

论潜意识行为的主体性及其责任归属

孟长治 王 婷

北京劳动保障职业学院，北京

摘要 | 本研究旨在探讨潜意识在个体行为的根源性影响及其责任归属。基于精神分析理论，文章通过理论阐述与典型心理咨询案例分析，揭示潜意识在行为动机、人际互动、自我认知与情绪反应中的深层作用。文章认为，潜意识作为行为的隐性驱动力，不仅会在个体意识薄弱或防御失效时突破自我控制，导致自我伤害、情绪失调或关系破坏；也可能通过象征性表达影响身体症状、人际冲突乃至生活选择。文章提出，通过增强自我觉察、开展意象对话等方法，个体能够更有效地识别并整合潜意识内容，从而促进内在和谐与心理成长，并强调每个个体均需对潜意识的行为后果承担责任，并通过完善自我结构、提升心理成熟度减少潜意识破坏性力量的影响。本研究可以为心理咨询实践及人格发展研究提供深层心理学视角与启示。

关键词 | 潜意识；行为责任；意象对话；自我觉察

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



在精神分析的理论视角下，一切有结果指向的行为皆源于思想，而个体思想绝大部分都处于潜意识领地。潜意识是人类心理活动中未能被个体自觉意识到，但持续存在并深刻影响其认知、情感和行为的心理内容。潜意识的发现曾引发人们巨大的认知震动，如何处理好与潜意识的关系成了个体保持心理健康的前提条件。本文尝试结合生活观察和心理咨询案例，论述潜意识如何对个体行为产生影响，以及个体是否应为自身的潜意识行为承担责任。

1 行为必有思想之因

思想决定行为，可将“思想决定行为”视为心理学领域的一则公理。思想常是含糊不清与难以言表的，每个人的思想还有相当大的部分隐身于潜意识（董建新，1995）。但是，行为可以被个体的意识准确观察，这为个体探索人们的精神世界提供了重要线索和思路：可以经由业已发生的行为，检视个体不可名状或隐藏在意识深处的思想。

基金项目：北京劳动保障职业学院课题资助研究项目“高职学生正念水平影响人际关系的机制研究：自我和谐的中介效应”（项目编号：202532）。

通讯作者：孟长治，北京劳动保障职业学院讲师，研究方向：心理咨询与治疗、婴幼儿心理、老年人心理。

文章引用：孟长治，王婷。（2025）. 论潜意识行为的主体性及其责任归属. *心理咨询理论与实践*, 7(11), 831-836.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0711091>

有一次,研究者在一座高楼前的平地上,抬头看到有三个男孩在十几层的楼顶玩耍,其中一个男孩竟然站到楼顶的边沿处,伸着脖子向下视探,像是在目测和感受这楼究竟有多高。研究者在那一刻产生了一个疑问:“男孩有没有可能不小心从楼上坠落?”生活经验回答:“这种可能性是必然存在的,因为每个人都曾经历过‘一不留神’的瞬间,谁能保证楼上的男孩不会不小心让自己陷入危境呢?”那么在此情境下,假如男孩果真发生坠楼,该如何对此事进行归因呢?假如他不是被后面的孩子推落或被突来的狂风吹倒所致,也不是因为某种身体的异常而突然抽搐或晕倒以至于发生跌落,排除以上三种因素,如果他仍然坠楼了,那么这个事情的原因应是什么呢?如果不能从那个孩子所处的外界环境找到原因,也不能从他的躯体中分析出原因,那么只能得出这样的结论:在这种情况下,促使男孩坠楼的那个因,必然存在于他的精神或思想中。这个结论当时竟让研究者感到些许不寒而栗,因为还可以进一步作出以下推测:在每个人的潜意识当中,都不排除存在着某种自己无法察觉到的自我伤害的力量,那是一种无时不在的风险,目前安全只是由于那种力量暂时没有机会突破个体自我保护力量的防线。

