

潜意识推动成功，潜意识改变命运

潜意识

改变亿万人命运的心理操控术

QIANYISHI

经典珍藏版

冯丽莎◎编著

掌控心灵深处从未意识到的潜能

如果把人的意识比作一座冰山，那么浮出水面的显意识只占5%，隐藏在水下面的潜意识则占了95%。开启你的潜意识，让潜意识的力量减轻你的困顿、窘迫及一切不堪与不快吧。

北京工业大学出版社

潜意识推动成功，潜意识改变命运



00867354
南阳理工学院

潜意识

改变亿万人命运的心理操控术

QIANYISHI

经典珍藏版

冯丽莎◎编著

掌控心灵深处从未意识到的潜能

如果把人的意识比作一座冰山，那么浮出水面的显意识只占 5%，隐藏在水下面的潜意识则占了 95%。开启你的潜意识，让潜意识的力量减轻你的困顿、窘迫及一切不堪与不快吧。

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜意识：改变亿万人命运的心理操控术/冯丽莎编著.

—北京：北京工业大学出版社，2012.6

ISBN 978-7-5639-3084-5

I. ①潜… II. ①冯… 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 074926 号

潜意识——改变亿万人命运的心理操控术

编 著：冯丽莎

责任编辑：李周辉

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：16

字 数：238 千字

版 次：2012 年 6 月第 1 版

印 次：2012 年 6 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3084-5

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

现实生活中，每一个人都是独一无二的。我们之所以能够独一无二，正是因为我们通过潜意识的能量给自己的思想带来变化。我们每一个人在潜意识里对自己的认识、对自身的定位及试图去努力实现的目标都决定着我们在世界上的独特的位置，决定着我们潜能力的发挥程度。每个人身上所蕴藏的潜能都是无穷无尽的，然而能力有多少能够发挥出来，全在于我们的潜意识里对自己是一个什么样的定位。如果在意识里把自己定位为一个有能力、有思想的人，那么就能够发挥出你所认定的一切天赋。总之，不管我们认定自己是弱者还是强者，都会立刻影响对自己潜能的发挥。

所以，一个人潜意识的作用是非常惊人的。能充分认识和发挥潜意识，对于我们的人生非常重要，也是我们走向成功的关键。

观察社会中各种各样的人，总有一些生活顺心、工作顺利、家庭美满的幸运儿，好像好运总是伴随在他们的左右。其实，不必要去抱怨上天不公平，只要我们能够清晰地认识到潜意识无所不在的力量，懂得利用潜意识的力量去塑造、引导和影响我们自身的命运。那么，毫无疑问，这些幸运儿所拥有的东西我们一样也能够拥有。

生活中，人们所经历的困难、挫折、痛苦、不幸乃至“偶然事件”都有一个起因，但是这些消极的东西是很容易向积极的方向转化的。对于每

潜意识

——改变亿万人命运的心理操控术

个人来说，有意识地把握生活，设计成功与未来的幸福、将自己的聪明才智从潜意识的深处发掘出来并运用于现实生活中，不仅是可行也是非常容易办到的事情。

总之，潜意识的神奇力量无所不在，并时时刻刻影响、塑造和控制着人类的内部与外部世界。就像一位著名的苏联作家所说的那样：当潜意识降临时，正如在绚丽夏日的清晨，它驱散静夜的雾霭，向我们吹来清凉而醉人的微风。恰似初恋的时候，人们会预感到神奇的邂逅，难以言说的迷人眼眸，款款娇笑与半吞半吐的感情，心强烈地跳动着。在这一刻，我们周围的一切无不像一种迷人的乐器般微妙、精确，我们对一切的声音，甚至是生活最隐秘的、最细微的声音，都能产生绝佳的共鸣。

因此，阅读本书，学会运用潜意识的强大力量去努力拼搏，掌控自己的命运，创造辉煌的人生吧！

目 录

第一章 认识潜意识的力量

| | |
|-----------------------|----|
| 尝试着与自己的身体进行对话 | 3 |
| 潜意识是人生的“金矿” | 6 |
| 怎样的意识就有怎样的人生 | 7 |
| 善用潜意识让人离成功更近 | 9 |
| 用好潜意识就要逃脱自制的樊笼 | 12 |
| 任何时候都不要低估潜意识的能量 | 14 |
| 不要对自己说“我不行” | 15 |
| 开发和利用自己的潜意识 | 17 |
| 用潜意识来激发自己的潜能 | 19 |

