

轻松掌控 你的潜意识

巨雷 著



发现另一个更厉害的自己

操控思维大师巨雷，教你掌控自己的潜意识！

成为大脑真正的主人

完成完美的自我升级



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

轻松掌控 你的潜意识

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松掌控你的潜意识/巨雷著. -- 北京: 电子工业出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-121-15411-9

I. ①轻… II. ①巨… 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 (2011) 第252631号

策划编辑: 韩 龙

责任编辑: 桑 昀

印 刷: 北京市顺义兴华印刷厂

装 订: 三河市双峰印刷装订有限公

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.25 字数: 172千字

印 次: 2012年2月第1次印刷

定 价: 28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前 言

关于意识的作用到底有多大，我们大家在刚刚过去的汶川大地震中有切身体会。科学研究表明，人不吃不喝可存活48小时，但那时150多小时后的生命奇迹一个个发生，让人不得不惊叹意识的伟大。是什么让那些生还者打破了科学的神话？是渴望生命和热爱生活及亲人的意识！

还有一个反面的例子。一个罪犯被判了死刑，在临刑前，实验者让他从一面墙里伸出手来，用冰片在他胳膊上一划，然后让一只水管滴水，下面放上一个脸盆，滴答、滴答……1小时后，那名犯人就自动死亡了。但他只是被冰片一划，一滴血都没有流！

意识可以控制人的生死，如果一个人掌控了自己的意识，那么他就主宰了自己的命运。意识有显意识和潜意识之分，显意识相对于庞大的意识群来说只是冰山一角，而人的大部分本能、思维、习惯均来自潜意识，因此，如果一个人掌握了自己的潜意识，那么他就无疑成了自己生命的统管。而如果一个人能轻松掌控自己的潜意识，那么他就是自己生命的王者！

潜意识是人类共同的心灵法则，对每个人都非常重要。潜意识就像一个冲洗胶片的暗房，塑造出现实生活中的一个个个体。潜意识通过一点一滴的影响，将一幅幅图景叠加在人的思维中，最后，凝结为现在的、立体的那个他（她）。这就如同一个苹果经过消化，

最终成为人血液的一部分一样。潜意识中的东西会影响人的行为处世，待人接物。因此，一个人如果掌控了自己的潜意识，就能完成完美的自我升级。一个人如果轻松掌控了自己的潜意识，那么他就能轻而易举地提高自己的幸福指数，纠结、郁闷、失眠等都将与他绝缘，“诚于中，形于外”说的就是此。

本书共分八章，逐步揭开了潜意识的神秘面纱，其中包括潜意识与显意识的关系，如何利用潜意识致富、增进健康等。为了避免广大读者阅读时的乏味，本书采用了第一人称和第二人称交替叙述的方法。

最后相信，这本小册子能让广大读者朋友们都轻松掌控自己的潜意识。

巨 雷

目 录

Contents

第一章 头脑的双胞胎：显意识和潜意识	001
先来认识两种意识的母体：脑	001
“两兄弟”的异同	004
“软件”对你的终生影响	009
第二章 潜意识：生命的核动力	015
潜意识的巨大作用	015
让潜意识相信健康	020
潜意识战胜了恶性皮肤癌	024
《圣经》中有关潜意识的运用	028
各种不同的治愈理论	034
第三章 潜意识如何操控	039
用想象启动喜乐中心	039
表演是运用潜意识的有力工具	049
怎样使用潜意识最有效	056
第四章 潜意识与财富及幸福	069
思维就是财富	069
小伙子成功吸金	076
如何选择幸福	083

良好的人际关系关键之所在	091
第五章 三人成虎：潜意识中的重复性暗示	103
坚定信念的秘诀就是不断重复	103
重复性暗示可成为利器	107
“心想”总会“事成”	111
图像化暗示更具威力	117
生活中无处不在的暗示	124
第六章 看透潜意识中的自我	133
认识预感	133
用笔控制你的意识流	143
你到底想要什么	149
读懂你自己，马上作决定	154
第七章 拥抱潜意识中的积极能量	161
以前的一切造就现在的你	161
积极进取为你加分	165
甩开消极，自我升级	172
“让暴风雨来得更猛烈些吧”	177
狭隘的小思想，走开！	182
第八章 与别人分享你的“潜意识甜果”	187
正确利用潜意识操控术	187
正义、缓慢而踏实地前进	195
与别人分享你的“潜意识甜果”	200

