

了解内在的智慧和巨大力量，并明智地使用它们
从改变潜意识开始，收获人生财富、健康与幸福

潜意识的奇迹

THE MIRACLES
OF YOUR MIND

[美] 约瑟夫·墨菲 著 刘亚茵 译

发现内心 强大的自己

全新版本 **首次引进**

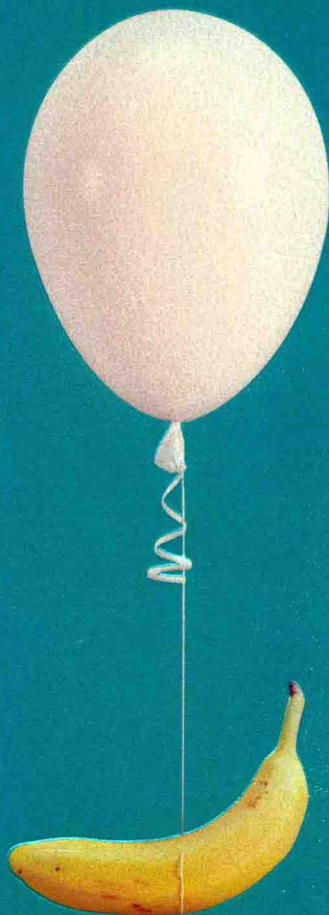
风靡半个世纪的潜意识理论

权威 **墨菲博士** 经典作品

我们内心真正的力量存在于潜意识之中

追寻潜意识，重塑自我

成为你想成为的人



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

潜意识的奇迹

发现内心强大的自己

[美] 约瑟夫·墨菲 著 刘亚茵 译

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

北京市版权局出版境外图书合同登记号 图字: 01-2017-5523

Joseph Murphy 2017

Rights licensed exclusively by JMW Group Inc.

jmwgroup @ jmwgroup.net

图书在版编目 (CIP) 数据

潜意识的奇迹: 发现内心强大的自己 / (美) 约瑟夫·墨菲 (Joseph Murphy) 著; 刘亚茵译. —北京: 中国法制出版社, 2018.9

书名原文: The Miracles of Your Mind

ISBN 978-7-5093-9539-4

I . ①潜… II . ①约… ②刘… 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 (2018) 第 136856 号

策划编辑: 杨智 (yangzhibnula@126.com)

责任编辑: 杨智 冯运 (fengyun1s@126.com)

封面设计: 古润文化

潜意识的奇迹: 发现内心强大的自己

QIANYISHI DE QIJI: FAXIAN NEIXIN QIANGDA DE ZIJI

著者 / [美] 约瑟夫·墨菲

译者 / 刘亚茵

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2018 年 9 月第 1 版

印张 / 7.25 字数 / 102 千

2018 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9539-4

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010-66033393

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

编辑部电话: 010-66054911

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

编者注：本书内容由约瑟夫·墨菲博士的三部中篇著作组成。其中，第一章至第六章源自“Miracles of Your Mind”；第七章和第八章源自“How to Attact Money”；第九章至第十一章源自“Believe in Yourself”。

目录
CONTENTS

- 第一章 我们的心智如何运作 / 001
- 第二章 潜意识和健康 / 011
- 第三章 潜意识和酒精成瘾 / 033
- 第四章 潜意识和财富 / 047
- 第五章 如何将潜意识应用于婚姻问题 / 061
- 第六章 运用潜意识指导自己 / 073
- 第七章 富有的权利 / 085
- 第八章 通向财富之路 / 119
- 第九章 让你的梦想成真 / 153
- 第十章 在商业中运用潜意识 / 183
- 第十一章 如何想象成功 / 207
- 关于约瑟夫·墨菲博士 / 219

