

One **E**nlightened
Metaphor
Tai Chi with Your Heart

开启**潜**意识

看透你未知的心

阿勋◎著

这本书能**洞察**你的**潜意识**
帮你塑造梦想人生



中信出版社·CHINA **CITIC** PRESS

One **E**nlightened
Metaphor
Tai Chi with Your Heart



开启潜意识

看透你未知的心

阿勋◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

开启潜意识: 看透你未知的心 / 阿勋著. —北京: 中信出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5086-2436-5

I. 开… II. 阿… III. 下意识—研究 IV. B842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 202059 号

开启潜意识: 看透你未知的心

KAIQI QIANYISHI

著 者: 阿 勋

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 104 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2436-5 / F · 2143

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000

开启的故事：心灵的太极

你，爱听故事吗？

无论孩子还是大人，为什么总喜欢听故事？
为什么我们看完一场电影，离开的时候，仍然
会精神亢奋或者情绪激动？

在支持别人开启的时候，作为心灵开启指
导师，我非常喜欢讲开启潜意识的故事。我也
经常鼓励我的学生用故事指导别人。因为一个
有效的开启的隐喻故事是一个双人的心灵太极。
而且这个太极游戏会给被指导者带来领悟和智
慧、快乐和欢笑。

在心理学催眠领域里，这被称为隐喻治疗。
显然，“隐喻”这个名词显示出心理学的专业含
量，但是普通读者如何学会讲述心灵开启的故
事呢？所以我们不妨把“隐喻”还原为“故事”。



许多读者看完《开启的世界：幸福从未离开你》和《开启的禅：世界本是你的家》之后，在书友会、新浪博客上通过各种渠道告诉我，读了书中的那些故事，他们的心灵会有所顿悟。为什么仅仅是讲故事就能支持别人开启心灵呢？

我们都知道意识和潜意识的关系：如同岛屿在海面上的小部分和海面下体积更大的部分——意识的下面是潜意识，虽然个人行为由意识和潜意识共同决定，但真正决定每个人的内心体验的是潜意识，而不是意识。意识，通俗来讲只是我们的思考和表达方式。（一般情况下是如此，不过，心灵已经彻底开启到达启悟状态的人不是这样。）潜意识的体验决定了一个人的生命状态。在以后的书中，我们会详细讲述潜意识的创造原理，也就是《秘密》那本书漏掉的“吸引力法则背后的秘密”，这里不多讲。

而一个人只有开拓了意识的觉察范围，来自潜意识的体验才能得到改变，才会对案主的行为形成长期有效的影响，才能真正改善案主的意识状态和生活状态。

但是这里就有一个天天和我们相伴，却被忽视的问题，而它又恰恰是我们不得不面对的一个关键问题：为什么我们无法说服别人，或者别人无法说服自己呢？其实，我们平时说的任何一句话、提出的任何一个建议或者进行的任何一次沟通，如

果想作用于对方意识下面的潜意识，就必须在把上面的意识那扇门打开，不过，所有人的意识之门却总会“有选择地关闭”。决定这扇门是否关闭的关键是：“是否原有的评判有发生变化的威胁”，只要有这种威胁，意识的门会立刻关上，有效信息根本无法进入，这就是绝大部分沟通中“建议、说服、命令”效果不大的主要原因。

人们经常会听到下面的话：“多少次我苦口婆心，他就是不听”“他总是左耳朵进右耳朵出，就是不听我的。”“气死我了！说什么都没用了，他非要往火坑里跳！”——这些话经常被我们听到，就是因为绝大多数人在沟通中，并没有觉察到意识评判的自动屏蔽功能。

这就对一般的劝导沟通、甚至心理咨询师的治疗构成了一种无法逾越的障碍。

而开启指导师说隐喻、讲故事，由于事先与案主说明了是“故事”，那么故事当中无论发生任何事情，看似都跟案主没有“直接关系”，所以案主就无法抗拒这样一个“与己无关”的故事里的情节发展；这样对沟通有什么不可思议的作用呢？对了——它恰恰绕过了那扇动辄关闭的意识评判大门，只要对方愿意听隐喻故事，我们就已经打开了案主意识评判的大门，只要讲故事的隐喻技巧掌握得当，案主的意识大门就会不知不觉



