



# The Subconscious | 耿兴永 著

成千上万人的命运，是由5%不为人知的潜意识决定的！  
一本教你挖掘自己内心深处神秘力量，达到心想事成的书！

# 潜意识

## 心理学帮你发现未知的自己

不可不知的超级潜意识教你如何战胜内心的恐惧；如何建立通达的人际关系；如何经营美满的婚姻；如何赢得丰厚的财富；如何获得事业的成功……

第2版

中国纺织出版社

★★★★★  
经典畅销  
★★★★★

# The Subconscious | 耿兴永 著

成千上万人的命运，是由5%不为人知的潜意识决定的！

一本教你挖掘自己内心深处的神秘力量，达到心想事成的书

# 潜意识

## 心理学帮你发现未知的自己

不可不知的超级潜意识教你如何战胜内心的恐惧；如何建立通达的人际关系；如何经营美满的婚姻；如何赢得丰厚的财富；如何获得事业的成功……

第2版



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

人的意识犹如海中的冰山露在水面上的部分，而潜意识则是这座冰山隐藏在水面以下的更大的部分。意识只占心灵的很小一部分，潜意识才是决定一个人思想与行为的主体。一个人要想真正了解自己，就应当从潜意识入手！

本书以弗洛伊德的精神分析心理学理论为蓝本，深入浅出地讲述了潜意识对我们的生活的影响。全书语言优美，举例引人入胜，对于广大读者来说既是一道心理学知识科普盛宴，又可以帮助你更好地认识自己，调整和改变你的性格，激发你的潜能，帮助你实现人生的目标。

### 图书在版编目(CIP)数据

潜意识：心理学帮你发现未知的自己 / 耿兴永著. —2版. —北京：中国纺织出版社，2012.6

ISBN 978-7-5064-8396-4

I. ①潜… II. ①耿… III. ①下意识—通俗读物

IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 044867 号

---

策划编辑：向连英      特约编辑：蒋 进      责任印制：陈 涛

---

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

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007年5月第1版 2012年6月第2版 2012年6月第3次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17.5

字数：209千字 定价：29.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

在本书的第1版出版后，有很多读者给我打电话、发邮件，与我分享了他们在发现潜意识、了解和改变自身方面所做出的努力。

从他们热切的表达中，我了解到他们在改变潜意识、性格重建以及发挥自身能量方面所取得的成功，这让我深感鼓舞。

对于潜意识的研究一直是心理学研究的一项重要内容，也是读者所关心的一个重要的领域。因为我们的许多心理问题、性格问题的起源，都可以在潜意识当中找到原因，对潜意识的发掘，可以在很大程度上改变我们的生活。不仅如此，从性格潜能的角度来讲，每一个人的内心都隐藏着巨大的潜能，但这种潜在通常情况下很难发挥出来，这大都与潜意识中的压抑有关，只有把潜意识中的消极成分去掉，才能让我们的这种能量释放出来。

所以，一定要了解我们的潜意识，认识并且改变它，这样我们才能够变得强大。

本版在前一版的基础之上做了进一步的补充和完善，除了对原有内容进行补充修正之外，又增加了很多新的案例与分析，使内容更为丰富、完整。

如果你在了解潜意识、发现自我方面有更多的努力与心得，欢迎与我们联系（[qianyishiduben@163.com](mailto:qianyishiduben@163.com)），通过不断地分享与交流，相信我们可以更好地了解自身，我们所追求的生活目标也会得以实现。

耿兴永

2012.2

一位美国心理学家在一所学校里找了一些学生，随机地把他们分为两组，然后对他们说：“我将给你们做一份心理测试，通过这份心理测试，了解你们的潜能，知道你们将来一生的发展方向。”但是在回收这些答卷之后，他并没有对这些结果做任何分析，而是把它们封存起来。然后，他从这些学生中随机挑选了一些学生，记下他们的姓名。第二天，他对这些被随机挑选出来的学生说：“你们都是能力出众、各方面条件都很优越的人，你们将来一定会取得成功。”

其实这些学生只是随机挑选出来的，并没有任何的证据能够表明他们比另外一些人更优秀。然而让人意想不到的事情发生了，从那时起，这些学生都变得自信、积极、努力进取，几年以后，成绩大都突飞猛进，当他们毕业之后，因为积极的努力，在社会上也都成绩斐然，取得了在从前的老师、其他人眼中认为不可能达到的成就。

