

**挖掘潜意识，激发正能量！**

风靡全球的神秘力量，为你揭开“心想事成”的秘密！

THE SUBCONSCIOUS



黎昕◎著

# 潜意识

**突破思维的墙，做最优秀的自己**

每一个人都是自己的潜意识大师，都将创造生命的奇迹！  
爱因斯坦、爱迪生等天才人物，一生中只不过运用了他们潜意识力量的2%还不到。潜意识有着神奇的魔力，它能释放出巨大的能量，足以改变一个人的一切。因此，任何人不论你才智的高低，背景的好坏，也不论你的愿望多么的高不可攀，只要懂得驾驭这股潜在的力量，你就可以左右自己的命运。开发它，唤醒它，就是你的任务！

中国商业出版社

THE SUBCONSCIOUS



黎昕◎著

# 潜意识

突破思维的墙，做最优秀的自己

中国商业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

潜意识:突破思维的墙,做最优秀的自己/黎昕著.—北京:中国商业出版社,2014.1

ISBN 978-7-5044-8354-6

I. ①潜… II. ①黎… III. ①下意识—通俗读物  
IV. ① B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001455 号

责任编辑:张振学

中国商业出版社出版发行  
010-63180647 www.c-cbook.com  
(100053 北京广安门内报国寺1号)  
新华书店总店北京发行所经销  
香河县宏润印刷有限公司

\*

710×1000 毫米 16 开 15 印张 201 千字  
2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷  
定价: 32.00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



## 前言 Preface

随着科学技术的发展和进步，意识的作用已经越来越被人们所重视，但对于潜意识在无形中所发挥的力量，却很少有人能够了解到。事实上，潜意识对人的影响之大是令人震惊的。有时候，能否充分认识和发挥潜意识的力量，甚至是影响人生成败的至关重要的因素之一。

实际上，在人类大脑中的潜意识里，总是不断地进行着相互击打、碰撞、磨擦，那里蕴藏着无穷的宝藏，那是人类所有创造性的源泉。几乎所有的发明家、艺术家，都充满了幻想和创造性，他们的灵感乃至成果大都是潜意识作用的结果。

一次，意大利著名男高音歌唱家卡鲁索在演出前，突然出现了怯场心理。当时，由于反常的恐慌，他的肌肉都已开始痉挛，喉咙也像是被什么东西卡住了一样，几乎发不出声音来。

卡鲁索顿时焦急万分，因为不久后他就要登台演出，结果越发的紧张与恐慌。他心想：“如果我不能正常发挥而导致演唱失败，人们就会嘲笑我，那样不也太丢人了吗？”于是，曾经成功运用过潜意识的他，在登台演出前不住地对心中那个起干扰作用的“我”说：你快走开，别

干扰我，你快让平时那个正常的“我”回来！你休想阻止我一展歌喉。他所谓的正常状态下的“我”，我们可以叫它做“大我”，而阻碍他正常发挥，让他恐慌的“我”，我们可以把它叫做“小我”。而所谓的“大我”就是潜意识中所具有的无穷力量与智慧。他不停地大声说：“走开，快走开！‘大我’需要出场了。”

卡鲁索的潜意识作出了回应，他体内的力量得到了恢复。当幕布开启时，他彻底充满自信地走上台，嗓音魅力如常，演出也取得了巨大的成功。

显然，卡鲁索正是运用潜意识战胜了自己突然出现的紧张与怯场心理，进而使演出得以顺利进行。

人的一生中在有意或无意间所感知或认知的信息，都被隐藏在潜意识中，潜意识还能够将它们自动的排列、组合、分类，并由此而产生一些新的信息。所以，你尽可以向潜意识发布指令，把各种美好的梦想，把你所碰到的难题转变成清晰的指令，经由意识转到潜意识思维中，然后再由潜意识于无形中给你带来放松，为你找到答案。