第一章

我们的心智如何运作

船长是船的主人，他的命令被执行。同样地，你的意识是船长，是你这艘船的主人。你的身体和你的一切事务都代表着这艘船。你的潜意识会根据你的信念和建议接受你的命令。



你的意识是船长，是你这艘船的主人。你的身体和你的一切事务都代表着这艘船。你的潜意识会根据你的信念和建议接受你的命令。

另一个简单的例子是：当你反复对别人说“我不喜欢蘑菇”时，一旦你吃蘑菇，就会消化不良，因为你的潜意识告诉你：“老板不喜欢蘑菇。”这是一个很有趣的例子，说明了意识和潜意识之间的关系。

一个女人说：“如果晚上喝咖啡，我会在半夜三点钟醒来。”每当她喝咖啡的时候，潜意识就会轻推她，好像在说：“老板要在今晚保持清醒。”

在古代的寓言中，心被称为潜意识。埃及人知道心脏是潜意识，但他们没有使用“潜意识”这个称呼。迦勒底人和巴比伦人用不同的名字称呼潜意识。你可以给你的潜意识留下深刻的印象，你的潜意识会表达这些留下的印象。你的潜意识接受任何被情感化或被认为是真实的想法。

如果你想得到治愈，可以保持静默，放松，轻松呼吸，集中注意力，想想潜意识里的治愈力量，并相信自己的身体器官正在愈合。当你这样

每个人仅有一个心智，却有兩種截然不同的心智階段，或稱心智功能。每個階段都有其自身特有的現象。這兩種心智功能既能獨立運作，又能協同運作。我們將其中一個稱為客觀意識，因為它主要處理外在事物，將另一個稱為主觀意識。主觀意識是順從的，受制於客觀意識或顯意識的暗示。客觀意識認識客觀世界，五種感官是其重要的觀察媒介。客觀意識是我們與環境接觸的嚮導，我們通過五種感官獲得知識。客觀意識通過觀察、經驗和教育來學習。意識最大的功能是推理。

看看洛杉磯，你會得出這樣的結論：這是一

座美丽的城市。这是基于你观察到的公园、楼房、美丽的建筑、可爱的花园等做出的推理。这就是你的意识或说客观意识工作的结果。

“客观”一词意味着处理客观事物。而主观意识认识环境的方式独立于五种感官。主观意识或称潜意识（两种名词皆可）通过直觉来感知信息。潜意识是我们情绪的归宿。我们知道，当客观感受被搁置的时候，情绪发挥着最高的功能。

当意识被中止或人处于困倦、昏昏欲睡的状态时，潜意识的智慧才得以显现。潜意识不需要眼睛来观察，它有“千里眼”和“顺风耳”。潜意识可以离开身体，到遥远的地方旅行，带回最精确、最真实的智慧。通过潜意识，你可以了解别人的想法，甚至是最细微的情节；可以阅读机密信件和保险箱中的内容。

潜意识具有理解他人思想的能力，且不使用普通的、客观的沟通方式。我们理解意识和潜意识的相互作用是最重要的。

现在有很多术语用来描述客观和主观意识。它们被称为：意识和潜意识，觉醒和睡眠的意识，表面的自我和深层的自我，自愿的意识和非自愿

的意识，男性和女性，以及许多其他的术语。记住，它们只是一个心智的两个阶段或功能。

主观的思维总是服从于暗示，是由暗示控制的。我们必须认识到，潜意识接受所有的暗示。它不会和你争论，但能满足你的愿望。所有发生在你身上的事情都是通过信念给潜意识留下深刻印象。潜意识会接受你的信念。

就像土壤会接受你埋入的任何种子，不管它是好是坏。记住：任何你认为真实和相信的东西都将被你的潜意识所接受，并作为一个条件、经验或事件被带入你的生活中。想法通过感觉传达给潜意识。

我们会用一个例子来说明：意识就像船长。他指挥这艘船，并向机舱内的人发布命令，包括所有负责锅炉、仪器、仪表的人等。机舱里的人不知道他们要去哪里，他们只是服从命令。如果船长根据指南针、六分仪或其他仪器的信息而发出错误的指示，船就会触礁。机舱里的人服从他，因为他是船长。他们不跟船长顶嘴，他们只执行命令。