在沟通中一直保持开启的状态。接下来，一些有效的信息才能真正进入对方的潜意识。

那么，为什么开启的故事被说成是“双人”的心灵游戏呢？

一个开启的隐喻故事想要产生效果，开启指导师离不开案主的参与。当开启指导师设计的情节恰好对应案主的问题，那么案主将会在潜意识中，自我完成一次重要的故事的重新架构。简单地说，就是案主会把自己的角色下意识地放入故事当中——电影之所以能让那么多人热血沸腾，即便出了电影院也仍会让人感觉恍惚，人们会被一个虚构的故事弄得感情上下起伏，感受到震撼，就是因为每个人的潜意识都具备的这种自动功能。

当案主的潜意识开始介入故事，高级开启指导师会洞察这一点，之后就可以导入有效的信息，开启的隐喻故事里面包含的那些有效信息、或者是提问、提醒，就能够很好地作用于案主的潜意识。而只有当案主的潜意识吸收了开启的故事所传递的那些信息之后，一个“真正有效的沟通”才会真的出现，案主的行为才会随之发生改变。

或许这样解释，你会觉得用隐喻故事沟通潜意识，好像很神

秘，其实这并不稀奇。当我们还是孩子的时候，我们就是这样通过一个一个有名的童话故事学会了应该做什么和应该怎么做。

所以，概括地说，通过隐喻开启一个人的心灵之所以有效，是因为这个游戏很高明：开启指导师设计一个故事作为双方的游戏背景，然后开启指导师就可以根据案主的情况设计游戏环节，再用好玩的游戏吸引对方加入。如果故事情节恰好就是对方关注的焦点，案主就会自动加入游戏。当案主开始加入游戏的时候，心灵的开启就已经开始了。

每一个见面的过程看似都很简单，有的仅仅是几分钟，那么，为什么却会对案主的后续行动（后来的生活）产生持续的、甚至是不可思议的影响呢？和开启指导师分开后，在案主那里，究竟发生了什么呢？

案主离开开启指导师之后发生的事情，我们也可以再作一个隐喻：当案主和开启指导师见面的时候，开启指导师在画纸上画出一条弧线，并且说出一个新的隐喻故事——来，我们一起画一个小丑，这是小丑的眉毛。只要案主潜意识加入了这个游戏，案主就会把画纸上的这条弧线理解为小丑的眉毛，而剩下的小丑的身体部分，已经被案主的潜意识“看到”，也即将会自动在画纸上展开。案主会在潜意识中自动完成剩下的部



分，所以，巨大的身体部分都是案主在离开开启指导师之后自己“画”完的。

这就是为什么——开启指导的效果能明显超出普通心理咨询和其他治疗的原因。

让我们继续隐喻：这样一个能给案主带来欢笑的小丑，会由案主自己画出来，出现在案主的“画纸”上。这个小丑因为既可爱又有生命力，一定会给案主带来欢快的笑容。

因为，去更大程度地体验幸福，是每一个人内在生命的本能。

而开启心门，让心灵沐浴爱的智慧，是开启指导工作的本质。

开启的隐喻是心灵的太极，四两可以拨动千斤。

有人说心灵开启的沟通是催眠，或者高级隐喻，其实，更简单地说，这本书讲的都是潜意识相遇的故事。

潜意识，就像潜藏在岛屿下面的心底深处的陆地，大多数时候难以被我们认识和感知。然而，我们的行为和思想，却时时刻刻都会受到潜意识的影响。它的能量远远超出我们的想象。真正对一个人的心灵状态能形成恒久作用的，实际上是来自于潜意识的改善。

而隐喻故事，如同一位妙手仁心的医生，能够巧妙融化我们冰冻的意识，到达潜意识那里，滋养心灵，呵护心灵。遇到一些心灵深处的顽疾，开启隐喻这位妙手仁心的医生，还能

够准确地绕开障碍，找到问题所在，迅速排除，并施以养分。

这本书里就记录了一个个曾深入滋养过潜意识、饱含营养的隐喻故事，并说明了它们是如何影响和改变人们的内心生活的。而那些心灵获得滋养、遇见“潜意识深处的自己”的人，如同很多读者一样，是挣扎在高压工作下的职场人，是纠结于梦想和现实的企业人，是渴望得到爱和尊重的男人和女人，甚至是从死神手中逃过一劫的幸运儿。

