



意志 是锻造 出来的

全球最高端隐秘的心理课程，改变1亿6千万人的黄金法则
畅销书《秘密》实践版，实现自我突破的DNA读本——

YIZHI SHIDUANLIAN CHULAI DE 马骏◎主编 台海出版社

一个集读心、攻心与潜意识秘密的心理学最神奇领域——探索意志！
一个集自我暗示创始人与潜能开发大师的智慧组合——提升意志！



意志 是锻炼山 术的

畅销书《秘密》实践版，实现自我突破的D.K.读本——

YIZHI SHIDUANLIAN CHULAI DE

马骏◎主编

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

意志是锻炼出来的 / 马骏主编. —北京: 台海出版社,

2013.9

ISBN 978-7-5168-0275-5

I. ①意… II. ①马… III. ①意志-通俗读物 IV.

①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 201748 号

意志是锻炼出来的

主 编: 马 骏

责任编辑: 戴 晨

装帧设计: 天下书装

版式设计: 通联图文

责任校对: 王梦颖

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 188 千字

印 张: 16

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0275-5

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

世界顶级的潜意识研究大师安东尼·罗宾在对激发潜能研究的时候做过这样的论述：“所有人的改变都在于他的潜意识。”

这句话，让很多人明白了一个道理——隐藏在人体内的那种潜意识可以改变我们的人生。

但是，如何激发自己的潜意识，去工作，去学习，去行动，让你的梦想得以实现呢？

这就是本书提到的“念力”。

关于“念力”，这个名词并不陌生，但很多人对它却一知半解，甚至有人把它等同于一种伪科学。

其实，真正意义上的“念力”并没有那么复杂，简而言之，从字面上理解，念，就是“意念”，力，就是“暗示的力量”。

你必须先拥有一个正面的意念——虽然你可能不知道你的潜能到底有多大，但是你可以根据自己的实力进行推算，在此基础上为自己设定一个切合实际的目标和理想。当然了，如果你自认为是侏儒，只期待渺小的事情，你永远也不可能成为巨人。

然后你要学习暗示的力量——不断地对自我进行积极的暗示，尽可能地相信自己，相信命运就掌握在你的手中，相信一旦内心力量被唤醒，被激发，被开发，你就能活得更好。

举个例子，当一个人在镜子面前对自己说想要成功时，就是在发挥其意念的力量。这是一种将目标和理想转化为一种信念的过程，而在这

个过程中他要不断地对自己进行心理暗示——这样才能产生坚定的信念以及强大的行动力，当你不断地想象着你成功的模样和所有的变化的时候，你的意念就已经开始运作了，而在运作的过程中就会激发你体内强大的潜能，让你的梦想得以实现。

念力，是我们体内的“先知”，是被指派来陪伴人类的神圣信使，它将引导与鼓励我们走完人生。

本书分为三个部分，分别从“意念”和“暗示”的角度，最完整、科学、权威地解读了“念力”这个名词。另外，本书还指出了“暗示力”具体的策略和行动步骤，最后一个部分讲述如何将“念力”运用在我们的日常生活和工作当中，并通过它来读懂人心，洞悉人性，操控人际，开发人脉，最终达到成功等等。

本书可以协助更多的人在生命里增加更多的选择，在只有一次的生命里，活出一个最大可能性的自己。

A篇：意念的力量

每个人都蕴藏大量未开发的潜能,我们会在此举出数个证明潜能的事例,而这些惊人的例子都出自于平凡的头脑和身体。

如果拥有平凡头脑和身体的“平凡人”,都可以做得到,那你我一定也可以做得到——但是想做到,就一定要靠意念。

第一章 相信——潜能是每个人灵魂深处的宝藏 2

潜能,就是人类原本具备却未被使用的能力。通俗地从字面上理解,就是“潜意识”发挥出来的能力。

世界著名的心理学家弗朗兹·布伦塔诺说:“我们可以与潜意识沟通。”因为潜意识就隐藏在人类大脑中的某个角落里,只要触动了它,它就能够带给人类无穷无尽的超能力——潜能。它可以操控一个人的命运、改变一个人的人生,并且能够帮助人们实现自己脑海中那些曾经有过的美好画面。

