

# 《开启潜意识》

## 图书基本信息

书名：《开启潜意识》

13位ISBN编号：9787508624365

10位ISBN编号：750862436X

出版时间：2010-12

出版社：中信出版社

作者：阿勋

页数：245

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《开启潜意识》

## 内容概要

《开启潜意识:看透你未知的心》中讲述，潜意识，就像潜藏在我们心底深处的冰山，在大部分时候难以被我们认识和感知。然而，我们的行为和思想却无时无刻，不在受着潜意识的影响。它的能量可能会超越我们的想象。真正对一个人形成恒久改善的，实际上是来自于潜意识的改变。而隐喻故事，如同一个能够穿透我们的意识，到达潜意识那里的一个急救队员，能够准确地避开障碍，找到问题所在，并迅速排除。

本书记录了作者亲身经历的60个真实案例——人们如何通过那些可以触及到潜意识的隐喻故事，看到自己的心，并改变了自己的生活。那些获得启发、遇见“潜意识深处自己”的人，如同你我一样，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，是渴望着爱和尊重的男人和女人们，甚至是从死神手中逃过一劫的幸运儿。阅读这本书的过程中，请放心将自己交给潜意识，你会发现自己的潜能无比巨大，自己的梦想不再遥不可及。

# 《开启潜意识》

## 作者简介

阿勋（张鸿勋）

当代东方心灵开启导师，著有《开启的世界》、《开启的禅》等开启系列图书

2002年，中央电视台政商界领袖访谈节目《对话》导演；

2004年，当选中国年度“中国记者风云人物”；

2005年，入选包括200位前、现任国家元首和若干位诺贝尔奖获得者在内的“世界青年领袖计划”；

2009年，开启彻悟后，辞职回家，出版第一本灵性开启著作《开启的世界》；

2010年，经国际脑科学家博士导师检测确认，拥有“世界顶尖级的心灵意识状态”，已经“连通本觉意识和伟大智慧”。

曾采访过诺贝尔奖获得者、国家元首、世界金融巨头、世界男高音帕瓦罗蒂、奥斯卡获奖者；曾下过距井口6700米深矿难逾百人的矿井、进入死囚室见过杀人重犯、身陷囹圄的商业领袖；曾面对地震、洪水、重大事故死难现场，到过戒毒所、监狱、劳教所、进过高山部落，穿越美洲森林和非洲沙漠。

新浪博客“阿勋：开启的世界”

[blog.sina.com.cn/axunzhang](http://blog.sina.com.cn/axunzhang)

开启，觉也：觉察、觉醒。

## 书籍目录

### 目录

- 自序 开启的故事：心灵的太极//XI
- 前言//XVII
- 1 墓碑上的闪光时刻：你确定自己在活吗？//1
- 2 生命的珍珠：打开每一个当下的贝壳//7
- 3 断指决策：改变你的优柔寡断//16
- 4 落叶和树：和故去的亲人建立连接//20
- 5 失恋的年轻人：接受的本质是允许//24
- 6 核桃、大米和水：生命只是一只空碗//28
- 7 四只小天鹅：一念四转//33
- 8 墙上的黑点：别被你的念头骗了//36
- 9 一朵不敢开的花：生命要及时绽放//41
- 10 和命运的三次谈判：改变自己//50
- 11 钻石无须装饰：心本完美//53
- 12 穿越时空的提问：拓展10年的视角//58
- 13 茶水出入：空杯心态//62
- 14 相信一头牛：你是否完全信任过？//66
- 15 幼儿园的游戏：世界是个游乐场//71
- 16 艾瑞克森的马和病人：信任潜意识//75
- 17 小公主月亮：答案在提问者那里//81
- 18 两只袖子和两个念头：观察你的念头//87
- 19 佛会拜佛吗：参禅的两个问题//91
- 20 洁白的盘子：幸福需要担当//94
- 21 不要替人担重担：谁的问题？//98
- 22 一个水果篮子：合一管理//102
- 23 天堂地狱：觉察在一念之间//106
- 24 推销员的100分//109
- 25 不想赢，所以不会输//112
- 26 一口火锅：“允许”念头//115
- 27 捉弄人的鸟：贪婪和幸福//118
- 28 爱是电，人只是手机//124
- 29 寻找生命的正面价值：无条件幸福//127
- 30 心想事成：人生是自我实现的预言//131
- 31 求学的书单和宝藏//135
- 32 蓝色玻璃罩：声东击西//139
- 33 失明的孩子和白鹅：真相//143
- 34 演讲比赛和武士决斗//148
- 35 小我是一匹马：小我大我都是我//152
- 36 字典与游泳：看人游与下水游//156
- 37 把大海装入沙洞：真理靠知识能否得到？//159
- 38 千卷经典翻稀烂，不及一问点灯燃//163
- 39 骆驼、狮子和婴儿//169
- 40 选择20%也是选择：想要等于放弃//172
- 41 最壮美的日冕：百分之百的信任//174
- 42 汽车空调：欲望和需要//178
- 43 农夫和辩证法：分别心有烦恼//181
- 44 不要在河里筑坝：允许才是接纳//185

