

○ 有时候奇迹不会发生，仅仅是因为你不相信它的存在……

THE SUBCONSCIOUS

潜意识 发现未知的自己

[美] 奥里森·斯威特·马登◎著 肖文键 马剑涛◎编译

发现人类最伟大的能量源泉·激发你内心深处的无限潜能
创作《秘密》和《吸引力法则》的思想源头

弗洛伊德、卡耐基、安东尼·罗宾、比尔·盖茨、
乔布斯、稻盛和夫、孙正义、李嘉诚等大师级人物
深受影响并极度推崇之作！

中国华侨出版社



潜意识

THE SUBCONSCIOUS

发现未知的自己

[美] 奥里森·斯威特·马登◎著 肖文键 马剑涛◎编译

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜意识:发现未知的自己/(美)奥里森·斯威特·马登著;肖文键,马剑涛编译. —北京:中国华侨出版社,2012.6

ISBN 978-7-5113-2335-4

I. ①潜… II. ①奥…②肖…③马… III. ①潜意识—通俗读物

IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079003号

• 潜意识:发现未知的自己

著 者/(美)奥里森·斯威特·马登

编 译/肖文键 马剑涛

责任编辑/小 乙

责任校对/李向荣

经 销/新华书店

开 本/787×1092毫米 1/16开 印张/15 字数/240千

印 刷/北京中振源印务有限公司

版 次/2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-2335-4

定 价/29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 传真:(010) 64439708

发行部:(010) 64443051

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

序言

潜意识

THE SUBCONSCIOUS
发现未知的自己

几百万年以前，在宇宙万物中蕴藏着一股神秘的力量，这种力量可以改变世界，创造一切。随着观念的不断革新，人们的思维、品格、身体、成就等各方面也都有了新的感悟，而这些又恰恰成为了人类社会欣欣向荣的核心关键。于是，人们探索着其中的奥秘，我们不清楚这种神秘力量源自何方。

我在不断的探索中，终于隐约地发现，这一些都可能源自我们自身生命中的神秘能量，是可以带我们获得新生的福音，进而可以帮助人们改善自己的生命形式和形态，远离平庸，使生命更富有意义和风采。

随着人们对这种力量认知的深入，越来越多的人成为这种力量的倡导者与追随者——尼采、拿破仑、伽利略、柏拉图等许多举足轻重的人物都在运用这种力量后获得了成功。它就是潜意识。

如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话，那么浮出水面的部分就是属于显意识的范围，约占意识的5%。换句话说，95%隐藏在冰山底下的意识就是属于潜意识的力量。就算是像牛顿、尼采等天才人物，一生中也不过运用了他们潜意识力量的10%不到。因此，任何人不论你聪明才智的高低，成功背景的好坏，也不论你的愿望多么的高不可攀，只要懂得善用这股潜在的能力，它就一定可以将你的愿望具体地在你的生活中实现出来。

唤醒它们吧，那些休眠中的无限潜能，让它们不再沉沉而睡！每个人都是一座宝库，里面蕴藏了无尽的资源，而开启宝库的钥匙就在我们自己手

中。你是否有勇气打破所有困难的坚冰？

人们常常因为不了解自己的弱点而受到责备，然而更多的时候，人们却恰恰不了解自己的优势所在。这种创造的力量，不但创造他自己的生命，还在不断地更新生命，恢复生命。但许多人并不知道深入自己的意识内层，去开发那些供给身体力量的源泉。因此，他们的生命往往是枯燥而毫无生气的。潜意识如同一部万能的机器，能帮助你实现愿望，但须要有人来驾驭它，而这个人就是你自己，只要你有心控制，只让好的印象或暗示进入潜意识就可以了。只要你不去想负面的事情，而选择有积极性、正面性、建设性的事情，你就可以左右你自己的命运。

许多人之所以在社会上无所作为，是因为他们贪图省事，或是缺乏自信，不敢照着自己的意志去做。东问西访，事事要经他人的同意认可，才敢决定。一个人不敢表现自身的潜力，不敢表达自己的意见，实为人生的奇耻大辱。