而这一切，仅仅缘于几年前的那一个小小的心理测试和心理学家那句鼓励性的话。

在每一个人的身上，都有着近乎无穷的能量，但其中的绝大部分我们都未曾发掘出来。而为了获取这种能量，就必须认识和了解我们的潜意识。

潜意识的成分有三种：

第一种成分是在过去的生活中积累下来的种种经历和创伤。它们或者因为年代太过久远而被“淡忘”，或者因为太过悲惨而不愿意再面对。

第二种成分是我们生命的原动力。我们对生活、事业、成功充满种种的渴望，但它们往往因为充满太多的激情，而难以控制。

第三种成分是我们未曾发掘的能量。因为此前两种因素的存在，使我们生命中的大部分能量都被隐藏了，并没有得到开发。在爱因斯坦去世之后，科学家仔细研究过他的大脑，认为他大脑中只有不到 3% 的能量得到了发挥。其实对于大多数人来说也是如此，因为生命中种种挫折与压抑的存在，生命中的大部分能量并没有得到发挥。

如果你想释放自己的能量，取得成功，就必须深入自己的潜意识，面对你内心的种种压抑，面对真实的自己。这样，你将获得的不仅仅是一种人性的升华，更将是人生的重塑与改变。在这样的过程中，从前羁绊你的那些种种束缚将会彻底消失，取而代之的是一种积极的、有能量的、有行动力的、快乐的状态，你将因此而变得自信、强大、通达，你期望的任何目标几乎都可以实现。

人的一生有许多事情要做，但在很多情况下，都是因为我们自身的束缚而没能实现。在这种情况下，对潜意识的认识就起到了决定性的作用。发掘自己的潜意识，以一种积极的方式去改变它。然后你就会发现，你能够实现的还有很多，你现在所实现的只是很少一部分。

所以，还等什么，深入你的潜意识，发掘你的潜意识，让你的人生因此得到改变，获得幸福和成功！

在本书的成书过程中，兰瑾、吴洪珺、张健、王可勤、冯金玲、张永亮、蒋华平、金慧、任延利、孙玉珠、张玉胜、陈琦、汪伟、邓志刚、王雷、孙丹、李孟江、任金杰、王静先后为本书做出了卓越的贡献，在此向他们致以衷心的感谢！

作者 于北京

## 第一章

### 认识你自己

- 1 认识你自己 ..... 2
- 2 思想与行为的发动机 ..... 5
- 3 潜意识中的三种成分 ..... 9

## 第二章

### 走近潜意识

- 1 叛逆的北野武 ..... 14
- 2 蛛丝马迹的背后 ..... 18
- 3 潜意识的冰山 ..... 22

## 第三章

### 潜意识与心理创伤

- 1 不安分的潜意识 ..... 28
- 2 隐晦的潜意识与心理创伤 ..... 33
- 3 摆脱创伤才能够获得幸福 ..... 37

## 第四章

### 潜意识与家庭

- 1 家庭环境会影响一个人一生的发展 ..... 44

- 2 童年经历与印刻效应 ..... 49
- 3 改变生活环境才能够幸福 ..... 58

## 第五章

### 潜意识与婚姻

- 1 俄狄浦斯情结与婚姻的原型 ..... 66
- 2 用投射测验测出你心目中的理想伴侣 ..... 75
- 3 俄狄浦斯情结对婚姻的影响 ..... 80

## 第六章

### 潜意识与性格

- 1 潜意识在无形中决定了我们的性格 ..... 88
- 2 焦虑型性格 ..... 90
- 3 忧惧型性格 ..... 93
- 4 冲突型性格 ..... 96
- 5 不安全型性格 ..... 99
- 6 接纳型性格 ..... 101
- 7 长幼次序对性格的影响 ..... 103
- 8 改变潜意识才能改变我们的人生 ..... 108

## 第七章

### 潜意识与性、情感的本能

- 1 性与爱，最基本的驱动力之一 ..... 112
- 2 弗洛伊德对性的解释 ..... 122



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 3 性的伤害可能导致心理扭曲 ..... | 128 |
|----------------------|-----|

## 第八章

### 潜意识与人格

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1 人格的三层结构：自我、本我与超我 ..... | 134 |
| 2 阿赖耶识 .....             | 137 |
| 3 更为复杂的人格结构 .....        | 139 |
| 4 集体潜意识 .....            | 144 |

## 第九章

### 发现潜意识之潜意识与心理

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1 该怎样看待看似“无意”的行为 ..... | 152 |
| 2 抓住微小的失误 .....        | 154 |
| 3 “自由”的联想 .....        | 162 |
| 4 “不经意”的遗忘 .....       | 168 |
| 5 用催眠术探索潜意识 .....      | 173 |
| 6 梦与潜意识 .....          | 182 |

