

绝佳的创意和运气，90%来自直觉

遇见潜意识 的自己

直觉修炼课

直觉必须是第一感觉、第一印象就得到的直接准确的暗示。

多关注和倾听自己内心的声音，
你将会做出一些不同的和更好的选择。

荣歌◎著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

遇见潜意识的自己:直觉修炼课 / 荣歌著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3804-4

I. ①遇… II. ①荣… 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(2013)第160894 号

遇见潜意识的自己: 直觉修炼课

著 者 / 荣 歌

责任编辑 / 荣 静

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 870 毫米×1280 毫米 1/32 印张/8 字数/210 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3804-4

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

宇宙是一个神秘的统一体，每个人都具备一种潜在的预知能力，别不相信。

就个体而言，一些外在的因素导致很多人的预知能力尚未被全部开发出来，但是这种潜意识的能力还是常会灵光一现，让我们颇感惊奇。留意自己的每一次感知，哪怕是一次想法，只要能让你产生一种求索的、惊喜的想法，这都是一次潜意识修炼。

每个人的心灵是一个“聚能点”，主动和心灵作交流，感知“超能力”，不断地以明示和暗示的方法遇见潜意识的自己。吸引力法则告诉我们，当人们越靠近和习惯心灵感应，人们与此相对应的思考方式就会越受到心灵的影响，从而摒弃旧思想，创立新的生活模式。

那么如何主动地去靠近我们心灵的“聚能点”，遇见潜意识的自己，并拥有新生呢？

来吧，首先我们正视过去，哪怕是那些我们曾经经历过的恐惧、消极、绝望。因为这些都是阻碍我们遇见潜意识自己存在的外在因素。

当我们跳出来圈子，思虑一下：曾经那些阻碍我们思想进步的旧观点真的就是我们所信奉不疑的吗？诚然不是的，其实那无非是一种习惯罢了。那么我们选择升华吧！不要畏惧，跟随心灵的步伐勇敢前进，我们一定会彻底颠覆从前那些不好的事和物，并开始全新的生活，而潜意识的作用就是帮助我们向希望的目标前进。

当我们遇见了潜意识的自己，接纳了与之前完全不同的新观点，随之便会不由自主地去关注身边那些微小的变化，并以一种全新的模式去思考身边的人或事。这时，我们可以说是真正认识了潜意识的自己。

有一个年轻人，刚进入社会时意气风发、自信满满。于是他向命运要求：“请你给我力量、给我智慧，我要改变这个世界。”

命运沉默不语。

若干年后，已经中年的他发现他并没有改变这个世界。

他再次向命运要求：“好吧，命运，我没法改变世界，我现在想改变我难以处理的人际关系，改变我的薪水。”

命运再次沉默不语。

若干年之后，已经快退休的他发现这么多年，他的薪水还是没涨，公司的人际关系还是难以处理，他再次向命运要求：“命运，我已经不想改变什么了，但是我能不能改变一下我自己？”

命运在沉默了几十年后终于第一次开口说话了：我从一开始就一直在等你问这个问题，但是你直到现在才领悟。你想改变自己什么呢？”

他说：“我想去国外旅行一次，想和多年未见的好友见一次面，想天天锻炼身体，让自己活得更久……”

命运沉默不语。

之后，他参加了出国旅行团、坐车去见了多年未见的好友、每天起早锻炼身体，完成了一件件身边的小事，也改变了自己的内心世界……

现在，已经步入古稀之年的他坐在院落里，静静的品着茶，看着院落里的一株小花在静静的晒着太阳，仿佛看见了自己。

越随心，则感应越强，遇见“自己”的几率越大，我们的人生也会越来越遵循心灵的意境去积极发展。相信自己，靠近心灵的深处，新的生活方式会让你抛却从前的枷锁，更加快乐而虔诚地生活。从现在开始，你的生活，你做主！

前言	1
第 1 章 潜意识的表现	4
第一节 何为潜意识.....	4
第二节 潜意识的神秘力量.....	5
第三节 潜意识决定命运.....	6
第四节 暗示的力量.....	7
第五节 自我意识的复杂现象.....	9
第 2 章 色彩潜意识	11
第一节 佛洛伊德的“性”与荣格的分析心理学.....	11
第二节 精神意识.....	12
第三节 荣格的四大心理功能.....	13
第四节 心灵的力量与颜色.....	18
第五节 色彩斑斓的潜意识.....	20
第六节 多彩世界的彩色工作.....	26
第 3 章 驾驭潜意识	30
第一节 驾驭潜意识.....	30
第二节 控制潜意识.....	31
第三节 塑造正向潜意识.....	33
第四节 升级正向潜意识.....	34
第 4 章 “以偏概全”晕轮效应	36
第一节 晕轮效应的证明实验.....	36
第二节 合理利用晕轮效应.....	37
第三节 如果你的女神是别人种的花.....	38
第四节 “爱屋及乌”的乔布斯与苹果.....	40
第五节 “恨屋及乌”的魏延与反骨.....	42
第 5 章 人际交往中的潜意识	44
第一节 负面的交际状态.....	44
第二节 真心交友.....	46
第三节 别让恐惧控制你.....	48
第四节 宽恕待人.....	49
第 6 章 女人的幸福潜意识.....	52
第一节 女人的潜意识.....	52
第二节 潜意识反映出的异性符号.....	54
第三节 爱情理想≠爱情结果.....	55
第四节 男人规则，女人守则.....	56
第五节 男人要被懂，女人要被爱.....	59
第六节 打开沟通的窗，让爱进来.....	60
第 7 章 你想成为什么样的人.....	62
第一节 建立积极的自我意象.....	62
第二节 不要用真实宣战别人的虚伪.....	64
第四节 潜意识选择职业说.....	65
第五节 暗示改变潜意识.....	71

