



每天懂一点

潜意识心理学



The Subconscious



美国心理学家提出过一个看似戏剧化的理论：一个想减肥的人，如果每天花一点时间来想象脂肪在燃烧，体重真的会减轻。这就是潜意识的神奇力量！

霍晨昕 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 第8辑 ·

每天懂一点

潜意识 心理学



书立方

霍晨昕 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天懂一点潜意识心理学/霍晨昕编著. —重庆: 重庆出版社, 2012.11

(书立方, 第8辑)

ISBN 978-7-229-05876-0

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

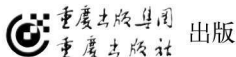
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第267575号

书立方 第8辑



每天懂一点潜意识心理学

霍晨昕 编著



出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2100千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版 权 所 有, 侵 权 必 究

前言

根据弗洛伊德的研究，潜意识具有以下特点：具有难以想象的巨大力量；它没有判断能力，只能接受意识传递的指令；潜意识更容易接受感情色彩浓的信息，比如悲伤、郁闷、沮丧；潜意识不会休息，一直处于工作状态，即使在人沉睡的时候；人在催眠状态或放松状态下更容易进入潜意识；潜意识更容易受到图像的刺激。

弗洛伊德说：“潜意识一方面包含着种种因潜伏而暂时不为意识所察觉，其余一切都与意识活动相仿的活动；另一方面又包含着种种被压抑的活动，这些活动如要变成意识活动，它们肯定与意识中其他种种活动形成极鲜明的对照。”

显然，潜意识是不被我们察觉的，即便它正在影响我们的生活，我们也不知道它的存在。比如有人总是觉得自己很倒霉，做什么事情都遇阻。事实上，阻碍是潜意识对意识做出的反应。意识不断发出的指令是颓丧和郁闷，潜意识没有判断能力，只会接受并勤奋工作。因此，我们想要一个幸福的人生不是不可能的，只要善于利用潜意识，拥有一个健康向上的生活态度，幸福就在触手可及的地方。

第一章▶不一样的潜意识

- 信仰？潜意识？ 6
- “滚吧小我！大我要唱歌” 10
- 暗示这把双刃剑 16
- 给自己一个明媚的人生 25

第二章▶潜意识给你的快乐和财富

- 潜意识下的“超人” 28
- 快乐感是这么来的 33
- 扔掉焦虑的包袱 37
- 虔诚的祷告 45
- 别告诉自己“我没希望了” 49
- 你是事情的主宰者 57
- “我要成为有钱人” 63
- 正确对待财富 69

第三章▶潜意识缔造的成功和幸福

- 事业的成功 75
- 暗示这把双刃剑 83
- 你想要的幸福是什么样 93
- 你可以永远年轻 99

第四章 潜意识说：告别心魔

- 如果你做不到宽容 112
- 赶走心里的魔鬼 118
- 学会面对现实 124
- 恐惧的时候怎么办 129

第五章 潜意识的图像：梦境

- 亦真亦幻的梦中世界 139
- 梦境的指示 145
- 梦的功能 152
- 荣格：梦的补偿性 159
- 梦是否真的具有预见性 163
- 来吧，做梦！ 167
- 附录：梦的故事 172





第一章

不一样的潜意识



信仰？潜意识？



拥有信仰的人每天都会做一件事，祷告、读经。如果可以，信徒们每天还会做一件好事。他们这样做的目的是为了摆脱人世间的痛苦，以后能有无尽的快乐，起码在现世能用爱与善良换来一点点的福报。他们坚信这样做会换来幸福快乐，坚信上帝或佛祖能够给他们庇护。有趣的是，常年坚持这样做的信徒们，他们的生活真的发生了变化，做事越来越顺利，成功的概率提高，快乐感和幸福感越来越强烈。

事实上，即便不是信徒，每天告诉自己日行一善或祷告念经能为自己换来幸福，也终有一天会有成效，这不是什么神秘力量，而是潜意识。

美国心理学家曾在 21 世纪初提出过一个



看似戏剧化的理论：一个想减肥的人，如果每天花一点时间来想象自己在运动流汗，想象脂肪在燃烧，体重真的会减轻。其实这就是潜意识的力量。

在心理学上，心理可以有这样不同的划分：自主和非自主、表我和真我、主观与客观、有意识和无意识（下意识）、意识和潜意识，等等。不管划分的类型是什么样，名称如何，都可以看作表象和实质的不同表现。现在要把重点放在意识和潜意识上，它们的作用和反作用相较其他分类更加明显，而且长期运用潜意识，生活发生的变化也最直接。

