

# 潜意识的心络解剖

朱美云

## 一、潜意识简述及简评

潜意识是精神分析学说及其治疗的一个最基本、最核心的概念。

潜意识有两个含义：一个是指人们对自己的一些行为的真正原因和动机不能意识到，另一个是指人们在清醒的意识下面还有潜在的心理活动在进行着。

在作为后一个含义的潜意识之中，包含了各种为人类社会伦理道德、宗教法律所不能容许的原始的、动物性的本能冲动以及与各种本能有关的欲望。它也是过去经验的大贮藏库。这些无法得到满足的情感经验、本能欲望与冲动是被压抑到潜意识之中的，但它们并不肯安分守己地呆在那里，而是在潜意识中积极地活动着，不断地寻找着出路，追求满足。

按弗洛伊德“心理过程主要是潜意识的”的断言，人的一切心理活动都主要是潜意识的。那这个“潜意识”就是无所不含的心理大箩筐。

按“对自己不能意识到的行为的原因及动机就是潜意识”，那这个“潜意识”也是一个心理大箩筐。

按潜意识“包含了各种为人类社会伦理道德、宗教法律所不能容许的原始的、动物性的本能冲动以及与各种本能有关的欲望。它也是过去经验的大贮藏库”，那这个“潜意识”还是一个心理大箩筐。

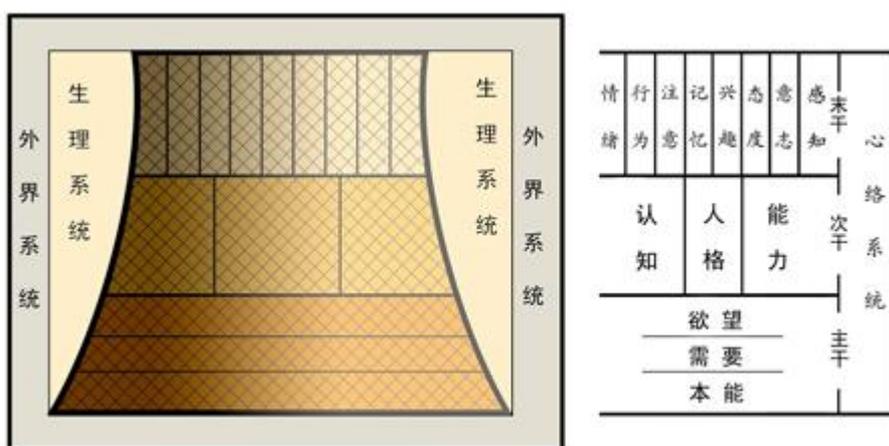
心理大箩筐的特点，使潜意识成了包罗万象的代名词；人不能意识到的特点，使潜意识带上了浓厚的神秘色彩。

这种包罗万象的带有神秘色彩的概念，必然使人们陷入极大的心理误区：在神秘的面纱下，把什么都可说成是潜意识的，且自己永远是正确的。这就使精神分析师们个个都似乎成了能洞悉人们心灵的大师，因为他们凭精神分析的潜意识理论，怎么说你都是正确的。甚至对同一心理现象，这个精神分析大师这样说、那个精神分析大师那样说都是正确的。甚至对同一心理现象，同一个精神分析大师时而这样说、时而那样说也是正确的。

这种包罗万象的带有神秘色彩的概念，就很容易被一些骗子利用，成为他们欺骗世人、忽悠社会的工具。事实上，现已有大量骗子披着精神分析的外衣，打着“开发潜意识”“重建潜意识”等幌子，欺世盗名，把心理咨询界的某些地方搞得乌烟瘴气。

## 二、潜意识的心络解剖

笔者从大量的心理现象研究中发现，尤其是从大量心理咨询的实践中发现，人们确实存在着大量个人欲望与社会道德冲突而被迫压抑的现象、自己对自己不理解的想法和做法、自己不能自控的行为及情绪、自己不能记起的经历或往事。尤其是存在着大量自己无法解释的心理现象。但这些不能以“潜意识”这种不确定的、不具体的、包罗万象的、带有神秘色彩的概念来表达，而应根据实际情况来具体概括、具体陈述。所以，笔者决定从心络学角度来对潜意识进行一番初步的解剖。