第六节 双向沟通的训练.....	73
第七节 神秘感是一种深刻的印象.....	74
第八节 “自我对比”的魔力.....	75
第九节 “自我分裂”的魔力.....	76
第8章 十五周，不可思议的潜意识修炼术.....	79
第一周 从今天起，照顾自己.....	79
第二周 每天至少 15 分钟锻炼身体.....	80
第三周 感受一下身体与心灵的交会.....	80
第四周 做一个逍遥自在的人.....	81
第五周 学习辨别现实与剧情.....	82
第六周 避讳消沉.....	83
第七周 和别人心灵沟通.....	84
第八周 潜意识，从模仿开始.....	84
第九周 感谢心灵的回馈.....	84
第十周 期待	85
第十一周 抛开消极心态.....	86
第十二周 寻找“更高级的自我”	86
第十三周 看透表面.....	87
第十四周 你是艺术家吗？	87
第十五周 爱	88

第1章 潜意识的表现

- 人自身的力量是巨大的，人只有释放出自身的精神力量，才能取得外在的突破。
- 人都是自己大脑的思想产物，思想不容置疑地决定了一个人的命运
- 很多人都在“被意识”中度日，他们的潜意识一直处在一种被压制或被替代的状态下，从而失去了真我。
- 积极的“暗示”会激发人的内在潜能，使人勤奋，催人奋进；消极的“暗示”则引导人去关注负面的信息，使人懒惰，让人颓废。

第一节 何为潜意识

人的内心世界是丰富多彩的，其中内心深处的感觉更是瞬息万变，在面对各种各样的人和事时，我们第一个反应往往不是理性的判断，而是内心的直觉。这种直觉，既不是来自于五官的感受，也不是来自于大脑的分析判断，它就是深藏在内心深处的潜意识。

我们在做某件事情时，常常会有这种体验：在做之前，就会有一种能否做好的直观判断，这种判断就是来自于我们潜意识里的感觉。有些人的这种感觉非常敏锐、准确，事情的结果往往与其潜意识感觉非常吻合。无疑，具有这种能力的人，更能把事情做好。大多数人也许认为，潜意识是与生俱来的，能否拥有良好的潜意识，完全靠“天生”“遗传”，其实事实并非如此，我们的潜意识都是可以通过后天的训练来逐步提高的。举个例子来说，即使天生没有很高的篮球运动天赋的人，通过后天不断地训练，他的“球感”也会得到相应的提高，而通过锻炼来强化自己潜意识的原理也正是如此。

潜意识在现代心理学的研究中已不再是一个玄而又玄的东西，它是有着切实的心理学研究作支撑的。

自19世纪始，心理学的研究重点越来越偏重于意识的深层，由此对于意识的活动便有了更加细致的分类。在现代心理学中，人的精神活动被分为意识和潜意识两个层面。潜意识与意识定义方法不同，意识有明确的内涵，而潜意识则是一个集合的笼统界定，不能意识到的意识统称为潜意识。

在现代心理学中，意识是指通过五种感官：听觉、视觉、味觉、嗅觉和触觉来接收外界的刺激，然后整理分析，最后形成认识。而潜意识则会接受到更多被意识层面所遗漏的东西，它们不是透过语言或逻辑推理而得。这些讯息经年累月地储存在脑子里，慢慢积累成我们很少察觉到的潜意识。

潜意识是人类所独有的，一棵树不会意识到自己是棵树，一只蚰蚰不可能知道自己是个蚰蚰；一只灵长类的猩猩可能会有意识，会有一定的智力行为，但是它却不能像人一样调动并积累各种感性经验，猩猩会有本能的反应，却没有来自潜意识领域的漂浮物——潜意识。

在理解潜意识并想要进一步训练掌握潜意识的“恶魔法则”时，首先必须强调的一点是我们每个人都应该明确一下“自我意识”。我们也许每天都会无数次地使用“我”这个单词，却从来没有想过，能够产生“我”这个概念，是上天给予人类的莫大恩赐。

我们每个人都有自我意识，但并不是每个人都能够清楚地认识到自己有可以调动的自我意识。

关于这个问题，还真的曾有科学家做过实验，结果十分有意思。科学家选出一只平时生活十分正常的成年狗，把它放在镜子面前，观察它的反应。结果是它并不会意识到那是它自己，因为它先是对镜子里的那个家伙感到好奇，可是过了一阵之后，竟然冲镜子里的“它”

发怒了。可见作为已经到了相当高等的脊椎动物的狗，却也没有自我意识的产生。相信养过小狗小猫的读者都会有过类似的体验，梳妆镜里面的某只小狗小猫的动作，经常能够引起它自己的敌意或醋意，而它却浑然不知镜子里的就是自己。

与之相对的是人类的自我意识产生。生物学家在一批两三岁的小孩的额头上点一个红点，然后把他们依次放在一个镜子前面。绝大多数小孩在看到红点之后的选择，是用手指着自己的额头，而去触摸镜子里红点的小孩比例是很低的，这就是人类对于自我最原始的认知。

生物进化是一个漫长的过程，从单细胞动物开始，历经原生动物、腔肠动物、扁形动物、线形动物、环节动物，等等，一直到人，换句话说，只有人，还有极少量的人类祖先——灵长类动物，具有自我的概念或意识。

对于利用潜意识去传递信息的能力，其实每个人都有。我们有很多的途径去传播我们的本心给其他人，这就是我们利用潜意识的条件，也有更大的必要，去学习和掌握潜意识的原理。

第二节 潜意识的神秘力量

说出来你肯定会有所质疑，但是没错：你想要什么，便会得到什么！因为我们每个人都是一块存储着巨大磁场的磁铁，潜意识会将你的引力向外伸张，将你所想要的东西吸引过来。潜意识能控制我们的大脑，它能给出所有问题的解决办法，并能给我们以最直接、快捷的处理建议，接受它的指令，我们往往能做出最有效的决断。

潜意识并不纯粹是一种被动的感觉，只要我们加以适当的暗示和训练，它就能回馈给你以神奇的力量，借助这种力量，你就可以更接近于你梦寐以求的成功。

有不少潜意识的开发专家都向人们建议：如果你想开发自己的潜能，你最好反复向你的潜意识诉说具体的请求。这种方式是符合潜意识的工作原理的，因为你印刻到潜意识中的各种观念，最终都会以潜意识的形式传达给你，从而直接影响你的实际经历，也能让你与周围的环境互动，从而发挥出潜意识的张力和引力，帮助你实现那些或大或小的诉求。