在我们的体内，有一种潜藏的强大力量，它聚集了人类数百万年的遗传信息，但是至今无人能将它开发出来。其实通过一些技巧性的训练，我们便可以灵活掌控这些神秘而强大的力量。而这种技巧是我们与生俱来的：开发它，唤醒它，就是你的任务！《潜意识：突破思维的墙，做最优秀的自己》这本书将向你揭露潜意识的秘密，阐述潜意识将如何影响我们的生活，以及如何通过操控潜意识来掌控自己的生活。



## 第一辑 潜意识，你不可不知的心理学秘密

- 认识潜意识的由来 / 3
- 认识意识的发源地：人脑 / 5
- 了解显意识和潜意识的不同 / 7
- “潜意识软件”影响人终生 / 11
- 潜意识都有哪些功能 / 14
- 潜意识，来自最神秘的力量 / 16
- 潜意识控制人的一切 / 18
- 潜意识对人有很大的影响 / 20
- 意识决定一个人的人生 / 22

## 第二辑 从潜意识中激活潜能，让自己变得更强大

- 潜意识下有“超人” / 27
- 每个人都是自己思想的产物 / 29
- 潜能量的释放决定人生的高度 / 32
- 突破意识的“墙”：抓住潜能量 / 35
- 潜意识是人生的“金矿” / 38
- 肯定自我意象，在心中造个不倒翁 / 40



- 时刻提防“鬼吹灯” / 42
- 不要强迫自己的潜意识 / 46
- 学会开发和利用自己的潜意识 / 48

## 第三辑 赶走不良潜意识，清除内心的负能量

- 在潜意识植入正能量 / 53
- 清除潜意识里的杂质 / 54
- 摒弃“不敢要”和“做不到” / 57
- 抱怨会将你的人生推入泥潭 / 61
- 骄傲意识让你停滞不前 / 63
- 潜意识中的嫉妒是一味毒药 / 66
- 别让自卑意识毁了你 / 69
- 割除意识中的虚荣心 / 72
- 假如你不会原谅自己 / 75
- 摒弃潜意识中的“应该” / 78

## 第四辑 运用意识转换技巧，用心态控制自己的心情

- 为什么人们总是觉得自己不快乐 / 83
- 让潜意识成为人生安宁的本源 / 85
- 快乐可以来自一个人的潜意识 / 87
- 快乐，就是让心灵去飞 / 90
- 别往痛苦处想，向快乐处看 / 92
- 痛苦、快乐都是潜意识的选择 / 95
- 整理你的潜意识：你可以“装开心” / 97
- 情绪是个多面体，转换意识就是快乐 / 100
- 欲望降低了，快乐会来的 / 102
- 学会不在意，你就没有不高兴 / 105

## 第五辑 迎合对方潜意识，你就会赢得更多人的喜欢

尊重他人，被尊重是人最本质的需求 / 111

用诚信满足他人的安全需要 / 113

每个人都是以自己为中心 / 116

每个人都想成为重要人物 / 119

人人都希望自尊得到提升 / 121

每个人都渴望得到别人的认同 / 124

利用人人都有爱屋及乌的心理 / 127

学会满足对方的虚荣心 / 129

请向对方保持着微笑 / 131

## 第六辑 压制意识冲动，不让你的情绪失了控

压制意识冲动先控制情绪 / 135

我们为什么不能有太多的愤怒 / 136

冲动会让你失去理智 / 139

克制自己，平静面对一切 / 142

用潜意识控制愤怒情绪 / 144

留意愤怒的信号 / 146

冷处理，就会避免争执 / 148

“闭”上耳朵，让意识不受刺激 / 151

## 第七辑 用意识调节健康，从科学的角度看精神疗法

潜意识也有治愈疾病的力量 / 157

你一定要了解的不同治愈理论 / 159

让你体内的神秘力量呐喊 / 161

让人难以置信的想象疗法 / 164

心理作用不可小看 / 166



- 希望的作用是难以估量的 / 170
- 暗示疗法：神奇的催眠 / 174
- 最神奇的调控手段：心理安慰 / 177

## 第八辑 发挥暗示作用，有效操纵自己的潜意识

- 有关暗示的基本知识 / 183
- 心理暗示是什么 / 185
- 受暗示性是普遍的心理属性 / 187
- 心理暗示的神奇作用 / 189
- 暗示原则：只给自己正向的暗示 / 191
- 学会积极地自我暗示 / 193
- 赶走负面想法这个心魔 / 195
- “潜意识广告”中的玄机 / 197
- 图像化暗示更具威力 / 200
- 可以用想象启动喜乐 / 202

