

3分钟
成功

吸引力

修炼超神奇的个人磁场

ATTRACTION

[美]奥里森·马登◎著 王晓芸◎译

为3000 [] 技术，

奥巴马、乔布斯、马云、杨澜等人的成功法则！

励志大师奥里森·马登的经典之作，
为你打造吸引人气、财富与成功的超级磁场！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

3分钟
成功

吸引力

常州大学图书馆
藏书

修炼超神奇的个人磁场

ATTRACTION

[美] 奥里恩·马登◎著 王晓芸◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

吸引力 / (美) 马登著; 王晓芸译. -- 北京: 新世界出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5104-3872-1

I. ①吸… II. ①马… ②王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第012350号

吸引力

作 者: [美] 奥里森·马登

译 者: 王晓芸

责任编辑: 王正斌 吕 征

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 118 千字 印张: 7

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3872-1

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

CONTENTS 目 录

第01章 吸引力法则/001

你的心里首先要装满富裕、健康、自信、希望等积极的思维，你才能浑身上下散发出正面的能量，从而吸引到你想要吸引来的事、物和人。

第02章 亮出你的个性/015

很多伟大的人也并不善于言辞，他们说话不多，甚至动作笨拙，但人们能从他们的个性中感受到藏于他们身体里的崇高灵魂。

第03章 你只能吸引同类/023

如果你想吸引你喜欢的事物，想让你的身边围绕着优秀且有魅力的人，你就必须在自己的个性中剔除一切令人反感的品质，让自己变成你所喜欢的那类人。

第04章 性格好才有吸引力/031

对于一个人来说，和蔼可亲的个性的价值是难以想象的。而培养这种性格，并不需要做多少工作、花费多少时间和金钱。

第05章 塑造富有魅力的个性/039

为了获得成功，有必要培养富有魅力的个性，因为它可以塑造令人欣赏的形象，改善并维持良好的人际关系，增加成功的机遇。

第06章 勇气也是吸引力/057

有这样一种人是大家都十分喜欢的，即他能够坦然接受严峻的现实，永远保持高昂的斗志，勇于挑战生活中的任何磨难。

第07章 相信你自己/069

一个敢于大声肯定自己的人，一定有着充分的自信和乐观的心态，一定拥有坚忍不拔的意志。这样的人，无论走到哪里都会受到人们的欢迎。

第08章 社交达人的秘密/087

与人交往时要想不犯错误、心情愉快，就要保持一颗善良、友爱的心，学习并掌握基本的社交常识和必要的社交手段。

第09章 礼多人不怪/105

真正的礼貌不应只是形式上的表现，更应该是一种高尚心灵的体现。让我们发自内心地去礼貌待人吧，这种礼貌会使你具有无与伦比的吸引力。

第10章 仪表是你给人的第一印象/117

服饰虽然不能造就人，但它确实能深深地影响人。一方面，它会影响别人对你的第一印象；另一方面，它也会影响你的精神状态。

第11章 优雅是永不凋落的美/129

我的言行举止就好像贴在我们身上的标签，就好像能映照我们内心的镜子。优雅的举止和风度，能体现我们自身的涵养和内心的丰盈。

第12章 衣着以得体为第一要义/157

衣着是我们外在表现的一个方面，它往往能反映我们的性格、审美和爱好。不恰当的衣着不会给人留下好印象，甚至让人反感；得体、洁净的着装，则能使你吸引力倍增。

第13章 聊天的艺术/169

谈话是一门学问，我们只有掌握了谈话技巧，才能更好地与人交谈。阅读、观察、经常与人交谈，都能帮你学习谈话的技巧。

第14章 如何成为演讲高手/179

在公众场合演说最能调动和发挥人的潜能。当一个人在公众面前即席演说的时候，他的智慧、能力、个人素质都在经受着最无情、最残酷的考验。

第15章 怎样写出漂亮的文章/197

你必须带着热情去写作，将自己的激情和感受融入笔下的每个文字当中，并反复地打磨它，这样写出的东西才能触动读者的心灵。

第16章 爱是最伟大的吸引力/205

人的内在美是世界上最永恒的美，最经得起考验的美。外表之美会如鲜花一般随时间而凋残，内在之美却有如陈年老酒越沉越香。

第 01 章 吸引力法则

你的心里首先要装满富裕、健康、自信、希望等积极的思维，你才能浑身上下散发出正面的能量，从而吸引到你想要吸引来的事、物和人。

无可非议，思维文化是生活的核心议题。虽然平日里我们全力声称我们渴望得到的只是真实的自己，但现实的习惯就如同一块磁力强大的磁石一般不断为我们吸引到我们渴望得到的东西。在我们不断坚持强化成功思维的同时，我们吸引成功的能量也越来越强。

