

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 悄無聲息幫你做決定

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

在我們日常生活中，我們可以根據自身的需求做出決定。例如起床的時間、什麼時候出門等生活中的大小事。

而上述所說的決定都可以由我們的「顯意識」來做出決定。然而有些決定或是感受是我們無法解釋它的由來時，可能是你的「潛意識」所做出來的決定。著名心理學者佛洛伊德(Sigmund Freud)將意識分為三個層級，分別是負責日常生活與溝通的「顯意識」，幫助你回想和記住所學知識的「前意識」和日常無法感知的「潛意識」。而「潛意識」雖然無法感知，但它決定了一個人大部分的認知。包括生活的方式、伴侶的選擇、還有看待事情的態度等。

在佛洛伊德(Sigmund Freud)的冰山理論(iceberg Metaphor)中，我們的自我意識只佔了極小的部分，而大部分的潛意識是由成長的環境或是與生俱來所組成的，進而造就了每個人與眾不同的性格和所做出的行為與決定。然而，不是每個潛意識都會帶來好處，有的反而會有負面的影響。前面說過，潛意識有一部分是由成長的環境所組成，而在成長過程中所受到的心理創傷並沒有及時的治療或壓力堆積而無法釋放時，這些負面的記憶也會慢慢的從前意識中掉入潛意識裡而無法察覺。這些都會導致性格甚至是外貌的改變。

潛意識掌管了你對待身邊的人、事、物的方式，甚至是你的自我認同與自我形象。它的存在是為了要讓我們對正在發生的事或對話有思考的餘力。而對於負面的潛意識，我們其實可以透過一系列的心理治療去減緩它所帶來的影響，透過這種方式來改變自己的生活，並減緩過去記憶對未來的影響力。

參考資料

<https://pansci.asia/archives/52266>

<https://refresh.bokss.org.hk/tc/insights/unconscious-mind>

<https://www.yourspiritualcoffee.com/blog/change-subconscious-mind>