

潜意识是潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量。—— 西格蒙德·弗洛伊德

谁说直觉不靠谱？谁说只有女人的第六感才准？  
换个角度思考问题，你会发现生活被一种好似魔法的奇妙力量所围绕  
了解潜意识，发现另一个你不知道的自己

# 直觉心理学

## 遇见潜意识的自己

杨晓霜◎著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

# 直觉心理学

遇见潜意识的自己

杨晓霜◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

## 内 容 提 要

直觉是神经末梢未经推理直接洞察事物的本质，潜意识是指人类心理活动中不能认知或没有认知到的部分，了解人的直觉与潜意识，能帮助我们开启隐藏的潜能，重塑内在的自我。

本书从理论与实际结合的角度，并从生活中的方方面面入手，用最简单便捷的方式，对直觉与潜意识进行了深层次的挖掘与分析，旨在帮助读者揭开“心想事成”法则的秘密。

### 图书在版编目(CIP)数据

直觉心理学：遇见潜意识的自己 / 杨晓霜著—北京：  
中国纺织出版社，2017.12  
ISBN 978-7-5180-4252-4

I. ①直… II. ①杨… III. ①直觉—研究 IV. ①B017

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第265711号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：194千字 定价：36.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前言

生活着的你，不知道是否曾问过自己这样一个问题：我对现在的生活状态满意吗？我们当然希望获得肯定的答案，但实际上，也许我们看到更多的答案是否定的，人们为什么不满意自己的现状呢？你是不是悲观的人？是不是觉得自己痛苦又贫穷？是不是经常被焦虑纠缠？是不是认为自己对未来毫无信心？相反，也有一些人，他们快乐、积极、富有，他们的人生阳光灿烂。现在，你知道为什么会有这样的区别吗？是的，所有的疑问都指向同一个答案：潜意识。

大量的科学和心理研究都证明一点：人生成败的关键就在于人的心智功能发挥得如何。

在心理学上，心智被划为两个部分，一个是显意识，一个是潜意识，前者是能被察觉到的，而后者是人们察觉不到的。

比如，对于我们日常的活动，我们知道自己为什么会做某件事，能够清楚地意识到自己内心的活动，这就是显意识的内容。相反情况下，起作用的就是潜意识。

当然，一些专业人士还分出其他的部分，但对于我们来说，我们不需要分析那么复杂的理论现象，只需要了解显意识和潜意识的问题。

其实，人类心理结构中，显意识的范围只有5%，而潜意识的比例却高达95%。并且，潜意识的力量比显意识大得多，正如安东尼·罗宾曾说的：“人类所有的改变都是潜意识上的改变。”

人的潜意识就像一个智慧仓库，正在等着我们去挖掘和利用，一旦我们能开启这座宝库的大门，我们的人生将会发生彻底的改变。正所谓思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定命运。一个人在他的潜意识里把自己想象成什么样，他就会变成什么样。

然而，正如潜意识不被我们所认识到、具有隐匿性以外，很多人终其一生都未曾看到或利用潜意识的作用。即便是牛顿、爱因斯坦这样的天才，在他们一生的时间内，也只不过是发挥了他们潜意识中的百分之十而已。

除了潜意识之外，一直未被人们开发的智慧宝藏还有直觉，直觉是神经末梢未经推理直接洞察事物的本质，实际上，是我们的潜意识直接变为显意识的过程，几乎所有的创造性活动，都是来源直觉的指引。

无论是潜意识还是直觉，主要是来自于经验、知识、能力的积累，是现存的，并不需要我们费尽心思去挖掘，但同时，我们也可以通过学习来让潜意识内容得到更好的开采和利用。

本书深入浅出地向我们展示了潜意识对我们的巨大作用，书中的一些通俗易懂的案例告诉我们潜意识是如何转化为那些具体的事物的。本书内容丰富，贴近实际，阅读完你会发现，你的生活里好像出现了一股新的力量，这股力量好像魔法般，它能带你走出过去的痛苦、困扰、抑郁、贫穷和失败，让你摆脱糟糕的过去，从而踏上通往自由、幸福和平静的康庄大道。

