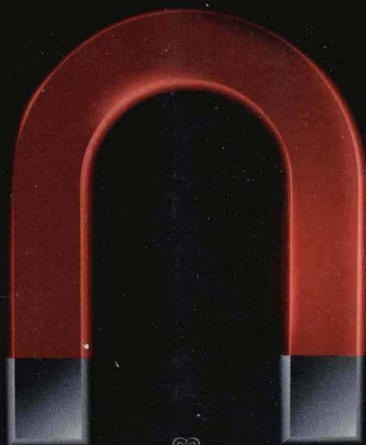


李向峰◎编著

吸引定律——当你的思想专注在  
某一领域的时候，跟这个领域相关的人、  
事、物就会被你吸引而来。



NüRen ShouYi YiSheng De  
XinLi AnShiFa

# 女人受益一生的 心理暗示法

做内心强大的女人，让积极的心理暗示引导自己！

试着想象一下——自己是一个非常有魅力的女人，  
你会发现自己的行为举止真的非常优雅、有分寸，别人也会用敬佩的眼光看待你。

 中国纺织出版社



李向峰◎编著

NüRen ShouYi YiSheng De  
XinLi AnShiFa

# 女人受益一生的 心理一下法

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

心理暗示,是指人接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点,是人们日常生活中最常见的心理现象。心理暗示会决定你的人生,你有什么样的暗示,就决定你有什么样的导向,具有不可抗拒和不可思议的巨大力量。

本书从女性心理特点出发,以女人心理暗示为主线,运用简洁生动的语言,结合心理学中的诸多实验和案例,配以贴近现实生活故事,以心理小品文的形式分析女性的性格、心理、恋爱、婚姻等,告诉读者如何获得真情、自信、成功和快乐。阅读本书,你会发现生命中隐藏的潜能,你会掌握未来,并由此收获精彩的人生。

### 图书在版编目(CIP)数据

女人受益一生的心理暗示法/李向峰编著. —北京:  
中国纺织出版社, 2012. 11  
ISBN 978 - 7 - 5064 - 9000 - 9

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—自我暗示—通俗  
读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 187190 号

---

策划编辑: 曲小月 胡 蓉 责任编辑: 胡 蓉  
特约编辑: 张 宁 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行  
地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027  
邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231  
[http: //www. c-textilep. com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京业和印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字数: 201 千字 定价: 29.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 前言 Foreword



人是唯一能够接受心理暗示的一种动物，并且这种心理暗示会直接影响到一个人的命运。科学实验证明，人的自律神经通过大脑皮层来支配身体，而大脑则通过自律神经将想法传递到身体各部分，从而操纵我们的身体，把想法变成现实。也就是说，我们首先会从大脑中浮现出一个想法：“就这样做”、“会变成这样的”。然后用语言或者用记事本把这种想法表达出来，把这一想法固定下来，再付诸行动，这一想法就会变成现实。而心理研究又表明，敏感、脆弱、独立性不强的人，譬如妇女和儿童，更容易接受暗示。

心理暗示是一把双刃剑，对于女人的作用更大。而这作用可以是积极的，也可以是消极的。积极的暗示可帮助被暗示者稳定情绪、树立自信心，战胜困难和挫折，引领被暗示者走向更为广阔的人生境界；而长期消极和不良的心理暗示，却能对被暗示者造成不良的影响，会使人的情绪波动，严重的甚至会影响健康。比如，你可以想象自己是一个非常有力量的



女人，你就会发现自己的行为举止就会真的非常优雅、有分寸，别人也会用非常尊重的眼光看待你，最终你会成为一个真正有魅力的女人。而如果你不在乎自己的形象，把自己想象成一个三姑六婆式的人物，那么很快你的行为、语言就会向三姑六婆靠近，最终把自己变得庸俗不堪。重要的不是你拥有什么，而是你决定拥有什么，幻想拥有什么。心理暗示会把你带到一个崭新的空间，它会影响你的人生、你的运气。

所以说，一个女人的心理越成熟，她就能获得越多的幸福。成熟的意思就是对现实有清醒的认识，不会过度幻想，如果事情出现坏的结果，也不会太沮丧，总是在乐观地看待一切。

如果一个女人总是在心中暗示自己“我会成功”，那么，她的命运就不会太坏。如果一个女人总是在心中说“我是一个好命的女人”，那么无论成功的概率多低，她都会去试一试，也许在尝试中，她的幸运就真的来了。心理暗示就是这样神奇的作用，它的原理很简单，你认为可以，肯定就会努力，而一定的努力必然会为你带来更好的结果。

