

THE GENIE WITHIN YOUR SUBCONSCIOUS MIND
HOW IT WORKS AND HOW TO USE IT

潜意识 操控术

训练更厉害的自己

(美) 哈利·卡本特 著
申文怡 译



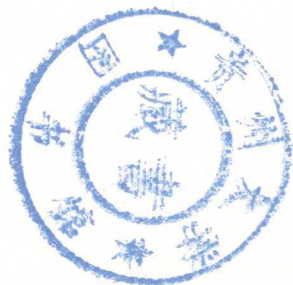
时效见证
No.1
国亚马逊书店
读者一致推荐
最好用的潜意识
训练课本

圆 华文出版社

THE GENIE WITHIN YOUR SUBCONSCIOUS MIND
HOW IT WORKS AND HOW TO USE IT

潜意识 操控术

(美) 哈利·卡本特 著
申文怡 译



GD 01569131

◎ 华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜意识操控术 / (美)卡本特著; 申文怡译. — 北京: 华文出版社, 2011.5
书名原文: The Genie Within: Your Subconscious Mind—How It Works and How to Use It
ISBN 978-7-5075-3487-0

I. ①潜… II. ①卡… ②申… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第078892号

北京市著作权合同登记 图字: 01-2010-6447

THE GENIE WITHIN: YOUR SUBCONSCIOUS MIND—HOW IT WORKS AND HOW TO USE IT by
HARRY W. CARPENTER

Copyright: ©2009 BY HARRY W. CARPENTER
This edition arranged with Harry W. Carpenter
through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:

2011 SINOCULTURE PRESS

All rights reserved.

译本由大雁文化事业股份有限公司授权使用

书 名: 潜意识操控术

标准书号: ISBN 978-7-5075-3487-0

作 者: (美)哈利·卡本特

责任编辑: 姜艳艳

策划总监: 李耀辉

出版统筹: 郑中莉

特约策划: 王海玲

特约编辑: Madder

装帧设计: 红果设计

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱: hwbs@263.com

电 话: 总编室 010-58336239 编辑部 010-58336191

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市慧美印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 100千字

版 次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

定 价: 28.00元

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

本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换

作者序

接触潜意识的力量，一直是我长久以来的兴趣。我也的确从书本、讲座获得不少相关信息。在朋友的敦促之下，我将在这方面学到的知识，浓缩成六节课，每节课两小时（本书为了方便行文起见，则调整为八节课）。

这套课程是我毕生对潜意识了解的精华。每次下课后，学员往往向我到那里可以买到包含这些信息的相关书籍。我的回答往往是，没有一本书涵盖课程的所有内容。不过，《潜意识操控术》这本书却包含潜意识课程的所有信息。

本书唯一的原创之处，就是将所有信息整合在一起。我也标明了许多信息的出处，同时也要感谢两个著名的讲座：塔克斯（James Takus）在加拿大塔桑纳（Tarzana）教导的Psycho-Netics讲座，高曼（Burt Goldman）在席瓦国际公司（Silva International）开授的进阶课程。我猜，关于潜意识的大部分信息也非上述作者原创，而是经过几个世纪的经验积累而来。

我读过的相关书籍，其实难以胜数。我做过笔记，不过却没有写明出处。同样的概念和故事往往在不同的作品中出现。另外，我也列出了参考书目，这些是我认为最值得一读的作品。

本书这些课程并非家传秘方或过于虚无缥缈，而是易学易用的技术。有志于取得成功并改善生活的人，都应该了解这些基本信息。这是本具体的操作书，提供具体的方法，好让读者达成目标，并革除坏习惯等。

不知道为什么，通常只有成人对这门课程有兴趣。我则希望青少年或年轻人也可以得到这些信息，因为这门课其实可以帮助年轻人取得更好的成绩、减少他们蜕变成大人要历经的痛苦，增加自信，并丰富自己的生命。但愿这本书也可以送到年轻读者的手上。

我在此书也新增了“祷告”的课程，因为祷告相当有力，而祷告这一课的内容和前面课程的差异，在于某些概念出于我的原创。祷告是前八课合理的延伸，不过你不会在其他书籍看到类似的内容。

