

全国公安高等教育重点专业建设点资助项目  
江苏高校品牌专业建设工程资助项目 (TAPP)

# 精神分析与生命

## 探秘心灵成长之路

高 旭 李晓临 ◎著

Jingshenfenxi Yu Shengming  
Tanmi Xinling Chengzhang Zhilu

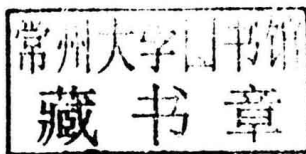
雅外借

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 精神分析与生命

## 探秘心灵成长之路

高 旭 李晓临 ◎著



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

精神分析与生命：探秘心灵成长之路 / 高旭，李晓临著.  
—北京：中国法制出版社，2017. 12  
ISBN 978 - 7 - 5093 - 7648 - 5

I. ①精… II. ①高…②李… III. ①精神分析  
IV. ①B84 - 065

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 320140 号

策划编辑 李小草 王熹  
责任编辑 王熹

封面设计 蒋怡 杨泽江

---

精神分析与生命：探秘心灵成长之路

JINGSHEN FENXI YU SHENGMING; TANMI XINLING CHENGZHANG ZHI LU

著者/高旭，李晓临

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2018 年 4 月第 1 版

印张/14.5 字数/200 千

2018 年 4 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7648 - 5

定价：49.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码：100031

传真：66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010 - 66010493

市场营销部电话：010 - 66033393

邮购部电话：010 - 66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010 - 66032926)

本著作得到2015年全国公安高等教育重点专业建设点资助项目、江苏高校品牌专业建设工程资助项目（TAPP）、江苏高校优势学科建设工程资助项目（PAPD）、江苏警官学院科研项目：“精神分析视野下的生命研究”（项目编号：2017SJSY02）的资助。

## 前言

初涉弗洛伊德原著，不免有艰深晦涩之感——他仿佛在述说着什么，但又不知所云。后来渐渐明白：弗洛伊德不是凭空出现的，而是应运于当时的欧洲文化传统而生。国人多因传统文化的惯习性而难以读懂他。要想真正读懂弗洛伊德，有必要首先进入当时的欧洲文化背景。对于欧洲人而言，柏拉图、亚里士多德、《圣经》等耳熟能详。弗洛伊德的语言风格与亚里士多德等哲学家一脉相承，思辨、严谨且富有逻辑性。弗洛伊德是犹太人，宗教精神（即犹太教）贯穿于他生命的始终。十九世纪末二十世纪初的欧洲，是一个思想激烈碰撞且蓬勃而出的时代。文学、艺术、考古、美学、人类学、社会学、犯罪学等日新月异，在之中，弗洛伊德均造诣颇深。可以说：正是集多种文化于一身，才成就了弗洛伊德这么一个人。

弗洛伊德的本职工作是临床医生，主要效能空间定位于神经症患者。在一定意义范围内，以孔德实证模型为核心的科学技术精神在临床工作中是没有市场的。每一个人都是独立的个体，都有可能超逾被实证数据所规定好了的心理空间。心理的本质在于或然性（或不确定性），即任何人都有可能在异延的基础上创造出仅仅属于自己的心理空间。心理学有必要对此秉持一种接纳性态度——即现象学的“回到事情本身”的态度。但是，我们并不能因此而认为弗洛伊德的结论不具有客观性。主观世界拥有与物质世界不同的客观性——不同的规律性。临床实践不免会承载大量的临床观察，即最为原初的行为素材。弗洛伊德的精神分析理论多发端于此。从胡塞尔的还原精神而言，这些行为素材正是不证自明的理型根基。曾经，笔者很难认同弗洛伊德的心理性欲发展阶段论，仿佛是空中楼阁。但是，经由弗兰克尔著《未知的自我》的梳理以及对子女成长过程的观察，感受