因此，每一个女人都要在清醒地认识这个现实世界的同时，抱有希望，这样你的命运才会越变越好，积极成熟的心理会把你的人生带上一个新的高度。

鉴于此，本书从情绪、社交、交友、职场、婚恋等多方面揭示了心理暗示对女人的影响，帮助女人发现自己的潜能，运用自己的智慧，发挥自己的优势，去实现做一个得心应手、平安幸福女人的梦想。本书内容广泛，案例生动活泼，论述精辟入理，语言生动有力，集实用性、可读性和趣味性为一体，是新时代女性难得的人生指南和心灵读本。

编著者

2012年5月





## 第一章 心理暗示法——隐藏在女人心中的力量

心理暗示,指通过主观想象某种特殊的人与事物的存在来进行自我刺激,达到改变行为和主观经验的目的。它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息,个体无意中接受这种信息,从而做出相应反应的一种心理现象。它是一种启示、提醒和指令,它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎么行动,因而它能支配影响你的行为。在这种影响下,人会产生极大的甚至不可思议的力量,在这种力量的左右下,作为半边天的女人又会做出怎样的反应呢?

心理暗示对女人的影响 \ 2

积极心理暗示助女人成功 \ 5

克服消极的心理暗示 \ 8

给自己肯定鼓励的心理暗示 \ 11

女人提升自信心的心理暗示 \ 15

成为高雅女人的心理暗示 \ 18

成为幸福女人的心理暗示 \ 21

女人健康生活的心理暗示 \ 24



让女人变美的快乐心理暗示 \ 28

暗示自己是个乐观的人 \ 32

暗示自己可以成为最出色的女人 \ 36

## 第二章 情绪掌控暗示法——女人要经常给心理整容

常言道：“先处理心情，再处理事情。”的确如此，情绪决定一切。女人，每天从自己或他人那里接受的各种暗示，会给你带来喜悦和信心，也会给你带来郁闷和不安。学会给予自己积极的心理暗示，时时掌控并调整好自己的情绪可以让你更加快乐地面对生活，生活也会因你而变得更加精彩！

幸福离不开好情绪的心理暗示 \ 40

女人要做命运之主宰的心理暗示 \ 43

女人要做情绪调节师的心理暗示 \ 46

接受生活中不完美的心理暗示 \ 50

别让坏情绪影响健康的心理暗示 \ 53

化解压力克服烦躁的心理暗示 \ 55

“白给都不要”的心理暗示 \ 57

一定要有梦想的心理暗示 \ 60

接受既定事实的心理暗示 \ 63

## 第三章 形象心理暗示法——昂起头来做大事

著名影星舒淇曾说过，自己每天出门前一定会对着镜子微笑，并且告诉自己“我很漂亮”。其实这是一种心理暗示。当你就要走出家门，就要走进人群或工作岗位之前，告诉自己“我很美”，你就会感到神清气爽、信心十足。没错，自信的女人才会美丽，才会神采飞扬。从今天开始，出门前也请对着镜子微笑，告诉自己“我真的很漂亮”，然后昂起头，走出家门。



女人着装暗示自己“有身份” \ 66

女人要暗示自己的身价 \ 69

名人效应,暗示自己“是个人物” \ 71

大胆说话,暗示自己的强大 \ 74

目标远大,暗示自己积极进取 \ 77

保持距离,暗示自己内心成熟 \ 80

时刻保持自信的心理暗示 \ 83

做一个大方得体女人的心理暗示法 \ 86

做一个超凡脱俗气质优雅女人的心理暗示法 \ 88

#### 第四章 社交心理暗示法——我是社交场中的焦点女神

生活中每时每刻都在上演着一幕幕心理战。

女人不可避免地会被他人的心理暗示所牵制,但要学会通过心理暗示,让别人按照我们的意思做事。在社交中,当我们想要传达一个意思给对方,或者希望对方按我们所想的去做时,要使用润物细无声的暗示手法,用旁敲侧击、潜移默化的方式去影响他人。这样做既不会显得唐突,又不得罪人。甚至能自然而然地达到我们的目的。掌握恰当的心理暗示,会让你在社交场合中游刃有余,让别人对你刮目相看。