仅只满足于此还是不够的，潜意识的神奇还体现在它强烈的内在关注倾向。我们内心的所思所想，都会转化为潜意识，最终都会直接影响我们的判断和行动。因此，可以这么说：你有什么样的思想，就会有什么样的潜意识，所以我们千万要注意自己的思想，即便是一些琐碎的小事，也要偏重关注于它的可行性、积极性，而不是关注事情的负面，这样你才可能形成积极的力量，最终积少成多，走上成功的大道。

如果一个人将注意力集中在挫折、失败上，他得到的往往是与此相对应的失败、伤心，长此以往，他的潜意识就变成了一个预报坏事的“乌鸦嘴”：每当要做一件事时，他的潜意识就会冒出不祥的可能，继而果真把事情往不好的方向引导。

季涛是某高校的一位高材生，他毕业的那年只身前往美国，抱着一个创业的梦想，立志在美国做出全世界最好的商业管理软件然后申请专利，开起公司，最后再杀回中国，做一个跨国大公司。但是他却一直在一个快餐店里洗盘子。

说起原因，季涛心中充满了无奈。他到美国获得的第一次机会是去微软面试，同时去面试的还有一位他的室友，同是国内名牌大学的毕业生。但是，就在他去面试的前一天夜里，他的潜意识里有种不祥的预感，心中烦闷的他便去外面喝酒解闷，还吃了一些没见过的东西。

结果当天夜里他严重腹泻，整夜没得安生，第二天又睡过了时间，晚起了一个小时。当他挂着黑眼圈匆匆赶到微软公司时，面试已经结束，自然，被录取的不是他，而是他的室友。

说起来也怪，从此以后，季涛的人生灾难接踵而至，他在每次机会到来时，都因预感的不祥而惨遭挫败。受挫感越来越重，在他的眼中，世界成了黑色的，原先他心目中的美国是创业者的天堂，现在却成了他的地狱，就连他手中所洗的盘子，在他眼中都变成了一层层摞起来的失败的象征。

他越是抱怨，心中越是烦闷，就越是觉得心中没有了力量，即便再有机会出现时，也无力把握。

案例中的季涛，关注的全是自己的失败、挫折，结果失败和挫折就成了他生活的全部。所以你必须让自己有一个对未来抱有美好预期的意识，对于不愉快和不顺利的事情，一定要弱化它们的影响，这也就是我们生活中为什么要赶紧忘掉伤痛，不去想那些已过去的不好的经历。当一个人面对困难时，乐观的潜意识所导向的结果跟悲观的潜意识所导向的结果必然是截然不同的。

我们必须相信，潜意识所具有的神秘力量，必将帮助你实现你的心中所想，你所想的越美好，所实现的就越美好。

第三节 潜意识决定命运

人是具有社会性的，甚至在某些学科中，直接把人定义为：社会关系的总和。人的社会关系是由其社会行为所决定的，而每个人的行为又是由他的大脑决策并指令做出的，所以说，人都是自己大脑的思想产物，思想不容置疑地决定了一个人的命运。

我们知道，潜意识来源于意识的各种细微积累。大脑的判断习惯、思维方式，都构成了潜意识的积累物，有了这些积累物，才积水成渊，组成了深不可测的潜意识。

在一家花店的门口放着一个花圈，有些人的思维反应是：好美丽的鲜花；而另一些人则想到的是冷冰冰的墓碑。也许你觉得这只不过是各人一时心态的不同使然。这么理解当然没错，但正是不同心态和大脑的不同思想反应，为你积累了不同的潜意识素材。如果你看到鲜花想起的是墓碑，那么，在以后遇到类似的事物时，你的潜意识作出的就更可能是接近于悲观的判断，继而导致你走向悲观的结果。

对于人来说，我们往往都只想要自己心理所期望的东西，对别的东西根本不想看或看不到——就像面对花店前的花圈，有些人能看到花圈背后或许根本就不存在的墓碑——即使有些时候看到了，也因为违背了心理的期待，而故意忽视或刻意淡化它。物体本身是没有变化的，能变的是我们自己，我们大脑的思想在潜意识的指令下做出的行为。

概括来说就是一个人的思想决定了他的态度，态度决定了行动，行动养成了习惯，习惯塑造了性格，性格决定了命运。而潜意识在这其中，直接影响着思想，左右着行动。

一个人只有想到什么了，才有可能干成什么。这里所说的“想”，正是人生的灵魂，它是一个人潜意识的集中体现，是人的五感及潜意识共同触动后的产物。有着怎样的想，就有可能成为什么样的人。正面的想能让你成为一个正面的人，负面的想能让你成为一个负面的人，邪恶的想能让你成为一个邪恶的人，伟大的想成就一个人的伟大，平凡的决定一个人的平凡。整个世界都是人类思想的产物，世界之所以有飞机，是因为人想到了飞翔，世界之所以有战争，是因为人想到了掠夺。

20 世纪的一项重大发现就是人们开始认识到思想能够控制行动，潜能可以掌握命运。一个人怎样思考，相应地就会有怎样的行动；一个人潜能开发的大小，直接决定了他能达到

的高度。

现实中我们能看到这样一种人，他们总是雄心满满的样子，满脑子都是惊天动地的大计划，在空想的楼阁中恣意挥洒，但是一到行动上就不是那么回事了，他们从来不善于采取行动，是不折不扣的思想上的巨人，行动上的矮子，一生难得成功真谛。

有一位经纶满腹的教授，他与一位超市中的普通工人为邻。尽管两人地位悬殊，知识水平和性格都有着很大的差别，但是两人都对现状不满，都希望有一天能更加富有。他们两人经常凑在一块儿下棋聊天，教授总是泡上一壶茶，一边下棋，一边大谈自己的致富经，说着各种巧妙的商业计划。工人很敬仰教授的学识，非常认真地听取教授的巧妙设想，而且他凭着仅有的一些资源，开始慢慢践行教授的设想。若干年后工人成了百万富翁，而教授还在空谈他的致富理想——这事该怎么做，那事该如何策划。

有了好的思想，行动起来是不能打折扣的，因为没有行动的支撑，再好的思想也只能沦为空想。积累出积极的潜意识，训练出良好的潜意识，锻炼出正确的思维方式，这一切的价值所在就是将其转化为实际行动。