## 第九辑 用冥想净化意识，让自己的心灵远离躁动

- 冥想，最神奇的静心工具 / 207
- 冥想，清空所有意识 / 209
- 消除焦虑枯燥的色彩冥想 / 211
- 集中冥想让心态平静下来 / 215
- 智慧冥想，助你培养健康的心理 / 219
- 自闭冥想让你远离愤怒的泥潭 / 221
- 回归简单的童年冥想法 / 224
- 用死亡冥想消除不安 / 227
- 提升效率的成功冥想法 / 229



## 第一辑

# 潜意识，你不可不知的心理学秘密

你的潜意识控制着你的消化过程和腺体分泌，还控制着你身体中其他极其复杂的运转过程。即使你睡着了，你的心脏也会继续有节奏地跳动；你的肺部也会有节奏地吸气、吐气。可以说，潜意识控制着人的身体，因此我们每个人都能用潜意识将身体调节到最佳健康状态。



## 认识潜意识的由来

精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德是最早提出“潜意识”这个观点的人。潜意识是人类固有的一种动力，是一种与理性相对立存在的本能。在弗洛伊德看来，人类有一种本能，也就是追求享受的、幸福的、满足的生活潜意识。潜意识虽然看不见摸不着，却一直在不知不觉中控制着人类的行为，控制着人类原本具备却忘了使用的能力——潜能力。在适当的条件下，潜意识可以升华成为人类文明的原始动力。

潜意识所具有的五大特征是：

1. 能量无比巨大。博恩·崔西说潜意识是显意识力量的3万倍以上。
2. 比较容易受图像方面的刺激。
3. 一旦接受不识真假，直来直去，绝不打折扣的执行者，说什么就做什么。
4. 我们不能觉察到，但只有通过催眠才能开发它。
5. 放松时，最容易进入潜意识。

脑科学研究证明，前额叶不仅与意识和思维等心理活动有关，而且与调节内脏器官活动的下丘脑之间也存在着紧密的纤维联系。这种结构上的联系可能是人类能主动利用意识和意象来调节和控制内脏生理功能的主要物质基础，潜意识对调节和控制人体的呼吸、消化、血液循环、免疫反应、物质代谢以及各种反射和反应均起着很大作用。

许多研究证明，在催眠状态下暗示身体处于不同状态代谢率就出现相应的变化。如催眠暗示正在从事重体力劳动时，代谢率可上升25%，应用自体发生训练法进行自我催眠，使身心放松后，代谢率比平时的

安静状态降低 15%~20%。

正是因为我们都拥有意识，从我们的意识活动中得到的最浅显、最直接的概念就是“我”，也就是自我。大脑的存在是细胞分工导致的器官分工的结果，而分工的根本目的是为了保持自身的持续存在，所以分工要实现的一个目的就是物质循环。细胞要持续存在就要不断地新陈代谢，这使得细胞需要消耗各种物质资源，还需要使细胞远离自己的排泄物。众多细胞组织在一起时，若不能满足它们这两种由生存需要衍生的具体需要，细胞将无法持续存在。存在是合作的基础，细胞无法存在了，也就谈不上合作了。所以，细胞组织起来后的首要功能就是保证物质循环的稳定存在以保证细胞持续存在，这是生存本能的第一体现。

当然，潜意识也不是盲目的，意识和潜意识之间存在着沟通和联系。但个人由意识控制潜意识的能力是不同的。同时，观念的形成是外因通过内因起作用。在内因方面，主观检验的水平由个人的智力结构和素质而定。

