

所有的改变都是在改变潜意识

THE
POWER
OF YOUR
SUBCONSCIOUS
MIND

潜意识

让你成为
你想成为的人

[美] 约瑟夫·墨菲 著
吴忌寒 译

光明日报出版社

THE
POWER
OF YOUR
SUBCONSCIOUS
MIND

潜意识

让你成为
你想成为的人

[美] 约瑟夫·墨菲 著
吴忌寒 译

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

潜意识 / (美) 墨菲著; 吴忌寒译. —北京: 光明日报出版社, 2014.11

书名原文: The power of your subconscious mind
ISBN 978-7-5112-7299-7

I. ①潜… II. ①墨… ②吴… 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 (2014) 第 222542 号

版权登记号: 01-2014-6842

The only revision authorized by The Murphy Trust.

The Power of Your Subconscious Mind by Joseph Murphy Ph.D., D.D.

Copyright © 2008 by Jean L. Murphy Revocable Trust and Dr. James A. Boyer Revocable Trust

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Prentice Hall Press, a member of Penguin Group(USA) LLC, a Penguin Random House Company, arranged through Andrew Nurberg Associates International Ltd.

书 名: 潜意识

著 者: [美] 约瑟夫·墨菲 译 者: 吴忌寒

策 划: 双螺旋文化

责任编辑: 黄海龙

责任校对: 傅泉泽

装帧设计: 7 拾 3 号

责任印制: 曹 净

特约编辑: 唐 浒 申 海

特约技术编辑: 张雅琴 沈永勤 孙宏娟

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078248(咨询), 67078870(发行), 67078235(邮购)
010-63497501、63370061(团购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

邮 箱: gmcbcs@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

装 订: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 700×960 1/16

字 数: 140 千字

印 张: 17.5

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7299-7

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



唤起潜意识力量吧！

你将拥有的是

完善的人格

平静的心灵

持久的幸福

无尽的喜悦

.....

 引 言
Introduction

奇迹随时发生，你准备好迎接它了吗

我曾周游世界。在此期间，我多次目睹令人叹为观止的奇迹，发生在形形色色的人身上。我相信，这样的奇迹同样会在你的身上发生，因为它往往就在你触手可及的地方。只要你具备一点点神奇的魔力，就可以让奇迹与自己的命运紧紧相连。而这神奇的魔力就在我们的潜意识中，我们完全可以毫不吝啬地运用它，去实现生命中一切最美好的愿望。这本书的目的正在于帮助人们重塑自身的思考习惯。正所谓思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定命运。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。

你知道答案吗

为什么有的人快乐，有的人悲伤？为什么有的人愉悦又富有，有的人却痛苦又贫穷？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？为什么有的人能在美丽奢华的家里安然度日，而另外一些人却不得不在拥挤的贫民窟里挣扎一生？

为什么有的人成就卓著，而另外一些人却终生落魄？为什么有的人说起话来叫人心服口服且备受欢迎，而另外一些人却言辞乏味又令人厌恶？为什么有的人在专业领域堪称权威，而另外一些人却终其一生也学不会一技之长？

为什么有的人在患上绝症后还能重获新生，而另外一些人却因为一点小病就一命呜呼？为什么有的人明明善良温和，拥有纯粹的信仰，却不停地为生活的苦难所折磨？为什么有的人道德败坏而且内心空洞浮浅，却能够享受荣华富贵并长命百岁？为什么有的人能够享受甜蜜的爱情，而另



外一些人却只能在孤独抑郁中咀嚼遭人拒绝的痛苦？

现在，你能猜到这些问题的答案了吗？是的，所有的疑问都指向同一个答案：潜意识。

本书缘起

我之所以写这本书，是因为我有一种强烈的愿望，想要与人分享上述问题的答案。在书中，我尽量使用浅显易懂的语言进行解释。我相信这些心灵方面的基本原理，是完全可以简单的语言表达清楚的，那些生僻晦涩的词语纯属多余。

我强烈建议你仔细研究一下这本书，同时不妨把其中的技巧运用到日常生活中去。试着采纳我的建议吧，你会发现，生活被一种好似魔法的奇妙力量所围绕。这力量将会带领你走出困惑、痛苦、抑郁和失败，让你摆脱身心的束缚，发现生活的真谛，从而踏上通往自由、幸福和平静的康庄大道。