如果一个人的想法有了激烈的改变，他就会惊讶地发现，生活中的状况也会有急速的改变。人的内心都有一种神奇的力量，那就是我们的思想。所有的人都是思想的产物，每个人都有的潜意识，正是自己思想的最直接的传达方式。潜意识所传达给你的，正是你的思想带给你的足以改变世界的力量。

第四节 暗示的力量

暗示，如同潜意识的“魔力之手”，无时无刻不在我们的脑中起着不可忽视的作用。关于暗示的作用，有这么一个教育实验可以印证：

在实验中，老师将学生随机分成人数均等的甲乙两组，然后让两组学生朗读同一首诗。不同的是，在朗读前，对于甲组学生老师告诉他们这是著名诗人的诗；对于乙组学生，老师则没告诉他们是谁写的。朗读结束后，老师让两组学生同时默写该诗，结果，甲组的记忆率为 57%，乙组的记忆率则是 31%，相差接近一倍。

为什么会有那么大的偏差，其中有何玄机？

这就是暗示的力量。“著名诗人”的诗引起了第一组学生的关注，他们马上觉得，这是一首值得记住的作品；而在第二组学生的潜意识暗示支配下，他们认为这是一首普通的诗，没有什么值得特别注意的地方。很显然，不同的心态影响着学生的关注度，改变了记忆的积极性，这就是由老师的直接或间接的心理暗示所产生的影响。

心理学家已研究证实：人是唯一能接受暗示的动物。积极的“暗示”会对人的情绪和心理状态产生良好的、积极方向上的影响，继而激发人的内在潜能，不但可以使人勤奋，催人奋进，而且能影响人一生的命运；消极的“暗示”则会对人的情绪和心理状态产生不良的、消极方向上的影响，引导人去关注负面的信息，同时泯灭人的内在潜能，使人懒惰，让人颓废。两者之间的天壤之别，使得我们对此不得不重视。

如此说来，培养自己形成怎样的“暗示”，是构建正面的、导向积极的“暗示”还是采取负面的、导向消极的“暗示”，就显得尤为重要了。幸运的是，对于“暗示”的选择权一直握在我们自己的手中，怎样的选择，也完全由我们自己来决定。

现在我们既已认识到“暗示”这一潜意识的“魔力之手”的力量，接下来我们就该进一步地去了解它的“工作原理”，并加以积极的引导。

意识与潜意识的关系，可以这样来形容：意识是潜意识的守门人，它可以防止潜意识受到错误观念的引导，特别是外在暗示的引导，暗示总能悄无声息地对我们内在的潜能起到支配作用，这一切都是在我们不知情的情况下发生的。我们可以做一个实验：

晚上，你一个人坐在客厅里的沙发上，平举双手，然后闭上眼，心中反复对自己说：左手比右手高。三分钟后，当你睁开眼，你会发现你的左手真的比右手要举高了一些。除非你的意识在刻意抵制。

生活中的大多数人都是具有这种心理特征的，上面的实验只是一个典型案例。尤其是那种容易陷入自卑或消极情绪的人，他们的心理特别容易接受暗示，在生活和工作中，他们也总是轻易地相信他人灌输的信息，以至于失去了自我的独立思考能力，变得没有主见，人云亦云，经不起挫折打击。

相对成人来说，孩子更容易接受别人的暗示。假使对一个孩子每天说一遍：你真是笨死了，你学习这么烂，将来肯定考不上大学。长此以往，他就会在心中认定了自己不是学习的料，很多孩子都会破罐破摔了。

从心理学术语上来说，暗示分为自我暗示与他人暗示两种。对待不同的暗示，要采取不同的方式。

自我暗示主要是指自己的显意识不断重复某种事物或观念，从而在潜意识中培养出暗示所导向的内容。潜意识中形成了一种暗示导向后，在收到相应的触动时，你的心理就会做出相应的反应或判断。例如某些人早晨在上班前习惯照照镜子、整整衣服、理理头发。如果在镜子里发现自己的脸色不太好看，而且觉得眼睑浮肿，恰好他又有睡眠不好的心理暗示，这时他马上就会有不快的感觉，这种感觉既非眼见的，也非耳闻的，完全出于心里的一种心觉——这其实就是他所储存的潜意识中所浮现出的暗示。

有了这种暗示，他顿时就怀疑自己是否得了病，继而就会不断地自我暗示并想象下去，慢慢开始觉得自己全身无力、腰痛，于是觉得自己不能上班了，甚至马上就要到医院就医，这就是对健康不利的消极的自我暗示在起作用。与此相反，有些人则不然，当他们在镜子里看到自己脸色不好，由于睡眠不好而精神有些不振时，他们可以马上用理智控制住自己的紧张情绪，并且对自己进行自我暗示：到户外活动一下，呼吸一下新鲜空气，再享用一顿营养的早餐，就会好的。于是精神振作起来，高高兴兴去工作了。前后比较，后者这种积极的自我暗示就大大有利于身心健康了。

温州的一座工厂从附近农村招来了许多工人。由于农民原先习惯于户外田野里的工作环境，所以这些农民工很不习惯在车间里工作，他们总觉得车间里的空气太少，呼吸不够顺畅，因而顾虑重重，担心工作久了会因缺氧而影响健康，工作效率自然降低。后来该厂的老板，派人悄悄在窗户上系了一条条轻薄的绸巾，这些绸巾不断随着车间内的气流和外面的风吹而飘动着，暗示着车间里空气流通性很好。工人们由此去除了“心病”，获得了工作环境良好的感觉，工作效率也随之提高。

消极的心理暗示能直接打击人的工作热情，挫伤人的信心，所以不要总向自己强调负面结果，不要总是给自己一些类似这样的心理提示：“昨天我就是在这里摔倒的”“这段路总是出交通事故”等等。因为越是这样，我们心里就会越紧张，越是紧张，就越可能出问题。所以，聪明人应避免老用失败的教训来提醒自己，而应多用一些积极性的暗示，为自己培育出积极的暗示，比如：“走稳些就不会摔倒了”“经过这段路时应该减慢速度”等等。这种积极