通过研究精神病性障碍,了解到它们的实质是自我的结构性损伤或破裂(潘超超,2022),以及意识对潜意识冲突的溃防(李晓驷,2005)。在被害妄想症状中,常能发现患者坚信有人在试图向其发起攻击。这类患者实际能感受到攻击性力量,显然来自患者的内心世界,而与他所处的环境没有实质关联。在一个间歇性精神分裂的案例中,患者时常幻听到一个声音:“到海南岛的天涯海角,去跳海!”为此,患者长途跋涉到了海南岛。幸运的是,在将要跳海之前,患者突然“清醒”了。而那个命令他跳海自杀的声音,显然也是来自他的潜意识。至于这种攻击和伤害自己的力量是如何深入至患者潜意识,这是需要精神分析心理学家进一步研究的问题。

2 洞察并跟随潜意识

思想决定行为,这一心理学公理换一种方式表述,就是凡事必有动机。人类行事的动机,经常是处在潜意识中的——这是精神分析理论的基本论断。这就意味着,大多数人并不明白关乎自己未来命运的抉择是如何做出来的,也不知晓自己究竟为何会过现在的人生。在心理咨询工作中,至为关键的是心理咨询师要敏锐洞察来访者潜意识的动机,绝不能满足于听对方说的话。因为个体所能讲出的话语,往往只是内心世界的表层真相,甚至只是意识编造的理由。这其中的心理过程大概是:当真正的动机处在潜意识中,而个体的自我又不能容忍因自身行为缺少可知的缘由而带来的失控感,因此意识的任务是要为已经发生或欲将发生的行为赋予合理性,采用的方式就是为由潜意识动机驱动的言行编造合乎情理的说辞,进而为自我制造“一切尽在掌握之中”的幻觉。

在一项被精神分析研究者反复引用的经典催眠实验中,催眠师向处于深度催眠状态的受试下达一个指令,让他在清醒后将房间的窗户打开,并且要忘掉催眠师刚才的指令。当受试清醒过来,他按照催眠师植入其潜意识中的指令打开了窗户,可是当催眠师问他为什么要把窗户打开时,他说房间太闷了(蔡雄鑫,2005)。该实验证实,潜意识想法可直接驱动行为,而意识会为这类潜意识驱动的行为主动构建合理解释。这就是个体的自我欺骗,这一切都是潜意识过程,不为个体的自我所察觉。

自我欺骗的事例在生活中随处可见。例如,女性常问男性一个问题:“你爱我什么?”她们不知道,真挚而深沉的爱情一般发生于两个人的潜意识,可以被总结出来的爱之缘由,多半都是欺骗的借口与谎

言。因此，人们所言“爱不需要理由”的观点也是不成立的，事实上，真正的理由是个体常常是不得而知的。一个从未有恋爱经历的中年单身男性，时常感叹自己要求不高却难觅人生伴侣。当问他对另一方有什么要求，他的标准明确的令人惊讶：本科以上、身高160以上、有正经工作。这类的女子并非世之罕有，为何他却一件难求？主要可能是太过相信自我意识的尺度，没有察觉那可能是掩盖潜意识动机的谎言，从而使他每次即将发生的恋爱关系，都遭受了潜意识的蓄意破坏。

一次对话或一种关系，假如不能使个体之间的潜意识发生联结，一般都会带有无意识相互欺骗的嫌疑。纯粹意识之间的对话往往让人感到索然无味，纯粹靠理性建立起来的关系必然令人感到缺乏激情，因为它没有触及心灵真实的内在，潜意识才是人类精神生命力的源泉（朱建军，2021）。因此，那种过度信奉某种原则的人生，因为过分依靠自我意识指导，不敢直视和相信来自潜意识的真实讯息和需求，常常会感到行动内驱力的匮乏，他们亟需的心理帮助是对精神生命力的激活。