船长是船的主人，他的命令被执行。同样地，

你的意识是船长，是你这艘船的主人。你的身体和你的一切事务都代表着这艘船。你的潜意识会根据你的信念和建议接受你的命令。

另一个简单的例子是：当你反复对别人说“我不喜欢蘑菇”时，一旦你吃蘑菇，就会消化不良，因为你的潜意识告诉你：“老板不喜欢蘑菇。”这是一个很有趣的例子，说明了意识和潜意识之间的关系。

一个女人说：“如果晚上喝咖啡，我会在半夜三点钟醒来。”每当她喝咖啡的时候，潜意识就会轻推她，好像在说：“老板要在今晚保持清醒。”

在古代的寓言中，心被称为潜意识。埃及人知道心脏是潜意识，但他们没有使用“潜意识”这个称呼。迦勒底人和巴比伦人用不同的名字称呼潜意识。你可以给你的潜意识留下深刻的印象，你的潜意识会表达这些留下的印象。你的潜意识接受任何被情感化或被认为是真实的想法。

如果你想得到治愈，可以保持静默，放松，轻松呼吸，集中注意力，想想潜意识里的治愈力量，并相信自己的身体器官正在愈合。当你这样

做的时候，你心里一定没有怨恨或痛苦；你必须原谅每一个人。你可以每天重复三次到四次这个治疗过程。记住，你的潜意识不但可以塑造你的身体，也可以治愈它。人们不断地肯定自己的器官或身体的一部分被治愈了，然后 10 分钟到 15 分钟后，他们说：“哦，我变得更糟了，我永远不会愈合。我是无法治愈的。”这种心理态度和这些消极的陈述抵消了之前的积极作用。

如果一个外科医生给你做手术，切除了你的阑尾，几分钟后，他又跑回来打开你的伤口，看看情况如何，半个小时后，又跑回来，再把你的伤口打开，可能你会因为使用麻醉剂过量而死。同样地，使用消极陈述会妨碍或阻止你的治愈过程。

你内心有一种潜意识，你应该学会如何使用它，就像一个人学会使用电一样。人类通过电线、管道和灯泡，以及他们对导电性和绝缘性原理的了解等控制电力。我们必须了解我们内在的巨大力量和智慧，并明智地使用它。

许多人开始真正意识到潜意识的重要性。在商业领域，许多人利用它来获得提升和成功。爱

迪生、福特、马可尼、爱因斯坦等人都使用了潜意识。潜意识让他们变得富有洞察力，也帮助他们在科学、工业和艺术方面取得了伟大成就。研究表明，将潜意识力量付诸行动的能力决定了伟大的科学家和科研工作者的成功。你体内有一个巨大的发电机，你可以使用它。你也可以完全摆脱紧张和沮丧。你可以发现自己体内蕴藏着丰富的能量，让身体充满活力。

作家阿尔伯特·哈伯德（Elbert Hubbard）说，他最重要的想法是在他放松地在花园里干活或散步时产生的。当潜意识放松的时候，主观的智慧就会显现出来；当意识完全放松时，常常会有灵感迸发。

你是否曾在晚上思考一个特定问题的答案，而当你把它交给潜意识的时候，潜意识会在早上给你解决方案？这就是古老的格言“夜晚带来忠告”的含义。如果你想在早上7点醒来，你暗示给潜意识，潜意识会在7点准时叫醒你。

一个母亲可能正在照顾一个生病的孩子，她睡着了。但在她入睡前，她向潜意识暗示，如果孩子的体温上升，或者需要药物，或者哭泣，她

就会醒来。母亲睡觉的时候可能会有雷雨，但她没有被暴风雨惊醒；然而，当孩子哭的时候，她马上就醒了。这是潜意识的一个简单功能。

第二章

潜意识和健康

你内在的主观自我为普遍的善而不断地工作，反映了所有事物背后的内在和谐的原则。研究爱迪生、卡弗、爱因斯坦以及其他许多没有受到太多外部干扰的人，你会知道如何利用潜意识来获取其丰富的财富。