的暗示和指导，比起总向自己强调负面结果要好得多。

为了避免不好的暗示形成挫败型的潜意识，我们可以在平时用“汽车预热”式的方法来调整心情。有经验的司机都知道汽车在上路前，要让发动机进行预热，这样才能保证汽车以良好的状态运转。做事也是一样，当你度完一个没有过够的周末，周一早上被刺耳的闹铃叫醒，被“周末综合症”困扰的你，一百个不愿爬起来去面对永远都做不完的工作。这时你来到班上，可以不必先急于投入到自己不愿面对的工作中，而是先与同事们交流一下，或是先翻阅一下上周的工作日志，当你给自己的心情“预热”之后，当工作成为你想要完成的任务对象后，再以崭新的面貌进入工作状态，以最好、最积极的状态来迎接工作上的挑战。

第五节 自我意识的复杂现象

说到自我意识，可能大家都觉得自己很熟悉。其实自我意识是一个既简单又复杂的心理现象，我们大家所熟悉的可能不是自我意识，而是自己的思维习惯，即：认为自己的所想，就是自己的自我意识。

自我意识（Self-cognition）也叫自我认知，它不是一种简单的思维状态，而是一种多维度、多层次的复杂心理现象。构成自我意识的主体有三部分：从认识形式角度看，由自我感觉、自我观察、自我分析和自我批评等组成的“自我认识”，此为其一；从情绪形式角度看，由自我感受、自爱、自尊、自卑、责任感、义务感和优越感等组成的“自我体验”，此为其二；从意志形式角度看，由自立、自主、自制、自强、自卫、自律组成的“自我控制”，此为其三。这三部分相互联系，相互制约，统一于个体的自我意识之中。

自我意识是人对自己的身心状态及对自己同客观世界的关系的意识。自我意识包括三个层次：对自己及其状态的认识；对自己肢体活动状态的认识；对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。自我意识不仅是人脑对主体自身的意识与反映，而且人的发展离不开周围环境，特别是人与人之间关系的制约和影响，所以自我意识也反映人与周围现实之间的关系。自我意识是人类特有的，是人的心理区别于动物心理的一大特征。

有了比较清晰的自我意识后，人才能更深刻地意识到“自我”的存在。人的“自我”又可以分为现我、本我和超我三部分。现我是每个自我所处的状态，本我是遵循本能的快乐原则的内在自我，超我则是遵循将来的完美道德原则的自我。现实生活中，我们大多数人并非自己的主人，而是以别人为中心，意识及潜意识飘移不定，容易受他人影响，容易被外因俘获，这也正是大多数人很难获得成就的最大原因所在。

我们每个人只有找到属于自己的本我，并抛开一切社会角色、外在价值观等外在的影响，还原一个真实的自己以后，才能定位自己的位置，挖掘最大的潜能。以人举例来说，一个人的本我不是他拥有的豪宅名车，也不是他手握的权杖，更不是一些失意的人所遭受的各种挫败，所有这些外在的因素，都只会对自我意识形成误导，这些误导都可能成为自我力量释放的致命障碍。

一个拥有豪宅名车的家族企业的继承人，他身负经营好家族企业的使命，但是他的本我却是对绘画艺术的渴望，如果他真实的自我意识得不到释放，他把家族企业经营得再好，他也不会快乐，其人生也不是一个淋漓尽致的成功人生，而是一个充满了遗憾的人生。

所以说，成功的人生应该是自我意识得到解放并获得尽情释放的人生。每个“自我”

的精神力量都是非常巨大的，只要得以充分释放，其人生就是一个成功的人生。所以请扔掉那些所谓少数人的成功经验，他们的成功只是说明他们找到了尽情释放自我力量的正确途径，每个人的自我都是不同的，他们的自我不能取代我们的自我，我们的成功也不该是复制他们的成功。

成功并不等于辉煌的成就，成功等于找到自我，而非成为别人眼中的什么人——别人眼中的成功是他们的价值观里的成功，不一定是你的成功。穿自己觉得舒服的衣服，过让自己开心的生活，才是成功。试问，如果成功是不幸福的，那么还有什么人会去追求成功呢？如果你自己不开心、不独立、不自知并且不能顺应内心自我的真正渴望，就算你拥有了全世界的财富，也不过是一具行尸走肉。

很多人其实都在“被意识”中度日，他们的潜意识一直处在一种被压制或被替代的状态下，他们失去了本我。“被意识”首先是一个纯粹的心理学术语，它基于最直接、最确定的知觉（对客观事物的个别属性的认识是感觉，对同一事物的各种感觉的结合，就形成了对这一物体的整体的认识，也就形成了对这一物体的知觉。）心理学的经验不断表明，一种精神要素（比如一种观念）通常不是在时间上延续了一定长度的意识，相反，一种意识状态在特性上是特别短暂的。这时，作为意识的观念不一会儿就会改变模样了，虽然在一些不难出现的条件具备后，它还会恢复原样，但它们已非同一性质。在这个间隔当中，我们并不知道这种观念是什么，有时它会以潜意识的形式直接传达给你的大脑。我们可以说它是“潜伏的”，这样说意味着它在任何时候都能变成显意识，只不过目前还处在“潜水”状态。这种意识，有时候会转化为显意识表现出来，但它更多的时候是沉没于潜意识的深渊里，表现不出来。

心理学中的精神分析理论在这一点上断言，这种观念之所以不能得以显现，是因为有某种力量与其对抗，否则它们就都能以潜意识或显意识的形态表现出来，随后其必将显示出它们与其他为人们所公认的心理要素间的差异是多么的微小。

在观念以显意识或潜意识的形式表现出来前的状态，我们可以称之为压抑或抗拒，也就是说，很多时候，我们的本我都是被压抑或遭抗拒的。受到压抑的本我，使人失去了自我，在茫茫的黑暗中，苦苦追寻别人点亮的一盏盏明灯。殊不知这苦苦的追寻，从一开始就已经错了方向。因为真正需要你来追寻的方向，不是别人的明灯，而是你心中应该点亮的那盏自我明灯。

