

发现你隐藏在冰山下的巨大力量！

潜意识：

写给你自己的心理学读本

耿兴永◎编著

心灵最本质的部分不是意识，而是潜意识。潜意识是比意识更为根本的东西。意识不是心灵的实质，它只是心灵的一个属性，一个不稳定的属性，因为它是稍纵即逝的，其消失的时间远远长于存在的时间。而真正存在的，却是潜意识。
——西格蒙德·弗洛伊德



中国纺织出版社

潜 意 识：

写给你自己的心理学读本

耿兴永 编著

 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,而潜意识是这座冰山藏在水面以下的更大的部分。一个人要想真正地了解自己,就应当了解潜意识。深入了解潜意识,你会发现躲在某个地方的令人大吃一惊的自己!本书以弗洛伊德的精神分析学理论为基础,深入浅出地介绍了潜意识对于我们的生活、对于心理健康的影响。全书语言优美、举例引人入胜,对于广大读者来说是一道科普美餐,又是一道心灵盛宴。

图书在版编目(CIP)数据

潜意识:写给你自己的心理学读本/耿兴永编著. —北京:中国纺织出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5064-4303-6

I.潜… II.耿… III.下意识—普及读物 IV.B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第024453号

策划编辑:胡成洁 责任印制:刘 强

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

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13.25

字数:143千字 定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

心灵最本质的部分不是意识，而是潜意识，潜意识是比意识更为根本的东西。

意识不是心灵的实质，它只是心灵的一个属性，一个不稳定的属性，因为它是稍纵即逝的，其消失的时间远远长于存在的时间。而真正存在的，却是潜意识。

——西格蒙德·弗洛伊德

目 录

第一章 认识你自己

- 一 认识你自己 3
- 二 子非鱼，亦可知鱼之乐 6
- 三 探寻意识的历史 9

第二章 走进潜意识

- 一 叛逆的小男孩儿 17
- 二 蛛丝马迹的背后 21
- 三 意识的冰山 30

第三章 不曾忘却的记忆

- 一 侧美案 45
- 二 童年与长大 53
- 三 恋母情结 62

第四章 冲动的欲望

- 一 美好的性与压抑的性 73
- 二 弗洛伊德 81
- 三 人格的结构：本我、自我、超我 87

第五章 多层的意识结构

- 一 多层的意识结构 95

二 阿赖耶识	100
三 集体潜意识	103

第六章 发现潜意识

一 抓住微小的失误	111
二 “自由”的联想	118
三 用催眠术探索潜意识	123
四 梦与潜意识	129
五 潜意识与心理健康	133

第七章 梦的解析

一 正确的解梦方法	141
二 梦是潜意识中愿望的满足	147
三 复杂的梦	154

第八章 潜意识的能量、情结与超越

一 情结	167
二 自卑情结	172
三 童年伤害情结	178
四 性、爱情结	187
五 成就情结与约拿情结	194
六 解开情结——潜意识的能量	201

后 记	205
-----------	-----

了解自己者，即为最智慧者！

◎ 潜意识：写给你自己的心理学读本

认识你自己

第一章

- 一 认识你自己 / 3
- 二 子非鱼，亦可知鱼之乐 / 6
- 三 探寻意识的历史 / 9

一 认识你自己

有这样一则寓言故事。

有一个圆球，抱着十足的信心，踏上了闯荡世界的道路。

有一次，它遇到一幢房屋。房屋的墙壁上正好缺少一块方砖，风呼呼地往屋子里灌。圆球于是热情地对房屋说：“你好，请让我帮助你堵住这个缺口吧！”

房屋回答：“好的，谢谢你的帮助。”

于是圆球努力地想把自己的身体挤到那个方形的缺口里去，可无论它怎样做，都不能恰好堵住那个漏洞。

圆球有些失望地向房屋道别，然后继续向前走。不一会，它又高兴起来。它又遇到了一座建设中的桥梁，工地上正缺少建筑用的三角支架。于是圆球热情地向桥梁打招呼，“让我来帮助你吧！”听到圆球的招呼，桥梁说：“谢谢你，快帮助我吧！”