将自己放心地交给潜意识，让心灵的太极滋养内心，你会惊喜地发现，一个开启的世界早已展现在你的面前。

隐喻是开启心灵的沟通方法，这不是现代才有的，而是在几千年前就已存在的事情。

为什么这么说呢？

无论是中国人还是外国人，我们都曾看过一些经典。比如东方人应该看过老子的《道德经》，其中的婴儿、水、天地等都是隐喻；而在《庄子》、《论语》、《孟子》、《列子》里隐喻则更多，比如庖丁解牛、逍遥游、两小儿辩日等。还有佛禅智慧，在《金刚经》、《心经》、《六祖坛经》这些经文当中，都有相当多的隐喻。而在西方的经典里，当然也是如此，比如《圣经》中无处不在的隐喻智慧，还有尼采的《查拉图斯特拉如是说》和柏拉图的《理想国》里也到处都是隐喻。

而东方的禅师，更是在提问中蕴藏隐喻，在隐喻中蕴藏提问。“天地之大何以安身立命？”“你生之前你是谁？”这些强有力的提问都是用隐喻来开示后人的。“菩提本无树、明镜亦非台”——无论是偈子还是一个一个的禅机问答，全都是高级隐喻。在我所写的《开启的禅》一书中，已经有 50 个禅机故事，上百个隐喻包含其中——那个小香炉本身已经是一个隐喻，而老禅师也是一个隐喻，更不用说其中近百个禅机问答，每一个都是曾经使人开启顿悟的好故事。只要你足够安静、清净，那些使人顿悟的心语就会流入你的心底。

其实，隐喻不只是存在于古代经典之中，在日常生活中，隐喻也无处不在。比如“放下”，这个词显然就是一个隐喻，虽然“放下”的字面含义是指一个手上的动作，可是大家都知道它还有另一层含义。

不管你觉察与否，隐喻其实是无处不在的，但普遍被忽视的是：隐喻的作用非常巨大，然而绝大多数人却都不会正确运用这个“效果惊人”的沟通方式。当你掌握了方法，你就会打出心灵的太极，四两就可以拨动千斤。开启工作室培养的开启指导师中经常有这样的例子，当他们以完全觉察的状态，让故事自然流淌出来的时候，通常也是案主泪流满面，获得很大支持的时候，但开启指导师们还并不清楚是自己看似随意的哪句

话支持到了对方。

我看到过一位学习开启指导课程的同学，就是这样支持了一位案主。当时刚毕业的女孩患了严重的抑郁症以致无法工作，辞职了。那位学习开启指导的同学觉察出她的情绪之后，听完了她的叙述，顺着直觉，开始为她讲一个阿拉伯的一千零一夜故事的变化版本。在这个故事里，同学融入了女孩的几个关键心结，不过两三分钟，这个故事就开始奏效。怎么看出来的呢？这位严重抑郁的女孩子，开口一起和同学编起了故事。再后来，她的状态慢慢地好了起来，两个月的跟踪开启指导之后，没过多久，她就去一家新公司开始工作了。

不过请不要误会，开启指导虽然作用于心灵，但并不是心理咨询，来开启的大多都是很正常很健康的人，有很多职场的白领和企业家，也有政府公务员、培训师，甚至还有心理咨询师。他们可能是在日常生活中遇到了一些磕绊，于是来寻找心灵的支持，开启指导师只是帮助他们恢复心灵的自动修复能力，其实真正帮助他们自己的人，是他们自己，指导师不过是启动了潜意识的内在机制而已，这就像是汽车发动机的点火器一样。

那么，说到“开启指导”，是指什么呢？

开启指导，作为一种工作，是以“案主拥有解决问题的真

正答案和所有资源”为基本原则的科学工作方法，目的是支持案主找到答案。

开启指导，作为一种职业，是“开启指导师”的简称，是指从事开启指导工作的，被相关专业机构认证过的专业人士。

案主，就是开启指导师服务的，需要获得支持或者唤醒的当事人。

“指导”一词，虽然感觉很现代，其实自古有之。导者，本身“道”也，亦作“指道”。指示教导，指点引导。《汉书·路温舒传》作“则指道以明之”。周寿昌《汉书注校补》：“指道，言指画引导也。”