## 《开启潜意识》

- 45 我在哪里：认识你自己//189
- 46 为学日益，为道日损//192
- 47 森林还是叶子：求知与悟道//195
- 48 总点头的法官：任何人都是对的//197
- 49 富翁捐赠学校：总会听到自己的观念//199
- 50 放开操纵杆：手放开，心解脱//202
- 51 辞职、农夫与过客：享受工作//206
- 52 船夫和学者：知道和体验不同//210
- 53 地狱有金矿：谣言产于自我//214
- 54 禅师拜佛：只是喜欢//216
- 55 不停提问的学生：当下在哪里？//218
- 56 找钥匙的梦：没锁的门用钥匙干吗？//221
- 57 猥琐的心理咨询：观其所得//224
- 58 99枚金币：何时是满分？//228
- 59 连环梦1+2 //232
- 60 墓地埋葬的潜力//236
- 后记 假如，我们的生活只是一个故事？//239

## 章节摘录

1、墓碑上的闪光时刻：你确定自己在活吗？ 一位朋友去年突然被诊断得了癌症，失眠数月之久，憔悴之至。但在听完接下来的这个故事的录音之后，她第一次按时入眠了。这是多么美好的事情啊，你说呢？ 一天下午，一位小伙子来到开启工作室听课。听完课他没有离开，而是上来搭话。年轻并且帅气的他是一位年近30岁的公司职员，学的专业是计算机，现在在一家IT公司工作。他在介绍自己情况的时候，眉头紧皱，原来他不喜欢自己的工作，觉得每一天都充满了压力，包括工作上的，还有理想和现实之间的。他很喜欢外出旅游，因为他年轻的时候喜欢绘画，所以他其实最喜欢拿着相机到处旅游。 于是，我就给他讲了一个来自我的指导老师玛丽莲的故事。 有一个年轻人，是一个背包族，他旅游过很多地方，在所有他去过的地方中，有这样一个地方，是他记忆里最为深刻的。 那是一个黄昏，他已经走了很远很远。他在一个深深的山谷里迷路了，来到了一个地图上也没有，而且他从来没有听说过的村庄。太阳下山之后，渐渐地，挨家挨户的灯都亮了起来。远远地看过去，那个村庄仿佛就是镶嵌在山上的闪闪发光的宝石。这时候，沿着他走的这条路，他发现旁边有大片的田地，田里种着玉米和其他的庄稼。近处前方有几个隆起的坟包，还有立起来的墓碑。看来，这一带的老百姓，家族的坟地都安置在田里。 “今天晚上，就到这个村庄里找个人家住上一宿吧。”心里想着，他蹲下来，在一个墓碑旁系紧了鞋带，一抬头，他怔住了，墓碑上墓主人的年龄让他不由得大吃一惊：“怎么？才只有2岁？不会吧？”借着微弱的光线，他又看了几个，发现几乎所有的墓碑上面，无论是什么人，名字旁边的年龄都不超过5岁：有3岁、4岁、3岁3个月、1岁3个月、2岁…… 他觉得好奇怪呀！“这——是怎么回事呢？” 带着这个奇怪的问题，他走入了村庄。村庄里的集市刚刚散去，街上还有几个人，一看从远道来了一个陌生人，都过来向他打招呼，十分友好。他忍不住问起看到的那些墓碑：“那，究竟是怎么回事呢？”可是，每当他问到这个问题，周围的人，不管男女老少，刚才还是热情招呼他的人，马上就一声不吭，都远远躲开了。 他更加奇怪了：“这，到底是怎么回事呢？” ……