圆球于是努力地想做好支架。可是，无论它怎么努力，都无法站稳。

圆球很伤心，连再见都没说，就垂头丧气地走开了。

走着走着，它来到一条河边，独自坐在岸上掉眼泪，突然，它看到河水中圆球的倒影，突然间明白了其中的原因，高兴地喊道：“原来这才是真正的我！”

正像这个圆球的遭遇一样，在生活中，我们常常因为不了解自

己而犯下错误。我们最熟悉却又最不了解的正是我们自己。

我曾经遇到过这样的一个人。他向我抱怨周围的人们都不能够善待他。

我说：“是不是你对人不够热情呢？”

他回答：“不是，我总是以最大的善心来对待别人，然而得到的却是别人的冷遇。”

乍一听他似乎是个受害者，然而，如果仔细去分析他的生活就会发现，虽然他对别人总是表现出极大的热忱，却由于过分地表现出对他人的亲密，而经常触犯别人的私人空间，让人难以接受。不受欢迎的原因，最终还在他自己身上，然而他自己并不能够意识到这一点。

有一天，智者苏格拉底来到古希腊的德尔菲神庙，在太阳神阿波罗的神殿上，祈求神的喻示。他虔诚地祈求了许久，太阳神终于开口了，却只有一句：“认识你自己！”

苏格拉底感到非常惊讶，他本以为神会向他传授长篇大论的格言警句，没想到却只有这样一句话。

苏格拉底坐在神殿里，苦思冥想，过了许久，他突然高兴地跳起来，他终于想明白了这句喻示的含义：了解自己者，即为最智慧者！

了解自己者，即为最智慧者！

可是，你相信这句话吗？

我曾问过周围许多人这个问题：“你了解自己吗？”

在绝大多数的情况下我会得到这样的回复。他/她先是一愣，然后哈哈大笑：“我自己？如果我不了解我自己，难道你比我更了

了解自己者，
即为最智慧者

解我自己吗？”

在这里我并不急于反驳这种观点。因为在这本书里，我们所要讨论的，就是那些否定这种观点的知识。在这里，我只想先借助一个神话故事，来使你对整本书的内容有所了解。

印度神话中有一个双面人的故事。说是有一个主管白天和黑夜的神，他有两个脑袋，当其中一个名为“白天”的脑袋睡觉的时候，大地就是黑夜；而当另外一个名为“黑夜”的脑袋睡觉的时候，大地就是白天。两个头是背靠背长在一起的，谁都看不到对方。甚至在它们各自的心中，都不知道对方的存在。然而，彼此又都是对方的一部分。

从某种意义上来说，我们都是这样的双面人。我们所熟悉的那个自己，无论他/她具有怎样品行，无论他/她是善良、正直、积极、快乐，还是忧伤、犹豫、怯懦、保守，那都仅仅是我们的一面。在它们的背后，还有另外一个我们，那也属于我们，也是自己的一部分。虽然你很少能够感觉到他/她的存在，他/她却对你有着决定性的影响。

在我们看似简单直白的思想背后，有着许多秘密，这些秘密，即使是我们自己也未必知晓。而这些秘密，就是我们即将在这本书中着重讨论的。

二 子非鱼，亦可知鱼之乐

毫无疑问，意识是一种神秘且复杂的精神现象，它看不见，摸不着，不能直接去感知；它变幻莫测，不受时间和空间的限制，既能一瞬间跨过千载，回忆过去或者憧憬未来，又能一瞬间飞过万里，坐在房间里就能想象万里之外的事情。

意识的世界，视之无形，触之无物，那么它是可以探究的吗？

我国古代有个哲学家叫庄子，以机智善辩而著称。有一天，他和朋友惠子在濠水之滨游河观鱼，惠子也是一个善辩的人，正在庄子悠然自得地赏鱼时，惠子突然向他发难，从而引发了一场被称为“濠梁之辩”的著名辩论。