我出版这本书的目的就是希望你发掘自身的潜能，激发你的潜意识，教会你如何运用潜意识来获得幸福、快乐、健康、爱情以及成功。而你所要做的，就是根据你的感觉，不要拒绝它，“我能行，我要去做，我会去做”，这种信念也必将支持着你坚持到底。

奥里森·马登

第一章 并非匪夷所思，奇迹总有合理的解释

潜意识帮助科学家解决难题 / 002

超越极限的信念 / 004

未开发的强大力量 / 006

潜意识的神奇效力 / 008

沉睡的宝藏 / 012

集中你所有的精力激发潜能 / 014

第二章 重视内心的想法，所思即所得

潜意识的精髓——吸引力法则 / 018

用科学解读吸引力法则 / 019

创造奇迹的能量在内心 / 021

这不是虚幻，思想可以吸引实物 / 023

奇迹来源于热爱，热爱产生吸引 / 025

让积极的态度吸引主导意识 / 027

改变你旧有的思维方式 / 029

心动，更要有行动 / 031

做足实现梦想的准备才能心想事成 / 033

第三章 善于包装自己，引导对方潜意识

首先要正确认识自己 / 036

留下美好的第一印象 / 039

要记住对方姓名 / 042

“没话找话”话寒暄 / 044
衣着修饰学问大 / 047
善用声音表现自己 / 050

第四章 抓住对方的心理，化解对方的敌意

如果你错了就承认 / 054
引导他人跟你有效合作 / 056
向别人显示自己的谦卑 / 058
利用权威效应，引导对方的态度和行为 / 060
用对方的观点说服对方 / 062

第五章 用思想引导行为，用理性来引导思想

识别对方的真实意图 / 066
给对方留点面子 / 069
识别人际交往中的特殊心态 / 071
善于倾听是赢得对方好感的关键 / 074
对他人需求做准确预测 / 077
了解他人真正的需求 / 080
激发对方的同情心 / 083

第六章 掌握对方的心理，使对方为你服务

自信心的培养 / 086
用好激励，执行将事半功倍 / 088
用赞美打动人心 / 091
引入竞争机制，激发工作热情 / 094
不知不觉中让他人积极效力 / 096
克服自己的虚荣心 / 098
把成功归功于他人 / 101

第七章 透视对方内心世界，掌控爱情的力量

善用女性的魅力 / 106
爱，我们共同的需求 / 108

- 爱，就让他自在地生活 / 110
- 唠叨，消极的行为带来消极的意识 / 112
- 鲜花：对女人特别有意义的事 / 114
- 宽恕是构建美满婚姻的基础 / 115

第八章 呵护你的健康，“我很好”是最好的良药

- 消极情绪影响身体的健康 / 120
- 治愈的力量在你的潜意识里 / 123
- 用潜意识驱赶身体的病恙 / 125
- 病痛是消极情绪的产物 / 128
- 人人活在催眠中 / 130
- 自卑情绪可以自我医治 / 132
- 用自我暗示驱赶恐惧 / 134
- 当身体不适的时候不妨自我暗示 / 135
- 你才是自身健康最大的敌人 / 137

第九章 正确认知你自己，充实你的精神世界

- 驱除恐惧，让你的精神世界坚强 / 140
- 如果内心不够强大，就会被黑暗吞噬 / 141
- 发现快乐，寻找精神的寄托 / 143
- 别让你的知识蒙蔽你的智慧 / 146
- 从睡眠中收获智慧 / 148
- 有渴望才会有希望 / 151
- 开发你的灵感之源 / 156

第十章 你的金矿，内在力量可以吸引财富

- 每个人都拥有致富的潜能 / 160
- 成功商人是因为“心想”而事成 / 161
- 销售中，潜意识可以带来好运 / 164
- 内在的财富才是永远的财富 / 165
- 忌妒是致富的绊脚石 / 168
- 让你的心灵吸引财富 / 170
- 想象力有多丰富，生活就有多精彩 / 171

