

THE  
STRENGTH  
OF MIND  
心灵的力量丛书

# 直觉力

## Intuition

刘丽 ■ 著

打开潜意识之门的钥匙  
有效刺激你的潜意识  
让直觉成为向导  
优化你的感知力,用安静的心灵体验自己

中国工人出版社

■THE  
STRENGTH  
OF MIND  
心灵的力量丛书

# 直觉力

## Intuition

刘丽 ■ 著

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

直觉力/刘丽著. —北京: 中国工人出版社, 2008.1

(心灵的力量)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3915 - 6

I. 直… II. 刘… III. 直觉—能力培养 IV. B017

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 120501 号

---

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005025 - 221 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 120 千字

印 张: 12

定 价: 22.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

# 前言

一般来说，直觉常常是一闪而过难以捕捉的，但其作用却是非同寻常的。直觉作为一种认知方式，在某种程度上是无法用理性和逻辑来解释的。

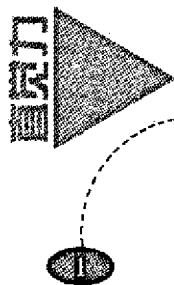
唤醒直觉，取决于你是否愿意看清事物的真实面目，看清自己的真实面目，看清世界的真实面目，既要看到美丽，也要看到痛苦。

你越愿意敞开心灵来面对自己的潜在的一切感知，就越能真实地生活。即使生活中有百分之五十的事情无法控制，仍然有百分之五十可以控制。那就需要相信你的直觉。

人的直觉往往能带来比理性判断更准确更快捷的结论。因为它不受有意识的言语、行为以及感情之外的利弊权衡影响，直觉是一个人无意间暴露出来的真情实感和判断。你越是清楚直觉如何产生、你的观点如何影响你的现实生活，你就越能够毫不费力地主宰自己的生活，做出使自己内心得到满意的种种选择。

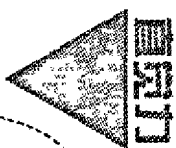
生活节奏的加快，信息量的空前增多，使人必须加快节拍以适应时代，那么，直觉便是一把利器。

直觉力强的人常常能运筹帷幄，他们处理事情的时候总能够正确而快速地作出决策，而不像有些人那样，必须经过周密的逻辑思考才能下理性判断。为什么有的人作决策通常又快又准呢？最关键的原因就在于他们天生就拥有极强的直觉力。事实上从个人生活到工作、事业，许多重要的成果来自于直觉。其原因在于理性的、逻辑的思维是有限的，有许多时候因许多本质性的东西



常处于隐蔽状态，而难以正确地预见或者时间紧迫不容人们去慢慢推敲。

直觉力在人的生活中具有不可替代的作用。直觉力的培养和提高对人们的生活和事业都具有重要的作用，它是成功者手中的一把利器。



## 第一章 敞开心灵，倾听一下内心的声音

1. 倾听你内心的对话 ..... 3
2. 直觉是一种发自内心的声音 ..... 4
3. 唤醒你的直觉 ..... 6
4. 直觉是超越理性的认知方式 ..... 8
5. 直觉与理性 ..... 12
6. 聆听直觉的声音 ..... 16
7. 直觉在生活中扮演的角色 ..... 20
8. 让直觉引导你 ..... 21

## 第二章 潜意识

1. 让潜意识解决问题 ..... 25
2. 更好地控制潜意识 ..... 26
3. 意识和潜意识 ..... 30
4. 暗示的力量 ..... 35
5. 打开潜意识之门的钥匙 ..... 36
6. 有效刺激你的潜意识 ..... 38

## 第三章 意象与直觉

1. 意象是直觉的语言 ..... 43
2. 对意象的诠释需要你的全部直觉力 ..... 45
3. 激发直觉 ..... 49
4. 直觉能超越时空 ..... 53
5. 自发出现的直觉意象 ..... 55
6. 直觉的图像 ..... 58

### 第四章 相信你的直觉

- 1. 直觉的意义 ..... 65
- 2. 相信你的直觉 ..... 66
- 3. 无法解释的偶然 ..... 68
- 4. 直觉的体验 ..... 70
- 5. 被压抑的直觉体验 ..... 74
- 6. 聆听身体的直觉 ..... 78
- 7. 聆听情绪的直觉 ..... 80
- 8. 聆听心理的直觉 ..... 84
- 9. 聆听心灵的直觉 ..... 87

