

Qishi Niyexing

其实你也行

解压潜意识

弗洛伊德说：

潜意识是一种“深沉的回忆”。

回忆从哪里来，回忆从记忆来。

记忆从哪里来，记忆从感觉器官

搜集外界咨询传给脑部积累而来。

台湾／何介富◎著

从另一个角度来看，

外界咨询经由感觉器官输入脑后，

首先由“意识”加以过滤，意识处理完后，

认为需再续存者，立即储入潜意识中，

如此日积月累就成了“深沉的回忆”。

【世纪初的震爆】

◎一本以催眠后动力更强

的催眠术为主题的催眠入门书

◎一本纯本土化催眠、催眠术入门书

没有译文苦涩，没有雾里看花的例子，

各个实例如同自己化身的书。

◎一本不游走高空、不说教、

不披着能开发外衣、不卖弄有名词、

却又跨越数个世纪的

催眠术入门书

催眠术入门书，都需要先睹为快的书。

Qishi Niyexing

其实你也行

解压潜意识

台湾 / 何介富◎著



中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

其实你也行:解压潜意识/何介富著. - 北京:中国友谊出版公司,2003.1

ISBN 7-5057-1868-1

I. 其… II. 何… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 098967 号

书名	其实你也行:解压潜意识
著者	台湾 何介富
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 8.875 印张 130000 字
版次	2003 年 1 月第 1 版
印次	2003 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1868-1/C·283
定价	18.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676 合同登记号:图字 01-2002-5955

目 录

序言
自序
前言
本书主题略要
马上做

Chapter ① 我们的脑 (27)

【小休息站】第五度时空
..... (29)

第一节 大脑的结构 (30)

第二节 大脑的对应区 (34)

【小休息站】狼孩 (40)

第三节 小脑与脊髓 (41)

MU LU

P. 146/07

第四节 脑部男女有别 (44)

【小休息站】脑波 (46)

第五节 右脑迷思再探 (48)

Chapter ② 记忆 (54)

第一节 记忆过程与分类 (54)

第二节 记忆要领与方法 (61)

第三节 记忆术训练 (65)

【小休息站】记忆术 (70)

第四节 记忆归类 (71)

第一目 浮现物象

记忆 (72)

第二目 复杂物象记忆

(一) (76)

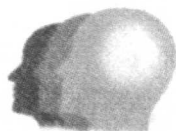
第三目 向高难度记忆

挑战 (78)

第四目 如何记忆数字及串

连字 (81)

QISHI NIYEXING



【小休息站】重要年代	(82)
第五目 代价和记忆成	
正比	(83)
第六目 杂项记忆法	(84)
【小休息站】心算及速读	(89)
第七目 记忆英语单字	
及句型	(90)
【小休息站】大学联考英文趋势	(96)
第八目 法律条文记	
忆法	(97)
 Chapter ③ 意识	(100)
第一节 思维与老化	(102)
第二节 第三只眼	(105)
【小休息站】屏幕效应	(110)

第三节 脑死与睡眠 (110)

【小休息站】昏迷指数 (113)

第四节 爱因斯坦的大脑 (114)

第五节 创造力 (117)

第六节 趋避冲突 (119)

第七节 查甫查某,你在想
什么? (122)

第八节 暗示与联想 (129)

【小休息站】暗示(一) (131)

第九节 裸猿独享意识 (132)

第十节 解剖学外的天空 (138)

Chapter ④ 潜意识 (143)

第一节 弗洛伊德与荣格 (144)

第二节 超越第三度时空 (149)

第三节 潜意识从何来 (153)

第四节 潜意识使用手册 (160)

第五节 潜意识的正负面 (162)

第六节 主观与客观	(165)
第七节 暗示与预期	(167)
【小休息站】暗示(二)	(174)
第八节 背后推手	(175)
第九节 内化意识	(179)
【小休息站】中心信念	(182)
第十节 如影随形伴我身	(183)
第十一节 集体潜意识	(191)
第十二节 恐惧	(195)

Chapter ⑤ 心灵疗法	(204)
第一节 自我祈祷	(204)
第二节 催眠	(208)
【小休息站】美国催眠学院	(212)
第一目 自我催眠	(212)
第二目 他人催眠	(215)
第三目 集体催眠	(220)

第三节	信心疗法	(223)
第四节	听析疗法	(226)
第五节	放松疗法	(233)
第六节	自我剖析	(240)

Chapter ⑥ 成功的关键——了解自己
与他人的潜意识 (248)