庄子和惠子在濠水上的一座桥上散步，桥下清澈的河水里鱼儿在欢快地游泳。庄子说：“这鱼儿悠然自得，可真是快乐啊！”

惠子说：“你不是鱼，怎么会知道鱼是否快乐呢？”

庄子反问：“你不是我，怎么知道我不知鱼的快乐呢？”

惠子再反问：“我不是你，当然不知道你的心思；不过你也不是鱼，所以你也不知道鱼是不是快乐。”

庄子与惠子之间的辩论因为充满着智慧与机锋而一直被后世的人们玩味揣摩。他们到底谁是谁非？历来智者见智、仁者见仁。惠子立论的出发点是：一个人不可能知道别人（鱼儿）在想什么，不

过庄子也并非没有道理：人们可以通过观察对方（鱼儿）的表情、动作，来推测他的心理。

在这里，我们借用庄子的观点。在对精神世界的探究中，虽然我们并不知道灵魂世界是否真的存在，甚至不能够触摸到哪怕它的毫毛，然而，精神世界并非不可探知。我们的思想，会通过我们的一举一动，一言一行表现出来。我们快乐的时候会发出笑声，悲伤的时候会哭出来；我们感到心烦气闷的时候，会不自觉地想把心中的烦闷发泄出来。反之，借助于一个人的言谈举止、行为表现，我们就可以推知此人的内心世界。实际上，这也是心理学家研究精神世界的办法。

与此相对应，心理学里有个学派叫“行为主义”，即一切的内心的活动都会通过外在的行为表现出来。它有两个主要的观点：

1. 人们的行为不是与生俱来的，而是受环境因素的影响通过学习获得的。

2. 一个人的行为是其心灵的反应，人们可以通过观察他人的行为来推知他的心灵世界。

可见，行为主义心理学就是主张通过研究人们的行为来推知人们的内心世界。虽然这种观点并不能够代表全部的事实（比如，我们的许多行为，像基础的条件反射，甚至是某些高级的智力活动，是通过进化，以先天的方式获得的），然而，当我们试图去了解他人的内心世界时，由于我们不能够体验他人的主观世界，所以，观察他人的行为就成为我们了解他人内心世界的重要途径。

其实，对于擅长于窥探别人内心世界的心理学家而言，人的心灵并无秘密可言，原因就在于心灵与行为是相连的，我们可以通过后者推知前者。我们对于意识世界的探究，也正是借助于这

人们的行为不是与生俱来的，而是受环境因素的影响通过学习获得的

种方法，无论你的内心有多少秘密，它们总会通过你的一言一行表现出来。即使你想百般地掩饰，对于那些受过专业训练的心理学家来说，微小的蛛丝马迹已经足以暴露出你内心的秘密。随着我们对潜意识的了解越来越深入，你会更加惊叹于心理学家是如此地善于观察人们细微的语言、行为，从而揭露出人们内心的巨大秘密！

一个人的行为
是其心灵的反应，
人们可以通过观察
他人的行为来推知
他的心灵世界

三 探寻意识的历史

意识的确是一种神秘的现象。它总是与我们的生命现象紧密联系，随生而来，伴死而去；在我们生命的过程中表现为许多奇妙的精神现象，如做梦、幻觉……那么，意识真的存在吗？它又是怎样构成的？

远古时代，处于蒙昧时期的原始人还无法对人的意识现象做出科学的解释，而意识现象对他们又是如此的重要，让他们感到强烈的不安，于是他们用灵魂来解释意识。因为他们除了把意识理解为像空气一样不可捉摸和看不见的灵魂之外，再不能想出什么更复杂、更巧妙的东西了。

随着人们认识的深入，越来越多的智者不断的猜测我们精神世界的构成。

古希腊有个哲学家叫德谟克利特，有一天，他坐在家里，看着农民把收割下来的玉米一粒一粒地堆满了谷仓。他突然灵机一动：难道这个世界不是由像这些玉米粒一样的“原子”构成的吗？那些最微小的原子码在一起，就构成了大地、天空、河流、房屋……进而他又想到，我们的灵魂是不是也和世界万物一样，也是由那些细小的原子构成的。