第一章 头脑的双胞胎：显意识和潜意识

先来认识两种意识的母体：脑

显意识和潜意识都来自人的脑，大脑是显意识和潜意识的母体，也就是说，显意识和潜意识是人脑的一对双胞胎孩子。

人的大脑由约140亿个细胞构成，它们是显意识和潜意识居住的房间。质量约1400克，也就相当于一个1公斤多的西瓜。大脑和西瓜有相似的地方，它里面也有很多水分，大约占到脑质量的80%，所以它又有些像豆腐。但是它不是方的，而是圆的；也不是白的，而是淡粉色的。

大脑皮层的厚度约为2～3毫米，比西瓜的皮略薄，但别看它只有1400克的质量，皮层摊开的总面积却高达2.2平方米。为什么会这样呢？是因为大脑皮层有很多沟回，并不像西瓜皮那么光滑；而这些沟回的多少和密集程度就代表了人们的聪明程度，沟回越多的人越聪明。让懒人们害怕的一个消息是，估计每天要死亡约10万个脑

细胞，而且越不用脑，脑细胞死亡越多，因此昏睡一天比学习一天损失的脑细胞要多。大脑虽然只占人体体重的2%，但耗氧量却高达全身耗氧量的25%，因为它是人体的司令部。潜意识占全部意识的90%以上，因此，潜意识是人体的“核电站”。人的大脑的潜能是惊人的，储存信息的容量相当于1万个藏书为1000万册的图书馆。因此，你永远也不用担心你的脑细胞会用光。所谓的“脑子不够用”是人们的自我安慰或对他人的无端讥讽。

科学研究证明，人的大脑分为左半球和右半球。其中左半球主管人的右边的一切活动，而右半球则主管人的左边的一切活动——人的大脑有一种“交叉对称美”。

人的左右半脑是不平衡发展的，统计显示，绝大多数人是左脑发达，因此我们生活中大多数人是右手握筷子吃饭。但全球也有10%的人是左撇子，即右脑比较发达，因此我们也可以看到有少部分是左手握筷子吃饭，更有甚者，用左手写字。值得一提的是，我国是世界上“左撇子”最多的国家，堪称“左撇子大国”。

从功能上来说，左脑具有语言、逻辑推理等功能，理解数学和语言的脑细胞集中在左半球。右脑具有音乐、绘画、想象、综合等功能，发挥情感、欣赏艺术的脑细胞集中在右半球。由此我们可以推断，袁隆平、朱军等是左脑发达，而周杰伦、张惠妹等是右脑发达。特别需要指出的是，右脑最重要的贡献是创造性思维。右脑不拘泥于局部的分析，而是统观全局，以大胆猜测跳跃式地前进，达到直觉效果。领袖人物一般都是右脑发达，如毛泽东同志等，他们

高瞻远瞩，运筹帷幄。

另外，在人的大脑之下，还有个脑干，它控制人的动作，也就是身体运动能力。脑干发达的人，身体运动能力就强，如刘翔的脑干肯定比一般人发达。

当然不管是左脑发达还是右脑发达，潜意识都是存在于两个半球之中的。

最后从使用大脑的角度来讲，男性和女性是不同的。男性是根据右脑和左脑各自不同的分工来使用大脑的，而相比之下女性却可以同时使用左脑和右脑。当然这不是说女性比男性聪明，而是说明男性和女性使用大脑的方式不同。

男性和女性大脑的最主要区别是大脑皮层的构造不同。女性大脑的沟通交流能力特别发达，她们细致、敏感，能够通过察言观色来了解对方的心理，直觉也很灵敏。在生活中，我们也不难发现，女生学英语普遍比男生轻松，女性说话也比男性更多、更快。我们说女性是“感性动物”，主要就是从她们大脑皮层的构造使之善于察言观色来说的；女性不注重于抽象思维和逻辑推理，而擅长从细节问题看本质，女性的“预感”也很发达。而男性的左脑和右脑不可同时使用，不过也容易发挥某一脑半球的效率，多数男性方向感天生就强于女性。

“两兄弟”的异同

显意识和潜意识就相当于大脑的两个双胞胎儿子，因此它们也就是兄弟。那么这兄弟俩有什么不同呢？

我们来举个生活中的例子，如你早上起床，把闹钟定在6点，当闹钟闹了的时候，你醒来了，意识到起床时间到了，翻身而起，这就是显意识。而你晚上睡觉前不断叮嘱自己明天早上要6点起床，然后第二天6点钟的时候你自动醒来了，翻身而起，这就是潜意识。潜意识也就是我们平时所说的无意识或下意识。

