



潜意识挖掘术

潜意识这种能量是非常巨大的，潜能大师博恩·崔西曾经说过：“人的潜能是我们现实能量的3万倍以上。假若说我们能够将潜意识利用好，那么我们的人生必然会出现极为惊人的变化。”

谭晓明◎编著

行为心理学家表示，人类生活的90%以上是受潜意识支配的。意识有时会发飙，

它会倒过来掌控我们，

使我们变成情绪的奴隶，从而做出悔之莫及的事情。

所以说，我们必须强化和调整自控意识，这样我们才能活得更理智、更明智。

我们必须给潜意识输入正面的、积极的暗示，

如此，我们才能为自己输入正能量，激发出自己的最大潜能。

中国华侨出版社



潜意识挖掘术

谭晓明◎编著

行为心理学家表示，人类生活的90%以上是受潜意识支配的。意识有时会发飙，它会倒过来掌控我们，使我们变成情绪的奴隶，从而做出悔之莫及的事情。所以说，我们必须强化和调整自控意识，这样我们才能活得更理智、更明智。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

潜意识挖掘术 / 谭晓明编著. —北京: 中国华侨出版社,
2013. 3
ISBN 978 - 7 - 5113 - 3408 - 4

I. ①潜… II. ①谭… 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 054851 号

● 潜意识挖掘术

编 著/谭晓明

责任编辑/严晓慧

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3408 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

行为心理学家表示，人类生活的 90% 以上是受潜意识支配的。所以说，无法对这种力量形成正确认知并加以有效利用的人，他们的生活是非常狭隘的。换言之，我们必须给潜意识输入正面的、积极的暗示，如此，我们才能为自己输入正能量，激发出自己的最大潜能。

要知道，潜意识这种能量是非常巨大的，潜能大师博恩·崔西曾经说过：“人的潜能是我们现实能量的 3 万倍以上。”假若说我们能够将潜意识利用好，那么我们的人生必然会出现极为惊人的变化。

但是，潜意识这种东西它本身是没有分辨能力的，它不会辨别你的想法是好是坏，是对是错，它只会根据你的想法或者说你所暗示的信息，毫无悖逆的照令执行。假如说，你给予它的是错误的信息、是有损我们人生的信息，它也会当作正确信息来对待，并展开行动，使这种错误成为现实。

而且，潜意识，它的记性极差，需要人们给予它强烈的刺激或重复刺激，它才会对这种暗示留下深刻印象，并反映到行动上。这也就是我们所说的习惯，习惯是潜意识中最常见的表现形式之一。假如说，我们能够不断给予潜意识以正面的暗示，那么久而久之就一定会形成良好的个人习惯，这显然是对我们大有裨益的。

而笔者编写此书的目的，就是希望能够帮助大家形成一种良好的心理暗示，让我们通过不断刺激潜意识，从而培养出好习惯，激发出潜能力，为生活开辟出一片新的天地。



我们来打个比方：

当你无法控制自己的情绪时，你该怎么做？

这本书会告诉你答案，告诉你如何培养健全的性格，如何改掉偏执的大病，如何控制你的脾气，如何将浮躁转化为平静……

再比如：在你对自己丧失了基本的信心，你的潜意识中觉得自己一无是处时，你该怎么做？

翻开这本书，你会知道你想知道的答案。它会告诉你如何解除心中的恐惧，如何驱除自卑的情绪，如何利用潜意识点燃你的信心……

又比如：在你感觉不堪负重，压力无法承受时，你该怎么办？

别着急，它还能帮助你解决这一问题。这本书会告诉你，如何在逆境中打造积极的心态，如何突破人生的极限，如何在潜意识的帮助下将压力从身上驱赶出去……

当然，潜意识很奇特，它能够发挥的作用有很多，它对我们人生的影响也远不止于此，在这里我们就不一一叙述，如果你存在这方面的困扰，如果你希望潜意识能够帮助你解决生活中的难题。那么，翻开它，它一定会对你大有裨益。

目录

※ 第一辑 强化自控意识，不做情绪的奴隶

意识有时会发飙，它会倒过来掌控我们，使我们变成情绪的奴隶，从而做出悔之莫及的事情。如今，打开新闻网页，我们经常会看到那些非常偏激和疯狂的事情，这证明，当“自我自由意识”被过于强烈地误用，会出现严重的后果。所以说，我们必须对自控意识做出强化和调整，这样才能令我们活得更理智、更明智。