编著者

2017年2月

# 目录

## 第01章 认识直觉和潜意识，了解心灵工作的原理 / 001

潜意识从何而来 / 002

直觉的发源地在哪 / 005

直觉是心灵深处的宝藏 / 008

潜意识与显意识的区别 / 010

潜意识的工作原理 / 013

每个人的行为都是潜意识的产物 / 016

## 第02章 从潜意识和直觉激发潜能：让自己更强大 / 019

学会做你身体的精神领袖 / 020

人生的“金矿”藏在潜意识背后 / 023

肯定自我，让自己成为一个屹立不倒的人 / 025

给自己打气，会让你越来越自信 / 028

积极的自我暗示能提升自信 / 031

累积自我价值，就是累积自信 / 034

## 第03章 潜意识与成功，为自己插上成功的翅膀 / 039

消除恐惧心理，敢于迈出第一步 / 040

你知道自己要什么吗 / 043

设立的目标一定要明确和清晰 / 046

心念目标，不断想象你的目标 / 049

制定一个未来规划，来指引潜意识 / 051

只有坚持到底，才能将梦想变成现实 / 054

#### 第04章 运用意识转换心态，好心态带来好心情 / 057

悲观主义者的心声：“我为什么总是不快乐” / 058

快乐或悲伤，都是潜意识所给的选择 / 060

笑对人生，不管一切如何 / 063

凡事多往好处想一想 / 066

调整潜意识，好心情是可以“装”出来的 / 069

人生安宁的本源在于潜意识 / 072

#### 第05章 潜意识与情绪：别让你的情绪失控 / 075

冲动会让你做出失去理智的事 / 076

从潜意识控制你的愤怒情绪 / 078

不与争执，学会冷处理 / 082

调整心理状态，从消极变积极 / 085

内心扭转法始终让你内心充满阳光 / 088

转移法调节和消除坏情绪 / 090

“关”上耳朵，不给意识受刺激的机会 / 093

#### 第06章 与不良潜意识说再见，赶走内心的负能量 / 097

在潜意识中用正能量代替负能量 / 098

悔恨毫无意义，学会原谅自己 / 101

一味地抱怨只会让你的人生陷入泥潭之中 / 104

摒弃“不可能”的意识，敢做才能做得到 / 106

割除自卑意识这颗毒瘤 / 110

骄傲自满只会让你停滞不前 / 112

别让潜意识中嫉妒这颗毒药害了你 / 114

## 第07章 潜意识与人际：迎合人心就能收获好人缘 / 119

人人都是以自我为中心的 / 120

谁都有被尊重的需要 / 123

时刻保持微笑，用温情感染他人 / 125

交际中满足对方希望成为重要人物的意识 / 128

认同和赞赏他人，你也会得到认可 / 132

满足对方的虚荣心 / 134

激发他人高尚的动机，让对方无法拒绝你 / 137

## 第08章 直觉与财富：如何运用直觉致富 / 141

像乔布斯那样相信直觉 / 142

股神巴菲特：“几乎所有的投资都是来自我的直觉” / 144

财富目标：你想赚多少钱 / 147

相信直觉并不是要一味地冒险 / 150

机遇面前，不可错过 / 152

## 第09章 潜意识与微动作：从潜意识读懂人心 / 155

身体上的小动作在随时“表达”内心 / 156

通过微动作识破他人谎言 / 158

眼为心声，从眼神变化读懂对方内心世界 / 161

小小名片传递出的信息 / 164

看穿不同笑容背后的含义 / 166

嘴巴的动态展现他人内心喜怒哀乐 / 169

从打招呼的方式判断人性 / 171

通过睡姿探究他人心理 / 174



从约会场所的选择来洞悉对方的处世方式 / 177

## 第10章 潜意识与婚姻：从潜意识经营婚姻更美满 / 181

了解男女潜意识中的异性符号 / 182

拆不散的爱情：感情越是受阻，关系越是亲密 / 185

如何识别男人花心与否 / 188

婚姻中的“不理解”是怎么造成的 / 190

男女其实是互补和对抗的两个潜意识个体 / 193

要幸福，就要架一座心灵沟通的桥梁 / 195

## 第11章 有关直觉：直觉是对潜意识的归纳和总结 / 199

什么是心理直觉 / 200

人都会不自觉地接受暗示 / 203

从潜意识和直觉获得创造性灵感 / 205

只给自己正向的暗示 / 208

如何从潜意识调节自己的睡眠质量 / 211

