

美国杜克大学
最受欢迎心理学课程

第六感训练

INTUITION
FOR BEGINNERS

[美] 戴安娜·布兰登 / 著
李嫻 / 译



化学工业出版社

美国杜克大学
最受欢迎心理学课程

第六感训练

INTUITION
FOR BEGINNERS

[美] 戴安娜·布兰登 / 著
李娴 / 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

第六感训练: 美国杜克大学最受欢迎的心理学课程 /
[美] 布兰登 (Brandon, D.) 著; 李娴译. —北京: 化学
工业出版社, 2015.6

书名原文: Intuition for beginners: easy ways to awaken
your natural abilities

ISBN 978-7-122-23847-4

I . ①第… II . ①布… ②李… III . ①超意识心理
学 - 通俗读物 IV . ① B846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 090862 号

“Translated from”
INTUITION FOR BEGINNERS:
EASY WAYS TO AWAKEN YOUR NATURAL ABILITIES
Copyright©2013 Diane Brandon
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

本书中文简体字版由 Llewellyn Publications 授权上海慧志文化传播有限公司, 由上海慧志文化传播有限公司转授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2015-1062

责任编辑: 张焕强

策 划: 上海慧志文化 (www.witsbooks.com)

责任校对: 程晓彤

封面设计: 吴晓莉

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 16 字数 180 千字 2015 年 7 月北京 第 1 版 第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 33.00 元

版权所有 违者必究

这个世界是如此深沉复杂，人类唯有运用第六感才能触及它的核心。

——约翰·阿斯廷（美国著名演员，代表作《阿达一族》）

推荐序

第六感训练
美国杜克大学
最受欢迎的心理学课程

焦躁的时代，要学会将心静下来

“当你的心灵逐渐平静下来，你的视界会极大地延伸。你能看到之前看不到的东西。”

——史蒂夫·乔布斯

我们身处的时代，是一个充满了各种机会与可能性的时代。

从主流媒体传播的国家梦，到微信上各种自媒体广泛流传的创富梦；从不断有公司到纳斯达克敲钟，到国内出台新三板……在我们眼前展开的依稀就是美国当年掘金时代的画卷，遍地有等待我们挖掘的“金矿”，只需要我们对“金子”有足够敏锐的嗅觉，并能够抢先一步。所以我们每天一睁眼，大脑收到的信息就是循环播放的，“梦想还是要有的，万一实现了呢”“天下武功，唯快不破”……于是一部分人就像驴子不断看到挂在眼前的胡萝卜一样，每天都在憧憬中拼命向前追赶；而另一部分人在汹涌的大潮下迷失了方向，被裹挟着向前。

我们身处的这个时代，也同样是充满了焦虑和烦躁的时代。

就如我的德国催眠老师——世界催眠协会主席 Bernhard 所讲：我们都知道当压力指数超过 300 时，就可能会发生生理或心理疾病，而我观察你们中国现在的大环境下，大家的压力水平起点都在 150，所以在工作或生活中如果有什么事件发生，压力就会轻松上到 300……

仅过去的一周时间，我就已经连续接了三个创业者的一对一教练需求。他们的问题是相似的：事业发展遇到危机，同时连带出现较大的生活事件。他们的情绪也是相同的：焦虑，沮丧，还有很深的恐惧和无力感。

“无论我们怎样向外寻觅一双帮助的大手，最后找到的往往还是自己的胳膊。”

最终我带他们走出来的方法也是共同的：我只是用心陪伴，帮他们将焦躁的心静下来，让他们倾听到自己内在的声音，并重新找回被压在自己生命底层的力量感。奇妙的事情总是在同样的时刻发生：当他们直面了自己内心的恐惧，让所有内在浮躁的尘埃落定，伴随着内心升起的勇气，他们最终还是自己辨识出未来的方向，然后带着希望、信心和力量回到自己的生活里。

其实中国自古就有种说法：能成大事者，每临大事必有静气。所以，为确保我们一直奔跑在正确的方向上，不在惯性的奔跑中迷失自己，我们需要学习一些有效的方法不断将心静下来。就连被我们称为神一样存在的乔布斯，在回归苹果出任临时 CEO 的第一个月里，也面对内外交困的巨大压力。但他在这一个月里保持了一种极度忙碌和“闭关静思”相互交织的状态。即白天逐一跟每个产品小组谈话，彻底调查每个项目，晚上就把自己关在办公室“闭关静思”，终于一个月后产生神奇顿悟，找到了一个为伤痕累累的苹果重新注入生机的突破口，从此有了苹果的

“惊天逆转”。

这种产生神奇顿悟的直觉就是第六感。本书恰好是一本非常实用的训练我们发展第六感的实践指导书，书中有大量的练习帮助我们与自我内在深层的潜意识建立连接，帮助我们学会更多地将注意力由外界环境转向内在，当心慢慢静下来，透过清澈的水面，那些一直潜藏在水底的“大石块”才会浮现出来，那些对我们真正重要的东西会变得清晰，我们也将聆听到自己内心更多智慧的答案。