当然显意识和潜意识的区别很多。

① 从所占大小方面来说。潜意识约占大脑大小的92%，而显意识仅占剩下的8%左右。因此，潜意识是显意识的大哥。

② 从视力方面来说。显意识会通过双眼视物，而潜意识却和外在没有联系，故而潜意识无法区分实际和想象。显意识依赖感官输入信息，引起心理反应，如我们在大街上看到车祸血流满地的时候，会吓出一身冷汗。而对潜意识来说，当我们梦到车祸的时候同

样会吓出一身冷汗，同样会尖叫，尽管我们没有看到真实的汽车和人。

③ 从表达上来说。显意识的想法会通过内在或外在的声音传达，如一个男生喜欢一个女生，他会说：“我喜欢你！”而潜意识拥有的词汇很少，它一般通过梦境来表达。我们平常所说的“男生恋爱会写诗，女生恋爱会做梦”就是这个道理。女生由于含蓄羞涩的天性往往通过梦境来表达她的感情。再如，很多贪官污吏或做贼心虚者，白天可能四平八稳没什么异样，但到了晚上常常做噩梦，这说明他在潜意识深处还是会害怕，尽管他从未说“我害怕”三个字。

④ 从功能上来讲。显意识控制自主功能。例如，我们可以有意识地举起或放下我们的手臂。显意识有个重要特征，就是一次只能做一件事。显意识无法同时做两件事。某些人可能会反驳，认为自己可以同时阅读和看电视。如果你真的在某一时刻意识到你当下正在做的事，你会发现你不是在阅读，就是在看电视。

《纽约时报》报道的一项科学研究表明，在有意识的情况下，人类无法同时开车和打手机。换句话说，你不是在开车，就是在打手机，但你没办法同时做这两件事。核磁共振记录的大脑活动让科学家发现，大脑仅提供相当有限的空间给需要注意力的工作。其中一名科学家表示，如果你真的想仔细倾听来电者说了什么，你会闭上眼睛。

另一篇报道指出，某位母亲因为在全神贯注地打电话，下公交车的时候，甚至忘记了把4个月大的宝宝带走。

你也可以回想学开车的时候。很多人以前学的是手动挡车，第一堂课往往是下面的情景：你发动车子，车子摇摇晃晃，引擎却不动，因为你忘了换到空挡；你再发动车子，引擎还是不动，因为你没有供油到引擎；你换挡后听到一声碰撞声，因为你忘记了踩离合器；现在你脚踩离合器，并换到第一挡，松开离合后，引擎又不动了，因为你没有想到要供油到引擎；最后，车子终于动了，但你爸爸尖叫道：“小心！”喔，你没有转方向盘，而只是在想着换挡。

学习开车的经历是个好例子，可以让你知道，让显意识同时做很多事是多么困难的一件事。

而潜意识则不同，潜意识可以在同一时间内完成许多事情。我们不需要苦心孤诣地想着呼吸、想着消化食物等。感到热的时候，不用思考，我们的手会自动解开衣扣，或提提衣领透透气。感到冷的时候，我们会瑟瑟发抖，不知不觉间，我们已经缩成一团了。这些都是潜意识在起作用。

⑤ 再从认知方面来说。显意识通过逻辑思考，过滤掉大部分进入意识的信息，它就相当于海关，先把信息检查一遍，然后再把这些信息放入意识中。而潜意识则不同，它对所有的信息都照单全收，其实当显意识“检查、选取”之后，所有的信息就全部进入了潜意识。人的显意识直到3岁才开始发育，到了20岁左右会发育完全。而潜意识则自始至终都存在，因此，潜意识对人有巨大的影响。

我们平常所说的“父母是孩子的第一任老师”其实就包含父母

对孩子潜意识影响的意思。当孩子刚出生时，是没有意识的，大脑就像一张白纸，这时父母的所作所为、言谈举止肯定都进入了孩子的潜意识，会对孩子的一生产生深远的影响。

据报道，很多男人的审美观是由出生时接生的护士决定的，因为接生的护士是他第一个看到的人，这会在他的潜意识里打上深深的烙印，影响他终生的审美观。如果他自始至终喜欢圆脸，那么说明他出生时接生的护士是圆脸；如果他喜欢方脸，那么说明他出生时接生的护士是方脸。

很多女生的审美观也一样，往往由她的父亲决定，因为父亲很可能就是她看到的第一位男性，这会影响她一生的审美观。再加上父亲在她成长过程中潜移默化的影响，因此很多女性在择偶的时候会有“恋父情结”。这也是潜意识的影响。

