

绝佳的创意和机会，90%来自直觉

遇见潜意识的自己

直觉修炼课

直觉是第一感觉、第一印象就得到的直接暗示。

多关注和倾听自己内心的声音，
你将会做出一些不同的和更好的选择。

荣歌◎著



中国华侨出版社

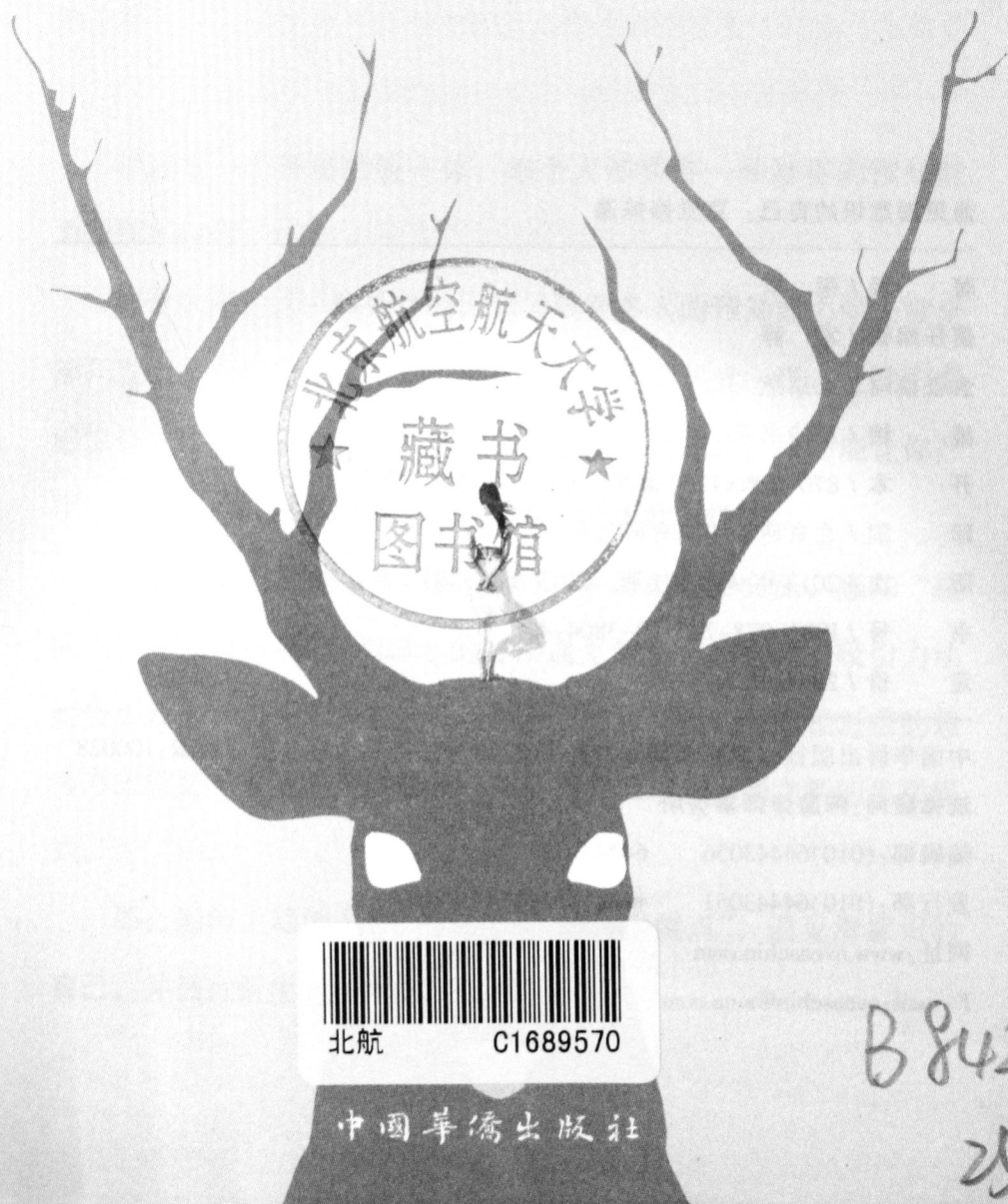
014001674

B842.7
25

遇见潜意识的自己

直觉修炼课

荣歌◎著



北航

C1689570

中国华侨出版社

B842.
25

118100410

图书在版编目(CIP)数据

遇见潜意识的自己:直觉修炼课 / 荣歌著. —北京:

中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3804-4

I. ①遇… II. ①荣… III. ①下意识-通俗读物

IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第160894号

遇见潜意识的自己:直觉修炼课

著 者 / 荣 歌

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 870 毫米×1280 毫米 1/32 印张/8 字数/210 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3804-4

