

提高吸引力的通关秘籍 修炼个人气场的八个法则
感悟人生真谛 提高幸福指数 改变心理状态 获得理想生活

心理学^与 吸引力

高文珍（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

最完美的气场修炼法则



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学^与 吸引力

高文珍（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与吸引力 / 高文珍著. —北京: 中国法制出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5093-6461-1

I. ①心… II. ①高… III. ①心理学 - 研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 130242 号

策划编辑: 王天颖 (tianyings1029@126.com)

责任编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

封面设计: 杨泽江

心理学与吸引力

XINLIXUE YU XIYINLI

著者 / 高文珍

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

版次 / 2015 年 8 月第 1 版

印张 / 15 字数 / 248 千

2015 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6461-1

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66034985

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

曾几何时，面朝大海，春暖花开，是我们每个人心目中的梦想。我们都渴望幸福、快乐与成功，可在现实生活中，我们往往会遇到诸多的困惑、迷茫与挫败。有时候，明明觉得自己已经很努力了，却总是与成功擦肩而过。为什么？是我们不够幸运吗？是我们的方法不对吗？这其中有什么奥秘吗？

本书将为您揭晓心理学的秘密——吸引力。吸引力是引导人们沿着一定方向前进的力量。心理上的吸引力一旦形成，就会引导人们不断地向目标推进，直到得到我们想要的一切：人脉、荣誉、财富、快乐……

本书以心理学的基本理论为中心，从认识肯定改变自己、设计出最美的自己、调控情绪保持平常心、保持乐观向上的心态、有种吸引力叫品格、用语言去吸引他人、告诉别人我的人际关系很好、修炼吸引力必懂的规则八个角度来阐述如何修炼吸引力。本书以故事和理论分析相结合，同时提出实践建议，是一本浅显易懂、幽默风趣、实践指导意义极强的心理学修炼读物。

