

影响人类进步的励志经典，彻底改变命运的传奇之书

成千上万人的命运，
是由5%不为人知的潜意识决定的！



潜意识的力量

QIAN YI SHI DE LI LIANG

· 王喆 · 编著 ·

全球最具影响力的秘密法则
你不可不知的超级潜意识！

有时候，奇迹不会发生，仅仅是因为你不相信它的存在……
唤醒你心中沉睡的潜能，相信你能，你就无所不能！



潜意识 的力量

QIAN YI SHI DE LI LIANG

·王喆·编著·



图书在版编目 (CIP) 数据

潜意识的力量/王喆编著. —北京: 中国画报出版社, 2012.7

ISBN 978 - 7 - 5146 - 0523 - 5

I. ①潜… II. ①王… 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 152799 号

潜意识的力量

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 王 喆

责 任 编 辑: 李 刚

出 版 发 行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)

010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电 子 信 箱: cpqh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河市骏杰印刷厂

监 刷: 傅崇桂

开 本: 16 开 (170mm × 240mm)

印 张: 13

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

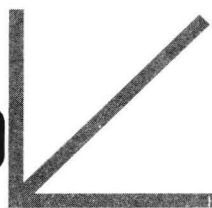
书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0523 - 5

定 价: 26.00 元

(版权所有 违者必究)

前言

Preface



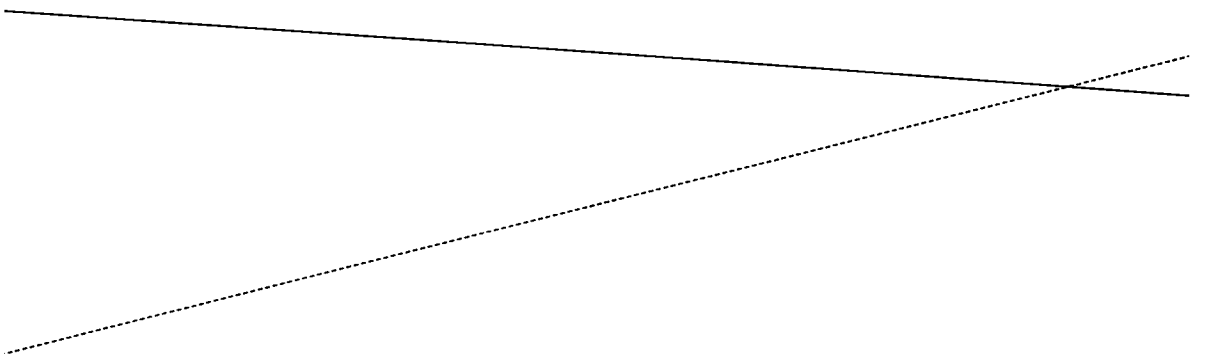
你的职业生涯是否一帆风顺？你是否缺乏晋升的机会？你是否希望顺利达成目标？从现在开始，你必须主动摆脱固执己见的上司，摆脱不合理的官僚作风限制，再也不能依赖运气。你必须拥有掌握自己职业生涯的力量。

我们所有的成败都源于自己的思想。我们的优点和缺点，我们是单纯还是世故，都是源于我们的内心。只有我们自己才能改变这些特质，其他人无法左右。所有的幸福和痛苦都源自内心。我们心中有怎样的想法，就会成为怎样的人，而当这种思想继续时，我们当下的力量也会因此而保持下去。

虽然，有一些事是你无法改变的，比如：星球的运转、四季的变换、海水的潮起潮落、日出日落……但是，你可以改变自己，你可以通过改变思想来改变自己，这是改善你职业生涯的关键所在。你的头脑犹如一台有无限内存的电脑，你有意识接收到的所有看法、想法和信念都会根植于更深层的潜意识之中。通过学习如何开辟通往潜意识的通道，你便能学会掌控自己的职业生涯。

是的，你拥有改变潜意识的力量。改变从吸收高尚的思维模式开始。请思索美、爱、宁静、智慧，以及创新思想。你的潜意识会对此做出相应的回应，从而改变你的心态、身体，以及你生活的环境。

当你尝试用这种方式来推进职业发展时，它便显得尤其有效。有太多人的前途被恐惧所牵绊——唯恐惹怒了上司，唯恐在晋升中输给竞争对手，唯恐陷



入官僚政治的僵局。是的，这些恐惧肯定会影响你的职业生涯，除非你能战胜这些恐惧。如果你对自己的能力有信心，并且为了实现公司的目标而努力高效地工作，那么你应该学会运用潜意识的力量去克服一切障碍。

你的潜意识就像土壤，能够接受任何有益或有害的思想。你的思想犹如种子一样活跃，消极的思想会在你的潜意识里产生消极的影响，并逐渐演化出与之相对应的行为。记住，你的潜意识不会去辨别思想的好坏和真假，但是，它会根据你思想或意见的本质而做出反应。