【小休息站】启蒙教育的新变革

与境界	(254)
-----------	-------

附录一	第一章至第六章作业 演练	(255)
-----	-----------------------	-------

附录二	潜意识大事年表	(268)
-----	---------------	-------

附录三	潜意识家族之 成员	(271)
-----	--------------------	-------

附录四	酷又帅的指令	(274)
-----	--------------	-------

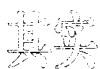


序 言

吴潮聪

从上世纪初，盘尼西林被发明以来，人类因为不停地努力与摸索，完成了许多在十九世纪被视为不可能的发明或发现，换句话说，由于科技不断的进展，许多在十九世纪之前，人类视为“天方夜谭”的事物都成为事实，尤其那些关系人类本身的功能到了二十世纪末都一件件的“美梦成真”，从试管婴儿的成功、“多莉羊”之复制，乃至最近人类基因图谱之定位，都象征人类对于自己几乎完全了然于胸。再从另一个角度来看，自从一九六七年南非医师巴纳德为病人换“心”成功以来，人类体腔内的各器官包括肝、肾等重要脏器都陆陆续续的被移植成功，从而使人类掌控

XU YAN



自己的器官功能更上一层楼，甚至延长“自己”的寿命，但是还有一个相当重要且复杂的脏器，人们不仅无法将之移植，恐怕对其功能的了解都还是相当有限，因而在医学界里有人将此脏器视为人类最后秘境，“它”就是人“脑”。

“脑”长久以来被人类将之与“心”相混淆，从古圣贤所谓“心之为用，大矣哉”，到现代人所称的“用心”、“尽心”、“交心”或“信心”等等都是将脑误以为心，将心脏的功能误认是“人类驱力”的总指挥。今天我们已知心脏只不过是一个类似“泵”的器官，其主要功能是传输全身的血液循环，而脑反而是人类注意力、记忆力、思考力、意志力或意识及潜意识等这些高等智慧的总指挥部；而且现代医学已将脑部的活动力视为“智力”；更有甚者，人类已将脑波的有无视为生命迹象之最重要依据。

然而“脑”又包含了“脑干”、“小脑”、“大脑”等部位，各部位的功能又互异，脑干的主要功能是调节呼吸、心跳及血压等，而小脑则主司平衡，至于大脑的主要功能便是我们所称的心智功能，它包括了意识与下意识的心智活动，这些便是本书之精华，尤其

是下意识（或称潜意识）的着墨探讨，更是占了本书一半以上的篇幅。

作者介富兄与我系高中同学，也是多年挚友，然而这层关系并不是我为本书写序之主要原因。我答应介富兄写这篇序文主因有二，其一是他坎坷的人生路程值得一提，其二是本书以平凡的手笔写出非常专业的知识。

首先就我所知，介富兄届满五十年人生中如何与命运搏斗，的确可以提供很多读书一面借镜；我常在对青少年演讲中提到人生就像玩牌，有的人先天条件不好就像接了一副坏牌，可是他如果肯努力，肯好好的打牌，还是可以把一副坏牌打成好牌而最后赢了牌局，介富兄的为人处世就是这么努力专注地把一副坏牌好好的打，如此继续下去，相信他将会在最后赢牌。

其次会令我更为讶异的是介富兄不断地自我突破与自我充实；回想当年，我考上高雄医学院时，介富兄是以极优秀的成绩考上政治大学外交系，之后我们常联络，偶尔他会从世界的“某个角落”以书信或以电话与我接连线，每次都令我惊讶于他的触角很

广；而最令我讶异的是年初他寄来本书的初稿，要我提出参考意见时，我愣住了，一来是因为他的“跨行”举动；二来是因本书内容材料甚为丰富。以当年他再继续治学之范畴包括政治研究及公共管理，与医学完全不相关，而他竟能一脚踩进医学专业领域，而且选择了医学里面最深奥的层面，来探讨人类最神秘的境界，着实令我惊讶；再者本书中所收罗的资料之丰富，也可见作者写书的尽“心”尽力，这点又令我深感羞愧，因为我从事“神经精神医学”之研究与临床工作已经历了四分之一世纪，本书里居然还有我未曾或未敢涉足的领域。

因此，本书的付梓出版后，相信读者群将会非常的广阔：医学界人士可以暂时跳出象牙塔来看看一位非专业人士竟然可以探讨到如此精深之层面；而非医界人士阅读本书，将可用消遣之“心”来获得如此丰硕的医学常识，尤其是有关人类最后的秘境——脑的知识。