通过对本书的阅读，希望读者朋友能够感悟应该如何提高我们的生活质量，提升我们的幸福指数。无论我们目前正在遭遇什么样的人生，我们都可以通过

改变自己的言行和心理状态逐步获得我们想要的生活。

让我们一起打开心扉，修炼吸引力的秘籍，激发自身潜能，成为更好的自己！

C 第一章 吸引力修炼秘籍第一式：认识、肯定、改变自己 / 001

O 认识真实的自己——获得一切的开端 / 002

告诉自己“我很重要”——做独一无二的自己 / 004

N 相信自己一定会成功——世上没有不可能的事 / 006

人究竟有几种命运——命运掌握在自己手中 / 008

T 不要把自己关起来——积极推销自己 / 010

一定要爱自己——每个人都有绚丽的瞬间 / 012

E 不要再盲目牺牲自己——保持自我本色 / 014

你为什么会是现在的你——所有一切皆由你一手造就 / 017

N 你要比想象中伟大——别让自卑主导你的人生 / 019

将弱点变成发光的优点——优点与缺点只在转角间 / 022

T 彻底发掘自己的优点——发挥优势，走向成功 / 024

要勇于挑战——敢于挑战的人生才精彩 / 026

S 改掉那些坏习惯——成就完美人生 / 028

常常反省自己——反省是智慧的源泉 / 030

千万不要输给自己——战胜自己才是真英雄 / 032

第二章 吸引力修炼秘籍第二式：设计出最美的自己 / 037

把笑容挂在脸上 / 038

健康的人才是最美的 / 040

不整容但要常美容 / 042

女人一定要穿高跟鞋 / 044

在肌肤上下足功夫 / 046

拥有美丽秀发 / 048

巧借配饰为魅力加分 / 050

多花点时间在衣着打扮上 / 053

要有文明的举止 / 055

腹有诗书气自华 / 057

多才多艺惹人爱 / 059

把自己打造成专家 / 061

第三章 吸引力修炼秘籍第三式：调控情绪保持平常心 / 065

试着敞开心扉——让阳光永驻心中 / 066

不要在意别人的贬低——坚持做自己 / 068

心越大烦恼就越轻——微笑面对生活 / 070

及时宣泄坏心情——清空心灵的垃圾 / 072

做事不要太心急——谋定而后动 / 075

贪婪会将你推向险境——懂得取舍，戒除贪心 / 077

抱怨并不能解决问题——与其抱怨，不如改变 / 079

正视负面思想——与负面思想做朋友 / 081

给自己积极的暗示——意念决定你的成败 / 083

做人少一点猜疑——疑心生暗鬼 / 085

其实你可以不生气——生气不如争气 / 088

好心情是可以假装出来的——每天给自己一个好心情 / 090

不要夸大目前的忧虑——不要庸人自扰 / 092

内心平衡才是最大的幸福——幸福不是得到的多，
而是要求的少 / 095

第四章 吸引力修炼秘籍第四式：保持乐观向上的心态 / 097

积极心态来自好习惯——培养良好的习惯 / 098
 相信自己是天生的赢家——信念的力量 / 100
 绝不盲从任何人——做自己命运的主人 / 102
 懂得自我调节和自我激励——赢在好心态 / 105
 不羡慕别人，努力做自己——临渊羡鱼，不如退而结网 / 107
 积极为自己争取好运——越努力，越幸运 / 110
 做什么都要充满热忱——保持热忱才能有出路 / 112
 胆怯的人不会成功——克服恐惧心理 / 115
 不要去想不喜欢的事——世界因你的心情而改变 / 117
 别说自己怀才不遇——机遇只垂青有心人 / 119
 你总有一个闪光点——发现自己的优点 / 121
 不要强迫自己做完人——接纳不完美的自己 / 123
 人生成败取决于精神强弱——做个内心强大的人 / 125
 拿得起也要放得下——得失须淡然 / 127
 多传播一些好消息——好消息让生活更温馨 / 130
 多对自己说鼓舞的话——自我激励是成功的灵丹妙药 / 132
 强迫自己采取热情行动——点燃你的热情之火 / 134

第五章 吸引力修炼秘籍第五式：有种吸引力叫品格 / 137

谦逊的人容易亲近——真正的伟人从不居功自傲 / 138
 将苦难变成机会——苦难成就人生 / 140
 付出真诚才能得到真诚——真诚让你成为自己的贵人 / 142

没有谁不能宽恕——得饶人处且饶人 / 144

学会慷慨——慷慨的人才能得到快乐 / 146

只有专注才能钓到鱼——专注是通向成功的捷径 / 149

自私的人是最可怜的——自私是通向自毁的黑洞 / 151

坦然面对天下事——接受人生本来的样子 / 153

拥有一颗感恩的心——心怀感恩，天地大同 / 155

收敛嫉妒之心——不要让嫉妒的蛇钻进你的心里 / 157

敢于冒险为自己创造机会——敢于冒险才能走得更远 / 159

坚强为你撑起美丽天空——人生是“熬”出来的 / 160

可以不漂亮但是一定要善良——善良的心就是太阳 / 164

这个世界属于有梦想的人——有梦想谁都了不起 / 166

第六章 吸引力修炼秘籍第六式：用语言去吸引他人 / 169

幽默的话语不可缺少——幽默是快乐生活的法宝 / 170

学会去倾听——倾听胜于雄辩 / 172

你也可以对答如流——学会随机应变 / 174

质问也有技巧——迂回话术，效果更好 / 176

你的话要说动人心——提升你的表达技巧 / 178

真诚赞美拉近彼此距离——赞美可以融洽感情 / 181

掌握好时机让废话变圣旨——时机对了，事就成了 / 183

要多说“我们”而不是“我”——少说以自我为中心的话 / 185

学会巧妙自嘲——自嘲是一种别样的搞笑 / 187

第七章 吸引力修炼秘籍第七式：告诉别人，我的人际关系很好 / 189

注重礼貌给人留下好印象——礼貌是有教养的人的第二个太阳 / 190

记住别人的名字——人人都珍视自己的名字 / 192

站在对方的角度思考问题——转念之间天地宽 / 195

记住他人的帮助——拥有一颗感恩的心 / 197

学会察言观色——能辨风向才会使好舵 / 199

努力结交贵人——人脉胜过金钱 / 201

拒绝有时也是一种必要的交往——君子有所为有所不为 / 203

该糊涂的时候就要糊涂点——看清看透别点破 / 206

与人见面抢先伸出你的手——主动伸手更快交朋友 / 207

想办法激起对方的兴趣——共同的兴趣是友谊的敲门砖 / 209

不要在争论中抢占上风——留一点余地给对方 / 211

做一个准时的人——准时就是帝王的礼貌 / 213

把欣赏别人当作焦点——欣赏让生命更加绚丽 / 215

第八章 吸引力修炼秘籍第八式：修炼吸引力必懂的规则 / 219

皮格马利翁效应 / 220

能量守恒定律 / 222

羊群效应 / 224

巴莱多定律 / 226

因果定律 / 227

第一章



吸引力修炼秘籍第一式： 认识、肯定、改变自己



认识真实的自己——获得一切的开端

有一个小男孩，自出生之日起就已经被父母规划好了未来的人生路线——成为一位出色的经济专业人士。为了最终达成这个目标，父母从他刚开始学说话的时候，就开始培养他的数字运算能力。当然，他也没有辜负父母的期望，在入学后的大小各类数学竞赛中屡屡获奖，并且被评为学校的“数学之星”。事情似乎正沿着父母的期望顺利发展着。但是，一个偶然的机，小男孩接触到了一种极为美妙的事物——音乐，那一瞬间，他被深深地打动了，他认识到自己真正喜欢的就是音乐，音乐才是自己的人生！

