

潜意识创造世界 潜意识改变一切

潜意识

The Subconscious

改变全球9600万人的超级神秘力量

突破意识的墙，做最优秀的自己

高原 • 著

The Power of the Subconscious Mind

潜意识如何改变命运？

72种潜意识提升训练，21天全面激发你的无限潜能

克林顿 巴菲特 奥普拉 乔布斯……

全球政治圈、财经圈金字塔尖人物都在运用的超级神秘力量

随书附赠：21天潜能量提升手册

重庆出版集团  重庆出版社

潜意识创造世界 潜意识改变一切

潜意识

The Subconscious

改变全球9600万人的超级神秘力量

突破意识的墙，做最优秀的自己

高原 • 著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜意识 / 高原 著. - 重庆:重庆出版社, 2011.4

ISBN 978-7-229-03841-0

I. ①潜… II. ①高… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 030956 号

潜意识

QIAN YI SHI

高原 著

出版人: 罗小卫

策划: 高原 华章同人

特约策划: 韦 一

责任编辑: 刘学琴

特约编辑: 刘美慧 胡世勋

营销编辑: 田 果 王朝选

责任印制: 杨 宁

封面设计: 主语设计·13466660482



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

三河九洲财鑫印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-mail: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

开本: 880mm×1280mm 1/32 印张: 10 字数: 177千

2011年7月第1版 2011年9月第2次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

目录 CONTENTS

第 01 章 我为什么是我，不是你

- ◎潜意识的工作原理 /2
- ◎“我为什么不开心？” /9
- ◎每个人都是自己思想的产物 /17
- ◎潜能量的释放决定你的高度 /30

第 02 章 潜意识的神奇力量

- ◎关注什么就吸引什么 /38
- ◎无处不在的暗示 /44
- ◎我是怎么做到的 /53
- ◎你，我，总在和命运谈判 /57

第 03 章 成功的翅膀

- ◎心灵传输者，你能感应到吗 /64

- ◎以“我”为中心 /74
- ◎消除恐惧心理 /78
- ◎为自己找一位偶像吧 /85

第 04 章 怎样达到目标

- ◎为什么有些努力总是无效 /92
- ◎与潜意识的沟通：行动的开始 /98
- ◎与潜意识沟通的三种方式 /103
- ◎确定自己要什么 /112
- ◎突破意识的“墙”：抓住潜能量 /117

第 05 章 驾驭你的潜能量

- ◎向心灵传达命令 /128
- ◎找回失去的统治力 /135
- ◎意念的肯定和论证 /140
- ◎精神性的图像 /145
- ◎我的身体只有一个领袖 /150

第 06 章 潜意识 and 人际关系

- ◎运用潜意识消除交际的心理障碍/158
- ◎关系就是渴望/164
- ◎激发宽容的潜意识/174

第 07 章 重塑自我，赢得关注

- ◎与自我对话：我想成为什么样的人/182
- ◎我是一个虚伪的人吗/187
- ◎把不堪回首的过去写下来/191
- ◎潜意识的暗示疗法/195
- ◎重塑自我的六个阶段/201
- ◎双向沟通的训练/204

第 08 章 我可以更幸福

- ◎找到真正喜欢做的事/208
- ◎积极的暗示：从抵制消极暗示开始/212
- ◎接受现实，才能改变它/216
- ◎为自己制订幸福的标准/219
- ◎潜意识的五种颜色/226

第 09 章 潜意识与婚姻

- ◎潜意识中的异性符号 /232
- ◎男人和女人：潜意识的对抗和互补 /234
- ◎她为什么不理解我 /238
- ◎两个人的世界需要一座桥梁 /244
- ◎幸福就是心灵的交融 /248