潜意识就像一块土地，你在上面播撒什么种子，最后就会结出怎样的果实。果实就是你的生活发生的变化，不管是好的，还是坏的，都包含其中。就像你天天这样告诉自己：“我会越来越漂亮”、“我的事业越来越好”，你会发现在不久的将来，你真的变成了自己期望中的那个你；如果你天天对自己说：“我的生活没有希望了”、“这件事真可怕，一定不能去做”，你会慢慢发现，日子真的越来越糟糕，你害怕的事情越来越强大。

你一定已经发现了点什么——你期待中

的、坚信不疑的那个东西，就是潜意识。换句话说，你坚信不疑的一直以来都是你潜意识中的存在。为什么越是虔诚的信徒越是快乐，是因为潜意识接受了他们发出的对快乐和幸福的向往，并认可了他们为此而付出的努力。简单来说，潜意识一直在按照你的用意和想法来给出相应的反应，从而形成了你的经历。经历中包括了你为人处世的方式、结识的人、事业的高度，等等。假如你是个乐观积极的人，潜意识会让你充满正面能量，从而让你拥有更好的人缘、更好的就业机会、更好的婚姻对象……

所以从现在开始，不要再为你的潜意识灌输悲观、恐惧、错误的想法，因为你日复一日这样坚持，潜意识的种子迟早会结出你最不能接受的果实。

潜意识对每个人来说都是公平的，只要你对它足够相信，就能改变自己的生活。每天有意去建立一些健康、平静、美好的想法，它会作用于潜意识，而潜意识又会反作用于你的生活，让你的生活趋于和谐。思想是行动的基石，也是一切行动的起始，学会掌握思想，就已经开始运用潜意识来发掘你生活里的一切可能性。





潜意识是一种神奇的法术，
它能让小鸟停驻，
让猫听见远处
鱼儿的歌唱！





“滚吧小我！大我要唱歌”



有“世纪最伟大男高音”之称的男高音歌唱家卡鲁索在一次重大演出前突然感到无比紧张，声带也因为紧张变得僵硬，甚至连说话都变得困难。他想：“这次完蛋了，我唱不好了，大家一定会笑话我的。”越是这样想，他的声带越僵硬，身上的衣服被汗水浸湿，手脚发冷，恐惧感越来越强烈。就在开场前几分钟，他对着工作人员大声喊：“小我要击败大我了。小我你快滚出去！大我要唱歌！大我要唱歌！”他痛快地高喊几声之后，奇迹发生了，紧张和恐惧竟然消失了。他泰然自若走上舞台，镇定地唱完了整出剧目，博得了满堂喝彩。

这里的大我就是潜意识，卡鲁索不断调动潜意识的能量，最终战胜了理性中的负面因素。这是个非常典型的潜意识案例，或许卡鲁索并不知道潜意识的作用，但他的确很巧妙地运用了它。

小我是有意识的理性思维，大我是潜意识的非理性思维。小我一旦感觉到了惊慌、恐惧、紧张，大我就会做出相同的回应。从这个角度来讲，潜意识服从意识的领导。这点是毫无疑问的，意识就像一个领路人，大方向都是它在把控，它要转向，潜意识会跟着掉转方向。如果意识出了错，那么方向就会发生偏差，就像一个走错路的司机一样，可能会发生非常严重的车祸。意识就是你做出判断、决定的根源，它决定着你处于怎样的环境、经历怎样的过程、遇到怎样的人。它会接受它认为可以接受的东西，并向潜意识发出指令。

举一些很常见的例子。

你看到一件非常漂亮的衣服，你有强烈的购买欲，并且有足够的资金，你的意识会接受这个事实，并告诉潜意识，这件衣服可以买。于是你走进商店买了它。

你看到一件昂贵的首饰，你不断告诉自己，“太贵了，我这辈子都买不起。”这时意识会向潜意识发出指令，这个东西你一辈子买不起。潜意识种下了“买不起”的种子，对不起，你真的一辈子都买不起。