# 《开启潜意识》

## 媒体关注与评论

阿勋（张鸿勋）一位他人称之为的觉醒者。曾当选年度“中国十大记者风云人物”，曾任中央电视台《东方时空》《新闻调查》《对话》等栏目资深记者和总导演，采访过从国家领袖到世界男高音帕瓦罗蒂在内的众多成功人士和时代精英，并与英国前首相布莱尔等世界精英人物一起，入选IVLP世界领袖项目成员。师从享有全球声誉的现代医学催眠大师、著名精神病学家米尔顿·埃里克森的亲传弟子、国际顶级教练机构埃里克森国际学院副院长谢莉尔·查普曼，研修开启教练术。在经历了“拙火”的彻悟体验后，辞职著书。

# 《开启潜意识》

## 编辑推荐

《开启潜意识：看透你未知的心》能洞察你的潜意识，帮你塑造梦想人生 1、假如我们的人生就是一个故事？很多时候，我们过于沉浸在自己的生活和现实里，难以跳脱出来去看待自己的人生，如果能够作为一个旁观者，将人间看做剧场，将人生看做一场游戏呢？如此，做出选择似乎来得更理性，也会少遗憾。 2关于潜意识能量的书在国内市场不算少，但大多是从心理学的理论层面去解释和阐述，而《开启潜意识：看透你未知的心》的特色在于，运用隐喻故事这样一种心灵工具，与潜意识展开对话，了解潜意识，激发潜意识，从而改变生活，改变命运。 3、《开启潜意识：看透你未知的心》汇集了几十个真实的案例故事，讨论了我们现实生活中遇到的各种问题，工作、生活、爱情、婚姻、疾病、教育等等，每篇文章短小精悍，充满深意。无论从哪里开始阅读，在哪里停止阅读，都很适合，符合当下都市人快节奏的生活习惯。



# 《开启潜意识》

## 精彩短评

- 1、印象深刻
- 2、至此，阿勋的“开启”系列读毕。佛光山归来，很多念头如水淋般常令我汗颜心悸。冥思半月，终捧手擦去脸上的水珠，以为明天到来，却是阿勋的文字让我意识到还可再进一步，诸多结论才刚刚起步，是为欣喜。这本是实操篇，远不如之前含金量，但仅“不及一问”，也是受教了。12.15读毕
- 3、书很好，但是商家一般！
- 4、很受启发的一本书
- 5、短的不得了
- 6、国外类似的书看过却没有这书这么大的共鸣。适合自己的最好。这本书适合刚接触潜意识的人。
- 7、有的观点有启示 只讲故事不评论
- 8、别人介绍的，听说不错
- 9、值得一看的好书，值得时时关注
- 10、很多生活中的小故事，让你看透自己的内心
- 11、又是自助类的书顶着个科学的假帽子。好听了说呢是简单易懂，不好听的呢就是鸡汤洗脑。没降到一星的缘故是某些故事还有点意思。但相应事例总给人一种，先有故事后补事例的感觉。也许作者自己觉得做开启心灵的项目挺得心应手，但其实恐怕只是人格风采和暗示效应作祟而已。像“世界顶尖级心灵状态”这种话，如果我看到了，恐怕根本就不会开始翻这个了。所以还是别忽悠了。帮人自助就直说好了.....
- 12、人的生命不是从出生到死亡的时间，二十生命中最幸福的闪光时刻累积在一起的时间，不要等剩下的时间有限才开始去关心“生活的质量”！
- 13、适合重复读，每次读一两个故事，然后实践一下。
- 14、故事的手法更能让人理解其中应果关系！特别棒！
- 15、我本来以为我再也不想看这类书了，可不知道是最近压力大了，还是书本身的魅力，我觉得它不错，挺入心的。
- 16、谢谢
- 17、一念之间，地狱，天堂。
- 18、早有耳闻，实至名归。
- 19、棒
- 20、感觉一般般吧。后半段感觉比前半段要入我心一些。有点鸡汤，有点浅出，可以偶尔翻翻看的书吧。#多看限免#
- 21、开启潜意识，不错的书籍
- 22、冰山底下的潜意识，都有什么？  
冰山是海面上的冰川，海水之深之广，无限相连。
- 23、触到内心最深的地方。
- 24、跟潛意識完全無關,最討厭這種狗屁心靈開導洗腦書,眼殘誤買了
- 25、挺不错的一本书，很适合非专业人士看，小故事易懂
- 26、一种窥视自己潜意识的方法
- 27、一个个故事很赞 也许真的穿过了意识到达了潜意识呢~~
- 28、工具型书籍 很轻 不过挺实用~ 好奇的是 如何去挖掘潜意识的功效或者如何去挖掘 现在市面上的书大多是结果。。和这个差不多 这本书好在 写的还算轻盈，文字挺简洁的，还算抓住关键了
- 29、年纪大了，越来越喜欢听故事了
- 30、用故事潜入潜意识
- 31、熊哥推荐。一个可以全然信任的人或事物（即使只是一粒种子）将成为力量和感受的源泉。（我的日记本就是我全然信任的事物）【关键不是你信任什么，而是你的完全信任——信任本身。你信任的是什么并不重要，关键在于在这个世界上有一个你完全信任的所在，这个世界的真相才会通过你的信任，来到你这里】
- 32、很多时候通过潜意识就能发现自己要的究竟是什么