自控第一步：培养健全性格 / 2

自控第二步：改掉偏执的弊病 / 5

自控第三步：收敛你的坏脾气 / 7

自控第四步：将失望从心中摘除 / 12

自控第五步：遭遇冲突，克己让人 / 15

自控第六步：忘记怨恨，学会原谅 / 20

自控第七步：在心上架起一把刀 / 25

自控第八步：将浮躁转化为平静 / 30

自控第九步：保持平常心 / 34

收篇箴言：不要压抑你的负面情绪 / 38



※ 第二辑 激发自信意识，脱离自卑的樊篱

信心这种心理状态，我们完全可以利用成功暗示法将其诱导出来。我们对自己重复地灌输正面和肯定的思想，将一些正面的、肯定的、自信的语言反复暗示和灌输给我们的潜意识，并将其转化为行动。那么，不用多久，这些东西就会在我们的潜意识中牢牢扎根，我们就会变得越发自信起来。

自信第一步：了解自卑，克服自卑 / 42

自信第二步：向恐惧告别 / 47

自信第三步：点燃信心 / 52

自信第四步：谨记——天生我材必有用 / 58

自信第五步：让自己不入俗流 / 61

自信第六步：将自己定位为成功者 / 65

自信第七步：就让自己“眼高于顶” / 68

自信第八步：把目标坚持下去 / 72

自信第九步：向瓶颈发出挑战 / 76

收篇箴言：要自信但不要自负 / 80

※ 第三辑 开发创新意识，走出人生的城堡

创新能力是人们在某一领域所表现出的独特、杰出、非凡而有价值的才能。它不能单纯地说是一种能力，而是以创造性思维为核心的诸多能力的综合。而创新意识，正是成功创新最不可缺少的因素之一，所以说，我们必须在日常的社会实践中去反复刺激它的产生。

创新第一步：学会用两种方法思考问题 / 86

创新第二步：寻找正确的做事方法 / 90

创新第三步：摆脱思维定式，要灵活机动 / 93

创新第四步：敏于生疑，敢于存疑，能于质疑 / 99

创新第五步：开发发散思维 / 102

创新第六步：化腐朽为神奇 / 106

创新第七步：运用反向思维 / 110

创新第八步：摆脱别人的影响 / 115

创新第九步：晓得因事制宜，懂点出奇制胜 / 118

创新第十步：将不可能变为可能 / 120

创新第十一步：给自己来点冒险精神 / 122

收篇箴言：不可一味求奇、求险 / 128



✿ 第四辑 培养抗压意识，摆脱命运的打击

抗压意识对个人成长至关重要。因为每个人的成长过程都不可能一帆风顺，因为我们不是生活在真空中，我们必然要承受各种不可预测的挑战或苦难。而抗压意识，可以告诉我们如何去面对这些人生中的纷纷扰扰。

抗压第一步：在低起点上打造高心态 / 134

抗压第二步：学会在逆境中前进 / 137

抗压第三步：培养“咬定青山不放松”的毅力 / 140

抗压第四步：练恒心，这是接近成功的最好途径 / 144

抗压第五步：拒绝依赖，要有自救精神 / 150

抗压第六步：留住心中的“自我” / 154

抗压第七步：要敢于向高难度挑战 / 157

抗压第八步：学会一个“挺”字 / 162

抗压第九步：必要时，激起自己的血性 / 165

收篇箴言：刚性若太强，便以柔掩之 / 168

※ 第五辑 调动机遇意识，抓住成功的手臂

机遇意识，是一种体现预见性、把握规律性、富有创造性的战略思维。它可以帮助我们站在战略全局的高度对工作、事业的发展，进行规律性、系统性、前瞻性的思考，令我们在面对问题时可以“想大事、谋全局”，从而在行动中占得发展先机，赢得主动。一个成功的人生少不了机遇意识，这就需要我们经常给予潜意识把握机遇的暗示，让自己在反复的行动中学会掌握先机。