自此，他毅然决然地放弃了所有人都看好的数学，如痴如醉地沉浸在音乐的世界里，甚至经常逃课，溜出去听大提琴演奏。父母在阻挠未果的情况下，最终也被他的坚持所打动，认可了他选择的学习音乐之路。这个小男孩，就是马友友，一个出生在法国的美籍华人，多次获得格莱美奖项，并在2011年获得了由总统奥巴马在白宫亲自颁发的象征美国最高平民荣誉的自由勋章。

为什么马友友会如此成功？正是因为他了解真正的自己！富兰克林说过：“宝贝放错了地方是废物。”如果当初马友友听从父母的建议，继续学习数学并成为一名经济领域的专业人士，未必会有今天的

成就。在人生的道路上，只有真正地认清自己，选择最适合自己的路，才能得到幸运女神的眷顾。

著名作家周国平曾说，在一定意义上，认识自己就是要认识附着在凡胎上的这个灵魂，一旦认识了，过去的一切都有了解释，未来的一切都有了方向。无数成功人士的事例告诉我们，只有更深入地了解我们自己，才能更快地走出困境，获得我们想要的成功。

那么，应该如何认识真实的自己呢？

1. 学会面对自己。不管是缺点还是优点，都不要逃避，要勇于面对。把所有问题都暴露在空气中、呈现在阳光下，才能把自己看得更客观、更清晰。

2. 从周围人的评价中认识自己。俗话说“当局者迷”，很多问题你自己或许根本意识不到，但是身边的人却能一针见血地指出根本所在。不妨多征求一下身边朋友、同事的意见，听听他们对你的评价，很多时候会让你茅塞顿开。

3. 通过以往的经验教训认识自己。从生活的重大变故中汲取的经验教训能够让我们对自己的个性与能力有更加深入的了解，从中发现自己的长处和不足。要知道，越是在成功的巅峰和失败的低谷中，就越能反映一个人的真实自我与个性。

延伸阅读

爱因斯坦的气魄

爱因斯坦因提出相对论而一举成名之后，曾收到以色列当局的一封信，信中恳请他去就任以色列总统。因为爱因斯坦是犹太人，又是享誉全球的名人，同时也是一位和平主义者，所以由他出任犹太人国家的总统在大多数人看来，的确是件大好事。然而，出乎所有人的意料，

爱因斯坦干脆地拒绝了这份诱人的邀请。他说：“我的一生都是在同客观物质打交道，既缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人。因此，本人不适合承担这样的重任。”

这是一种怎样的气魄！面对担任总统这个至高无上的荣耀，如果换成别人，肯定会欣然答应。但爱因斯坦却毅然拒绝了高官厚禄，只因他清楚地知道：适合他做的事情不是政治。

告诉自己“我很重要”——做独一无二的自己

说起 Lloyd Morgan 大中华区的董事总经理董蕾，你会想到什么？高学历？好出身？硬背景？令人惊讶的是，这些都没有，她只是一个普通的女孩而已。董蕾出生于一个普通家庭，没有任何背景的她在一所普通职业高中就读英语专业。毕业后，她开始人生的第一份正式工作：在爱立信做一名普通的接待员。

这份在别人眼里普通甚至卑微的工作，董蕾却非常用心地去做。她说，客户来到公司首先接触到的就是前台，前台决定了客户对公司的第一印象，是一个公司的窗口。因此，她不仅做好本职工作，还把公司的运营情况、产品信息、客户资料等进行整理记录，时刻准备接受客户的询问，努力为来公司的每一位客户做好接待工作，每一件事都力求完美。

半年后，她得到董事长的特别赏识而升为总裁秘书。一年后，董蕾离开爱立信，成功创办了属于自己的公关公司，后因非典被迫关停。随后，她进入一家有名的人力资源公司，做了一名猎头。当时的董蕾年仅 22 岁，而其他团队成员的年龄都要比她大上十多岁，还都是从各国留学归来的业内资深人士，公司上下一片质疑之声。

但是董蕾并不气馁，她用强大的自信和不懈的努力证明了自己的能力。24岁那年，董蕾再次得到老板的重用，用半年的时间成立了上海分公司，随后，又独自南下筹备深圳分公司的创建事宜。后来，她受 Clarius Group 董事会的邀请担任大中华区的董事总经理，全权负责该公司的在华业务。