## 《开启潜意识》

- 33、今天坐在书店看了半本，待续~故事挺好
- 34、包装很好，但外包装没有电子产品的好！
- 35、内容是老生常谈的。不过其中几个故事挺有意思。
- 36、很喜欢里面的寓言故事，真的很发人深省，很震撼
- 37、改变一个坏习惯之前，想改变你的思维定式，也就是你自己内心的潜意识。有意识的去训练我们的潜意识，去体验新的潜意识所带来的体验而不是念头。想要等于放弃，而体验，行动就是变化。
- 38、书中的故事有启迪的魔力
- 39、全书应了冰心的诗：世界也许很小很小，心的领域很大很大。
- 40、简单的小故事，给人无限启发。

- 1、有朋友推荐这本书，买来翻了几页就觉得阿勋颇有得道高僧的感觉，一下子想到了曾经在四川见到的一位寺院住持。年轻的脸庞背面是深邃的思想。虽然阿勋接触了很多人，像高压下工作的白领、纠结在梦想和现实之间的企业人、自身的咨询顾问等等，但是仍然觉得他有一种与世隔绝的气场。似乎周围的烦恼、焦躁都冲不破他为自己布置的这层罩。然而，他又能够清晰地看透周围人的内心，了解他们的需求。只要他能够给予，他就毫不吝啬地倾力帮助。为了减轻阿勋老师的压力，我也要开始学着提高自己的悟性。从周围的一朵花、一只猫、一件小事开始多思考、多反思。
- 2、通过这本书，我看清了一些自己潜藏的烦恼来源于何处。而看清后，他们就如太阳照射下的乌云，烟消云散了。也逐渐开始学习讲故事的表达方法，随着不断的练习，我想我也会越来越熟练的。写下这段文字，想让阿勋老师知道，你的工作真是很有价值，至少，他真的帮到了我，谢谢！
- 3、内容是老生常谈的。不过其中几个故事挺有意思。1.世界一直是一个游乐场，我们都记得，小时候偶尔和小朋友游戏中打起来，后来还会和好如初，偶尔一次游戏玩的不好，第二天还会约上小朋友再来。这种投入的游戏精神长大了却丢掉了，和自己好朋友闹崩了，生意伙伴分手了，好像是天大的事情，彼此仇恨，伤心伤身。其实世界一直没变，看看那些在公园草地上奔跑的小孩子们，和我们小的时候是一样的，不是吗？世界没有变化，是你变化了，不要紧，记着苏醒变回来，世界一直是一个开启的游乐园，但需要你有一双小孩子的眼睛。2如果佛想体验自己不是佛，他会去干什么才能让自己感觉不是佛呢？区拜佛修禅是不是一个比较直接的方法呢？3.老板的目标当作一个水果，其他人的目标当作其他水果，那设计一个果篮来当作团队的目标4一个老总问天堂和地狱的区别：我当着大家的面，猛然打了他一拳。所有的人顿时都安静下来。我微笑着看着他，他一下就脸红了。我笑着对他说，看，这一刻就是地狱，他意识到我是在逗他，就笑了，大家也笑了。接着我说，看，此刻就是天堂。
- 4、眼泪是脑入心的过程，是连接意识和潜意识的过程。这也是为什么哭过之后，人会感到平静，因为心里的能量获得了适当的通道。什么是放下，是允许，允许这个困扰你很久的念头穿过你，而不是进入你的心！隐喻的方式，让劝告绕过你的意识不自觉保护自我的阻挡，真正让听者聆听。
- 5、用了一周的时间读完这本书，很喜欢阿勋亲切的口吻和故事，就像回到的小时候，放下防备心，静静的听故事。不用想，就能悟！读完后我也想到了一个故事，愿意分享，题目就叫《吃便便也快乐》吧，不是因为我恶心，听完下面的故事吧。从前有一个厨师，他厨艺高超，技压群芳，美味可口的菜肴不仅让他尽情享受，也赢得了无数的羡慕嫉妒恨，他就这么轻松美好的生活着！但是，突然有一天，他发现他作出的所有的菜都变成了奇臭无比的便便，无比的丑陋，无比的邪恶。他很愤怒，怒老天不公平，让他的努力付之东流；他很恐惧，如果余生都将如此度过将是怎样的悲哀；他很绝望，看见世界是灰色的，毫无意义。于是他想到了自杀，但是因为他知道家有父母子女需待照顾，还有责任尚存，必须活着，而活着却味同嚼蜡，纠结，挣扎，痛苦。。。一日一日。。。忽然有一天梦里，一位仙人给他指点迷经：把便便吃了！很恶心是吧，但是厨师真是这样做了，因为他放下了，不再执着，他不再想着把便便变成美味佳肴，而是允许这个丑恶和他在一起，这是属于他的一部分。生活不仅有美好，也有丑恶，这些都是生活，追求美好无可厚非，而丑恶是让你真正成长的动力。如果你没经历过，那么祝福你，不过我的故事对你只是一个故事~如果你经历过，那么你应该明白我在说什么，对吗？
- 6、有人说“就算是爱因斯坦、爱迪生这样的天才人物，一生中也不过运用了他们潜意识力量的不到2%”。虽然很多人对于2%这个数据的可信度存在质疑，但意识与潜意识的关系，如同冰山一角和冰山，却是很多人认可的事实，其中体现出的潜意识可以发动的巨大能量，是很有道理的。难怪世界潜能大师博恩崔西曾经说过：“潜意识的力量比意识大三万倍以上。”所以，任何的潜能开发，任何的希望要实现，都是依靠你的潜意识。《开启潜意识：看透你未知的心》就是一本让你意识到自己身上潜在的宝藏，并启发你去开启心灵的书，而这个启发的形式不是枯燥的说教，也不是高深的理论，而是讲故事，让你在与作者的超时空心灵游戏中顿悟。本书记录了作者亲身经历的60个真实案例——人们如何通过那些可以触及到潜意识的隐喻故事，看到自己的心，并改变了自己的生活。那些获得启发、遇见“潜意识深处自己”的人，如同你我一样，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，是渴望着爱和尊重的男人和女人们，甚至是从死神手中逃过一劫的幸运儿。从他们的故事中，我们可以感悟到，如何吸引丰盛的财富；如何获得事业的成功；如何建立和谐的人际关系；如何经营美满的婚姻家庭；如何战胜内心的恐惧；如何在思想上永葆青春；如何追寻幸福的人生……

