



陈晨 / 著

揭开超心灵感应之谜，发现未知的自己。

有时候你会有一种很强烈的感觉，
但不知道是好是坏，
你会突然很紧张，
感觉有什么事要发生……

预感

你的第六感准不准

中国华侨出版社

预感

你的第六感准不准

陈晨 / 著

中国华侨出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

预感：你的第六感准不准 / 陈晨著. —北京：中国华侨出版社，
2018.3

ISBN 978-7-5113-7359-5

I. ①预… II. ①陈… III. ①感官生理心理—通俗读物
IV. ① B845.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 019020 号

预感：你的第六感准不准

著 者 / 陈 晨

责任编辑 / 晓 棠

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 9 字数 / 220 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7359-5

定 价 / 36.00 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 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言

第六感到底是什么？它是真实存在的吗？

第六感是一种隐形武器，是标准名称“超感官知觉”的俗称。人们在这种“超感官知觉”的作用下，能够透过正常感官之外的渠道接收信息，能预知将要发生的事情。所谓的第六感，就是人类除了听觉、视觉、嗅觉、触觉、味觉之外的第六感——“心觉”。真实的第六感其实是常人的感官天生功能，每个人与生俱来都具有一种神秘的第六感！

在大量的心理学的研究试验中，已经有越来越多的证据证实了第六感的存在，它不再是一个玄而又玄的东西，而是作为一种潜意识活动对人们的生活产生一种神奇的力量，帮助人们感知世界、认识生活、激发潜能。

第六感是一种与生俱来的直觉，是一种心灵的感应。若要放大这种直觉和灵感，我们必须以积极、肯定的态度去向它靠近，主动

思考，主动和心灵沟通，不断以一种积极的暗示塑造全新的自我，于是我们便会接近我们的这种“超能力”，在生活的各种活动中，便会受到这种直觉的指引，产生心灵感应，并采取与之相对应的思考方式，摒弃旧思想，创立新的生活模式。

无论你的过去如何，都要正确对待，身心放松，抛下恐惧、消极、绝望，拥抱宽容、积极、希望，在冥想中倾听内心真实的声音，用真诚和赞美的语言对待身边的人和事，你就能收获快乐的力量。大胆地跟着感觉走吧，分享你的灵感，做一个热爱生活的人，用你的第六感享受人生。

本书通过大量事例的佐证，向读者真实生动地展现了来自心灵深处的第六感。本书教授读者如何用积极心态与心灵交流，通过关注身心细微的变化，在第六感的作用下以一种全新的思维模式思考身边的人和事。通过对这种神秘力量的运用，人们能够更好地认识自己，调整自己，改变自己，活出一个全新的乐观积极的自我，获得人生真正的幸福和快乐，实现梦寐以求的目标和梦想。

目录

contents

第一章 001

源自内心的一种不可思议的力量

- 第一节 第六感：内心的直觉 / 003
- 第二节 决定人生的第六感 / 007
- 第三节 第六感的神奇力量 / 012
- 第四节 暗示的魔力 / 015
- 第五节 “自我”的精神力量 / 019

第二章 023

第六感的解码

- 第一节 “恶魔”的本质 / 025
- 第二节 解码无意识，感知第六感 / 028
- 第三节 四个心理功能，四种第六感 / 035
- 第四节 心电感应，来自心灵的力量 / 045
- 第五节 第六感的色彩 / 050
- 第六节 第六感告诉你适合哪类工作 / 063

第三章 071

驯服第六感，做心灵花园的主人

- 第一节 向潜意识传达我们的命令 / 073
- 第二节 潜能量的控制 / 077
- 第三节 激活自信、乐观的第六感 / 080
- 第四节 不断强化升级“成功第六感” / 084

第四章 091

第六感中的可怕光环

- 第一节 晕轮效应是把“双刃剑” / 093
- 第二节 从苹果公司看晕轮效应 / 097
- 第三节 “反骨”的标签 / 101
- 第四节 不同色彩的晕轮 / 104
- 第五节 巧用第六感，走出“晕轮”误区 / 106

第五章 111

第六感：人际关系的密钥

- 第一节 驱除潜意识中的心理障碍 / 113
- 第二节 调度渴望的力量 / 119

第三节 走出意识的“黑房子” / 122

第四节 “29 分钱”的故事 / 127

第六章

135

建立快乐积极的第六感

第一节 与心灵对话 / 137

第二节 拒绝虚伪，活出真实的自己 / 142

第三节 启动放下过去的心理机制 / 145

第四节 暗示：触发潜能的释放 / 148

第五节 重塑全新的自己 / 152

第六节 在沟通之前，正视内心的恐惧 / 155

第七章

159

塑造他人的第六感印象

第一节 制造神秘第六感 / 161

第二节 在矛盾中塑造的第六感 / 166

第三节 印象洗脑法 / 169

第四节 制造层次感，建立深刻第六感印象 / 175

第五节 1 个优点和 10 个优点 / 179

第六节 策略性地用“瑕疵”凸显你的优点 / 181

第八章

187

女性在婚恋中的第六感

- 第一节 女人的直觉 / 189
- 第二节 潜意识中的理想异性原型 / 193
- 第三节 爱情对对碰，找到心灵的归宿 / 196
- 第四节 你离婚姻殿堂有多远 / 199
- 第五节 两性间不同的潜意识需求 / 204
- 第六节 建立双向沟通的桥梁 / 208