●●●● 发掘你的潜能，正确认知你蕴藏的力量

- 能力的发源地——潜意识 / 176
- 很容易被欺骗的潜意识 / 178
- 一个球两个面，潜意识和意识各占一面 / 179
- 认知你的身体是如何运作的 / 182
- 潜意识是如何改变环境的 / 184
- 有意识地对潜意识施加影响 / 187
- 保持好睡眠，让潜意识来敲门 / 189
- 跟随内心的指引 / 191
- 成功运用潜意识力量的关键 / 193
- 自我定位决定成就大小 / 195
- 贯注精力，目标就是未来成就 / 196
- 最大程度地相信自己 / 198
- 渴望有多强，成就有多大 / 201

●●●● 不可或缺意志力，征服潜意识的力量

- 善用意志力来驾驭潜意识 / 204
- 意志力才是生命最好的补药 / 206
- 挖掘潜能，拯救自己 / 209
- 你不够成功，是因为你不够自信 / 211
- 拥有意志力，你就能掌控你的身体 / 213
- 拥有意志力，你就能掌控你的生活 / 215

附录

- 积极性暗示：相信，才会成功 / 219
- 消极的暗示：说你不行，你就不行 / 220
- 罗森塔尔效应：善于赞美和激励 / 223

第一章

并非匪夷所思，奇迹总有合理的解释

我没有看到过更使人振奋的事实了，人类无疑是
有能力来有意识地提高自我生命的。

——梭罗

潜意识帮助科学家解决难题

尼古拉·特斯拉是一位著名的电器设备发明家。当他心中有了一个新的想法时，他首先通过想象建造它的雏形。他知道，所有具体细节潜意识会自然而然地向他显现。

他经常默想怎样改进，从不去过分探究。最后他向技术员陈述的就是他心中的成品。他说：“几乎没有什么变化，我所想的产品都是成品的。20年来无一例外。”

潜意识使人具有超人的悟性和洞察能力。有许多科学家都认识到潜意识的重要性，爱迪生、马科尼、凯特林、爱因斯坦等人都利用过潜意识。研究表明，潜意识是许多科学家成功的决定因素。

现代物理学中有两大划时代的理论分歧：一个是爱因斯坦的相对论，另一个是波恩的量子力学。波恩发现量子理论时，也是在梦中。他梦见了一个一个的点冲击他，醒来后，就构建了量子力学的雏形。

正是由于持续关注，所关注的内容被写进大脑的潜意识，在我们不注意的环境下（例如梦中）潜意识自己开始工作。高度集中的意识催生的潜意识帮了我们的忙，解决当我们长时间地把注意力集中于某个问题的时候，即使显意识暂时没法给出答案，潜意识也会开始工作，帮你解决问题。

著名化学家弗里德里克·冯·斯特拉多尼斯在试验室里工作了很长时间，他想知道六个碳和六个氢原子组成汽油时，它的分子式是怎样排列的。

这个问题困惑了他很久，但一直没有找到答案。

一次他坐车去伦敦时，他的潜意识突然向他显示：一只蛇在咬自己的尾巴，并且盘旋运动，像个玩具风车。他的问题解决了。后来人们所知道的苯环原子环形排列，就是这样产生的。

阿加西斯教授是著名的自然主义者。他发现，人在睡眠时潜意识的活动是不停的。他去世后，他的夫人在传记中这样记录了他的工作：“他几周来一直在辨认石板中一条鱼化石的种类，这个鱼化石从外表看有些模糊不清。疲惫之下，他最终放弃了辨认。

“一天晚上他醒来，向我说，他梦到了这条鱼的其他部分。他努力想记住梦中鱼的细节，但想不起来了。他回到工作室，想看着鱼化石再去追想梦中的印象，但毫无结果。

“第二天，他又梦到了鱼，但醒来后又忘了。第三天晚上，他睡觉前，在床前放了一支铅笔和一张纸，希望再能梦见鱼。谁知在早晨快醒的时候，他又梦见了鱼，并且很清楚；他模模糊糊地用笔和纸在暗中将鱼画下来。早晨起来时，他惊奇地发现夜里他居然起来画了这条鱼。