如果你身患重病，潜意识的力量同样可以让你恢复健康，获得新生。在学习使用内在力量的过程中，你将冲破生命的牢笼，从而享有无与伦比的尊荣与自由。

释放潜意识的魔力

我曾亲身体验过潜意识治愈疾病的神奇故事，我相信这最能说明潜意识那不可思议的力量。多年前，我治愈了自己身上的恶性肿瘤（也就是通常所说的癌症），而我的方法就是发挥潜意识的治愈力量——正是这一终极力量赋予了我们生命，并使之得以延续。

我将在本书中详细地说明我所使用的技巧。我相信，当你听完我的进一步介绍，深入地了解关于人类潜意识的知识，你就会对发生在我身上的治愈效果深信不疑了。在此，我觉得有必要向一位医生表示感谢，是他告诉我，既然是我们的思想使我们的器官获得了生命，并让我们的心脏跳动，

昼夜不息，那么思想应该也能治愈它自己创造出来的杰作。就像一位古代预言家说的那样：“医生包扎伤口，而灵性治愈它。”

科学的祈祷可以为你带来奇迹

这里所说的祈祷，不只限于传统意义上对神灵的祈祷，还包含对某一种思考方式的信赖，甚至可以说是信仰。想要发挥精神的力量，必须建立在对这种力量充分信任的基础上，而且这种信赖不能盲目，必须有的放矢。

何谓有的放矢？就是以科学的方法去祈祷。

科学的祈祷方法，乍一听是个新鲜词，实际上它追求的效果是将潜意识和意识同时指向一个特定的目标，以达成意识和潜意识之间的和谐对话。

每个人都在祈祷

你知道怎样祈祷最有效吗？你把祈祷当作日常生活的一部分了吗？你上次祈祷是多久以前的事情了？当紧急、危险、疾病和死亡靠近我们的时候，我们就会自然而然地开始祈祷。

不妨仔细听一下电视新闻，其中相当一部分报道都在向我们传达这样一个信息，那就是：世界各地的人们随时都在祈祷，为生病受苦的儿童祈祷，为世界各族人民的和平祈祷，为困在透水矿井下的矿工祈祷。当那些矿工获救之后，我们得知，当他们在井下等待救援的时候，同样也在祈祷。

虽然每当我们身处困境之时，都会想到借助祈祷的力量，但是为什么你一定要等到危急时刻，才发现自己需要祈祷呢？危急情况下的祈祷，确实常常带来神奇的效果。这不仅给媒体提供了头条，更有力地证明了祈祷的有效性。

因为工作的缘故，我有机会去研究人们祈祷的方法。我亲身体验过祈祷带来的神奇效用，也曾经同其他人有过相当多的交流，他们都曾因祈祷而受益。我发现，最大的困难在于：怎样告诉另外一个人科学祈祷的方法。



因为当人们麻烦缠身的时候，常常难以理智地思考和行动。他们被麻烦威慑住了，于是失去了倾听自我和了解自我的能力。所以，他们需要旁人为其提供一种简单而具体的准则。

每天都祈祷的人

这本书独一无二的特点就在于它的实用性。你将从书中找到简单而有效的技巧和准则，每一条都可以轻易地付诸实践。我已经把这些技巧和准则带到世界各地，形形色色的人们都曾尝试过我的方法。

你将会知道，为什么你的祈祷常常失败，事情的结果甚至与你的祈祷完全相反。记不清到底有多少次，世界各地的人们都向我提出同样一个问题：

“为什么我祈祷了，却没有任何效果？”这本书中，我将为你解答这个常见的问题。然后，我还将告诉你，到底怎样才能塑造自己的潜意识，并使之发挥功效，从而得到你希望得到的幸福快乐。我相信这本书是极有价值的，它将为困境中的你带来巨大的帮助。

你信仰什么

一个人进行祈祷，然后就会得到某种结果。那么，这种结果到底是由什么决定的呢？通常人们会认为，意识中相信什么，祈祷的结果就是什么。然而事实恰好相反，决定一个人祈祷结果的，并非是人们意识中相信的图景，而是一个人的潜意识深处的图景。这一定律完全围绕“信仰”二字产生，与此同时，它也是全世界所有宗教的通行法则。所有的宗教家都是按照这一定律，用心灵去影响世界。