第九章

211

第六感的幸福体验

- 第一节 幸福的条件 / 213
- 第二节 用第六感进行职业定位 / 216
- 第三节 穿过消极暗示的“墙” / 230
- 第四节 接受现实，沿着正确的轨迹向前走 / 233
- 第五节 内心的满足：幸福和快乐的来源 / 235

第十章
239

二十八周，锻炼开发你的第六感

- 第一周 从照顾自己的身体开始 / 241
- 第二周 户外运动，扫除身体的有害能量 / 242
- 第三周 让心灵与身体沟通，拉近身心一体 / 243
- 第四周 放松身心，做逍遥自在人 / 246
- 第五周 冥想：倾听内心的声音 / 247
- 第六周 分辨戏中戏外，理智看待生活中的人和事 / 248
- 第七周 使用赞同、宽容和幽默的语言 / 250
- 第八周 创造良好的心灵感应，消除负面能量 / 252
- 第九周 健康的心态，吸引更多更好的事物 / 253
- 第十周 大胆地跟着感觉走 / 255
- 第十一周 清除一切不利于自己的因素 / 256
- 第十二周 放开过去，找到新的人生体会 / 258
- 第十三周 记录瞬间的心灵感应 / 259
- 第十四周 仔细倾听自己的感觉 / 260
- 第十五周 寻找心灵盟友 / 261
- 第十六周 分享你的灵感 / 262

- 第十七周 在模仿中再创造 / 263
- 第十八周 关注心灵给予的回馈 / 264
- 第十九周 对美好抱以期待，相信好运的降临 / 265
- 第二十周 做一个热爱生活的人 / 267
- 第二十一周 乐观并积极的生活态度 / 267
- 第二十二周 用更高级的自我主宰潜意识 / 269
- 第二十三周 学习透过表面看本质 / 270
- 第二十四周 用“美”的眼睛发现美的事物 / 271
- 第二十五周 用笑声激活第六感 / 272
- 第二十六周 让自己变成一个艺术家 / 273
- 第二十七周 感受身体肌肉的微妙反应 / 275
- 第二十八周 学会爱与被爱，感受心灵的力量 / 276

——第一章——

源自内心的一种不可思议的力量

第六感并不纯粹是一种被动的感觉，
只要我们加以适当的暗示和训练，
它就能回馈给你以神奇的力量，
借助这种力量，
你就可以更接近于你梦寐以求的成功。

第一节

第六感：内心的直觉

人的内心世界是丰富多彩的，其中内心深处的感觉更是瞬息万变，在面对各种各样的人或事时，我们第一个反应往往不是理性的判断，而是内心的直觉。这种直觉，既不是来自于五官的感受，也不是来自于大脑的分析判断，它就是在五感之外的“第六感”。

三国时曹操挟天子以令诸侯，雄踞中原。某次匈奴使臣前来拜见曹操，曹操很在意此事，想在面谈中展示一下天朝威仪，震慑匈奴来使。但是曹操又觉得自己长得不够英俊，一眼看上去不是特别唬人，怕一下子镇不住来使。于是他就想了个主意，找了个叫崔季珪的帅哥假扮成他来接见来使，然后自己提刀立在旁边，扮成卫兵模样。

曹操这边请完客，匈奴来使那边唱完各种颂词之类的，再互赠点礼品土特产什么的就打道回府了。曹操想知道自己这主意的效果，于是就派人去刺探匈奴来使对魏王曹操的评价。来使说：魏王的气质很不一般啊，但是旁边那个带刀侍卫更有英雄气概！曹操听完大吃一惊，心道此人直觉如此敏锐，真是个人才啊！

例中匈奴来使的判断，正是基于第六感的直觉。

我们在做某件事情时，常常会有这种体验：在做之前，就会有一种能否做好的直观判断，这种判断既非来自于外在的某种暗示，也非来自于自己的意识判断，这就是我们所说的第六感。有些人的这种第六感非常敏锐、准确，事情的结果往往与其第六感非常吻合。无疑，具有这种能力的人，更能把事情做好。大多数人也许认为，第六感是与生俱来的，能否拥有良好的第六感，完全靠“天生”“遗传”，其实事实并非如此，我们的第六感都是可以通过后天的训练来逐步提高的。举个例子来说，即使天生没有很高的篮球运动天赋的人，通过后天不断的训练，他的“球感”也会得到相应的提高，而通过锻炼来强化自己第六感的原理也正是如此。