## 《开启潜意识》

而这一切的基础是开启你潜意识的大门。我们之所以寻求改变，主要是对现状的不满足，也是身体内潜意识能量被长久压制后渴望释放的力量，出于日常生活的习惯，有时候我们太过依赖自己的理性头脑了，遇到问题总是一上来就喜欢用意识心理去解释，而万一我们惯于使用的模式中存在某种教条的条条框框，我们就会被自己大脑中的“管理员”限制住。就像电影《盗梦空间》中，能源大亨齐藤威胁男主角柯布，要求他在一位“富二代”的潜意识中植入一个“解散家族公司”的念头，以削弱对手公司的竞争力。可以说电影中对于“潜意识”的看法，与本书观点很接近，都倾向于认为：一个人在清醒状态下，很多行为都是他们不愿意或者无法做到的，而此时他们的潜意识，却像是一张“空白纸”或者“肥沃的土壤”，可以通过一些努力，将某种暗示“写入”或“植入”。电影的成功是因为它将深奥的理论完美融入到娱乐中，而发过来，通过讲故事这种方式来沟通潜意识，让读者在故事的隐喻中自己拿起开启自己宝藏大门的钥匙，这也是《开启潜意识》一书的成功之处。如同我们幼时听童话故事懂得了很多道理一样，阅读这本书的过程中，请放心将自己交给潜意识，接受真实自我内心的各种感受，在实际生活工作中遇到困境，不妨暂时把自己执着的“意识”搁置起来吧，放开头脑中的潜意识自由流动，事情很可能就会看到转机，你更会发现自己的潜能无比巨大，自己的梦想并非遥不可及。