## 第十章

### 发现潜意识之潜意识与梦

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1 神秘的梦到底说明了什么 .....  | 188 |
| 2 梦是潜意识的最佳表达场所 ..... | 196 |
| 3 怎样解析复杂的梦 .....     | 204 |

## 第十一章

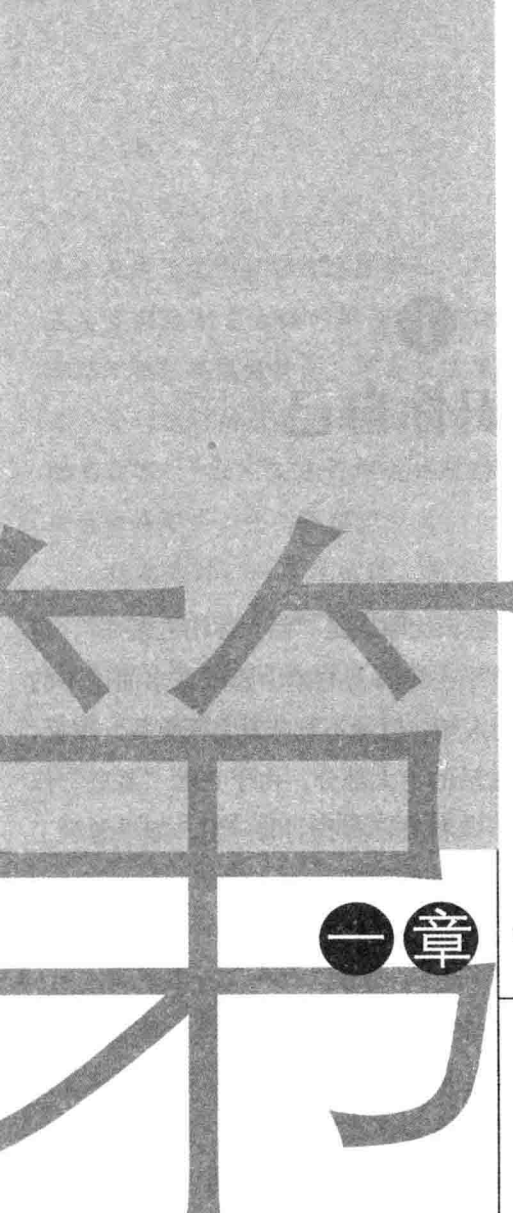
### 潜意识与成功、潜能开发

- 1 积极地利用潜意识可以改变你的人生 ..... 216
- 2 潜意识的投射作用 ..... 218
- 3 多做积极的自我肯定 ..... 220
- 4 学会面对挫折 ..... 222
- 5 运用暗示的力量 ..... 224
- 6 打开封闭的心理空间 ..... 226
- 7 排除消极的体验 ..... 228
- 8 在生活习惯中改变自己的心理定势 ..... 230
- 9 正确地认识潜意识，你将获得一笔宝贵的  
人生财富 ..... 233

## 第十二章

### 潜意识的能量，情结与超越

- 1 情结：一组纠结的心理情绪丛 ..... 236
- 2 自卑情结 ..... 242
- 3 童年伤害情结 ..... 248
- 4 性、爱情结 ..... 255
- 5 成就情结与约拿情结 ..... 261
- 6 解开情结，将潜意识的能量发挥出来 ..... 267

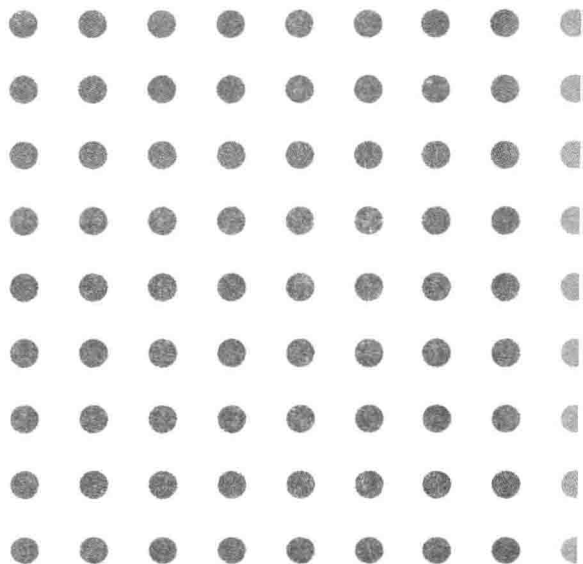


# 第一章

## 认识你自己



The Subconscious



1

## 认识你自己

心理学家曾经把潜意识比喻成是“巨大冰山之基底”，意为：它就像是漂浮在海面上的冰山隐藏在水面以下的部分，虽然通常情况下鲜为人知，但绝不意味着它不重要，相反，它占据了很多人的心理与生活的绝大部分，由于它的“基底”作用，它往往在基础层面上影响和决定着我們的一生。如果忽视了它，很可能会让我们的一生都深受影响。

