-8585-8

I. ①遇… II. ①毛… III. ①压抑 (心理学) —通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 279721 号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 16.25

字 数 / 204 千字

版 次 / 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 35.80 元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

美国心理学权威专家波林说，在今后的300年中，谁要写到心理史，就绝对不能绕过弗洛伊德。这表示，在这位专家眼中，弗洛伊德的影响可以延续到其死后300年。对于未知，我们都是茫然和不确定的，然而在这样的基础上竟然有人能给弗洛伊德这样的盛誉，就足以证明在心理学上弗洛伊德的重要地位。

在弗洛伊德之前，心理现象也曾广泛地引起心理学家们的关注，但是他们只是单纯地将研究的重点放在意识层面上。长期以来，像冯特的“构造主义心理学”、威廉·詹姆士的“机能主义心理学”及华生的“行为主义心理学”，都围绕着“心理学即意识”这个主题来开展。而实际上，最大限度影响人类活动的是潜意识——被理性和意识压抑的，人性本能中最原始、最基本、最不受控制的力量。

可以说，我们能够明确感受到的情感是属于意识领域的情感，而很多下意识行为或者动作则是受潜意识指导的结果。例如，生活中的各种失误，从意识层面上看，这只是人为的一种失误，但是从潜意识上来说，失误背后往往隐藏着一个更真实的动机。例如，家里有客人的时候，失手打翻了客人的茶杯，这可以解释为失误，也可以解释为主人潜意识中并不欢迎客人的到来，从而无意识地打翻了茶杯。

潜意识不仅可以解释我们生活中各种难以理解的行为或者重口味心理，还可以用以治疗精神疾病。更重要的是，潜意识是一股巨大的精神能量，它能够给人们带来自信、勇气甚至成功。绝大多数成功人士都是在激



发潜能的情况下有所成就的，他们或者善于利用潜意识的心理防御机制来保护自己不受伤害，或者通过利用潜意识的力量来壮大自己的内心，又或者通过了解潜意识来了解自己及周围的世界。也就是说，潜意识虽然不会被我们察觉，但却能够为我们所用，只要我们在日常生活中懂得培养它。

有的人在挫折面前一味否定自己，雄心壮志在失败的瞬间灰飞烟灭，于是“我无能为力”“我绝对不可能获得成功”“我没有成功的潜质”等话像座右铭一样刻在心中。这些消极负面的话在潜意识中就是一种自我否定的暗示，它会按照这种暗示来影响人的行为，从而使得失败者更加失败。反过来，拥有积极心态，能够利用积极暗示来激活潜意识的人会获得完全相反的潜意识能量。因为他们自信，所以潜意识给了他们自信的能量。也许这可以用来解释社会上的一个奇怪现象，那就是：优秀者会越来越优秀，而平庸者往往会越来越平庸。

因此，编者编写本书的目的就是带领大家认识潜意识，了解潜意识，并利用潜意识的能量来完善自己。本书从“挖出心灵底层的巨大‘冰山’，认识潜意识理论”“运用潜意识的力量，重塑优秀的自己”“掌握弗洛伊德的心理防御机制，做内心强大的自己”“解读生活中错误蕴藏的潜意识，不断完善自己”“走进弗洛伊德的诊所，轻松解读重口味心理”“对抗消极情绪，潜意识是最大的帮手”“进入弗洛伊德的梦境，揭开关于梦的秘密”七个方面入手，全面而系统地介绍了潜意识对我们日常生活的影响，以及从有趣的生活现象及案例中发掘激发潜意识的方法，从而使我们可以有效提升自我，迎来一个出众的人生。

目 录

第1章 挖出心灵底层的巨大“冰山”，认识潜意识理论

1. 揭秘弗洛伊德所认为的潜意识 3
2. 催眠的出现，揭示了潜意识的存在 7
3. 形成潜意识的根本原因是压抑的存在 11
4. 潜意识就是潜伏状态下的意识 15
5. 了解潜意识对本我、自我与超我的影响 19
6. 潜意识，治疗精神疾病的医生 23
7. 透过弗洛伊德的潜意识学说来探索人的本质 27

第2章 运用潜意识的力量，重塑优秀的自己

1. 激发潜能的绝密武器：积极健康的心理暗示 33
2. 将你的潜意识转化为明确的奋斗目标 37
3. 从你的潜意识中可以寻找到勇气 41
4. 培养潜意识，冲向正面思维 44