不过，既然我们的灵魂是如此地神秘莫测，那么构成它们的原子就不应该与构成山川河流、大地海洋的原子一样。只有那些“精

致、细小、圆滑的”原子才能构成灵魂。越是聪明的人，构成他的灵魂的原子就越光滑、活动越自由。这些“灵魂原子”常由我们的肺吸入或者呼出。如果这种原子呼出多了，我们就进入睡眠状态；如果呼出的过多，我们就会发生昏迷；当然，如果我们的灵魂原子完全离开身体并分散了，我们就会死亡；灵魂原子分散，人体的其他原子也就分散，这样假以时日，身体也就不存在了。

17世纪，法国有一位著名的哲学家叫笛卡尔。他认为灵魂确实存在，但并不是如原子那样有实体的存在，而是像“一种极微妙的气或风”的物质，你不能够摸到它的质地，不能够看到它的颜色，不能够品尝到它的滋味，然而它却是的确存在的。

笛卡尔想象着灵魂与它所居住而且控制的肉体完全不同。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。我们睡眠的时候就是灵魂暂时离开我们的肉体，而我们死亡的时候，只是我们的灵魂厌倦了我们的肉体，离开了它而已。和寄居蟹在一个贝壳里住腻后另找一个更舒适的贝壳是同一个道理。

还有一种关于意识、灵魂的观点，它更极端一些，这种被称为“自动机”的观点认为：其实那种被人们称为灵魂，或者叫意识的东西，根本都不存在，仅仅是一些好事者虚拟出来的幻象，我们的身体，就好像一只上了发条的自动钟，或者用今天的例子来说，就好像一个编辑好了的计算机程序，一切都只是机械地运动而已。

且不论这种观点的对或者错，但从名字上的“自动”二字来说，可能就不会受到你的欢迎。有谁愿意自己的心灵像一台机器一样枯燥乏味的运作，又谁不希望有一种被称为自由灵魂的东西在自己的身体里存在呢？

虽然有这么多的猜测，然而，由于意识或者灵魂是如此的无

形而莫测，即使是在科学十分发达的今天，我们仍然不能够回答那个自古以来就困扰人们的问题：“灵魂真的存在吗？它到底是什么？”在各种研究人精神世界的理论中，最著名的莫过于弗洛伊德的潜意识心理学了。虽然我们将在本书中用整本书的篇幅来揭示这个学说，然而在这里，我们还是先概括一下，以便对弗洛伊德的潜意识理论有一个大概的了解。

根据弗洛伊德的研究，我们的精神世界可以分为**意识**、**前意识**和**潜意识**三个部分。

（一）意识

意识是一个人在清醒状态下的思想、情绪等，它是我们随时可以觉察到的心理现象。比如，你在看这本书，那么你的意识状态就是这本书的内容；你在看一场电影，你的意识状态就是电影的情节……由于意识总是集中在当前的活动上，所以它会随着我们的活动、思想状态而发生转变，它是易变的。

意识是我们能够感知到的当前的心理状态，然而意识在人的整个精神活动中只占很小的一部分，只代表一个人心灵世界的表面，而位于心理深层的潜意识才是人的精神活动主体。意识，就像是一个奶油面包的表皮一样，虽然光鲜、漂亮，但却仅仅是一个表皮，不仅与这只面包的内在大相径庭，在容量上，也要远远地小于那些内在的内容——潜意识。弗洛伊德因此下结论说：“我们必须接受这样一个不那么受欢迎的结论：对于我们的心理过程来说，它主要是潜意识的，至于意识，它仅仅是整个心灵的分离出来的外表部分和容易观测到的动作。”

不仅如此，在社会生活中，由于我们总是受到社会习俗、道德观念的影响，所以我们的意识还有一个重要的功能，就是用理智来

根据弗洛伊德的研究，我们的精神世界可以分为意识、前意识和潜意识三个部分