



提振精神，强大内心的心灵动力读本！

比尔·盖茨业务导师、世界潜能大师博恩·崔西
重要理论的经典阐释和具体运用

解码潜意识

发掘内心深处的正能量

带你追寻内心深处的圆满与富足

世上最宝贵的财富不在别处，
就在陪伴我们一生的心灵之中！




中国纺织出版社

解码潜意识

发掘内心深处的正能量

张国庆◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

为什么有的人能拥有令人惊讶的力量，能取得超乎想象的成就，而另外一些人却终生落魄？为什么有的人永远摆脱不了恐惧和焦虑的纠缠，而有的人却始终能够对生活满怀信心？为什么有的人在罹患“绝症”后还能重获新生，而另外一些人却因为一点小病就久病缠身？

你能猜到这些问题的答案吗？所有的疑问都指向同一个答案：潜意识。潜意识是人类一切行为的内驱力。当它一旦被唤醒和运用时，所发挥出的无穷力量是惊人而不可思议的。一个人在他的潜意识里把自己想象成什么样，他就会变成什么样。可以说，潜意识是每一个成功者都在运用的一种能量。

本书作者通过多年的研究，结合心理学的理论，糅合了西方潜能学大师的进步观点，从潜意识帮助身体健康、利用潜意识优化习惯、利用“正向信息”、运用潜意识建立自信气场、让潜意识助你事业成功等方面为我们提供了行之有效的方法和途径。

图书在版编目（CIP）数据

解码潜意识 / 张国庆编著. —北京：中国
纺织出版社，2013.9

ISBN 978 - 7 - 5064 - 9446 - 5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 019445 号

策划编辑：库 科 责任编辑：胡 蓉
特约编辑：张烛微 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124
邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京天宇万达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开本：710×1000 1/16 印张：17
字数：178 千字 定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

每个人都希望拥有健康、成功和快乐的人生，但是大多数的人都很难做到，到底为何？大量研究证实，人生成败的关键在于心智功能发挥得如何。

人的心智包括两部分：一是显意识，二为潜意识。显意识是人的较明显的心智活动；潜意识是不明显、不露在表面的心智活动。

现代心理学已达成这样一个共识：自我所意识到的一切，并不是精神世界的全部，相反，显意识只是其中很小的一部分，更庞大的部分——潜意识隐藏在人们的感知之外。如果将人类的整个心智活动比喻成一座冰山的话，那么浮出水面的部分就属于显意识的范围，约占5%，换句话说，95%隐藏在水下的都属于潜意识。

潜意识在大部分时候难以被我们认识和觉察，然而，它就像一位幕后指挥者，不仅控制了我们的感觉、情绪以及身体的各种反应，也主宰着我们的行为和思想，最终决定着我們一生的发展。

博恩崔西曾说：“潜意识的力量比显意识大三万倍。”安东尼·罗宾也曾经说过：“所有人的改变都是在改变潜意识。”

可惜的是，很多人终其一生，都忽略了如何有效地发挥潜意识的作用。就算是像爱因斯坦、爱迪生这样的天才人物，一生中也不过运用了他们全部心智的不到10%。

我们的潜意识是个无尽的宝藏，正等待着我們开发和利用，运用的窍门一旦被我們掌握，将会在我们人生的各个方面发挥出令人难以置信的巨大作用。潜意识是每个人都拥有的，一方面，它并不需要我们费心费力地去攫取；另一方面，它必须通过学习才会得到利用。本书作者通过多年的研究，结合心理学的理论，为我们认识和运用潜意识，提供了行之有效的的方法和途径。

本书理论联系实际，深入浅出地讲解了潜意识对我们的巨大作用，通过大量古今中外的经典实例，将难以感知的潜意识转化为具体的事物，集知识性、针对性、实用性、可操作性和趣味性于一体；理论严谨，内容丰富，贴近生活，贴近实践，有很强的实用指导性。读完本书，你的生命里一定会闪现出新的灵光，一种全新的能量将会推动着你，让你的人生从此与众不同。

