第一图书网, tushu007.com

<<潜意识>>

图书基本信息

书名：<<潜意识>>

13位ISBN编号：9787506483964

10位ISBN编号：7506483963

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：耿兴永

页数：270

字数：209000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

在本书的第1版出版后，有很多读者给我打电话、发邮件，与我分享了他们在发现潜意识、了解和改变自身方面所做出的努力。
从他们热切的表达中，我了解到他们在改变潜意识、性格重建以及发挥自身能量方面所取得的成功，这让我深感鼓舞。
对于潜意识的研究一直是心理学研究的一项重要内容，也是读者所关心的一个重要的领域。
因为我们的许多心理问题、性格问题的起源，都可以在潜意识当中找到原因，对潜意识的发掘，可以在很大程度上改变我们的生活。
不仅如此，从性格潜能的角度来讲，每一个人的内心都隐藏着巨大的潜能，但这种潜能在通常情况下很难发挥出来，这大都与潜意识中的压抑有关，只有把潜意识中的消极成分去掉，才能让我们的这种能量释放出来。
所以，一定要了解我们的潜意识，认识并且改变它，这样我们才能够变得强大。
本版在前一版的基础之上做了进一步的补充和完善，除了对原有内容进行补充修正之外，又增加了很多新的案例与分析，使内容更为丰富、完整。
如果你在了解潜意识、发现自我方面有更多的努力与心得，欢迎与我们联系(qianymduben@163．com)，通过不断地分享与交流，相信我们可以更好地了解自身，我们所追求的生活目标也会得以实现。
耿兴永　201．2．2

<<潜意识>>

内容概要

人的意识犹如海中的冰山露在水面上的部分，而潜意识则是这座冰山隐藏在水面以下的更大的部分。
意识只占心灵的很小一部分，潜意识才是决定一个人思想与行为的主体。
一个人要想真正了解自己，就应当从潜意识入手！

《潜意识(心理学帮你发现未知的自己第2版)》以弗洛伊德的精神分析心理学理论为蓝本，深入浅出地讲述了潜意识对我们的生活的影响。
全书语言优美，举例引人入胜，对于广大读者来说既是一道心理学知识科普盛宴，又可以帮助你更好地认识自己，调整和改变你的性格，激发你的潜能，帮助你实现人生的目标。

《潜意识(心理学帮你发现未知的自己第2版)》的作者是耿兴永。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

北京师范大学心理学系博士，长期从事心理咨询和撰稿

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　认识你自己
　1　认识你自己
　2　思想与行为的发动机
　3　潜意识中的三种成分
第二章　走近潜意识
　1　叛逆的北野武
　2　蛛丝马迹的背后
　3　潜意识的冰山
第三章　潜意识与心理创伤
　1　不安分的潜意识
　2　隐晦的潜意识与心理创伤
　3　摆脱创伤才能够获得幸福
第四章　潜意识与家庭
　1　家庭环境会影响一个人一生的发展
　2　童年经历与印刻效应
　3　改变生活环境才能够幸福
第五章　潜意识与婚姻
　1　俄狄浦斯情结与婚姻的原型
　2　用投射测验测出你心目中的理想伴侣
　3　俄狄浦斯情结对婚姻的影响
第六章　潜意识与性格
　1　潜意识在无形中决定了我们的性格
　2　焦虑型性格
　3　忧惧型性格
　4　冲突型性格
　5　不安全型性格
　6　接纳型性格
　7　长幼次序对性格的影响
　8　改变潜意识才能改变我们的人生
第七章　潜意识与性、情感的本能
　1　性与爱，最基本的驱动力之一
　2　弗洛伊德对性的解释
　3　性的伤害可能导致心理扭曲
第八章　潜意识与人格
　1　人格的三层结构：自我、本我与超我
　2　阿赖耶识
　3　更为复杂的人格结构
　4　集体潜意识
第九章　发现潜意识之潜意识与心理
　1　该怎样看待看似“无意”的行为
　2　抓住微小的失误
　3　“自由”的联想
　4　“不经意”的遗忘
　5　用催眠术探索潜意识
　6　梦与潜意识

第一图书网, tushu007.com

第十章　发现潜意识之潜意识与梦
1　神秘的梦到底说明了什么
2　梦是潜意识的最佳表达场所
3　怎样解析复杂的梦
第十一章　潜意识与成功、潜能开发
1　积极地利用潜意识可以改变你的人生
2　潜意识的投射作用
3　多做积极的自我肯定
4　学会面对挫折
5　运用暗示的力量
6　打开封闭的心理空间
7　排除消极的体验
8　在生活习惯中改变自己的心理定势
9　正确地认识潜意识，你将获得一笔宝贵的人生财富
第十二章　潜意识的能量，情结与超越
1　情结：一组纠结的心理情绪丛
2　自卑情结
3　童年伤害情结
4　性、爱情结
5　成就情结与约拿情结
6　解开情结，将潜意识的能量发挥出来

