



唤醒

心理的力量

潜意识力量自我管理手册

林栩  
著



华东师范大学出版社

Believe in  
Your Instinct

林栩 著

# 唤醒 心理的 力量

潜意识力量自我管理手册



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

唤醒心理的力量：潜意识力量自我管理手册/林栩著.  
—上海：华东师范大学出版社，2016.4  
ISBN 978-7-5675-5037-7

I. ①唤… II. ①林… III. ①自我管理—通俗读物  
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 071947 号

## 唤醒心理的力量

潜意识力量自我管理手册

著 者 林 栩  
责任编辑 刘 佳  
责任校对 邱红穗  
装帧设计 陆骏璇

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海中华商务联合印刷有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 14.25  
字 数 116 千字  
版 次 2016 年 5 月第 1 版  
印 次 2016 年 5 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-5037-7/B·1010  
定 价 38.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

## 前言

# 内心 有一根 拐杖

/ 陈宏图

《唤醒心理的力量：潜意识力量自我管理手册》这本书是写给那些愿意通过努力学习和领悟来提升自己生活的人。

作者用各种名人故事和自己的经历来反复解释一个很重要的道理，又用许多具体可行的建议来指导读者如何去实践这个道理。这个道理是什么？要真正理解，还是应该让读者自己去发现。我在这里只想举3个例子，来说明我认为同这本书有关的历史背景。

1859年，达尔文的《物种起源》发表，举世哗然。他给大众展示了对世界的一个深刻观察，提出了一个集化石证据、物种行为和历史演变推测于一体的结论。他说我们大家都各不相同：相貌、境遇、命运，这些千差万别，但有一些规律是共同的。比如作为一个生物个体，我们面临的生存环境都是充满挑战的，也就是说，活着

是不容易的。这个结论不单只是指人类,也是对有史以来所有物种的生命历程的一个宏观总结。面对这样无情的现实,生物体理当积极主动地去改变自己,以应对生活的挑战。一个半世纪过去了,学者们鲜有对达尔文这个“活着不容易”的观点表示异议,尽管对过去如何或将来应该如何去应对这个局面,各有所见。

大约一个世纪以前,弗洛伊德出版了他的巨著《梦的解析》。在许多梦境和日常行为分析的基础上,他提出了这样的看法:当一个人面对很困难的处境又无能为力的时候,我们的头脑会自动地创造出一套办法来保护自己,以减少情感上的痛苦。久而久之,习惯成自然,即使生活境遇变了,我们还继续沿用过去那一套。尽管那老一套已经开始限制我们的生命,我们仍然浑然不知,因为它被我们的无意识主宰着。作为一个医生,弗洛伊德整理出一些具体的方法,帮助大家用有意识的头脑去分析理解无意识的过程,从而让自己从无意识的捆绑里,从往日留下的已被忘却但仍然埋在心底的伤痕记忆中解

放出来。

第三个故事发生在半个世纪以前,美国的神经生理学家罗杰·斯佩里发现我们的左脑和右脑分工不同,各司其职,左脑主管言语逻辑,右脑加工图像情感。当他把左右脑半球之间的神经联系隔断,发现一个人似乎变成有两个独立的大脑,左脑认的字右脑看不懂,右脑熟悉的图像左脑叫不出名字。斯佩里后来因为这类开创性的发现获得了诺贝尔奖。后来的学者尽管对这些观察的含义有不同见解,但对总体结论基本没有非议,即不同的人脑各司其职,言语能讲清楚的只是其中一小部分。用斯佩里的话“我右脑纵有万般欢情,左脑也常无语凝噎”。然而,不同部分的大脑,语言和情感,意识与无意识,又在某个层面某个时刻,相互联通。

林栩先生从他的生活实践中,发现许多现象,让他相信:我们可以通过对自己意识活动的主动调节,而影响到那个深广无底的无意识世界,从而开

发个人尚无所知的潜能。这是不是真的？对每个人来说，大概是一个信与践之后才知道的事情。如果人们最后发现这是真的，我不会惊讶，因为这是一个渊源已久的主题：即面对生活的挑战，即使我们不能理解，也要主动应对，要去找到一个支杖，一个自己能掌控的方法，把自己从泥泞的困境里带出来，走到更光明坚实的地方去。这个支杖不是金钱，不是人脉，也不是制度，而是人的意念，是通过意念日积月累培育起来的精神力量。这是一个一直伴随着人类文明进化的古老信念。

陈宏图教授

2015年9月于哈佛大学

## 目录

前言 内心有一根支杖 / 陈宏图 p. 008

唤醒心理的力量 p. 012

每个人都需要一个触媒来激发他的潜能,这个触媒可能是朋友,可能是老师,也可能是一本书,一颗石头,一朵小花。在众生面前,我就甘愿做一颗石头吧!

