

TIAOZHAN
QIANNENG

挑战 潜能

——超越自我

沈文卓 编著

- 成功者都是潜能开发高手
- 大多数人只发挥了10%的潜能
- 21天掌握科学的潜能开发方法

CHAOYUE ZIWO

海潮出版社

TIAOZHAN
QIANNENG

挑战 潜能

——超越自我

CHAOYUE ZIWO

- 成功者都是潜能开发高手
- 大多数人只发挥了10%的潜能
- 21天掌握科学的潜能开发方法

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战潜能：超越自我/沈文卓编著.—北京：海潮出版社，2005

ISBN 7-80213-002-6

· I. 挑… II. 沈… III. 能力—开发 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045355 号

挑战潜能——超越自我

沈文卓 编著

*

海潮出版社出版发行 电话：(010) 66969738

(北京西三环中路 19 号 邮政编码：100841)

北京美通印刷有限公司印刷

889×1194 毫米 1/20 开本 印张：8.6 字数：120 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印数：1-8000 册

ISBN 7-80213-002-6/C·1

定价：18.00 元

前言

世界潜意识心理学家墨菲博士有一位住在澳洲的亲戚，罹患了老人性肺结核，眼看病入膏肓，这位亲戚便把他的儿子招回家中处理后事。他的儿子对心灵潜能有着深刻的认识，他对父亲说：“爸爸！我在回家的路上遇到一位常常发生奇迹的修士，这位修士带着一片真正十字架的碎片，据说只要碰到这个十字架的碎片，就像触碰到耶稣的身体一般，会发生奇迹。我捐了500美金给他，他把这个碎片给了我。”儿子说完，就把十字架的碎片交给了父亲。父亲对儿子的孝心大为感动，紧握十字架祈祷一番后就睡着了。第二天当他醒来的时候，觉得身体好多了。经过医生的检查，发现他的肺结核转为了阴性。

事实上，这位父亲拿到的并不是真正的十字架碎片，而是儿子从路旁捡来的小木片而已。为什么儿子的假话会使父亲的病情好转呢？这完全是父亲的心理作用，是心灵的力量。我们称这种心灵的力量为潜意识，也就是每个人都存在但没有被开发与利用的心灵潜能。潜意识深藏在我们的心灵中酣睡，需要我们主动地去把它们唤醒。

据科学家推测，人类有95%以上的神经细胞处于未使用状态，这些沉睡的神经细胞如果能够最大限度地被唤醒，几乎人人都可以



挑战潜能

超越自我



变成“超人”。因为爱因斯坦和爱迪生也仅比常人多用了1%至2%。

许多成功人士之所以能够实现他们的梦想，就是因为他们将渴望和思想具体化、形象化，他们具有按照成功来思考问题的习惯，有着较强的身心力量。他们的所想所为都是朝向成功，因而最后都成为了事实。

你可以随意而思，也可以摆脱环境而想。其实，思想是一种能量，具有无限潜在的发挥性，它可以把你带进一种状况，也可以把你带出一种状况。

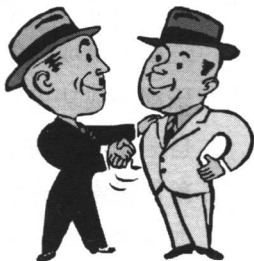
有的人把人的头脑比作一部超级计算机，它不仅控制着人的思想和学习，还掌控着感觉、情绪以及身体各部位的各种反应。这个不可思议的能量信息系统主宰着一个人一生的发展。

如何把你的思想输入这部超级计算机，让你的心智功能得以发挥，这将会是你成功致胜的关键！

这本书的目的就是为了给读者提供更好的开发心灵潜能的办法。书中用很小篇幅解释什么是心灵潜能，绝大部分篇幅都是介绍挖掘心灵潜能的具体方式，而且浅显易懂，便于操作。可以说，21世纪，谁能正确掌握和运用自己的心灵潜能，谁就是赢家。



目 录



第一章——没有失败，只有失败的思想

1. 成功，光凭愿望是不够的 2
 - 成功者都善于开发自身潜能 5
 - 天才成功的秘密 10
2. 要成功，先唤醒自己的能量 16
 - 想什么是什么 17
 - 潜意识在控制着你的生活 20
3. 潜意识背后的秘密 27
4. 成功者必须了解的四个问题 31
 - 你为什么被压抑？ 31
 - 你为什么会思考？ 34
 - “灵感”来自哪儿？ 35
 - 集体潜意识与自我潜能 37

第二章——制定正确的人生战略

1. 人生目的决定成败 42
2. 潜意识服从于人生战略 45



挑战潜能

超越自我



第三章——影响潜能的五种人生态度

1. 进取心是成功的动力 50
2. 乐观是成功者的心态 54
3. 自信是激发潜能的最好武器 56
4. 羞怯是潜能开发的敌人 63
5. 取悦自己的人最容易成功 66