朱美雲心絡圖

心络学认为:心理系统其实就是心络系统(见上心络图)。它既要受欲望、性格、认知、能力等众多心络要素的影响,还要受生理系统和外部系统的影响。人的心理与行为(包括梦)是这三个系统相互影响的结果。

心络学认为:心络系统具有动力性。人的动力主要是源于心络。心络动力是人的根本动力。心络动力源于心络中一些心络要素的动力,主要有欲望的动力,其次有性格的动力、认知的动力、能力的动力、情绪情感的动力、兴趣的动力等。心络动力的总能量等于心络各要素动力之总和。

从心络学的角度看,精神分析所说的潜意识的内容,相当于心络系统中“欲望”的内容。所以,精神分析所说的心理动力即源自潜意识的动力,无非就是心络系统中欲望的动力。很显然,这样的动力只是心理动力的一部分,而忽略了性格的动力、认知的动力、能力的动力、情绪情感等的动力。

从心络学的角度看,潜意识并不存在。精神分析的潜意识是指人们对自己的一些行为的真正原因和动机不能意识到,即便在清醒的意识下,还有潜在的心理活动在进行着。笔者承认,人们有时确实存在连自己都不知道的、或不明白的、或不理解的、或不能控制的、或完全遗忘的心理与行为。但那不是什么潜意识,而只是心理活动的一些常见现象。这些现象都只不过是心络系统和生理系统及外界系统相互作用的结果,其中大多是心络要素及其相互作用的反映。现简述如下:

一是个人欲望与现实的矛盾。每个人都有许多生理的、心理的和社会的欲望。欲望不能满足,就会痛苦,一旦满足,就会快乐。人总是趋乐避苦的,所以总是千方百计去寻求满足。但事实上因种种现实因素又很难都获得满足,这就形成了个人欲望与现实的矛盾与冲突,从而导致了内心的焦虑与痛苦。欲望无法满足,且又无法违背现实,只好压抑。而压抑达到一定程度又会痛苦。压抑有的还会演变为某些心病或躯体病,这就使人更加痛苦。欲望具有强大的心理能量,一量产生又是难以遏止的,所以总会直接或间接地演变为某些连自己都不能理解的念头或行为,所以,每个人都深刻地体验着种种的痛苦和焦虑。但人们长期不明白、不理解这些,于是就有了种种归因:有的归因于命运,有的归因于鬼神,有的归因于星座,有的归因于属相,有的归因于出生日期,甚至有的归因于姓名或者风水等等。而精神分析则把这些归因于潜意识作用的结果。需要说明的是,造成这些痛苦的欲望,人们大多都是自己知道的,尽管有些因社会道德因素不好直接说出口。所谓的人们自己无法意识到的“潜意识的欲望”是极少的。如精神分析家说得最多的性欲,人们几乎都是能意识到的。

二是性格的作用与影响。性格是从0岁开始萌芽、到18岁基本形成的。性格总是左右着人们的想法、情绪和行为。而由性格因素产生的想法和行为,跟欲望一样,是很难改变的。人的许多行为都是由性格决定的。而人们对这一点往往知之甚少。如某先生总是逃避,原因当然是多方面的,但主要是其自卑和依赖的性格造成的。有的行为难以改变,其实是因其性格难以改变。如刚才所说的某先生总是逃避的行为,之所以难改变,就是因其自卑和依赖的

性格难改变。明知总是逃避不好，但自己就是改不了。他和父母不明白这是为什么。有些精神分析师就说是因为潜意识的作用。其实，是自卑和依赖性格使然。

三是固有观念的作用与冲突。人从小到大，要受到各种观念的影响。这些观念中的一部分会因种种原因而逐步形成固有观念。有些固有观念是互相矛盾的。如：同学或同事之间，是应有情义的；同学或同事之间的竞争是正常的应该的。这两种正常的但矛盾的固有观念，就常常使一些人困惑焦虑，不知所措。当选取任何一种观念行动时，内心深处都会有另一个念头或声音出现。明明选择了这个观念，放弃了那个观念，但为什么无法控制自己呢？一些精神分析师会说，这也是因潜意识的影响。其实，是固有观念冲突所致。