对富足、成功的渴望会让一个人思维开阔。你内心的愿望会真实地反映在你的生活所得中。你发出去什么样的思维，现实世界就会回应你与此对应的现实。

人就如同一块磁石，每个人都可以从任何他渴望的方向引导这种吸引力，利用这种力量使自己得到渴望的东西。

你应该先为自己想要的东西做一个自己的磁场，进而让自己的生活变得更高效。必须学会如何将那些能够帮助你在工作中成功的东西吸引到你的身边，因为它们会使你达到目的。

摆脱贫穷的有效方式，就是为自己打造一个富足的磁场。生活就像一条奔腾的溪流，给我们提供源源不断的补给。如果不能从中得到你需要的东西，那么，

错就在你自己。

很多人都知道同性相吸的道理，我们生活中的很多东西正是从吸引定律而来。你的任何所得都是你通过自己的内心愿望将它们吸引过来的。表面上看来，这些是你赚到的，是你用工资买来的，是你努力的成果。但其实你的成功思维、你的心理计划出现在你的现实努力之前，它们是收获成功的钥匙。如同蝴蝶效应一般，仅仅改变一下心态，就会让你生活的方方面面开始变化。你要为自己造一个成功的磁场，它会让你实现雄心壮志。

就如同那句话所说：“上天护佑那些眼睛能够看到富足的人。”这是一条基本的真理。你的心之所想、眼之所见，是构建你的外部条件的基石。它们才是不断作用于不可知世界的力量。你对获得优越环境的欲望越强，让它变为现实的力量也就越大。

如果你想成为一个成功的磁场，就应该坚定地告别贫穷，奔向富足。从现在开始行动，不要总是想着：明天再开始吧！即便并不富足，也要尽量穿得像一个富足的人，在心中假想一个富足的形象，像这种人一样走路、做事，并以富足的方式思考。如果一个心理治疗师满脑子都是患者阴暗的画面和症状，就无法给身患绝症的病人以心理支持。他必须将他的病人看成是完整、干净、健康的人，就像造物主刚创造出来的

那样，并忘记一切疾病带来的苦痛挣扎。他必须在病人身上看到那个理想的人，并承认他的神圣性。

同理，只要你仍有忍受贫穷的心态，就无法改变现状。要想摆脱贫穷变得富足，就得有富足的思维，要将富足的画面时刻存放在心里。你一定不能让贫穷的影子出现在你身上。你必须根除你身上所有贫穷的标记，不论是在心态上，还是在外观上。即使此时的你衣衫褴褛、风餐露宿，你仍然可以对你渴望得到的东西充满期待。怀抱希望是你与生俱来的权利，你能在身边所有的事物上反射出希望之光。

追寻富足的动力之源在你心中。你要尽力让自己置身于一种富足的氛围中，在思维上为获得富足打下基础。也就是说，你的所想和所做是结合在一起的，不论你怎么想，想些什么，这些都会对你周遭的事物产生影响，融入你的生活中。

我们常说有的人“总是很幸运”，“做什么都易如反掌”。其实，这都是思维力量的结果，这种看不见的力量将他们的现实行动直接指向设定的目标。发出多少思维力量，就能得到多少回报。

对穷人而言，在战胜贫困方面最先获得的心理助力就是将自己想象成一个富足的人：住得舒适，穿得体的，生活中有各种精美的东西存在，身处成功阶层中，有能力为人类美好的将来作更大贡献。

我们生活中的一切，包括吃的食物、穿的衣服、住的房子，甚至我们呼吸的每一口空气，都源于大自然这个供应之所的无尽补给。阳光是生命之源，若没有了阳光照耀，长期乌云蔽日，无疑地球上的生灵将不复存在。离开它，任何生物都无法生存，任何植物都无法存活，将不会有花草树木、飞禽走兽，更不会有水果蔬菜供我们食用。没了阳光，地球将会和月球一样寒冷、荒凉、毫无生机。我们拥有的一切都来源于造物主的伟大创造，没有了这些，我们一刻也无法生存，那为什么不因此将它作为财富之源呢？

人人都渴望富足的生活，就连造物主也不会愿意他的子民整日在贫苦的辛劳生活中挣扎。人们生来就有权利获得生活必需品，有权利享受一切美好的东西。如果你一直过着食不果腹、闭塞麻木的贫苦生活，就要试着在自己身上找原因，弄清楚是什么导致你无法摆脱这种贫困状态。其实每一个人面前都有一扇敞开着富裕之门，能否跨进此门全看自己。没有任何人有权关闭他人——哪怕是一个地位卑微的孩子的神圣富裕之门。内心的贫穷才是真正的贫穷，除了自己，没有任何人能控制你的内心。