第 10 章 奇迹这样发生

- ◎给“我”一面镜子 /254
- ◎潜意识的暗示及传达命令的训练 /258
- ◎为潜能量找一个正确的出口 /264

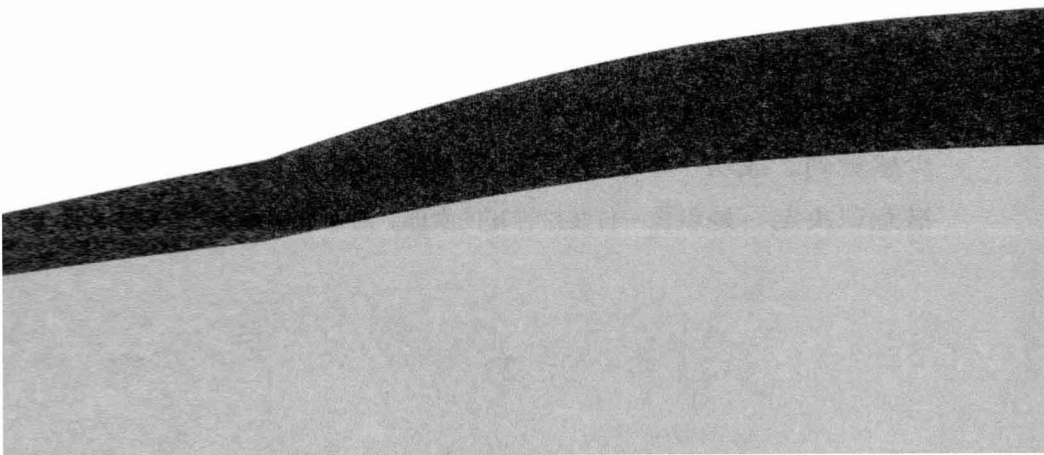
后记：让思想穿越时空 /271

附录：潜意识提升法则 72 条 /275

第 01 章

我为什么是我，不是你

- ◎ 潜意识的工作原理
- ◎ “我为什么不开心?”
- ◎ 每个人都是自己思想的产物
- ◎ 潜能量的释放决定你的高度



◎ 潜意识的工作原理

“我为什么是我，而不是你？”

当我开始思考这个问题时，我还很年轻，20世纪80年代末期，居住在中国沿海的一座小城市。严格说，那是一座普通的小镇，但是聚集了大量的生意人。他们开设化妆品工厂、投资公司、贸易中心、各种商社，每个人都像被打满了气一样，投机倒把，名利双收。只有我，一边羡慕着，一边仇恨着自己的处境，好像现实根本无法改变似的，天空灰暗无比，太阳永远不会升起。直到有一天，我觉得不能再这样下去了，否则我就会死在一片混沌和难以超越的痛苦中。

所以，我发出了上面的疑问。这是一种频繁失败之后的自我反思与自我超越，并且也让我第一次接触到了潜意识的话题。

当我开始自己的奋斗旅程时，在金钱与成就感之间来回穿梭，并与内心的惰性作着艰苦的斗争时，我开始明白——就像我们应该知道的，每个人的行为都是由潜意识决定的，只不过我们很少感觉到。成功、失败、挫折感、幸福感，都由那个隐藏很深的潜意识决定。她就像一位装扮神秘的女郎，时而欺骗你，时而真

诚地劝诫你要保持纯真。

一句话：潜意识始终在控制着你。困境不一定真的就是一座无法翻越的大山，只不过你在感觉到痛苦。幸福未必就真的已经降临了，有时不过是我们一厢情愿的幻觉。

这就是潜意识，无论她是我们忠实的仆从，还是我们内心的叛徒，她都在勤奋地工作，并与我们的人生紧密相关，甚至成为灵魂的主人，直到你死去。成功和失败，如意和失落，都是由她左右，心灵的每个角落，也都是由她替我们打扫。

她是怎样工作的？

在化学领域，有一个人所皆知的事实是：当我们把两个氢原子和一个氧原子放在一起的时候，在适宜的条件下，它们就会像夫妻一样，迅速地结合在一起，并生成一个水分子。这并不是偶尔发生的现象，而是一直如此。就像我们把一个碳原子和一个氧原子放在一起，在适宜的条件下，它们就会生成一个有毒的一氧化碳分子。如果你再加入一个碳原子，在适宜的条件下，又会生成对动植物都无害的二氧化碳分子。这是永恒不变的原理。

潜意识对于人类的作用，就如同上述化学原理一样。她一直遵照固定的程序工作，很少受到人为的干扰——除非你在读完本书之后，强力地决定改变些什么，并采用有效的方法介入她的工作。

潜意识的产生，如同一般的学术所认知的，是由心理学家西

格蒙德·弗洛伊德在其《精神分析学》的理论中首先提出——尽管她已经存在了几百万年，作为潜藏在我们一般意识下的一股神秘力量，被我们所感知、迷惑，但系统地发现和重视她的作用，却是最近的事情。

