



Putting the
Power of Your Subconscious
mind to work

潜意识权威 墨菲博士 最具应用价值之作
发现足以改变全球数千万人职业命运的秘密

潜意识的力量

吸引力法则背后的秘密

[美] 约瑟夫·墨菲 (Joseph Murphy) 著
阿瑟·佩尔 (Arthur R. Pell)

李展译

实践篇



印刷工业出版社



Putting the
Power of Your Subconscious
mind to work

潜意识力量

吸引力法则背后的秘密

实践篇

[美] 约瑟夫·墨菲 (Joseph Murphy)
阿瑟·佩尔 (Arthur R. Pell) 著

李展 译



印刷工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

潜意识的力量 (实践篇): 吸引力法则背后的秘密/
(美) 墨菲, (美) 佩尔著; 李展译. —北京: 印刷工业
出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5142-0298-4

I. 潜… II. ①墨… ②佩… ③李… III. 成功心理—
通俗读物 IV. B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 192390 号

潜意识的力量 (实践篇): 吸引力法则背后的秘密

[美] 约瑟夫·墨菲 著
阿瑟·佩尔

李展 译

责任编辑: 王 彦

特约编辑: 艾思思

执行编辑: 蔡亚林

装帧设计: 向丽蓉

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京京北印刷有限公司

开 本: 145mm×210mm 1/32

字 数: 187 千字

印 张: 9

印 次: 2011 年 10 月第 1 版 2012 年 2 月第 2 次印刷

定 价: 39.80 元

ISBN: 978-7-5142-0298-4

◆如发现印装质量问题请联系: 010-64979547。

了解你的潜意识

阿瑟·佩尔博士

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、神的指引，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！

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。你的头脑犹如一台录音机，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能力。改变从吸收高尚的思想模式开始。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。

年轻聪慧的律师朱尔斯被一家大型律师事务所聘用后，发现身边有许多年轻的律师与他一起竞争晋升机会。他们不但极具竞争力，而且雄心勃勃。但是，许多同事常常抱怨，他们把太多的时间花费在一些琐碎的日常工作上，而不是从事自己向往的法律工作。朱尔斯也同样对此感到失望，可是，他唤醒潜意识的力量，告诉自己：“这份工作确实既乏味又艰难，但是，

如果我想要进步的话，这是条必经之路。我会接受这份工作，而且不仅仅用脑，更要用心，我会像在律师学院里应付最棘手的作业一样对待这份工作。”于是没过多久，他的上司就注意到了他的过人之处，开始把一些更为重要的案子分配给他，并且提拔了他。

心理学家和精神病专家指出，当思维传递到潜意识时，脑细胞会产生相应的印象。一旦你的潜意识接受了一种想法，它就会立即将这种想法转化为现实。它会运用联想，用你在人生中积累的每一寸知识去实现目标。它会诱发你内在无穷的精力和智慧。它会运用一切自然的法则来达成自己的目标。有时候，它能立即为你排忧解难，而有时候，想要找到解决问题的方法，可能需要一天，一周甚至更长时间。

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。

比如，你刻意地认为某件事是正确的，尽管它也许是错误的，你的潜意识也会认为它是正确的，并且按照“它是正确的”这样一条信念去促成最终的结果。你的潜意识不会进行反驳，因此，如果你给它错误的建议，它会把它们都当成正确的建议去接受，继而促成相应的环境、生活经历和事件。你的潜意识通常被认为是你的主观精神，它从来不依靠五种感官来认知它所处的环境。

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。你的主观精神不需要使用视觉器官便可以感知世界，它拥有着顺风耳和千里眼。

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。

反之，如果你产生了恐惧、焦虑和其他消极的思想，解决的办法便是认识到你的潜意识是无所不能的，你需要呼唤自由、幸福、完美、健康和成功。你的潜意识具有创造力和天赋，它会促成你热切期盼的自由和幸福。

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、神学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。

