

## 《潜意识2》

### 图书基本信息

书名：《潜意识2》

13位ISBN编号：9787229057169

10位ISBN编号：7229057167

出版时间：2013-3

出版社：高原 重庆出版社 (2013-03出版)

作者：高原

页数：301

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 《潜意识2》

### 内容概要

《潜意识2:与心灵对话》内容简介：潜意识系列纯心灵读本，挖掘潜意识，激发正能量！解决你生活中的一切心理难题！《潜意识2:与心灵对话》重点讲述了我们的潜意识中隐讳而又巨大的心灵力量，它们影响着人的一生，控制着人的思维方式，甚至决定着一个人的命运；而且，它们也决定着我们平时的行为，体现着我们的做人做事的风格。《潜意识2:与心灵对话》将从一些真切实用的心灵事件和个人实例中，继续探讨和挖掘藏在人们身上却仍未被发现的潜在的心理能量。在《潜意识2:与心灵对话》中作者将从心理学去解释我们的心理习惯与秘密，并用大量的实例与经验告诉我们认识自己，挖掘潜意识，激发正能量的逻辑原理，以及如何运用潜意识抵抗压力，克服懦弱、焦虑、恐惧、迷茫等负面情绪的具体方法。

通过《潜意识2:与心灵对话》的阅读和学习，你对于潜意识的认知将达到一个更高的层面，不再局限于理论的层级，而是可以帮助自己实现内外合一、身心一致的状态，你的显意识和潜意识处于一个一拍即合、和谐共振的稳定状态。在这一状态中，所有蕴藏在体内的正能量都能够更加有效地发挥出来，为你的生活去创造出更多的成功和快乐。你会发现，能够做自己心灵的主人而不是空虚的都市生活的浮萍，这种感觉美妙极了！



# 《潜意识2》

## 书籍目录

Part1心灵运行的规则 人类的能量符号2 重新剖析潜意识12 思维与行动的习惯27 未来有无限可能，但也容易无可能35 衡量内心的标准43 心灵运行的规则47 Part2你比想象得更聪明 发现你的障碍54 不要贬低自己61 潜在的怯懦一直存在68 改变和自己对话的方式73 缺点的重量83 批评和肯定87 热爱现在的你91 我是别人的榜样95 Part3你有多少坏情绪 “ 我的情绪很危险！ ” 102 “ 我总是过度反应！ ” 108 “ 我这样做对吗？或许是错的！ ” 113 “ 我不敢迈步，炸弹无处不在！ ” 118 “ 我信任自己！ ” 121 “ 我可以做得更好！ ” 125 Part4积极能量的产生原理 如何才能不怨恨132 相信一切都可以变好，不管现在多坏136 每个人的体内都有消防队140 用积极的图像思考144 Part5做自己心灵的主人 改掉固有的习惯152 自我引导暗示155 怎样释放压力158 医治失败的伤痛161 命令的有效性165 从容和乐观169 人生的第二选择174 Part6行动才能促成改变 能量释放的前提180 现实和理想的距离183 故步自封的心理根源191 每天都冒一点险195 过度压抑与过度释放203 你的砝码是什么208 强化心灵的指挥模式212 Part7改变和心灵对话的方式 测试你自己，激发无限的潜能220 信任和警惕231 态度决定高度236 走出心灵定势的误区240 Part8释放心灵的力量，收获伟大的人生 从爱自己开始248 现在和将来的区别254 潜能的界线在哪儿261 走得太快时，要停一停267 和另一个“我”对话271 谁是你的依赖275 重塑分裂的世界279 后记：与心灵的对视287 附录：21天心灵修炼手册291

### 章节摘录

版权页：我相信，每个人在渐渐长大并学会思考的过程中，有一些话题会伴随他的一生。面对种种现实问题，我“实际上怎么想”，又“实际上怎么做”的？为何人的命运总是取决于一些不可见的因素，而不是背景、金钱、权势或拥有多少房产？“我所想”和“我所做”之间，为何总是存在着如此巨大的差距？本书将从一些真切实用的心灵事件和个人的不能称为特例的人生奇迹之中，继续探讨和挖掘藏在人们身上却仍未被发现的潜在能量。它存在于我们的心灵底处，一直在沉睡，可以有很多种方式找到它，跟它沟通，并且激活它对于我们人生的积极意义。确切地说，它在我们的体内无处不在，可以是眼睛、鼻子、嘴巴、脚心，也可以是毛发和正点击鼠标的双手，不管它正做什么，都承载着我们的心灵力量，随时准备并且能够帮助我们实现一些事实。这将是一个新的话题。心灵是否存在，人们对此已经没有疑问。心灵的表现符号总是以能量的方式辐射出来，问题之一就是如何找到它，并给它戴上合适的标签——足以体现它的价值，阐述它对我们的人生意义，使我们充满灵性和活力。德国慕尼黑大学的精神病学专家曾经进行过一项严肃的实验，该实验足以说明本书着重探讨、证实和展示的人体内的这种神秘力量。实验的对象是普遍地存在于人类社会的“秋日布鲁斯”情绪。结果发现，人类面临秋天时会产生一种伤感的情绪，导致思维的积极性下降，内心的消极因子急剧增加，往往不能对一件事投入巨大的热情。其原因是秋天的光照时间短而光线不足，影响了人们体内一些激素的生成，导致了部分人的生物钟紊乱，从而感到压抑和伤感。这一结果验证了心灵的颜色和状态对于一个人的影响是多么巨大，同时告诉我们两方面的信息：首先，对于心灵的情绪问题，人们普遍或习惯性地只是将之归结为精神病理学的范畴，对于心灵与潜意识的关联程度研究不足；其次，科学家的研究只是单纯从物质和器质的层面对于人类的心灵给出了一个简易和工具式的结论。显然，这不足以体现人类潜意识的复杂和心灵的微妙博大。人的心灵力量，无法只是由太阳光和人体内分泌之间的逻辑关系来做简单的解释，这会掩盖了人的潜意识中那些最为神奇、难以精确操控和不可思议的力量。