而激发“潜能”的前提,是要你的“显意识”先“相信”,这样“潜意识”才能够接受并执行。

潜意识和显意识的“家”——大脑 2

1. 充分理解潜意识和显意识之间的差别 3

2. 一个人的进化程度,与他运用潜意识力量的能力成正比	5
3. 潜意识的重要性——塑造出今天的你,改变明天的你	7
潜意识如何转化为神奇的潜能	9
1. 潜能的伟大作用——关于人类潜能的真实故事	9
2. 潜意识是如何改变我们生活的	14
3. 在坚持的前提下,潜意识才会转化为潜能	16
相信潜意识,你内在的潜能才能被挖掘出来	20
1. 相信“我能”,突破自我设限	20
2. 相信你有能力创造出自己想要的事物	28
3. 相信一切都会在最佳的时机以最佳的方式来临	31

第二章 意念:把潜能发挥到极限的秘诀 35

人的行为受意念支配,你想要做出什么样的成绩,关键在于你的意念。

爱因斯坦曾经说过:“意念要比知识重要得多——知识是有限的,而一个人的意念却是概括整个世界的一切,同时也在推动着世界不断前进。意念是知识进化的源头。”的确如此,意念是人生之中最重要的存在因素,是潜意识发挥出强大力量的核心因素。

制造潜意识:意念的力量	35
1. 心中的意念只要得到了肯定,就能获得无穷的潜能	36
2. 只有清晰的意念,才能让潜意识迅速地转化成潜能	41
3. 学会用意念和潜意识“对话”	46
用意念挖掘潜能	49
1. 四个角度,用意念促使潜能开发应用	49
2. 不成功是因为意念不够坚定——面对质疑,自己的路要自己走	56

3.解剖自己,了解自己——删除生活中的“不可能”	62
--------------------------------	----

B篇:暗示的力量

心理学家普拉诺夫认为:“暗示使人的心境、兴趣、情绪、爱好、心愿等方面发生变化,从而又使人的某些生理功能、健康状况、工作能力发生变化。”

既然暗示如此神奇,那么,具体应该怎样做,才能充分利用暗示的力量取得成功呢?

第三章 自我暗示:让成功在潜意识中扎根 74

所谓暗示是指通过人体的语言、行为、心理或者是环境的特殊语言,对人们的心理和行为产生影响的过程。所谓“自我暗示”,顾名思义,就是指有意识地对自己做出暗示。

事实证明,一个人完全可以通过自我暗示,彻底改变自己。而自我暗示有两个原则,一是“不断地”,二是“肯定的”。

每个人都可以用暗示重新塑造自己 74

1.自我暗示的强大力量 75

2.如何充分利用自我暗示的机制取得成功? 80

3.自我暗示的基本方法 84

自我暗示的技巧 90

1.给内心设立一个精神偶像,利用偶像的力量进行自我暗示 90

2.肯定自己,是自我暗示的最有效的技巧 94

3.改善环境,利用环境进行自我暗示 98

第四章 积极的暗示,从抵制消极暗示开始 106

健康的、积极的暗示会帮助你自己,有害的、消极的暗示会让你丧失斗志。由于我们的潜意识“好坏”不分,“照单全收”,所以,学会积极的暗示尤其重要,用积极暗示影响自己的同时,也要学会抵制时刻涌上心头的消极暗示。