你的主观精神通过直觉来进行感知，它是你情感的中心，是记忆的仓库。当你的客观精神暂停或困乏时，主观精神可以发挥出最高的效能。

当你的意识和潜意识和谐、平静地运行时，会产生和谐、健康、宁静、快乐和幸福的结果。世间所有的邪恶、疼痛、苦难、贫穷、战争、罪行和疾病都源于意识和潜意识之间不和谐的关系。请记住，你的潜意识是客观的，是你无从选择的。你意识中的习惯性思维在你的潜意识里打下了深深的印迹。如果你的习惯性思维是和谐、平静而有益的，那将对你自己和你的职业生涯创造十分有利的局面。

机遇和意外不会为你的职业生涯负责，幸运与不幸也都不是命中注定的。

你的潜意识不会关心你的意识所感觉和相信的事物之真伪。请选择正确的、美好的、高尚的以及神圣的事去感知，这样，你的潜意识也会做出相应的反应。虽然不同时期的哲学家、宗教家和思想家都知道这一点，我们还是要提醒每一代人，并且让它服务于大众。

当我们把这些理论转变为生活的实践，你会发现，你能够成为自己希望成为的人，获得自己渴望获得的东西，做成自己想做的事。你会生活在这种积极的精神氛围中，当观念经由乐观、正向的滋养和浇灌，逐渐从意识渗透到你的潜意识中，它最终就会转化为一种信念。于是，你的生活就不再有瓶颈，你也会像凤凰涅槃一样浴火重生。

你会获得全新的视野、全新的形象和全新的认知。它是你坚定不移的信念，它是你情感的拥护者，它支配着你，控制着你。其实，不论你的潜意识是被怎样的想法或信念占据主导地位，它们都会掌控你的思维、行动和反应。如果你相信失败，你就无法取得成功，即使你每天废寝忘食地工作十八个小时，也仍旧会失败，因为“失败”是你内心的主导思想。按照你的信念去做事，你就会实现它。

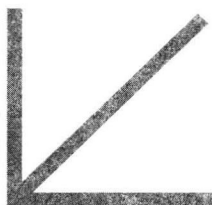
无论你的意识作何种假设或相信什么，你的潜意识都会接受并让梦想成



真。请相信好运，以及生命中所有美好的事物。你是自己灵魂（潜意识）的领袖，也是命运的主人。

请铭记，你有选择的能力：选择你的人生！选择你的真爱！选择健康！选择幸福！

目 录
Contents



第一章

灵魂深处有宝藏——潜意识是这样工作的 / 011

潜意识和显意识的“家”——脑 / 012

潜意识与显意识的异同 / 014

潜意识无处不在 / 018

潜意识的工作原理 / 021

第二章

奇迹就这样发生——潜意识、潜能量的神奇力量 / 027

潜意识是能量的发源地 / 028

你关注什么就会吸引什么 / 030

你到底想成为什么样的人 / 033

暗示无处不在 / 037

不可想象的事情是如何做到的 / 041

潜意识意想不到的功效 / 043

最有效的潜意识掌控方式 / 047

第三章

命运背后无形的手——驾驭你的潜能量 / 057

人生总在和命运谈判 / 058

把命令传达给自己的心灵 / 061

找回失去的统治力 / 065

潜意识需要脑海中的图像 / 071

训练潜意识的暗示及命令传达 / 074

为潜能量找好出口 / 077

第四章

隐形的翅膀——潜意识决定你的高度 / 083

你是你自己思想的产物 / 084

- 一个人为什么会不开心 / 086
- 思想意识决定你的人生态度 / 090
- 潜能量的释放决定你的高度 / 097
- 感应心灵传输 / 100
- 为什么有些努力总是无效 / 106
- 与潜意识沟通是行动的开始 / 109
- 想方设法抓住潜能量 / 112

第五章

左右逢源四面玲珑——潜意识掌控下的关系网 / 119

- 运用潜意识消除交际的心理障碍 / 120
- 人际关系就是渴望 / 123
- 激发宽容的潜意识 / 129
- 塑造心智成熟的潜意识 / 133
- “潜意识甜果” 大家共享 / 138

