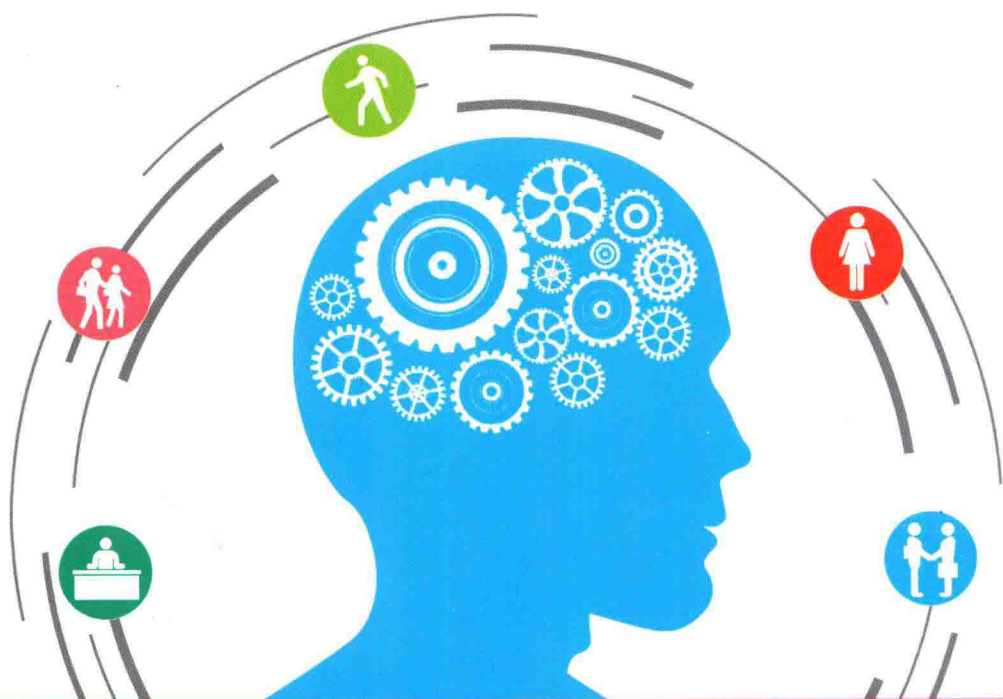


拥有非凡吸引力和超高人气的秘密 | 竹凯◎编著

心理学与 吸引力法则



简单有效的秘诀，让你快速改变人生

你身边所有事物，都是在吸引力法则的作用下来到你身边的。
你渴望拥有的一切：健康、财富、美貌、幸福是否都可以通过吸引而来呢？
学会运用吸引力法则，提升自我魅力，提高精神影响力，让愿望得以快速达成。

 **中国纺织出版社**

心理学_与 吸引力法则

竹凯◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

一个成功的人，身上总是有像光环一样的东西，吸引人们靠近他们、关注他们，甚至潜移默化地受到他们的影响，这就是“吸引力”。人们虽然无法看到吸引力的存在，却能够真实感受到它对生活的巨大影响。

本书以心理学知识为基础，从心理学中的各种现象出发，结合现实生活，阐释吸引力的奇妙作用以及如何有效提升自己的吸引力，创造美好的人生。

图书在版编目（CIP）数据

心理学与吸引力法则 / 竹凯编著. —北京：中国纺织出版社，2017.5

ISBN 978-7-5180-3298-3

I. ①心… II. ①竹… 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（2017）第 025449 号

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010 — 67004422 传真：010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：190 千字 定价：38.00 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

曾经年幼的你，懵懂地看着这个世界。一切都那么新奇，鲜嫩的小草从冰冻的土地中探出脑袋，鲜艳的蝴蝶扇动翅膀，无意间飞过花丛，来到你的鼻翼；路边有很多奇形怪状的小石头，或光滑如镜，或呈蜂窝状——在你稚嫩的眼中，这一切都是一个个小小的世界，真所谓一花一世界。你总是瞪着好奇的大眼睛，不管是在妈妈怀中的小婴儿，还是蹒跚学步的小孩子，你始终满怀惊讶地看着这个世界。直到步入学校，开始学习，你依然惊喜地在知识的海洋里遨游，不断地充实自己。

你不知道为何你的枕头下会真的出现圣诞老人送来的礼物，你不知道掉落的牙齿为什么会再次长出来，你也不知道世界上是否有真的魔毯，能够带你飞遍世界。直到有一天，你真的梦到了魔毯，在一瞬间就到了你想去的地方。你高兴极了，甚至在睡梦中笑出声来，恨不得长睡不醒，与魔毯永远相伴。殊不知，在你第一次从童话书中知道魔毯的那一刻，魔毯就住进了你的心里。你强烈的意念，让你在心理的暗示下，偷偷地创造了一块魔毯。从此以后，你真的拥有了魔毯——心里的魔毯。



从步入社会的那一刻开始，你需要的更多。你想成为同事之中的佼佼者，拥有很高的学历，拥有美好的生活，还想获得梦想中的成功……你很努力，然而命运弄人，你总是不能如愿。眼看着身边的人一个个都出人头地，你很着急。你不知道自己为什么失去了魔力，你还想回到童年的梦里。其实，你曾经深信不疑的魔力是真的，只是因为你的眼睛被世俗的尘埃蒙蔽，所以你才失去魔力。如果你再次拥有纯粹的心灵和强烈的意念，你就依然是你，是坚不可摧的你，是无往不胜的你，是心想事成你。这就是吸引力的强大作用。