到了它的客观性（或可重复性）。在一定意义范围内，心理性欲发展阶段论不仅仅是弗洛伊德本人的，而是当时整个欧洲临床实践的经验总结。诸多结论很有可能是他人遗留给弗洛伊德的精神遗产。我们要认识到：主观世界的客观性不能等同于物质世界的客观性——以唯物辩证法为核心的科学技术世界。

精神分析也不能等同于弗洛伊德。经由百年发展历程，精神分析始终处在变化的过程之中。阿德勒、荣格等很早就与弗洛伊德分道扬镳。在内部模型领域，自我模型、客体关系模型、自体模型已经超逾弗洛伊德的驱力模型并开启了新的理性空间。我们不能因受限于弗洛伊德而仅仅停留于100年前。精神分析最为重要的生命价值在于它可以始终保持鲜活性——即发展观。不要多少时间，就会有新的思想或新的理论问世。笔者不会奢望能够说清楚精神分析是什么，仅仅期待着对精神分析感兴趣的读者们能够秉持这种勇于创新的精神——即敢于让自己处在异延的过程之中。僵化了的精神分析很有可能会异化成为魔鬼的代言人。

本书由五章组成。第一章立足于精神分析的理论梳理，包含精神分析是什么，精神分析的神经基础，精神分析的内部模型以及如何学习精神分析四个主题。第五章主要涉及精神分析的价值论（含生命价值论和社会价值论两个部分）、局限性和未来发展的可能方向三个主题。这些均立足于理论梳理，不免会流于形式。

第二章、第三章主要介绍了精神分析的两个核心技术，分别是防御机制分析和意象象征解读。第二章立足于防御机制分析。防御机制是自我的“保护神”，是生命为了自我保存而建构出来的生存策略系统。同时，它亦会因过度保护而行使自我欺骗的功能。趋于社会化的需要和物质利益的保障，诸多情绪被迫隐身于黑暗之中。唯有打破由外而内的防御机制，生命才有可能驱动潜隐着的情绪显形。意识世界有必要打开通往情绪潜意识的大门。惟有如此，生命才有机会应运于自然之根而活出自己的精彩。否则，生命不免会因认知效应、物化效应、社会化效应、功利主义效应等影响而趋向于分裂与碎片化。第三章聚焦于意象象征解读。意象是灵魂的语言，象征是灵魂的密码。视型意象的象征解读可以将生命引向混沌的情绪

世界并使之拥有被语言化（或理性化）的可能性。在之中，一一对应式的科学语言以及与之相连的认知模式是没有市场的。唯有求助于隐喻<sup>①</sup>的力量才有可能在认知世界和情绪世界之间架构起一条互通有无的桥梁。在一定意义范围内，唯有求助于象征，生命才有机会打通身与心之间的鸿沟。

第四章立足于内省和神入。内省与神入是指引导意识沉入在场的情绪世界（或感性空间），内省的对象是自己，神入的对象是他人。诸多情绪在显形之初，通常是朦胧的、模糊的、混沌的……唯有给予必要的自动加工的时间和空间，情绪背后所隐藏着的生命意义才有可能一步步清晰起来。在这一过程中，任何人为的理性介入都有可能会诱导情绪远离原初所指向的事情本身。只要愿意，我们随时随地都可以进行内省和神入。只要有人在，情绪就会是在场的。本章立足于此适当展开。物质、本能、情绪、情感、认知是人类生命形式发展的五个阶段。在之中，情绪具有承上启下的作用。所有情绪都具有积极的生命功能和价值。我们不能因消极情绪的痛苦性质或社会消极评价而轻易否定它们的在场。情绪互动对于人际关系而言有着极其深远的影响。如果说积极情绪承载着人际关系的广度，那么消极情绪就是一切深层二人关系所不可或缺的组成部分。唯有扎根于消极情绪，人与人之间才有可能实现真正的相遇与对话。进一步追溯，相遇与对话的能力与母亲所能提供的抱持性环境紧密相连。