编著者

2013年3月

全球知名人士热议潜意识

潜意识，也就是人类原本具备却忘了使用的能力，这种能力我们称之为“潜力”，也就是存在但却未被开发并加以利用的能力。

——精神分析学派创始人 西格蒙德·弗洛伊德在其著作《精神分析引论》中首先提出

倘若你想达成目标，就需要在心中描绘出目标达成后的景象；那么，梦想必会成真。

——英国当代动机大师 理查·丹尼斯（Richard Danny）

一个人的人生幸福，只靠道德方面的努力是不够的，我们必须经常描绘自己将来的幸福形象，并依靠万能的潜意识来帮助实现。潜意识一旦接受事情后，就会想尽办法去实现它，之后你只要安心等待就可以了。

——世界著名精神法则、潜意识研究权威 乔瑟夫·墨非博士（Joseph Murphy）

我这一生不曾工作过，我的幽默和伟大的著作都来自求助潜意识无穷尽的宝藏。

——美国幽默大师、著名作家 马克·吐温（Mark Twain）

那些能干的人，往往是那些即使在最绝望的环境里，仍不断传送成功意念的人。他们不但鼓舞自己，也振奋他人，不达成功，誓不休止。

——世界潜能激励大师、*Unlimited Power* 作者 安东尼·罗宾（Anthony Robbins）

灵感并不是在逻辑思考的延长线上产生，而是在破除逻辑或常识的地方才有灵感。

——相对论创立者、物理学家 爱因斯坦（Albert Einstein）

19世纪最伟大的发现不是在物理学领域，而是在精神领域，那是人类的潜意识在信仰的触动下所产生的力量。在每一个人身上，都储存着无尽的潜意识力量，它可以战胜一切问题。

——美国心理学之父 威廉·詹姆斯（William James）

潜意识的力量比意识大三万倍以上。所以，任何的潜能开发，任何的希望要实现，都要依靠你的潜意识。

——世界潜能大师、成功学权威博恩·崔西（Brian Tracy）

潜意识的力量无远弗届。我愈是深入研究心灵层面，就愈见识到潜意识的强大力量。

——华语世界首席身心灵作家 张德芬

每一个人都具有特殊能力，但大多数人因为不知道，所以无法充分利用，就好像身怀珍宝而不知其所在。如果能够掘出这项秘藏，人类的能力将会完全改观。

——《超右脑革命》作者 七田真

如果每个人都能想象自己的梦想，梦想就可能出现。

——《脑内革命》作者 春山茂雄

未来人类生存的疆界将不再仅仅是宇宙的边界，而是人类的潜意识，而所谓的上帝也不过仅仅是潜意识的化身。

——美国思想家、文学家、诗人 拉尔夫·沃尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson）

目 录

第1章 唤醒你的深层力量——潜意识

潜意识犹如一座储量巨大、价值不可估量、亟待开发的金矿，是隐藏在显意识之下的一股神秘力量。如果将之唤醒，那么我们想要的一切将会齐齐出现在我们的生命里，我们的人生将更为绚丽多彩。我们现在要做的，就是要正确认识和激发潜意识。

- 1.潜意识的发现与潜意识理论 / 2
- 2.显意识与潜意识的区别和联系 / 6
- 3.潜意识的形成途径和方式 / 9
- 4.潜意识的十大基本特征 / 12
- 5.潜意识的主要功能和作用 / 16
- 6.潜意识的基本运作机制 / 19
- 7.暗示是影响潜意识的最有效方式 / 22
- 8.想象对潜意识的调节作用 / 25
- 9.视觉刺激对潜意识的影响 / 28

第2章 比药物更厉害的“潜意识力”

潜意识不停地影响着我们的所有生命功能。它比任何医生或药物更厉害，当身心状态由于某种原因而导致不平衡时，潜意识会适时地发出警报，并且自动开始治疗身体的疾病。

- 1.潜意识是我们身体的主宰 / 32
- 2.有症状并不等于就有了疾病 / 36
- 3.心理原因能导致生理疾病 / 39
- 4.疾病是能被“暗示”出来的 / 42
- 5.许多病是在“需要”时生的 / 47
- 6.潜意识能制造出不治之症 / 52
- 7.不少癌症患者是被吓死的 / 56

