

Unconscious manipulation

潜意识 操控术

突破自我之书

海华·编著



一部能从精神上改变你的
超级操控读本

改变**9000**万人命运的**超强心理操控术**

世界五百强心理类图书**团购全国第一**

全球政治圈、财经圈金字塔尖人物都在运用的**突破自我法则**。



贵州出版集团
贵州人民出版社

Unconscious manipulation

潜意识 操控术

突破自我之书

海华·编著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜意识操控术 / 海华 编著. -- 贵阳: 贵州人民出版社,
2012.7

ISBN 978-7-221-10436-6

I. ①潜… II. ①海… III. ①潜意识—通俗读物

IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 166540 号

潜意识操控术

海华 编著

策划人 陈继光

责任编辑 陈继光 唐 博

特约编辑 Echo 陈 实

封面设计 尚世视觉

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6828640 (传真)

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

字 数 200 千字

印 张 16.25

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-10436-6

定 价 29.80 元

版权所有，盗版必究；如有质量问题，请与出版社联系调换。

前言

为什么有的人快乐,有的人悲伤?为什么有的人快乐又富有,有的人却不幸又贫穷?为什么有的人即使生活流离、遭遇不幸,却依然可以站起来笑看人生?而很多人却郁郁寡欢只知道抱怨世界,最终的结果就是更加贫穷与饥饿。

同样我们更加困惑一个问题:为什么有的人的梦想可以梦想成真,让他(她)名利双收身价千万?但有的人同样拥有梦想却被别人认为是异想天开、白日做梦,而现实这个红尾巴的恶魔更是将他(她)拖进谷底,终其一生却无法咸鱼翻身。

有人可以身患绝症却奇迹般的重获新生,有人仅仅是得了小病小灾便自暴自弃、自我颓废,让小病变成大病,让小灾变成天灾。

那么真正的答案究竟是什么?答案是:潜意识。

可能你会认为我在天方夜谭,其实你大可不必反驳我,你可以选择更为直接的选择放下手中的书,让它扔回书架上,或者你可以更为直接的扔到某个无人问津的角落,不过我相信它终究还是可以发光的。

这不是一本“上方宝典”,它在不相信自己的人手里可以说是一本

废品,所以之前我建议您如果认为我在胡扯,还是为自己的荷包省下一点钱,这不仅仅浪费你的钞票,同样也在浪费树木纸张、公共资源。

你可以不了解、不熟悉、甚至不认同,但最起码你要相信自己身体的潜能,你自身的潜能。而这本书就是在讲解、在告诉你如何运用自身的能力,自身的潜能。

它不是阿拉丁神灯,同样你也不可能是幸运的阿拉丁,现实的说我们都是凡人,再普通不过的普通人。如果你指望这本书可以给你带来真金白银,给你带来那些花不完的钞票,那你可能要大失所望了,因为它不会给你带来一分一毛,相反还会花掉你一部分的钞票。

那么可能你很好奇,它的价值究竟在哪里?好吧,价值就是:你可以通过学习对自己更加了解,在不断的了解、学习之后运用自身的潜能,从而通过自己的勤奋努力带来真金白银以及那些数不完的钞票。

你真的了解你自己吗?了解自己的很多想法从哪里来?了解自己的优势和缺陷?你有足够的自我认知能力吗?你晓得自己真正想要什么?以及想要什么样的生活吗?

同样,你了解别人吗?了解别人的弦外之音吗?了解对方的性格和真实想法吗?了解他的穿衣风格下透漏的心情和状态吗?了解自己和他人的肢体动作其实究竟代表的意思是什么吗?了解如何分辨他人说的话究竟是谎言还是真话吗?了解他的眼神飘忽究竟在想什么吗?

也许你会麻木的点头认同或者不屑一顾的摇头反驳我,那么为什么有时候我们总会说错话?那么为什么有时候我们总会心口不一?那么为什么我晓得你现在的肢体行为包括面目表情(惊讶或厌恶)和思维想法,而你却对我一无所知,而我对你来说只是一个素未谋面、即使遇到也不识的“陌生人”。

是的,这就是我想说的,也是我所写的一本书,它是一本关于我们了解潜意识、了解自身的一本书。我们不够了解我们自己,这其实从一

个很简单的测试就可以证明：此刻你闭上眼睛，而后开始回想你认识的所有人，你的家人、你的爱人、你的朋友以及一切的身边人，你的脑中会浮现他们的脸，他们清晰透明，甚至你能细致的看清他们的毛发和服装颜色，所有的一切都是 OK 的，对吗？