消极暗示让你打败自己 106

1. 为什么我们容易接受消极暗示——自我挫败的三大因素 ... 107

2. 战胜自我的三大法宝——不做消极暗示的奴隶 112

把积极暗示“放进来”,消极暗示自然会“逃走” 118

1. 挫折,是为了更大程度地激发你的潜能 118

2. 不要老盯着“关上的门”,把目光投到“打开的窗” 122

3. 克服对压力的恐惧,正确定位自己的角色 128

C篇:意念+暗示:念力的强大磁场

所谓意念,简单地说,就是“意念力+暗示力”。

前面学习了念力的系统知识,现在,是时候运用这种神秘的力量了——地位、财富、健康、欢乐与幸福,将会齐齐出现在你的生命里,你的人生将更为绚丽多彩。

第五章 巧妙运用语言暗示,让你事半功倍 137

如果你想要别人帮助你,想要让别人心甘情愿地为你做事,想要别人买你的产品,或者改变别人对某一事物的看法等,就需要用语言暗示他——在不知不觉中,让对方认可你的逻辑,按你的逻辑办事情。

语言暗示初级版——让别人像你一样去思考	137
1.最简单的暗示——不断反问,让他质疑自己的动机	138
2.最聪明的暗示——让他做选择题,而不是是非题	139
3.最有心计的暗示——站在对方的角度“点拨”他	140
语言暗示升级版——操控人心好办事	142
1.用暗示美化缺点,把“真话”说得更漂亮	142
2.用暗示“迷惑”对方,达成自己的目的	144
3.“八卦”也是一种暗示术,实话不一定要说出来	147
暗示的几个误区——学会恰到好处的暗示	149
1.暗示的时候,避免频繁使用“我”这个字	149
2.不要对别人的错误过于敏感,不要执著于所谓正确的意见 ...	153
3.暗示的次数不可太过频繁	155
如何让对方更好地接受你的暗示	160
1.善用体态语言——让暗示的真实性更强	160
2.即使压制自己的意见也要先迎合对方	165
3.积极倾听,给你的暗示穿上“防弹衣”	168

第六章 读懂人心:心理暗示在身体语言上的集中体现 176

通常人们在听到、看到他喜欢或不喜欢的东西,或者对于自己正在和你说的话感觉不舒服的时候,他的肢体动作往往会有所变化,这就是心理暗示在身体语言上的集中体现。

这种通过身体传达出来的暗示信号,比单纯的语言更具有说服力和可信度。

把握自己的身体语言,传达正确的暗示	176
1.为什么别人不喜欢你——你的身体语言给了别人什么样的暗示?	177

2.利用身体语言暗示,让成功变得更简单	180
3.正确解读身体语言暗示的三大规则	184
解读对方的身体语言——他在暗示什么	192
1.来自头部的暗示——点头、摇头和眼神	192
2.来自手势的暗示——判断他的真实想法	198
财富之道——立刻根据对方的暗示调整谈话方向	201
1.他不喜欢你?——透过腿和脚的姿势分析客户态度	201
2.“你很像他”——适度模仿客户的体态或动作	204

第七章 念力磁场——培养自己的强大念力 211

念力,有着部分先天的“成分”,来源于我们的潜意识,但,并非是不可以培养的,你的一举一动,反映着你的人生观和自我修养,反过来它们也会充盈你,让你的意念饱满,并最终拥有自己的风格。

谁的念力都不是一开始就强大,但可以在身上越聚越强。

当你的身价“像个成功者”,你的念力也像成功者一样强大	211
1.选择适合自己的身价包装	212
2.举一反三,随时在生活中寻找自己的身价筹码	216
3.小举止展现大身价,“众星捧月”不再是奢望	219
在什么位置,就散发符合这个位置的念力	225
1.在藏与露之间转换,保持“神秘”的念力	226
2.从总统到平民的通用念力	230
3.充电让大脑升级,更好地储存念力	240