约瑟夫·墨菲博士在他最畅销的著作《潜意识的力量》一书与此后的作品中均反复强调了这个概念。他在许多国家的布道和演讲引来了成千上万的人到现场聆听，数百万听众收听着他的广播。

墨菲博士将这些理论转变为生活的实践，并开发了实用的方法教你如何走出不幸的境地。你会发现，采用他的方式，你就能很快成为自己希望成为的人；获得自己渴望获得的东西；马上做成自己想做的事。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，你的生活就不再会有瓶颈，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，因为它是你内心的主导思想。按照你的信念去做，你就会实现它。我们所要探讨的，是一门关于意识的科学。

你将学会如何期待最佳的结果，如何期盼一个辉煌的未来以及如何相信它是有可能实现的。你会获得焕然一新的形象，会感受到实现梦想的喜悦和兴奋。你将学会如何运用这些原理让你在工作 and 职业生涯中取得更大的成就。

本书的大部分内容是墨菲博士所著，而我则为本书添加了一些新内容和事例，以此说明它所传递的信息对于 21 世纪的读者来说是多么的珍贵。

当墨菲博士还是一位牧师的时候，他提出的许多建议都是建立在他对上帝信仰之上的，然而，不论你是宗教信徒、不可知论者，还是无神论者，你都可以感受到这无穷的智慧所发挥的作用。你不需要任何信条，只要你呼唤它，它就会给你答

案。它是客观的、没有偏见的。对于宗教信徒来说，这无穷的智慧就是上帝；对于其他人来说，它可以是内心深处的某种东西。如果你想给它一个称号，可以称它为“超人的智力”或是“潜意识”。

当你在生活中遇到麻烦，这些麻烦还影响到你的工作时，不论这些麻烦是精神上、身体上还是情感上的，请你问自己：我在逃避什么？我不想面对的是什么？我的内心是否隐藏着对某人的愤恨和敌意？请面对问题，用你更深层思维的知识去解决它，当你知道生命的本能是对自我革新的不断追求，你便能用更深层思维的知识去解决这些问题。生命的本能赋予我们生命以力量，它从不谴责，从不惩罚，从不评判。你得用自己内心的想法、信念和判断来评价自己。请记住，生命的本能不会惩罚你，也不会评判你，是你在评判你自己。是你在塑造自己的命运，因为你的内心或潜意识所思考的东西也是你在思考的事。

因为意识的存在，想法便转化成为了事实。你能吸引你感受到的东西，你能成为你想象中的那个人。如果你去做，奇迹便会发生。因为，世上只有一种力量，而这种力量就存在于你的内心深处。你是战壕里的大将军，你下达指令，而潜意识会接受你给它的印象，并促成相应的结果，不论它们正确与否。因此，请只接受正确的指令。

我们的思维中充斥着错误的信念、观点和见解；却难以理解永恒的真理。对于一个充满自信的人来说，恐惧对他产生不了丝毫的影响。他们不断用成功的准则来强化信念和信心。他们强化必胜的信念，对于失败的暗示只会让他的内在力量拥有

更强的自信。

心理学家、精神病专家以及其他学者对催眠状态下的人们做了许多试验，他们发现，潜意识无法做出抉择和比较，可是，这正是思考和判断过程中必不可少的。

你必须了解，你的意识就像门前的哨兵，它的首要功能是保护你的潜意识不受错误印象的干扰。现在，你明白了意识的基本定律：你的潜意识受到暗示的作用。就如你所知道的，你的潜意识并不能进行比较，也无法对事件进行推理或者思考，只有你的意识才拥有这些功能。潜意识只会简单地对意识所给予的印象做出反应，它不会显示对某种行动的偏好。

请记住，暗示不会向潜意识强加违背意识的思想，你的意识能抵制任何错误或消极的暗示。

你只能把愉快、赞美、鼓舞和激励你的暗示发送给潜意识。记住，你的潜意识会接受你的每一个指令，它完全听命于你，如果你不停地重复“我得不到提拔，我做不到收支平衡”，你的潜意识也会随着“你不能”而让它们实现出来。