3 向潜意识探寻答案

人类一个独有的特征就是看待事物时具有的理性。理性可以表现为一种思考欲，亦即凡事都要找到一个合理解释的心理惯性。对于物质世界的研究，人类的理性表现出了强大的功用。但是，在对人类自身心灵世界的探索方面，理性常常无能为力。诸如著名的谚语所言：“人类一思考，上帝就发笑。”从心理学的角度，它揭示的是人类理性具有在意识层面自我欺骗的惯性。这个惯性让个体远离对真实自我的认识，却对此毫无所知。有一个方法只被少数人掌握并熟记于心：当个体对自己的身心境遇感到困惑，且百思不得其解时，找到真相的最好方式是停止大脑的无效思考，用一种谦恭的心态向自己的潜意识求教。

求助者M先生是国企员工，他每次焦虑严重的时候，脖子后部正中间位置都感觉不舒服，是让人坐立不安的灼痛感。求助者找过专业的按摩师进行纾解，但效果不佳，这让他进一步确信自己遇到的其实是心理问题，因为他很早就发现，后颈部的灼痛感与近来工作压力密切相关。为了找到问题的根源，咨询师采用意象对话技术，对M先生的躯体症状加以干预：引导求助者闭上眼睛，身体慢慢达到彻底的放松状态，然后将注意力放在脖子部位的灼痛感上，并且尽可能地将大脑放空。当求助者的身心达到适宜状态之后，咨询师进一步引导：

“首先问自己的内心：这个灼痛感从何而来？你可以一边体会那个灼痛感，一遍观察大脑里自动浮现出的画面。不要刻意想象，你的潜意识会主动告诉你答案。如果那个画面出现了，就告诉我，你看到了什么。”

M先生沉入想象，说：“……我看到……我的脖子上有一个东西，那是一只鱼叉，而我是一只大鱼。我被鱼叉刺中了，它深深的刺入了我脖子部位的肉里。”

咨询师接着引导：“现在，去看看那只鱼叉，看它是如何刺中到你的？”

M先生：“有一个渔人，是他捕获了我。”

为了探知问题的根源，咨询师引导道：“现在，去把目光转移到那个渔人身上，去看他长什么样子？”

M先生：“有一个形象突然闪现出来，他是我的直属上司！”

最后是咨询师的疗愈性引导：“现在你可以试着想象……总有一种方法，可以让你挣脱那个鱼叉……”

然后找到一个安全、不被打扰的地方……让身体的伤口慢慢愈合……”

M先生按照咨询师的指导展开想象，当他睁开眼睛回到现实世界的时候，脖子上的灼痛感消失了。

通过进一步心理分析，M先生领悟到，他有一个强大控制欲的直属上司，这位上司控制下属的惯用方式，就是用难以被察觉的方式向他们的内心植入恐惧。想象中的鱼叉，其象征意义就是上司在现实中通过各种方式（有些方式会伪装成关心和帮助）给自身内心制造的恐惧，那是一种有效的心理控制手段。

了解这种情况后，M先生在工作中就能更加恰当地处理与上司的关系。他能识别出哪些焦虑是工作的客观情形所致，哪些是上司个人的无端忧虑向他传导的，并能让自己选择不受到这种负性情绪的影响，获得了一种在心灵层面自我保护的意识和能力。

4 接纳潜意识的因果关系

当个体将潜意识这个因素引入到对人际关系的理解，就不难得到以下推论：两个人的相处存在意识与潜意识两个层面的关系，二者有时是一致的，有时也可能是相互对立的——意识层面的至亲之人，潜意识层面则可能是难以原谅的敌对关系。

求助者L，女性，从南方某农村考入北京读大学。入学以来，她时常与母亲保持电话联系，但每次都是聊了一会便以争吵的方式结束。在大二的第一学期，母亲因为有事要来北京，打电话让L周六上午十点去火车站接站。L很激动，因为这是母亲第一次来北京，她心想一定要带母亲游览北京。然而，L在那个周五的晚上失眠了，这是她进入大学之后第一次晚上睡不着觉。第二天一觉醒来，L惊讶地发现，时间已是上午十点半了，而且手机里有好几个母亲的未接电话。原来，昨天晚上自习回寝室后，她忘了将手机从静音状态切换。L满怀自责，急匆匆地向车站赶去，在车站的广场上，当L看到年迈瘦弱的母亲背负着沉重的行李在寒风中慌乱地四处张望时，L心里充满了酸楚和负罪感。同时，令L大为不解的是，在那一刻她竟然发觉自己内心似乎有一个声音在窃喜，把L自己都吓到了。