A 篇

意念的力量

每个人都蕴藏大量未开发的潜能，我们会在此举出数个证明潜能的事例，而这些惊人的例子都出自于平凡的头脑和身体。

如果拥有平凡头脑和身体的“平凡人”，都可以做得到，那你我一定也可以做得到——但是想做到，就一定要靠意念。

第一章



——潜能是每个人灵魂深处的宝藏

潜能,就是人类原本具备却未被使用的能力。通俗地从字面上理解,就是潜意识发挥出来的能力。

世界著名的心理学家弗朗兹·布伦塔诺说:“我们可以与潜意识沟通。”因为潜意识就隐藏在人类大脑中的某个角落里,只要触动了它,它就能够带给人类无穷无尽的超能力——潜能。它可以操控一个人的命运、改变一个人的人生,并且能够帮助人们实现自己脑海中那些曾经有过的美好画面。

而激发潜能的前提,是要你的显意识先“相信”,这样潜意识才能够接受并执行。

潜意识和显意识的“家”——大脑

科学家们研究发现,人具有巨大的潜能。若是一个人能够发挥一半的大脑功能,就可以轻易学会40种语言,背诵整本百科全书,拿12个

博士学位……潜意识的能力之强,超乎你的想象。

在开始介绍潜意识的丰功伟绩前,需要先弄清几个名词的定义。

1.充分理解潜意识和显意识之间的差别

首先,你需要了解显意识和潜意识的意义。大脑能察觉的意识活动,称为“显意识”;反过来说,大脑无法察觉的意识活动,就是“潜意识”。

成功使用潜意识的关键,就是要充分理解潜意识和显意识之间的差别。尽管潜意识和显意识同处一体,两者却有天大的差异。

(1)潜意识握有非自主功能、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。许多程序通常由父母、师长、同事、电视,和最近风行的计算机游戏随机写入。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,常常表现得跟孩子没有两样。因为这些老程序深具影响力,如果没有妥善控制,不但可能会给你的行为带来不良后果,甚至会造成毁灭性的结果。

(2)显意识以逻辑思考,运用先见和后见之明,亦使用归纳法和演绎法分析,拥有抽象思考、理性分析、批判、选择、辨别、计划、发明和构成能力。

显意识过滤大半进入潜意识的影响和信息。所有信息都进入潜意识,但只有显意识能对那些进入的信息产生影响或给予力量。显意识凌驾在潜意识之上。

显意识直到3岁才开始发展,到了20岁左右,才会发展完全。所以,你历经早期人格养成的重要阶段时,并没有过滤信息的能力。因此,你的潜意识里其实有不少“垃圾”,对你的健康、心理状况和生产力带来了不良后果。

认知过程

潜意识和显意识相反,不用逻辑思考,而是靠感觉行事。潜意识是七情六欲的来源,爱、恨、焦虑、恐惧、嫉妒、悲伤、愤怒、喜乐、欲望等情感,都是来自潜意识。当你说“我觉得”、“我感觉”就是源自你的潜意识。

你可以想个愤怒的例子。某个人表达极大的愤怒时,会显示强烈的情绪或力量,这时候这个人是很不理性的,之后此人(的显意识)可能也不太记得自己暴怒的经过。

潜意识以归纳的方式,透过归纳细节整理通则,进行理性判断。如果你告诉潜意识自己行动笨拙,它会设法让你做一些笨拙的事情。通常,归纳思考并不太合乎逻辑。

显意识会以客观分析字词。客观来说,母亲是指女性家长。不过,潜意识会以主观的方式,赋予字词其他的含意。听到母亲一词,会带给你各种相关感觉,而这些感觉,都是来自你的潜意识。

沟通

显意识的想法会透过内在或外在的声音传达。想法多半透过声音传达,而声音往往行诸于语言。显意识主要用语言沟通。这就是为什么拥有大量词汇很重要,因为词汇是传达思想的工具。

潜意识拥有的词汇较少,不擅用言词沟通。多数人的梦境不会包含语言,因潜意识主要用影像和情感沟通。例如,你(的显意识)可能会说:我很害怕,但是我不知道为什么我害怕。而你的潜意识表达害怕的方式,可能是让怪兽在梦境追杀你。