暗示自己,我一定有交际能力 \ 92

交际场上避免羞怯的心理暗示法 \ 95

包装好你的“第一印象”的心理暗示法 \ 97

善用幽默,给他人带来愉悦的心理暗示 \ 100

让人一见如故的心理暗示 \ 102

用笑容去征服别人的心理暗示 \ 104

学会得心应手的心理暗示法 \ 107

正面交锋,建立强大内心的暗示法 \ 110

谨防陷入他人陷阱的心理暗示法 \ 112





## 第五章 交友心理暗示法——搭建超级人脉从现在开始

每个人都离不开朋友,尤其是女人。因为每个人都希望得到理解、尊重和喜欢。可让别人喜欢你,需要优良的品德:正直、真诚、守信、谦虚、慷慨、努力、勇敢等。你想别人怎样对你,你就要怎样对别人。但除了这些,巧妙的心理暗示法会增加你在交友中的砝码,会让你迅速找到知己。

与个性不同的朋友相处的心理暗示 \ 116

记住他人名字的心理暗示 \ 118

找棵大树去乘凉的心理暗示 \ 121

寻找与对方交集的心理暗示 \ 123

了解对方的心理暗示 \ 126

心结要靠自己解的心理暗示 \ 130

雪中送炭方显深情的心理暗示 \ 132

将别人的朋友变成自己朋友的心理暗示 \ 135

保持合适距离的心理暗示 \ 137

## 第六章 职场心理暗示法——新时代职场丽人如此修炼

如何在自己的工作中获得满足?如何找到自我?如何重获力量?这是我们在职场生涯中必须面对的问题。

职场上充满了数不清的明堡暗礁,不安与不快是最常见的两种负面情绪。如果不能时时予以自己足够多的正面心理暗示,我们将非常容易被负面情绪所左右,从而自己打败自己。

积极的职场心理暗示法是积极向上的,是发自内心的一种强大力量。

心理暗示在职场中的重要作用 \ 140

勇于表现,赢取事业的心理暗示 \ 144



克服消极情绪的心理暗示 \ 147

挑战困境,绝不轻言放弃的心理暗示 \ 150

心若安好,便是晴天的心理暗示 \ 153

告诉自己“我能行”的心理暗示 \ 155

告诉自己“天无绝人之路”的心理暗示 \ 158

告诉自己“我已经做好准备”的心理暗示 \ 160

## 第七章 恋爱心理暗示法——让爱结出最甜美芳香的果实

恋爱,现代定义为两个人基于一定的物质条件和共同的人生理想,在各自内心形成的对对方最真挚的仰慕,并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈、最稳定、最专一的感情。恋爱是一种能力,既包括爱别人,令别人爱,还包括爱自己。爱上一个人,总是全心全意地关注对方,而几乎忘了自己,最终失去了自己,也失去了爱人。只有懂得关爱自己的人,才会得到爱人的尊重和青睐。

选对另一半的心理暗示 \ 164

主动一下又何妨的心理暗示 \ 169

给你一个接受他的理由的心理暗示 \ 172

用目光吸引对方的心理暗示 \ 176

让自己保持一些神秘感的心理暗示 \ 178

不让对方说“不”的心理暗示 \ 181

调教男人的心理暗示 \ 183

和恋人保持温暖距离的心理暗示 \ 188

勇敢爱心上人的心理暗示 \ 192

保持自我的心理暗示 \ 195

不要因为寂寞爱上他的心理暗示 \ 201

理解与支持让爱走远的心理暗示 \ 204



## 第八章 婚姻心理暗示法——我是婚姻中的幸福女王

爱情是世界上最美丽的花朵，而家庭则是这朵美丽花朵的果实。在婚姻中，心理暗示的作用非常神奇。如果你每天试着发自内心地赞美你的爱人，而不是诉苦或抱怨，那么你一定就会发现，对方也在悄悄地改变——而且正是朝着你所希望的方向；相反，消极的心理暗示则是婚姻的陷阱。

用信任“取悦”丈夫的心理暗示 \ 212

把丈夫“吹”起来的心理暗示 \ 215

多给男人一点私人空间的心理暗示 \ 217

聪明女人要懂得装饰爱情的心理暗示 \ 221

不可过分依赖老公的心理暗示 \ 224

“撒娇”是女人的独门心理暗示 \ 227

保留一份美好的容颜和体形 \ 231

用你的心拴住男人的心 \ 235

男人该“修理”就得“修理” \ 239

挖掘自己性感魅力的心理暗示 \ 242

越知足，幸福越多的心理暗示 \ 246

家庭幸福需要宽容的心理暗示 \ 249

女人淡然，地位才稳的心理暗示 \ 252

为爱付出是一种幸福的心理暗示 \ 255

爱要深，心要诚，幸福不能等的心理暗示法 \ 258

参考文献 \ 261





## 心理暗示法

### ——隐藏在女人心中的力量

心理暗示，指通过主观想象某种特殊的人与事物的存在来进行自我刺激，达到改变行为和主观经验的目的。它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而做出相应反应的一种心理现象。它是一种启示、提醒和指令，它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎么行动，因而它能支配影响你的行为。在这种影响下，人会产生极大的甚至不可思议的力量，在这种力量的左右下，作为半边天的女人又会做出怎样的反应呢？





