

The background of the book cover is a light beige color. On the left and right sides, there are faint, stylized profiles of human faces looking towards the center. In the center, a blue silhouette of a person in a suit stands on a blue path that leads from the top towards the bottom. The path has a slight gradient and a shadow beneath the figure.

灵性·潜能·创造

个人潜意识研究

王家忠 著

 中国社会科学出版社



灵性·潜能·创造

个人潜意识研究

图书在版编目(CIP)数据

灵性·潜能·创造:个人潜意识研究/王家忠著. —北京:
中国社会科学出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5004-9372-3

I. ①灵… II. ①王… III. ①下意识—研究②能力
培养—研究 IV. ①B842. 7②B848. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 236218 号

策划编辑 郭沂纹
特约编辑 沂 连
责任校对 刘 俊
封面设计 四色土图文设计工作室
技术编辑 张汉林

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010—84029450(邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新魏印刷厂

装 订 广增装订厂

版 次 2010 年 12 月第 1 版

印 次 2010 年 12 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/32

印 张 16.5

字 数 262 千字

定 价 28.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

目 录

引论——建立中国特色的分析心理学	(1)
绪论——潜意识总论	(7)
第一章 潜意识概述	(9)
一 意识与潜意识	(9)
二 个人无意识与集体无意识	(17)
三 潜意识的层次结构	(23)
第二章 潜意识的构成	(26)
一 欲望	(26)
二 禁忌	(32)
三 情结	(41)
第三章 心理分析的基本方法	(50)
一 词语联想法	(50)
二 释梦分析法	(51)
三 沙盘游戏法	(54)
四 周易分析法	(55)
灵性篇——潜意识与心理分析	(59)
第四章 人格与心理分析	(61)
一 人格、面具人格、精神人格	(61)

二	健康人格与心理和谐	(67)
三	有趣的电影疗法	(77)
四	简易的音乐疗法	(80)
五	微笑疗法	(82)
第五章	梦与心理分析	(87)
一	梦与梦文化	(87)
二	梦与心理分析	(89)
三	自我解梦	(93)
第六章	《周易》与心理分析	(97)
一	揭开《周易》的神秘面纱	(98)
二	《周易》与心理分析	(104)
三	《周易》与共时性现象	(108)
第七章	儒学与心理分析	(111)
一	人心惟危，道心惟微	(111)
二	阴阳和合，中庸之道	(112)
三	君子坦荡荡，小人常戚戚	(114)
四	尽心知性，浩然正气	(115)
五	全面发展，修齐治平	(116)
六	人生境界，圣人之乐	(117)
第八章	“道”与心理分析	(120)
一	推天道以明人事	(120)
二	道可道，非常道	(120)
三	信言不美，美言不信	(121)
四	见素抱朴，少私寡欲	(122)
五	知人者智，自知者明	(123)
六	崇尚自然，追求自由	(124)
第九章	墨学与心理分析	(126)
一	兼以易别，尚贤尚同	(126)
二	兼相爱，交相利	(127)
三	爱人者，人方爱之	(128)
四	食必常饱，然后求美	(128)

第十章 禅与心理分析	(130)
一 禅以“觉”为要	(130)
二 因果报应，生死轮回	(131)
三 直指人心，明心见性	(132)
四 “九年面壁”，“断臂求法”	(132)
五 即心即佛，非心非佛	(133)
第十一章 兵学与心理分析	(136)
一 永恒智慧，制胜秘诀	(136)
二 君有三患，须加防范	(137)
三 为人如将，修身养性	(137)
四 出其不意，攻其不备	(138)
五 临危不乱，随机应变	(138)
六 知彼知己，百战不殆	(139)
潜能篇——潜意识与人的潜能	(141)
第十二章 潜意识的一般功能	(143)
一 记忆组合功能	(143)
二 支配行为的功能	(144)
三 自发解决问题的功能	(144)
四 超感和直觉功能	(145)
第十三章 心脏与潜能	(146)
一 心脏移植与性格变化	(146)
二 心脏与潜意识	(148)
三 心脏与潜能开发	(150)
第十四章 感应、预感与直觉	(153)
一 感应	(153)
二 预感	(156)
三 直觉	(160)
第十五章 爱欲与文明	(168)
一 爱有层级，博爱为大	(168)
二 解放爱欲，自我升华	(171)