### 第五章 培养你的直觉力

- 1. 让直觉成为向导 ..... 93
- 2. 安静地思考，与直觉建立联系 ..... 95
- 3. 放松你的身体 ..... 97
- 4. 优化你的感知力 ..... 99
- 5. 集中你的注意力 ..... 102
- 6. 专注于直觉 ..... 103
- 7. 感觉会给你主要的暗示 ..... 105
- 8. 接受图像 ..... 108
- 9. 从今天起，培养你的直觉力 ..... 111

### 第六章 抓住梦的向导

- 1. 梦是一种容易接近的直觉语言 ..... 117
- 2. 珍视自己的梦 ..... 119
- 3. 你可以改变梦里的内容 ..... 122
- 4. 梦的体验 ..... 124
- 5. 把梦里的意象画出来 ..... 127
- 6. 梦里的意象 ..... 128
- 7. 梦的预知性 ..... 131
- 8. 下意识的智慧 ..... 134

## 第七章 利用你的直觉

1. 直觉的价值 ..... 139
2. 直觉能告诉你答案 ..... 142
3. 想象一下你的未来 ..... 147
4. 创造自己想要的生活 ..... 149
5. 让直觉引导你做出最好的选择 ..... 151
6. 听从你的直觉 ..... 153
7. 培养直觉的态度 ..... 155
8. 这是你的选择 ..... 158

## 第八章 直觉的智慧

1. 敞开心灵，把直觉唤醒 ..... 163
2. 直觉力不受逻辑约束 ..... 164
3. 正视自己现实生活 ..... 167
4. 用安静的心灵体验自己 ..... 169
5. 思考你生命的全部 ..... 172
6. 开始了解自己 ..... 175
7. 学会控制你的思想 ..... 179
8. 直觉与灵感 ..... 181



# 第一章

敞开心灵，倾听  
一下内心的声音

CHANGKAIXINLING, QINGTINGYIXIANEIXINDESHENGYIN





## 1. 倾听你内心的对话

内心的对话是你与自己针对在你生活中发生的每一件事情所进行的实时对话。

运用直觉时，你必须要留意自己在做决定时的感受，如果你觉得做决定时非常吃力，那么，你很有可能在勉强自己。寻找你的直觉力，首先要对自己诚实，积极地倾听你内心的声音。

为了通过理解发生在你身上的真相来进一步阐明直觉产生的过程，你需要获悉你的自我对话。你所专注和主观化的消极，自我的批判、对自己和世界扭曲的理解，所有的一切都在内心的对话中做出表达。因此，假如我们要停下来去观察你的直觉力，就必须专注于你与自己谈话时的内容——你在生活中每一个清醒的时刻所做的一切。

内心的对话是你与自己针对在你生活中发生的每一件事所进行的实时对话。它包括你自我对话的全部——包括每一个音节，无论是积极、理智的，还是消极、冲动的。内心的对话是你此时对自己所说的有关自己与世界的一切。换句话说，你的直觉力实质上是一种声音，一种只有你自己才听得到的声音。作为参考，它还意味着除你之外没有人能够支配它。

你的内心对话只是你全部思想的一个部分。从整体上来看，你的内心包含许多必要的想法，然而却不一定要与你的自我观念相关联。例如，思考一道数学题或是为了一个需要进行某种组装的录像机或者摇摆装置

而钻研说明书。这种心理活动通过它们自身不会影响到你的自我观念，它不是我们要谈论的那类思想。我们在此关注的是你与自己进行的更为敏锐的对话，它与其他想法相平行，或者在你试图组装摇摆装置或编排录像机的时候，它发生在表象之下。

例如，迈克仍然记得在几年前的一个圣诞前夜，他曾试图组装一组相当特殊的摇摆装置。他记得他阅读着说明书，取出了无数个零件。当时，他的部分大脑精力在阅读说明，但是其余的部分——他的内心对话——在呼喊：“你真是快糊涂了！直到圣诞节早晨，你也没有一丁点儿的可能性能把它组装完毕！你最好去把斯科特从床上揪出来带到这里，否则，你会让孩子们失望透顶。”换句话说，在迈克的意识中有两个轨迹在前行。其中一个轨迹——他的内心对话——与某甲或某乙没有丝毫的关联，却与他的直觉有着千丝万缕的联系。

## 2. 直觉是一种发自内心的声音

直觉能察知以前根本无意识的事，直觉是一种不知从何处而来的预感，一种毫无逻辑的认知表现。

直觉是非常有力的工具，它能帮助你辨认和抓住梦寐以求的幸福与成功。它也同样帮助你利用偶发事件——那些事件看似不经意，可是它们产生的意义远超出你的想象。

无论你怎么称它——预感、洞察力、先知先觉、灵感或心灵之声——它都是一般人很少用到但可以受到控制的、力量强大的工具，它能帮助你提高幸运度。这是一片待开垦的处女地，经常被人们所忽视，