她是相对于“意识”的一种思想。又称为“右脑意识”、“宇宙意识”，有一位写过《脑内革命》一书的作者春山茂雄称它为“祖先脑”。她是人类原本具备却忘了使用的能力，既是潜力，又是一种潜能动力的方向盘和幕后主人，她深藏在我们的深层意识当中，聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的丰富信息，囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能与宇宙法则。

也就是说，人类过去所得到的所有最好的生存情报，都蕴藏在潜意识里，因此你只要懂得开发这股与生俱来的能力，几乎没有实现不了的愿望。只要你能够和她建立默契的合作关系，就能够与宇宙意识产生共鸣，宇宙信息就会以图像方式浮现出来，心灵感应等能力也将一一地出现。

首先，潜意识的世界，是一个超越三度空间的超高度空间的世界。就像爱因斯坦说的，这是一个“时间和空间合而为一的世界”。在这里，我们每个人都存储着超感官知觉的能力，聚集了人类数百万年来的积累的大量知识，尽管有些不是你的，是别人提供的，但充分开发之后，就将对你的人生产生不可估量的作用。

我们现在需要做的，则是正确认识和激发潜意识。

潜意识的工作原理之一：观点多次重复，就会接受。

就像商业广告一样，天天播放，于是你在去超市购物时，会不自觉地选择这些广告品牌。“谎言说了一千遍就成了真理”。哪怕它们是伪劣产品，你的大脑也会告诉你：嗨，它们很知名，不买它们，将是一个错误。这表明潜意识并不分析对错，它只相信命令，一种观念的形成不一定要符合真理和是非。同时也告诉我们，潜意识接受观念和信息，一定需要多次重复，然后她的工作才会开启。

当然，潜意识会自动行使她的职能，控制身体接受观念，并做出与之对应的选择，但她也不是盲目的，我们的显意识和潜意识之间存在着沟通和联系。但每个人意识控制潜意识的能力，都是不同的。同时，一个人观念的形成是外因通过内因来起作用，从来不会有人会被外在的观念所强制，他们总是会自动地接受，并认为这是正确的。

在内因方面，意识主观检验的水平，则由各人的智力结构和素质来决定。就像当你看见失败时——不断的失败，做什么事情都不顺利。可能是连续十次投资股票失败，也可能是婚姻的不顺，业务泡汤，人缘差。总之，生活变得一团糟糕，一面高墙迎来自住你的前进之路，就连太阳的位置也看不到了。

这时有人会想：啊，上帝跟我过不去，他不想让我活了，世界没有我的容身之所，一厘米的位置都没有。他这样想着，并调动全身的经验与信息做出了消极的判断，他认为自己的最终决定十分正确，于是他走到 50 楼的天台，一跃而下，结束了自己的生命。

当人们收拾他的尸身时，绝少会思考以下问题：是失败杀死了他，还是他的潜意识决定让自己走向死亡？

但是有的人也会这样想：还有比我更坚强的么？我遭遇了这么多不幸，仍然好好地活着，并能在毁灭之前想到问题的严重性；因此我还有机会，一定有翻身良机，让我卷土重来，改善局面。他对此深信不疑，不但没有灰心丧气，反而精神抖擞。他从办公室出来，深吸一口气，微笑着走进电梯，并跟电梯内的陌生人打招呼。

他的方向是第一层，回家吃饭、洗澡、美美地睡上一大觉，而不是爬到天台一跃而下。

开启希望的那把钥匙，永远都是握在我们自己手上的。促使潜意识帮助我们做出决定的，终归是由我们内在的因素推动，比如乐观或消极的性格、瞬间的判断，以及平时养成的痼习。与其说环境总是让人产生变化，不如说，是我们的内心对外在环境的认同与否，决定了你接下来将如何对待种种境遇。

当潜意识开始工作之前，你有机会变得更好，同样也可以变

得更坏。

潜意识的工作原理之二：信仰的一切最终都会实现。

当我明白这个道理时，正站在洛杉矶的街头。我的第一份工作是卖快餐，既不是肯德基，也不是麦当劳，那是美国人维蒂尔开设的一家山寨版油炸食品店——他的野心是将自己的食品店连锁全球，尽管只维持了几个月。这是很多华人到美国后的第一份工作的性质，不是卖快餐，就是刷盘子，或者送快递，骑着单车去发广告，诸如此类。