四是能力低下或缺失所致。人有无能力或能力的高与低，都会直接间接影响人的情绪与行为。人的很多焦虑和恐惧都是能力问题引起的，并非是什么潜意识的冲突或早期的创伤。如一个大学毕业生不敢去工作，成天呆在家里不敢出门，完全主要是因社会适应能力严重缺乏。他什么都不能胜任，也无法与人相处，就是让他在单位什么工作都不做都不行。因为他连自理能力都没有。在读大学时是靠母亲陪读，一日三餐都由母亲在租赁房里帮他做好，并要送到桌上。曾靠父母关系去一单位工作，但只干了一天就回家了，因单位是吃伙食团，没人帮他打饭。而且他也吃不下伙食团的饭，只能吃母亲为他做的饭。他明知自己都25岁了，应该去工作了，可内心有无数的声音在反对他工作。内心为什么有那么强大的力量在反对呢？自己为什么不能支配自己呢？在其父母的求助下，一位心理咨询师上门为他做催眠，说是因潜意识的支配力量太强大了，只有在催眠状态下才能快速解决潜意识问题，并声称要在其潜意识里植入强大的自信。结果呢，当场有点效果，即该生大声说出了“我很自信了！我什么都不怕了！”的豪言壮语。这些话是该生从来没说过、也从来说不出来的。可到第二天，一切如故。那位心理咨询师说潜意识的问题不是一下能处理的，需要多次做催眠。可后来做了很多次，最后该生连最初所说的那些所谓很自信的话都说不出来了。该生最后在父母的陪同下到了笔者心理咨询所。笔者鼓励其学做家务提高自理能力，鼓励其逐步与人交往提高人际交往能力，鼓励其去种种行业打工提高社会适应能力，最终使之走上了自食其力的道路。什么“潜意识”问题，分明主要就是能力缺乏或低下的问题！

五是情绪的影响。情绪会严重影响人的理智与行为。当情绪达到一定程度时，理智会完全丧失。很多冲动性行为，实际是情绪冲动的结果。情绪也具有强大的力量。当达到一定程度时，就完全无法控制。情绪的产生与欲望、性格、能力、认知等很多因素相关。但无论什么因素导致的情绪，只要达到某种程度，就是人的理智和意志无法抗拒的。但很多人不理解这是为什么，尤其不理解自己为什么会产生那样强烈的情绪。对此，一些精神分析师就说：那是潜意识在支配着你。事实是，当情绪平静下来时，那些行为就随之而停止。所谓的“潜意识”，在这里无非就是情绪而已。

六是注意的影响。注意会严重影响人心理与行为的指向。当注意某些对象时，这些对象就会成为心理活动的主要内容，从而导致相应的一系列反应。当某些对象不被关注时，这些对象内容就会被忽略，甚至让人觉得并不存在。无数事实证明，当注意尤其是高度注意某些对象时，必然无法注意其它某些对象。这是必然的，也是正常的。所以说，在无法集中注意力的背后，往往有其它过度的注意。然而在一些精神分析师那里，却认为是潜意识所致：你想集中注意力，这只是你意识的要求和愿望，但潜意识不答应；潜意识的力量是强大的，所以你无法集中注意力；只有解决了潜意识的问题，你的注意力才能集中起来。于是就要搞什么自由联想，挖掘早期心灵创伤，或者解梦，或者催眠等等。现在有些搞注意力培训的，就是以“开发潜意识”或“重建潜意识”的名义在进行。

七是记忆的影响。记忆是意识的前提之一。完全记不住的东西，就很难成为意识的主要内容。人的记忆力都是有限的。事实上有很多东西是无法记住的。遗忘是常见的心理现象。由于这些，就会使人有很多东西在某种情况下就意识不到。近事遗忘会让人意识不到自己刚刚亲自做的事情，难道这意识不到的也是潜意识？顺行性遗忘会让人意识不到事件发生以后的事情，逆行性遗忘会让人意识不到事件发生以前的事情，选择性遗忘会让人意识不到自己亲历的某些特定的事件内容，难道这些意识不到的也都是潜意识？在心络学看来，这些就是记忆问题，并不是什么潜意识问题。

八是兴趣的影响。每个人都有自己感兴趣和不感兴趣的东西。感兴趣的对象或内容会意识清晰，印象深刻，久久不忘，往往会成为个人意识的中心。不感兴趣的对象或内容则相反。对同一对象和内容，不同的人因兴趣各异而意识状态各异。有些人对某些对象和内容因根本