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

PREFACE

宇宙是一个神秘的统一体，每个人都具备一种潜在的预知能力，别不相信。

就个体而言，一些外在的因素导致很多人的预知能力尚未被全部开发出来，但是这种潜意识的能力还是常会灵光一现，让我们颇感惊奇。留意自己的每一次感知，哪怕是一次想法，只要能让你产生一种求索的、惊喜的想法，这都是一次潜意识修炼。

每个人的心灵是一个“聚能点”，主动和心灵交流，感知“超能力”，不断地以明示和暗示的方法遇见潜意识的自己。吸引力法则告诉我们，当人们越靠近和习惯心灵感应，人们与此相对应的思考方式就会越受到心灵的影响，从而摒弃旧思想，创立新的生活模式。

那么如何主动地去靠近我们心灵的“聚能点”，遇见潜意识的自己，并拥有新生呢？

来吧，首先我们要正视过去，哪怕是那些我们曾经经历过的恐惧、消极、绝望。因为这些都是阻碍我们遇见潜意识的自己存在的外在因素。

当我们跳出圈子，思考一下：曾经那些阻碍我们思想进步的旧观点真的就是我们所信奉不疑的吗？诚然不是的，其实那无非是一种习惯罢了。那么我们选择升华吧！不要畏惧，跟随心灵的步伐勇敢前进，我们一定会彻底颠覆从前那些不好的事和物，并开始全新的生活，而潜意识的作用就是帮助我们向希望的目标前进。

当我们遇见了潜意识的自己，接纳了与之前完全不同的新观点，随之便会不由自主地去关注身边那些微小的变化，并以一种全新的模式去思考身边的人或事。这时，我们可以说是真正认识了潜意识的自己。

目录

CONTENTS

第一章 潜意识的表现

003 / 第一节 何为潜意识

007 / 第二节 潜意识的神秘力量

010 / 第三节 潜意识对人生的影响

013 / 第四节 暗示的力量

018 / 第五节 自我意识的复杂现象

第二章 色彩潜意识

025 / 第一节 弗洛伊德与荣格的心理学理论

028 / 第二节 精神意识

032 / 第三节 荣格的四大心理功能

044 / 第四节 心灵的力量与颜色

050 / 第五节 色彩斑斓的潜意识

067 / 第六节 多彩世界的彩色工作

第三章 驾驭潜意识

077 / 第一节 驾驭潜意识

082 / 第二节 控制潜意识

086 / 第三节 塑造正向潜意识

089 / 第四节 升级正向潜意识

第四章 “以偏概全”晕轮效应

097 / 第一节 晕轮效应的证明实验

101 / 第二节 合理利用晕轮效应

105 / 第三节 如果你的女神是别人种的花

111 / 第四节 “爱屋及乌”的乔布斯与苹果

114 / 第五节 “恨屋及乌”的魏延与反骨

第五章 人际交往中的潜意识

121 / 第一节 负面的交际状态

129 / 第二节 真心交友

134 / 第三节 别让恐惧控制你

138 / 第四节 宽恕待人

第六章 女人的幸福潜意识

- 145 / 第一节 女人的潜意识
- 149 / 第二节 潜意识反映出的异性符号
- 153 / 第三节 爱情理想 $\neq$ 爱情结果
- 157 / 第四节 男人规则，女人守则
- 161 / 第五节 男人要被懂，女人要被爱
- 166 / 第六节 打开沟通的窗，让爱进来

第七章 你想成为什么样的人

- 171 / 第一节 建立积极的自我意象
- 177 / 第二节 潜意识选择职业说
- 194 / 第三节 暗示改变潜意识
- 198 / 第四节 双向沟通的训练
- 201 / 第五节 神秘感是一种深刻的印象
- 203 / 第六节 “自我对比”的魔力
- 206 / 第七节 “自我分裂”的魔力

第八章 十五周，不可思议的潜意识修炼课

- 215 / 第一周 从今天起，照顾自己
- 218 / 第二周 每天至少 15 分钟锻炼身体

220 / 第三周 感受一下身体与心灵的交会

223 / 第四周 做一个逍遥自在的人

225 / 第五周 学习辨别现实与剧情

228 / 第六周 避讳消沉

231 / 第七周 和别人心灵沟通

232 / 第八周 潜意识，从模仿开始

234 / 第九周 感谢心灵的回馈

236 / 第十周 期待

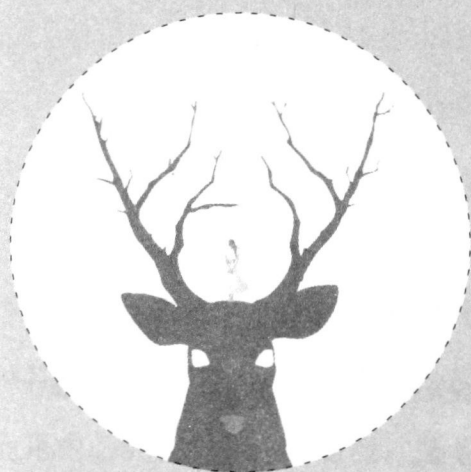
238 / 第十一周 抛开消极心态

240 / 第十二周 寻找“更高级的自我”