## 第12章 潜意识与人生：其实，你可以更幸福 / 215

找到让自己真正感兴趣的事 / 216

给自己积极的暗示，朝积极的方向努力 / 218

人生的终极目标是幸福 / 220

你愿意为梦想作出改变吗 / 222

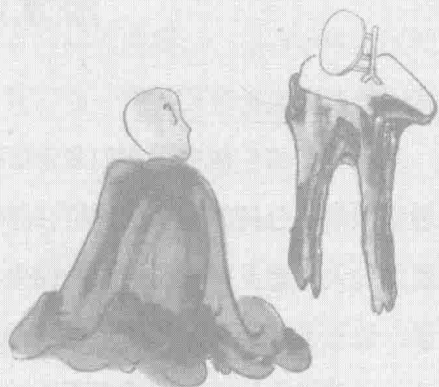
放过自己，别和自己较劲 / 225

为自己制定一个可以实现的幸福未来 / 228

## 参考文献 / 231

## 第01章

### 认识直觉和潜意识，了解心灵工作的原理



在我们人类的思维中，有些是能被人们察觉和认识的，有些是不被人们认识到的，前者是心理学上的显意识，而后者则是潜意识，也可以说是直觉的部分。显意识负责的是理性的、分析的部分，直接的、主观上的则是潜意识或者直觉。其实，从我们来到这个世界的第一天起，潜意识的力量就已经属于我们了。了解心灵的工作原理，能让我们对人类的思维进行更透彻的了解和分析，了解潜意识和显意识交互作用的原理，进而通过改变我们的内在部分来改变现状，从而重塑新的人生。

## 潜意识从何而来

在我们的生活中，我们常常听到一个心理学名词——“潜意识”。这是心理学和精神分析学范畴的词汇，精神分析学派的学者认为，潜意识是我们无法看见的人类心灵深处蕴藏着的巨大力量。同样，对于我们日常生活中的人们来说，也想了解到底什么是潜意识，人类的潜意识又是从何而来的。

心理学家认为，“潜意识”是指人类心理活动中不能认知或没有认知到的部分，是人们“已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程”。弗洛伊德又将潜意识分为前意识和无意识两个部分，有的又译为前意识和潜意识。

西格蒙德·弗洛伊德所谈的潜意识，是一种与理性相对立存在的本能，是人类固有的一种动力。

弗洛伊德称，人类有一种本能，也就是追求满足的、享受的、幸福的生活的潜意识。这种潜意识虽然看不见摸不着，却一直在不知不觉中控制着人类的言语行动。在适当的条件下，这种潜意识可以升华成为人类文明的原始动力。

所以，潜意识是无法被我们察觉的，但是它确实随时随地影响我们的行为和生活，比如，我们如何看待自己的行为，我们所作出的任何一个抉择。所以，潜意识所完成的工作是人类生存和进化过程中不可或缺的一部分。

在我们的思想构成部分中，除了潜意识外，还有意识，但是潜意识的力量比意识大3万倍。那么，潜意识从何而来的？

心理学家称大致有三个来源。

第一个来源是先天的潜意识部分，一些人认为认为是前世因素，一些人认为来自于基因，不过，此处，这一部分我们暂不讨论。

第二个来源是“潜移默化”或“熏陶”。也就是说，在我们的日常工作、学习和生活以及人际交往中，我们都会接触到很多人和事，这些人和事都会进入到我们的心里，成为我们的潜意识的一部分，在暗中起着作用。

第三个来源是，在我们的显意识中，随着时间的推移，一些内容逐步沉淀下来，然后进入到我们的潜意识中。比如，我们的一些习惯和信念等，我们常说的“习惯成自然”，讲的大概也就是这个道理。

其实，自打我们来到这个世界，潜意识便开始形成，比如，父母的教育思想、对我们的期望、家庭环境的熏陶、学校的教育，我们在不断成长的过程中获得的阅历以及逐步在我们的头脑中形成的观念与思想，还有一些积极的想法，或者负面的情感等，无论是好的还是坏的，都会在我们的潜意识里住进存储起来，形成丰富的内心世界和灵魂。它是我们形成新的思想、心态、智慧取之不尽、用之不竭的素材和信息源泉。

心理学家称，人的潜能是被深藏于潜意识之下的，所以，人要激发潜能，可以从潜意识入手。

潜意识包罗万象，深厚神奇，那么如何来训练开发和利用它呢？以下几点可供探索参考：

### 1. 学会训练和开发潜意识中的超强记忆功能

我们从出生开始的所见所闻，都会被我们的潜意识储存起来，这些事物包罗万象，有好坏之分，而潜意识却不分好坏，统统“记录在册”。

为了提高你的潜意识的储存效率，你还可以借用一些辅助手段，如重要资料重复输入，重复学习，增加记忆功能，建立看得见的信息资料库——分类保存图书、剪报、笔记、日记、移动存储设备等，以便协助潜意识为我们的创造

性思维和其他聪明才智服务。

2. 训练对潜意识的控制能力，使得它帮助我们走向成功，而不是走向失败  
潜意识并没有辨别是非的能力，所以，无论是积极的还是消极的内容，都会被吸收，常常跳过意识而直接支配人的行为，或直接形成人的各种心态。所以，成也潜意识，败也潜意识。

