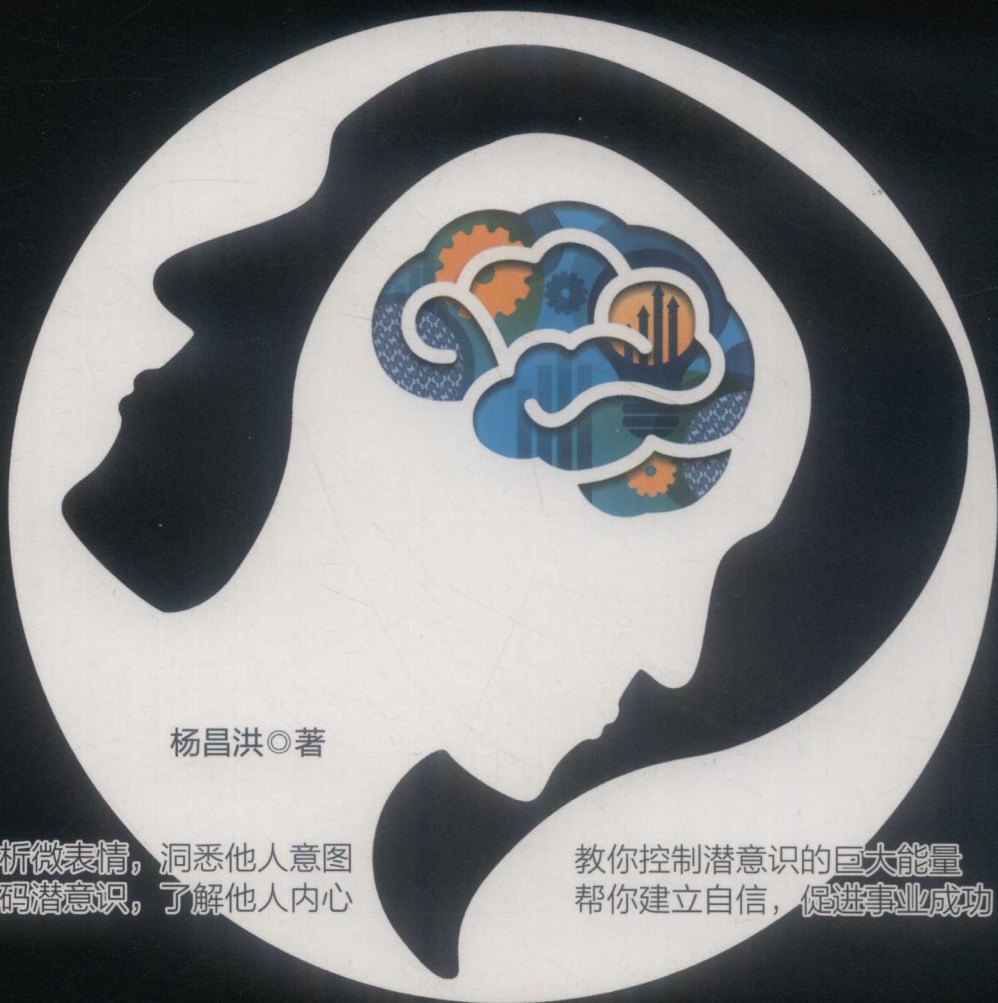


解码潜意识



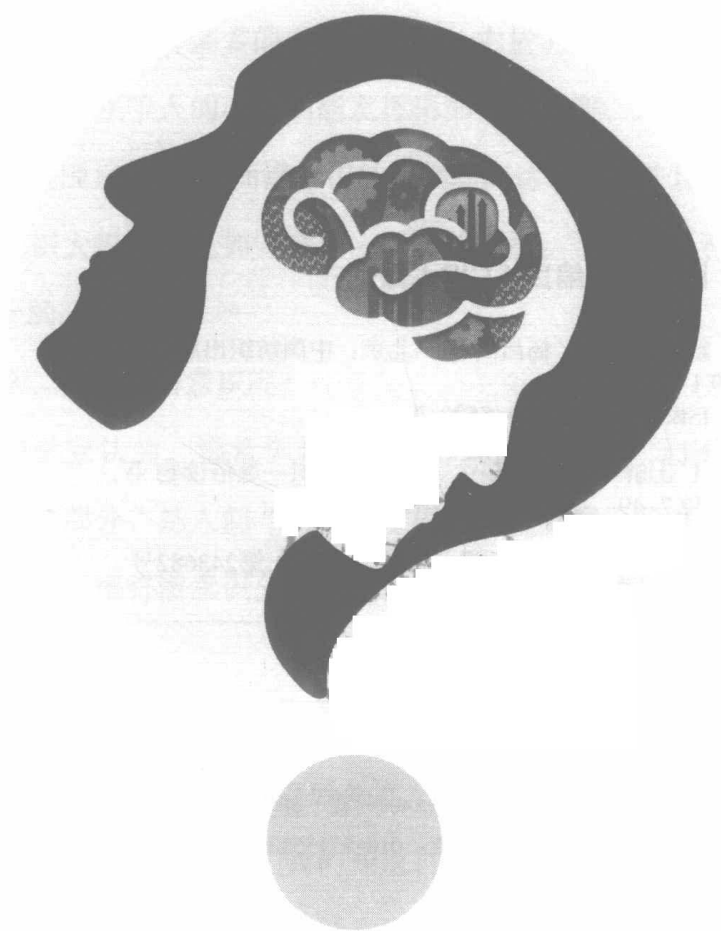
杨昌洪◎著

分析微表情，洞悉他人意图
解码潜意识，了解他人内心

教你控制潜意识的巨大能量
帮你建立自信，促进事业成功

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

解码潜意识



杨昌洪◎著

内 容 提 要

潜意识是指人类心理活动中，人们不能认知或没有认知到的部分。了解并剖析人类的潜意识，能帮助我们开启潜能，重塑优秀的自我。

本书从理论与实际相结合的角度出发，用最简单便捷的方式，帮助读者对人类心灵深处的潜意识进行了深层次的挖掘与分析，旨在帮助读者开启深层次的潜能，进而揭开“心想事成”的全部秘密。

图书在版编目（CIP）数据

解码潜意识 / 杨昌洪著. —北京：中国纺织出版社，
2019.1

ISBN 978-7-5180-5522-7

I. ①解… II. ①杨… III. ①下意识—通俗读物 IV.
①B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第243682号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨
责任校对：江思飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：168千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

面对人生中许许多多的成功和失败，大量的心理学研究证明：人生成败的关键就在于人的心智功能发挥得如何。其实，人类心理结构中，显意识的范围只有5%，而潜意识的比例却高达95%。并且，潜意识的力量比显意识大得多，正如安东尼·罗宾曾说的：“人类所有的改变都是潜意识上的改变。”

