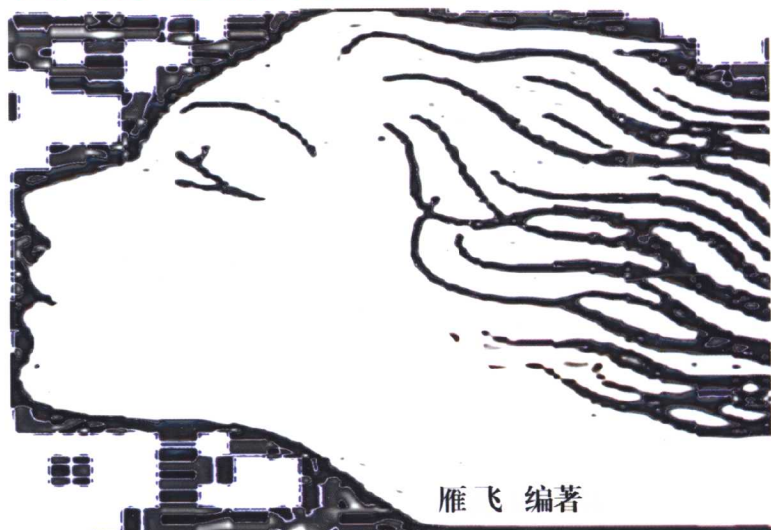


透视BOBO族

布尔乔亚
+
波西米亚

时尚 热酷 风潮
白领 最新 动态



雁飞 编著

地震出版社

看不见的命运之手

——潜意识在左右着你的人生

于海生 / 编著



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据¹

看不见的命运之手：潜意识在左右着你的人生 / 于海生编
著. —长春：吉林文史出版社，2003. 1

ISBN 7-80626-869-3

I. 看… II. 于… III. 下意识—研究 IV. B 842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110351 号

看不见的命运之手：潜意识在左右着你的人生

作 者：于海生

责任编辑：林革华

责任校对：林革华

装帧设计：郑 琪

出 版：吉林文史出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编：130021)

印 刷：北京京海印刷厂

开 本：850 × 1168 毫米 32 开

字 数：250 千字

印 张：12.75

版 次：2003 年 1 月第 1 版

印 次：2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80626-869-3/G·442

定 价：23.80 元

序 言

看到本书的题目，倘若你心存疑窦，觉得潜意识与命运之间，未必存在着“左右”这样看似强大的关联，那么显而易见，你的见解肯定是错谬之至的了，因为这一结论，久已为科学界所充分证明：它是无可辩驳的真知灼见。

对于潜意识的内涵、意义及其价值，绝大多数人都是有所感悟和体察的，尽管这样的感悟和体察，往往仅是停留在浅层次、相对感性的层面上。事实上，能否充分认识和发挥创造性潜意识，乃是人生的最高需要，或是人生追求的最高目的，即真正意义上“自我价值”的实现。简而言之，就是如何让你的人生之路通畅而顺达，幸福而无忧，乃至创造出惊人的奇迹。

纵观世界各行各业，各个领域，总有某些男人女人是“幸运儿”。他们仿佛是天赐之材，以至于诸事顺遂；他们的悟性、见识和境界，他们无可挑剔的人生活法，总让

别的人望其项背，自叹弗如。而后者或许从未想到过，只要明辨真理，认识到潜意识无所不在的力量，懂得一个人习惯性的思维方式和头脑意象，无时无刻不在塑造、引导和影响自身命运，并且能够对其大力运用的话，那么，毋庸置疑，几乎人人都可以引领自己的脚步，迅速走出困境、荆棘与黑暗，大步流星，走向光明，走向人生坦途。