有这样一个寓言故事：

有一个圆球，它生下来身材矮小，形容古怪，无论在谁的眼中都是一个奇怪的人物，不论走到哪里，都受人歧视。面对这样的境遇，它很难过，不知道自己为什么会是这样，但又不知道怎样才能能够改变，只能低着头，在毫无目的中度过每一天。这种情况一直持续了很久。

有一天，它又感到难过了，因为无处可去，它漫无目的地走着。碰巧路过一片工地，人们正在热火朝天地进行建设。它感到很好奇，想去看个究竟，不巧被一块方砖看到了。方砖看到它奇怪的样子，感到很好笑，忍不住嘲笑它说：“看你那奇怪的身体，能做什么，还不早点离开！”听到方砖的嘲笑，圆球感到很无奈，只好离开。又走了一会儿，它遇到一条小河，小河上有一座桥梁，



也正在建设之中。它想过去帮忙，正好被桥下的三角支架看到了。三角支架看到它古怪的样子，忍不住大声地嘲笑它：“看你连站都站不稳，还能做什么，不要在这里给我们添麻烦了。”

受到这样的对待，圆球没有办法，只能再一次走开。不过它深感伤害：“为什么它们都这样对待我？”它来到一条河边，失望地坐在那里，伤心透顶。

就在这时，一阵风吹过，河水泛起了片片涟漪。水光之中，它突然看到河水中自己的倒影，它望着自己的倒影想了许久，终于明白了什么，它高兴地跳起来，叫喊着：“我找到了自己，这才是真正的我！”

在生活中我们的处境就如同这个圆球一样，因为不能正确地认识自己而偏离了正确的生活方向，自己还无从得知，而这往往就与潜意识有关。因此，正确地认识潜意识十分重要。

概括地讲，潜意识包括了伴随着我们的生命、与生俱来的能量体，我们基本的行动力与情绪丛，我们最基本的本能、思想与行为，我们的许多重大心理机能，都源于此。可以认为，我们的许多生活模式，思维模式，人生态度，人生观、价值观，人生追求等，大都是由潜意识来决定的。如果潜意识出了问题，那么我们很可能从一开始就偏离了人生的航向。可惜不幸的是，很多人并没有意识到它的重要性，还有很多人，因为种种阻碍，还没有完成对潜意识的认识与发掘。他们并没有意识到自己本来可以是积极快乐、健康向上的，这就导致了他们缺乏目标，面对情感伤害无法摆脱，处于焦虑、迷茫、失望、无助中找不到方向，他们的人生很可能在灰暗中度过。

所以，一定要正确地了解潜意识，从基础层面消除这些消极

---

心理学家曾经把潜意识比喻成是“巨大冰山之基底”，意为：它就像是漂浮在海面上的冰山隐藏在水面以下的部分，虽然通常情况下鲜为人知，但绝不意味着它不重要，相反，它占据了很多人的心理与生活的绝大部分。

---

的成分，让我们的各种能量得以开发，生活得到改变。

哲学家苏格拉底说过这样一句话：

认识你自己！

的确，只有真正地认识自己，才能够真正地引导自己。如果你能够突破种种思想的限制，深入自己的潜意识，你将会惊奇地发现一个完全不同的世界，深入地了解潜意识，你将会发现自己的人生原来是如此丰富多彩，生命，可以有多个不同的选择。

所以，如果你还不曾认识和发现自己，那么请从认识潜意识开始。认识潜意识，发现你自己，然后成就你的人生，实现人生的目标。这就是我们需要做的。



## 2

## 思想与行为的发动机

概括地讲，你可以把潜意识看做是我们的思想与行为的发动机，它不分时间、地点而存在着，随时运作，从不停息，为我们的生活提供动力，支撑着我们的一举一动，在基础层面上决定着我们的生活。一旦潜意识受到不良的影响，我们的生活就会发生根本的转变，好比从根基上走错了方向，就不能正确地选择生活一样。不幸的是，许多人几乎从一生下来就被一种消极的潜意识所控制，而他们又把这种不幸作为他们人生进一步前行的基础，结果不尽如人意就是可想而知的了。

由于潜意识的重要性，自古以来就有很多人对它予以了充分的关注。

在早期时代，处于蒙昧时期原始人还无法对人的意识做出准确的解释，于是他们发明了“灵魂”，用灵魂来解释意识。他们把人分解为摸得着、看得见的躯体和像空气一样不可捉摸和看不见的灵魂，两者可以结合在一起，也可以分离，这样的想法，在那个年代，可以算作是一种奇思妙想了。