第二章 用潜意识来坚定目标的选择

| | |
|-----------------------|----|
| 一切成就都始于积极的目标 | 25 |
| 在目标实现过程中不要强迫潜意识 | 26 |
| 除非有目标，否则难成大事 | 28 |

| | |
|-------------------------|----|
| 学着不断地描绘自己的目标 | 30 |
| 在通向目标的路上，要坚持积极的想象 | 32 |
| 弄清楚自己究竟想要什么 | 34 |
| 潜意识从来都不拒绝任何积极的想象 | 36 |

第三章 用潜意识来加强自信心

| | |
|----------------------|----|
| 过分地低估自己是一种罪恶 | 41 |
| 要在潜意识里面种下一粒种子 | 42 |
| 潜意识里的信念能够创造奇迹 | 44 |
| 生活的态度决定人生的高度 | 46 |
| 信念是主宰潜意识行动的因素 | 49 |
| 在潜意识里希望和相信成功 | 50 |
| 唯一可以控制的就是自己的想法 | 53 |
| 从潜意识里就要尊重和相信自己 | 60 |
| 要有征服和改造自己的潜意识 | 62 |
| 通过潜意识一点点地培养信心 | 63 |

第四章 用潜意识养成良好的性格

| | |
|-------------------------|----|
| 睿智者能够坦诚面对自己的不足 | 69 |
| 人人并非完美无缺，潜意识可以弥补它 | 71 |
| 潜意识是最明确的诉说表达 | 72 |
| 在任何时候都要保持冷静 | 73 |
| 用潜意识来战胜自己的孤独感 | 76 |
| 别因完美主义太苛求自己 | 78 |
| 不要让忧愁成为伤人的病菌 | 80 |

| | |
|----------------------|----|
| 不要往潜意识里灌注虚荣的欲望 | 82 |
|----------------------|----|

第五章 潜意识让我们更坚韧地面对工作

| | |
|-----------------------|-----|
| 分享可以带来最大的满足 | 87 |
| 潜意识总是在创造奇迹 | 89 |
| 不能左右天气，但可以改变心情 | 90 |
| 用积极的努力去创造机会 | 92 |
| 潜意识也是导致人们拖延的因素 | 95 |
| 思维的态度决定人生的高度 | 96 |
| 把敬业变成一种习惯 | 98 |
| 把每一天都做得最好 | 100 |
| 选择做自己最感兴趣的工作和事情 | 104 |
| 在工作中忠实地执行每一件事 | 107 |

第六章 潜意识让我们的生活更加积极

| | |
|-----------------------|-----|
| 对生活要有一颗奔腾的心 | 113 |
| 用乐观与进取来正视自己的生活 | 116 |
| 努力克服潜意识中的自卑感 | 117 |
| 一个能成就大事业的人不畏挫折 | 120 |
| 在潜意识里给自己一个清晰的定位 | 123 |
| 用微笑的态度来对待人生 | 128 |
| 永远不要相信自己是注定要倒霉的 | 131 |

第七章 潜意识让我们正确面对人生成败

| | |
|-----------------------|-----|
| 失败之后就要勇于爬起来 | 143 |
| 挫折之后的教训最为可贵 | 146 |
| 不要抱怨命运的不公平 | 148 |
| 任何时候都要相信生活总是美好的 | 150 |
| 扫除那些存留在心灵的垃圾 | 152 |
| 内疚自责永远无济于事 | 154 |
| 压力与挫折是考验个人智慧的课题 | 156 |
| 直面人生，与往事干杯 | 158 |
| 要学会做自己命运的主人 | 160 |
| 宽待别人就是宽待自己 | 163 |

第八章 用潜意识的力量来完善自我

| | |
|------------------------|-----|
| 感情需要建立在尊重的基础上 | 167 |
| 学会原谅他人与原谅你自己 | 169 |
| 神经过敏是非常可怕的“毒瘤” | 170 |
| 利用潜意识把握灵感瞬间 | 172 |
| 在潜意识中找到安全感 | 176 |
| 快乐不会拒绝任何人 | 177 |
| 诚心就可以影响潜意识 | 179 |
| 告诉潜意识：最大的错误是不敢犯错 | 181 |