对于有些事，我们的心里并不愿意（大多情况下也不是很反感），但还是带着勉强甚至带着痛苦去做了，这里就是典型的压抑本我，追寻别人的明灯。只有点亮自己心中的明灯，才能完全释放出巨大的“自我”精神力量，在这种力量的驱使下，你才可以达到自己真正想要达到的巅峰。

第2章色彩潜意识

○意识是人心中唯一能被个人直接知道的部分

○有些时候我们以为自己坐上了成功的快车道，但是实际情况却是你走错了方向，走在距离成功越来越远的路上

○潜意识的色彩是动态变化的，随着每个人身处环境的不同，和所受影响的不同，它会慢慢变化

○潜意识带给你的，将是真正的力量源泉，你会发现那些困扰自己的难题不再是难题，因为你的潜意识是你最自然的状态。

第一节 佛洛伊德的“性”与荣格的分析心理学

弗洛伊德的大名，很多人都听过的。西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939），犹太人，奥地利精神病医生及精神分析学家。精神分析学派的创始人。他认为被压抑的欲望绝大部分是属于性的，性的扰乱是精神病的根本原因。弗洛伊德著有《性学三论》《梦的解析》《图腾与禁忌》等著作。

与之相对的，弗洛伊德还有一个不太听话的徒弟，这个师从弗洛伊德的心理学领域又一位大师的全名是卡尔·古斯塔夫·荣格（Carl G. Jung, 1875—1961），他是瑞士乃至世界范围内著名的心理学家和精神分析医师，分析心理学的创立者。他早年曾与弗洛伊德合作，更是被弗洛伊德任命为第一届国际精神分析学会的主席，但是后来因为观念的不同，荣格自创了分析心理学，走上了完全不同的道路。

弗洛伊德始终强调一种个体意识，解决生活问题的一种理智方法，其核心内容是生活中的自我导向和一维不可逆的时间观，也就是说自己对于自己的掌控以及时间宝贵的概念，不得不说，这是西方文化精髓之所在。而且我们往日所见的心理指导和成功励志类书籍，大多是以此为出发点。比如被奉若经典的《羊皮卷——世界上最伟大的推销员》《万能钥匙》甚至是戴尔·卡耐基的大量文章和理论，都是以此为核心原则的。我们在本书的第一章也是一直在灌输自己对于自身生活的把握，自己拥有完整的主导权，然后倡导以此为基准开发自己的潜能。

而荣格则以一种更富于哲学意味甚至是略带宗教色彩的方式在内部窥视主观的现实，以世界与个人的和谐为最高境界，这便是东方精神核心之所在，甚至可以说，这近乎就是对于中华民族瑰宝《易经》《道德经》等内容的一种现代化阐述。更为美妙的是，荣格对于潜意识、直觉和潜意识方面的内容也进行了大量的解读，并且摆脱了自己老师弗洛伊德的局限。弗洛伊德认为潜意识的内容只是被压抑的意识的残迹，使欲望得到无限制的满足是人的本能，但为社会道德所限，人的部分欲望只能被压抑到潜意识中来。通过潜意识，弗氏构造了由本我、自我和超我组成的人格心理结构理论。但是这种把潜意识和直觉归结为被压抑的欲望的说法明显是站不住脚的，笔者窃以为弗洛伊德的解读带有太多的主观色彩，他童年的经历令他解读出相对主观的理论，比如习惯性地把自己的扰乱带到自己的理论中来。

所以在心理学的解读方面，我们将会以荣格的理论为主，至少笔者认为其内容是相对客观的，而且也较少的被大家接触到，弗洛伊德的自我导向方法被阐述得实在是太过于泛滥，

我们虽然也会在必要时涉猎，但是笔者将尝试从根本的角度去构建关于潜意识的一整套提升和控制方法，这种质的提升远比重复灌输已经被各种成功类书籍偷换了无数次概念的弗洛伊德理论来得更重要和有效。

我们经常看的武侠片，真正的高手比试，招式已经是浮云，最关键的乃是对于真正武道的理解。真正的高手都是举手投足之间符合天地规律的。相信在掌握了关于潜意识的一些本质内容之后，你会感觉到自己对于世界的解读更加真实了，对于生活也能更好地听从自己的本心，也就是潜意识的指引，而且，真的不再是重温一遍那些极度类似的心理励志书籍。潜意识带给你的，将是真正的力量源泉，你会发现那些困扰自己的难题不再是难题，因为你的潜意识是你最自然的状态。

第二节 精神意识

人格作为一个整体被荣格称为精神，精神由若干不同然而彼此相互作用的系统和层次组成：意识，个人无意识和集体无意识。

意识是人心唯一能被个人直接知道的部分。意识有四种功能：思维、感受、感官和直觉。两种心态决定着自觉意识的方向：内倾和外倾。意识的产生就是个性化的开始，也就是我们为何区别于其他人的根本原因。

荣格认为意识出现于生命的早期，甚至早在人出生之前，还在子宫的孕育阶段时就已经产生，这也是胎教可以取得一定效果的理论支撑。荣格说：“意识的整个本质就是辨别，区分自我和非我，主体和客体，肯定和否定等等。事物分离成对立的双方完全是由于意识的区分作用，只有意识才能认识到适当的东西，并使之与不适当的和无价值的东西区别开来。”任何事物都只有在对比中才能显现意义，没有黑，就无从定义白；没有恶，就无从定义善。这种对立物的分离产生一种衡量好坏、取舍的价值标准，从而使人摆脱原始状态并具有特殊的人类尊严。所以可以这么说：哪里不存在意识，哪里就仍然盛行纯粹无意识的本能生活（接近于兽的原始社会比之于现代文明社会，就更加盛行纯粹无意识的本能生活），哪里就没有反省，哪里就没有赞成与反对，也没有分离，有的只是简单事件、自我本能调节以及现状调和。

