

呼吸·感觉

通

知

王通 著

能量·信息·共振·叠加·意识·运气·命运

 辽沈传播出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

通知 / 王通著. -- 北京: 五洲传播出版社,  
2016.1  
ISBN 978-7-5085-3318-6

I. ①通… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第014615号

策 划: 王 茹  
责任编辑: 黄金敏

责任校对: 陈婧岩  
封面设计: 刘 微

---

出版发行: 五洲传播出版社 电 话: 010-82005927  
地 址: 北京市北三环中路生产力大厦B座6层  
网 址: <http://www.cicc.org.cn> 邮 编: 100088

---

印 刷: 北京市华联印刷有限公司 邮 编: 100176  
督 印: 北京三美文化传媒有限公司

---

787×1092 1/32  
2016年4月第1版

2016年7月第2次印刷

---

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

## 出版前言

---

### 知而通之

我们每天看到听到的和接收到的，都是一个零散的信息，谁能察觉到这些信息之间的共同点或区别，并能将其加以总结概括，使得更多人受到启发，谁就能够知而通之，因为这是提升个人智慧的有效途径。

王通经常会敏感地捕捉到很多自然或社会现象之间的异同，并在《通知》一书中加以分享，让更多人对身边的事物产生举一反三的思考，并不断改善我们做事的方式和思路。

### 通则智之

这本书源于王通在天涯社区上写的《如何改变命运和运气》一帖，作为一个非故事类的帖子，点击量能超过二百万，足以说明它的受欢迎程度。而这一欢迎程度，很大方面来源于王通对“心想事成”这一现象融会贯通式的讲解。而且，

他还从实用原则出发，提出了实现“心想事成”的具体做法，这更是让此帖的含金量大幅提升。

### 智则知之

信息与智慧的价值，在于可以传播和能引发人们的思考。王通本人在互联网界年少成名，依靠的是他的思维模式和看问题的角度。《通知》这本书，是他成名多年之后的作品，里面有很多关于他对哲学的思考，它们都通过这本书，一一地展现了出来。而这本书的出版，就是让更多的人，能够获得这些智慧。

在读完这本书后，如果你觉得可以给你的朋友更多的启发或帮助，那么你就通过你的宣传途径广而告之吧。我们相信，对于能让你受益的任何优秀的思想和智慧，最应当做的一件事，就是让更多的人知道。