第四章——用潜意识激发好心态

1. 学会放松心情 72
2. 驱除无谓的忧虑 75
3. 梦想有神奇的力量 78
4. 时刻期待美好的前景 81
5. 告别迷惘和失望 85
6. 永远保持年轻的心态 87

第五章——掌握开发潜能的三种方法

1. 梦想成真法 92
 - 把想象形成概念 92
 - 设计完美的梦想体系 95
 - 每天重复梦想 96
 - 单纯地想象未来 99
2. 用暗示打开心扉 101
 - 潜意识服从暗示 101



暗示的三大规律	105
自我暗示的原则、步骤与方法	112
用自我暗示刺激潜意识	116
3. 强化人脑的 α 波	124
神奇的 α 波	125
冥想能达到 α 波状态	127
 第六章——现在就行动	
1. 活用心灵的潜能	132
2. 改变自我心像	134
3. 21 天改变习惯	136
 附录一：潜意识与做梦	
附录二：催眠与治疗	
1. 用催眠开启潜意识大门	148
2. 催眠能制造幻觉、呼唤记忆、活化情感	150
3. 5 个正确的催眠观念	153
4. 自我催眠	155
5. 催眠可治疗疾病	157



第一章

没有失败,只有失败的思想

梅斯莫医生说:“不管你所信的是真的还是假的,你会获得同样的效果……信仰产生奇迹。”

只要你向你的潜意识输入积极的东西,你的潜意识就会不惜一切代价来保护你,恢复你的健康。



挑战潜能 超越自我



1 成功，光凭愿望是不够的

你有成功的愿望，有成功的想法，为什么总是看着别人成功？你想改变现状，你想获得更好的生活，为什么几年过去了还是一事无成？无论什么样的理论和经验、教训看着都很有道理，为什么总是用不到你的身上？问题到底出在哪里？

有一个农夫一早起来，告诉妻子说他要去做耕地，当他走到田边的时候却发现耕耘机没油了；原本打算立刻去加油，突然想到家里的三四只猪还没有喂，于是转回家去；经过仓库时，望见旁边有几只马铃薯，他想起马铃薯可能正在发芽，于是又走到马铃薯地里去；路途中经过木材堆，又记起家中需要一些柴火；正当他要去取柴的时候，看见有一只生病的鸡躺在地上……就这样来来回回跑了几趟，这个农夫从早上一直到夕阳西下，油也没加，猪也没喂，田也没耕，结果什么事也没有做成。

你是否也像这位农夫一样，虽然忙于各种事情，却什么都做不成？许多人都把这个故事当作是关于执行力的例子，来说明没有执行力是多么糟糕的一件事。但我们更深入地思考一下，为什么这个农夫没有把一件事情坚持到底呢？很简单，就是因为他想的事情太多了，所以对做每一件事情都没有坚决的态度。世界上许许多多的心理学家和精神病专家都指出，当我们将思想传递给潜意识时，思



想会在大脑的细胞中留下印痕,潜意识会想方设法去执行这些想法。

潜意识为达到目的,会利用以往所有的经验和任何星星点点的知识,会萌生无穷的力量和智慧,会将所有的自然规律都加以总结和利用。有时会立刻解决问题,有时则需要几天、几周或更长的时间,但所有问题最终都会解决。

同样的,如果我们的思想没有传递给潜意识,那么也就只能停留于“想一想”的层次上,也就没有执行力。

无数的实验和事实证明,潜意识接受的思想才会产生执行力,转化为行动;潜意识不接受的思想根本就没有执行力,也不会付诸行动,所以也不可能成功。成功者都是有意无意地在调动自己的潜意识能量来帮助自己,而多数人从来就不曾想到影响自己成功的竟然是潜意识。

我们每个人都有属于自己心灵,你使用意识进行思维,你的习惯性思维就会渗入到你的潜意识层,这里有创造一切的原动力,也就是心灵的潜能。

你的情感的发源地是你的潜意识。如果你想的都是使你愉悦的事,阳光灿烂的事情就会来与你相约;如果你想的是沮丧和愁苦,阴暗晦气的事情就必然来找你的麻烦。这就是你心理的工作方式,也是意识与潜意识的相互作用。

意识与潜意识的功能是不同的。

意识可以进行推理,可以作出选择。例如,你可以选择书籍,选择住房,选择伴侣等。而潜意识是不受控制的,例如心脏的跳动,消化系统的运作,血液的循环、呼吸等,都是潜意识的作用。

潜意识没有推理的功能,它不与你的意识进行争论。潜意识就



挑战潜能 超越自我



像土壤，意识就像种子。消极的带有破坏性的思想长出的只能是痛苦和灾难。潜意识不能区别好坏。如果你认为某件事情是真的，潜意识也接受它为真的，即使实际上可能是假的，潜意识也不去辨别，它根本也不会辨别。