尽管不同的教派所主张的宗教教义完全不同，但是他们都能通过祈祷得到他们想要的结果。这是怎么回事呢？答案很简单，原因并非在于那些看似特别的信条、信仰、仪式、法会、礼拜、咒语、祭品或者许愿，原因在于他们对于自己的祈祷完全接受、深信不疑这一点。

生命的法则就是信仰的法则。所谓的信仰，简单地讲就是指你心头所想之事。一个人在脑中所思考、感受和信仰的一切，都会牵动他的思想、身体和周围的环境。明白自己的行动，以及自己为什么要如此行动后，就意味着你学会了让潜意识成为自己所期待的幸福的化身。而那些祈祷的应验，不过是你内心深处愿望的一种实现形式罢了。

祈祷就是渴望

每个人都渴望着健康、幸福、安全、内心的平静和真诚地表达自我的能力。但我们当中又有多少人能够享受所有的这些好处呢？最近，一个大学教授告诉我：“我知道，只要我能改变自己的精神状态，为感情生活找到新的方向，那么，我的心智水平将会显著提高。对此我深信不疑。但问题是，我不明白到底怎样才能实现这一点。在所有的矛盾和问题面前，我的心来回摇摆，我觉得自己在生活的道路上停滞不前，我感到挫折、失落和压抑。”

这位教授强烈地渴望着身心健康。他需要的正是关于人类心灵运转的知识，凭此就能够实现他的愿望。于是，我建议他去验证一下本书中的心理治疗方法。果不其然，他完美地达成了自己的目标，成为了一个身心健康的人。

全人类心灵的永恒法则

潜意识这种魔法般的力量已存在很久了，比你我的出生甚至各个国家的建立都还要早。可以这么说，这一关于内心和生命的真理法则，比任何文化都源远流长。正是基于以上原因，我强烈地建议你在接下来的章节中，仔细了解这种神奇的魔力。它可以重塑你的人生，治愈你心灵和身体上的创伤。有了它，饱受恐惧折磨的心灵终将见到自由的曙光；而你，将从此彻底摆脱贫穷、失败、痛苦、贫乏和挫折。



你所要做的，就是把你的心理和情感，同你想要达到的愿望结合起来。你潜意识中的创造力将自行做出回应。从今天开始，从现在开始，让奇迹降临到你的身上吧！

你的潜意识是一个暗房^①

潜意识对每个人都非常重要。它就像一个冲洗胶片的暗房，你外在的生活状态，都是从这个地方冲洗出来的。

所以，塑造出今天的你的，并不是你的姓名、着装、父母、邻居和你乘坐的小汽车，而是你的信仰。它通过一点一滴的影响，将一幅又一幅的图景叠加在你的生活中，最后，将现实生活中的你塑造成了潜意识中的那个你。从伦理学上讲，潜意识是一个道德中性的角色。它无所谓对错，远离一切善恶是非。你的一切习惯，不管对自己利弊如何，对于它来说都是无可无不可的。起作用的一直都是内在的思想，而不是外在的习惯。我们在不知不觉中把各种负面的思想滴加到潜意识里，日积月累，直到某一天，我们突然发现，这些阴暗的思想已充斥了我们的日常生活，占据了人际关系的每一个角落。事实上，现实生活中的麻烦事都是暗中积累，达到质变以后才爆发出来的，无一例外。

要让你的世界发生改变，你就必须先改变自己的内心，这就是所谓的“诚于中，形于外”。只要你接受我的潜意识理论，你就会觉得，过去潜意识对你造成的那些伤害实在是无足轻重。我们只要仔细一想就会发现，改变生活并非难事。改变一个人内心的图景很困难吗？一点儿也不。有了这样的思想认识就意味着，你已经开始了一段建立积极人生态度的愉悦之旅。

让人惊奇的是，你童年时期建立的所有信仰和行为模式，至今依然存在于你的内心之中，它们不时浮现，并且影响着你的生活。我们每个人都

^① 冲洗胶片的黑暗房间。作者借此比喻潜意识中想象的图景最终会成为生活的现实。

引言

奇迹随时发生，你准备好迎接它了吗

有这一类来自于童年的思想和信仰，它们早已经被意识忘掉，只能藏身于我们潜意识暗房的某个隐秘的角落里。知道了这一点，也就明白了为什么你需要从现在开始，对自己的潜意识加以照顾和培育了。