第3章 你知道为什么有些人那么聪明吗

为什么有的人能拥有令人惊讶的力量，能取得超乎想象的成就？科学研究发现，这些人只不过比常人多发挥了一点潜能而已。其实，每一个人都具有巨大的潜能，它就藏在潜意识中，只要懂得开发这种与生俱来的能力，我们甚至可以比那些人更敏锐！更聪明！

1. 潜意识中蕴涵着巨大潜能 / 60
2. 别给自己的人生高度设限 / 64
3. 给潜意识输入信息的路径 / 67
4. 神奇的记忆让你告别遗忘 / 70
5. 按生物节律安排学习 / 74
6. 潜能发挥与兴趣紧密相连 / 78
7. 直觉——潜意识的归纳 / 80
8. 用潜意识获得创造性灵感 / 85
9. 提高自己“灵商”的方法 / 88
10. 西瓦心灵术与潜能开发 / 91

第4章 “正向信息”是如何帮助你成功的

潜意识是我们内在的巨人，它具有大到不可思议的力量，只要“正向信息”在我们的潜意识里输入我们的目标和愿望，神奇的潜意识就会将它变成现实！善用潜意识，用“正向信息”唤醒内在的巨人，就能改写命运，实现人生所有的梦想！

- 1.把负面信息赶出潜意识 / 96
- 2.向潜意识注入成功的欲望 / 99
- 3.知道自己真正想要什么 / 102
- 4.设立的目标一定要明确清晰 / 105
- 5.不断想象自己的奋斗目标 / 108
- 6.让“未来远景图”指引潜意识 / 111
- 7.给潜意识传送“行动”指令 / 113
- 8.坚持到底直到梦想变为现实 / 117
- 9.运用潜意识树立成功信念 / 121

第5章 如何运用潜意识帮你建立自信气场

自信是一种力量、一种气场，是引导一个人走向成功的重要因素，也是鼓舞一个人在困难面前百折不挠，奋勇前进的内在动力。一个人是否有自信气场，与潜意识有直接关系。学会运用潜意识建立自信气场，我们就可以驱使我们的内心，为我们做好一切服务。

1. 自信心是我们生命的脊梁 / 126
2. 保持“我是最好的”感觉 / 129
3. 顾影自怜会变得真的可怜 / 132
4. 挣脱潜意识里无形的枷锁 / 137
5. 把心底的自卑扫进垃圾筐 / 140
6. 挑战害怕的事，害怕就会消失 / 144
7. 用“替代法则”战胜恐惧 / 148
8. 不断给自己鼓气会越来越自信 / 151
9. 打造全新的“自我心像” / 154
10. 用积极的暗示提升自信 / 158
11. 把自信内化到潜意识中 / 161

第6章 借助潜意识规律读懂他人

在生活中，我们必然要与人交往。人是最复杂的动物，多少都会掩饰自己，我们很难了解对方的内心。但人的潜意识很难掩饰，只要我们掌握了潜意识的规律，就能读懂他人，从而有针对性地采取最恰当的交往方式，并避免一些社交上的风险。

1. 身体语言是潜意识的真实想法 / 166
2. 眼神中流露出来的潜意识 / 168
3. 手势中隐含的潜意识信息 / 171
4. 由身姿读懂对方的内心世界 / 175
5. 通过穿着风格透视对方的内心 / 179
6. 捕捉随身饰品所传达的信息 / 183
7. 握手的方式泄漏内心态度 / 187
8. 名片上传递出来的潜意识 / 190
9. 通过“微表情”读懂内心 / 193
10. 睡姿传达的信息更真实 / 196

第7章 从潜意识入手调整和优化习惯

人的日常活动，百分之九十都在重复原来的动作。这些行为是潜意识的程序化，不用思考而自动运作。这就是人们常说的习惯。习惯是所有成功的奴仆，也是所有失败的帮凶。所以，若想改变人生，就必须从潜意识入手调整自己的习惯。

1. 习惯是潜意识对言行的自动反应 / 202
2. 习惯究竟为什么很难改变 / 204
3. 通过有意识的选择来调整习惯 / 206
4. 有意识地不断重复就会成为习惯 / 209
5. 找出习惯被改变后能够得到的回报 / 211
6. 要调整习惯，你必须认定需要这样做 / 213
7. 运用积极的心理暗示调整习惯 / 216