5. 你为什么不行？从潜意识中获取自信48
6. 借助潜意识的力量，克服精神压力53
7. 不知道如何决定大事时，问问潜意识57

第3章 掌握弗洛伊德的心理防御机制，做内心强大的自己

1. 否认：否定那些令你不快的事实63
2. 移置：把情绪从危险物转向安全物67
3. 投射：将自身不快的情感投射到他人身上71
4. 文饰：通过合理化解释来脱离压力75
5. 补偿：以另一种行为取代无法达成的某种行为80
6. 反向：通过表达感情的对立面来对抗焦虑84
7. 固定：用止步不前来预防即将面临的恐惧88
8. 倒退：让一切回到起点的保护机制92
9. 升华：将冲动导引至社会认同的行为上96

第4章 解读生活中错误蕴藏的潜意识，不断完善自己

1. 字、词的遗忘，不只是影响学习这么简单 103
2. 遗忘印象及决心，都是心理在作祟 107
3. 说错话是怎样发生的 111
4. 挖掘读误和笔误背后的秘密 116
5. 错放东西，真的只是小问题吗 120

6. 找到童年那些被遮蔽的记忆，发现人生的秘密	124
7. 揭秘“偶然行为”下的真相	128
8. 幻想，不过是潜意识在活动	132
9. 破除迷信，先挖掘出其心理根源	137

第5章 走进弗洛伊德的诊所，轻松解读重口味心理

1. 不只俄狄浦斯才有“恋母情结”	143
2. 借着疾病“谋福利”——歇斯底里	147
3. 就是喜欢她的丝袜——恋物癖	151
4. 真的好害怕啊——恐惧	154
5. 死了就解脱了吗——关于自杀	158
6. 这么多“伪娘”——性别认同障碍	162
7. 咦！真变态——露阴癖	166
8. 无法控制住自己——强迫症	169
9. 留心身边的“怪人”——人格障碍	174

第6章 对抗消极情绪，潜意识是最大的帮手

1. 整天都是疑神疑鬼的——神经过敏	181
2. 好紧张、好担心啊——焦虑	186
3. 抑制正能量的情绪——生气	191
4. 心口像是压了块石头——压抑	195



5. 不行的！我不敢去——自卑	199
6. 我就是只爱我自己——自恋	203
7. 难以散去的心灵阴霾——抑郁	207
8. 总有一种淡淡的痛——哀伤	211

第7章 进入弗洛伊德的梦境，揭开关于梦的秘密

1. 梦，就是潜意识在夜间“作案”	217
2. 梦是愿望的满足	221
3. 真的是“日有所思夜有所梦”吗	225
4. 梦为什么总在醒后被遗忘	229
5. 梦到的事物往往映射着现实	233
6. 梦和清醒时有什么关系	237
7. 弗洛伊德的解梦方法	241
8. 解析几种典型的梦	245
参考文献	249

第1章

挖出心灵底层的巨大“冰山”， 认识潜意识理论

揭秘弗洛伊德所认为的潜意识

催眠的出现，揭示了潜意识的存在

形成潜意识的根本原因是压抑的存在

潜意识就是潜伏状态下的意识

了解潜意识对本我、自我与超我的影响

潜意识，治疗精神疾病的医生

透过弗洛伊德的潜意识学说来探索人的本质

科学家曾对爱因斯坦的大脑进行了分析，最终发现其使用量仅为大脑总能量的3%。仅仅3%的使用量就能成就一位天才，由此可见人体暗藏的真正力量是何其庞大。而在这力量之源中，潜意识力量是巨大的，它是心灵底层的巨大“冰山”，挖掘潜意识，就等于探索人类深不见底的潜能，其能量是不可想象的。

1 揭秘弗洛伊德 所认为的潜意识

精神分析以为，心灵包含感情、思想、欲望等作用，而思想和欲望都是潜意识的表现。

——西格蒙德·弗洛伊德《精神分析引论》

一个从来没有学习过心理学的人，可能不会对你提及的某些人名，如马斯洛、华生，甚至心理学的鼻祖冯特等感兴趣。但是，如果你说出的是弗洛伊德，他可能会大叫一声：“这个人我知道，他是研究精神病的哲学家，还像周公一样能够解梦！”

说完这句话之后，他还可能会大吃一惊：“我怎么会因为一个人名而在大庭广众之下大呼小叫，显得如此肤浅呢？”事实上，这是因为他的意识输给了他不受控制的潜意识。一直以来，人们都认为心理的就是意识的，意识似乎正是心理活动的特征。因此，长期以来，像冯特的“构造主义心理学”、威廉·詹姆斯的“机能主义心理学”及华生的“行为主义心理学”，都围绕着“心理学即意识”这个主题来开展。然而，他们的研究虽然在不同程度上对人类的心理进行了探讨，但都仅限于人显在的意识活动，这显然是不全面的。