2010年9月的清晨，我驱车赶往公司。一开始我几乎不想迈出家门，很想把移动电话关闭，蒙头大睡，不接触外界的任何信息。但我在太太的提醒下，还是勉强振作精神，披上衣服，夹上“沉重”的公文包，发动了汽车。因为一个麻烦不断前景模糊的项目，我的心情糟糕透顶。ONG公司和索尼在华盛顿的分公司洽谈一个户外广告合作：我们ONG将设计最引人注目的海报，帮助索尼产品渗透进每家商店门口的显眼处；我们还将使索尼产品遍布华盛顿的公共场所，与它的竞争对手展开厮杀。对方回的条件异常苛刻，我方准备不足，一场谈判的拉锯战开始了。连续一个月，从清晨到半夜，双方争吵不休，提案不停地被否决，业务代表麦肯先生承受不住巨大的压力，前一天疲惫而又羞愧地向我递上了辞呈。本来一帆风顺的事业，好像突然之间就乌云弥漫。公司的气氛顿时变得紧张而又烦躁，每个人都表情沮丧，步履缓慢。想到这些，我意念沉重，仿佛当头被罩上了不可破解的咒语，任我思索万千都找不到迎接阳光的钥匙。我想，这可能是迈不过去的关卡了，我甚至想停掉该项目，减少损失。换成其他人坐在这里，十有八九也会选择放弃，因为“时间就是金钱”。人们普遍信奉“不在一个地方停留太长”的竞争法则，向前看，不断地向前伸手，哪怕前面什么都没有，只有充满未知风险的竞争之路。“看来，我要做出一个合乎规则的决定。”我握紧了方向盘，长叹了一口气。但当我驱车行到康涅狄格大道时，事情发生了微妙的不同寻常的改变，不是来自于外界，而是自己的内心。车载CD机突然传出了台湾歌唱家蔡琴的一首曲子，歌声悠扬深沉，意境悠远，仿佛有一道力量穿越宇宙，直抵内心，歌声中流露出的对于生命的咏叹和心灵的舒扬，刹那间使我全身充满力量，心情难以平静。我很惊讶于这歌声的力量，情不自禁地流下了眼泪，这就是那把钥匙。