对你潜意识的另外一个影响来自于他人的暗示。在世界上任何角落，任何时间，暗示的力量都是人类生命和思想的一部分。在很多地区，它作为宗教的控制力，不断地重复着诸如此类的注语：“你是一个罪人”“你逃不过撒旦的手心”“你死后会下地狱”等，它恐吓着人类的生活。

自孩提时代起，很多人就被灌输了消极的暗示。毋庸置疑，积极的暗示是十分美妙的，然而，消极的暗示却是意识中最具破坏性的一种反应模式，它引发了战争、贫困、苦难、宗教和种族歧视等灾难。世界上的独裁者、专制统治者和暴君都知道

暗示的力量。希特勒利用了它；本·拉丹也利用它激起了宗教信仰和种族意识；然后，当人们的情绪高涨时，再散播更多负面的暗示，如此这般不断地向数以万计的人们重复着。

在生活的各个方面，你都暴露在负面的暗示之下。你是不是常常听到的与工作和职业生涯相关的负面暗示：“你不能”“你永远不会有所成就”“你不能这么做”“你会失败”“你还没有遇到机会”“你是错误的”“那是没用的”“你的知识并不重要，重要的是你的人脉”“这有什么用”“没有人会在意”“任凭你如何努力都是徒劳”“现在你已经太老了”“事态变得越来越糟糕”“人生是无边的苦海”“你就是一个大输家”“用不了多久，你就会被炒鱿鱼”“你不能相信别人”。

这些都是发给你潜意识的指令，让你活在炼狱之中。你会感受到挫败、焦虑和压抑。因为这些消极的暗示，你甚至会患上精神病。

你可以通过给潜意识注入祈祷的营养，或是在入睡前进行鼓舞人心的冥想，来拒绝所有消极的暗示。这些思想可以帮你抵消所有负面的想法。

你可以不必受到消极暗示的影响。回顾过去，你很容易回忆起你的父母、亲朋好友、老师、上司和牧师是如何与这些消极暗示作斗争的。它的意图便是掌控你，或是在你的心中植下恐惧。你会发现，许多消极的暗示都是为了让你按照他人的意愿去思考、感受和行动，以达成他人的目的。

你不是别人的玩偶，你必须选择自己的道路，选择一条由自己独立支配的、通往自由之路，这条道路就在你的内心深处。你的潜意识会选择你的意识认为正确的事物，

相信无穷的智慧在指引着你，
相信正确的行为是至高无上的统治者，
相信上天的旨意支配着你，
相信你的灵魂平静而祥和。

请开始相信所有诸如此类的事物，你无法创造它们，却能激发它们，请让它们成为你生命的力量。

你要去独立思考，你拥有着控制自己情感的力量。在你的工作和职业生涯中，掌控你命运的绝不是上司或者同事，而是你自己！

要保持你的雄心壮志，当意识接受这些真理时，潜意识就会促使所有的事情发生变化，而你会发现自己不再裹足不前，你正在朝着人生中自己选择的方向前进。

我们必须相信自己能改善生活。不论是正确的、错误的，还是差强人意的信念，在持续了一段时间后，它便会根植在我们的意识之中。如果不用相反的信念去制止，用不了多久，它就会根深蒂固，并通过生活的事实、形态、情势、境遇和事件表现出来。我们有能力将消极的信念转换成积极的信念，并以此来改善我们的人生。