我有点担心某些读者对“祷告”这种较具情绪性的主题，会产生疑虑。不过，我认为这是全书最重要的一课，也是宝贵的延伸课程，所以我还是决定将“祷告”纳入本书的内容中。

卡本特写于加州秋溪

2003年夏

前言 潜意识不是神迹，而是力量

“你们可能会失去这个孩子，即使奇迹出现，让他继续活下去，往后还是得缠绵病榻。”这项消息对于这对迟暮之年的父母而言，简直是晴天霹雳。我的爸妈想必非常痛苦。

身为独子的我，当时才9岁，是个活蹦乱跳的小学四年级学生。某个秋日下午，我感到些许不适，一开始并未放在心上，第二天却觉得非常难受，所以父母带我去看家庭医生。医生只能确定是我的心脏出了问题，其他却一无所知。接着我被送到芝加哥的“瑞典盟约医院”接受顶尖心脏科医师检查，医生对我的父母宣布了可怕的消息：他们说我罹患了罕见的心脏疾病，而且无药可医。往后一年，我在家养病，缠绵病榻的我变得憔悴衰弱，并失去意识。

我的父母没有宗教信仰，他们从不上教会。但幸好去世已久的外婆是个基督科学信仰治疗师，所以我的父母对心智治疗也有些概念。他们决定放手一搏，为我请了名治疗师。

我不记得治疗师究竟说了什么，不过他让我的小脑袋知道，任何事都有可能发生，所以我的病可以治得好。而我真的好了！而且是完全地康复了。这不是在一夜间发生的，但

往后数月，我的体重和力气都增加，心脏也恢复正常。

我的病情好转也让医生相当惊讶，某位专科医师甚至为此撰写了一篇医学报告，并在医院报告我这个“奇迹康复”的病例。我会记得是因为他把我带到医院，发表报告时让我坐在台上，证明我的确已然康复。

而治愈我的力量来自潜意识这件事，因此在我的小脑袋中留下印象。病愈后，我热切地探索潜意识，想了解如何运作并使用潜意识。

就这样，我发现了“脑内的精灵”，也学到如何使用脑内精灵。现在我就要帮你找到并使用你的精灵。好消息是你不需要寻找，因为你早就拥有自己的精灵——她就是你的潜意识。你的潜意识就像善良的精灵一样，会应允你任何愿望。他可以帮你达成目标、甩开恶习。你自己要努力的部分，就是成为他的主人而非傀儡。

本书将可助你轻松学会操控潜意识。你可以因此：

- 甩开恶习
- 增加自信
- 学得更快、记得更久
- 获得成功
- 增加记忆力（其实是种“回溯能力”）
- 更有创意
- 促进身心健康

- 和潜意识沟通，能够分析直觉和解释梦境等
- 教导你的潜意识和显意识好好合作，而非保持对立
- 激励自己改善工作习惯
- 监控进入自己潜意识的意念
- 更加完全放松，并更能一夜好眠
- 快速抛开坏情绪，转成好心情

课程大纲

本书会提出潜意识的运作模型，并会根据这个运作方式，提供十个方法，让你利用潜意识达成目标。本书提出的运作模型和方法既简单，也很有逻辑。但不要误以为这些方法“因为太简单，所以没有用”。就如神学家奥坎（William of Occam）在哲学课上曾提出的“奥坎剃刀”（Occam's Razor）原则，他主张在各式解释现象的理论中，最简单的解释往往是最正确的解释，正如同自然界往往会寻找快捷方式。

我当然也可以提供更复杂的方式，但背后还是根据简单、基本的原则。你透过复杂的方式，的确可以得到同样的结果，不过却得花费更多时间。但是，如果我提供的方式太复杂，你可能会失去兴趣，也无心实行。所以，简单的方法，应该让大家谢天谢地。

本书这个模型完全正确吗？可能并不尽然。太过简单

吗？也的确有可能。人脑相当复杂，没人能完全了解其中的奥妙。美国国家科学院的科学家华生（James Watson）表示：“人脑是宇宙中最复杂的发现。”目前要对活脑进行研究，依旧相当困难。

不过，现在推陈出新的非侵入性测试，以及超级计算机的问世，都让学界研究脑部的成果更多了。当你读完本书的前面一些章节，就会了解在此介绍的模型很有逻辑，你可以把这个模型当成地图，并学习将潜意识当成自己的精灵使唤：

第1课会举例让你看到我们的潜意识有多强大，并且探讨心智的四项状态，及其扮演的角色。

第2课会以一般人都看得懂的话语，介绍显意识和潜意识的分别。

第3课探讨如何将潜意识当成达成目标的生物计算机。想了解你的计算机如何运作，并如何有效率地使用你的计算机，本部分的内容至关重要。

第4课会包含某些细微却重要的潜意识法则。

第5课讨论显意识和潜意识沟通的重要，并提供五项与潜意识沟通的方法。想让潜意识和显意识合作无间，你必须先学习和潜意识沟通。这对于解释梦境、分析直觉，和了解发病原因也有帮助。