当你反复让意识告诉潜意识一些负面想法的时候，它真的就会变成真的。“我不行”、“太绝望了”、“只会越来越糟”、“这辈子无法实现”、“不可能了”、“我买不起”、“我去不起那里旅游”……这些指令传给潜意识的时候，潜意识会牢牢记住，并按此指令来执行。

美国潜意识心理学家约瑟夫·墨菲曾遇到这样一件事：

有个女学生在圣诞节前一天逛街的时候看到了一款旅行包，她当时非常喜欢，但旅行包价格不菲。她喜欢旅行，并且拟定了一个旅行计划，希望能在假期实现，所以渴望得到这只旅行包。可因为价格问题，她差点就跟自己说“买不起”。就在这个念头出现的时候，她想起墨菲曾经在演讲中说过的潜意识理论，于是她强行压制“买不起”的想法，换之“我一定会拥有它，它是我的，它现在在这里，不久后就会在我的卧室里。”

神奇的事情发生了。圣诞节夜晚的时候，她收到了一份来自她男友的礼物，恰好是她看中的那款旅行包。

这件事听起来不可思议甚至有点荒诞，你



一定认为这只是巧合，但它千真万确是潜意识的作用。你很想说，嘿，如果这是真的，那么潜意识就是超能力了，我想要的东西只要不停去想就一定会得到，我现在想要一所大房子，明天是不是就会有人送给我？不，潜意识的神奇之处迄今为止还没人能完全解释，但用一种现有的、通俗的理论来解释“旅行包”这件事，你会发现并没有那么玄妙。

当女学生“一定会拥有这只包”的指令种在潜意识里后，她的行为和语言会发生相应的变化。也许她在不经意的时候向周围的人流露过希望获得那只旅行包的想法，甚至在她不注意的时候跟男友提过那只可爱的旅行包，只是她忘记了，但细心的男友却记住了。

同样，当你迫切渴望得到一所大房子的时候，你会为之不断提升自己赚钱的能力，并最终拥有它。

你一定有过类似的经历：工作繁重会让你失眠。有一天你又有许多事情要完成，你想“今晚一定要失眠”，结果你真的失眠了。潜意识没有休息的时间，它整天都在工作。就算你睡着的时候，它还是在运转。你的意识产生了一

定会失眠的指令，意识将其传达给了潜意识。潜意识开始工作，工作内容就是让你失眠。

再来看一个现象：对婚姻始终充满信心的人的离婚概率远远小于对婚姻充满质疑、恐惧的人。当一个人不断告诉自己“婚姻是牢笼”、“婚姻不可靠”、“离婚只是时间问题”、“对方不可信”，那么他的婚姻往往会走向失败。负面指令永远要比正面指令更容易实现。

有位女士，每天都会祈祷自己能嫁给一个善良正直的男士，并坚信祈祷会有效。一个月之后，她真的在墨菲先生的课堂上结识了这样一位男士，并且很快步入了婚姻的殿堂。不久之后，她给墨菲先生写了一封信，告诉他自己生活得非常幸福，她觉得日子会越过越好，并感谢墨菲先生的课程教她学会如何运用潜意识。

说到底，意识和潜意识是作用和反作用的关系。当意识发出了正面的指令，潜意识会朝着正面的方向努力，产生正面的效果。不要再犹豫了，从今天开始建立一个积极的意识体系，让潜意识获得源源不断的上进指示，从而释放出更大的能量。



下雨了，
我想避雨，
猫来给我遮风，
狗来给我挡雨，
哈哈，
这真的不是梦想，
我实现了。
——某鼠日记





暗示这把双刃剑



现在你应该知道潜意识到底是怎么工作的，简单来说，你往积极方面想，就会有好运降临；你往消极方面想，苦难就会找上你。潜意识就是如此固执和坚定，只要意识传达给它一个指令，它就会坚决执行，从不会怠工。

如果你想有个幸福快乐的人生，最好培养一个健康积极的思维方式，从而为潜意识制造一个正面的指令。指令在从意识传达给潜意识的过程里，会在大脑留下痕迹，这就相当于一个时刻出现在潜意识面前的任务书，让它不能忽视，并且要想方设法完成。为了完成指令，潜意识会调动起以往接触过的所有经验和知识，形成巨大的智慧力量。完成的时间有长有短，这取决于任务的难易程度，但它迟早会完成，或许几天，或许几周，或许再久一些。

潜意识不具有判断能力，只有接受和完成能力。一切判断是非的工作都是由理性思维，