7、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。

8、上周在当当网上订的阿勋的《开启潜意识》，今早收到了。熟悉阿勋老师博客的人，应该对这本新书不陌生，书里面的一些指导工具，之前在阿勋老师的博客上已经看到过，而且，不多日之前，阿勋老师也在博客上说过这本书的“秘密”，大多数家人或者博友们应该都知道，也会去试验（除了那个老师还没有公布的“秘密”外）；早上拿到书时，翻了翻，看了自序和前言部分，发现这不单单是本讲潜意识的书，而是在前言部分，阿勋老师详细解释了开启指导师的工作原理，哪怕是从来没听说过开启，或是头一回听到“开启指导师”时，也会清晰地知道开启指导师到底是“干啥的”以及如果我来到开启指导师面前，这些问题到底是怎么解决的。所以我个人觉得，哪怕没有机会在生活中接触“真人版”的开启指导师，这本《开启潜意识》也足以成为你可以带回家的开启指导师。书里的60个隐喻故事里，每个故事后面都有专业版的“开启提问”-----这些提问也是真人版开启指导师在面对案主时会引用的问题，所以，拥有了这本书，你其实是随身携带了一个开启指导师在身边。阿勋老师在自序和前言里对开启指导师的科学工作原理已经做了透彻的解释说明，很少有从事一项工作的人会将原理对大众解释得如此透彻，正如他所说的，“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。”允我再打个不是太贴切，但我感觉可以形容开启指导师和开启指导的比方：就像著名的春晚魔术师刘谦表演魔术一样，有时候，刘谦会请现场的观众上台参与他的魔术表演，有些魔术里，刘谦的手甚至都不碰魔术台，而是让上台的观众按照他的口头指示进行现场操作，到魔术表演最高潮前，刘谦总是会说一句：“接下来，就是见证奇迹的时刻！”结果从来没有变过魔术的观众亲眼看到“奇迹”般的魔术效果在他手下实现了；开启指导有点类似，开启指导师在自身觉察状态下，与案主保持顺畅的意识沟通，这个案主可能会在短时间内突然发现了困扰自己许久的答案，这种感觉就像那名在台上的观众一样，突然发现“奇迹”在自己手中发生了一样。但这其中有一个本质的区别：整个魔术环节是魔术师刘谦事先设计好的，每一步都在他预先设计范围之内，因而连魔术最终看似在观众手中实现奇迹般的效果也是在刘谦的掌控之内；开启指导与刘谦魔术最本质的区别是：不是开启指导师掌控问题的答案，而是案主本人----那个提出问题的人，经过开启指导师的隐喻故事或是开启提问后，在自己的潜意识里找到了自己的问题答案。所以，在这里，案主才是真正的魔术师。到目前为止，这本书我看了自序、前言和前面三个故事（这三个故事并不陌生，像“墓碑上的闪光时刻”等，之前在老师的博客上已经看到过），然后发现，哎，这本书，不适合快读，只适合慢读，所以，作为阿勋老师的忠实读者，我斗胆为将来可能成为阿勋老师的读者家人们提几个醒：- 慢读书，读书速度不宜过快，读书地点最好挑清净的地方，不适合在餐厅类地方阅读阿勋老师的书（除非你能够在嘈杂的环境中保持内心的安静）；- 每次读阿勋老师的书之前，最好做些小功课（类似“放3次水杯”的那种，估计很多参加过21天网络课程的家人都吃亏过，也都体验过；）- 小功课里最重要的就是慢--》静--》净- 用心灵之眼去看那些文字，而不单单用肉眼来看；- 每篇文章后面的提问一定要认真做----书的精华是由你的参与程度多深来决定的；- 放空的时候，用整个心灵来感受文字背后的“内容”，而不单单用手翻过这本书；- 用心读的时候，可以感觉到你在和阿勋老师对话（无形的对话，而且是有回应的那种）- 另外，我以前看到

## 《开启潜意识》

好看的书，看完后会借给别人看，但是看阿勋老师的书的时候，我常常边看，边在书页的空白处写下读到此处，心里冒出来的感受（有些是自己不可告人的小秘密或是一些自己觉得内疚的事），这样就不适合再借给别人看了（会暴露自己不可告人的小秘密的），但还是想推荐给别人，那就买新书送给别人吧。PS. 刚翻到书的最后一页，发现勋师写的后记那天是2010年4月8日，正是他在博客里开启“网络21天课程”开课的第一天。这个日子，对所有上过21天课程的人来说，都会是人生意义特别的一天。