物质化、标准化、功利化、数据化、碎片化等是当代人类心灵特征的主要方向。在这之中，人在哪里？诸多人性仿佛与“瘪三”一样苟延残喘着。无论认知多么强大，都没有资格否认情绪的在场性。喜怒哀乐等总会在那里，它们不会因为认知的强大而轻易消失。失去了情绪的滋养，人又会和机器人有什么区别。精神分析会尊重于一切在场的情绪，不会因为世俗化的认知而远离可能的情绪互动。正是凭借此种功能，诸多心理病人重新找回了灵魂的寓所，重新回到了人性的世界。精神分析具有祛除物化效应（如理性效应、认知效应、功利效应等）的强大心理功能。

自然科学的成就毋庸置疑。它主宰着近当代人类文明的进程并继续着

---

① 隐喻是当代文学批评的核心主题之一。

物质世界的辉煌。但是，它并不意味着生命的全部。唯物质论的科技导向正在诱惑着我们迷失于物质化、标准化、功利化、数字化和碎片化的迷宫。在之中，生命的无意义感持续蔓延并已经成为当下人类最为重要且最为普遍的心理问题。生命的本质不仅仅在于物质生命的安逸与富足，更离不开人性的灵动性与交互性。重回情绪世界，对于我们每一个人而言都有着不可替代的生命功能和价值。卡斯特指出：大人们正是受惠于子女们的情绪在场而重新找回了幸福感。很多人自从成年之后就会远离童趣，远离幸福感，其根源正是受限于认知的压抑而远离了应有的情绪在场与互动。实际上，童趣与幸福感离我们并不遥远，它就在我们的内心深处。只要我们愿意回归于情绪，童趣与幸福感就会永远陪伴着我们。

书已成稿。其中，第一章、第四章和第五章由高旭完成初稿；第二章和第三章由李晓临完成初稿。最终的统稿工作由二人共同完成。原本，我们希望能让书中的语言通俗化，即可以使用熟悉的日常语言进行诠释。遗憾的是，这一工作因相关内容的复杂性而未能实现。只好退而求其次，不得不使用精神分析的原有术语与概念。在此，还希望读者们可以谅解。鉴于生命的复杂性，我们因知识的匮乏和经验的有限性不免会多有纰漏，敬请读者们可以多有批评。我们会保持必要的开放性以期待读者们的批评指正。同时，亦希望读者们可以对纰漏之处多有谅解。生命无他，重在包容与理解。唯有如此，生命才有可能徜徉于人性的世界。

高旭、李晓临



## 目 录

## Contents

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 第一章 精神分析简介 .....               | 1  |
| 拓展阅读 1-1: 精神分析的创始人——弗洛伊德 ..... | 2  |
| 一、精神分析是什么 .....                | 3  |
| 1. 潜意识是什么 .....                | 3  |
| 2. 情绪与认知 .....                 | 6  |
| 3. 潜意识我及其内部整合性 .....           | 10 |
| 4. 小结 .....                    | 12 |
| 二、精神分析的神经基础 .....              | 13 |
| 1. 人类的神经系统 .....               | 14 |
| 2. 神经系统的三大心理功能 .....           | 15 |
| 3. 精神分析是架接心理世界三大功能系统的桥梁 .....  | 19 |
| 三、精神分析的内部模型 .....              | 21 |
| 1. 驱力模型 .....                  | 22 |
| 2. 自我模型 .....                  | 23 |
| 3. 客体关系模型 .....                | 25 |
| 4. 自体模型 .....                  | 26 |
| 四、如何学习精神分析 .....               | 27 |
| 1. 实践操作层次 .....                | 28 |