不感兴趣而完全意识不到，甚至会视而不见，听而无闻。对他们来说，这些意识不到的难道也是潜意识？笔者相信弗洛伊德在他的经历中也有一些他不感兴趣的东西。那些他不感兴趣的东西在经过一段时间后甚至就在很短的几天内、几小时内就可能意识不到了，那这些意识不到了的是不是也是潜意识？如果说是，那潜意识在这里无非就是不感兴趣的代名词。

九是意志的影响。意志状态也会严重影响人的心理与行为。自觉性差的往往行为被动，自律性差的往往随心所欲，果断性差的往往犹豫不决，恒久性差的往往不时放弃。一位年满42岁的男性一直在“啃老”。他从小到大的志向是要干一番为民族振兴的大事。可长期都是起床困难，什么事都不想干，做简单的事都很困难，有时觉得吃饭都很麻烦。在十三、四岁时还经常是母亲喂饭。现经常不刷牙，不洗澡。检查身体无数次，都无器质性问题。他认为自己有心理障碍，还自学心理学。在一职业培训机构负责人的建议下，参加了心理咨询师职业资格培训班。一位讲精神分析的心理学教师听了他的情况后，认为这是严重受潜意识支配影响的典型案例，无论怎样努力，自己的意识都不能战胜潜意识的强大支配作用，必须从潜意识的深处去解决问题。可为他做了精神分析的种种治疗，其中最多的是解梦和催眠，可几乎没用，最后连心理咨询师职业资格的统考也没参加。最让他苦恼的是，没做精神分析治疗前，自己不知道自己有什么问题，其父母认为他主要就是懒惰、依赖。精神分析治疗后，那位心理学教师认为他有太多太多潜意识方面的问题，其中好多问题是他父母问题甚至他家族问题的延伸和演变，可这些问题又没有相应的解决办法，于是陷入了更深的痛苦和绝望。笔者也在那培训机构为那里的学员讲《变态心理学》。详细了解其问题后，笔者认为：其主要问题是意志缺乏，表现为极端懒散；其次是能力低下；再次是欲望过高太不现实；四是性格既自卑又自恋。所以笔者给他的建议是首先行动，而行动的第一步是修勤克懒。笔者处理过无数的类似个案，深感意志缺乏或意志减退会怎样严重地影响人的心理与行为。笔者还专门写过一首《关于懒》的咨治诗。其中有这样的句子：“懒是烂掉人生的腐蚀剂，懒是摧毁命运的原子弹”，并认为“单纯型精神分裂症也是因为懒”。类似个案的问题，主要都是意志缺乏或意志薄弱或意志减退的问题，根本不是什么潜意识的问题。

十是人际关系的影响。人际关系中的行为，既是人与人心理与行为互动的结果，也是他们之间关系的条件反射。这种条件反射是自动自发的，有时还是不由自主的。如：一位25岁的漂亮姑娘，在公众场合温文尔雅，举止优美，人见人赞；在单位领导面前，总是沉默寡言，面带微笑；在同事面前，总是一脸严肃，言语傲慢；回到家里，对父母总是命令喝斥，动不动就大发雷霆，甚至毁物打人。她有时也觉得不应这样对待父母和同事，但自己就是无法控制，总觉得还有另一个自我在支配自己。我们也常常见到这样的现象：有些人对至亲最无理最无情，而对陌生人却彬彬有礼，有义有情。为什么？有些精神分析师就会认为是潜意识支配的结果。如果要做治疗，他们一定是去挖掘早期的经历，尤其是家庭甚至家族的种种情况。其实，这是人与人在种种条件下形成的“自动关系”或“习惯关系”的反映。因为父母在与其长期的相处中，总是将就、放任、宽容、无条件施爱，就使她总是随心所欲，为所欲为，这就逐步形成了她在父母面前可以随时放纵任性的“自动关系”。这种“自动关系”一旦形成，就难以改变，所以笔者也称之为“习惯关系”。她和领导、和同事、和其他人之间所表现出来的固有言行，其实也是这种“自动关系”的反映，而决非是什么潜意识的反映。如果硬要说是潜意识的反映，那潜意识在这里其实就是“自动关系”。