刘春枝

2015年4月

刘春枝老师简介

春天工作室创始人，CEO 寰球总裁联盟特聘心理专家，职业生涯教练，积极领导力培训顾问，积极团队教练，WAPP 国际注册积极心理咨询师，4D 卓越团队国际认证教练，埃里克森催眠治疗师。常年担任上市公司的高管教练和团队教练，积极心理咨询专家顾问；曾任国内著名人才咨询机构副总经理，华夏基石人才发展服务公司合伙人，众行国际教育合伙人，首席积极成长教练。

引言

第六感训练
美国杜克大学
最受欢迎的心理学课程

第六感可以成为生活中的好帮手。它是如此美好，给人们带来莫大的益处，为生活的方方面面增添色彩。假如你心怀信仰，那得到的好处就会更多。它可以帮助你探索个人的心理世界，强化你的精神联系。

虽然使用第六感对我们大有裨益，但对于一些人来说，它好像有些遥不可及。事实是，很多人都想使用第六感来丰富自己的生活，但他们确实不知道从哪里开始。这本书将帮助你发掘你的第六感，了解它的来龙去脉，并在生活中运用自如。

我的故事

我对第六感及其力量深信不疑。自 1992 年起，我就是一名专业的综合第六感顾问（“综合”是因为我将不同的模式引进我的工作中）。我有很多老朋友，有幸能一直得到他们的正面反馈。

虽然我一直很擅长运用第六感，但我个人的第六感能力却不是与生俱来的。以前我一直对第六感很着迷，深受其影响，但我从来不认为自己拥有第六感能力。事实上，我根本没有想过自己会拥有第六感能力或者从事第六感方面的工作。哦，天哪，当我开始开发第六感时，我也非

常惊讶！这为我开启了一个新世界，它的突如其来让我始料不及。从事这份工作的起初，我对第六感很陌生，也不确定自己做得对不对，我也有过艰难的时候。但是，我一直从学生那里得到很多鼓舞人心的反馈。所以，即使以前我一直没觉得自己拥有第六感能力，但之后我却深信我必然具有这些能力。

由于之前我从未觉得第六感属于自己，也因为自己需要了解各类事物，我迫切地希望弄清第六感，学习更多它的用处。通过从事第六感工作，教授他人，观察学生，实施研究，我开始一路探求，对第六感的内在运行机制有了更深更好的理解。

如今，和以前相比，对于第六感我掌握得更好。从 1996 年开始，我就一直开设课程、研习会、专题讨论会来教授第六感技巧；我很乐于看见学生自如地使用第六感时高兴的样子，很多人都是第一次有意识地使用它的力量。我对第六感不断加深的理解力让我成为一个更好的老师。让我高兴的是，我已经见证了无数的学生发现自己的第六感，并且对个人的天赋越来越有信心。

第六感的益处

能获取到第六感信息确实让人高兴，但好处远远不止这一点。在我们的私生活和工作中，除了获得信息，运用第六感还有许多让人意想不到的好处。以下是我总结出的众多益处：

- 第六感帮助我们做决定。
- 第六感帮助我们解决问题。

- 第六感给我们提供更多信息来源。
- 第六感帮助我们发现和强化我们内心的声音和内在觉知。
- 第六感赋予我们更多的自信和自强。
- 第六感让我们拥有更好的洞察力。
- 第六感让我们拥有更好的人际关系。
- 第六感让我们专心致志。
- 第六感让我们更加客观，更加敏锐。
- 第六感让我们不再反应过度。

下面，让我们依次了解每一种好处。

◎第六感帮助我们做决定

生活中，我们总是要做各种各样的决定。这是生活的一部分。做决定时，我们要观察当前情况的所有细节，必要时做调查研究。即使我们已经做好所有起步的工作，总有些时候我们不知道哪个决定才是正确的，特别是有很多因素和选择困扰我们的时候。

运用我们的第六感来做决定非常有帮助。我们自己会有感觉，直觉中知道哪一个选择或方向才是正确的。直觉还能帮助我们权衡不同的因素，更深入地了解它们，包括利弊两方面——甚至发现我们未曾想到的因素。第六感能让我们恍然大悟，发现问题所在，提供更多的选择。

第六感还能让我们知道有些时候我们还没有准备好做出决定，即使我们已经迫不及待地希望向前走，并且感觉自己已经彻底地考虑过每一件事情。这样可以避免未来的伤痛，因为如果我们贸然地做出决定，却