- 2. 具体方法层次 ..... 29
- 3. 方法论层次 ..... 33
- 五、本章小结 ..... 34
- 第二章 防御机制与自欺..... 36
  - 一、防御机制的概念解析..... 37
  - 二、防御机制入门 ..... 41
    - 1. 部分防御机制的概念界定 ..... 41
    - 拓展阅读 2-1：101 种防御机制及其概念界定..... 42
    - 2. 防御机制结构的快速评估 ..... 48
    - 拓展阅读 2-2：防御方式问卷的量表形式 ..... 48
  - 三、成熟型防御机制群..... 54
    - 1. 升华 ..... 55
    - 2. 压抑 ..... 56
    - 3. 幽默 ..... 57
    - 4. 认同 ..... 59
    - 5. 理智化 ..... 60
    - 6. 小结 ..... 62
  - 四、中间型防御机制群..... 62
    - 1. 合理化 ..... 63
    - 2. 假性利他 ..... 64
    - 3. 回避 ..... 65
    - 4. 牢骚 ..... 67
    - 5. 夸张 ..... 68
    - 6. 小结 ..... 70
  - 五、不成熟型防御机制群..... 70
    - 1. 分裂 ..... 71

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 2. 投射 .....                  | 75  |
| 3. 象征 .....                  | 77  |
| 4. 幻想 .....                  | 79  |
| 5. 小结 .....                  | 81  |
| 六、防御机制的联合作用 .....            | 81  |
| 1. 投射性认同 .....               | 83  |
| 2. 反向形成 .....                | 87  |
| 3. 心理疾病 .....                | 89  |
| 4. 生理疾病 .....                | 91  |
| 5. 小结 .....                  | 93  |
| 七、本章小结 .....                 | 93  |
| 第三章 意象及其象征 .....             | 97  |
| 一、狭义语言——人工符号 .....           | 98  |
| 二、广义语言——意象及其象征指向性 .....      | 101 |
| 三、释梦 .....                   | 107 |
| 1. 梦是什么 .....                | 107 |
| 2. 梦的提取与记录 .....             | 109 |
| 3. 象征解读 .....                | 110 |
| 四、投射测验 .....                 | 115 |
| 1. 树木画 .....                 | 115 |
| 2. 家庭图 .....                 | 119 |
| 拓展阅读 3-1: 最有影响力的心理治疗大师 ..... | 119 |
| 五、游戏 .....                   | 125 |
| 1. 涂鸦游戏 .....                | 128 |
| 2. 沙盘游戏 .....                | 132 |
| 3. 小结 .....                  | 136 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 六、意象对话 .....          | 137 |
| 1. 意象脚本及象征解读 .....    | 139 |
| 七、催眠深层分析 .....        | 145 |
| 1. 身体体验 .....         | 146 |
| 2. 地下室 .....          | 147 |
| 3. 潜意识镜 .....         | 148 |
| 八、本章小结 .....          | 151 |
| 第四章 本能与情绪 .....       | 154 |
| 一、本能——生命之根 .....      | 155 |
| 1. 性本能 .....          | 156 |
| 2. 攻击本能 .....         | 159 |
| 3. 小结 .....           | 161 |
| 二、情绪——生命之干 .....      | 162 |
| 1. 焦虑 .....           | 164 |
| 2. 恐惧 .....           | 166 |
| 3. 抑郁 .....           | 168 |
| 4. 愤怒 .....           | 169 |
| 5. 悲伤 .....           | 171 |
| 6. 小结 .....           | 172 |
| 三、情感——情绪与认知的综合体 ..... | 173 |
| 1. 道德感——善之根 .....     | 174 |
| 2. 理智感——真之根 .....     | 176 |
| 3. 美感——美之根 .....      | 177 |
| 4. 小结 .....           | 178 |
| 四、人际关系中的情绪互动 .....    | 180 |
| 1. 共情 .....           | 180 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 2. 移情与反移情 .....                             | 183 |
| 3. 小结 .....                                 | 187 |
| 五、情绪互动的起源——原生家庭 .....                       | 188 |
| 1. 母亲——爱与恨的象征 .....                         | 188 |
| 拓展阅读 4-1: 温尼科特关于“母亲的恨”的分析 .....             | 190 |
| 2. 父亲——权威的象征 .....                          | 192 |
| 六、本章小结 .....                                | 193 |
| 第五章 精神分析的价值论与展望 .....                       | 195 |
| 一、精神分析的生命价值论 .....                          | 196 |
| 1. 承载心魔 .....                               | 196 |
| 2. 拥有接纳性态度 .....                            | 197 |
| 3. 承载本能之力 .....                             | 198 |
| 4. 追寻优秀心理品质 .....                           | 199 |
| 二、精神分析的社会价值论 .....                          | 200 |
| 三、精神分析的局限性 .....                            | 204 |
| 1. 在时间维度领域, 精神分析的益性范围主要在于过去 .....           | 205 |
| 2. 相对于情绪而言, 认知始终居于首位 .....                  | 205 |
| 3. 积极情绪的生命价值不可被扼杀 .....                     | 206 |
| 4. 自然科学取向的心理学都有着精神分析所无法取代的<br>生命功能和价值 ..... | 206 |
| 四、展望精神分析的未来 .....                           | 207 |
| 拓展阅读 5-1: 初探精神分析的量子诠释 .....                 | 209 |
| 参考文献 .....                                  | 213 |