投机第一步：放弃坐等机遇的习惯 / 176

投机第二步：不要畏缩，否则将丢失机遇 / 180

投机第三步：培养信息意识，别对好机会视而不见 / 183

投机第四步：要有自我推销意识，把握职场机遇 / 186

投机第五步：学点审时度势，懂点随机应变 / 191

投机第六步：练就雷厉风行的性格 / 195

投机第七步：学会应变，在不利中发现有利 / 201

投机第八步：掌握点成功的诀窍 / 207

收篇箴言：犹豫只会毁掉机遇 / 210



※ 第六辑 塑造竞争意识，争取骄人的成绩

这是一个充斥着竞争的时代，在这个以超过往日几倍甚至几十倍的高速度发展的时代，昨日的富商大贾，今天就有可能落魄街头；甚至早上还发红发紫的明星，晚上就有可能成为明日黄花。所以，这个时代呼唤竞争意识，对于想要在人生事业上有所发展的个人而言，这一点尤其重要。故而，我们应当努力去培养自己的竞争意识，从容地去面对竞争。

竞争第一步：你必须与命运“争” / 214

竞争第二步：留住心中那份豪气 / 217

竞争第三步：别再抱着文凭睡懒觉 / 221

竞争第四步：要有一颗“不安分”的心 / 224

竞争第五步：找到人生的短板 / 226

竞争第六步：要有一颗向学的心 / 229

竞争第七步：树立远大的理想 / 233

竞争第八步：发现优势，培养专长 / 239

收篇箴言：不要把对手当成敌人 / 243

※ 第七辑 常怀忧患意识，迈过暗藏的险地

假如说，我们没有“忧患”的磨炼，没有失败教训的反思，要培养出刚强意志、进取精神，那是相当有难度的。先贤孟子将这些道理提炼到人生哲学的高度，他说“生于忧患而死于安乐”，可谓字字珠玑。是的，忧患足以使人生存发展，安乐却足以使人沉沦死亡。是故我们必须打通忧患意识，迈过那些人生中暗藏的险地。

避险第一步：要有“空杯心态” / 248

避险第二步：气勿太盛，太盛则危 / 251

避险第三步：远离好高骛远的陷阱 / 255

避险第四步：改掉逞能的毛病 / 259

避险第五步：常存敌患意识 / 262

避险第六步：学会了解人的本质 / 265

避险第七步：别中了忌妒的招 / 267

避险第八步：警惕糖衣炮弹 / 270

收篇箴言：要有豁达的胸襟 / 273

第一辑

强化自控意识,不做情绪的奴隶

意识有时会发飙,它会倒过来掌控我们,使我们变成情绪的奴隶,从而做出悔之莫及的事情。如今,打开新闻网页,我们经常会看到那些非常偏激和疯狂的事情,这证明,当“自我自由意识”被过于强烈地误用,会出现严重的后果。所以说,我们必须对自控意识做出强化和调整,这样才能令我们活得更理智、更明智。



自控第一步：培养健全性格

培养健全的性格，做一个身心健康的人，是人们发展自身、完善自身的美好愿望和追求。只有心理健康了，一个人才能称得上身体健康，才能少生病或不生病。只有做到心理健康，一个人才能泰然面对复杂、纷繁的世界，才能从容参与、适应现代快节奏的社会生活，才能开发出自己隐藏的潜能，才能最终获得人生的成功。

那么，人怎样才算心理健康呢？从美国心理学家罗杰斯提出的“未来新人类”的阐述中我们可以找到一些答案，“未来新人类”具备如下优秀的性格特征：

具有开放、开朗的人生态度。对世界（个人内在、外在世界）、对自身的经验开放、开朗，不固执己见、呆板、冷漠、闭锁，有崭新的视野和生活观，有崭新的观念、思想与鉴赏力。在日常生活中，可以重复敬畏、快乐、满足、惊讶的神秘玄妙的心理体验，可以感受浩瀚澎湃的心潮波澜，从而领悟人生世界的无尽。在生命中不断寻求生命本身的意义，超越小我。

活力自信，淡泊名利，这种生活态度并不重视物质享受，而重视生命的过程。清楚地觉察人生是一个经常变化的过程，深知变化过程中存在困难和冒险，但却充满活力。面对生活中很多的不确定，不会惊慌失措，并能容忍新奇和不熟悉事物所带来的疑

虑,认为失败和挫折是生命的一部分,具有勇敢及遭受失败时的复原力,具有人生的自信。不在乎物质享受与报酬,金钱、名利与地位等都不是人生目标,尽管也懂得享受丰裕悠然的生活,但却不把这些作为生活的必需品。对现实有较强的洞察力并与现实有较良好的关系,对周围环境中的人和事物都有敏锐的警觉。