因此，我们要训练自己，努力开发利用有益的积极成功的潜意识，对可能导致失败消极的潜意识加以严格的控制。

具体地说，珍惜原来潜意识中的积极因素，并不断输入新的有利于积极成功的信息资料，使积极成功心态占据统治地位，成为最具优势的潜意识，甚至成为支配我们行为的直觉习惯和超感。

3. 潜意识具有自动思维创造的智慧功能，我们可据此获得创造性灵感

我们可能有这样的经历，有时候，我们为某件事苦思冥想，却想不出一个结果，然而却在梦中或者散步等情况下灵光乍现，所以，我们可以随身携带纸笔，将那些随时出现的灵感记录下来。

电影大王邵逸夫，经常在思考各种问题的同时，在任何地方，都备有一本记事簿，一旦灵感从潜意识中涌现，便立刻记下来。这使邵逸夫成就了辉煌的事业。

4. 心念目标，不断地想像、不断地自我确认、不断地自我暗示

如果你也想和别人一样获得成功，就不断地、反复地暗示自己：我会成功，我会成功，我一定会成功；假设你想获得财富，你就告诉自己，我很有钱，我很有钱，我一定会很有钱；假设你想要让自己的业绩提升，就告诉自己，我的业绩不断地提升，不断地提升，我的业绩一定会不断地提升。

按照这样的自我暗示的方法，不断地练习，你的潜意识就会获得指令，你的行为和思想也就会接受潜意识的指令，然后执行这样的指令，最终助你达成目标。

## 直觉的发源地在哪

相信在我们的生活中，不少人都曾说过这样的话：“直觉告诉我……”言下之意是，我们有时会接受某种不受逻辑思维约束的思维方式而直接进行决策，我们不能否认逻辑思维在很多情况下的正确性，但直觉也常给我们正确的指引。

那么，什么是直觉呢？心理学家给出的定义是：直觉是指对一个问题未经逐步分析，仅依据内因的感知迅速地对问题答案作出判断、猜想、设想，或者在对疑难百思不得其解之时，突然对问题有“灵感”和“顿悟”，甚至对未来事物的结果有“预感”“预言”等，这些都是直觉思维。

那么，直觉的发源地又在哪呢？

心理学家称，直觉来源于人的大脑，而直觉出现时，一般是大脑思维状态最好的时候，形成大脑皮层的优势兴奋中心，使出现的种种自然联想顺利而迅速地接通。我们在一些文章中看到的关于直觉的描述是，具备某些信息片段，不用费力思考而出现的一些想法、感觉、信念或者偏好。它可以帮助人们进行快速决策，是人们潜能开发的一种重要领域。

直觉思维具有迅捷性、直接性、本能意识等特征。心理学上的直觉有广义和狭义两种理解。

广义上的直觉是指包括直接的认知、情感和意志活动在内的一种心理现象，也就是说，它不仅是一个认知过程、认知方式，还是一种情感和意志的活动。

狭义上的直觉或直觉思维，就是人脑对于突然出现在面前的事物、新现象、新问题及其关系的一种迅速识别、敏锐而深入洞察，直接的本质理解和综合的整体判断。简言之，直觉就是直接的觉察。

直觉思维是一种心理现象，它不仅在创造性思维活动的关键阶段起着极为

重要的作用，还是人生命活动、延缓衰老的重要保证。直觉思维是完全可以有意识加以训练和培养的。

直觉作为一种心理现象贯穿于日常生活之中，也贯穿于科学研究之中。

数学家阿普顿曾在爱迪生研究所工作过，刚到那里的时候，爱迪生想要考他的思维能力。

爱迪生交给他一个电灯泡，这只灯泡是试验用的，爱迪生告诉他，希望他能算出这只灯泡的容积。阿普顿于是开始了他的计算过程，就这样过了一个小时了，爱迪生走过来，居然发现阿普顿还在计算，爱迪生对他说：“如果是我，就把这只灯泡灌满水，然后再把水倒出来，倒进量杯里，很快就能知道灯泡的容积了。”

从这个小故事里，我们看出，虽然阿普顿是著名的数学家，他的计算能力是毋庸置疑的，但是在这个问题上，他却少了如爱迪生那样的直觉思维能力。

居里夫人曾经在研究铀这种元素的过程中，发现铀是放射性元素，而她凭借直觉感到，除了铀以外，应该还有别的物质也有这一特性。

想到就做，此时，她立即放下对铀的研究，决定对其他所有已知的化学物质进行排查，不久，她发现，另外一种物质——钍也能自发发出射线，与铀射线相似。

居里夫人对自己的这一发现着了迷，不过，她发现，只有铀和钍有放射性，她将物质的这种特性叫作放射性，具备这一特性的元素就叫放射性元素。

接下来，她又开始测量矿物的放射性，突然她在一种不含铀和钍的矿物中测量到了新的放射性，而且这种放射性比铀和钍的放射性要强得多。凭直觉，她大胆地假定：这些矿物中一定含有一种放射性物质，它是今日还不知道的一种化学元素。