## 第一章 精神分析简介

精神分析是解读生命的工具之一。它是一只由无数智者凝聚而成的眼睛，可以从全新的视角引领我们深入历史（个人成长史或人类发展史）<sup>①</sup>去发现和建构不一样的生命。无论历史多么久远，都有可能影响到生命的当下。当代人类在拓展空间广度方面取得了前所未有的辉煌，但也在亦步亦趋地淡忘着时间的深度（如漠视历史）。对于生命而言，空间广度固然重要，但是时间深度亦有着不可替代性。生命意义感的建构离不开时间的连续性和过程性，漠视时间只会让生命越来越远离存在的真谛。<sup>②</sup>“很多人每天都在忙忙碌碌，仿佛总有着做不完的事。但是当静下心来反思忙碌之中又有多少生命意义之时，常常又会一片茫然。一种前所未有的空虚感、无聊感、孤独感总会在不经意之间侵蚀到生命整体之中……”，生命的无意义感已经成为当代人类心理问题最为核心且影响最为广泛的原因。<sup>③</sup>在这一历史大背景下，驻足于精神分析将有助于生命重回时间的深度以找寻潜在的生命意义和价值。

“天使”总与“魔鬼”如影随形<sup>④</sup>。精神分析拥有无穷的魅力，曾帮助过无数人找到了灵魂的寓所。但是如果运用不当，精神分析亦会异化为“魔鬼”的附庸。辩证唯物主义告诉我们，“否定之否定”是人类认识前行的基石之

---

① 个体层面：精神分析的理论中心聚焦于个人成长史，关注生命早期的经验记忆（或潜意识记忆）对当下生命的影响。社会层面：部分精神分析大师会关注人类文明的发展史（主要是人类文化学）和史前史（主要是考古学）以探索人类发展史对当下人类共在的影响，例如弗洛伊德的《文明及其缺憾》、荣格的集体潜意识、弗兰克尔的《心灵考古》等。

② 存在哲学是当代对人生影响最大的哲学流派。在存在哲学中，存在基本是指人的生命存在。关于存在与时间的关系解读可参阅张汝伦编译：《〈存在与时间〉释义》（4卷本），学林出版社2012年版。

③ 弗洛伊德时代的心理问题多可归因于性压抑。二次世界大战之后，伴随着性观念的解放，人类核心心理问题发生转移，主要表现为生命的无意义感。在此之中常见的心理表现有孤独感、无聊感以及对于人性的麻木、冷漠等。