咨询师指导L：“现在回到那个场景中，再去体会那个窃喜的声音，她好像在说什么？”L闭上眼睛，细细体会：“她似乎在说，原来你也有今天！”咨询师试探着问：“原来你也有今天……那个声音好像想说，我曾经也像这样被对待过！”“是的，她就是这么想的！”L随即联想了小时候一次被母亲追赶殴打的经历。

那时，L刚五六岁，因为不小心打碎了家里的一只碗，母亲随手拎起一只棍子要打她。被吓到的L赶紧逃出门，尽管感觉自己速度已是飞快，还是被母亲紧贴地追打。在一个不太陡峭的山坡上，L不小心滑落下去。滚到坡底的时候，L心想，这次母亲肯定不会追下来吧？然而没想到，她刚要站立时惊恐地发现，母亲已经站在自己身旁了，她那因愤怒而扭曲的表情，在L的叙述中像极了一个“女魔头”。事情已过去十几年，L已经长大，但童年时的那次经历时常会在L的梦中出现，至今想来仍心有恐惧。

“所以，你其实是在复仇。”虽然有些许担心，这么说会不会过于直接，咨询师还是相信L有足够的领悟和承受力，所以可以一言中的。L说：“母亲养我很辛苦，我必须理解她，孝顺她！”咨询师解释道：“母亲对你的养育恩情，并不能抵消她给你带来的伤害。有个观点叫善恶不相抵。我们的内心也遵循类似的规律。你不能接受自己仇恨母亲，可是你还是在无意识的惩罚她。就像这次你让母亲在寒风中等那么久，其实可能是你潜意识预谋好的，你那一刻内心深处的窃喜，是因为你得逞了。”

L问：“我听得懂您所讲的，问题是我该怎么做呢？”咨询师：“看到自己潜意识里的阴影，它同样是我们自身的一部分，学会和它和谐共处。接受我们内心的爱恨交织，这是大多数人的真实状态，尝试做一个真实而完整的人。”

5 为自己的潜意识负责

既然潜意识不受个体意识控制，那么是否意味着一个人不必为潜意识的行为负责？就目前主流的法律规范而言，除非是自我意识完全不在场的情况，如精神分裂患者由于自我的破裂致使其行为任由潜意识指使，因而当事人不必为其行为负责，否则个体要为潜意识行为担起责任。其背后的逻辑是，正常个体潜意识的产生、存续及是否有机会主宰个体行为，都与意识过程密不可分。

一位母亲在商场里抱着几个月大的婴儿，在下电梯时，不慎使婴儿从左肩滑落，当场坠楼身亡。母亲哭得撕心裂肺，她可能永生都难以摆脱这个事情带来的深痛罪疚感。这个时候，没有人会不识趣地挥舞道德的大棒，谴责这个母亲没能保护好初入世间的婴孩，因为她不是有意而为之。虽然这有过失杀人的嫌疑，也不会急于追究母亲的法律责任，以免加重当事人正在遭受的心灵之痛。那么，如果让一个精神分析师评论，他会做何反应呢？他很可能会说：在潜意识里，这个母亲必定存在着“这个孩子本就不该来到这个世界”之类的想法，正是这个不被母亲察觉的想法，导致了目前这个可怕的后果。这个断言可能会让许多人感到不适，需要进一步解释的是，这并非是说这位母亲应该为自己的过失承担道德责任，这样做于事无补，也无助于当事人实现内在成长。