开启指导师一定“相信案主自己的智慧答案”，所以不会给建议、忠告、咨询，而仅仅是指画引导，让其自得智慧。

开启指导师的主要工作方式，是用科学有效的高质量“提问”来指导：“千卷经文翻稀烂，高僧上师全拜见，不及一问点灯燃，开启世界万年暗。”

为什么这么说呢？因为所有东方智慧、国学的根基都是“人人皆有具足智慧”、“人人皆可为尧舜”。如果当事人有智慧，我们又有什么资格去对着智慧讲“建议”呢？甚至包括讲国学的“大师”，这个世界本不该有什么“国学大师”，因为国学的基础就是“人人皆有智慧”，怎么会产生“国学大师”呢？

开启指导师，不是大师，也不会成为大师。开启指导信任案主的智慧，于是用提问取代咨询。开启指导师对案主的提问工作方式，不是讲坛上的国学，而是“实践的国学”。

同时，这还与古代中医的道理相通合一：中医养身，强调治未病；开启养心，也是治未病。开启指导的核心原理是“每位当事人内在智慧具足”。为什么这么说呢？

《黄帝内经》认为，养生第一是养心，这是养生的支柱；第二是饮食，这是养生的基础；第三是体养，也就是锻炼运动，这是养生的动力；第四才是药养，这是养生最后才用到的辅助手段。中医非常强调“万病皆从心起”。比如：你多半体验过怨怒积郁时，胸腹部紧张、心口发紧的感受，久而久之自然伤身。在中国古代，有很多中医都是开启指导师，既开药方，也调心安气。

古代中医的核心是治未病，治未病的核心就是养心。养心，养命也，也就是养先天的生命系统，这个系统有着强大的自愈能力，复苏能力。而心灵开启指导的本意正是用科学养心。所以，开启养心，其实是古代中医在心法上的沿承。

此外，开启，养心，还有一个中医比喻的解释：

人们的意识深处（心灵，形象地说如同意识和潜意识的岛屿，以及集体意识深处的岛屿大陆架），是有很多孔隙的，可

以比喻为意识岛屿深处有许多穴道，而开启的提问和隐喻如同针灸，如果点到穴位，启动内心的经络，只需要简单几次，甚至一次就可以见效。开启指导是一门养心、健心的艺术，而隐喻只是开启指导的方法之一而已。

如果说提问如同中医的行针，那么隐喻的方法如同中医中的艾灸，因为艾草性暖，容易缓解穴位，疏通经络，所以能够高效科学地支持到别人。

举一个例子来说清楚：时下出现了很多从事禅修、瑜伽等的灵修人士，都追求“完全不执著”，却不知道对不执著的“完全”追求，其实又是一种“执著”。这个穴道在很多灵修多年的人那里都打不通，形成了最后一个顽疾。

怎么办呢？这样点拨一下：不执著的关键是“允许”，允许自己可以“不完全执著”会怎么样呢？这样一问，听者一想，穴道就打通了。这只是开启指导遇到的诸多例子之一。

心身是合一的，穴道一通，心窍舒通，身心自然健康。

同样，现在你手中的这本书，虽然是高级开启指导的案例专业参考书，同时也是一本高水平提问的书，这本书，不也可以看做是开启高级指导课程的一个比喻？

所以，如果你要想从这本书中获得收获，只需要做一件事，就是每一次遇到书中故事后面的问题时，不要急着往下看，停



一停，慢慢品味，试着回答一下，那样这本书的真正价值才会被你获得。否则，你有可能错过这本书的真正内涵。

再讲一个比喻吧：你正读着的这本书，现在还是干瘪的茶叶，但不是一杯茶。你若要品茶，须倒入你心中甘泉，用心体会，煮茶、喝茶、赏茶、品茶，却不要过于咀嚼茶叶。

对，你知道我在讲什么，这就是一个简单的隐喻。对文字不求甚解，只是去感受就行了。

好了，就这些。既然是心灵太极，我已经邀请你站在芳草如茵、苍松翠柏的华山之巅，准备起势了，你呢？愿意在这个天高云淡的日子里，和阿勋一起开启心灵，来试一试心灵的太极推手吗？

最后要嘱托一句：静净是智慧的开始，如果要从本书获得更多的信息，让你的心静下来。你知道的，只有心静，才能听得到窗外，落雪的声音。