第九章 用潜意识来激发成功

| | |
|---------------------|-----|
| 用潜意识开发想象力与创造力 | 187 |
| 学会果断地做出决定 | 189 |
| 努力去除一切惰性因素 | 191 |
| 时刻在心里进行反省 | 192 |
| 人人都有成功的本能 | 195 |
| 让身体顺从自己的意志 | 196 |
| 在心底产生成功的力量 | 198 |
| 用潜意识创造成功的关键 | 201 |
| 召唤出自己内心的巨人 | 203 |
| 消极是发挥潜能的头号敌人 | 204 |
| 靠冷静和敏捷化险为夷 | 205 |

第十章 用潜意识来提高生活的幸福指数

| | |
|----------------------|-----|
| 用爱去体会人与人之间的真情 | 211 |
| 有了健康才会有未来的一切 | 214 |
| 贫困是一所人生的大学 | 218 |
| 学会在潜意识里原谅自己 | 220 |
| 在潜意识里培养宽容的力量 | 226 |
| 用潜意识延长生命的精彩 | 237 |
| 幸福的婚姻需要理解和真诚 | 239 |
| 幸福是一种思维习惯 | 242 |
| 正确运用潜意识思维培养观察力 | 243 |

尝试着与自己的身体进行对话

我们人类的思想涉及的范围非常的高广，换句话说，人类的交际对象非常多。大自然、人类本身、其他的动物、宇宙等，都是人们乐于探索开辟的新领域和急于抢占的制高点。

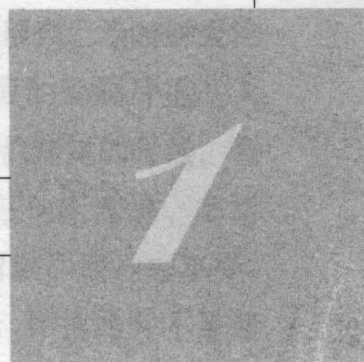
因此，我们人类交际的对象也非常广。比如恋人、家庭成员、亲戚、朋友、陌生人，有时还包括一些动物和不以生物形式存在的伙伴，比如汽车、狗、猫、玩具和图片等。小的时候，谁不跟动画片里的人物呢？又有几个小朋友没有抱着自己喜欢的动物、动物玩具度过愉快的经历？因为当我们抱着它，感觉自己仿佛就站在它的身边，和它已经没有了

第一章

认识潜意识的力量

我们的潜意识中，除了那些无生命的玩具，而是有血有肉的人物，它就睡在我们的身边，和我们心心交流、一起做游戏。

我们的身体是由几十万亿个细胞组成的，每一个细胞都有意识。伯纳纳先生曾经在一本叫做《潜意识的智慧》的书里面写道：“你身体里的每一个细胞都是一个小小的生物体，它只对你的想象作出反应，而不是你从口中说出的话。比如说，我们可以把人体细胞和语言与家庭饲养的宠物作个比较，假如你对一条狗说：“小狗真的很乖，特别可爱，而且又那么的听话！”它自然听不进去你在说什么。但是你的想象却被传递了出去，那就是感情的交流，所以小狗就摇起了尾巴，它终于明白了你究竟在对它做些什么。”



尝试着与自己的身体进行对话

我们人类的思想涉及的范围非常的宽广，换句话说，人类的交际对象非常多，大自然、人类本身、其他的动物、宇宙等，都是人们乐于探索、开辟的新领地和急于抢占的制高点。

因此，我们人类谈话的对象也非常的广泛，比如恋人、家庭成员、亲戚、朋友、陌生人，有时还包括一些动物和不以生命的形式存在的伙伴，比如汽车、狗、猫、玩具和图片等。小的时候，谁不崇拜自己当时钟爱的动画片里的人物呢，又有几个小朋友没有抱着自己喜爱的动画片里的人物、动物模型或者图片睡觉的经历？因为当我们抱着它们睡觉的时候，会感觉自己仿佛就躺在画中人的身边，和它已经没有了任何距离感、非常亲密，现实中无法实现的梦想和意愿，此时此刻完全可以尽情地去享受、去激动。在我们的想象中，或者说在我们的潜意识中，怀抱的并不是简简单单的玩具，而是有血有肉的人物，它就躺在我们的身边，和我们谈心、交流、一起做游戏。

我们的身体是由几十万亿个细胞组成的，每一个细胞都有意识。伯尔纳先生曾经在一本叫做《潜意识的智慧》的书里面写道：“你身体里的每一个细胞都是一个小小的生物体，它只对你的想象作出反应，而不是你从口中说出的话。比如说，我们可以把人体细胞和器官与家庭饲养的动物作个比较，假如你对一条狗说：‘小狗真的很乖，特别可爱，而且又那么的听话！’它自然听不懂你在说什么。但是你的想象却被传递了出去，然后是感情的交流，所以小狗就摇起了尾巴，它终于明白了你究竟在对它说些什么。”