那么，什么是潜意识呢？

心理学家认为，潜意识是指人类心理活动中，人们不能认知或没有认知到的部分，是人们“已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程”。弗洛伊德将潜意识分为前意识和无意识两个部分，又被译为前意识和潜意识。

在心理学上，心智被划分为两个部分：一个是显意识，一个是潜意识，前者是能被察觉到的，而后者是人们察觉不到的。

例如，对于日常活动，我们知道自己为什么会做某件事，能够清楚地意识到自己内心的活动，这就是显意识的内容。相反情况下，起作用的就是潜意识。

当然，一些专业人士还分出其他的部分，但对于我们来说，不需要分析那么复杂的理论现象，只需要了解显意识和潜意识的问题。

人的潜意识就像一个智慧仓库，正在等着我们去挖掘和利用。一旦

我们能开启这座宝库的大门，我们的人生将会发生彻底的改变。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。

然而，由于潜意识不被人们所认识到、具有隐匿性，很多人终其一生都未曾看到或发挥潜意识的作用。即便是牛顿、爱因斯坦这样的天才，在他们一生的时间内，也可能只不过发挥了他们潜意识中的10%而已。

本书从心理学的角度出发，注重理论与实践的结合，深入浅出地向读者展示了潜意识对人们的巨大作用，并借用大量通俗易懂的案例向人们阐述了潜意识是怎样被转化为具体的事物的。阅读完本书，你会发现，只要运用潜意识的力量，你就仿佛获得了一股崭新的力量，它能带你摆脱自卑，远离痛苦、贫穷和失败，获得幸福。

编著者

2018年6月

目录

- 第1章 解剖潜意识，了解我们的心灵是如何工作的 _001
 - 潜意识来源于哪里 _002
 - 人的潜意识是怎样工作的 _006
 - 人类的一切行为都是潜意识的产物 _010
 - 潜意识与显意识的区别 _013
 - 潜意识释放的能量决定了你人生的高度 _017