在之后发现它是错的，结果只会给我们带来更多的麻烦。

第六感能帮助我们在最好的时机做出最正确的决定。

◎第六感帮助我们解决问题

如果生活一直一帆风顺该有多好。可这并不是生活的本质。在生活和工作中，我们都会起起落落，遭遇亟待解决的问题。

事实上，第六感可以帮助我们解决问题。它能够指出我们没有注意到或考虑到的方方面面。有时候，我们一直纠结于某些事情，努力弄清事情的症结——却总是一筹莫展。这时，第六感就会告诉我们事情的症结所在以及我们能尽力做些什么。

比如，你的孩子在学校总是调皮捣蛋。你可能会和老师讨论他的问题，你也可能会和辅导员、校长，或者和治疗师、精神导师讨论他的问题，在这过程中你得到了各种自相矛盾的信息和建议，实在让人困惑不已。

你甚至可能已经采纳了其中的一些建议，但它们是否正确或能否奏效仍无法确定——但是你的第六感，如果你知道如何驾驭它的话，就能让你知道该做些什么，哪种方法才是最正确的。拥有经过开发的第六感，你甚至能够尝试不同的方法，知道它们正确与否，清楚哪一个才能得到最好的结果。

永远不要低估第六感帮助你解决生活中麻烦的能力！

◎第六感给我们提供更多信息来源

第六感能够让我们得到更多信息，因为它能提供更多信息来源。我们使用五官和左脑技巧知晓事情，当然，第六感强化了以上功能。我们

的第六感能够给我们提供信息，这是大脑其他部分无法做到的，这也是为什么我们有可能获得这种能力的原因。

第六感是一种绝佳的资源。你会发现，你的第六感开发得越多，你从中受益就越多。

◎第六感帮助我们发现和强化我们内心的声音和内在觉知

我们都拥有内心的声音和内在觉知，能够发掘它们是一件很棒的事情。探寻内心的声音能帮助我们找到自己的内在权威。不幸的是，很多人都认为，发现并获得内在觉知是一件很困难的事情，更不用说内在权威了。他们发现自己能听进所有人的话除了自己。他们会不停寻求各种权威和专家的认可和价值评判。

我们仍然需要在自身以外的地方寻找信息，我们有能力开发自己的内在觉知和内在权威，知道什么是对的。你内心的声音可以帮助你理清众多纷繁复杂的外部信息，让你知道什么是正确的。它还可以是你生活的强大向导或内在缓冲。

正是通过探寻第六感，我们找到了内心的声音；正是通过开发强化第六感，我们也强化了内在觉知。

内心的声音和内在觉知能引导你成为命运的主人——而第六感能引导你拥有这所有的一切。

◎第六感赋予我们更多的自信和自强

第六感能直接让我们拥有更强大的自信和自强。自我怀疑的根源是什么？它不仅是对自我的否定，还让人无法探寻内心的声音和内在觉

知。正如我们之前所述，开发第六感能强化内心的声音和内在觉知，进而发掘出你的内在权威。当你发现自己具备这些能力时，你也会发现自我怀疑正在慢慢消退，你成为自己的权威。

不要忘记，在你开发内心的声音和内在觉知的时候，你会逐渐地把权威的标尺从外部（“别人的想法是最正确的！”）转移到内部（“自己的想法是最正确的！”）。这就是你内在权威形成的过程。开发第六感能够使自己自尊自强，拥有更多的自信。当然，这并不是说你再也不从外部寻求信息或真相，而是让你更清楚如何处理那些信息，得出自己的结论。

第六感能赋予你绝佳的自强天赋！

◎第六感让我们拥有更好的洞察力

有些人表里如一：他表面什么样内心也什么样。可并不是每个人都如此。有些人很复杂，我们有可能很难理解他们或他们的行为。不论是在个人关系中，还是在工作关系中，如果我们无法读懂他人或感知他们的背景，那么在这些关系里我们会遇到很大的困难。

这是第六感能够带给你益处的另一片领域：它让我们可以更好地读懂他人——他们的内心和他们的背景，甚至他们的需求。

这是我作为综合第六感顾问的一大专长，教课过程中我很强调这一点。拥有良好的洞察力能帮助我们和别人更好地打交道，不会误解他人的行为。它还能让我们自然而然地感知谁可以信任、谁不可以。这让我们不论在生活中还是在工作中都能拥有更好的人际关系。

◎第六感让我们拥有更好的人际关系

如果你拥有更好的洞察力，也不轻易误解他人的行为或背景，你就能减少与他人的冲突和误会，特别是由于误会和感情伤害而引发的人际关系碰撞。如果你拥有看透别人背景的第六感——记着一定要使用这种能力——人际关系中的冲突会更少。当然，如果当事人都能运用他们的第六感，效果就更好了。

我们总会经历一些人际关系的冲突，比如父母一方的忽视，男女关系的监督，工作伙伴的负面评价。如果可以少为这样的事情而沮丧，减少争吵或误会，岂不更好？让人欣慰的是，只要运用你的第六感就能得到以上的效果。