古希腊哲学家色诺芬尼，很早就意识到潜意识的价值。他意识到，人们的意识里有一种天然的属性，能够把各种事物进行类比，从而创造出自己希望的形象来，这其实就是潜意识在发挥作用。比如他认为生活中的各种神的形象，实际上就是人的潜意

识创造的结果。他甚至还说，“神的形象，其实就是按我们自己的意愿创造出来”，“如果动物，比如老虎和狮子也能够创造神的话，那么它们一定会造出与它们同样的神来”。色诺芬尼还意识到，潜意识对一个人的影响很大，如果一个人的思想受到压抑，那么他的创造性就会受到阻碍，他的生活就可能受到阻碍。

另外一位哲学家柏拉图也同样意识到了潜意识的价值。柏拉图很早就意识到，人的心理具有典型的两面性，一方面是积极的，另一面则是消极的。他曾打过一个比喻，他说，什么是人的潜意识呢？就好比在一架马车上有两匹马，一匹是经过教化的，具有良好的德行和自我认知，它有着很好的目标和使命感。如果只有它的存在，我们的生活自然是前途不可限量，不过不幸的是，因为有另外一匹马的存在，我们这种美好愿望的实现常常会被破坏。与前一匹马不同的是，另外一匹马是阴暗的、焦虑的，充满仇恨和创伤，性格叛逆，很难驾驭。我们一般会拒绝它，不愿意让它进入我们的生活，但实际上它还是存在的。由于它的破坏性，我们往往会变得消极、恐惧，甚至产生仇恨。两匹马虽然每天生活在一起，但实际上它们并不是和谐的，相反，还经常会产生矛盾与冲突，我们因此就会陷入无助与混乱当中，结果无法达到成功的绝顶，只有将二者协调起来，才能够取得成功。在这个解释中，柏拉图很好地向我们展示了人的心理的双重性以及潜意识的特点与价值。

17 世纪时，有一位著名的哲学家叫笛卡尔。他认为人的灵魂确实存在，但并不是原子那样有实体的东西，而是像“一种极微妙的气或风”一样的事物，你不能触摸到它的质地，不能看到它的颜色，不能品尝到它的滋味，但是却无时不在的受到它的影响。

在笛卡尔的想象中，灵魂与我们的肉体完全不同。我们的肉



体仅仅是一堆没有生命的血肉而已，只有在灵魂入住以后，才会真的活动起来。我们睡着的时候就是灵魂暂时离开我们的肉体，而我们死亡的时候——其实我们并不是真的死了，而只是我们的灵魂厌倦了我们的肉体，离开了它而已，和寄居蟹在一间贝壳里住腻了，离开它另找一个更舒适的贝壳是同一个道理。而且，笛卡尔还认为，每个人身上都有两种截然相反的成分，也就是我们今天所说的性格的“双重性”，一般人都不愿意承认自己的另一面的存在，但实际上它是存在的，而且经常会影响到我们，我们必须面对它们，才能够让自己的意识与心理更健康。

到了近代，心理学家弗洛伊德对潜意识有了更进一步的研究，在长期的研究中他发现：我们生活中通常所说的意识只是我们的心理的很小一部分，在人们的表层意识之下，隐藏着大量的不为人知的能量。其中，心理创伤、恐惧、压抑、心理冲突，尤其是性的冲突，又构成了这些能量的主体。如果一个人被这种能量所控制，那么他的生活将会难以想象。

压抑的潜意识很有可能会给我们带来很大的伤害，因为它们总是不甘于寂寞，总是试图表达自己，只要一有机会，它们就会毫不犹豫地表现出来，比如在孤独、恐惧，在伤心、失望，在睡梦中、意识模糊时，它们就会冒出来，这时我们的思想与行动就会变得混乱、盲目。弗洛伊德因此警告说：“我们必须学会去改变自己，否则，我们可能一辈子都生活在一个火山口上，因为说不定什么时候，它们就会以一种意想不到的方式爆发出来，影响我们。只有真正地认识它和了解它，我们才能够强大。”他还说：“我们的生命中自来的就有一种积极的成分，但是在很多情况下这种能量没有得到正确的发挥，我们必须学会用正确的方式将它们导引出来，这样我们的生活才能够得到改变。”

---

笛卡尔还认为，每个人身上都有两种截然相反的成分，也就是我们今天所说的性格的“双重性”，一般人都不愿意承认自己的另一面的存在，但实际上它是存在的，而且经常会影响到我们。

---