可是，这个直觉系统却非常有效。

你可能无法解释内心活动，你可能没有倾听过你内心的声音，但是你不能不承认你对它们并不陌生。而且确切地说，这些熟悉的感觉能影响你的决定。你是否曾预感某件事可能会发生，而后来往往真的发生了？无论你是否察觉直觉的存在，它一直都在运作。直觉到底该如何解释呢？直觉是人的大脑不经演绎、不经推理就能立即感知的事实。

直觉能察知以前根本无意识的事。它是一种不知从何处而来的预感，一种毫无逻辑的认知表现。直觉是一种内心的声音，大脑能听见；直觉是一种感觉，在恐惧来临前提醒你别担心，放轻松一点。它让你得知一些事，尽管你并不确知你怎么会知道，一切都有些莫名其妙。它可能是轻巧的，也可能是疾风暴雨式的。有人把直觉视为上帝与自己的对话，也有人认为是聪明才智发挥作用。

在这里，我们将简要解释直觉的力量，揭开覆盖直觉的神秘面纱，让我们了解为什么有人能够拥有出色的直觉力。

很明显，在一些人做决定时的过程中，直觉发挥了关键性的作用。假如我们能预知未来事，我们的命运一定能改变。试想，如果我们能操纵股票市场，该有多好！很多人都渴望拥有这种力量。直觉真的能成为实际生活中解决问题的主导吗？真的能帮助我们创造好运吗？心理学家认为毋庸置疑。

为数不少的画家、作家、发明家就是依靠直觉的力量，拥有世界瞩目的伟大创举。爱迪生非常肯定地说，他部分伟大的发明源于身体之外的灵感。当他遇到问题，百思不得其解时，就会把它搁在一边，迟早会有灵感的火花送来答案。

有些人的直觉更敏锐，灵感源源不断，有人却觉得自己很少有这样的经历。然而，越来越多的证据显示，大多数人在不同程度上都具备这种直觉力。例如，当我们遇到危险时，潜意识就会提醒我们留意，就在一瞬间，有一股力量告诉我们赶紧采取行动——逃跑、对抗、躲避、寻找、蹲下——许多情况下，是这种直觉力拯救了我们的生命。

预感是过去经验积累的结果，所以我们在特定领域的知识越丰富，越有可能有预感。我们对工作相关的事都有直觉，这是因为我们这方面的直觉已有多年训练。同样的，经过长时间的恋爱，有时即使对方什么也没说，你却能知道对方在想什么。

有时，我们非常希望直觉告诉我们该怎么做，但直觉的力量不受我们左右，任何企图控制它的做法都徒劳无功。预感出现在潜意识里，往往不请自来，经常表现成让我们对某件事心知肚明、自己很清楚该怎么做，它引导我们去往正确的方向。

其实你真正拥有的预感，远比你意识到的多。很多情况下，直觉提醒你时，你并没有注意到。为了提高你的直觉力，你需要对这种较高层次上的智力活动保持敏锐的心和开放的态度，当直觉出现时，你就能有所反应。否则，直觉就会在你毫无察觉的情况下悄悄溜走。

### 3. 唤醒你的直觉

如果你在冥想中进入深层阶段，你的直觉无疑已被唤醒了。

对于直觉，相信每一个人都有切身的体会，所以直觉对于每个人来



说既是熟悉的又是神秘的。有些人直觉灵敏、丰富，唤之即来，这些人的直觉力很强。而有些人的直觉迟钝、模糊，有可能一辈子都处于睡眠状态，这些人的直觉力很低。和音乐天赋或逻辑思维能力一样，有的人天生直觉力就比别人强。然而，任何人都能够拥有直觉，只不过有些人有意识地培养了自己的直觉力，而有些人却忽视或者抹杀了自己的直觉力。

如果你稍加留意一下自己的直觉力，那么无疑会增加对它的感知。不过，要培养直觉力似乎有点儿不可思议，因为直觉体验往往自发而生，过多的努力只会起干扰作用。然而，尽管我们不可有意地让直觉产生，却有许多方法允许它产生。弄清了两个问题的区别，现在就可以来看看培养直觉力的最佳方法了。