④ 在这里，“天使”意指心理世界中的建设性力量，“魔鬼”意指心理世界中的破坏性力量。

一。“否定之否定”指出：所有真理一经产生就不可避免会附着有一定的自反性。人类认识的有限性以及世界的无限复杂性决定：真理只能寓居于无限接近的探索过程之中。绝对的、静态的、完美的真理观或多或少会带有一定的刻板性。生命总是复杂的，且始终处于变动不居之中，即使穷尽人类的全部智慧也无法尽显其奥妙。相对于生命而言，知识永远只能屈居于次位。如果不能吻合于生命，知识就应该像垃圾一样被抛弃，抑或发生必要的变形以迸发出新的生命增长点。唯有与生命相一致，知识才有可能成为生命之启迪。精神分析这一知识体系亦无例外。衷心希望读者可以扎根于生命，秉持一种批判的、实践的、现象学<sup>①</sup>的和发展的态度面对书中的所有知识点。唯有如此，生命才有可能远离精神分析的魔鬼效应。

### 拓展阅读 1-1：精神分析的创始人——弗洛伊德<sup>②</sup>

弗洛伊德被视为二十世纪三个最伟大的犹太人之一。<sup>③</sup> 他创建的精神分析理论不仅成为当代心理学研究的第二大势力，而且对诸多人文学科（如哲学、社会学、文化学、人类学、语言学、文学、艺术等）都产生了极其深远的影响。鉴于他在精神世界的突出贡献，有学者将他誉为“精神世界的哥伦布”或“精神世界的达尔文”。他最为优秀的人格品质在于：不畏社会压力，敢于直面本真的内心世界并大声呼吁出来。例如，维多利亚女王时代的欧洲（主要以英国、德国等为代表），性禁忌是道德实践的主旋

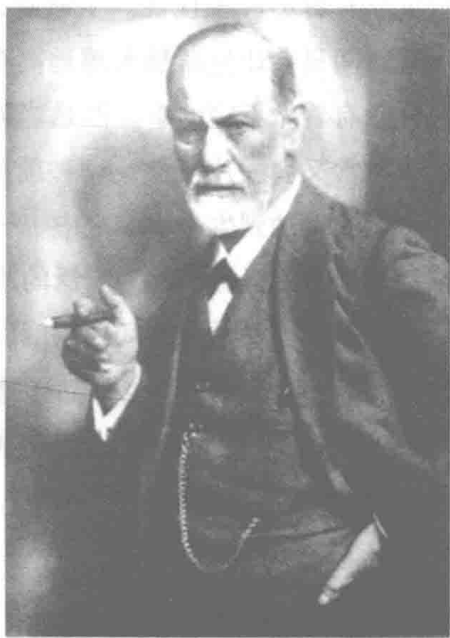


图 1.1 精神分析的创始人：弗洛伊德

① 现象学是胡塞尔创建的哲学流派之一。它在人文科学领域具有的方法论指导意义几乎等价于辩证唯物主义（即实证思想的核心）在自然科学领域的方法论指导意义。现象学的核心理念在于指引认识驻足于“事情本身”。

② 有关弗洛伊德著作的中译本，可参阅车文博编译：《弗洛伊德文集》（8卷本），长春出版社2010年版。

③ 其他两个分别是马克思和爱因斯坦。

律。几乎一切与性有关的言论都会被视为道德堕落的标志。而弗洛伊德敢于突破性禁忌高谈阔论性本能<sup>①</sup>对于神经症以及人类文明进程<sup>②</sup>的影响。真理往往掌握在少数人手里——敢于直面社会与历史的不合理性，从中发现问题并尝试解决之道，是每一个学者都应秉持的优秀心理品质。弗洛伊德用实际行动述说着：不人云亦云，不随波逐流，坚守人性之中的本真与独立。弗洛伊德的理论学说不可避免会附着有历史局限性的烙印，但是不可否认的是，在他的思想深处依然留存着许多难以被逾越的智慧结晶。