第8章 怎样运用潜意识拥有快乐人生

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，成功的人生是一次快乐的旅行。真正的快乐是生命本性的自然流露，来源于自己精神的内部，取决于自己的潜意识，只要学会了运用潜意识的规律，我们会发现，没有任何人、任何事情能让快乐远离我们。

- 1.思想决定我们的生活 / 220
- 2.把忧虑的阴云赶出心灵 / 223
- 3.别总从坏的一面看问题 / 226
- 4.把注意力集中在好事上 / 229
- 5.不断地暗示自己是快乐的 / 233
- 6.假装快乐，就会真的快乐 / 237
- 7.情绪是潜意识的隐喻和提示 / 240
- 8.心中始终拥有“幸福之篮” / 242
- 9.避免被内心的矛盾所困扰 / 247
- 10.使显意识与潜意识协调配合 / 250

参考文献 / 254

第1章 唤醒你的深层力量——潜意识

潜意识犹如一座储量巨大、价值不可估量、亟待开发的金矿，是潜藏在显意识之下的一股神秘力量。如果将之唤醒，那么我们想要的一切将会齐齐出现在我们的生命里，我们的人生将更为绚丽多彩。我们现在要做的，就是要正确认识和激发潜意识。

1.潜意识的发现与潜意识理论

人类接受信息的方式分为有意识接收和无意识接收两种方式，我们每天都会受到不同程度有形或无形的刺激，引起我们的注意而产生不同程度的反应。有意识接收是人脑对于周边事物的刺激有知觉地接收信息；而无意识接收是人脑对于周边事物的刺激不知不觉地接收，这就是所谓潜意识。

从字面理解：意识，简单地说，是人的较明显的认知世界的大脑心智活动。潜，是不露在表面的意思。潜意识是不明显，不露在表面的大脑认知、思想等心智活动。

潜意识是人类原本具备的能力，也有人称它为“潜力”，也就是存在但却未被开发与利用的能力。潜能的动力深藏在我们的深层意识当中，也就是说藏在我们的潜意识里。

潜意识的发现始自催眠术。催眠术是一项古老而又充满活力的心理调整技术，它通过特殊的诱导使人进入类似睡眠而非睡眠的技术，在此种状态下，人的意识进入一种相对削弱的状态，潜意识开始活跃，因此其心理活动，包括感知觉、情感、思维、意志和行为等心理活动都和催眠师的言行保持密切的联系，就像海绵一样能充分汲取催眠师的指令。

自古以来，人们就知道运用催眠的方法可以开启人类神奇的力量。但在早期不叫做催眠而称为“咒术”。施展咒术的人称为神官或魔法师。现今，催眠被广泛运用在许多领域上，例如医学、心理、教育、运动、潜能开发、宗教甚或刑事侦防等。

催眠能够直接打开横亘在意识与潜意识之间的那扇封锁的门，直接进入潜意识的黑盒子，搜索深层的创伤、压抑、欲望以及久远的记忆，直接曝光意识想隐藏、想伪装的事情，直接与潜意识对话，直接给潜意识输入新的指令。

和睡眠不同，催眠状态表面看起来好像睡着了一样，但如果人真的睡着了，对暗示就不会有反应了。而催眠状态下，意识是非常清楚的，与打坐的情形相似。不需要担心的是，每个人的潜意识都有一种自我保护的本能，即便在催眠状态中，人的潜意识也在“站岗”，催眠能够与潜意识更好地沟通，但不能驱使一个人做他的潜意识不认同的事情。

但是，第一次提出人类潜意识学说的人，不是催眠师，而是奥地利精神病医生兼心理学家、哲学家、精神分析学的创始人——西格蒙德·弗洛伊德。

弗洛伊德的精神层次理论认为，人的精神活动，包括欲望、冲动、思维，幻想、判断、决定、情感等，会在不同的意识层次里发生和进行。不同的意识层次包括意识，前意识和潜意识三个层次，好像深浅不同的地壳层次而存

潜意识的能量是无限的。把你期待健康的想法交给潜意识，深信不移，然后放松自己，把你的“自我”给抛弃了。对周围的环境说，“这也会过去的”。通过放松，你的潜意识就会释放出它的能量来实现你的目标。