在现实生活中，积极的人生思想意味着开发积极的情感和行为，也许种子就被种在思想中，而想象却像花一样从思想中破土而出、发芽成长，最后孕育出与想象基本一致的花朵。此时，甚至可以集中自己的精力，想象一朵玫瑰花的样子，想象它散发出花香的时刻和迷人的味道。

如果我们想与体内的细胞建立联系，就必须借助图画语言。打个比方，即使我们不知道胃是什么样子，也想象一下，潜意识会理解我们的所作所为。告诉自己的胃，感谢它每天所做的一切，隔着肚皮用手抚摸它，告诉它自己非常爱它。还可以与身体的其他器官进行同样的交流，我们会发现这样做非常有助于身体健康，最起码对我们的身体消除疲劳非常有帮助，因为潜意识会把我们的感情和想法传达给身体的每一个器官。这样一来，各个器官就很容易享受到了安慰，这就是潜意识的力量。

有这样一位朋友，他的右膝盖在一次足球比赛中受了一点轻微的伤，虽然不是很严重，但是走起路来还是很不舒服，偶尔还有疼痛感。他不得不暂时放弃了踢球。后来，这位朋友让医生给自己开一点药，医生嘱咐这位朋友说：“平时要多注意休息，你的膝盖完全恢复至少要一周的时间。”这位朋友听了医生的话，就回去休息了。但是，他太喜欢踢足球了，一个星期不能踢足球对他来说简直是一种折磨。后来，这位朋友听说，积极的想象力和暗示作用能够有效地与自己的身体进行沟通，使自己的身体更好、更快地恢复。所以，这位朋友除了保证足够的休息外，还常常对自己的膝盖进行积极的暗示，想象自己的膝盖恢复的状态，并积极地用手抚摸膝盖，告诉膝盖自己非常爱惜、关爱自己的膝盖，希望膝盖能够早点恢复。

奇迹出现了，五天之后，这位朋友的膝盖就完全恢复了，他又出现在了足球场上。

积极的想象会产生积极的结果。因此，我们一定要与自己的身体进行对话，还要把这种好习惯保持下去。不过仍然强调一点，假如身体真的有毛病，就必须就医诊治，并且需要在医生的监护下进行全方位的治疗。否则，仅仅依靠想象而完全抛弃现代医学的科学性和力量，对身体将只有坏处没有好处。

如果我们每天都向身体灌输积极向上的思想，对它每天的工作表示感谢，实在是百利而无一害。我们也会由此感到自己比从前更加健康、充满生机与活力，不信的话完全可以试上一试，不过一定记得要坚持。

潜意识是世界上最听话的受命者，只要人们发出指令，它就会责无旁贷地去严格执行，而且绝对不会有丝毫的耽误。不过潜意识也有一个相当大的“弱点”，那就是具有“盲目性”。只要人们发出指令，它就会盲目地执行，从不考虑这些“命令”对本人是否没有任何坏处。它的出发点就是意识让自己干什么自己就去干什么，潜意识从充满情感色彩的想象中获取命令，情感越强烈，命令执行得越坚决。所以说，不管是快乐还是恐惧，无一例外被潜意识接受并付诸行动。这就是潜意识无可医治的“硬伤”，它天生是执行命令的好兵，却并不会区分命令的合理性与正确性。基于这一原因，在想象时应该从积极的方面入手，而不是经常性地把一些消极的、无法控制的、有害的意识随意地传达给潜意识。

比如说，当我们散步的时候，不小心被雨淋湿了衣服，如果害怕感冒，就应该想象自己第二天起床时一副精神抖擞、健康快乐的样子；如果一直在想象，是不是应该去药店买些药，或者万一感冒很严重会不会影响明天的工作，即使身体条件并没有达到感冒的程度，感冒也会因为潜意识的“盛情邀请”而不忍心“爽约”。假如真的感冒了，一定与这番消极想象有很大的原因。

潜意识的工作总是无可挑剔，可是我们经常不能够正确地与它共事，这就是许多人之所以在生活中失败的一个原因。另一个原因就是许多开始尝试着想象的人，不是缺乏毅力就是抱着过去的思维模式不放，舍不得放弃那些旧的思想观念，结果当然是与自己过不去了。