是的，所有的一切都是 OK 的，那么现在请回想你自己，回想你自己的模样，你自己的面貌，你自己的一切。你能回想到与自己相关的很多东西，不过最重要的问题是，它是模糊不清的。

这只是一个关于我们自身的小测试，你可以通过这个小测试来衡量是否需要放下手上的这本书，如果你可以完整的回忆自己的一切，那么你已经有足够的自我认知，充分了解你自己了。但如果你正如我刚才所说，它是模糊不清的，那么请带着它回家吧，让它来告诉你一些“不能说的秘密”。

潜意识是我们身体的一部分，我们每个人也都拥有潜意识，它是一个我们尚未挖掘的金矿，在社会快速发展的今天，在创造力引领时代的今天，是否我们需要一把“锄头”来挖掘这座金矿？

我想，你的心中此刻已经有了答案。

目 录

第一章 你看,你看,潜意识	001
这种能量是什么?	003
我为什么会放弃?	008
我怎样会这么做	013
潜意识是怎样产生的	019
潜意识的作用原理	024
与潜意识沟通	029
第二章 听,潜意识在说话	035
来自灵魂的声音	037
梦,潜意识的一种表现形式	043
下意识的解释	048
无意识的小动作	053
潜意识下达的指令	058
第三章 潜意识接触零距离	065
潜意识的两面性	067

思想的本质是潜意识	072
重复积极地暗示	076
重塑自我	080
改变潜意识	085

第四章 暗示,潜意识的神奇魔力 091

意识的冰山	093
潜意识主宰人生	098
灵光乍现	103
无时无刻不在的暗示	108
吸引力法则:潜意识 = 宇宙意识	113
用潜意识消除心理障碍	117
潜意识是命运的钥匙	122
开启潜意识,谁都能成“超人”	127

第五章 潜意识 VS 显意识 133

让潜意识知道,谁才是主人	135
让消极的“小我”“滚出去”	139
给自己下命令	144
坚定立场不动摇	149
让显意识驾驭潜意识	153

第六章 改变人生,重塑潜意识 159

我想要的是什么?	161
----------	-----

树立强大的信念	167
接受既定的存在	172
偶像的力量	177
与自己的内心对话	183
自我催眠	188

第七章 读心,潜意识帮你看透世界 **195**

留心微反应	197
听话要听音	203
学会看眼睛这扇窗	209
穿衣细节有天机	214
表情泄露了内心	220
手臂信号在说话	227
腿部动作透露出的信息	232
身体语言里藏真相	237
不幸为什么会延续?	241

第一章

你看,你看,潜意识

这种能量是什么？

狂迷恋，并且不顾一切地想要寻找、想要得到，可最终的结果是：没有人可以不劳而获。

虽然我们花费了几个世纪、甚至更久的时间去寻找，最终却一无所得。不过这并不影响点石成金术在我们心中的地位，或者说我们依然心驰神往，直到今天的欧洲依然流传着这种神秘的法术。我们经常在屏幕中看到各式各样的元素、各式各样的能量，它成为动画、小说、电影等媒介的一个必不可少的部分。比如说：海贼王里面的能量果实，元素师的金木水火土，火影忍者中的查克拉，都是用各种各样的形这世上有一种最为神秘、令所有人都心驰向往的密术：点石成金。点石成金术令上个世纪的欧洲人士疯式来表达。

那么也许你会好奇，那些华丽、玄妙的能量是否在现实中存在呢？答案是：它是真实存在的。不过区别在于，所谓的能量不是果实，不是那种看得到的食品，而是存在于我们的身体里，也就是我们自身。

你大可以嗤之以鼻，或者马上合上这本书，但请容我问您几个问

题：为什么成功人士的精力要比常人旺盛几倍甚至是 N+1 倍？为什么生活中会有超人工作狂的存在，而他们的身体机能也要比普通入更棒？为什么剑桥、牛津等著名大学的学生可以几天几夜不睡觉，而他的大脑存储的知识量是一般人的十倍甚至几十倍？我们每个人不是应该都是一样的吗？为什么有人可以那么出色，而身为常人的我们却始终游离在温饱线上？