弗洛伊德跳出了这个狭隘的研究范围，第一次向人类提出了他的潜意



识理论：在人的精神世界中，除了那些显而易见的意识活动和能够理智地进行控制的精神领地之外，还有一个更为原始和粗犷的精神世界——一个不被意识所掌控和支配的，由潜意识统治的“王国”。在这个野性的“王国”里，充满了不被束缚的感情、思想、欲望。它与意识王国独立开来，彼此在各自的领域中发挥作用。弗洛伊德更进一步指出，在人类的精神活动中，潜意识发挥的巨大作用是意识所难以企及的。

然而，这个潜意识的内涵到底是什么呢？

其实，刚开始的时候，这个问题也困扰着弗洛伊德本人。事实上，这是个蒙眬而艰深的问题，世界上很多著名的哲学家、心理学家、诗人甚至学者都模糊地意识到了“无意识”这个概念，也有人对此提出了自己的理解。比如，心理物理学的创始人费希纳就曾生动地比喻过，人的心理类似于一块大冰山，它的一部分暴露在水面之上，而另外一部分则深藏于水下，在那里，有一些看不到的力量正对它发生着作用。

威廉·詹姆斯也认为，意识是一条无始无终的“河流”，它没有起点，也没有终点，但却具有时间和空间上的意义。其实，詹姆斯的这种说法也在慢慢趋向于潜意识，只是定义得不够清晰、突出。而弗洛伊德立志要对此做出一个令人满意的解释。

没有什么比在实践中找出路更简单和有效的做法了。弗洛伊德积极地从自己的病患中探索“潜意识”的定义。他起初认为，潜意识是人们曾经发生过一些事，这些事所带来的不好感觉、情绪没有随着时间的流逝而消失，而是悄然隐藏在了意识发觉不到的地方；或者人们拒绝接受已经发生的某件事，使得这件事所造成的阴影被弃置于主体意识领域之外，虽然意识不到，但是暗暗活动着。也就是说，在这一时期，弗洛伊德认为潜意识和人的某些经验或者经历有关。

这一观点从一些病患身上得到了印证。当时有一位就医的女病患，她是一位家庭教师。她经常觉得口渴，可是当杯子里的水进入嘴巴时，她

又会将喝进去的水呕吐出来。弗洛伊德通过交谈得知，该患者在工作的时候经常会有一种寄人篱下的自卑感，尤其当有一次她偶然看到主人家的狗竟然在用她的水杯喝水之后，难以承受的精神重负就让她得了“奇怪的病”。弗洛伊德“对症下药”，终于让女教师的心理疾病痊愈了。

但是，弗洛伊德还来不及对自己的结论感到欢喜就遇到了新的问题，该患者也是女性。这位女患者坚称自己在年少的时候被人强奸过。然而，经过医生的细致检查，确诊为那根本就是无中生有的事。类似“无中生有”的病患并不止一人，这让弗洛伊德不得不重新去寻找“潜意识”的内涵，因为病患说的是根本没有发生过的事情，也就是说这些行为并不是建立在由经验或者经历所造成的心理阴影的基础上的。

经过反复思考，弗洛伊德终于得出了结论：患者并不是在说一些无中生有的事，他们之所以咬定某个未曾发生的事实，是因为那些说辞来源于他们精神深处“真实的幻觉”。也就是说，在病患自己都没有意识到的内心深处，有某种欲望或者情绪被长期压抑着。而这些虚幻的经历，就是对那些被压抑的欲望的代替性满足。

自此，弗洛伊德对潜意识有了一个明确的解释：在人类意识世界察觉不到的领域中，有一个经历过但却被遗忘的世界，与此同时，还有一个从未经历过却依然存在的、能够对人的行为产生巨大影响的、隐藏在人类行为背后的世界，这就是潜意识的世界。

潜意识不分人种，也不分性别。曾经有一位在非洲工作的心理学家描述20世纪中期的文化偏见。他说，摩洛哥人不能被精神分析，原因是他们没有潜意识。而通过对弗洛伊德潜意识理论的揭秘，我们知道这一说法是错误的。因为在弗洛伊德的理论中并没有说明潜意识的存在需要具备哪些特定的条件，它包括了所有能够进行精神活动的人。