在生活中，具有破坏性的潜意识想法是如何突破意识的管束而影响个体行为的？所有不经意间的破坏行为，均是潜意识在意识恍惚或不在场之时的乘虚而出。被个体压抑在潜意识深处的具有强大破坏力的想法，就如同被统治者关在牢狱中的极端犯罪者，无法预知会在什么时候，但一般是在狱警完全放松警惕的时刻，他们就会突然制造一次暴力袭击。在现实中，如果说统治者对此类事件负有什么责任，那么应主要包括：没有把守好监狱的大门；没有做好狱中犯罪者的思想感化工作；从宏观社会背景看，没有建设好健康、和谐的社会环境，铲除如贫穷、不公正、愚昧等犯罪行为得以产生的社会土壤。

相同的道理，本案例中母亲在意识层面的责任主要包括：她不该对潜在的危险放松警惕，以至于令婴儿陷入危险的境地，使潜意识里的破坏性想法有可乘之机；她没有通过深度的自我觉察和心理剖析，了解和改变自己内心中极端不合理的想法；她没有建立健康、协调、成熟的自我，从根本上杜绝产生极端想法的可能性。

当然，对绝大多数人而言，后两个要求都是过高且不易实现的。但是这么自我要求会对个体产生很好的提醒：永远不能过度自信，因为个体不知道在潜意识的黑暗领域，存有何种不为人知的力量正在寻求一切机会达到它们的目的。因此，一位幼童的母亲，在因婆媳关系或与丈夫感情冲突而充满戾气时，选择远离孩子是明智的；一位司机，在因疲惫、饮酒或其他人别的原因而导致心智昏沉时，选择及时熄火停车是明智的；一个怒火中烧的人，控制脑海中闪现出的残虐画面和做出冲动的行为时，告诉自己冷静下来再做决定是明智的。

不过，让危险的想法彻底远离个体的潜意识才是最佳的结果，这是一种至高水平的自我成长目标，极具智慧的人才能做到这一点。在我国传统文化修身观念中，如果一个人在他的梦里也能做到乐善好施、

心无妄念，这就意味着其人格修养已经有所成就。精神分析师最能明白这意味着什么，因为他们知道梦是人类浩瀚无际的潜意识活动的产物，展现的是人们内心世界最真实的模样。

（致谢：本文心理咨询案例均使用化名，撰写报告得到求助者的同意，在此表示感谢！）

参考文献

- [1] 董建新. (1995). 潜意识的形成与作用. *现代哲学*, (4), 81-83.
- [2] 潘超超. (2022). 自我异常对精神病性症状的影响——基于精神分裂症的研究视角. *心理科学*, 45(5), 1251-1258.
- [3] 李晓骝. (2005). 精神分析理论生物学基础断想. *中国心理卫生杂志*, (7), 72-75.
- [4] 蔡雄鑫. (2005). *催眠术理论与临床*. 北京: 中国医药科技出版社.
- [5] 朱建军. (2021). *潜意识知道答案 认识你不知道的自己*. 北京: 中信出版社.

On the Subjectivity of Subconscious Acts and the Attribution of Responsibility

Meng Changzhi Wang Ting

Beijing Vocational College of Labour and Social Security, Beijing

Abstract: This study aims to explore the fundamental influence of the unconscious on individual behavior and the corresponding attribution of responsibility. Grounded in psychoanalytic theory, the article elucidates the profound role of the unconscious in behavioral motivation, interpersonal interactions, self-cognition, and emotional responses through theoretical elaboration and analysis of typical psychological counseling cases. The study argues that the unconscious, as a hidden driver of behavior, not only can breach self-control when conscious awareness is weak or psychological defenses fail, leading to self-harm, emotional dysregulation, or relational damage, but can also influence physical symptoms, interpersonal conflicts, and even life choices through symbolic expression. The article proposes that by enhancing self-awareness and employing methods such as imagery communication, individuals can more effectively identify and integrate unconscious content, thereby fostering inner harmony and psychological growth. The research emphasizes that individuals bear responsibility for the consequences of their unconscious behaviors and can mitigate the impact of its disruptive power by refining their self-structure and enhancing psychological maturity. This study offers a depth-psychological perspective and insights for psychological counseling practice and research on personality development.

Key words: Unconscious; Attribution of responsibility; Psychoanalysis; Imagery communication; Self-awareness