人生的每个新阶段，我们的起点都是相同的，少有人可以例外。

但是，为什么有些人最终带着满身油烟味回到了国内，有些人却可以在两年后进入哈佛大学的研究机构，甚至是入选百人会的华商名单呢？

你一定要记住：只要潜意识接受了一种观念，它就立刻开始将其转变为现实！假如你有信仰，并坚决制订绝不退缩的计划，你相信它一定会实现，然后和潜意识心有灵犀，牵着她的手，将任务交到她的手上，神奇的变化就将开始了。

问题的关键在于，无论这个观念是好是坏，潜意识都会不加选择地接收，并同样有力地开始执行。所以，如果这条定律在负面发挥作用，那么它就会带来失败、屈辱和痛苦；如果这条定律在正面发挥作用，那么它就能为我们带来健康、成功和富有。

你相信自己一定能度过最艰苦的阶段，半年后你将找到一份体面的工作，赚到人生的第一桶金——赚不到也没什么，总之你相信坚持的力量，就能在洛杉矶坚持下去，就像我高声地叫卖快餐一样，丝毫没有屈辱、低下或者前途黑暗的感觉。

如果你认为这真是坏透了，我怎么可以在这里窝窝囊囊地刷盘子呢！如果你每天都这样想，白天工作时走神，晚上失眠，而且患上了严重的抑郁症，耻于聚会，不敢联络朋友、老同学。那么两个月后，你就会出现在国内的某机场，以“海归”的名头衣着光鲜地流窜回国内，“享受”暂时的满足和安逸，一步步回到往日的平庸生活。

只要你在心中切实地感受到了健康的心灵和身体，那么你就一定能够在现实中体验到这份美好，无论现实是多么糟糕，机会是多么渺小。因为你内心当中请求的事情都会化为现实，只要你相信自己的信仰正是“我所想要的”。所以你如果想要健康、宁静和富有，企望成功，做成某件事，像任何一个白手起家的人一样摆脱贫困、迷惑和精神的匮乏，那么尽快开始祈祷和相信吧！

我们的心灵就是下达命令的将军，而潜意识只不过是听命于主人命令的士兵和仆从罢了。

当我们的意识转化为潜意识时，就会在大脑皮层留下一种生理的印记，产生无限的联想，以及附属的一系列连锁反应，包括

心理的和行为的。当她的工作开始时，同样会写下我们的人生日志，一旦你的潜意识接受了某种强烈的观念，它就会立刻开始实践。这就是她的工作规律，不会受到外界因素的过多干扰，她只听从你的召唤。

在命令的主导下，她会调动无穷的生命潜力和无限的智慧，运用我们过去学习到的全部知识，去实现我们的目标。

在我们的潜意识中，既蕴藏着成功与创富的力量，同时又包含着自我毁灭的程序，而且她从来不会食言，总能为你的选择提供最佳方案。

◎ “我为什么不开心？”

我为什么不开心呢？几乎每个人都曾经产生这样的疑问：我好像被命运欺骗了，既得不到它所承诺的生活，又失去了那些对我而言最珍贵的东西：时间，青春，以及巨大的精力。

我们心灵深处的一个区域，是留给抱怨和指责的，此处富有批判和转移压力的功能。它隐藏在心灵深处，却能以最快的速度接收外界的信息，并做出超出理性的第一反应。当你的意志力对它放任不管时，它就会恰到好处地告诉你：嗨，主人，这不是你

的错，你不必自责，将口水吐向窗外就可以了！

它在向我们表态：主人，你可以逃脱一切指责，所有的责任都不是你的。

这可能发生在你失去一份工作时：老板对你发了一通怒火，把文件夹摔到桌下，歪着嘴、眼神轻蔑地让你走人。

也可能发生在某件重要的事情搞砸了，你不清楚自己什么地方犯了错误，但显而易见，许多人或你自己为此计划准备许久，最终却成为泡影时。

或者发生在你和朋友产生裂隙时，对方失控地指责你：“你的行为很让我失望！”

这样的事情真是太多了，但它们统统被画上红叉，“NO，我的主人没有过失，主人很不开心！”这就是你的情绪，像面具一样戴在脸上，展示给老板、同事、朋友和家人。

你还学会了写日记，在网上发泄自己的不满，攻击任何可能与已发生关系的制度、环境以及与你有关的人。

“他们太坏了，怎么可以这样？如果是我，则决不会这么做。”

“没有人理解我，我很郁闷，上天在跟我过不去，让我活在这个世界上。”

“理想很丰满，现实太骨感，为什么像我这样的好人总是处处受挫？”