第一种力量 p. 032

目标的力量

激光的原理是将无数的散光聚合在一点,其力量可以切割钢铁。人若集中全力去做一件事,何愁事业不成功!

第二种力量 p. 052

灵感的力量

每个人都承认有灵感,请问你的灵感在什么时候能被激发出来,或者说,你的灵感通过什么形式表现出来?



第三种力量 p. 066

### 创造的力量

创新是一个民族的灵魂！资源有限，创意无限。

第四种力量 p. 082

### 预见的力量

预感能力是一种天生和自发能力，几乎每个人身

上都具备。——荣格

第五种力量 p. 096

### 暗示的力量

暗示是人类最简单、最典型的条件反射。

——巴甫洛夫

第六种力量 p. 114

### 性格和情绪的力量

谁更可能是天才？

一群人都起来反对他的那个人。

美国心理学家南迪指出，一般人的一生平均有十

分之三的时间处于情绪不佳的状态。

## 第七种力量

p. 126

### 静的力量

夫君子之行，静以修身，俭以养德；非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

对人生而言，学会静，是一笔宝贵的财富。

## 第八种力量

p. 140

### 战胜疾病与抗衰老的力量

你的潜意识总是不断地听从暗示，而你的潜意识完全控制你的身体功能、状况和感觉。

我运用潜意识力量的原理，经过多年的实践，研发出一套简单实用的“睡眠康复方法”。

## 第九种力量

p. 154

### 梦的力量

梦是未加修饰的真理，梦是无意识智慧的表现。

——荣格

造梦——与自己潜意识沟通的技能 p. 180

造梦——潜意识的预测案例分享 p. 193

第十种力量 p. 214

## 幸福的力量

世界上最幸福的人,就是那些不断挖掘自身潜能  
中最优秀一面并将之施展出来的人。

后记 p. 224



唤醒  
心理的  
力量

潜意识力量  
自我管理手册



Believe in  
Your Instinct

林栩 著

# 唤醒 心理的 力量

潜意识力量自我管理手册



## 目录

前言 内心有一根支杖 / 陈宏图 p. 008

唤醒心理的力量 p. 012

每个人都需要一个触媒来激发他的潜能,这个触媒可能是朋友,可能是老师,也可能是一本书,一颗石头,一朵小花。在众生面前,我就甘愿做一颗石头吧!

第一种力量 p. 032

### 目标的力量

激光的原理是将无数的散光聚合在一点,其力量可以切割钢铁。人若集中全力去做一件事,何愁事业不成功!

第二种力量 p. 052

### 灵感的力量

每个人都承认有灵感,请问你的灵感在什么时候能被激发出来,或者说,你的灵感通过什么形式表现出来?

第三种力量 p. 066

## 创造的力量

创新是一个民族的灵魂！资源有限，创意无限。

第四种力量 p. 082

## 预见的力量

预感能力是一种天生和自发能力，几乎每个人身

上都具备。——荣格

第五种力量 p. 096

## 暗示的力量

暗示是人类最简单、最典型的条件反射。

——巴甫洛夫

第六种力量 p. 114

## 性格和情绪的力量

谁更可能是天才？

一群人都起来反对他的那个人。

美国心理学家南迪指出，一般人的一生平均有十

分之三的时间处于情绪不佳的状态。

第七种力量 p. 126

## 静的力量

夫君子之行，静以修身，俭以养德；非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

对人生而言，学会静，是一笔宝贵的财富。

第八种力量 p. 140

## 战胜疾病与抗衰老的力量

你的潜意识总是不断地听从暗示，而你的潜意识完全控制你的身体功能、状况和感觉。

我运用潜意识力量的原理，经过多年的实践，研发出一套简单实用的“睡眠康复方法”。

第九种力量 p. 154

## 梦的力量

梦是未加修饰的真理，梦是无意识智慧的表现。

——荣格

造梦——与自己潜意识沟通的技能 p. 180

造梦——潜意识的预测案例分享 p. 193

第十种力量 p. 214

## 幸福的力量

世界上最幸福的人,就是那些不断挖掘自身潜能  
中最优秀一面并将之施展出来的人。

后记 p. 224



唤醒  
心理的  
力量

潜意识力量  
自我管理手册