9、终于拿到了《开启潜意识》的样书。虽然很不想矫情，但还是难以抑制地激动。左看右看，爱不释手，甚至连新书散发出来的味道都觉得是美好的。虽然并不是作者，但当自己看过多遍的文字终于以书的形式问世的时候，真的，连我，都会有一种“Brainchild”的感觉。毕竟，也算是全程参与了她的诞生过程，所以在拿到书的时候，就如同迎接新生儿的降生一般，激动，兴奋，欣喜，欣慰……百感交集。恨不得全世界的人都能看到她的美好，都能分享这份快乐。我一定多少有些疯狂，明明手中还有稿子待一审，却抑制不住地要写些什么。一刻也不能等！对，这种感觉就像汪小菲在和大小S闪电结婚后对媒体所称的那样，一刻也不能等！还是说回书吧。开启潜意识：看透你未知的心。我想说，也许真的是有些注定的，样书到的这天，正是心烦意乱，脑中纠结的念头不断打架，快要抑制不住崩溃的时候。而就在这一天，样书如约而至。捧在手里的一刹那，书中的那些个隐喻故事突然就如潮水般回到了我的脑海中，刹那间，那些个触动过我的词句，就像电影情节一般，开始不停回放。我们走得太远，却忘了为什么要出发。一念之转，地狱，天堂。看，只是看。让它过去，念过不留。你一直在处理你的情绪，没有真正面对你的问题。而答案，一直就在你的手上。几乎所有人在处理问题时，99%的时间用来处理的都不是问题，而是情绪。这种情绪往往来自于人们的患得患失。没有哪一件事值得我们浪费自己的生命。放手就是放开自己。允许自己可以不接受。这才是真正的接受。无论什么念头，让所有的念头滑过你的心。当你的眼界开启得足够大，你的问题就足够小了。我们能够觉察的范围，会随着我们负面情绪的变大而变小。当负面情绪来临的时候，我们能够觉察的范围就会缩小，我们往往就会做出非常不理智的事情。重要的不是你信任什么，而是你的信任是什么。如果“信到无须言信”，平安喜悦的状态就离不开你了。世界一直是一个开启的游乐园，但需要你仍有一双小孩子的眼睛。其实真正的答案，只会在那个提出问题的人那里。任何人向外去找答案，找到的都只是别人的答案。只有找到自己的答案才能真正解决自己的问题。人们92%的烦恼都来自于，我们想替别人解决应该由别人解决的问题。无论我们作出什么样的评判，我们终将会是对的。当我们越来越担心世界会变得更糟糕，世界就真的会变得更糟糕。当你感觉不快乐，当你感到挫败，你更要去发现这个真相——只要你不同意，无论什么都不能拿走你当下的幸福美好。说得多好。我们总是在说，别让情绪影响判断。可是，那些抑制不住的情绪和念头，真的没有影响吗？而事实就是像阿勋所说的那样，我们花大量的时间处理的其实都只不过是情绪，而真正的问题，也许并不需要花那么多的时间。还记得在看稿子的时候，自己还对“墙上的黑点”的故事有些不以为然，觉得这么明显的道理还需要说吗，可事实上就是这样，就是这样浅显的道理，我们却常常被自我蒙蔽，问题并不是不知道黑点小，而是根本不知道自己看到的只是一个黑点而已。负面情绪会把一切黑点放大，视野随之缩小。而阿勋说，实际上，每一个经历，包括来自心灵深处的念头，或者是一个噩梦，都蕴藏着十分重要的正面智慧和爱的信息。如果它不断地出现，你就应该去正视它，打开它，感受它，找到在那个当下的“贝壳”中的真正的“珍珠”是什么。因为越是重要的信息，越会不断地来找你。我们要在每一个当下找到闪光的价值，把它们串起来，这才是属于我们自己有始有终的世界，我们将其命名为“人生”。那么，此刻、当下在我脑海中不断纠结的那些念头，是不是也蕴藏着阿勋所说的生命的珍珠呢？它的正面价值又是什么呢？我是不是也可以让自己静下心来，认真地去思考一下呢？阿勋还说，人们只会从同样的文字当中找到符合自己观点的或者自己赞同的。就像一段音乐，一个人听到的感受和另外一个人听到的永远都不会一样。因为每个人都只会听到“符合”自己心情的感受。同样一段舒缓的轻音乐，失恋的人会听到哀伤，喜悦的人则会听到悠扬。同样的道理，上面的那些触动我的句子，其实也是因为它们契合了我心中所想，与我的潜意识产生了共鸣。而神奇的是，当我把书中触动我的那些句子再次敲下来的时候，我的心，居然也就真的慢慢平静下来了。其实我们的潜意识是知道哪个方向是正确的。人人皆是智慧具足。真的是这样。阿勋在后记中说，他很同意下面这句读者的评论：“阿勋所有的话，如果你只是静静地去看这些文字，不要用脑，而是用心，你的收获将会更大。”对这一点，我也很是认同。如果你在看书的时候，只是用脑子拼命判断逻辑，那你一定无法领悟故事背后所隐藏的智慧，但如果你用心去读，那么也许在不知不觉间，这60个“和潜意识相遇”的故事就会印在你的脑海中，