## 一、精神分析是什么

精神分析是探索潜意识的工具，说的是情绪的语言。

### 1. 潜意识是什么

弗洛伊德将人的心理世界分为三个层次，分别是意识、前意识和潜意识。

意识（Conscious）：居于心理结构的表层，指心理世界已被觉察到的部分。意识一般由两个部分组成，分别是感性和理性。感性发端于环境刺激对感觉器官的作用，并经由一定的主观加工而显形。对于意识而言，感性通常一团混沌，具有朦胧性、模糊性、非定向性、非条理性等特征。感性是一切知识的原初素材。理性是社会教化后的产物，是被言语加工后了的感性，具有整合性、清晰性、条理性等特征。感性和理性是不可分割的统一体，隶属于同一生命整体。感性一经发生就会走上异延<sup>③</sup>的道路以趋向于理性化；理性之中必然承载着诸多感性素材。失去了理性的梳理，感性只是杂多，杂乱无章；失去了感性的支撑，理性将远离事情本身。任何意识都是感性和理性综合作用后的产物，抑或说是纯感性趋向于纯理性过程中的某一中间产物。感

① 需要指出的是：弗洛伊德的性是“泛性论”，不仅仅局限于异性之间的互动。他所说的性（或力比多）指向于一切由本能引发的需要、欲望、冲动等以及与之相对应的心理满足。

② [奥地利] 弗洛伊德：《性爱与文明》，安徽文艺出版社 1996 年版。

③ 异延是德里达解构体系的核心概念之一。简单理解，异延主要是指潜意识域的变化：异定位于空间差异，延定位于时间的延宕。较为详细的解读可参阅陆扬：《德里达的幽灵》，武汉大学出版社 2008 年版，第 52～62 页。



性和理性彼此之间会在当下的瞬间交互作用并相互补充：感性经由语言加工趋近于理性；理性则可激发出不曾觉察到的感性<sup>①</sup>。从时间维度而言，所有意识都处于生生不息的流变之中，即詹姆斯所说的意识流。

**前意识（Preconscious）：**居于心理结构的中间层，指可被意识化但尚未被意识化的心理单元。前意识是连接意识与潜意识的桥梁，主要由两个部分组成：一是转入记忆之中曾经的经验意识，其中有一部分稍加努力即可被提取<sup>②</sup>；二是由潜意识上升而来，借助于潜意识加工已经趋于意识但尚未成为意识的心理内容。

**潜意识（Unconscious）：**居于心理结构的最底层，指尚未被觉察且未上升到前意识的心理内容；抑或是被生命压抑或遗忘了的曾经的记忆经验。潜意识之中既包含有长期生存进化所积淀而来的原始智慧、潜能等（主要指被社会文明所压抑了的非理性欲望、本能等），又包含有大量指向于个体生命成长的经验记忆。这些原始智慧、潜能、潜意识记忆会受制于种种原因隐藏于心灵深处，是难以被意识之光照到的部分。但是，它们客观存在并会时刻影响着生命。例如，生命总附着有大量习惯。习惯的背后总会潜隐着大量的心理单元在发挥效用，只不过难以被意识觉察而已。

如果以身体构造作为类比，那么意识是身体表面可以被看到的部分，如皮肤、头发等；前意识是稍加努力就可以被看到的部分，如舌头、牙齿等；潜意识则需要借助于专门工具才有可能被看到，如内脏器官等。内脏器官虽然难以被肉眼看到，但是它却维系着整个生命系统的正常运行。潜意识之于心理世界的重要性正如内脏器官之于身体的重要性。

心理世界犹如生理生命的每一天，也是由光明和黑暗组合而成。意识属于光明的世界，潜意识属于黑暗的世界，前意识则是光明与黑暗交替过程中的黎明或黄昏。黑暗也是生命的一部分，是不以我们的意志为转移的。黑暗指向于未知，是一切恐惧的根源。弗洛伊德将潜意识比作黑暗世界中的地狱，荣格则致力于举起一盏明灯帮助我们继续在“地狱”中前行。“地狱”是罪恶之源，是“魔鬼”寄居的地方；“地狱”也是动力之源，承载着为生命输

① 理论具有指导观察的功能。

② 大部分曾经的记忆应归属于潜意识记忆。它们会受限于意识加工的资源有限性而难以上升到意识层。但是可以肯定的是，它们会以记忆痕迹的微弱形式继续留存于人脑的神经系统之中。