三 爱是艺术，贵在和谐	(171)
第十六章 潜意识与潜能开发	(174)
一 觉察	(176)
二 自我意向	(177)
三 想象	(179)
四 暗示	(180)
五 潜意识训练	(182)
创造篇——潜意识与人的创造	(187)
第十七章 潜意识与人的创造	(189)
一 个人潜意识与创造力	(191)
二 集体无意识与创造力	(198)
三 社会潜意识与创造力	(201)
第十八章 智商、情商、意商与成功	(205)
一 智商与成功	(205)
二 情商与成功	(208)
三 意商与成功	(210)
第十九章 性能量与创造力	(219)
一 性与潜能	(219)
二 性能量与创造力	(220)
第二十章 压抑机制与智力开发	(222)
一 压抑的生理机制	(222)
二 个性潜能释放练习	(225)
第二十一章 游戏与创造	(228)
一 游戏与创造力	(228)
二 游戏教育与创造力开发	(230)
第二十二章 心理与创富	(234)
一 心理创富学	(234)
二 潜意识与创富	(235)
结语 调节心理 开发潜能 科学创造 走向成功	(237)

附：祝你们走向成功

——在 2008 届毕业生毕业典礼上的发言 (241)

基本概念阐释 (243)

后记 (253)

参考文献 (255)

引 论

建立中国特色的分析心理学

心理学是 21 世纪的热门学科，分析心理学研究又是心理学领域的热点之一。笔者认为，批判继承西方分析心理学理论，建立中国特色的分析心理学，是我国心理学发展的需要，也是社会实践的迫切要求。要实现分析心理学的中国化，需要从以下诸方面入手：

（一）批判借鉴，着力创新，建立中国特色的分析心理学

要建立中国特色的分析心理学，首先要批判借鉴西方精神分析学和现代国际分析心理学理论，在此基础上进行改造和创新。

分析心理学是从精神分析学派中分化而来。精神分析学的创始人弗洛伊德（1856 年 5 月 6 日—1939 年 9 月 21 日）是 20 世纪最有影响的心理学家之一。精神分析学就是由他于 19 世纪末 20 世纪初创立的。他的无意识研究不仅开辟了心理学研究的新视野，而且其心理分析与治疗工作也取得了重大进展。

荣格（1875 年 7 月 26 日—1961 年 6 月 6 日）起初一直属于弗洛伊德精神分析学派，是他的得意门生，并在弗洛伊德的再三坚持下当选为第一任国际精神分析协会主席。后来与弗洛伊德关系破裂，又形成和发展了自己的一套心理分析理论。最初，他把自己的理论称之为情结心理学，后来又称之为分析心理学。一个世纪以来，分析心理学几经演变和分化，形成了许多不同的理论和实践派别，甚至形成了影响巨大的国际心理分析思潮。分析心理学理论自 20 世纪二三十年代传入我国，曾对学术界特别是文艺界产生了不小的影响。到 80 年代，国内再度产生“弗洛伊德热”，影响范围和深度都胜过以前。如今，国内分析心理学

的理论研究和实践也愈来愈受到人们的重视。

申荷永教授在其《荣格与分析心理学》一书中指出：“无意识是心理分析的核心概念，也是心理分析工作的重要氛围，其本身也具有心理分析方法与技术的内涵。我们把‘无意识’（unconscious）作为一个开放性的概念，它既包括弗洛伊德的个体潜意识（personal unconscious）、荣格的集体无意识（collective unconscious）、弗洛姆的社会潜意识（social unconscious）和汉德森的文化无意识（cultural unconscious），也透视着某种东方的‘道’、‘太极’和‘禅’的意境。对无意识的理解之所以重要，是因为做好心理分析的最基本的条件之一，就是要求在‘无意识水平’上来进行工作。”^①