由此可以看出，潜意识一旦接受了一个想法，它就会开始执行。潜意识既执行好的想法，也执行坏的想法。如果你消极地使用这一规律，它就会把沮丧、失败和不幸带给你；如果和谐的、具有建设性的思维方式成为你的思维习惯，那么健康、成功和一切美好的事情就会向你走来。

心情的平静和身体的健康是你用正确方式思维和感受的必然结果。你的潜意识无法与你争论。因此，如果你给它的是个错误的建议，它也会接受，并产生相应的结果。过去在你生活中所发生的一切事情，都是基于你潜意识中的想法，它是你信仰的结果。

你的意识所进行的习惯性思维会在潜意识中留下深深的“槽沟”。如果你想的都是些健康而有意义的东西，对你会非常有好处。

如果目前你已经陷入深深的恐惧之中，心里存有的多是担忧和灾难性的想法，就必须抓紧时间清除了。相信你的潜意识是万能的，只要你向它发布命令，让它接受自由、幸福和健康的想法，它就会帮助你很快地享有自由幸福和健康的感受。

一些心理学家的试验表明，人在催眠状态下，潜意识对所有指示和暗示都接受，即使是错误的暗示也同样接受，而且一旦接受后就做出相应的反应。

一个熟练的催眠医师，在受试者面前认真地做着语言引导。

待受试者进入休眠状态后，他说：“你的背要发痒。”那位受试



者便用手去抓挠自己的脊背。

催眠医师说：“你的鼻子流血了。”一会儿，受试者的鼻子真的流出了鲜红的血。

催眠医师说：“现在温度在摄氏零度以下。”受试者的身体就冷得打起了寒战。

受试者每次做出的反应均与催眠医师的暗示内容有关。

催眠医师说什么，受试者就表现什么，之所以这样，是因为人进入催眠状态后，意识就休息了，所有的行动和表现都是潜意识的作用。

成功者都善于开发自身潜能

历代哲学家都忠告人类要认识自己。但在很多书籍里，人们却愿意把它解释为“仅仅认识自己的不足之处”，这样做实在太消极了。

其实，每个人都有许多优点，只不过在了解和培养自己的优点上还缺乏经验，还不懂得如何唤醒心灵的潜能。有人说：“心灵的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏量无穷，价值无比。”事实上，我们每个人也确实拥有一座潜能金矿。

一个叫詹姆斯的苏格兰医生，从1843年到1846年在孟加拉工作期间，大约实施了400多次大手术，有截肢手术、切除肿瘤手术，还有眼睛、耳朵、喉咙等手术。

当时还没有发明麻醉药乙醚，也不具备当代的麻醉方法，所有的手术用的只是精神麻醉法。詹姆斯医生首先将病人催眠，向他们



挑战潜能

超越自我



暗示不会出现败血症和细菌感染现象，这样，病人就会根据暗示的特点做出相应的反应。

经詹姆斯医生手术后的患者死亡率很低，只占 2%-3%。病人在手术期间感觉不到疼痛，几乎没有感染现象，也没有死在手术台上的事。这一切都是詹姆斯医生对病人催眠后，病人本身潜意识作用的结果。

詹姆斯是 160 多年前的一个外科医生，竟然能发现人们潜意识的作用，真是太伟大了。可见潜意识无所不能。

这个故事可以说明，潜意识的智慧远远超过意识的能力。

潜意识就是记录个体生命的一部书，因为你的思想会变成你的体验。美国小品文作者爱默生曾说：“人就是一天到晚自己想象出来的。”

美国心理学之父威廉·詹姆斯也说过：“改造世界的力量在你的潜意识中，它蕴藏着无穷的智慧和力量。它由内在的泉水浇灌，这种内在的动力叫作生命的法则。一旦你在潜意识中输入了决定，它将移山倒海般地去达到目的。因此，你必然输入正确的、有建设性的想法。”

当今世界之所以有那么多的混乱和悲剧，就是因为许多人不理解他们自己心理的这两种意识的相互作用。如果这两种意识能一致地、和谐地、同步地合作，人们就肯定会经历平安、喜悦、健康和幸福，就很少会有疾病或悲剧产生。

释迦牟尼、所罗亚斯德、老子、耶稣、摩西、以赛亚以及历代受启迪的先知都表明了一个真理：潜意识里形成的东西，会在外在的空间上展示出来。你的心里有的，你的身体和环境也有，这就是



生命的伟大定律。

每个人都先天具有巨大的潜能,虽然不能每个人都成为科学家,但经过训练,每个人都可以成就一番惊人的事业。

世界上所有的人都是不同的个体,每个人的身上都蕴藏着拓宽自己的思维、展现自己独特才华的能力。那个能力就像一位熟睡的巨人,等待着我们去唤醒它。这个巨人就是心灵的潜能。