第6课至第8课提出十项简单的方式，教你有效使用潜意

识，及达到完全快乐的状态。

最后的课后练习则会教你应用第1至第8课学到的内容，让你的祈祷更有力。

你也拥有让你美梦成真的精灵，但想要心想事成，却不能靠摩擦神灯，或打开神奇的罐子。你的精灵就是潜意识，要让他成为你强大的仆人之前，必须了解潜意识如何运作，及使用潜意识的方式。本书就是你的使用手册。

这不是一本介绍让你如何“感觉良好”的故事，或是讲那些“拥有信心”的陈腔滥调。而是以一般人都能了解的方式，让你足以使用美妙强大的潜意识。

人类的自我意识往往低估了潜意识的力量。自我意识（就是显意识）认为自己了解一切，也相信自己可以做得比潜意识好。

显意识的确拥有较多知识，但却远不如潜意识强大和能干。愿你（有意识地）带着开放的心态阅读下去，也希望你在学习操控自己精灵时，不要让你的自我意识成为阻拦。

目录

作者序

前言 潜意识不是神迹，而是力量 1 001

PART 1
心智是超强的主宰
让人们不药而愈、超越极限的信念 1 001

PART 2
各有所长的两个自己
让潜意识与显意识携手合作 1 021

PART 3
你的超级生物计算机
让潜意识辨认目标，使命必达 1 043

PART 4
潜意识的法则
期待，就是预言的自我实现 1 067

目录

PART 5
和潜意识沟通
怎么许愿，你的精灵才会懂？
| 091

PART 6
操控潜意识 I
指派工作，让它为你全力以赴
| 113

PART 7
操控潜意识 II
打开你的「喜乐中心」
| 139

PART 8
操控潜意识 III
用经典制约找回身心健康
| 163

终曲
你的超级市场
| 189

后续课程
潜意识里的祷告
让宇宙心智听见你的声音
| 193

心智是超强的主宰

让人们不药而愈、超越极限的信念



让人们 不药而愈、超越极限 的信念

潜意识的能力之强，远超乎你的想象。

许多专家认为，大多数人只用到10%的潜意识。不过，学完本课后，我想你会同意部分权威人士的看法，认为多数人根本连3%的潜意识都用不到。在开始介绍潜意识的丰功伟绩前，我需要先理清几个名词的定义。

首先，你需要了解“显意识”和“潜意识”的意思。大脑能察觉的意识活动，称为“显意识”；反过来，大脑无法察觉的意识活动，就是“潜意识”。很简单吧，本课程的内容就是这么简单。

另一组需要理清的定义，则是“头脑”和“心智”。头脑是位于你的头上，重约1.4公斤的器官。“心智”的范围更大，也更无法捉摸。头脑和心智其实有天壤之别，市面上也有很多深究两者差异的书籍。从西方的角度来看，头脑只是人体器官，心智则通过头脑运动而产生。不过从某些东方的角度看，心智才是提供思想给头脑的来源。不过，去界定头脑和心智的差异，其实在本书中没那么重要，故在此两词将交替使用。

根据最近的心理神经免疫调节研究显示，脑并不局限在头盖骨中，而是遍布人体各处。心智和人体不再是壁垒分明的

不同个体，你的心智可以直接或间接地控制人体，反之亦然。这项新发现的确令人振奋，不过为了方便起见，你在本课程中，可以简单地认定，只有自己头盖骨中那个皱折的器官才是你的脑。

数十年前，医学研究才发现，我们无法控制包含心跳、血压和体温等在内的“非自主功能”（involuntary function）。这个说法有部分正确，我们的确无法直接控制非自主功能，不过我们可以将自己的意图，利用显意识传达给潜意识，以间接控制非自主功能。

目前医学界普遍采用“生物反馈”（biofeedback）方式，控制非自主功能活动，的确可以达成降低血压、舒解压力和焦虑及缓和偏头痛的效果。不过，此疗程收费昂贵，还需要精密的仪器和训练有素的技术人员在旁辅佐。

生物反馈不是唯一可以成功支配潜意识的方法，其实还有更多简单不用钱的方法，也可以让你成功达成。本书就是要以简单易学的步骤，教你学会这些方法。

不一样，真的不一样

要想成功使用潜意识的键，就是要充分理解潜意识和显意识之间的差别。尽管潜意识和显意识同处一体，两者却有天壤之别。例如，假设某人跟你沟通的方式，就像是潜意识通过梦境跟你沟通一样，你可能会觉得他疯了。但不要因为觉得你的梦境很难让显意识了解，就觉得潜意识也疯了。这两者只是不