渴望人生能达到宁静致远的境界,平衡与进退有度。视生活是均衡,在任何事情上很少是过度的。与宇宙大地融为一体,与大自然和谐共处,备感亲切。关注生态并照顾生态,能从大自然的动力中获得欢愉,但无意征服大自然。反对将科技用来片面征服自然界、控制人类,而且很愿意支持科技促进人的发展。

渴求人和人之间真实可靠的亲密关系,能与别人建立深厚的人际关系,有吸引力,能让人欣赏及追随,有选择地交朋友。

渴望成为整合的人,不喜欢支离分割的内心世界。努力争取过一个整合的人生。自身的思维、感受、身心、心灵等在个人的经历中,都能有良好的整合。

能够认识与接纳自己人性中的各种缺点、不完美、软弱与短处,不会因存在不足而感到羞愧难过,或因此而否定自己。不但要接纳自己,同时也要接纳与尊重别人,故而也不会批评他人这些缺点。诚实、开放、真挚,不装腔作势,不遮掩文饰,也不自满。对自己、他人及社会的现况很留心,同时更关心怎样改善现实与理想之间的差距。具有一定的自发性,不受传统惯例的束缚,不是顺命者,不是盲从附和的人,但也不会仅为叛逆而做叛逆者。其行动动机不是因外界的刺激而产生,而是基于内在个人成长发展的动力与自我潜能的实现。



以问题为中心。犀利健康的人都不会以自我为中心，而将目光都集中在自己以外的问题上。更富有使命感，往往基于尽责任、尽义务和尽本能意识行事，并不依照个人的偏好为人处世。

有超然脱俗的本质、静居独处的需要。心理健康的人懂得享受人生中孤独和退隐的时刻，这一特征可能和一个人的安全感与自足感有关。当面对一些会令一般人不快的事情时，可以保持冷静，处变不惊，甚至可以表现得与众不同、超脱社群。

有自制力的人们，不受文化背景与周围环境影响，虽然也依赖别人来满足一些基本的需要，如爱护与安全感、尊重与归属感，但其主要满足却并不依赖这个现实的世界，其重视的不是一般外在的满足，而是自己潜能与个人资源不断得到发展和成长。心理健康的人们都有高度的德行，他们将手段和目的分得很明确，让目的来支配手段。

具有民主的性格。心理健康的人对他人极为尊重，并不会因阶级、教育、种族或肤色歧视别人。因为其清楚自己的认识很有限，因而有谦虚的态度，随时准备向他人学习，尊重每一个人，认为他们都可随时帮助自己增进知识、做自己的老师。

具有哲理的、无敌意的幽默感。其幽默感并不是普通的幽默感，而是自发的、富含思想性的、能透彻地显示个人生活体验的幽默感。这种幽默不含敌意，不高抬自己，也不讥讽嘲弄别人。

自控第二步：改掉偏执的弊病

具有偏执型性格的人固执己见，对人对事抱猜疑、不信任的态度。其主要表现就是在人际交往中常猜疑他人，过度警觉，遇到矛盾就推诿或责怪他人，强调客观原因，看问题倾向以自我为中心，自我评价过高，心胸狭隘，不愿接受批评，经常挑剔他人的缺点，容易产生忌妒心理，常常闹独立。

每个人的性格当中都有或多或少的缺陷，不过，一旦我们能够善于避开它们，这些缺陷也就不足为奇了。

了解自己的性格缺陷，并自觉主动地加以纠正，有助于我们的身心健康。如果明知自己的缺陷而放任自流，你的一生将永远与成功无缘。要努力克服自身的弱点，走向成功，培养自己优良的性格。

假如他们的看法、观点受到质疑，往往会与人争论、诡辩，甚至冲动地攻击他人。他们的心理活动常处于紧张状态，由此，表现得孤独、无安全感、沮丧、阴沉、不愉快、缺乏幽默感。偏执型性格缺陷者假如不及时接受心理教育，纠正自身的心理缺陷，就有可能发展为偏执型精神分裂症。一些严重的偏执型性格者，就有可能是精神分裂症患者。

偏执型性格缺陷的心理纠正方法通常有以下几种：

认知提高法。这类人对他人不信任，敏感多疑，对任何善意