迄今为止，潜意识理论经历了三个阶段：其一，弗洛伊德冲破了否定无意识领域的理性主义禁锢，创建了个体潜意识心理学的理论体系；其二，荣格冲破了弗洛伊德的个人潜意识的狭隘性观念，创建了集体潜意识学说；其三，弗洛姆把精神分析潜意识概念又移植到人类社会结构之中，创建了社会潜意识理论。他们的理论既相传承又有所创新，推动了潜意识研究的深入，但都带有唯心主义和神秘主义的局限。

自20世纪90年代以来，笔者致力于用历史唯物主义观点研究潜意识问题，陆续取得了系列成果。本书取名为《灵性·潜能·创造——个人潜意识研究》，一方面表明与笔者前两部著作《人性·社会·心灵——社会潜意识研究》（山东人民出版社2006年版，属于“分析社会心理学”）、《传承·超越·沟通——民族潜意识研究》（中央文献出版社2005年版，属于“民族精神分析学”）的关联与区别，另一方面也表明，心理分析以潜意识为轴心，但并非仅仅局限于潜意识活动。因而在实际论述中，既涉及个体潜意识，也涉及集体无意识，还涉及中国传统的“道”、“太极”和“禅”的内涵，也就是有关“灵性”的东西。换言之，分析心理学作为一种深度心理学或心灵塑造学，是要关注和分析人的心灵深处的东西，构建心灵的和谐家园，发掘潜能，引导创新。

^① 申荷永：《荣格与分析心理学》，广东高等教育出版社2004年版，第82页。

（二）联系实际，有的放矢，紧密结合中国民族文化心理特点

要紧密联系实际，做到有的放矢，针对中国国情和民族文化心理特点，继承与创新中国心理学的优秀成果，形成富有民族特色和民族气派的分析心理学理论。建立中国特色分析心理学，首先要针对和解决中国社会的心理问题，这就必须深入了解中国的国情和民族文化心理特点，从而做到“对症下药”、有的放矢。同时，中国传统文化中不仅蕴涵着丰富的心理学理论，其心理分析思想更是别具特色，这方面已经引起国际分析心理学者的重视，“心理分析与中国文化国际研讨会”也已在国内召开多次（中国·广州）。所以，重视和加强对民族传统心理分析思想的清理和研究，也是建立中国特色分析心理学的重要一环。

（三）转变观念，更新方法，把握心理和谐发展的特点和规律

必须实现研究观点和方法的变革，运用科学的方法，克服传统心理分析理论的局限。弗洛伊德的精神分析理论具有明显的唯心主义性质和生物主义本能论特点，尽管其后继者对其进行了多方面的批判和改造，但当代西方心理分析理论仍存在着唯心主义和神秘主义倾向。所以，进行中国特色分析心理学研究，必须以历史唯物主义的立场、观点和方法，综合运用系统分析、比较分析以及直接观察与间接观察相结合等科学方法，全面分析人的心理结构与演化过程，深入了解心理和谐发展的特点和规律。

（四）与时俱进，贴近时代，解决当前人们关注的现实心理问题

要做到与时俱进，具有时代特色，分析解决当前社会所面临的心理和现实问题。分析心理学自创立一百多年来，国际社会已发生了和正在发生着重大而深刻的变化。由此，分析心理学的研究对象和视角也相应地发生了很大的变化和转移。进行分析心理学研究，必须密切关注当今国际社会所面临的种种现实问题和心理困惑，特别注意我国社会转型时期存在的各种难点和热点以及由此引起的各种心理反应，致力于解决当下人们关心的现实心理问题，促进社会主义现代化建设与社会主义和谐社会的构建。