南山空同

## 作者自序

---

这本书的内容来自于我在2008年开始写的一个帖子，刚开始的时候，我随便起了一个网名，然后以写帖子的方式，反省自己的经历，总结自己的经验，探索哲学上的问题。

一开帖，就很受网友欢迎，于是我就在帖子中经常和网友交流，解答他们的问题，提出我的建议，于是就停不下来了。

写作是一个思考的过程，有一天，我把一个问题想深入了之后，突然发现，让我困惑了许多年的问题，突然间都有答案了，并且我似乎可以在各个领域融汇贯通的来使用了。

帖子写得很随意，这本书是由帖子的精华内容整理出来的，难免会有许多小错误，在阅读的时候，如果遇到了错别字，你就停下来认真思考一下，说不定你还会有更大的收获。

我写不了优美的语句，只会用口语化的文字简

单直白地表达，文字只是工具，关键能够把我的经验和思想传递给读者，这本书的价值就实现了。

这是一个非常美好的时代，互联网的出现，打破了信息的垄断，每一个人都可以通过互联网学习自己最感兴趣的知识。

不过在信息爆炸的时代，每一个人都要有自己的个性，用自己的独立思想去判断这些知识。

在学习的时候，你千万不要去崇拜作者，因为当你心生崇拜的时候，你就和作者有了距离感，当你用自己的心去站到作者的角度去思考，你就可以更快地掌握这些知识。

面对任何学说和理论，一定要看明白了再相信，看不懂的不盲信，包括对待我这本书中的内容也要如此对待。

这本书是我多年的思考和总结，如果对你有启发的话，只要你能深入实践下去，那么，你一定可以比我更强。

我一直从事咨询和教育，过去十几年，我培养了成千上万的学生，这些学生分布在世界各地不同

领域，他们大部分的事业都做得比我更成功。

希望这本书能够真正地帮助你做到以下三点：

1. 越来越自信
2. 越来越富有
3. 越来越快乐

自信来自于提升自身的能量和智慧，富有来自于为更多的人创造价值，快乐则来自于分享。

我把自己的智慧分享给你，当你取得一定成绩之后，也希望你把你的经验分享给更多人。

人生是一场修行，我们都是同学！

# 目 录

---

## 原理篇

# Principle Articles

---

003                    第一章 人为什么活着

008                    1-1 呼吸与能量

012                    1-2 感觉与信息

019                    1-3 能量与信息

023                    1-4 共振与叠加

037                    第二章 人与环境的关系

039                    2-1 五行的原理

045                    2-2 五行的运用

065                    2-3 意识的秘密

084                    2-4 改变的方法

---



---

# 方法篇

# Methods Articles

---

- |     |                   |
|-----|-------------------|
| 099 | <b>第三章 提升身体能量</b> |
| 101 | 3-1 呼吸调整法         |
| 109 | 3-2 发音调整法         |
| 117 | 3-3 经络导引术         |
| 138 | 3-4 提升底气法         |
| 144 | 3-5 环境调节法         |
| 181 | <b>第四章 提升思想智慧</b> |
| 183 | 4-1 写日记           |
| 202 | 4-2 练精神           |
| 217 | 4-3 修灵性           |
| 225 | 4-4 辨善恶           |
| 234 | 4-5 行智慧           |

# 原理篇

Principle Articles

大道至简，简而能全！

我们换个角度去观察生活中的常识，然后用逻辑思维去逆向推理，就可以发现接近本质的原理。

在这一章中，我用通俗易懂的方式来阐述我所知道的哲学。用这套哲学思维可以看明白一些接近本质的真理，解决那些困惑你多年的问题。



第一章

人为什么活着



人为什么活着？

这是每个人都会思考的哲学问题。

在网络搜索引擎中，每天有数千人来搜索这个问题的答案，如果再把类似问法加起来，每天最少有数万人在寻找答案。

不过遗憾的是，通过搜索引擎并不能得到理想的答案。

如果带着这个问题去查找相关的图书，我们能够找到三种以这个问题命名的图书：

第一种是作家写的散文集；

第二种是信徒写的宗教著作；

第三种是企业家写的人生感想。

作家、信徒、企业家，他们的身份决定了他们思考角度的不同。如果再去调查更多的人，你会得到更多的答案。

我曾经多次在演讲中问听众这个问题，每个人的

答案都不尽相同：理想、成功、快乐、责任、健康、成名……

每一个人的答案都不同。

我们很难看到一个适合每个人的哲学答案。

用哲学思维来思考，一个答案必须适用于每一个人，才能称之为哲学答案。

我们要想得到最正确的哲学答案，就不能浮于表面地思考，不能人云亦云地表达。

于是，这个问题困惑了我许久。

写帖子是一种很好的思考方式，于是我就在天涯写了一个帖子，然后来反省自己的经历，总结自己的思考。

突然有一天，我换了一个角度来思考这个问题，于是豁然开朗，就像一下子抓到了哲学的核心一样，然后再深入思考下去，就像打开了智慧的大门，我在众多领域的众多复杂问题都迎刃而解，并且变得超级简单。

随后这些年，我对这套理论进行再思考，都可以迅速地抓到众多领域的核心原理，然后就很容易的融汇贯通，并且创造出许多非常有效的方法。

那么，人到底为什么活着呢？

首先要思考：活人和死人的区别是什么？

把这个问题想明白，我们就把世界背后的运行规则想明白了，然后你再去看待一切，就会变得非常简单。



## 1-1 呼吸与能量

---

活人和死人第一个明显的区别就是：活人有呼吸，死人没有呼吸。

不用质疑，一个人不呼吸，很快就会死掉，这个答案就像废话，但是它背后隐藏着真理。

我们继续深入一点儿问下去：呼吸的作用是什么呢？  
驱动身体的新陈代谢。

身体新陈代谢的目的呢？

获取更多能量，以及让能量在体内良好的运转。

身体没有能量人会死，身体能量运转出现问题，人就会生病。