“他匆忙赶到工作室，用凿子按他在纸上的草图凿了起来，当鱼化石完全暴露时，与他画的鱼完全一样。最后他成功地辨认出鱼的种类。”

几年前我收到一篇文稿曾描述胰岛素的发现：“40年前，著名医生弗雷德里克·班廷一直在关注糖尿病的事，他知道这种病给病人带来许多的痛苦。当时在医学界尚无药物能对症下药。班廷医生花了大量时间进行研究试验，想解决这一国际医学难题。一天晚上他很疲倦，就睡了。在梦中，他梦见自己从狗的退化胰腺管中抽取残液。这就是胰岛素的起源，它帮助了成千上万名患者。”

班廷医生一直在有意识地寻找解决方案，所以他的潜意识就回应了他。但并不是所有问题一晚上就能解决的，有时需要一段时间，因此不要灰心。做到每晚临睡前向潜意识发问，就像从没提问过一样。

迟迟没有回应的原因，可能是因为你把问题看得太严重，或你认为要好久长时间才会有结果。你的潜意识是没有时间、没有空间的。去睡觉，相信你

现在就会有答案，不要以为答案只会在将来。

超越极限的信念

潜意识的能力之强，远超乎你的想象。

有人认为，造物主将人的寿命限制在大概90岁以内，因为寿命长短是成熟期（30年左右）的三倍，乃是造物主意志的反映。在自然王国中尤其是在动物界，生物寿命也有类似的表现，有的物种寿命甚至是其成熟期的5倍之多。人类是上帝造出的最高级生命体，难道不应至少和动物的寿命一样长吗？

事实上，生命如树，寿命则是果实。在果实成熟以前，就是想再多的办法也难以摇下树上的果子。我们并不知道如何受自己的思想控制，不知道信仰到底有多大的力量，大到可以影响生命的程度。但许多人由于深信寿命不能超过某个界限（可能是父母死去的年龄），而义无反顾地主动缩短自己的寿命。比如，我们经常会听到有人说：“我可不想活得太老，我爸妈就死得很早。”

前不久，有个身体健康的纽约人，突然有一天告诉家人，他会在下次过生日时自杀，他说他的寿命理应到这天结束。第二年，在他生日到来的那天上午，由于那天他拒绝工作，声称午夜之前，一定要死，全家人都很警惕，坚决叫医生给他做检查。医生说没什么病都没有。但这个纽约人开始拒绝进食，身体也越来越虚弱，最终在午夜前死去。

他要自杀的想法根植于意识深处，成为一种信念。这种信念如此强烈，以致他的全部意识都集中在结束自己生命这件事上，最终信念力完全抑制了

他的生命活动。

现在看来，如果有人用更强的意识力来扭转他的自杀信念，或者说这个人自己对生的精神意识可以战胜自杀意识，那么，他还可以再活很多年。

如果你相信——或者有某事件迫使你相信，你大概会在50岁左右显现出年老迹象，在60岁时丧失生存能力，失去对生命的兴趣，日渐衰老直至死去，那么，这世界没有任何力量能阻止你的衰老和死亡。

然而，潜意识具有双面引导作用。暮气沉沉的思想会招来身体的衰老；朝气蓬勃的思想或是活力四射的思想，则会让身体保持年轻。思想的衰老会比身体的老化来得早，因为身体的老化是思想衰老的产物，它源于思想的老化。当看到有些跟我们年龄相仿的人，身体已经开始逐渐衰退，显示出衰老迹象的时候，我们就会想象自己也是如此，于是也照行不误。结果，我们在思想意识的引导下开始衰老。这种提前衰老的现象之所以无法避免，仅仅是因为我们的思想已经接受老化，认可衰老，信服代际交替。

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”。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。

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。

相信我们的潜意识，如果我们不想变老，如果我们坚持年轻的思想，保持年轻、希望、活泼，那么衰老就会延时到来。

未开发的强大力量

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力量。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得好，那你我也一定可以做得好。你是认真的吗？把握生命中的每一分钟；你能够做的或者你梦想要做的，都要努力去实践。但是想做到，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。