荣格认为，意识对人类而言具有一种象征性的光明，它的出现与发展分化直接导致个体意识自我的产生，它赋予了人格一致性和连续性，正是有了这种特性，人们才会感觉到今天的我与昨天的我是同样的人。人类意识的发展过程，正是人类个体的成长进程，只有随着意识对未知之物的发现、掌握与认知，个体才能得以逐渐成长，变得越来越独立、完善。一个对周围世界漠不关心，没有任何认识的人，其意识是无法发展的，其个体是无法成长与完善的。意识光明性的另一重要价值是它与人类无意识的关系，人类意识总是在努力同化着无意识，将无意识变成意识是一种创造过程。我们认为，潜意识即是这样的一种创造方式之一。荣格认为，在古时候，这一创造过程的意义就具体体现为典型的英雄神话的主题。古代的那些英雄们总是具有超乎常人的品质，它们抗争并击垮企图消灭自己（或族类）的黑暗势力。这一典型主题的象征意义在于，人类被（潜意识中）精神再生的欲望所驱使，进行艰苦而冒险的征战，企图征服无意识的致命的诱惑，创造新生活和新光明。

上面我们已经提到，在荣格的理论中，“意识是唯一能被个人直接知道的部分”，如果我

们不能感知潜意识，那还怎么去理解、去锻炼和掌握呢？这里有个关键性差异就是“直接”二字。直接知道就是指能够被大脑所感知，或者说，它能够直接呈现在你的脑海里，无论是以图形、声音、甚至是一种身体的感觉等任何形态。而潜意识是不能直接被你感觉到的——或者说你虽然能够直接地感知到它，但它不是以直接的形式（如图形、文字等）呈现的。我们会在适当的时候引入潜意识发挥作用时的一些具体表象，比如你自己的感觉会和别的时候不一样，比如有的时候潜意识会以梦境的形态传达给你，但是请注意，那并不是潜意识，而是潜意识的一种表现形式。

或者说，我们能够感知到的，已经是意识了。不过有一些意识，特殊的意识，是无意识，也就是潜意识的解码。这就好比一个普通人和计算机专业的人通过不同的方式去看待一段视频或者是图像一样，普通人看到的是演员的外貌、动作、说话，而在计算机专业的人来看，其实质则是 0101 这样的数位流，它通过一定的方式被翻译成我们喜闻乐见的电影。潜意识在呈现以前，就好比是 0101 这样的数位流，在它得以具体方式——解码——呈现前，就算是比尔·盖茨、史蒂夫·乔布斯也是无法解读其内容的，只有在它以某种形式得以释放后，我们才能感知到它。解码，就相当于无意识到有意识的一种投射。

说了这么多，主要想要表达的概念其实只有一个——潜意识不能被直接感知，我们只能旁敲侧击，让它顺利解码，呈现给我们的接收器，即大脑！

我们继续回到荣格对于精神的解读，既然我们已经知道了潜意识在荣格理论体系中对应着的是无意识，而无意识是一种潜移默化不能被直接感知的意识，那么这里我们就有必要解读一下荣格的个人无意识和集体无意识理论了。

个人无意识与集体无意识的划分其实是荣格理论非常独到的一点。个人无意识可能比较好理解，是个体存在的不能被直接感知的意识，它就好比是一个容器，蕴含和容纳着所有与意识的个体化机能不相一致的心灵活动和种种曾经一时是意识经验，只不过这种经验由于种种原因而受到压抑或被机体所忽视，比如一些令人痛苦的思想、悬而未决的难题、道德层面的焦虑等等，所有这些共同构成了个人无意识的内容，当需要时，这些内容通常会很容易地到达意识层面。我们所说的潜意识，有相当一部分的内容，就是个人无意识传达到意识层面的方式。

除了我们所说的潜意识，荣格通过词语联想测试还发现，在个人无意识之中还存在着与情感、思维、记忆相互关联的种种簇丛，荣格称其为“情结”，任何触及这些情结的词都会引起不自觉的反应，这说明情结是一种相对来说比较独立的自主结构，它自身具有内驱力，就好比是总体人格之中独立存在的一种较小的人格结构。同潜意识一样，这些情结在控制我们的思想和行为方面产生着极为强大的影响。

第三节 荣格的四大心理功能

荣格的四种机制理论无疑是他最为核心理论，在他的作品《心理类型学》（原著名称《Psychological types》）中就有阐述，这个理论被称为“荣格的四大心理功能”。

荣格认为，心理功能有四种：思维 Thinking，感受 Feeling，感官 Sensation 和直觉 Intuition。笔者要说的是，这四大功能，其实都和潜意识有着密不可分的关系。我们不妨先来看看荣格对于整个系统的阐述。

首先，思维和感受是一组的，因为二者都是理性的认知，二者都需要一种判断。思维由彼此联结的观念组成，以形成一个总的概念，或形成一个解决问题的答案。它的本质是一种渴望理解事物的理智功能。感受则是一种价值判断，这个价值包括很多方面，比如外在的舒服不舒服，有没有觉得难堪或者是放松。考察了一种表象唤起的体验是愉快还是不愉快的之后，感受会去决定接受还是放弃这一表象。

敏锐一些的读者恐怕已经知道了，感官和直觉是另外一组的，二者不需要判断，是非理性的。感官既包括来自客观世界的知觉也包括来自人体内部的感觉，即涵盖了物质与精神的双重层面。直觉是一种直接把握到的而不是作为思维和情感的结果而产生的经验和体验。这四个心理功能组成了一个完整的内心世界。任何人都同时拥有这四种心理功能，而不是说你是某一种性格或者特质，就只拥有四种功能当中的一种。唯一的区别在于四种功能中有一种功能会尤其发达，表现得尤其外在，这也是大大左右一个人行为个性的功能，这是对于我们性格影响的主因素。

我们每个人总会运用自己比较强势的功能来处理和解决问题，所以万一这个问题恰恰需要用到他的弱势功能来处理时，应对起来就会很不利。比如科学家可能更多地需要“思考”这个特质，而拍电影的导演其直觉和感官功能就比较发达，你若偏偏让导演去做一道数学题，让科学家去演戏，那就是强人所难了。

所以每到高考或者是北京电影学院和中央戏剧学院招生的时候，就会有各种媒体报道某明星入学只考了一百多分，两百多分云云，以彰显娱乐圈的低品质，殊不知影视界人士的成功与否很多时候确实不是成绩能够决定的。每个人都有自己的天性，都有自己天生所擅长的潜意识，而如何发掘自己的天性潜意识，则是最为关键的一环。