有一天，她用一种勉强克制着的激动的声音对布罗妮雅说：“你知道，我不能解释的那种辐射，是由一种未知的化学元素产生的……这种元素一定存

在，只要去找出来就行了！我确信它存在！我对一些物理学家谈到过，他们都以为是试验的错误，并且劝我们谨慎。但是我深信我没有弄错。”

在这种信念的驱使下，居里夫人终于和她丈夫一起发现了新的放射性元素：钋和镭。居里夫人还以她出色的工作，两次荣获诺贝尔奖。

美籍华裔物理学家丁肇中在谈到“J”粒子的发现时写道：“1972年，我有种强烈的感觉，我认为很有可能存在很多有光的而又比较重的粒子，然而实际理论上并没有预言这些粒子的存在。我直观上感到没有理由认为这种较重的发光的粒子（简称重光子）也一定比质子轻。”

这里，丁肇中说的“感觉”就是直觉。正是在这种直觉的驱使下，丁肇中决定研究重光子，终于发现了“J”粒子，并因此而获得诺贝尔物理学奖。

可见，直觉在创造活动中有着非常积极的作用。其功能体现在下面两个方面：

### 1. 帮助人们迅速作出优化选择

要想创造，就会遇到问题，也就是要解决问题，在解决问题的过程中，往往会出现很多抉择，而如何作出最优抉择，是我们最关心的。为此，法国数学家庞卡莱说：“所谓发明，实际上就是鉴别，简单说来，也就是抉择。”那么，怎样从多种可能中作出优化的抉择呢？

经验表明，在创造性活动中，起到作用的，往往不是那些按照逻辑思维来进行的推理，很多时候人们必须依靠直觉。不过，似乎越是知识渊博和经验丰富的人，越是能获得直觉的垂青。他们更容易在艰难的抉择中找到最优答案。

### 2. 帮助人们作出创造性的预见

17世纪法国著名哲学家笛卡尔认为：直觉可以是直觉推理的起点。亚里士多德干脆说：“直觉就是科学知识的创始性根源”。英国物理学家卢瑟福在其非凡的直觉的帮助下，在原子物理学和原子核物理学方面作出了一系列重大的开创性贡献。



## 直觉是心灵深处的宝藏

生活中，不少人常把“直觉”这一词语挂在嘴边，一直以来，人们也能真实地感受到直觉的存在和对自己行为的影响，却又难以用言语来表述清楚。其实很简单，比方说，当你见到某个人时，你立即就能看到他的体貌特征，也就是高矮，胖瘦，美丑，等，这种“看”，就是感觉；再比如，两个动物，猫和狗，你无须思考，就能清晰地分辨它们，这也是直觉思维；还有，你能驾轻就熟地就哼起童年的一首歌，这都是无须经过严谨的逻辑思维就能得到的。这就是直觉思维。

直觉思维也称非逻辑思维，它是一种没有完整的分析过程与逻辑程序，依靠灵感或顿悟迅速理解并作出判断和结论的思维。这是一种直接的领悟性的思维，具有直接性、敏捷性、简缩性、跳跃性等特点，可以认为它是逻辑思维的凝聚或简缩。简言之，直觉就是一种人类的本能知觉之一。

其实，在我们的生活中，我们也经常被直觉思维指引，并且是很明确的指引，比如：谁值得信任，什么东西不能吃，甚至当你被复杂的学术理论纠缠得头昏脑涨时，直觉感应也可能让你恍然大悟。

爱因斯坦曾说：“真正可贵的因素是直觉。”因为一直以来，直觉都是我们心灵深处被深藏的宝藏，只要我们懂得挖掘直觉的能量，就能为我们所用，实现惊人的创造性活动。

伊恩·斯图加特说：“直觉是真正的数学家赖以生存的东西”，许多重大的发现都是基于直觉。

欧几里得几何学的五个公设都是基于直觉，由此建立起欧几里得几何学这栋辉煌的大厦。

物理学上的“阿基米德定律”的由来就是：当时，阿基米德走进浴室，他发现，原来浴缸中漫出来的水的体积正好和自己的身体的体积差不多，在这一