◎第六感让我们专心致志

“世事纷繁没停歇。”威廉·华兹华斯写道。事实确实如此。我们生活在一个永不停歇、勇往直前的时代——电脑、电视、路灯、全天候24小时运转的生活方式都激励着人们前进。这些外部的刺激因素分散着我们的注意力，让我们更为关注外界事物，更不用说生活中的其他需求，如工作、任务和其他责任等。结果就是，我们变得更为妥协，对外界事物“有求必应”。

而另一方面，专心致志是一种与众不同的力量。当我们专注于自我时，我们发现自己更加平静，不再被外界的影响和要求所左右。能让我们变得更为专注的一个法宝就是第六感。

当我们倾听自己的第六感时，我们的注意力重新回来了。我们把注意力从外界活动中拉了回来，停留在这这一刻。如果你使用本书所教的方

法来获取第六感——我把这称为“调整法”——你会发现自己变得更加专心，更加专注于此时此刻。

这样可以让你的心境更加平和——在当前如此紧张的社会中，绝对是一项很好的技能。如果你发现自己面对一大堆急需完成的事情时压力很大或精神高度紧张，使用你的第六感就是最好的解决方法。

◎第六感让我们更加客观，更加敏锐

很多人都没有意识到第六感拥有这一特殊功能，但事实如此。正如我们刚才所讨论，第六感让我们更加专心致志，活在当下。我们越是专心，越活在当下，我们就越客观、越敏锐。

个人“因素”是影响我们洞察力的要素之一，如要求、害怕、需求、心态、信仰等。（个人因素还会影响和污染第六感信息，稍后我们再做讨论。）由于个人因素与我们同在，并影响着我们的洞察力，我们的压力越大，个人因素就会更活跃，对我们洞察力的影响就越多。只要你学会通过调整法来获取第六感，随着你频繁接触你的内在觉知，达到一定的内心境界，你会发现自己的压力变小了，洞察力也更为敏锐、更加客观了。

这种客观性变得更强，能深入你生活的方方面面，甚至是世界大事。随着你越来越会使用第六感，越来越理智清晰，你能更客观地看待世界上的每件事，以及事情背后的故事。精神导向能够帮助你从更高的层次更高的视野看透事件本质。这是使用第六感的意外收获，并且需要对调整法不断学习，使用这个方法开发你的第六感。

◎第六感让我们不再反应过度

这项益处从前面两项益处延伸而来。当我们发现自己更专心致志更客观时，自然而然就不会反应过度。压力、个人因素、敏感、人际关系问题等都会让我们有过激反应，因为在这种情况下我们的开启按钮很容易被按下。然而，我们越是专心越是客观，我们的按钮温度就越低，也不会轻易地为了恼人或痛苦的事情而大发脾气。

试一试

仔细想想这么多年来你的第六感经历，在下面的横线上列出来。当你回顾它们的时候，你能否发现，在使用第六感后你得到过本章节中讨论过的某种或某几种益处？如果你经常使用第六感，那么是否发现自己变得更为专心，压力更小，反应不再过度，并且受到更多正面的影响呢？

你能从本书中获得什么

这本书涵盖了我毕生的所教所学。它能帮助你学习更多关于第六感的产生以及如何开发如何使用的知识。我们从最基础的开始，覆盖了各类不同的基础知识，因为我认为对第六感各个方面懂得越多，就越能更好地开发掌握第六感。

在本书的后面，你会发现有很多初级练习及高级练习。你还会发现书中有很多意想不到的信息，比如利用获取的第六感信息可以做些什么。让你感受到第六感信息仅仅是我们的初衷，我们还可以利用这些信息。因此，你还要学习在得到有价值的第六感信息之后可以做些什么。

如果你感觉自己对第六感已经有了彻底的了解，你可以从练习着手。你能在第5章找到冥想练习，第6章是初级练习，第9章是高级和附加练习。这样的安排可以让你先从前面的章节中了解到第六感鲜为人知的方方面面，再自然过渡到练习。如果你是初学者，请从第5章的练习开始看，直到看完第6章练习后，做第9章的高级附加练习。第5章的冥想练习是教授调整法的基础。如果你省略没看，就不容易学会和掌握这个方法。

通读本书时，还有一种方法可以帮助你开发个人的第六感，那就是把你的体验写下来。记录下做练习或受书中其他材料启发得出的体会。勤写日志、勤于回顾的做法非常有用。你能感受到自己的每一点进步和全新的领悟。

本书旨在将您带入一段全面体验第六感的旅程，您不仅能接触到它的每一面，还能探索它如何与你对话。那么，做好准备开始这段旅程吧，你将在第六感的美好世界里探索遨游！