第一部分 让潜意识激发你的个性魅力

第1章 让梦想起航 /3

所有成功的人都是从树立目标开始的。只有了解你想去哪里，你计划如何到达那里，你才能集中时间、精力和情感，走在通向目标的正确轨道上。

第2章 用自信铸就成功 /17

如果你觉得自己会失败，并想象失败的情形，你就会失败。请构想成功、快乐和自由的情景，它会体现在你的潜意识里，并且让它成为现实。

第3章 用积极的态度增加能量 /32

如果你想增加工作的乐趣，建立起有助于你成功和进步的人际关系，恐怕没什么比胸怀乐观、充满希望的态度更能帮助你的了。

第4章 用吸引力法则散发魅力 /46

有魅力的性格是可以养成的。我们有很多特质是与生俱来的，比如外貌、智商以及某些天赋，但我们可以学习如何充分利用内在特质，让它成为对你有益的个性。

第5章 用热情激发活力 /60

为什么有些人会有比其他人多几倍的业绩？区别常常不在于能力，而在于热情。成功人士在工作中投入了极大的热情，热情能够增加工作的质量和数量。

第6章 用韧性改变思维 /70

没必要墨守成规，像以前一样机械地作出反应，从这一刻开始，将你的思维调整到一种全新的、不同的视角和高度，解决你面对的问题。

第7章 用意念克服忧虑和压力 /84

长期的殚精竭虑会洗劫你的活力和热情，通过训练你可以放松身体，平和心态，解决问题的能力也会随之增强。

第8章 用专注力战胜恐惧 /98

当面对突如其来、自己不能控制的恐惧时，要把自己的注意力放在你最渴望的事情上。将全部注意力投入进去，全神贯注地去关注这件事。

第9章 用想象唤醒创造力 /111

创造力始于想象，不管你想象什么，你都应该将它形成概念，将自己的潜意识注入到你构想的景象中去。

第10章 用自身的力量戒掉坏习惯 /128

不管你已经养成什么样的坏习惯，你自身都将会找到纠正这些弱点的方法，你能够通过自己的努力和内心深处潜在的无穷力量，将自己的弱势变成优势。

第二部分 用潜意识打造你的影响力

第11章 释放领导的潜质 /145

如果连你自己都不相信你能成为一个领导者，那么你永远都无法真正地去领导他人。不要害怕相信自己，对自己的独创能力要有自信，无论做什么都要培养独立的精神。

第12章 创建有活力的团队 /163

要建立一支有活力、积极的团队，你必须停止像“老板”一样思考。成功的团队领导者提供一种氛围，鼓励团队成员参与到决策当中。

第13章 赞赏别人，成就自己 /178

人类本性中最深层的迫切要求就是对被赞赏的渴望。在我们的日常生活中，无论是在个人事务上还是在工作中，我们常常会忘记对那些助我们成功的人们表达感谢。

第14章 发挥言语的力量 /192

沟通——你说什么以及你如何去说，将能够决定你的成败。言论得当的人，通过谈吐的力量迅速吸引他人注意力的人，比那些虽然懂得很多但不能自如地、侃侃而谈地表达出来的人更有优势。

第15章 搞定难相处的人 /207

世界上有些人难以相处并不奇怪。在我们日常生活中，很多人都是爱抬杠、不合作、坏脾气、愤世嫉俗且讨厌生活的。与他们一起工作时，要发挥积极思维的力量。

第16章 重塑你的时间观 /223

我们中的很多人都满足于像使用8支烛光亮度的灯泡一样利用时间，而事实上，我们却有着更有效利用时间的潜力。正如同更换大功率的灯泡能为我们带来更明亮的光一样，改变对时间的管理，就能在生活中实现多得多的目标。

第17章 说服他人 /237

在工作和生活的各个方面，你常常需要说服人们去接受你的想法。为了成功，你必须要像一名推销员那样去思考。通过研究和应用成功推销员所应用的技巧，你将会提升自己的影响力。

第18章 用潜意识的力量

将你的职业生涯推向高潮 /252

要一直保持对工作的驱动力，保持对激动人心的目标的驱动力，保持对某些值得期待的伟大事情的驱动力，保持对某些激起你的雄心壮志的事的驱动力，这些行为将会满足你的渴望。