如果将人类的整个意识比作一座冰山，那么浮出水面的部分就属于显意识的范围，它们只占意识的 5%，也就是说，95% 隐藏在冰山底下的意识就是属于潜意识的力量。这仅仅是理论值，就目前只用到很少脑细胞的大脑，其耗氧量已经占到全身耗氧量的 1/4。所以全部使用是不可能的。

因此，在运用潜意识时，就要进行有力的开发。只要你不去想负面的事情，而选择有积极性、正面性、建设性的事情，你就可以左右你自己的命运。

## 认识意识的发源地：人脑

大脑是潜意识的家，在认识潜意识之前，我们先认识一下大脑的生理构成。

人的大脑由约 140 亿个细胞构成，它们是潜意识居住的房间。质量约 1400 克，也就相当于一个 1 公斤重的西瓜。大脑和西瓜有相似的地方，它里面也有很多水分，大约占到脑质量的 80%，所以它又有些像豆腐。但是它不是方的，而是圆的；也不是白的，而是淡粉色的。

大脑皮层的厚度约为 2 ~ 3 厘米，比西瓜的皮略薄，但别看它只有 1400 克的质量，皮层摊开的总面积却可达 2.2 平方米。为什么会这样呢？这是因为大脑皮层有很多沟回，并不像西瓜皮那么光滑；而这些沟回的多少和密集程度就代表了人们的聪明程度，沟回越多的人越聪明。让懒人们害怕的一个消息是，估计每天要死亡约 10 万个脑细胞，而且越不用脑，脑细胞死亡越多，因此昏睡一天比学习一天损失的脑细胞要多。

大脑虽然只占人体体重的 2%，但耗氧量却高达全身耗氧量的 25%，因为它是人体的司令部。潜意识占全部意识的 90% 以上，因此，潜意识是人体的“核电站”。人的大脑的潜能是惊人的，储存信息的容量相当于 1 万个藏书为 1000 万册的图书馆。因此，你永远也不用担心你的脑细胞会用光。所谓的“脑子不够用”是人们的自我安慰或对他人无端讽刺。

科学研究证明，人的大脑分为左半球和右半球。其中左半球主管人的右边的一切活动，而右半球则主管人的左边的一切活动——人的大脑有一种“交叉对称美”。

人的左右半脑是不平衡发展的，统计显示，绝大多数人是左脑发达，因此我们生活中大多数人是右手握筷子吃饭。但全球也有 10% 的人是左撇子，即右脑比较发达，因此我们也可以看到有少部分是左手握筷子吃饭，更有甚者，用左手写字。值得一提的是，我国是世界上“左撇子”最多的国家，堪称“左撇子大国”。

从功能上来说，左脑具有语言、逻辑推理等功能，理解数学和语言的脑细胞集中在左半球。右脑具有音乐、绘画、想象、综合等功能，发挥情感、欣赏艺术的脑细胞集中在右半球。由此我们可以大致推断，科学家袁隆平、主持人朱军等是左脑发达，而歌手周杰伦、张惠妹等是右脑发达。特别需要指出的是，右脑最重要的贡献是创造性思维。右脑不拘泥于局部的分析，而是统观全局，以大胆猜测跳跃式地前进，达到直觉效果。领袖人物一般都是右脑发达，如毛泽东同志等，他们高瞻远瞩，运筹帷幄。另外，在人的大脑之下，还有个脑干，它控制人的动作，也就是身体运动能力。脑干发达的人，身体运动能力就强，如“超级丹”林丹的脑干肯定比一般人发达。

当然不管是左脑发达还是右脑发达，潜意识都是存在于两个半球之中的。

最后从使用大脑的角度来讲，男性和女性是不同的。男性是根据右脑和左脑各自不同的分工来使用大脑的，而相比之下女性却可以同时使用左脑和右脑。当然这不是说女性比男性聪明，而是说明男性和女性使用大脑的方式不同。