### 后记

与心灵的对视 我们的生活将怎样被一种伟大的思想所彻底地改变？康伯特教授曾经将华盛顿州立大学一位女孩的问题转达给我：“我知道心灵对于我的重要性，但我不知道她的位置，也无法清晰地抚摸到她的位置，请告诉我如何才能与心灵建立联系。”很显然，我们每个人都在试图仰望天空和审视心灵，生下来就想成功，但很少有人能够做到。从某种意义上说，潜意识的相关理论告诉我们，你的心中有什么，你看到的就是什么。可是，现实如同黑板的两面，靠向墙的那一面总与黑暗和枯燥联系在一起，你很难发现它的真实价值。但是，若它就此不存在，书写问题与答案的另一面也就失去了意义。这就是心灵的位置所在，当你提出疑问时，心灵的大门就已经敞开，并且和你建立了对话。她在用眼神与你对视，而你要做的，仅仅是张开双臂迎接她，不拒绝她的任何锋利的问题。当我们决心与自己的潜能建立某种沟通渠道时。你会发现自己的心灵富有某种双向的功能，一个向外释放，帮助你无限广泛地拓展世界，另一个是向内释放，她能够助你无限深刻地发现内心，找到并组织那些闲余的逃逸中的力量。因此，我在此唯一的忠告就是，当你想要改变别人和改变世界时，首要做的事就是先去改变自己。你要想让事情变得更好，就必须让自己变得更好。如果你失去了别人就无法生存，说明你只是一个他人意识的寄生者，而不是自己心灵的主人。很多年前，我就已经学会了对视自己的心灵并且与她对话。我经常问她下述的奇怪问题：·你现在是什么状态呢？喜或忧，悲或怒，得意或失落？·你是否感到嫉妒，当面前这个人赚到了二百万？·你能够平心静气地想一想今天收获了什么，失去了什么吗？·你的家庭生活是否幸福，孩子又让你发怒或感到不可理喻了吗？·你是否有离婚的冲动，告知理由？·你的朋友哪一些是让你认为应该断绝关系的，你是否对他们口是心非，阳奉阴违？……诸如此类的审问和直逼灵魂的对视，让我的心灵无法逃避。有时因此得到的答案让我瞠目结舌，比如我曾经五次认定自己应该离婚，对几乎所有的朋友都感到失望，“发现”他们都是一些怪人、骗子或者小偷，确认自己失去了太多，对命运感到委屈，发现了更多的悲愤和沮丧。但是，随后的进程无一不是让这些问题得到了逐一的解决，因为在与心灵的对话中得到明晰答案的同时，更多的是找到了我自身的问题和缺陷。潜意识诚实地回答了我，而且给予了我忠实的回应。我没有让昨天和今天的“自我欺骗”继续下去，影响我的明天，而是第一时间解决了问题，让自己没有压力地开始后面的生活。我因此得到了重生——在与心灵对视之后。请相信我，只有建立自己内心的价值系统，使得潜意识与我们的灵魂合二为一，才能将生活沉重的压力变成生命强大的张力，我们才可以帮助自己及他人的心灵成长，同时滋养我们自己的人生。这正是本书最大的宗旨，所有的潜能唯一的目的地，只有爱。爱自己，爱所有的人。我们不是潜意识的附属品，也并非命运的奴仆，而是一切积极力量的主人。通过本书的阅读和学习，你对于潜意识的认知将达到一个更高的层面，不再局限于理论的层级，而是可以帮助自己实现内外合一、身心一致的状态，你的意识与潜意识处于一个完全和谐合拍、共鸣共振的状态。在这样一个稳定的状态里，蕴藏在体内的全部的内心力量，都将能够更加有效地发挥出来，为你的生活创造出更多的成功和快乐。你会发现，能够做自己心灵的主人而不是空虚的都市生活的浮萍，这种感觉美妙极了！



## 《潜意识2》

### 精彩短评

- 1、作者认真细致，冷静和客观，不偏激，不造势，不哗众取宠，字里行间透露出作者对该领域的深刻体会和理解。我相信，他的意义和价值不仅仅在于心理学，我们可以由此得到启发，尝试去窥探社会长期发展所形成的一种平衡机制。我认为，无论你从事何种行业，此书值得一读。
- 2、内容不错，正在研读中
- 3、应该是正版，满满正能量！
- 4、和以前看过的一些书大同小异，不过对我来说，还是很有帮助的，拓宽了我，看事情的角度，和想问题的深度。
- 5、一个人最大的确实，从来都不会是身体的缺陷，也不是头脑不够聪明，而是缺乏最为基本的和足够的自信，我们看到很多人因为认为自己一无是处，什么都干不成儿放弃了自我的发展和突破，从而不能拥有理想的人生。每个人都有着很大的自我发展空间，人的潜能十分巨大，犹如一座有待开发的金矿，蕴藏丰富，价值连城。一认定自己有价值的人会拥有无坚不摧的力量，他会真切的看到自己的创造的价值！这是我从书中读到的，这本书带给我力量，让我逐渐认识到自己的潜能！
- 6、基本废话，不如故事书
- 7、书还好，与心灵接近！



## 《潜意识2》

### 精彩书评

1、“不管你是谁，只要想获得成功，首先必须明白习惯的力量究竟有多么强大，也必须明白好习惯的养成是一个渐进的过程，欲速则不达。那些可能破坏掉好习惯的东西，必须时刻警惕并且去除，同时尽快养成对个人生活和事业有所帮助的好习惯。”书中这段对习惯的描写尤甚精确。我们常常在习惯的陪伴下，忘记了各种可能性，只是依赖着习惯以达到自然，便开始认为自我的小世界就是这个样子。其实每个人都有无限的可能性，在正确的习惯指导下，才能做到事半功倍，否则反之。

## 章节试读

### 1、《潜意识2》的笔记-第266页

世界上顶尖的成功人士都思考过下列问题：

1. 一个人活着的目的和意义是什么？一个人只有在感受到自己存在的重要性的时候，才最快乐。
2. 我是谁？我要成为什么样的人？
3. 我做任何事情依照什么样的价值观和信念？
4. 找出生命的意义的方法是什么？完成发现你活着的目的、意义和原动力，成为你想成为的人，重新建立价值观和信念，要通过什么途径？
5. 我今年最重要的几个目标是什么？
6. 短期内，我都有哪些目标？
7. 我每天必须要施行的行动都是什么？

## 《潜意识2》

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)