十一是行为习惯的影响。行为是种种心绪要素和生理系统及外界系统影响的结果。在众多的行为中，有一种行为是习惯性行为，即一种自动自发的不由自主的或条件反射似的行为。因此，也可称之为行为习惯。我们一进办公室，一进场，一进娱乐场所，一进家门……都会有自己相应的一些固有行为或动作。如果问：你为什么有这样的行为？你很可能回答是不知道。如果问：你进办公室后的行为和进家门后的行为为什么又不一样？你很可能回答还是不知道。其实，这就是你的行为习惯。行为习惯是在长期的不知不觉的过程中形成的，所以你没注意，甚至觉察不到。可有的精神分析师却会用大师的口吻告诉你：这就是你的潜意识行为！人的行为习惯太多了，而你却既不能觉察又不能解释，所以当精神分析师说你所有的行为其实都是潜意识的结果时，你很可能完全相信，甚至坚信。

十二是外部刺激的沉淀与泛化。外部世界的种种因素比如种种事件，时时都在影响人的心绪系统和生理系统。这些影响有的是深刻的，会在大脑皮层中沉淀下来，成为深深的印痕，甚至成为不可磨灭的创伤。随着无数信息的重叠积压，这些印痕会被深深地覆盖，从而成为不被人们所意识的或完全被遗忘的东西。但到某些事件发生时，尤其是类似事件再发生时，这些

印痕会被激活,从而导致相应的情绪和行为再度出现。如许许多多的恐惧,往往都与过去的这些创伤有关。而且,这些印痕或创伤在种种因素影响下还可能出现泛化现象。当泛化现象,尤其是一二再、再二三的泛化现象出现后,最原初的外部刺激及印痕就很难被人意识到觉察到了。如果说这就是潜意识的话,那么潜意识在这里就是这么回事儿。

除上述外,还有态度的影响、感知的影响、遗传的影响等等。

从上述可以看出,人们自己不能意识到的不能理解的但又确实支配着自己行为的因素,有时是欲望,有时是性格,有时是固有观念,有时是能力,有时是情绪,有时是注意,有时是记忆,有时是兴趣,有时是意志,有时是人际关系中的自动关系,有时是行为习惯,有时是态度,有时是感知。这些,还只是孤立地去看待和分析的。其实,心络系统中的这些要素,是相互影响的,且具有传导性。经相互影响和传导后而形成的种种心理与行为,更会让人摸不着头脑。即便是熟知心络学的人,也要通过现象而找多种原因,进而找到多种原因之间的关系及其症结,最后形成“病因结构图”,才能看清问题的真相及其实质。不知心络学的心理学家,也很可能无法这样去看清问题的真相和实质,而自己也无法解释所谓的潜意识现象,所以也只好承认有潜意识,甚至赞同和拥护潜意识主张。

人们自己不能意识到的不能理解的但又确实支配着自己行为的因素,除心络系统中的种种要素外,其实还有外界系统的和生理系统的,如上述提到的过去外部刺激的沉淀与泛化、遗传等。

总之,从心络学的观点看,潜意识并不存在。如果硬要说其存在,都不过是心络系统和生理系统及外界系统相互作用的结果,其中大多是心络要素及其相互作用的反映。把那么多正常的其实都是能意识到的只是暂时不能意识到的内容都说成是潜意识的,这就充分说明潜意识就是一个心理大箩筐,把只要意识不到的、哪怕是暂时意识不到的东西都统统往里装。上面的简单阐述,就是对潜意识的简单解剖。

需要强调的是:人的心理活动是有主有次不断移位和转化的。当某一内容成为重要内容时,就会占据心理平台的中心并处于最表层,而其它的内容就会移位,处于平台的非中心或下层。各种心理内容都是这样根据心络要素以及生理系统、外界系统的不同情况而不断转化的。从这个意义上讲,处于中心地位的或最表层的内容,就是精神分析学说中的“意识”,那些处于最边缘的或最下层的内容就是“潜意识”,处于“意识”和“潜意识”中间地带的就是“前意识”。所以从心络学的角度看,所谓的潜意识根本不存在。就算存在,其内容也无非就是那些暂时没处于心理平台中心的或最表层的心理内容。而这些内容无非就是上述的十多种因素。

点此可见原文: [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_62132a850102vtw3.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_62132a850102vtw3.html)