男性和女性大脑的最主要区别是大脑皮层的构造不同。女性大脑的沟通交流能力特别发达，她们细致、敏感，能够通过察言观色来了解对方的心理，直觉也很灵敏。

在生活中，我们也不难发现，女生学英语普遍比男生轻松，女性说话也比男性更多、更快。我们说女性是“感性动物”，主要就是她们大脑皮层的构造使之善于察言观色来说的；女性不注重于抽象思维和逻辑推理，而擅长从细节问题看本质，女性的“预感”也很发达。而

男性的左脑和右脑不可同时使用，不过也容易发挥某一脑半球的效率，多数男性方向感天生就强于女性。

## 了解显意识和潜意识的不同

意识有潜意识和显意识之分，显意识和潜意识就相当于大脑的两个双胞胎儿，它们一对兄弟、那么这兄弟俩有什么不同呢？

我们来举个生活中的例子。如你早上起床，把闹钟定在6点，当闹钟闹了的时候，你醒来了，意识到起床时间到了，翻身而起，这就是显意识。而你晚上睡觉前不断叮嘱自己明天早上要6点起床，然后第二天6点钟的时候你自动醒来了，并翻身而起，这就是潜意识。潜意识也就是我们平时所说的无意识或下意识。当然，显意识和潜意识的区别很多。

### 1. 从所占大小方面来说

潜意识约占大脑的92%，而显意识仅占剩下的8%左右。所以，我们更在意潜意识对自身的影响。

### 2. 从视力方面来说

显意识会通过双眼看到——有时，它就是实实在在的行为。而潜意识却和外在没有联系，故而潜意识无法区分实际和想象，显意识依赖感官输入信息，引起心理反应，如我们在大街上看到车祸血流满地的时候，会吓出一身冷汗。而对潜意识来说，当我们梦到车祸的时候同样会吓出一身冷汗，同样会尖叫，尽管我们没有看到真实的汽车和人。

### 3. 从表达上来说

显意识的想法会通过内在或外在的声音传达。如一个男生喜欢一个女生，他会说：“我喜欢你！”而潜意识拥有的词汇很少，它一般通



过梦境或思想来表达。我们平常所说的“男生恋爱会写诗，女生恋爱会做梦”就是这个道理。女生由于含蓄羞涩的天性往往通过梦境来表达她的感情。再如，犯罪分子白天可能没什么异样，但到了晚上常常做噩梦，这说明他在潜意识深处还是会害怕，尽管他从未说“我害怕”三个字。

#### 4. 从功能上来讲

显意识控制自主功能。例如，我们可以有意识地举起或放下我们的手臂。显意识有个重要特征，就是一次只能做一件事。显意识无法同时做两件事。某些人可能会反驳，认为自己可以同时阅读和看电视。如果你真的在某一时刻意识到你当下正在做的事，你会发现自己在阅读，就是在看电视。

《纽约时报》报道的一项科学研究表明，在有意识的情况下，人类无法同时开车和打手机，换句话说，你不是在开车，就是在打手机，但你没办法同时做这两件事。看似同时在做的两件事，其实是交替进行的结果。

你也可以回想学开车的时候，很多人以前学的是手换挡车，第一堂课往往是下面的情景：你发动车子，车子摇摇晃晃，引擎却不动，因为你忘了换到空挡；你再发动车子，引擎还是不动，因为你没有供油到引擎；你换挡后听到一声碰撞声，因为你忘记了踩离合器；现在你脚踩离合器，并换到第一挡，松开离合后，引擎又不动了，因为你没有想到要供油到引擎；最后，车子终于动了，但教练却大声喊：“小心！”你没有转方向盘，而只是在想着换挡。

学习开车的经历是个好例子，可以让你知道，让显意识同时做很多事是多么困难的一件事。而潜意识则不同，潜意识可以在同一时间内完成许多事情。我们不需要专心地想着呼吸、想着消化食物等。感到热的时候，不用思考我们的手会自动解开衣扣，或提提衣领透透气。