- 第2章 潜意识与潜能：激发出你的潜在力量，让自己更强大 _021
 - 挖掘出潜意识背后的力量 _022
 - 肯定自我，敢于改变自我意识 _025
 - 积极地利用和改变自己的潜意识 _027
 - 不断给自己打气，会让你越来越自信 _029
 - 积极的自我暗示能提升自信 _033
 - 累积自我价值，提升自信 _037

- 第3章 潜意识与情绪：管理情绪，别让自己成为情绪的奴隶 _041
 - 冲动是魔鬼，别失去理智 _042

从潜意识控制你的愤怒情绪 _045

调整心理状态，从消极变积极 _048

用转移法把负面情绪从潜意识中放走 _052

主动屏蔽“干扰”，不给意识受刺激的机会 _056

堵不如疏，学会用呐喊法消除情绪垃圾 _058

第4章 运用意识转换心态，心态好才能心情好 _061

你快乐或悲伤，都来自潜意识的选择 _062

学会降低欲望，享受简单的快乐 _065

凡事多往好处想一想 _067

笑对人生，不管发生什么 _071

调整潜意识，“装”出你的好心情 _073

第5章 与不良潜意识说再见，别让负能量占据你的内心 _077

割除潜意识中自卑这颗毒瘤 _078

在潜意识中用正能量代替负能量 _081

敢想敢做，摒弃“不可能”的意识 _085

原谅自己，才能重新出发 _089

别苛求生活，抱怨只会破坏你的潜意识 _092

防微杜渐，别让虚荣心滋生 _096

第6章 潜意识与微动作：潜意识是我们读懂人心的突破口 _099

小小名片所能告诉你的信息 _100

从打招呼的方式判断人的性格 _104

观察微动作，识别话语的真实性 _108

眼为心门，读懂他人眼神中透露出来的信息 _112

嘴巴的动态展现他人内心世界 _115

分辨不同笑容背后的含义 _118

第7章 潜意识与婚恋：从潜意识经营爱情与婚姻 _121

了解男女潜意识中的异性符号 _122

在爱情中为何阻碍越大，关系越亲密 _126

火眼金睛，怎样辨别他是不是花花公子 _129

理解和包容是婚姻长久的基础 _133

敞开心扉地沟通，才能创造和谐的关系 _137

求同存异，用爱和包容经营婚姻 _141

第8章 潜意识与人际：社交场上迎合人心就能收获好人缘 _145

人的潜意识中都有被尊重的渴望 _146

满足他人以自我为中心的愿望 _149

交际中谁都希望被重视 _151

想要获得认可，先要认同和赞赏他人 _155

“抬高”他人，满足对方的虚荣心 _157

善意的微笑让你迅速提升亲和力 _160

第9章 潜意识与成功：激发内在力量，为自己插上成功的翅膀 _163

发现自己应该为之奋斗的目标 _164

树立明确的目标，制订详尽的计划 _167

运用潜意识在心中建立一个成功的信念 _170

从潜意识中消除恐惧心理 _172

任何一种策略，只有坚持才会有价值 _176

第10章 潜意识与人生：积极一点，你可以更幸福 _179

人生的终极目标是幸福 _180

人生安宁的本源在于潜意识 _183

如何从潜意识调节自己的睡眠质量 _186

通过自己积极的暗示来获得力量 _190

了解自己真正热爱什么 _193

放过自己，别跟自己过不去 _195

参考文献 _199



解剖潜意识，了解我们的心灵是如何工作的



毋庸置疑，人类的思维是个神秘的领域，其中一些领域是能被人们察觉和认识的，还有些领域是不能被人们认识到的。前者是心理学上的显意识，而后者则是潜意识。显意识负责的是理性的、分析的部分，而潜意识负责的是直接的、主观的部分。其实，从我们来到这个世界的第一天起，潜意识的力量就已经属于我们了，我们的很多行为都是潜意识的产物，为此，我们有必要了解和解剖潜意识。



潜意识来源于哪里

在日常生活中，人们对于这样一个名词——“潜意识”大概已经耳熟能详了，这是心理学中精神分析学范畴的词汇。对此，精神分析学派的学者认为，潜意识是我们无法看见的人类心灵深处蕴藏着的巨大力量。那么，什么是潜意识，潜意识又来源于哪里呢？