当然，它同样也包括刚刚从母胎中出生的婴儿。事实上，虽然刚出生的婴儿的脑神经还没有发育完全，但这只能说明他们无法独立思考，并不



代表他们没有潜意识。B超显示，胎儿在八九个月的时候会在母亲肚子里转动眼珠，这表明他正在做梦，而做梦正是潜意识的重要表现之一。

心理小贴士

弗洛伊德说，精神健康的人总是努力做着两件事——工作以及爱人，只要能做好这两件事，其他事就都没有什么问题了。由此可见，在这位精神医生眼中，心态健康何其重要。我们不能忘记的是，潜意识是影响心态的重要因素，只有掌握了潜意识理论，将潜意识化为上进的力量，我们才能做到努力工作和努力爱人。

2 催眠的出现， 揭示了潜意识的存在

潜意识心理就是我的亲爱的，它将成为我的心理折射区。

——弗洛伊德

1887年，西格蒙德·弗洛伊德医生准备在维也纳使用催眠术。而实际情况是，催眠术在维也纳人乃至世界人心中都是一个难以令人接受的存在。

“催眠术是一个婊子，像医学界这样体面的地方是绝对不允许他来插足的。”这是人们对弗洛伊德的建议所做出的反应。催眠是一个危险的雷区，因为还没有人找到它的科学依据，还没有人能够以此揭示潜意识的存在。所以，摆在弗洛伊德面前的问题突然变成了两个：一个是催眠术的开展，另一个就是揭示潜意识的存在，他需要找到它们之间的联系。不久后，他遇到了埃米夫人。用弗洛伊德自己的话来说就是，他遇到了一位“观念性疾病的集大成者”。正是这位病患，让弗洛伊德开始认真意识到“潜意识”，并逐渐走向那个神秘幽暗的精神世界。

埃米夫人出生于德国北部的一个地主家庭，原本她有一个哥哥和一个姐姐，但后来她的姐姐去世了。23岁的时候，埃米夫人嫁给了一位50岁出头的男人，并为他生下了两个女儿。紧接着，她的丈夫去世，而在丈夫去世后的14年中，埃米夫人就陆陆续续生了许多奇奇怪怪的病。生理医生对埃米夫人的病毫无办法，只好把她介绍给了弗洛伊德。

第一次见面的情形一直停留在弗洛伊德的脑海中，那位高贵的夫人坐



在豪华的大公寓里，然而脸上的神情却充满了痛苦和恐惧。她对靠近自己的弗洛伊德叫道：“哈哈，噢噢噢……别过来，别说话，别靠近我……哈哈噢噢噢……”

多年的行医经验让弗洛伊德对埃米夫人的奇怪举止不以为意，这或多或少让埃米夫人的精神放松了一些。她问弗洛伊德能否治愈她的疾病，弗洛伊德点了点头。

事实上，当时的弗洛伊德并不能肯定用什么治疗手段能治愈埃米夫人的疾病。他能肯定的是，埃米夫人的病与大脑无关，而是来自于心灵。因为埃米夫人并没有出现语言和逻辑思维上的混乱。这也许与她以前的经历有关，弗洛伊德心想。与此同时，他的脑海中突然闪现出与俄狄浦斯王有关的一段话：

“我说你是无意识中的你，

最亲近的人可耻地住在一起，却看不见自己的灾难。”

话中的“无意识”三个字清晰地浮现了出来，它令弗洛伊德大为振奋。他认定正是这种“无意识”的情感造成了埃米夫人的疾病，他决定对她采取催眠治疗法。此时的弗洛伊德开始感觉到一个以前不敢去想的现实，那就是催眠术正是开启无意识精神领域的钥匙。他在笔记中记录道：“今天，我从她（埃米夫人）的失言中感受到一种无意识的愿望，但是我不敢确定，因为这是我第一次在心理学领域接触到真正的无意识……”

那么，与之同时出现的一个新问题是：无意识到底存在于什么地方呢？答案随着对埃米夫人的催眠治疗而被慢慢揭晓了。

就像刚开始猜测的一样，埃米夫人的确是一位非常难治愈的患者。她在催眠过程中说，在她小的时候哥哥姐姐会用死老鼠来吓唬她，哥哥经常在她面前装神弄鬼；她目睹了姐姐和一位姑姑的死亡，目睹了哥哥吸吗啡；同时，她还记得哥哥用手紧紧勒住了她的脖子。

弗洛伊德知道这些叙述中有些是真实发生的，而有些却是埃米夫人