在西方，特别是美国，人们一旦遇到诸如情绪低落、情感挫折、环

境不适等心理问题，首先就会想到找心理咨询师。美国是现代心理咨询的发源地，也是心理咨询业最发达的国家。在那里，几乎每一个中产阶级都有自己的心理咨询师。难怪有人形容说，美国成功人士的臂膀是靠两个人搀扶的，一个是律师，一个是心理咨询师。据统计，每500个美国人中就有1名心理咨询师，30%的美国人定期做心理咨询，80%的美国人会不定期去心理诊所。

有关调查表明，由于社会观念错位，导致公众难以接受心理咨询。中国社会正处于转型期，人们产生的失落感和生活压力，很容易使人患上心理疾病。资料显示，中国目前患有精神疾病的人数已超过1600万，带有情绪障碍及行为问题的17岁以下儿童和青少年约有3000万。大学生、妇女、老年人、白领阶层、下岗职工以及外来民工都是易患人群。各类精神和行为问题，均呈加速上升趋势。专家指出，由于一直以来人们对于正常心理的界定不清，很多人并不认为自己有心理问题。因此，以上统计数字均属于保守数字。事实上，在每个人的生活中，70%—80%的时间都会存在心理不健康的状态，80%以上的人经常出现心理困扰。经受重大自然灾害（如地震等）而劫后余生的人们，也需要进行心理危机干预。这些数据背后，应该是一个庞大的心理咨询市场。

然而，与上面这些数字相对应的却是另一番景象，心理诊室目前的经营情况并不乐观，大部分都是门庭冷落，来访者寥寥无几。究其原因，还是社会观念的落后导致了心理咨询市场供需错位。大多数国人在遇到焦躁、嫉妒、抑郁时，习惯于憋在心里，独自承受，顶多会向周边的朋友倾诉一下，很少有人会主动去看心理医生。去看心理医生的人，往往会被侧目视之。^①

（五）明确目的，彰显意义，树立正确的研究目标

著名教育家蔡元培认为，教育是帮助被教育的人，给他能发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上尽一分子的责任。建立中国特色的分析心理学，必须具有正确的研究目的，这个目的概括地说就是：人

^① 参阅2006年7月12日《京华时报》，转引自2006年7月17日《法制文萃报》第21版。

格健康、人际和谐、发掘潜能、着力创造。进行分析心理学研究,或者研究人的潜意识现象,不是为了猎奇,满足某些人的好奇心和窥私欲,而是通过心理分析和引导,坚持以人为本,促使人们形成健康的人格,塑造和谐的人际关系,充分发掘每一个人的潜能,激发人们的创造活力。通过心理分析研究,引导人们认识心灵、树立信心、善于用脑、掌握规律、总结经验、提高效率。

据世界卫生组织统计,全球完全没有心理疾病的人口比例只占9.5%。有专家指出,19世纪威胁人类最大的是肺病,20世纪威胁人类最大的是癌症,21世纪威胁人类最大的是精神疾病。全国人大常委会副委员长许嘉璐曾指出,当前我国青少年最大的问题不是“身”的保护,更多的是“心”的问题。对未成年人“心”的关怀应该加强。

(六) 富有个性,形成学派,加强各学派间的对话和交流

要体现自身个性,具有区域特色,形成中国分析心理学的不同学派。国际上,分析心理研究学派林立、异彩纷呈。在我国,分析心理学研究,也不可能千人一面,一种模式,而应坚持百家争鸣、百花齐放的方针,充分发挥各个学者和研究机构的自身特点和优势,特别要体现不同的区域文化特色,从而形成不同的分析心理学学派,加强各学派间的交流与对话,促进中国分析心理学研究的深入发展,产生更多更好的理论成果和社会效益。近年来,我国南方的申荷永教授(复旦大学博士生导师)的分析心理学研究和北方的车文博教授(吉林大学博士生导师)的无意识研究,都取得了令人瞩目的成果。