精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德将潜意识分为前意识和无意识，又称前意识和潜意识。他所谈的潜意识，是一种与理性相对立存在的本能，是人类固有的一种动力。弗洛伊德称，人类有一种本能，也就是追求满足的、享受的、幸福的生活的潜意识。这种潜意识虽然看不见摸不着，却一直在不知不觉中影响着人类的言语行动。在适当的条件下，这种潜意识可以升华为人类文明的原始动力。

所以，潜意识是无法被人们察觉到的，但是它确实随时随地影响着我们的行为和生活。例如，我们如何看待自己的行为，我们所做出的任何一个抉择。所以，潜意识所完成的工作是人类生存和进化过程中不可或缺的一部分。在我们的思想构成部分中，除了潜意识外，还有意识，但是潜意识的力量比意识大数万倍。

心理学家称，潜意识大致有三个来源。

第一个是先天的潜意识部分，一些人认为这是前世因素，一些人认为来自基因，此处，这一部分我们暂不讨论。

第二个是“潜移默化”或“熏陶”。也就是说，在日常工作、学习和生活以及人际交往中，我们会接触到很多的人和事，这些人和事都会进入到我们的心里，成为我们潜意识的一部分，在暗中起着作用。

第三个是在我们的显意识中，随着时间的推移，一些内容逐步沉淀下来，然后进入到我们的潜意识中。例如，我们的一些习惯和信念等，我们常说的“习惯成自然”讲的大概就是这个道理。

其实，自从我们来到这个世界，潜意识便开始形成。例如，父母的教育思想、他人对我们的期望、家庭环境的熏陶、学校的教育，我们在不断成长过程中获得的阅历以及在我们的头脑中逐步形成的观念与思想，还有一些积极的想法，或者负面的情感等，无论是好是坏的，都会在我们的潜意识里存储起来，形成我们丰富的内心世界和灵魂。它们是我们形成新的思想、心态、智慧取之不尽、用之不竭的素材和信息源泉。

心理学家称，人的潜能是深藏于潜意识之中的，所以，人要激发潜能，可以从潜意识入手。

潜意识包罗万象，内容丰富而神奇，那么我们应该如何来开发和利用它呢？以下几点可供探索和参考：

1. 学会训练和开发潜意识中的超强记忆功能

我们从出生开始的所见所闻，都会被潜意识储存起来，而这些事物包罗万象，虽有好坏之分，但潜意识却不分好坏，统统“记录在册”。

为了提高潜意识的储存效率，你可以借用一些辅助手段，如重要资料重复输入，重复学习，增加记忆功能，建立看得见的信息资料库——分类保存图书、剪报、笔记、日记等，以便协助潜意识为我们的创造性思维和其他聪明才智服务。

2.训练对潜意识的控制能力，从而帮助我们走向成功

潜意识并没有辨别是非的能力，所以，无论是积极的还是消极的内容，都会被吸收。这些内容常常跳过意识的控制而直接支配人的行为或形成人的各种心态。所以，成也潜意识，败也潜意识。

因此，我们要训练自己，努力开发利用有益的、积极的、促进成功的潜意识，对可能导致失败的、消极的潜意识加以严格的控制。

具体地说，要珍惜原来潜意识中的积极因素，并不断输入新的有利于成功的积极信息资料，使积极与成功的心态占据统治地位，成为最具优势的潜意识，甚至成为支配我们行为的直觉习惯和超感。

3.潜意识具有自动创造思维的功能，我们可据此获得创造性灵感

我们可能都有这样的经历，有时候，我们为某件事苦思冥想，却想不出一个结果，然而却在梦中或者散步等情况下灵光乍现。所以，我们可以随身携带纸笔，将那些随时出现的灵感记录下来。

电影大王邵逸夫在任何地方，都备有一本记事簿，一旦灵感从潜意识中来，便立刻记下来，这使他成就了辉煌的事业。

4.心念目标，不断地想象、不断地自我确认、不断地自我暗示

假设你想和别人一样获得成功，那你就不断地、反复地暗示自己：我会成功，我会成功，我一定会成功；假设你想获得财富，你就告诉

自己，我很有钱，我很有钱，我一定会很有钱；假设你想要让自己的业绩提升，你就告诉自己，我的业绩会不断地提升，我的业绩会不断地提升，我的业绩一定会不断地提升。

按照这种自我暗示的方法，不断地练习，你的潜意识就会获得指令，你的行为和思想也会接收到潜意识的指令，然后执行这样的指令，最终助你达成目标。

人的潜意识是怎样工作的

我们在前文中提及，“潜意识”这一心理学术语是由心理学家弗洛伊德提出来的，他认为，潜意识是一股存在于人类意识底下的神秘力量，虽然它一直存在，但却未被我们认识和探究过。