是的，这是一种能量，生活中有一种人除了让别人羡慕嫉妒恨之外，还会让其不知觉的低下头，仰望他的尊容。比如说：乔布斯、比尔盖茨、巴菲特……。而这种人通常都是这个世界上的强者、支配者、主宰者，也就是我们常说的成功人士。

那么不禁我们想问：难道他们都是“双核”的大脑吗？不不不，他们的大脑与我们常人无异，至少没有任何的基因变异或者说特异功能，不过他们更加懂得自己，懂得掌控自己的情绪，懂得掌握一种属于自己的能量：潜意识。

可能说起潜意识大众的脑中更多的是一片模糊概念，什么是潜意识？给一个最为简单的答案：另一个自己。这不是恐怖小说的桥段，也并非荒谬的结论，而是真实发生在我们身上。

潜意识拥有六大功能：本能、记忆、习惯、情绪、能量、想象力。

这个另一个自己支配着我们的思想、秉性、习惯以及想象力，也许你会质疑我潜意识的能量究竟是什么？那么我们举一个短小精干的例子，已辞世的苹果之父乔布斯在年轻时忽然有一天有了一个想法：我要做家用电脑，当时电脑还多为各大企业用途，一台公用电脑犹如巨大的怪物。至于随后是否有苹果砸在了乔布斯的脑袋上，而后他才创办公司起名叫“Apple”，我们不得而知。

不过如果我们仔细斟酌的话，那么有一个问题便呼之欲出在我们眼前：为什么他会有这样一个想法？是一时的机缘巧合？还是中国式的

天命所归？又或者有“隐世高手”传给他秘笈，让他拥有了这个想法？

显然，这不可能是机缘巧合所致，因为幸运女神不会眷顾一个人一生。同样所谓天命所归也并不靠谱，要知道当初的乔布斯的另一层身份是私生子，根本没有人会认为他是所谓的“龙种”或者“太子”。那么最后一种“隐世高手”是否成立呢？乍看之下要比前两者更加牵强，因为没有人可以预测世界的改革、同样也没有人可以有如此神鬼莫测的能力，否则他根本不需要告诉乔布斯，只要自己去做就可以了，毕竟这不是金庸的武侠小说。

那么只有一种可能：他自己，更准确的说是他的内心、他的潜意识，他内心中的隐世高手。

著名的经典电影《黑客帝国》是来自于一个编剧的梦境，著名的恐怖小说大王史蒂芬·金也常常在梦中寻找灵感，而后将它添油加醋的记录下来，变成一部脍炙人口的恐怖小说。诸如此类事情不胜枚举，而我们也常常会有这样的一个疑问：那些作家脑子里怎么会有那么多稀奇古怪的想法？他们究竟是怎么想出来的？

各行各业的职业身份有各种各样的优缺点，科学家创造世界、商人改变世界、政客统治世界、将军主宰世界，但唯独作家、编剧等之类的职业是最为接近潜意识，也是最为容易掌握这种能量的人，当然还有心理专家。因为作家更多为随性而为、随心而为，而心理专家更为专业性，往往适得其反。

潜意识的能量犹如一个属于自身的宝藏，自身懂得挖掘多少就会在现实得到、创造多少财富，并且潜意识更多以梦境来传达它想告诉你的，或者是那种灵光一现的灵感，这也常常是作者的状态，深思下笔未动，似乎在等待着什么，大脑在意识中高速旋转过后，在某个霎那忽然起笔，龙飞凤舞下已经长篇大略俨然形成。

听起来很像是武侠小说中才拥有的桥段，不过让我认真的告诉你：

这是真实发生的。

人体拥有千万个让人瞠目结舌的神奇之事，有时候可以堪称为奇迹，但我们对于自己的身体也许在科学逐步发达的今天多少会一知半解，比如说：在催眠状态下人体可以像钢板一样坚硬、在说谎时我们常常会不知觉的眨眼，身体的各部位可以随着地域环境不知觉的变化，其中包括听力、视力、肤色、发质等。

不过精神上的内在一直到如今还是处于探寻状态，被后世誉为的天才科学家爱因斯坦的大脑开发也才不过 5%，而正常人的智力开发不过 3%，这十分让人感慨。

曾经有一位农夫，他年轻时不好好耕地，有一点好吃懒做，他一直有一个很天真的想法：总觉得这世界上有一种会长出金子的田地。也正是因为这个想法，他开始了浪迹天涯的生活，将自己的房产和田地卖给了别人，开始满世纪的寻找一块可以长出金子的农田。