写到这里，我们不妨先来打量一番如下种种：

大千世界，有的人窘迫失意，一向郁郁寡欢，而有的人则事遂己愿，幸福而快意；

有的人总为衣食所忧，为金钱所虑，有的人则可一掷千金，富足而安逸；

有的人时刻活在紧张与恐惧当中，有的人却潇洒自如，盛装舞步，举手投足之间，无不显示出过人的自信；

有的人拥有和和美美、快乐似神仙的家庭，有的人却终年苟活于贫困之所；

有的人在事业上一帆风顺，有的人则屡屡受挫，举步维艰；

有的人一生成就斐然，甚至妇孺皆知，有的人忙活一世，却依旧庸庸碌碌，一事无成；

有的人能从所谓“绝症”中不治而愈，有的人却“病来如山倒”，以至于英年早逝；

有的人笃信宗教，慈悲为怀，却苦痛颇多，身心交瘁；有的人远离宗教，甚至无道无德，却照旧生活得舒服自在，平步青云；

有的女人可以找到一生的真爱，而相当多的女人却婚

姻不幸，难觅如意郎君，心境颓唐而凄凉……

我们不禁要问：对于诸如此等的斑驳景象的成因，倘若从人类自身的意识与非意识思维出发，能否得到恰如其分的解释呢？——答案是肯定的。

正是基于明晰并解答以上问题这一目的，以及为个人的成长及命运，提供切实可行的指导性方案和训练手段，才促成了本书的编撰和付梓。它以简洁、生动、通畅的语言，致力于揭示人类潜意识的本真面貌；它以西方世界大量的相关研究资料和科学成果为蓝本，阐述潜意识与个人命运之间的深刻关系。倘若你能研习本书，并充分运用书中所提供的培训手段和技巧，那么毫无疑问，你将获得创造种种人生奇迹的力量。这种力量，将使你彻底摆脱困惑、贫寒、忧伤、失意；它将使你找到自己的位置，应付各种各样的困境，把自己从情感或身体的束缚中解脱出来；它将把你送上自由、幸福、欢乐的人生之路。通过把握和运用你的潜意识，你可以自行治愈身心的病痛，从此变得健康、乐观、无忧无虑，充分展示出生命的活力。一言以蔽之，它将教授你如何最大程度地发掘个人潜能，实现自我的人生价值，感受无数次的“高峰体验”，体验极度美妙的人生状态。

实现“个人化治疗”，是潜意识力量最为重要的功能之一。只要方法得当，几乎每个人都可以运用潜意识的力量，把人生的各种“病魔”驱逐出去，重获身心的健康，真正实现人生的目标。通过调动、运用潜意识，有助于你更好地处理每天的事务，解决事业中的问题，并使家庭关

系更为和谐、融洽。譬如，假使精于运用潜意识，在一夜之间，即可使你摇身而变为“大智者”，因为你已懂得如何打开头脑这一宝库，开掘其间蕴藏的一切活力、灵感、智慧。

潜意识的神奇力量，可能在我们来到这个世界之前，就已然存在于世了。它无所不在，并时时影响、塑造乃至控制着人类的内部与外部世界。正如苏联作家巴乌斯托夫斯基所写的——

当潜意识降临时，正如绚丽夏日的清晨，它驱散静夜的雾霭，向我们吹来清凉而醉人的微风。恰似初恋，人在那个时候，会预感到神奇的邂逅，难以言说的迷人眼眸，款款娇笑与半吞半吐的感情，心灵强烈地跳跃着。在这一时刻，我们周身的一切，无不像一种迷人的乐器般微妙、精确，对一切的一切，甚至对生活最隐秘的、最细微的声音，都能产生绝佳的共鸣。

从今天开始，从现在起，让你的人生出现奇迹！运用潜意识强大的力量，努力拼搏，坚持学习，待至旭日高升，且看阴霾散尽，你的生命之火，必将熠熠闪烁。

目 录

第一辑 思维·学习 /1

1. 人生，包罗万象 /3
2. 潜意识是你的“金矿” /5
3. 思想与信仰，让潜意识产生奇迹 /9
4. 大脑的“秘密” /13
5. 你的思维：种瓜得瓜，种豆得豆 /17
6. 正确运用你的思维 /20
7. 潜意识：搬动整个世界的力量 /23
8. “大我”与“小我”的差异 /26
9. 意识与潜意识的比例：1:9 /29
10. 潜意识：一切素材和信息之源 /31
11. 如何训练你的潜意识 /34
12. 避免消极的“自我陈述” /38
13. “愿望”与“想象”的较量 /41

14. 学习做个“好农民” /45
15. 暗示：神秘的力量 /48
16. “暗示”具有治疗作用 /51
17. 消极性暗示是“隐形杀手” /54
18. 正确运用“自我暗示” /60
19. 确立潜意识的“大前提” /63
20. 什么是“自我意象” /67
21. 发挥你的想象 /71
22. 你的注意力是“双刃剑” /76
23. 运用潜意识进行记忆 /79
24. 潜意识具有非凡的“记忆能力” /81
25. 潜意识帮你学会多种语言 /85
26. 如何攻克“词汇关” /87
27. 如何学习快速阅读 /90
28. “会学”比“学会”更重要 /93

第二辑 心灵·情感 /97

1. 战胜你的“恐惧感” /99
2. 使用“矛盾意向法” /103
3. 爱，是治疗孤独的良药 /106

4. 如何培养观察与体验的能力 /110
5. 消除“移情效应” /115
6. 吸取教训，化害为利 /118
7. 以观念改变观念 /121
8. 释放你自己 /124
9. 拥有“必胜”的信念 /127
10. 拥有一颗热情之心 /131
11. 热情是生命的火焰 /134
12. 善于运用“热情原则” /137
13. 以正确的态度去对待生活 /140
14. 逆境出人才 /143
15. 潜意识：自我治疗的手段 /147
16. 信心——事业成功的基石 /149
17. 培养你的自信 /153
18. 治愈你的“神经过敏” /156
19. 树立你的忍耐精神 /160
20. 享受“高峰体验” /164
21. 相信你的直觉 /168
22. 直觉：创造力的源泉 /171
23. 恢复你的感悟力 /175
24. 让“爱”做主 /177
25. 控制你的欲望 /179