很多人认为，潜意识是高深的心理学命题，而其实，潜意识并没有人们想象的那么神秘，它也一直有着自己的工作原理。我们先来举个形象的例子。我们都知道，在化学领域，很多原子一旦结合，就会形成一个新的分子。例如，把两个氢原子和一个氧原子结合在一起，就会生成一个水分子。把一个碳原子和一个氧原子放在一起，就会生成一个有毒的一氧化碳分子。如果再加上一个碳原子，又会生成对动植物都无害的二氧化碳分子。这些并不是偶然发生的现象，而是化学界的普遍规律。

其实，潜意识对于人类的作用，就像这些化学原理一样。潜意识也一直按照自己的原理在进行工作。

不少心理学家一致认为，我们从出生以来所得到的最好的生存信息，都藏在了潜意识里，而只要懂得开发潜意识，那就没有实现不了的愿望和达不到的目标。你只需要深谙潜意识的工作原理，并懂得如何与它建立默契的合作关系，它就会促进你的成功。

我们要做的第一步就是认识潜意识。为此，我们首先需要了解潜意识的工作原理：

1.多次重复一个观念，这个观念就会被接受

潜意识是不会分析对错的，对于我们给出的指令，它会照单全收。所以，在潜意识里，“哪怕是谎言，如果说了一千遍，就会成为真理”。所以，不少人在购物时都会受到商业广告的暗示，他们可能会不自觉地选择那些打了很多次广告的商品，即使这些商品有可能是假冒伪劣的，因为他们的大脑里会有这样的声音：“没事的，这么知名的品牌，不会有问题，不买才是错误的。”

所以，我们的观念存储起来形成的潜意识并不一定是符合事实和真理的，不过与此同时，我们也应该看到，潜意识接受观念和信息，是需要进行很多次的重复和确认的。

当然，我们的行为也不是完全被潜意识所控制的，毕竟，我们还有显意识，显意识和潜意识之间是存在沟通和联系的。但每个人的显意识控制潜意识的的能力如何是不一样的。并且，一个人之所以会形成某种观念，往往是内因通过外因起作用的。人们大多不会被强迫地接受某种观念，这需要一个过程，不过完成这个过程之后，他们就会自动接受这个观念，并且认为这个观念毋庸置疑。

当然，内在因素方面，每个人的素质、心理状态和智力都有所不同。例如，面对事业失败、婚姻不和、人际关系不顺等，一些人会认为自己的生活一团糟，人生毫无意义，前途渺茫。被负面心理包围后，他们的世界都是消极的因素，他们认为已经找不到让自己快乐和存在的理

由了，并且，他们还会认为自己是正确的，所以，最终有的人可能会选择结束自己的生命。

这里，到底是一个人的失败杀了他，还是他的潜意识让他走向了死亡？

面对上述失败的情况，也有一些人的态度完全不同。他们告诉自己：还有人比我更坚强吗？我的生活遇到了那么多困难，但至今，我还坚强地生活着，并且，既然连死亡都不怕，还有什么可怕的呢？我一定还能找到翻身的机会，只要我有勇气，只要我敢于卷土重来。他们相信自己，所以他们不但没有灰心丧气，反而精神抖擞。于是，他们可能会从办公室走出来，然后微笑着离开公司，回到家，好好地洗个澡，然后美美地睡一觉，并决定一切重新开始。

所以，潜意识工作后出现的积极的或者是消极的后果，最终的决定权其实是在我们自己手中的，我们的内在因素推动了潜意识，如我们的心态是乐观的或者是消极的、我们在某个瞬间的抉择，以及我们已经养成的某种习惯等。所以，我们常说环境让人产生了变化，其实是我们的内心对外在环境是否是认同的，影响了我们接下来会用怎样的态度来对待种种际遇。

2. 信仰的一切最终都会实现

事实上，那些成功者，起点通常都很低，但是最终他们成功了，而那些有着成功条件的人，却大多最后泯然众人，这是为什么呢？

从潜意识的角度分析，我们需要明白，只要你的潜意识接收了你的指令，马上就会看到它变为现实。而假如你是个有信仰、有梦想的人，