

《女人受益一生的心理暗示法》

图书基本信息

书名：《女人受益一生的心理暗示法》

13位ISBN编号：9787506490009

10位ISBN编号：7506490005

出版时间：2012-11

出版社：中国纺织出版社

作者：李向峰

页数：261

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

《女人受益一生的心理暗示法》

前言

人是唯一能够接受心理暗示的一种动物，你的心理暗示能直接影响你的命运。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，然后这一想法被我们的行动实施，这一想法就会变成现实。而心理研究又表明，比较敏感、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，对于女人的作用更甚。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；而长期的消极和不良的心理暗示，却会对被暗示者造成不良的影响，会使人的情绪波动，严重的甚至会影响到健康。比如，你可以想象自己是一个非常魅力的女人，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，最终你就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，最终把自己变得和一个庸俗的女人一样。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，她也不会太沮丧，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给你带来更好的结果。因此，每一个女人都要在清醒地认识这个世界现实的同时，不要对现实失望，而要抱有希望，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，去实现做一个左右逢源平安幸福的女人梦想。本书内容广泛，事例生动活泼，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。

《女人受益一生的心理暗示法》

内容概要

《女人受益一生的心理暗示法》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、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《女人受益一生的心理暗示法》，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。

《女人受益一生的心理暗示法》

作者简介

李向峰，男，河南焦作人，1984年生，毕业于郑州师范学院，教育学专业学士学位。从事中学教学和研究工作，出版的作品有《每天读点菜根谭》、《父母与孩子签订的成长合同》等。

《女人受益一生的心理暗示法》

书籍目录

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

积极心理暗示助女人成功

克服消极的心理暗示

给自己肯定鼓励的心理暗示

女人提升自信心的心理暗示

成为高雅女人的心理暗示

成为幸福女人的心理暗示

女人健康生活的心理暗示

让女人变美的快乐心理暗示

暗示自己是个乐观的人

暗示自己可以成为最出色的女人

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

女人要做命运之主宰的心理暗示

女人要做情绪调节师的心理暗示

接受生活中不完美的心理暗示

别让坏情绪影响健康的心理暗示

化解压力克服烦躁的心理暗示

“白给都不要”的心理暗示

一定要有梦想的心理暗示

接受既定事实的心理暗示

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”

女人要暗示自己的身价

名人效应，暗示自己“是个人物”

大胆说话，暗示自己的强大

目标远大，暗示自己积极进取

保持距离，暗示自己内心成熟

时刻保持自信的心理暗示

做一个大方得体女人的心理暗示法

做一个超凡脱俗气质优雅女人的心理暗示法

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。

《女人受益一生的心理暗示法》

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

交际场上避免羞怯的心理暗示法

包装好你的“第一印象”的心理暗示法

善用幽默，给他人带来愉悦的心理暗示

让人一见如故的心理暗示

用笑容去征服别人的心理暗示

学会得心应手的心理暗示法

正面交锋，建立强大内心的暗示法

谨防陷入他人陷阱的心理暗示法

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

记住他人名字的心理暗示

找棵大树去乘凉的心理暗示

寻找与对方交集的心理暗示

了解对方的心理暗示

心结要靠自己解的心理暗示

雪中送炭方显深情的心理暗示

将别人的朋友变成自己朋友的心理暗示

保持合适距离的心理暗示

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

勇于表现，赢取事业的心理暗示

克服消极情绪的心理暗示

挑战困境，绝不轻言放弃的心理暗示

心若安好，便是晴天的心理暗示

告诉自己“我能行”的心理暗示

告诉自己“天无绝人之路”的心理暗示

告诉自己“我已经做好准备”的心理暗示

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

主动一下又何妨的心理暗示

给你一个接受他的理由的心理暗示

用目光吸引对方的心理暗示

让自己保持一些神秘感的心理暗示

不让对方说“不”的心理暗示

调教男人的心理暗示

《女人受益一生的心理暗示法》

和恋人保持温暖距离的心理暗示

勇敢爱心上人的心理暗示

保持自我的心理暗示

不要因为寂寞爱上他的心理暗示

理解与支持让爱走远的心理暗示

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

把丈夫“吹”起来的心理暗示

多给男人一点私人空间的心理暗示

聪明女人要懂得装饰爱情的心理暗示

不可过分依赖老公的心理暗示

“撒娇”是女人的独门心理暗示

保留一份美好的容颜和体形

用你的心拴住男人的心

男人该“修理”就得“修理”