首先，有必要分析一下你目前对直觉这个问题的态度和看法。你愿意不再热衷于勾勒出事物的具体形象，而去体验一种新的认识方式吗？有人指出，否定思维并不是虚无主义，而是打开了独特的洞察力，或者说打通了通往直觉的道路。禅宗第三代长老说过：“勿思勿言，则无所而不知。”问题是，停止思考并非易事，大多数人的头脑里无时无刻都自发地以某种形式在思维。你认为有可能静下神来，扩展对现实的感知度吗？要知道，你若是不相信这一点，那么你也可能做不到，除非你真的能够做到把这个观点暂时抛开。培养直觉力，一定要对自己诚实。自己信什么，对自己撒谎是不管用的。别人也许骗得了，但是想欺骗自己，自己在某种程度上总是知道的。如果你对上述问题的答案不确信，或是给搅糊涂了，就老老实实承认你目前这个状况好了。

还有一个好办法就是体谅、善待自己。这不是说你可以懒散下来或去睡大觉，恰恰相反，保持注意力高度集中对培养直觉力至关重要。但是，努力过多会产生抗拒力，而且强迫性的自我改善往往不能维持多久。

你要是以为获得精神活力可以让你得到一切想要的东西，解决一切问题，那么你得准备好面对失望。激发直觉力不是让你“更多地得到”，而是让你“更多地成为”真实的自己。因此，第一步是学会不打扰自己。

愿意的话，可以从学习放松开始。如果你已经知道如何放松，或者自己经常凝神冥想的话，你可以从集中精力的练习做起。练习冥想是进入直觉的最直接的途径之一。尽管使人冥想的方法很多，所进入的意识状态也程度不一，但是各种形式的冥想都可以有助于集中注意力，把大脑从理性的、分析性的、逻辑性思维中转移出去，因而有助于直觉的产生。有人试图下过这样的结论：在觉醒的那一刻，似乎所有冥想的途径都合而为一了，至少说，各种方式间的相同之处远远盖过了那些不同之处。描述这种经历对冥想者的影响时，科尔曼博士说：“当冥想进入深入阶段，忘记了一切清醒时的活动，觉醒状态就开始成熟了。这种状态达到完全成熟时，就持续不断地改变一个人对自身和身边世界的感受，从而改变他的意识。”如果你在冥想中进入过上述状态，你的直觉力无疑已经被唤醒了。

## 4. 直觉是超越理性的认知方式

直觉作为一种认知方式，在某种程度上是无法用理性来解释的。

直觉是真实存在的。如果一个看似直觉的认识结果被证明是错误的，那么这个认识就不是来源于直觉，而是自我欺骗或凭意愿设想的结果。有人给直觉下定义为：“不需要参考和推理而具备的认知能力或认知内容；内在的或本能的知识；熟悉的、轻易迅速的理解能力。”心理学家们有过一些零星的对直觉认知的解释，认为直觉只不过是对自觉感知界面





以下觉察到的事物有所了解而已。例如，埃瑞克·伯恩就把直觉定义为建立在经验基础上的，靠对主体的感官接触而获得的认识。如果这种观点正确的话，只要我们提高记忆力或者对通过通常的感官渠道获得的数据有更全面的回忆，那么就得以解释所有与直觉认知有关的东西了。这种解释假定人的意识一开始是一张白纸，一切都是从对环境的体验获得的。此外还假定对一切不是通过视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉这五种感官渠道获得的知识，人都不可能感知。

这种理论虽然可以解释许多被认为有所感知而不知道是如何感知的直觉体验，但是却无法解释所有直觉体验。不少人反映有过如下心理体验或预见性的梦：看见或听见在其他某个地方或时间正在发生的事。目前，心灵学研究者已经接受了这个事实：越来越多的人都具备不断增强的超自然体验能力。因此，心理学家们的研究更集中于该现象的产生原因。许多人认为，人人都有可能获得超自然能力的体验，这些体验代表了一种不能用通常的感官渠道解释的直觉认知。

直觉作为一种认知方式，在某种程度上是无法用理性来解释的，尽管有人在不断寻找有关直觉如何发生作用的线索。然而，倒是有一些培养和训练直觉力的方法。

迈考姆·威斯特考特对有关个人直觉思维差异的种种实验做了总结。这些实验对象在寻求问题答案之前所获得的明确信息各不相同，解决问题的成功程度也各异。二者没有直接联系。那些在较少信息基础上非常成功地得出同样精确的结论的人被称为直觉性解决问题者，而那些倾向于在获得很少信息的情况下下结论且结果不好的人被称为瞎猜者。还有两组实验对象分别被称为仔细的问题解决者（需要获得大量信息并且成功地利用了信息）和谨慎仔细的失败者（要求得到过量的信息却没有对其充分利用）。威斯特考特指出，成功的直觉思维者的数学能力比其他人