## 心理暗示对女人的影响

心理暗示是我们从出生开始就拥有的武器，它是一种强大的工具，可以使我们获得巨大的能量，可以使我们在最糟糕的环境中获得最佳的结果；它可以引导人走向成功，也可以让人萎靡不振，背上沉重的思想包袱，从而步入人生的低谷无法自拔。

很多年前，一群儿童在嬉戏，一个吉卜赛女人忽然停在一个小姑娘跟前，托起小姑娘的手，仔细看了看兴奋地说：“你将会世界闻名！”后来，她的“预言”竟然真的应验了，这位小姑娘成为举世闻名的科学家，她就是居里夫人。

一位工人在冷库作业。下班后，他发现自己被反锁在了里面，第二天被人发现时已经冻死了。而令人惊奇的是，那天根本就没有通电，冷库里只是常温！

其实，世上根本没有什么准确的预言，是女巫给了居里夫人一种“成功”的信念；那位工人则是自己害死了自己，望着被关死的铁门，心想：“完了，这里零下几十摄氏度，我肯定要被冻死了！”这两个故事里面都涉及一门崭新而又古老的学科，说它崭新，因为多少年来，人们一直对它进行错误的应用；说它古老，因为这种方法自从人类出现那一天就开始被运用。这门学科就是心理暗示。

还有一个经典的故事，讲的是一个女孩子和她的头花。一向自卑的



她，因为戴上了一朵向往已久的头花，结果人人都发现她那一天变得格外美丽和自信，她一直认为是头花的功劳，然而事实是，头花在她走出商店的时候就掉了，她的改变与头花本身毫无关系。

其实，很多人都有过类似的经验，尤其是女性。早上出门的时候，有人对我们说一句“好漂亮”，我们一整天都会美若天仙；有人说“你好憔悴呀”，那么一整天都可能很灰头土脸。这种“暗示”是直接作用于心灵的催化剂。它可以是一个愿望、一种观念、一份情感、一个判断，也可以是一种态度，只要它在我们的心中出现并且发挥作用时，没有任何相反的挑战，“催化”作用就宣告成功。

32岁的白领女性薇薇曾找心理专家做咨询，她这样讲述自己的经历：“面对一件事，一旦我的感觉告诉我这件事很困难，我就会想到放弃，不知道是不是害怕失败；但放弃后再回味时，感觉比失败还难受。”其实，这就是心理暗示的结果，薇薇给自己实施的是负面的心理暗示，这种消极的自我心理暗示导致了失败。

心理研究表明，一些比较敏感、脆弱、独立性不强的人，如妇女和儿童，比较容易接受暗示。长期消极和不良的心理暗示，会对人的生活产生一定影响，使其情绪波动，严重的甚至会影响到健康。施加不良心理暗示的人除了被暗示者自己，还有被暗示者最爱、最依赖的人，因为人们更容易被自己信任的人所暗示。

人都是容易受情绪影响的，一个人能否成功，“心之所向”起着很大作用，给大脑正面的刺激——良性的自我暗示，大脑就会活跃起来，产生连自己都意想不到的力量。

人人都会接受暗示，但女性比男性被“催化”的天分更高。这是因为：

1. 依赖。就像婴儿时代的女性会用啼哭来获得比男性更多的拥抱一样，成年的女性也往往需要更多外界的关注和呵护。这个时候，“拥抱”也许是一句赞美，也许是一种鼓励，形式虽然变了，但对女性来说作用一样，那就是获得了心灵的安慰。

2. 敏感。女性最大的优点也是最大的弱点之一，就是感受性高。因



为善感，所以有“寻寻觅觅、冷冷清清”的佳句；但也因为善感，所以有“黛玉葬花”的结局。善感的女性更在意外界对自己的反馈，因此，更多、更容易被外界的信息所影响。

3. 不够自信。虽然时代让女性越来越有了自我实现的契机，但几千年来形成的“集体无意识”仍然在女性的内心根植了自卑。不够自信，所以需要更多外来的肯定，所以别人的言行更容易变成心灵的补给或者打击。