“我们有可能直接穿越这条路吗？”拿破仑问他的工程师们——这些工程师曾经被委派去探察可以穿越险峻的阿尔卑斯山的圣伯纳山口的路。

“可能。”工程师犹豫地回答道。“还存在一定的可能性。好的，那就前进吧。”身材不高的拿破仑坚定地命令道，丝毫没有在意工程师们的弦外之音。很显然，穿越山口是极其困难的。

当英国人和奥地利人得知拿破仑要跨越阿尔卑斯山时，无不露出轻蔑的笑脸。因为那个地方“从来没有车辆经过，事实上根本就没有车辆经过的地方，”更何况拿破仑率领的军队有七万人，还拉着笨重的大炮、炮弹和装备，而且还有大量的战备物资。当马塞纳将军困在热那亚，正忍受饥饿的时候，对自己的猜测充满信心的奥地利人看到拿破仑的军队走出阿尔卑斯山时，都不禁瞠目结舌。拿破仑没有像其他人一样被高山吓倒，更没有在阿尔卑斯山上撤军，因此他获得了令人惊叹的胜利。

在穿越阿尔卑斯山之前，士兵们整装待发。当他们的鞋子破了，衣服撕开了，或者装备损坏的时候，他们会立刻停下来修理或者替换。也就是说，整个军

队的后援和补给是相当充分的。主帅拿破仑不屈不挠的精神深深地鼓舞了所有人。

虽然阿尔卑斯山十分险峻，但是在迷雾中，人们仍然可以隐约地看见那些幽灵般闪耀着光芒的军队。他们如同勇猛的雄鹰，在苍穹中穿梭着、怒吼着，势不可当。

即使山羊看到这极其罕见的奇观都会目瞪口呆。拿破仑的队伍浩浩荡荡，当山羊们看到士兵们整理装备，驻扎在山上的时候，也许会庆幸这座山终于不再那么寂寞了。当队伍遇到困难的时候，鼓舞人心的号角就会吹响，那声音响彻整个阿尔卑斯山，甚至在每一个岩石和冰块中回荡。

由于所有的事情都被精心地安排，拿破仑的精神具有极其深远的影响，以至于在他的队伍中没有一个士兵玩忽职守或临阵脱逃。无论在行进中遇到怎样的困难和险阻，队伍都毫不退缩、一往无前。山路绵延二十公里，但队伍仍然井然有序地前进。四天之后，拿破仑便率领军队进军意大利的平原地区了。

“阿尔卑斯山有何可怕！‘不可能’这个字眼只有在傻子的字典中才能找到。”

当“不可能”的事情变为现实的时候，有的人可能会说：“这件事早就应该在很久以前完成了。”许多军官虽然拥有充足的补给、精良的装备和善于穿越山路的士兵，但是拿破仑的拼搏精神和人格魅力是这些人所不可企及的。很多人会找借口说，他们遭遇的困难是任何人都无法克服的，因此他们没有渡过难关也是顺理成章的事情，以至于他们在困难面前可以畏首畏尾，最终大摇大摆地溜走。而拿破仑在面对困难时毫不退缩，无论困难多么难以逾越。他不仅为自己争取到了机会，而且也牢牢地把握住了这个机会。

有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。有位名叫钱宁·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（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。

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跤选手，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）。

你的显意识会为你设下界限。当你摆脱这些界限，让潜意识掌权时，你可以完成不可能的任务。曾有专家撰文解释人类为什么无法在4分钟内跑完一英里。除了一个叫班尼斯特的人以外，大家都相信绝对不可能用4分钟跑完一英里。不过班尼斯特在1954年打破了这项迷思后，其他跑者在几个月内也纷纷办到。是什么改变了这些跑者？他们的体能状况并非奇迹般地精进，他们也没有改变跑步的方式，改变他们的是信念！他们现在了解到，如果班尼斯特做得到，他们也做得到。

潜意识的神奇效力

一位中尉在要塞陷落之后对亚历山大说：“我不能！不可能！”这位伟