我乐与为之序。

本文著者为台湾彰化著名神经精神医学科医师



自序

“最会鼓舞他人的老师终于要出书了！”一位学生在看完本书的初稿后这么说。这是我的第三本书。

我是一个穷孩子。通过书本和笔及家姐、内人、家教、教育部等的帮忙，让我取得一个学士、两个硕士、一张高考证书、一张普考证书、三张纽约州执照，也有一份不错的工作，食衣住行不虞匮乏。可是，这些好像都不能“满足”我，工作久了，只有“理性”没有“性灵”，每天像机器人，毫无长进，“哪一个人不是这样，你真的头壳坏去了。”家人这么说。不过，我还是坚持要完成一本对别人有助益的书。

我开始搜集资料准备写这一本书，并且已将书名定好，那已经是两年半以前的事了，可是眼看离完工



日期仍遥遥无期。餬口诚然重要，但深藏在心灵深处的潜意识却频频向我说“实现自我”会更快乐、更有意义，加上挚友的期盼，我毅然辞去工作。辞去工作让我有时间去体验何谓“催眠”、何谓“观落阴”、参加宗教仪式、消化大量剪报、请教精神科医师、到图书馆充电、请人吃饭聊“心”，最重要的是自我设限尽速完稿。

在我执笔的过程中，我很讶于很多人不知潜意识是什么（可能是我个人生活圈之缘故吧）。比方，我说“你的潜意识在想什么？”我须再做解释；如果我换成“你心里在想什么？”那他们就知道我在讲什么了。

那么潜意识到底是什么？

如果不先做解释，恐怕很难交代。不幸的是，我还没资格对此下断论，而在我翻过包括英、日的百科全书期冀能给潜意识找到定义的过程中，却又无法如愿以偿。

最好的办法当是依潜意识开山始祖弗洛伊德的见解了，弗氏说潜意识是一种“深沉的回忆”（或经压抑却无法磨灭的回忆）。回忆从哪里来，回忆从记忆



来，记忆从哪里来，记忆从感觉器官搜集外界资讯传给脑部累积而来。从另一个角度来看，外界资讯经由感觉器官输入脑部后，首先由“意识”加以过滤，意识处理完后，认为需再续存者，立即储入潜意识中，如此日积月累就变成了“深沉的回忆”。

一个人从几岁开始可以“捕捉”外界资讯，这大约在三岁至三半岁间。设若你现在三十岁，那么你有二十七年的外界资讯在你意识和潜意识中相互交织着，它们变成了你的行事准则。换句话说，从三岁半开始，你的内在思维和显外行为都是意识和潜意识在相互作用，年龄愈大愈显著。通常状况是意识当前导，潜意识做主导。因此，可以如此肯定地说，你的内在思维和显外行为，完完全全受你个人成长的环境和经验所决定宰制，而这也就是行为学派所谓的“社会化”过程。

让我们再进一步看看这三个层面：（请参照结论）

【外界资讯】（来自视、口、听、触、味等五官之“捕捉”）

如火、水、山、闻香味、模仿说话、在车祸现

场、看电脑荧幕、晚上看个人演唱会、海边听涛、公祭上香、坐在咖啡屋的角落聊天、动物园看红毛猩猩、士林夜市吃黑轮、黛安娜的笑容、教堂望弥撒、在机场送子女出境留学、从小就被灌输入英语、医师住豪宅开名车……数不尽的项目。

【内在思维】（脑内意识与潜意识相互交织）

如（不可违背自己的）行事准则、（不可买）路冲房屋、耳后见腮（必奸诈诡计）、（对原住民酒不离手的）刻板印象、（亲友桃园空难）挥不去的阴影、（背后的冷嘲热讽让我知悉有了）心结、（成功的故事都这么说）须有积极乐观的态度、（考虑到后果须自我防卫）死不认账、（谈话中触及对方不为人知之事）禁忌与隐私、（关怀与付出是）爱、无闲事挂心头（可以高枕无忧）、（满足身、心需求的）欲与欲（不愿别人比我好）忌妒、（相同思维过程）产生认同、（因可消灾祈福）故到庙宇必虔诚、（将以往思维与经验重新评估找出）下一步怎么走、（日本货好、日本人不喜欢）矛盾情结、（新竹就是高科技所在地）长期集体潜意识、“医师”（可赚大钱又可解决病痛）、（火灾水灾时有所闻）“水火无情”、（贫困子弟惟有）

QISHI NIYEXING