⑥ 说到意志力方面，显意识和潜意识也不同。显意识是有知觉的，集中显意识需要发挥意志力，当学习、思考、研究的时候，都需要我们通过努力才能做到，这也是一个痛苦的过程。

而潜意识则不同，它不需要努力就能做到，例如，我们不需要费力就能做到漫无边际地遐想。潜意识的能量源源不绝，一个人的大脑终其一生一直在无休止地工作。所以一个人最厉害的地方，就是能做到利用潜意识为有目的的活动服务，也就是习惯。

当一个人养成习惯后，换句话讲，就是把工作委派给潜意识以后，一些工作诸如绑鞋带等就会变得很容易。可能容易到让你在绑

鞋带时，甚至不用思考。女孩子在打蝴蝶结的时候，可能一点印象都没有，因为她们几乎是在无意识的状态下完成这件事的。

某位跳高选手破纪录后接受电视访问时表示：“我不记得跳过去的经过，但是记得在开始跳之前，我知道自己会成功。”他不记得破纪录的经过，是因为他让自己的潜意识工作，在无意识的状态下起跳。潜意识不需要心理上的努力，就可以完成一切工作。如果他起跳的时候，使用显意识，他不一定会表现得这么好。

所以，显意识有意志力，潜意识则掌握力量，当显意识和潜意识合作无间时，就是人们平常所说的“一心一意”。但是当显意识和潜意识发生冲突时，一个人就不会有意志力，就会表现为“三心二意”。一个人的显意识无法直接制伏潜意识，以“意志”驱使潜意识做事。

法国医生库威表示：“当意志和想象发生冲突时，想象都会获胜。”意思是当显意识和潜意识发生冲突时，赢家总是潜意识。潜意识获胜是因为它有力量（潜意识拥有电力和化学力量），还有，潜意识的块头比较大。

因此，你的目标就是学习使用潜意识，让潜意识为你工作。潜意识虽然孔武有力，但没有你的显意识聪明。所以，你要学会把潜意识变成你的精灵，为你做事。

“软件”对你的终生影响

你就像一台计算机，而潜意识就是装入这台计算机的软件，这些软件包括习惯、概念等，很多时候对你的影响是终生的。

习惯就是一种潜意识，给习惯下个定义就是让人在不需要显意识帮助的情况下，快速执行一连串复杂过程的方式。习惯可以带来益处，如轻松打上蝴蝶结、开车、操纵计算机等。但习惯也会带来坏处，如抽烟、举止粗野、贪食、发脾气、没耐心等。

多数习惯在你小的时候就已经写入，并影响你终生，但你当时完全没有意识到。

在你出生以后，多数生存必需的程序已经存在于你的潜意识，如控制心跳、体温、呼吸、吮吸和其他生存必需的基本技能等。任何人没有必要专门学习放屁，但放屁人人都会，这就是潜意识。

潜意识这个软件对人的影响是终生的。专家表示，在形成习惯这种潜意识的时候，婴儿半数的脑细胞，因为没有被使用的缘故，在5岁时死亡。不同的基础能力，如数学逻辑能力、视力、词汇能

力、语言能力、社交能力和运动能力，分别有不同的时间“视窗”。父母在培养孩子的时候，一定要在这些“视窗”开放的时候进行，否则关闭之后就于事无补了，会留下终生的遗憾。

“数学逻辑能力视窗”，也就是这方面潜意识开放的时间，是从出生到4岁。父母要让小孩学习数数等这些能力，就一定要在4岁之前开始，否则，“视窗”关闭后，就会对孩子形成终生无法弥补的影响。

“视力视窗”，即视力方面潜意识开放的时间，则是从出生到2岁。这项概念已经被1970年科学家所做的相关实验所证实：实验者将刚出生的猫的眼皮缝上，两周后解开缝线，却发现小猫已经终生失明，因为视力的神经元，已经被挪去发展其他功能。

另外一个实验，是让三组小猫在不一样的环境下成长：第1组小猫养在横条纹的房间，第2组小猫养在竖条纹的房间，第3组小猫在正常环境下长大。一段时间后，让小猫离开原来的房间。研究者发现，在横条纹环境下长大的小猫，只看得到横的东西，所以常常会撞到桌脚。在竖条纹环境下长大的小猫不会撞到桌脚，不过会撞到矮桌，因为它们看不到横的东西。第3组在正常环境下长大的小猫，则表现得一切正常。

“词汇能力视窗”的开放时间则是从出生到3岁为止，即使婴儿听到不懂的字句，还是会建立神经元路径，未来学习时便可发挥更大的潜力。

“语言能力视窗”即语言方面潜意识开放的时间，则是从出生到