笔者以为，很多情况下，我们都是在做无用功，都是在错误的道路上越走越远。有些时候我们以为自己坐上了成功的快车道，但是实际情况却是你走错了方向，走在距离成功越来越远的路上。所以，识别出自己在心理功能方面的特长是尤为关键的。本书将依托刚刚讲过的荣格心理功能分类，提出四种完全不同的潜意识类型。

也许有人会觉得有点儿不妥，似乎这四种类型里面还包含了感受和思考这种理性化的行为，难道这样也能衍生出潜意识的类型？

答案是肯定的，我们将会一一阐述不同类型潜意识的特点，并为大家提供不同的锻炼方案。

一、直觉型潜意识——圣者

直觉，英文单词为 **Intuition**，翻译过来也有直观的意思在其中。为什么把它摆在最前头呢，因为笔者以为这可能是读者朋友们最能够接受的一种潜意识，或者说，在一般概念下，这是最为常见的潜意识。直觉现象，谁没有经历过呢？今天出门前还是大晴天，突然鬼使神差地拿了一把雨伞，结果下班时真的突然乌云密布下起雨来了，然后我们感叹今天早上的直觉真是太准了。不仅仅是这个，其他的事情也经常会产生直觉这一现象。

举个例子来说，我是个铁杆球迷，而我母亲则完全是个外行，但她猜点球进不进的命中率却比我要高。当罚点球的时候，技术层面的问题其实并不是其中的核心要素，心理素质和运气成分则占了大部分。比如门将会猜测对方的射门方向，左路中路右路一共三个方向，还有高中低三个高度选择，门将必须要押宝。总之，点球大战是十分残酷的，作为一个球迷，看到自己心仪的球队被主罚或者是被罚点球都是十分揪心的，一些淘汰赛中因打平而不得不进行的点球大战则更为残酷。

母亲根本不是一个球迷，但是有时候我看比赛她也会一起凑热闹，罚点球之前她总会按捺不住而习惯性地作出预测。我一开始对此不以为然，但是几次下来，我不得不有点儿吃惊于她相当高的预测准确率——大概四次猜测能够对三次，这是不符合随机规律的。要是说一

半一半的概率的话，似乎不应该有这么高的概率。于是我就问她，你是怎么猜对的啊？不可能只是靠运气吧。母亲的解释很简单，她靠的是直觉，也就是罚球之前自己收到的直观感受。我注意到她一般在球员码球后后退的过程中就会做出自己的判断——“这个够呛”“这个应该没问题”“悬了这个”。仔细想来，老妈似乎是直接用球员给她的直觉印象来进行预测。虽然说在那一刹那，大脑其实是在识别这个队员的动作、表情等等，从而看出是不是自信，心里是不是紧张，但是因为这一切都没有经过深加工，而是来源于第一手的直觉，所以并不能说该评判的作出就是经过思考、推理或者是其他加工的。

在荣格心理学中，直觉型的人又是怎样的呢？荣格的原文如下：这是决定一个情况如何发展及其未来走向的才能，其调查研究主要集中在无意识（潜意识）。四大美德中的审慎就是建立在潜意识上的智慧，这就是为什么柏拉图相信智慧实际上是可以回想起来的，柏拉图建议用哲学与冥想来发展这种直觉。

这其实和潜意识的训练方法是极为相似的，因为上文我们已经说过了，潜意识从本质上来看，和无意识状态是等价与对应的。拥有直觉型潜意识的人是天生的潜意识达人，他们称得上是天赋异禀，因为从小时候开始，这种类型的人就习惯于用最纯正的潜意识去感知世界和解决问题。

拥有这种类型的潜意识的人，更加乐于去寻求灵魂深处真实的愿望和目标，而当我们找到自己真实的愿望时，我们会发现自己往往并不是这个愿望的始作俑者。从某种层面上来讲，这种类型的人更加擅长于与神学和玄学相关的领域，因此带有一种天生的圣者气质。神学家、心理学家、诗人、冒险家和企业家其实都是很适合他们的职业。

当然，生活中这种类型的人境遇通常都是比较极端的，因为直觉型属于倾向外化的类型，也就是类似于我们所说的一个性格外向还是内向中的外向，他们通常较为乐于表达自己，看起来比较冲动，但是同样的，这也是有行动力的一种表现。我们通常说的“想到就去做”，很多情况下就是指这种类型的潜意识人的座右铭。而且很多时候我们说的某个人“命好”，也有较高的概率出现在这种人的头上（相对于其他几种类型而言）。不过擅长用直觉解决问题其实并不是一件永远都靠谱的事情，我们要知道会有各种的外界因素来阻碍圣者们去真实地接触事情的真相。比如以貌取人、还有后面要专门讲解的“晕轮效应”，都是在整个过程中最容易犯下的错误。

二、思维型潜意识——智者

Thinking，解释为思维、理智。所有的人都有思想，每个人都有着自己的思维，那么这种类型的人是不是特点就不够突出呢？答案是否定的，这里的思维功能是理性的和逻辑的，相对而言其思辨意味和逻辑推理的成分要更大，这就与胡乱思考或基于感觉之上的思考形成了一个对比。思维主要解决的问题有两个：为什么，什么才是真实的。每当这种类型的人进行思维的时候，大脑会进行这两个问题的思索，是一个决策功能的典型。

思维是强而有力的，同时也是无形的，与其对应的是正义的品德及思维功能，它代表了对事实和真理的寻求，这种寻求是体现在思想上的。对于这种类型的潜意识拥有者来说，学习数学来发展思维是一种不错的选择。

数学，其最核心的概念就是逻辑与代数。它不仅仅应该是我们考试时候使用的一种工具，更是可以在很多方面给予我们的人生以指导的意义。

总体而言，拥有思维型潜意识的智者是一个追求规则与法则的人，他们喜欢去发现事物的一般规律，在人情世故上也喜欢创造规则。诸如“我到底是什么？世界为什么这样？”之类的问题会是他们比较喜欢思考的问题。该类人往往能够接触体会到丰富的精神世界，虽然看上去似乎不会像直觉型的圣者那么通灵，但是了解的领域和层面却更加广泛。

这类型的人格需要注意放松自己的神经，或者说不要太过于钻牛角尖，一旦踏错方向，