抽出几周的时间，每天进行两次 15 分钟的想象，告诉潜意识自己的愿望是什么，告诉它自己会坚持到底，它现在就可以开始工作了。如果不信任它，不能摆脱过去的思维方式，潜意识就会认为还必须再等待，所以也就无从实现我们的种种愿望了。我们所有的美好愿望和幻想全被过去的思维模式所禁锢，潜意识也无从施展它无穷的力量和神奇，当然也就很难起到应有的作用。

潜意识是人生的“金矿”

我们倘若能睁开大脑之“眼”，就会看到原来自己的体内还蕴藏着一座巨大的“宝库”，它可以使我们生活快乐、工作顺利、人生一帆风顺。但遗憾的是，如同金矿不容易被人发现一样，人身体内的宝藏往往也是处于“昏睡”状态，人们并没有意识到这座金矿蕴藏着无限的能量与智慧。

只要我们能够充分发掘这座金矿，不管有什么愿望都有可能实现。我们都知道，一块被磁化的钢铁，可以提升起12倍于自己的重量。同样，世界上也存在着两种人：一种是得以“磁化”的人，他们满怀信心与希望，相信自己一定能够取得成功，无论前面有多少艰难险阻，都无法阻挡他们前进的脚步。还有一种人，他们的“磁性”被消除了，内心充满恐惧和怀疑，纵是机遇悄悄降临在他们身上，他们也会怀疑：这么好的机会是不会轻易给我的，如果我失败了怎么办，那不是一件很难堪的事情吗？这种人通常胆小怕事，不会有什么出息，由于害怕进取，只好裹足不前。如果想要成就人生的伟业，那么千万不要做后者。

这里有一个关于潜意识的例子，可以帮助我们更好地了解潜意识的巨大力量。

英国首相温斯顿·丘吉尔的厨师曾经讲过一件有趣的事情。1941年，正当纳粹德国在欧洲横行的时候，有一天夜里，丘吉尔在伦敦唐宁街10号首相官邸举行宴会。由于处在战争时期，德国的轰炸机不时在英国的领土上空盘旋，一颗颗炸弹也不时地抛下来，整个国家生活在战火之中。

对于德国人的轰炸，丘吉尔一点不惧怕。每当警报响起时，人们纷纷躲进防空洞或空袭掩体，丘吉尔却从不躲进去。这次，当宴会正在进行期间，丘吉尔来到厨房，没有任何理由地强令他的厨师们马上躲入掩体。厨师们感到很惊讶，因为当时并未听到警报，一切都是那么的平静。厨师们

不肯离去，不愿意自己躲起来，而其他的人却若无其事地继续举行宴会。但是，在首相的强令下，他们还是躲进了防空洞。就在他们安全撤离厨房仅仅几分钟过后，一枚炸弹落在了距离厨房仅几百码的地方，造成了巨大的破坏，厨房顿时被炸得粉碎，几乎成了一片瓦砾。厨师们都在庆幸自己安然无恙，也更加感谢丘吉尔首相。

其实丘吉尔当时并没有接到任何情报证明敌人的轰炸机会来袭击，他只是凭借着自己的直觉，预感到厨房会有危险。

这个故事听起来可能是凑巧，不足为信。但事实上，这种预感就是通过人的潜意识的方式发生的。这是多么不可思议的事啊。有人可能觉得飞碟、火星人、金字塔蕴涵着无穷的秘密，但是潜意识的力量更是蕴藏着无限的秘密。只要知道了如何获取潜意识的力量，就能对于人生有同样的“预测”能力，就能为生活带来更多的快乐、健康和幸福。

这种力量不需要从外界获得，它就实实在在地存在人的身上。只不过，大多数人都不知道该如何去运用它。而一旦对它有了充分的了解，我们会把它应用到自己的人生中。从此，我们的人生将不一般，将因发现它而获得大量的灵感和力量，生活将更加美妙，事业也将更上一层楼。

怎样的意识就有怎样的人生

俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”只要种下的是仇恨、敌视和恐惧的种子，那么收获的也将是各种各样的不幸与疾病。反之，当我们种下宁静、幸福、正义、善良的种子后，就会收获幸福和快乐。潜意识如同花园里的土壤，可以使各种各样的种子生根发芽。因此，我们的任务就是选好种子，确保它们具有一流的成色。

如果我们能以合理的方式进行思考，如果我们理解“潜意识”的内涵，如果进入潜意识中的各种想法或念头和谐、宁静，那么，潜意识就会作出相应的反应，带来相应的后果。当我们能够对各种念头、想法加以控