第六感在现代心理学的研究中已不再是一个玄而又玄的东西，它是有着切实的心理学研究作支撑的。

自19世纪开始，心理学的研究重点越来越偏重于意识的深层，由此对意识的活动便有了更加细致的分类。在现代心理学中，人的精神活动被分为意识和潜意识两个层面。潜意识与意识定义方法不同，意识有明确的内涵，而潜意识则是一个集合的笼统界定，不能意识到的意识统统称为潜意识。第六感即是属于潜意识范畴内的。

在一般理解上，“第六感”这个词与“直觉”大致吻合，主要是指没有使用五官反射作用的感觉，它和“潜意识”这个词在定义方法上是相同的，都是一个集合的排除法界定。

在现代心理学中，意识是指通过五种感官：听觉、视觉、味觉、嗅觉和触觉来接收外界的刺激，然后整理分析，最后形成认识。而潜意识则会接受到更多被意识层面所遗漏的东西，它们不是透过语言或逻辑推理而得。这些讯息经年累月地储存在脑子里，慢慢积累成我们很少察觉到的潜意识。当它们浮现到意识层面、成为一种可

辨认的感觉时，就是我们所说的“第六感”。也就是说，第六感是潜意识的漂浮物，并且是可以通过意识辨认的漂浮物。

第六感是人类所独有的，一棵树不会意识到自己是棵树，一只蚰蚰不可能知道自己是只蚰蚰；一只灵长类的猩猩可能会有意识，会有一些的智力行为，但是它却不能像人一样调动并积累各种感性经验，猩猩会有本能的反应，却没有来自潜意识领域的漂浮物——第六感。

在理解第六感并想要进一步训练掌握第六感的“恶魔法则”时，首先必须强调的一点是我们每个人都应该明确一下“自我意识”。我们也许每天都会无数次地使用“我”这个词，却从来没有想过，能够产生“我”这个概念，是上天给予人类的莫大恩赐。

我们每个人都有自我意识，但并不是每个人都能够清楚地认识到自己有可以调动的自我意识。

关于这个问题，还真的曾有科学家做过实验，结果十分有意思。科学家选出一只平时生活十分正常的成年狗，把它放在镜子面前，观察它的反应。结果是它并不会意识到那是它自己，因为它先是对镜子里的那个家伙感到好奇，可是过了一阵之后，竟然冲镜子里的“它”发怒了。可见作为已经到了相当高等的脊椎动物的狗，却也没有自我意识的产生。相信养过小狗、小猫的读者都会有过类似的体验，梳妆镜里面的某只小狗、小猫的动作，经常能够引起它自己的敌意或醋意，而它却浑然不知镜子里的就是自己。

与之相对的是人类的自我意识产生。生物学家在一批两三岁的小孩的额头上点一个红点，然后把他们依次放在一个镜子前面。绝大多数小孩在看到红点之后的选择是用手指着自己的额头，而去触摸镜子里红点的小孩比例是很低的，这就是人类对于自我最原始的

认知。

生物进化是一个漫长的过程，从单细胞动物开始，历经原生动物、腔肠动物、扁形动物、线形动物、环节动物等，一直到人类，换句话说，只有人类，还有极少量的人类祖先——灵长类动物，具有自我的概念或意识。

而现在，对潜意识和作为潜意识的漂浮物第六感的认识，又让人类的认知水平提升了一大步。

著名的美国盲聋女作家海伦·凯勒 1880 年 6 月 27 日出生在美国亚拉巴马州，她原为健康的婴儿，却在 19 个月大的时候患上了急性脑炎，从此失去了听觉和视觉。然而，她仍然努力地保持着和外界的联系，运用自己的手语和家庭成员交流。但是，随着年岁的增长，这样的交流不再能满足她，她的脾气开始变得暴躁。海伦 6 岁时，她的父母为她请了安妮·莎莉文老师作为海伦·凯勒的启蒙导师。在安妮·莎莉文老师的帮助下，海伦竟然奇迹般地掌握了英、法、德等五国语言，最终完成了她的《假如给我三天光明》《我的生活》等一系列著作，并致力于为残疾人造福的崇高事业，参与建立了多处慈善机构，被美国《时代周刊》评为美国的十大英雄偶像之一。

我们提及此例，是因为海伦·凯勒很典型地表现了第六感的力量。人的前五感，她失去了最重要的两个，听不到，看不到，这样怎么交流，这样怎么活下去？难道只能靠手去感知，靠嘴巴去品尝，靠鼻子去闻么？显然，海伦的成功并不完全依赖于她所剩下的三个感觉，而是来源于她的内心，她的心觉，即第六感。是的，第六感，就是你的本心，就是你对自己、对整个世界最原始的感知。它所蕴