242 / 第十三周 看透表面

244 / 第十四周 你是艺术家吗

246 / 第十五周 爱



第一章

潜意识的表现

- ◇ 人自身的力量是巨大的，人只有释放出自身的精神力量，才能取得外在的突破。
- ◇ 人都是自己大脑的思想产物，思想不容置疑地决定了一个人的命运。
- ◇ 很多人都在“被意识”中度日，他们的潜意识一直处在一种被压制或被替代的状态下，从而失去了真我。
- ◇ 积极的“暗示”会激发人的内在潜能，使人勤奋，催人奋进；消极的“暗示”则引导人去关注负面的信息，使人懒惰，让人颓废。

第一节

何为潜意识

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和事时，我们第一个反应往往不是理性地加以判断，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，它就是深藏在内心深处的潜意识。

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，这种判断就是来自于我们潜意识里的感觉。有些人的这种感觉非常敏锐、准确，事情的结果往往与其潜意识感觉非常吻合。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，潜意识是与生俱来的，能否拥有良好的潜意识，完全靠“天生”、“遗传”，其实事实并非如此，我们的潜意识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，通过后天不断地训

练，他的“球感”也会得到相应的提高，而通过锻炼来强化自己潜意识的原理也正是如此。

潜意识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做支撑的。

自19世纪始，心理学的研究重点越来越偏重于意识的深层，由此对于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称为潜意识。

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。这些信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。

潜意识是人类所独有的，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，会有一定的智力行为，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——潜意识。

在理解潜意识并想要进一步训练掌握潜意识的“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，可是过了一阵子之后，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，等等，一直到人。换句话说，只有人，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。

对于利用潜意识去传递信息的能力，其实每个人都有。我们有很多的途径去传播我们的本心给其他人，这就是我们利用潜意识的条件，也有更大的必要去学习和掌握潜意识的原理。

第二节

潜意识的神秘力量

说出来你肯定会有所质疑，但是没错：你想要什么，便会得到什么！因为我们每个人都是一块存储着巨大磁场的磁铁，潜意识会将你的引力向外伸张，将你所想要的东西吸引过来。

潜意识能控制我们的大脑，它能给出所有问题的解决办法，并能给我们以最直接、快捷的处理建议，接受它的指令，我们往往能做出最有效的决断。

潜意识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。

有不少潜意识的开发专家都向人们建议：如果你想开发自己的潜能，你最好反复向你的潜意识诉说具体的请求。这种方式是符合潜意识的工作原理的，因为你印刻到潜意识中的各种观念，最终都会以潜意识的形式传达给你，从而直接影响你的实际经历，也能让你与周围的环境互动，从而发挥出潜意识的张力和引力，帮助你实

现那些或大或小的诉求。

仅只满足于此还是不够的，潜意识的神奇还体现在它强烈的内在关注倾向。我们内心的所思所想，都会转化为潜意识，最终都会直接影响我们的判断和行动。因此，可以这么说：你有什么样的思想，就会有什么样的潜意识。所以我们千万要注意自己的思想，即便是一些琐碎的小事，也要偏重关注于它的可行性、积极性，而不是关注事情的负面意义，这样你才可能形成积极的力量，最终积少成多，走上成功的大道。

如果一个人将注意力集中在挫折、失败上，他得到的往往是与此相对应的失败、伤心，长此以往，他的潜意识就变成了一个预报坏事的“乌鸦嘴”：每当要做一件事时，他的潜意识就会冒出不祥的预感，继而果真把事情往不好的方向引导。

季涛是某高校的一位高才生，他毕业的那年只身前往美国，抱着一个创业的梦想，立志在美国做出全世界最好的商业管理软件，然后申请专利，开起公司，最后再杀回中国，做一个跨国大公司。但是他却一直在一个快餐店里洗盘子。

说起原因，季涛心中充满了无奈。他到美国获得的第一次机会是去微软面试，同时去面试的还有一位他的室友，同是国内名牌大学的毕业生。但是，就在他去面试的前一天夜里，他的潜意识里有种不祥的预感，心中烦闷的他便去外面喝酒解闷，还吃了一些没见