4. 特殊的境遇。女性与男性相比，一生当中要经历的生理变化更为复杂多变。月经、生育、更年期，每一次生理反应都可能导致心灵的暂时脆弱；同时，社会境遇的变化，比如职位变迁、婚姻改变，也会让女性出现类似的“心虚”，而虚弱的心灵就好像虚弱的身体，更容易被侵袭。

容易接受暗示并不全是坏事情。其实，好的暗示可以“治病”，不好的暗示则可能“致病”，关键看我们怎么“摆平”自己。

暗示是一把双刃剑，对于女性的作用更大。而这种作用可以是积极的也可以是消极的。积极的暗示可帮助被暗示者稳定情绪、树立自信心，战胜困难和挫折；消极的暗示却能对被暗示者造成不良的影响。当人们了解到心理暗示的功能后，就应该相信心理暗示在很大程度上是可以自我调控的。大家应该多给自己一些积极的暗示，避免消极的暗示。最简单的就是每天对着镜子向自己微笑，发自内心地肯定自己的优点。





## 积极心理暗示助女人成功

心理学家马尔兹说：“我们的神经系统是很‘蠢’的，你用肉眼看到一件喜悦的事，它会做出喜悦的反应；看到忧愁的事，它会做出忧愁的反应。”我们的神经系统之所以如此“没有立场”，是因为它受到心理暗示的左右。

人的心理活动分为意识和潜意识活动两部分。意识活动是我们能够感受到的那部分心理活动，就像浮出海面的冰山一角；而大部分心理活动我们是意识不到的，即潜意识活动，就像海面下的冰山。而这种潜意识就是心理暗示。

心理暗示的特点全在于一个“暗”字，它常常是“不走正门，只走后门”悄悄地潜入人的意识，直接对人们的情绪和意志发生作用。自我心理暗示是一种常用的心理调整方法，具有一定的心理效应。

一位大学教授在讲台上拿一玻璃瓶对学生说：“瓶子里是有异味的氣體，现在要测这种氣體在空气中的传播速度，等打开瓶盖后，谁闻到这种异味，请举手。”教授打开瓶盖，自己很快露出闻到异味的表情，随即看表计时，15秒后，前排同学举起了手，1分钟后，四分之三同学举起了手。然而玻璃瓶里其实只是普通的空气，其余什么也没有。

学生就是因受到心理暗示的作用，从而出现了不可思议的结果。

心理暗示的力量是巨大的，很多时候令人不可思议。只要你的意识下





命令，你的潜意识就不会和你争辩，而会完全接受这个命令，它就像个无知的小孩，听不懂“玩笑”话。比如，刚刚学骑自行车的人骑车上街，怕撞到别人，心理特别紧张，默念“别撞上，别撞上”，可结果却偏偏撞上；参加重大考试，告诉自己“别紧张，别紧张”，可往往是脑中一片空白……

告诉自己“别撞上、别紧张”的潜台词就是“我一定会撞上、我一定会紧张”！是自己在给自己消极的心理暗示。

心理暗示不但能影响人的心理与行为，还能影响到人体的生理机能。因此，消极的暗示能扰乱人的心理、行为以及人体的生理机能；而积极的暗示能起到增进和改善的作用。

法国有一位得了顽症的病人缠着一位药剂师买药，药剂师给了他几片毫无药用的“糖衣片”，吹嘘是特效药。数日后，病人前来致谢，“糖衣片”治好了他的顽疾！

因此，是你自己最终决定你的思想。记住，你有权选择快乐、爱情和健康幸福的生活。

积极的心理自我暗示还可以用来消除恐慌和消极的情绪。

一位年轻歌手被邀请去试唱，她一直期待着这次面试。由于前几次她心里一直担心失败，所以在试听时不能充分发挥。

这个女歌手嗓音很好，但她常对自己说：“我唱的他们不一定喜欢吧？我就试试看，但我还是担忧。”她的潜意识接受了这些消极的暗示，并在适当的时候做出了反应。这些偶然的或无意识的消极暗示却被感情化和主观化了。

后来她将自己关在屋内，坐在沙发上，让身体完全放松，闭上眼睛，让心情静下来。

她静静地默祷：“我其实唱得很优美，我会很沉着，很自信。”她带着表情慢慢地重复多次。晚上睡觉前也重复这样的默祷。如是一天三次，一周后，她信心十足地参加试唱，结果唱得很成功。

一个人心里所想的，就是他将要成为的。爱默生曾说过：“一个人就是他整天所想的那些。”积极的心理暗示对人的情绪和生理状态能产生良