比方说，如果你相信坐在电风扇旁边太久会让你得斜颈病，你的潜意识就会让你表现出斜颈的症状。其实这并非由于电风扇的作用，它只不过引起了一种无害的气体分子的高频率震动罢了。之所以会让你感到不舒服，只是由于你这么相信而已。

又比方说，你的办公室里面有同事感冒了，你便开始害怕得感冒。于是，你的恐惧成为了一种可以自我实现的内心活动，也就是说，你所害怕和相信的事情会成为现实。最后你发现，办公室别的同事因为不相信会被传染，所以平安无事，而你却不得不独自在家休息养病。

而另一方面，你认为治愈的力量又来自何处呢？当然也是来自于意识的力量。如果你的潜意识暗房里面存在着真理，那么这种真理就会投射到外部世界。你的潜意识会接受真理，而你就此拥有了一种能够治愈创口，并使心灵平静的潜意识动力。如同一个苹果经过消化，最终成为你血液的一部分，这些内在的思想也会逐渐融入到你的现实生活中。这一切就和你学会走路、游泳、跳舞或者拉小提琴一样。你一遍又一遍地重复同一思想，不久之后，这种思想就会变成你的第二本能。其实所谓的祈祷，就是让自己去顺应内心更高的行为准则。驱动汽车的其实并不是液体的汽油，只有变成气态，汽油才能在发动机里燃烧。如果想成为一个有能力的人，那么，从现在开始就必须改变自己。首先改变你的内心，然后你的行为和外部世界都会随之改变，成为你所心仪的样子。

除了治愈之外，你的潜意识暗房也是你财富的源泉。我的秘诀就是，只要先让自己的内心富有起来，随后你就会在现实生活中得到同样丰富的财富。

现在，你正在成为心灵法则的一个学生，你应该毫不怀疑地相信，只



要能够让财富的理念深深地植入内心，把财富的照片放进潜意识暗房，那么，不管经济形势是繁荣还是萧条，不管股票市场如何上下波动，不管战争和其他社会事件如何层出不穷，你都能够过上富足的生活。你要让你的潜意识相信，金钱会永远按照你的需求来到你的生活中。哪怕明天整个国家的财富就顷刻破产了，届时你一文不名，你也能够坦然面对一切，继续吸引新的财富到你的生活中来。你就是一台永恒的“吸金器”，谁也不能掌控你，除了你自己。

你的潜意识暗房中若充满了各种伟大的创新，你就不必担心旧意识会阻碍你前进。从现在开始，在心中默想着真理、喜悦和高贵，你就会发现这些美好的图景逐渐在身边显现。请记住，上苍为我们创造了美好，你要在自己的生活中进行同样的创造。如果你能够从这样的角度展开，那么你的心理就会变得健康、自尊和自信。你就再也不会因为“意想不到”的事件而受到伤害了。



目 录

Contents

引 言

奇迹随时发生，你准备好迎接它了吗 I

第一章

灵魂深处的宝藏 1

第二章

心灵工作的原理 13

第三章

潜意识的神奇效力 31

第四章

古代精神疗法 43

第五章

当代精神疗法 57

第六章

实用精神治疗技巧 69

第七章	
持续一生的潜意识功能	87
第八章	
怎样才能达到目标	97
第九章	
如何运用潜意识致富	107
第十章	
富足的权利	117
第十一章	
潜意识是你成功的搭档	127
第十二章	
科学家如何运用潜意识	141
第十三章	
潜意识和睡眠奇事	153

第十四章	
潜意识与婚姻	165
第十五章	
潜意识与幸福	179
第十六章	
潜意识与和谐的人际关系	189
第十七章	
运用潜意识宽容别人	203
第十八章	
运用潜意识消除心理障碍	217
第十九章	
运用潜意识消除恐惧心理	231
第二十章	
如何在思想上永葆青春	247



第一章

Chapter 1

灵魂深处的宝藏

潜意识——无穷的力量之源

潜意识——成功的必备武器

怎样培育潜意识力量——积极正面的态度是最有效的催化剂

潜意识怎样发挥作用——思想习惯是关键