无论别人怎样评论,无论自己的年龄有多大,无论面前出现多大阻力,只要相信自己还有尚未开发的无限潜能,你就一定能有所成就。

只要你能打开自己心灵的眼睛,就可以发现自己内心深处有一个无穷智慧的宝库,你若能很好地运用它,一切愿望都可以满足。

遗憾的是,许多人都在沉睡。

可以把世上的人分为两种:一种是觉醒了的,他们充满着自信,拥有信仰,他们知道怎么干会成功;另一种是没有觉醒的,他们的内心经常被恐惧和疑虑占领着,当机会来临时总是说:“我不行,我不会做,人们会笑我的。”

想想看,一块磁化了的磁铁可以吸起12倍于自身重量的物体,可是当它一旦失去了磁性,就连一粒铁屑都吸不起来了。

磁化的人实际上就是大量唤醒心灵潜能的人。所以,你要学会保持自己的磁性,也就是说要学会唤醒自己心灵的潜能。

没有唤醒心灵潜能的人,在生活的道路上不会走得太远;因为他们害怕往前走,老是习惯于原地不动。

要知道,磁性就在自己的潜意识中。你的潜意识能为你释放出让你难以置信的神奇力量。如果你能学会怎样感悟和释放潜意识中



挑战潜能

超越自我



的力量，你的生活就会变得更美好、更幸福、更富有。

每个人的思想、感受、爱心、力量和心中的美都产生于潜意识，虽然它是无形的，却拥有实在的力量，可以通过它来为自己解决任何难题。潜意识可以帮助你摆脱疾病的困扰，让你获得全新的生命。潜意识也能愈合心灵的创伤，为你打开心灵自由的大门。

人的心灵有两个部分，就是意识和潜意识。它们的功能各有不同，可以把它们描述为主观和客观、有意识的和下意识的、自主的和非自主的、醒着的和睡着的、阳性的和阴性的、表面的我和内在的我等等。

所有事情都有自己的规律，利用潜意识也必须遵循其规律。在化学实验中，如果将两个氢原子和一个氧原子结合在一起，会产生水；如果将一个氧原子和一个碳原子结合，会产生有毒的气体一氧化碳；如果再加一个氧原子，就会成为无毒的气体二氧化碳。这是化学物质的运动规律。

潜意识的规律就是信仰。你信仰什么，潜意识中就出现什么；你的信仰高尚，你就会有高尚的行动；你的信仰龌龊，你就会表现出卑劣的行为。可以说，你相信的就是你潜意识中的东西，这是一个永恒的真理。

潜意识的力量（自我潜能）是巨大的，它会启迪你、引导你，向你展示记忆中储存的场景、姓名、事件等等。它启动你的心跳，控制你的血液循环，调节你的消化、吸收和排泄功能。当你吃下食品后，它就替你转化成组织、肌肉、骨骼、血液等。

意识与潜意识的积极和谐，是产生快乐的源泉。无论你在潜意识中刻上什么会谈纪要或留下什么印象，你的思想、信仰、意见或



理论都会以客观的环境、事件、条件等形式体现出来。

人的生活有两个方面,其中包括客观的和主观的、看得见的和看不见的、思想上的和它的外在的表现。你往心灵深处写入什么,就会在外在体验到什么。

墨菲博士有过这样一个最有说服力的经历。

40多年前,他通过默想,治愈了自己身上的皮肤瘤。他在那之前使用了各种医药,都无法遏制肿瘤的增长,并且状况还明显恶化。

一位有着丰富的心理学知识的牧师,向他解释诗篇 139 节中一段话的意思:“我未成形的体质,你(上帝)的眼早已看见了;你所定的日子,我尚未度一日,你都写在你的册子上了。”

牧师说:“这里的册子就是指人的潜意识,是潜意识将看不见的细胞组成了人的所有器官。”牧师又说:“既然潜意识能造就人的身体,当然也能再造和愈合它。”

牧师指着自已腕上的手表说:“这只表的制造者,在没造它之前,就已经在心中造好了。如果手表出了毛病,他当然可以把它修好。”

墨菲博士听完牧师的话,立刻明白牧师是在提醒他。他想:“我的潜意识创造了我,潜意识就是那个造表人,它当然也知道怎样治愈我的身体。但我必须跟它说我需要一个健康的身体。”

他领悟后,就这么说:“我的身体和我的所有器官都是我潜意识中那无穷的智慧创造的,它也知道怎样愈合它们。它的大能造就了我的组织、肌肉、骨骼,现在它正将每一个原子重新组合,再造一个完美的我。我感谢它,我期盼着它的杰作。”

墨菲博士每天都这样默想或大声地说,一天 3 次。大约过了 3