挖掘自己性感魅力的心理暗示

越知足，幸福越多的心理暗示

家庭幸福需要宽容的心理暗示

女人淡然，地位才稳的心理暗示

为爱付出是一种幸福的心理暗示

爱要深，心要诚，幸福不能等的心理暗示法

章节摘录

版权页：难道你就这样过一生？麻木木木，浑浑噩噩？太多的人觉得自己很失败，感觉浮躁、焦虑、索然和忙乱，感到困顿、无望甚至毁灭，但这绝对不是她想要的生活。尽管她们的思想也会随着种种“现实的无奈”发生转移和变化，但若没人逼迫她们，她们就会安于现状。虽然她们也曾吵着要辞职，却一直拖拖拉拉。她们不想改变，却又对现实充满绝望。她们做梦都想过上富足的生活，也会买几本励志书看，也会照着书中所写的那样采取行动，但仅仅三五天之后便又跟从前一样了。如果你也是“她们”中的一分子，希望你能静下心来，花点时间思考和梳理，不要让内在的“小我”搅乱未知的潜意识。人生的征程，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态。看到这里，也许你在心里说：“我又能怎么样呢？怎么改变也还是老样子！再说，我做出努力之后，到底能改变多少？现状又能好到哪去呢？还不是克服了一个难题，更多的难题相继而来？”丽丝原来不好打扮，说话做事大大咧咧，俨然一个男孩子。毕业两年后的一次同学聚会上，她的出现让同学们大吃一惊，昔日的“俗女”美似天仙，言行举止也温文尔雅，一点儿也看不到过去的样子了。私下里同学们问她何以出落成现在这样，她说：“原来我的行事风格像个假小子，后来，我也发觉自己在生活上对自己不够精心。于是开始研究护肤品、化妆品，了解每一季的服装流行趋势，顺其自然地对品牌了如指掌。慢慢地，自己女性化的特质越来越丰富，这让我每天都很开心。”接着，她又说：“我并没有否定以前的自己，只是发掘出隐藏在内心深处自己的另一个侧面。”丽丝在觉察到自己的言行不妥之后，便在心中暗示自己要换一个形象出现在众人面前，经过细心的钻研，她终于做到了。你呢？你的烦恼可能不是穿衣打扮、培养气质，但只要有坚定的信念，心中暗示自己朝某个方向，只要稍作改变，你的人生就会大不相同！我们再来看看张宇樵的经历吧。她是一家公司的CEO。她小时候身体羸弱，因此常对自己没有信心，怕上体育课，不敢接受好友一起打篮球的邀请。直到有一天，她遇到了一位好老师。老师对她说：“我发现你经常给自己一个错误的暗示。可是孩子，你不知道，你认为自己很软弱，那么你就会变得越来越软弱。其实，你是一个非常强壮的孩子。”听到这里，她用充满疑惑的目光看着老师说：“老师，我怎么会是强壮的孩子呢？”老师让她立正站好，要她在脑海中想象自己很强壮，相信自己任何事都能做到，接着做收腹、挺胸的动作，然后暗示自己开始执行。当她按照老师的话做完一次后，忽然全身充满了力量。如今，她依然活力十足，身体也比同龄人健壮。人生无法臆测，也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或正逢人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水、绚丽归于平淡的踌躇关头，都要利用自我暗示的力量，相信命运操之在我，就像上述两例中的主人公一样。如此，你就会唤起内在的勇气与活力，感觉到身上的一股潜能正在隐隐发威，这种暗示在潜移默化中影响着你的精神面貌，激发着你的潜能，让你能够真正地超越自己，提早看到那个理想中的自己。

《女人受益一生的心理暗示法》

编辑推荐

《女人受益一生的心理暗示法》编辑推荐：做内心强大的女人，让积极的心理暗示引导自己。《女人受益一生的心理暗示法》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，去实现做一个左右逢源平安幸福的女人梦想。《女人受益一生的心理暗示法》内容广泛，事例生动活泼，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。善用心理暗示法：放大人生正能量；调动你的最佳状态；提高挫折承受能力；保持积极向上的精神状态；发掘生命中隐藏的潜能；掌握未来，由此收获精彩的人生！

《女人受益一生的心理暗示法》

精彩短评

- 1、这本书对于女人来说，是一本不错的选择，可以在床头放一下，每天体会一下
- 2、还行吧，现在慢慢看！
- 3、挺好的~~~~也便宜，不错~~~

《女人受益一生的心理暗示法》

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