一样而已。

另一个比喻是男女之间的差异。男女除了身体构造不同以外，情绪反应也相异，因此双方的互动方式也不同。以前有本热销书就在探讨男女的差异：男性往往是目标导向，习惯单打独斗解决问题；女性则侧重关系和感觉，需要愿意倾听的对象。两性之间即使存在重大差异，双方还是可以相谈甚欢，相处愉快。假设歧异过大，大不了双方分道扬镳。

不过显意识和潜意识可不能分道扬镳，假设他们没有携手合作，恐怕还会带来伤害，导致某人暴饮暴食或乱发脾气。

潜意识是握有非自主功能、情绪和习惯的软件。你大部分的习惯和情绪反应，在年幼时已经写入程序，那时你根本不够成熟，没有过滤能力。许多程序通常由父母、师长、同伴、电视和最近风行的计算机游戏等随机写入。心理学大师弗洛伊德曾提过：“在孩童期学到的情绪反应方式，往往被我们带到成人期。到了成人期，我们不知道该如何进退应对，因此大人的反应，（常常）跟孩子没有两样。”

这些老程序还是深具影响力的，如果没有妥善控制，不但可能会给你的行为带来不良后果，甚至造成毁灭性的结果。若你了解潜意识和少许相关规则，便可以改变孩提时期就写入的不良程序。

潜意识的力量

潜意识蕴藏大量未开发的潜能，我们会在此举出数例来证明

潜意识的能力。这些惊人的例子都出自于平凡的头脑和身体。只要拥有平凡潜意识的平凡人都可以做到，那你我也一定可以做到。但是想得到，就一定要靠潜意识，而非显意识。显意识无法让你的身体达成这些惊人的成就。但显意识必须了解，如何命令潜意识达成这些成就。

下面的惊人事例，并非靠药物或祷告达成。祷告的力量又是另一个主题，我们会另辟专章讨论。

让我们先从“舞台催眠师”（stage hypnotist）开始。大多数人都看过催眠表演。基本上，催眠师的手法，就是在潜意识中植入建议，并带来叹为中观止的结果。

我曾亲眼看过一位催眠师告诉某位男士，他刚从其他星球游历归来。催眠师要求这位男士描述自己在外星世界的所见所闻，这位男士发挥了惊人的想象力，将细节描述得栩栩如生。但这位男士平常可能会认为自己没什么想象力。或许他显意识的想象力的确不佳，但潜意识拥有的想象力可是生动逼真的。另外，这位男士平常恐怕也无法将自己想象的情节，在大庭广众之下，巨细靡遗、生动逼真地侃侃而谈。

也有催眠受试者可以变成大力士。我有张从报纸上剪下来的图片，是位名叫钱宁·卡森的人接受催眠后，展现了惊人的能力。卡森躺在两张椅子上，身体没有支撑。知名心灵学家奎斯金（Kreskin，他拒绝接受“催眠师”的称号）在卡森的潜意识中植入建议，让卡森相信自己非常强壮，一定可以让自己的身体保持笔直。

当卡森躺在椅子上时，奎斯金要求卡森只把头和脚放在椅子上，身体其他部位悬空，不过进入催眠状态的卡森，身体依旧笔直，即使有人坐在他肚子上时依旧如此。如果卡森的潜意识没有接受此建议，他一定无法做到。（请先不要模仿这项表演，你可能会扭伤。）

在受试者的潜意识植入的建议，还可以改变他的个性，让他去做自己在正常情况下绝不会去做的事情。我曾亲眼看见一位舞台催眠师让某位普通女性在舞台上搔首弄姿，仿佛这位受试者赢得了美国小姐冠军一样。还有位男士被催眠后，试图像个了不起的电影明星一样表演骑扫帚。一位男士则挺身攻击一位身强体壮的大学摔角选手，只因为他看到那位选手时，以为是在踢一只想象中的狗（这位进行攻击的男士当场不得不被架开）。

被催眠的受试者也可能呈现失忆状态。在美国公共电视（PBS）的电视节目上，某位女性志愿者在接受催眠后，催眠师命令她“忘记7”。从催眠状态醒来后，她被带到舞台上。舞台被布置成游戏展的样子，主持人告诉她，只要答对“4加3”这个简单的问题，就可获得100万美元。不过她就是想不出来。

之后主持人又给了她两次机会，再问两个答案是7的问题。从催眠状态醒来的简单问题，每次她就是记不这个数字。然后，他们再要求这名女性，用手指从1数到10。她却数成：1、2、3、4、5、6、8、9、10、11，就是说不出7这个数字。这让她非常困惑，不了解自己为什么有11根手指。