结果可想而知，他四处漂泊之后依然一无所获，他偷渡到英格兰、也流浪到过阿根廷，他一直抱有奢望，在下个城市、下个国家我一定会找到可以长出金子的农田。辗转在欧洲寻觅一圈，可以说绕了半个地球，他依然没有找到。

最终他回到了自己的老家，苏格兰的一个小村庄。不过有一件事让他意外又后悔，他当初变卖给邻居的土地在他流浪一年过后，邻居在耕地时真的挖出了金子，是那种金光闪闪的金子。因此邻居发家致富奔小康，成为了村子里有名的庄主。

他当时已经一贫如洗，再无能力赎回自己那片长出金子的农田。当然，对方也不会归还这块农田给他。为此农夫懊恼了好一段时间，不过他逐渐想通了一个道理，也逐渐找到了自己的新生活方向。

他庄重打扮一番开始四处演讲，利用这流浪十年的经历和语言，开始在世界各地的演讲，他演讲的题目就叫《长出金子的农田》，无论是村

民还是在大都市的市民，很多人对他幽默诙谐的语言以及大智若愚的人生履历十分买账，他逐渐有了名气，就像当初一样，再次周游了半个地球，但这一次他已经是名誉满堂。

“这世界有长出金子的农田，不过他需要你用心的灌溉，花时间、用耐心去栽培，而不是将自己的眼睛放在别人的稻田上。假如你是像我以上提到的那么去做，那么我相信你的农田里早已经长出金子！”

潜意识是一个相对顽皮、不善解释的“孩子”，它会根据你的生活、想法、工作、环境之类的等等，以自己的方式给予你一个建议或者答案，不过我们往往会因此而错误理解。就如同长出金子的稻田这一想法，其实是一种接近梦境中的暗喻，但很显然农夫对于这个想法过于直观的理解，而后真的认为农田可以长出金子。

农田长出金子的几率十分稀有，不过并非没有，但金子代表的是什么？是财富。也就是说潜意识想表达的是：如果你足够辛勤劳苦，用心的去栽培自己的农田，它就会长出金子般的果实，让农田成为你的聚宝盆。

不过农夫却为此放弃了自己的农田，辗转去寻找潜意识给予的启迪，一块可以长出金子的土地。也是直到最后，他终于幡然醒悟这个道理，而后开始了自己的新生活，将这个大智若愚的道理传播给大众，成为了欧洲中世纪的一代名人。

潜意识大师摩菲博士说过：“只要我们不断地用充满希望与期待的话来与潜意识交谈，潜意识就会让你的生活状况变得更明朗，让你的希望和期待实现”。

潜意识这种能量是十分巨大、十分强大、甚至可以改变你一生的命运，它是上帝给予我们最大的礼物之一。如果说欲望是推动我们从野人走向现代人、让我们改变世界、改善生活的原动力，那么潜意识则是让欲望插上了翅膀，让它一步步变成了现实，变成了我们真实的生活。

所以我们要学会掌握、懂得、接近这种能量,它会让我们的内心变得更加强大,它会让我们成为更加完善的人,它会让我们每个人都成为自己的“达尔文”。

我为什么会放弃?

我们都知道,我们做的任何行为举动都是通过大脑分析、传达、命令之后的,当然也有一些事情是条件反射惯性的行为。比如说当有人拿武器挥向你时,你会无意识的向后躲,而当你受到刺激时,会直接性的做出不经过大脑的事情,这是人类的特质之一。

在大脑这款“单核”高端处理器时,显意识与潜意识就像白天与黑夜并存在我们的脑中,所有通过眼睛、耳朵、嘴、鼻子五官所接受的信息,其中包括食物、味道、事物、声音,我们的大脑都会将这些信息量记载在大脑里。

这也是为何,我们往往会记住在街头或者别人哼起的一段旋律,而自己在某一段时间会不知觉的哼起这段节奏,而自己并不知道它是什么歌、谁唱过等之类的种种。

也就是说,“潜意识处理器”会将这些信息会在闲暇时逐步分析,这也是为什么往往梦与现实是反面的,因为这源于我们内心中某种的渴望。

“潜意识”并不是一个智能的处理器,更多时是将所有信息全部接受并且分析,古语讲:“近朱者赤,近墨者黑”并非不无道理,相反是十分准确的。