要在心中时刻谨记，追求富足是你与生俱来的权利，富足的生活才是真正适合你的。正因如此，你应该有所要求，拒绝贫穷，应该告诉自己：“我什么也不缺，

我是一个真正富足的人，因为我的天赋就是我无尽的生活之源。”

拒绝贫穷就意味着下定决心不和它有任何瓜葛，永远不会在心里接受贫穷的任何暗示。若你倾尽全力追求富裕的生活，在心中设想着富足的情景并切实制订前进的计划，它就一定会向你走来。

假如你是一个身居陋室的穷人，你和妻儿在此刻确定了今后会努力实现的幸福目标，那么，自此以后，你们的生活就会日渐走向富裕而非贫穷。要对自己说：“作为天父之子，不能以展示贫穷的面貌为荣。我不能不懂得感恩，不能在碌碌无为的平庸中耗尽一生，不能让人觉得我什么都不顺利，除了无尽的失望一无所有。至少我可以像别人一样抬头挺胸、昂首阔步地生活，至少我身体健康，并且有幸能享受温暖的阳光和清新的空气，这就值得我去感恩。”

我们可以从这些地方着手改变：打扫你的家，让它更加清洁舒适；改变你的穿着打扮，让自己更大方得体；注意你的谈吐，让自己更有修养；振奋你的精神，使自己积极向上。你的这些变化会使你的眼中闪烁着希望之光，你的邻居和朋友会感受到你身边氛围的不同，他们会看到你的家、你的伴侣、你的孩子都在发生变化：你们开始面向光明而非黑暗，充满希望而非失望——这些心态上的变化会对你和你家人的生活产

生深远的影响。

当你展现出希望、信心和决心的光芒之时，你就已经为自己建立了一个充满吸引力的磁场。人们会忽略你衣着上的寒酸，通过你新的心态感受到一种蓬勃向上的精神，赞赏你不卑不亢的举止和整洁干净的面容，被你充满力量的坚毅表情所吸引。这其实就是你为取得成功构建的条件。若你充满信心，把握机遇，向着你的目标不懈努力，决心跻身成功阶层，那么在这个过程中，你的决心和信心将会让你拥有一股无形的磁力，这种力量将会不断引领你上升。就像无线电电流一样，富足思维会源源不断地自你身上流出，与同类的电流连接，吸引人们帮助你实现目标。

虽然你穷，但并非生来就必须继承贫穷和卑下。那些你想要得到的东西，不论是地位还是金钱，你应该在心里相信你能得到它们。不管是什么，都不要怀疑自己是否拥有获得它们的权利。从某种意义上来说，贫穷是一种心理疾病，你应该在心中对症下药。要懂得感恩，感谢赐予你生命和健康并给你追寻财富的智慧和权利的那个人，你应该因为他的存在而积极面对困境，改善你的境况。

在心灵的管道堵塞之时，正确的观点就像心灵的管道维修工，将堵塞的管道疏通并使之顺畅。就像清泉不能在污秽的管道中流淌一样，富足永远不会偏向

闭塞并充满怀疑和贫穷的思维。同性相吸的道理也适用于此：思维的贫穷会让你愈加贫穷，担心的心态只能使你徒增担心，恐惧的思维只会引发更深的恐惧，内心的焦虑则会导致更多的焦虑。相反，那些正面且积极的思维，比如忠诚、信心或信任等，会为你吸引与它们类似的事物。

什么可以治愈贫穷之疾呢？其实，富裕的思维就是杀死贫穷病菌的天然良药。贫穷只能通过富裕来治愈。贫穷的思维和富裕的思维是不相容的，一种思维会赶走另一种思维。只有你心中所想并鼓励着你行动的那种思维才会与你同在。

对我们而言，最首要的供应应该是心灵上的补给，所以，很多人无法脱离桎梏的原因正是在于过度追求物质供应。要在精神上意识到你和万物之源是同在的，保持你们之间的供应管道畅通无阻，摒弃一切可能阻断这种供应的有所局限的思维，防止贫穷的思维、担心的思维、怀疑的思维、恐惧的思维阻断供应。你会渐渐发现，你在世界中的收获其实取决于你想象了什么，作了些什么努力。供应之路的畅通与否取决于我们自己的意识。往往是我们怀疑的思维、恐惧的思维将贫穷变为了现实。正如建筑师在建房子之前会先构思蓝图一样，生活中我们的思维也往往先于物质。

如果你满脑子都是贫穷的思维，富足就永远不会