功能

显意识控制自主功能。例如,我可以有意识地举起或放下我的手臂。我可以走来走去,这些都是有意识的活动。

显意识有个重要特性,就是一次只能做一件事。显意识无法一次做两件事。某些人可能会反驳,认为自己可以同时阅读和看电视。如果你真的在某一刻意识到你当下正在做的事,你会发现自己不是在阅读,就是在看电视。同时做两件事,需要在两件事间快速转换。

而潜意识可以在同时间内完成千百样事情。我们不需要苦心孤诣地想着呼吸、想着消化食物、想着对抗外来细胞、想着排放胰岛素等；感到热的时候，不用思考出汗的问题。

大小

潜意识占据大脑92%的大小。显意识仅占剩下的8%。

视力

显意识会透过双眼视物，所以现在你的显意识在阅读印在纸上的文字。而潜意识却无法视物，和外在世界没有联系，只能看到显意识看到的東西。因此，潜意识无法区分实际和想象。

2. 一个人的进化程度，与他运用潜意识力量的能力成正比

弗洛伊德把心灵比喻为一座冰山，浮出水面的是少部分，代表意识，而埋藏在水面之下的大部分，则是潜意识。他认为人的言行举止，只有少部分是意识在控制的，其他大部分都是由潜意识所主宰，而且是主动地运作，人却没有觉察到。

当一个人处于正常的状态下，比较难以窥见潜意识的运作，这时，梦是最好的观察潜意识活动的管道。

但是在很多罹患精神疾病者的身上，我们可以看到潜意识的作用非常尖锐，例如无法解释的焦虑、违反理性的欲望、超越常情的恐惧、无法控制的强迫性冲动……我们明显地看见显意识的力量如此微弱，潜意识的力量像台风一般横扫一切。

然而潜意识并非如此负面，只是在病人的身上较容易观察而已。

潜意识有更大的神奇力量，可以经由学习来让显意识运用。

可以说，一个人的进化程度，与他运用潜意识力量的能力成正比。

(1) 低层潜意识

低层潜意识是本能、冲动、驱力、生理机械反应的世界。

人体的生理机能不需要意识来管理,身体自己会呼吸,肠胃自己会消化,心脏自己会跳动,脑下垂体自己监管各种荷尔蒙的分泌,免疫系统自动防御入侵体内的细菌、病毒,这一切都由低层潜意识包办了。

所以低层潜意识虽然说是“低层”,它的运作其实是非常高级而复杂的。

管理身体运作这个部分,低层潜意识向来做得很好,对于维持人体健康贡献良多。人会生病,通常还是受到了意识的不当干扰呢!

低层潜意识是藏量无限的记忆库,人的一生大小事、钜细靡遗的记忆全部储存于此。

低层潜意识也是兽性、本能的世界,是人类原始而不文明的部分,是犯罪及暴力行为的源头。低层潜意识容纳了所有不被意识接受的压抑,因而形成了恐惧症、强迫性的思想行为、妄想、幻觉及噩梦。这个部分的低层潜意识没有逻辑、理性,而以强烈、动态、隐讳的姿态,犹如地球核心高温高压的岩浆在汹涌翻腾,日夜不休。

(2) 中层潜意识

精神分析学派称为“前意识”(pre-consciousness),是指平常没有存放在意识中的材料,只要我们进行回忆、思考、表达就能调动出来的,这些材料就是位于中层潜意识。

例如,“你的电话号码是?”“你的高中学校叫什么名字?”“你的第一个男朋友是谁?”诸如此类。这些问题还没提出之前,资料并不在你的意识中,而是储存在中层潜意识。

(3) 高层潜意识

当一个作家埋首疾书,灵感源源不绝,佳句连篇,字字珠玑,事后,连自己都很惊讶:“我怎么能写得这么好?简直如有神助。”这时,我们可以说,在那当下,他接通了“高层潜意识”,达到平常状态下不能臻至的境地。

自从1845年德国化学家霍夫曼发现苯之后,许多化学家绞尽脑汁要破解它的分子结构,然而当时的人们从未想到环状的分子结构是可