## 《开启潜意识》

或者说，你的潜意识中，而在某时某刻，其中的某个闪光点就会蹦出来，开启你的心，为你指路。用心读，而不是用脑，让心静下来，细细地体味，就一定会有所收获。最后，还是用阿勋在前言中所说的句子来结尾吧——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。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。

10、我向来喜欢看那些关于心灵开启的书籍，还没拿到《开启潜意识》之前，就早已充满期待了。以前看过张德芬的《遇见未知的自己》，从一个感情上遇到挫折的姐姐家里。读完那本借来的书之后，我很奇怪，既然她看过开启心灵类的书籍，为什么还会为一个不值得的男人伤心欲绝无法自拔呢？后来自己也遇到过难以抉择的困难，才知道，懂得是一回事，做到是另一回事。能够在纷杂世界中完全放空自己，扪心自问，让自己的潜意识说话，并不是件容易的事。《开启潜意识》和我之前读过类似的有些不同，虽然都是运用隐喻，但书中一个个案例却是活生生发生在我们周围，甚至是自己身上的。你无需费力去猜，那些故事，都是每天我们会遇到的。刚开始读这本书时，我觉得阿勋真是老学究，怎么总是用波澜不惊的语气开导别人，怎么总是用一个简单的隐喻就可以把别人的问题说通呢？难道他就那么牛？像个老禅师一样一语点醒梦中人？可一个一个故事看下来，我发现，自己在不知不觉中，正扮演了一个没有和潜意识对话的人。姑且不说阿勋是不是有这种力量，这本就不是我应该去考虑的。我不是评判者。若我有困惑，可以试着去找寻解决办法，若我暂时没有，那就把握这一秒幸福。何必要把焦点定格在一个我素未谋面的人身上呢？而且，慢慢静下心来读这本书，我发现，我渐渐的被它吸引了，说服了。因为我看到了和我境遇十分类似的案例。作者的那些隐喻，那些反问，的确让我为之一振。那正是问题的核心。幸好我拿到了这本书，并坚持读了下来，除了与潜意识沟通之外，它还教会了我其他的东西。比如，用有色眼镜去看待这个世界，是多么可怕。当你心有苦恼或愤怒时，可以试着去找到愤怒的核心原因，但不要让这种情绪，肆意蔓延到无关的人和事上，伤害到无辜的人，更重要的是伤害了自己。在这些心灵书籍中，我最喜欢的一句话，就是，“亲爱的，外面没有别人，只有你自己”。无论遇到什么，失去什么，不要失去自己，不要忘记和潜意识对话。

## 章节试读

### 1、《开启潜意识》的笔记-自序

自序：开启的故事：心灵的太极

人的内心分为意识和潜意识两块。

意识指的是人们的思维方法和表达方式。而潜意识指的是人们的心理模式，决定着人们的生命状态。

意识和潜意识的关系就像在海面上的冰山，露出十分之三的意识，下面有着更大面积的潜意识。

要改变一个人的砍伐，使他心灵顿悟，我们需要打开他的潜意识。通常情况下，人的潜意识都是关闭着的。如果想要与潜意识有一个沟通，我们就需要先打开意识那扇门。打开这扇门的关键在新讯息与之前的评判有发生变化的威胁吗？有则大门轰隆一声立刻关上。这为人们的劝导沟通构成了一种无法逾越的障碍。

心理学催眠领域有一种被称为隐喻治疗的方法，也就是我们通常说的故事。当开启指导师在讲故事时，由于故事中的讯息都没有与案主有直接关系，案主愿意倾听，意识评判大门就此打开，一些有效讯息才能真正进入对方的潜意识。

### 2、《开启潜意识》的笔记-第66页

在你的世界里，是否有这么一个存在，不论是一个人还是一本书、一个信仰，你不加怀疑的信任？那种完全的信任，才是你生命和智慧源头连接的地方。那种信任会让你心境平和。如果你有，恭喜你；如果你没有，该去哪里寻找呢？我相信什么呢？

我相信美好的情感，有意义的人生！

# 《开启潜意识》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)