《中国青年报》2006年5月31日报道,浙江理工大学举办的大学生心理压力调查显示:近六成大学生心理压力大。然而,在问及有了心理问题,是否愿意去心理咨询机构咨询时,只有22%的人选择会,还有78%的人不愿意去。主观上如此,客观上又如何呢?据介绍,在国外,每1000名大学生就有1名专职心理辅导员,而在国内,在最受重视的大学中,如山东大学,每2500名大学生配1名心理辅导员。目前,全国高校中从事心理咨询工作的人员尚不足3000人;全国1000多所大专院校,只有30%建立了心理咨询机构;在建立了咨询中心的学校中,由于心理咨询师太少,学生的预约时间长达几个星期。事实上,从中学

到大学，由于地位的改变、人际关系的变化、奋斗目标的缺失、理想与现实的落差，极易导致大学生产生各种心理问题。这就需要引导大学生，积极调整心态，掌握人际沟通技巧，确定新的奋斗目标，提高生活自理能力，树立正确的自我形象，及时适应新的大学生活。

《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出，构建社会主义和谐社会必须重视和谐文化建设，加强人文关怀，促进人的心理和谐。借鉴国外心理分析思想，继承中国传统文化心理观点，加强人文关怀，促进心理和谐，建立中国特色的分析心理学，是理论发展的需要，更是社会实践的迫切要求。在全社会积极开展心理分析和心理咨询，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉，培育人的乐观、豁达、宽容精神，提高社会成员的心理承受能力和挫折容忍力。重视未成年人的心理健康与全面发展，引导青年学生学会积极的认知，正确认识世界，客观了解自己；指导学生使用升华、补偿等积极的心理防御机制，不断提高控制和调适内心平衡的能力。建立学校心理咨询机构，健全学校心理服务体系，实行教育、教学、咨询、科研“四位一体”的心理素质教育模式。把人文关怀和心理疏导渗透于思想政治工作、学校教育、家庭教育等各个方面，帮助人们塑造健康、和谐、创新型人格，培养社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

绪 论

——潜意识总论

伟大的人并不是能够改变物质的人，而是能够改变我们心境的人。

——爱默生

露出水面那些小岛是人能感知到的意识；由于潮来潮去而显露出来的水面下的地面部分，就是个人无意识；而岛的最底层是作为基地的海床，就是我们的集体无意识。

——荣格

第一章

潜意识概述

一 意识与潜意识

（一）心灵的冰山比喻

常言说，“人有两件宝，双手和大脑；双手能劳动，大脑能思考”。人为万物之灵，成为地球的主宰，“灵”就“灵”在人有大脑，有自觉的意识活动。一般地说，意识是人脑的机能，是客观事物的主观映象；意识是自然界长期进化的产物，更是社会的产物。可是，人不但有自觉的意识活动，还有不自觉的无意识活动，这种无意识或潜意识活动对人们精神和行为的影响却长期为人所忽视。

古希腊大哲学心理学家柏拉图最早在其《申辩篇》、《法篇》等论著中，明确提出人有“有意识的和无意识的行为”^①，他以“同时驾驭两匹马的驭者”的神话，表述了对灵魂有意识和无意识结构的观点。据说，有一驾马车，套着两匹马，一匹马是难看的、未被驯服的，不顾一切拼命地跑自己的路；另一匹马是良种的、贵重的，听从驾驭的。驾驭者力图驾驭其马奔向他所熟悉而两匹马所不熟悉的目的地，他获得成功是颇为费力的。马车象征着灵魂的理性部分；马则象征着两个非理性的部分：高级的、低级的部分。^②

弗洛伊德把心灵比喻为一座冰山，浮出水面的只是少部分，代表意识，而埋藏在水面之下的大部分，则是无意识或潜意识。他认为，人的言行举止，只有少部分是意识在控制，其他大部分都是由潜意识所主

① 王晓朝译：《柏拉图全集》第3卷，人民出版社2003年版，第640页。

② 同上书，第160—162页。