章节摘录

另外一位哲学家柏拉图也同样意识到了潜意识的价值。
柏拉图很早就意识到，人的心理具有典型的两面性，一方面是积极的，另一面则是消极的。
他曾打过一个比喻，他说，什么是人的潜意识呢？
就好比在一架马车上有两匹马，一匹是经过教化的，具有良好的德行和自我认知，它有着很好的目标和使命感。
如果只有它的存在，我们的生活自然是前途不可限量，不过不幸的是，因为有另外一匹马的存在，我们这种美好愿望的实现常常会被破坏。
与前一匹马不同的是，另外一匹马是阴暗的、焦虑的，充满仇恨和创伤，性格叛逆，很难驾驭。
我们一般会拒绝它，不愿意让它进入我们的生活，但实际上它还是存在的。
由于它的破坏性，我们往往会变得消极、恐惧，甚至产生仇恨。
两匹马虽然每天生活在一起，但实际上它们并不是和谐的，相反，还经常会产生矛盾与冲突，我们因此就会陷入无助与混乱当中，结果无法达到成功的绝顶，只有将二者协调起来，才能够取得成功。
在这个解释中，柏拉图很好地向我们展示了人的心理的双重性以及潜意识的特点与价值。
17世纪时，有一位著名的哲学家叫笛卡尔。
他认为人的灵魂确实存在，但并不是原子那样有实体的东西，而是像“一种极微妙的气或风”一样的事物，你不能触摸到它的质地，不能看到它的颜色，不能品尝到它的滋味，但是却无时不在的受到它的影响。
在笛卡尔的想象中，灵魂与我们的肉体完全不同。
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。
我们睡着的时候就是灵魂暂时离开我们的肉体，而我们死亡的时候——其实我们并不是真的死了，而只是我们的灵魂厌倦了我们的肉体，离开了它而已，和寄居蟹在一间贝壳里住腻了，离开它另找一个更舒适的贝壳是同一个道理。
而且，笛卡尔还认为，每个人身上都有两种截然相反的成分，也就是我们今天所说的性格的“双重性”，一般人都不愿意承认自己的另一面的存在，但实际上它是存在的，而且经常会影响到我们，我们必须面对它们，才能够让自己的意识与心理更健康。
到了近代，心理学家弗洛伊德对潜意识有了更进一步的研究，在长期的研究中他发现：我们生活中通常所说的意识只是我们的心理的很小一部分，在人们的表层意识之下，隐藏着大量的不为人知的能量。
其中，心理创伤、恐惧、压抑、心理冲突，尤其是性的冲突，又构成了这些能量的主体。
如果一个人被这种能量所控制，那么他的生活将会难以想象。
压抑的潜意识很有可能会给我们带来很大的伤害，因为它们总是不甘于寂寞，总是试图表达自己，只要一有机会，它们就会毫不犹豫地表现出来，比如在孤独、恐惧，在伤心、失望，在睡梦中、意识模糊时，它们就会冒出来，这时我们的思想与行动就会变得混乱、盲目。
弗洛伊德因此警告说：“我们必须学会去改变自己，否则，我们可能一辈子都生活在一个火山口上，因为说不定什么时候，它们就会以一种意想不到的方式爆发出来，影响我们。
只有真正地认识它和了解它，我们才能够强大。
”他还说：“我们的生命中自来的就有一种积极的成分，但是在很多情况下这种能量没有得到正确的发挥，我们必须学会用正确的方式将它们导引出来，这样我们的生活才能够得到改变。
” 潜意识的存在意味着我们的生活有着巨大的可能性。
实际上，任何人，不论你的聪明才智高低，生活背景好坏，也不论你的愿望多么高不可攀，只要你能够正确地认识自己，就可以改变自己，发挥自己潜意识中的能量，为你提供动力。
在这一点上，对潜意识的认识和了解将会给你很大的帮助。
实际上，很多人因为对潜意识的认识而取得了成功。
心理学家马斯洛在对许多著名人物的研究中发现，他们大都是克服了内心的创伤，改变了自己，才取得了成功。

比如哲学家苏格拉底，达。
芬奇，米开朗基罗等。
他们都曾受过某种程度的创伤，影响了他们对人生的看法，但是因为他们能很好地了解自己、改变自己，因而走出了人生的阴影，改变了生活。
　人人都有潜意识吗？
答案是肯定的，即使是一个3岁的小孩，也可能具有潜意识，因为他的生活也在构建，只要有生活的构建就有潜意识。
从人类发展的角度而言，我们的潜意识还可能涵盖了远古以来就留传下来的种种神秘的心理能量与动力。
一位心理学家曾这样描述潜意识：“每一个人都具有潜意识，即使是从神秘主义的观点看也是如此。”　我们需要了解自己吗？
答案是肯定的。
正是因为了解自己，我们才能够掌握自己的命运。
我们能够了解自己吗？
答案也是肯定的，因为只要你行动起来，就可以走进自己的内心深处，发现真正的自己，让你的生活更加多彩。
P6-8

媒体关注与评论

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本质的东西。
　意识不是心灵的实质，他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　倘若你想实现目标，便得在心中描绘出目标实现后的景象，那样，梦想必定会成真。
　——英国当代动机大师理查·丹尼　一个人的人生幸福，只靠道德方面的努力是不够的，我们必须经常描绘自己将来的幸福形象，并依靠万能的潜意识来帮助实现。
潜意识一旦接受事情后，就会想办法去实现它，之后你只要安心等待，就可以了。
　——美国心理学家墨菲博士　每一个人都具有特殊能力，但大多数人因为不知道，所以无法充分利用，就好像身怀珍宝而不知其所在。
如果能够掘出这项秘藏，人类的能力将会完全改观。
　——《超右脑革命》作者七田真　如果每个人都能想象自己的梦想，梦想就可能出现。
　——《脑内革命》作者春山茂雄　我这一生不曾工作过，我的幽默和伟大的著作都来自于潜意识心智无穷尽的宝藏。
　——马克·吐温　灵感并不是在逻辑思考的延长线上产生，而是在破除逻辑或常识的地方才有。
　——爱因斯坦

编辑推荐

不可不知的超级潜意识教你如何战胜内心的恐惧；如何建立通达的人际关系；如何经营美满的婚姻；如何赢得丰厚的财富；如何获得事业的成功…… 《潜意识(心理学帮你发现未知的自己第2版)》(作者耿兴永)以弗洛伊德的精神分析心理学理论为蓝本，深入浅出地讲述了潜意识对我们的生活的影响。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com