第三辑 事业·理念 /181

1. 什么是你的“成功” /183
2. 默念你的“未来” /186
3. 潜意识是成功的“宝库” /188
4. 培养积极的思维 /191
5. 什么是“成功法则” /193
6. “跳蚤”和“昆虫”的启示 /196
7. 设定目标和自我激励 /198
8. 潜意识与职业的选择 /200
9. 认识你的“气质类型” /202
10. 做你最感兴趣的工作 /204
11. 目标：让你从“魔鬼”身边离开 /209
12. 时间计划：“防患于未然” /212
13. 为“明天”做出规划 /215
14. 潜意识与人际关系 /218
15. 存有一颗感恩的心 /222
16. 你的“爱”，要发自内心 /225
17. 消除你的“紧张感” /229
18. 巩固你的友情 /231

19. 改掉你的消极性习惯 /235
20. 运用渴望的力量 /238
21. 远离“完美主义者” /240
22. 积蓄你的能量 /242
23. 磨炼你的工作能力 /244
24. 多问几个“为什么” /248
25. 成功之道：奉献与分享 /252
26. 克服“生存挫折” /255
27. 让潜意识帮你致富 /257
28. 财富是一种信念 /259
29. 重视你的表达 /263
30. 潜意识：信念与精神的“塑造者” /266
31. 拥有梦想与进取心 /271
32. 如何“超常发挥” /274

第四辑 灵感·梦境 /277

1. 潜意识与科学 /279
2. 从潜意识中寻找答案 /282
3. 文艺世界里的“潜意识之花” /285
4. 潜意识与你的灵感 /287

5. 如何捕捉灵感 /290
6. 灵感：艰苦劳动的奖赏 /293
7. 运用“祈祷术”进行自我治疗 /295
8. 祈祷带来一切 /297
9. 以“祈祷术”解决人生问题 /301
10. 梦是一种启示 /305
11. 如何回忆起你的梦 /309
12. 梦：灵魂中潜在的秘密 /311
13. 梦：心理上的“监察” /315
14. 了解人类的“典型梦” /318
15. 创意的秘密何在 /332
16. 重视你的“第六感觉” /337
17. 获取灵感的自我训练 /340

第五辑 生命·健康 /343

6

1. 寻找你的快乐 /345
2. 笑一笑，十年少 /348
3. 如何成为乐观的人 /352
4. 潜意识思维：爱情与婚姻的保障 /356
5. 你需要更多的睡眠 /361

6. 幸福是一种习惯 /365
7. 生命在于运动 /368
8. 学会劳逸结合之道 /371
9. 自我锻炼：一切艺术中的艺术 /373
10. 关心你的饮食 /376
11. 潜意识思维：延缓衰老的脚步 /379
12. 重温“美好时光” /383
13. 生命，从 65 岁开始 /385

第一辑

思维 · 学习

“人，仅仅是一根芦苇，大自然里最脆弱的一根芦苇。不过，他（她）是一根会思维的芦苇。如果要将其消灭，宇宙用不着全副武装，大兴干戈。一缕轻雾、一滴水珠足矣。但是，即使宇宙当真粉碎了人，人也比刽子手更珍贵，因为他（她）明白自己死了，并清楚地知道了宇宙的优势和界限。而对于这一点，宇宙却一无所知。于是，我们的尊严来自思维，包括意识的思维和潜意识的思维。我们必须通过思维，来使自己升华，而不能指望我们无法填满的时间和空间。那么，让我们努力地开动思维机器吧，在那里，我们能找到为人的准则。”

——帕斯卡（法国哲学家、数学家、物理学家）

1. 人生，包罗万象

“我到底是什么人？”

“我怎样才能接触到隐藏在表面行为下面的真正的自我？”

“我如何才能真正变成我自己？”

“我到底该怎样生活？我是一个理想的爱人吗？我怎样做个合格的长辈？”

在心底深处，似乎每一个人都在不停地反躬自问。

在这些人当中，有学业上一败涂地的大学生；

有被婚姻关系弄得苦恼不堪的家庭主妇；

有感到自己已濒临精神崩溃或精神病变的人；

或是某个担任要职的专业人员，由于过分沉溺于性方面的胡思乱想，从而整日昏昏沉沉，影响了工作效率；

或是一个在班上本来成绩突出的优秀学生，仅仅因为相信别人指责自己过分蠢笨，从而绝望呆滞，一蹶不振；

在这些人当中，有的是家长，他们因为孩子的顽劣行