第六章

千里姻缘一线牵——潜意识是婚恋中的一座桥梁 / 143

潜意识中的异性符号 / 144

男女在潜意识中的对抗和互补 / 146

男人不懂女人的心 / 149

男人和女人之间需要一座沟通的桥梁 / 152

幸福就是心灵的交融 / 155

如何面对婚姻中的不幸 / 157

第七章

万事利弊，俱在一心——幸福心态的重塑与提升 / 161

职场中的潜意识 / 162

潜意识的暗示疗法 / 164

重新塑造自我 / 170

积极的暗示：从抵制消极暗示开始 / 175

面对现实，接受它，才能改变 / 178

为自己制订幸福的标准 / 180

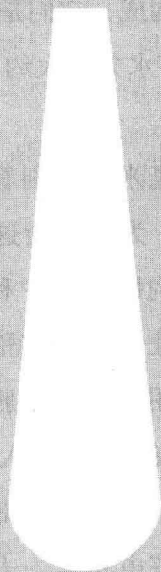
颜色的特殊“魔力” / 184

如何选择幸福 / 187

附录 潜意识提升法则46条 / 192

第一章

灵魂深处有宝藏——潜意识是这样工作的



◎ 潜意识和显意识的“家”——脑

显意识和潜意识都来自人的大脑，大脑是显意识和潜意识的母体，也就是说，显意识和潜意识是人脑的一对双胞胎孩子。

人的大脑由约140亿个细胞构成，它们是显意识和潜意识居住的房间。质量约1400克。大脑里面也有很多水分，大约占到脑质量的80%，大脑呈淡粉色的。

大脑皮层的厚度约为2~3毫米，但别看它只有1400克的质量，皮层摊开的总面积却高达2.2平方米。为什么会这样呢？是因为大脑皮层有很多沟回，并不那么光滑；而这些沟回的多少和密集程度就代表了人们的聪明程度，沟回越多的人越聪明。让懒人们害怕的一个消息是，估计每天要死亡约10万个脑细胞，而且越不用脑，脑细胞死亡越多，因此昏睡一天比学习一天损失的脑细胞要多。大脑虽然只占人体体重的2%，但耗氧量却高达全身耗氧量的25%，因为它是人体的司令部。潜意识占全部意识的90%以上，因此，潜意识是人体的“核电站”。人的大脑的潜能是惊人的，储存信息的容量相当于1万个藏书为1000万册的图书馆。因此，你永远也不用担心你的脑细胞会用光。所谓的“脑子不够用”是人们的自我安慰或对他人的无端讥讽。

科学研究证明，人的大脑分为左半球和右半球。其中左半球主管人的右边的一切活动，而右半球则主管人的左边的一切活动——人的大脑有一种“交叉对称美”。

人的左右半脑是不平衡发展的，统计显示，绝大多数人是左脑发达，因此我们生活中大多数人是右手握筷子吃饭。但全球也有10%的人是左撇子，即右脑比较发达，因此我们也可以看到有少部分是左手握筷子吃饭，更有甚者，用左手写字。值得一提的是，我国是世界上“左撇子”最多的国家，堪称“左撇子大国”。

从功能上来说，左脑具有语言、逻辑推理等功能，理解数学和语言的脑细胞集中在左半球。右脑具有音乐、绘画、想象、综合等功能，发挥情感、欣赏艺术的脑细胞集中在右半球。特别需要指出的是，右脑最重要的贡献是创造性思维。右脑不拘泥于局部的分析，而是统观全局，以大胆猜测跳跃式地前进，达到直觉效果。领袖人物一般都是右脑发达，他们高瞻远瞩，运筹帷幄。

另外，在人的大脑之下，还有个脑干，它控制人的动作，也就是身体运动能力。脑干发达的人，身体运动能力就强，如刘翔的脑干肯定比一般人发达。

当然不管是左脑发达还是右脑发达，潜意识都是存在于两个半球之中的。

从使用大脑的角度来讲，男性和女性是不同的。男性是根据右脑和左脑各自不同的分工来使用大脑的，而相比之下女性却可以同时使用左脑和右脑。当然这不是说女性比男性聪明，而是说明男性和女性使用大脑的方式不同。

男性和女性大脑的最主要区别是大脑皮层的构造不同。女性大脑的沟通交流能力特别发达，她们细致、敏感，能够通过察言观色来了解对方的心理，直觉也很灵敏。在生活中，我们也不难发现，女生学英语普遍比男生轻松，女性说话也比男性更多、更快。我们说女性是“感性动物”，主要就是从她们大脑皮层的构造使之善于察言观色来说的；女性不注重于抽象思维和逻辑推理，而擅长从细节问题看本质，女性的“预感”也很发达。而男性的左脑和右脑不可同时使用，不过也容易发挥某一脑半球的效率，多数男性方向感天生就强于女性。

◎ 潜意识与显意识的异同

显意识和潜意识就相当于大脑的两个双胞胎儿子，因此它们也就是兄弟。那么这兄弟俩有什么不同呢？

我们来举个生活中的例子，如你早上起床，把闹钟定在6点，当闹钟闹了的时候，你醒来了，意识到起床时间到了，翻身而起，这就是显意识。而你晚上睡觉前不断叮嘱自己明天早上要6点起床，然后第二天6点钟的时候你自动醒来了，翻身而起，这就是潜意识。潜意识也就是我们平时所说的无意识或下意识。

当然显意识和潜意识的区别很多。

1. 从所占大小方面来说。潜意识约占大脑大小的92%，而显意识仅占剩下的8%左右。因此，潜意识是显意识的大哥。

2. 从视力方面来说。显意识会通过双眼视物，而潜意识却和外在没有联系，故而潜意识无法区分实际和想象。显意识依赖感官输入信息，引起心理反应，如我们在大街上看到车祸血流满地的时候，会吓出一身冷汗。而对潜意识来说，当我们梦到车祸的时候同样会吓出一身冷汗，同样会尖叫，尽管我们没有看到真实的汽车和人。

3. 从表达上来说。显意识的想法会通过内在或外在的声音传达，如一个男生喜欢一个女生，他会说：“我喜欢你！”而潜意识拥有的词汇很少，它一般通过梦境来表达。我们平常所说的“男生恋爱会写诗，女生恋爱会做梦”就是这个道理。女生由于含蓄羞涩的天性往往通过梦境来表达她的感