如果董蕾当初因为自己只是一个前台接待员就得过且过，或者因身处一个强大的团队而觉得自己低人一等、不受重视，那我们还能看到今天这个完成华丽蜕变的白天鹅吗？答案显而易见，不能！正是因为认识到了自己的重要性价值，不忽视内心的声音，董蕾才从一个小小的前台接待一路攀升，坐上现在的高位。其实，每个人都应该相信，自己是被精心创造出来的艺术品！虽然可能没有那么闪亮，但是，请相信，你在这个世界上是独一无二的，对于这个社会来说，你不可或缺。所以，请大声对这个世界说：我很重要！

既然如此，怎样才能发挥自身的价值，证明自己的独特性与重要性呢？

1. 要客观全面地看待自己，善于发挥自己的长处。“知人者智，自知者明。”每个人都有优点，也有缺点，但对一个人的成就起决定性作用的，一定是他最出色的那一项能力。就如李白，不必会耕地；齐白石，不必懂医术；孙思邈，又何须会作画呢？正确地认识自己，才能深挖潜能，迈出发挥自身价值的第一步。

2. 做好本职工作，提升自己的职业道德。无论我们从事的是什么职业，都要热爱自己的工作，把分内的事情做好，这既是你的责任，也是你职位晋升、能力提升的必要条件。勤勉履职、刻苦钻研，对于你的岗位和你的团队来说，这样的你就是无比重要的。

3. 要勇于尝试，增加自己的成就感。网络上有一句话很流行，“梦想还是要有的，万一实现了呢”。这里的“万一实现”当然不是指天上

掉馅饼，而是说在经过努力后会实现你的预期目标。你可以学跳舞，也可以利用业余时间修一门外语，或者考个会计证……总之，听从内心的指引，从这一刻起就开始吧！只要你勇于尝试，不断攀登新的高峰，当你回首身后的路，就会获得心灵上的满足和对自身能力的认可，也会使自己越来越举足轻重。

4. 建立良好的人际关系，做一个被人需要的人。有人说，一个优秀的人往往能接受并影响他身边的人，机遇与交际能力和交际活动范围成正比。同时，被人需要也是幸福的，这正是一个人自身价值的体现。我们在日常交往中，要用宽容平和的心态去和朋友、同事、家人相处，尊重别人，理解别人，关爱别人，做一个被人需要的人，做他们生命中不能割舍的一份温暖。

延伸阅读

好好活下去

我们降生在这多姿多彩、繁华绚烂的世界上，唯一的目的就是好好活下去，活给自己看，也活给爱自己的人看，更要活给那些瞧不起自己的人看。

——罗兰

相信自己一定会成功——世上没有不可能的事

20世纪六七十年代，有一个出生在巴尔的摩的孩子，可能是家族遗传的原因，与同龄人相比，他显得额外瘦小。但是，瘦弱的身材并没有阻挡他追寻梦想的脚步。他从小就极其喜欢打篮球，并且一直把

参加 NBA 比赛作为自己的人生目标。当时，知道这件事的人都觉得这根本就是天方夜谭，因为以他的身高条件，连成为职业篮球队员的可能性都没有，更别说进入 NBA 了。

尽管所有人都觉得他是在白日做梦，但他从未放弃，在一片反对的声浪中，坚信自己一定会成为 NBA 的一员，并在此后的数年里苦练球技。最终，他让所有人都大跌眼镜，以 160cm 的身高进入 NBA 比赛，并在后续赛事中被评为失误最少的后卫之一。他就是博格斯，NBA 历史上身高最矮的篮球运动员。

为何博格斯会创造出这一让人感到不可思议的奇迹呢？是幸运还是偶然？不，都不是，是因为他坚定的信念，因为他始终坚信自己一定会成功，并能为此付出不懈的努力。试想，如果当初他被大家的否定态度所影响，也觉得自己进 NBA 是一件不可能的事，那我们还能看到那个驰骋在球场上的“小虫”吗？

其实，很多成功人士都有一个共同点，那就是相信自己一定会成功。因为如果你长期坚持某种信念，它就会进入你的潜意识，进而推动其变成现实。那么，我们如何才能让必胜的信念刻入自己的潜意识呢？可以试试以下这些实用技巧。

1. 多对自己进行积极的暗示。在日常生活中多进行一些积极的暗示，时常告诉自己“我可以”。如果第二天有一个很重要的约会需要早点起床，那么，你可以在前一天反复告诉自己一定要早起，这样，即使你根本就没有定过闹铃，第二天也肯定会早早醒来。潜意识的训练也是同样的道理。

2. 不断学习，提升自己的能力。盲目的自信是自大，真正的自信来源于个人的内涵和能力，需要靠不断地学习充实自己。只有通过持续学习，逐渐提升自己的专业技能和素养，增强个人竞争力，才能增加自己成功的砝码和信心。