你相信吗？你在生活中所拥有的一切，都是你吸引过来的。你拥有好成绩，你拥有好身材，你找到了好工作，还拥有了幸福的婚姻生活和可爱的孩子……你比所有人都更幸福，因为你有强大的吸引力。吸引力简直太神奇了，就像是我们年幼时从童话书中看到的魔法。没错，魔法来到现实生活中，就是无所不能的吸引力。当然，吸引力必须辩证唯物地看。如果你现在始终坐在家，整日游手好闲，那么即使你想破了脑袋，也依然一无所有。当你拥有强烈的意念，再激励自己不懈地努力，朝着梦想奔跑，那么你离成功的日子也就不远了。

生活，总是充满泥泞和坎坷。没有谁的人生是一帆风顺的，如果你能做到更坚强，更积极，更达观，你的命运也就会随之改变。改变命运，拥有吸引力，就从此刻开始吧！

编著者

2016年10月

目 录

第 01 章	心理学有很神奇的能量：让你心想事成的神秘吸引力	1
	什么是吸引力法则	2
	磁场帮助我们成就人生	4
	心想事成，并非只靠运气	6
	潜意识是个魔术师	9
	自信可以创造奇迹	12
	相信，你就会拥有	14
	拥有一颗感恩的心	16
	意念是吸引力的先驱	18
第 02 章	掌握和运用吸引力法则：是创造梦想人生的关键	21
	善于合作的人，拥有更强大的气场	22
	善于分享，成功气场更强	24
	动机强烈，气场才能变得强大	26
	气场取决于格局，人生取决于气场	27
	赤子之心，拥有强大的力量	30



强大的气场，让你首先像个成功者	33
相信奇迹，不要给自己设限	35
只有大脑富裕，才能形成财富气场	37
 第 03 章 你内心最关注什么，就会将什么吸引进你的生活	41
你会变成你所期望的样子	42
人生应该积极，不应该消极	44
积极的心理暗示，助你增强气场	47
补全短板，发挥强大气场	49
积极学习，才能让气场更强大	51
信息自动搜索，只因你心之所向	54
 第 04 章 全心全意去做一件事：成功会为你而来	57
持续的激情，形成最强吸引力	58
坚定不移的信念，助你走上成功之路	60
专注力，是成功的必要条件	62
一年之计在于春，一日之计在于晨	65
找准目标，才能执着不弃	68
强烈的驱动力，助你成功	70
 第 05 章 给予自己足够的信心：你会吸引来最好的自己	73
相信自己，勇敢迈出第一步	74
相信自己一定能成功	76



看重自己，比什么都重要	79
你终会超出自己的想象	81
一日三省，帮你成就完美	83
好习惯让你拥有一生的好运	86
吸引力青睐勇于挑战的人	88
敢于重头再来，才能超越自己	90
 第 06 章 打造个性魅力：获得让别人喜欢自己的能力	93
人格魅力，你不可缺少的成功要素	94
好形象，才能形成强大吸引力	96
第一印象，是你叩开他人心扉的敲门砖	99
倾听，是成功必不可少的能力	101
既要正确选择，也要彬彬有礼	104
幽默，帮助你提升个人魅力	106
 第 07 章 提升感召力：拥有让人心甘情愿追随你的实力	109
微笑的魔力，不容小觑	110
找准位置，吸引力才能事半功倍	112
谦逊的人，吸引力更强大	114
勇敢果决，让他人臣服于你的吸引力	117
渴望，是迈向成功的第一步	119
欲望，也能为吸引力添砖加瓦	121
远离负面情绪，吸引力的磁场更强大	124



第 08 章	打造职场吸引力，让别人感受到你拥有的能量	127
	工作无小事，用心才能有收获	128
	喜欢自己所从事的工作	130
	培养对工作的兴趣	132
	责任心为工作增光添彩	134
	只有奋斗能给你生机	137
	工作中成为一团热情的火	139
	明确清晰的职业规划助你成功	142
第 09 章	正确对待财富，才能吸引财富到你身边来	145
	树立正确的财富观	146
	财富的价值是什么	148
	君子爱财，取之有道	150
	爱钱，但不为钱所累	153
	信义比财富更重要	155
	人品，是一切成功的基础	158
	你不理财，财不理你	161
第 10 章	丰富精神家园：强大的内心是吸引力的核心	163
	内心的强大让你无人能敌	164
	停滞不前就是最大的退步	166
	坚韧不拔，才能迎来柳暗花明	168



没有人能拒绝热忱的灵魂	171
淡定从容，才能云淡风轻	174
谦逊，是比骄傲更强大的力量	176
读书，让你的心灵更坚强柔韧	179
 第 11 章 提升吸引力的良好心态：培养成熟的心智，直面内心的渴望	183
努力成为欲望的主人，才能掌握人生	184
培养忍耐力，是你掌控自己的第一步	186
等待，让你更有吸引力	189
与众不同的眼光，让你拥有不俗人生	192
迎难而上，逆境更能彰显实力	194
 第 12 章 心情调整法：积极情绪提升吸引力，情绪是你内心的能量	197
远离坏脾气，拥有好心情	198
气愤是把双刃剑，更深地伤了自己	200
凡事有利也有弊，综合分析怒气消	202
只要心大了，事就小了	204
与其哭泣，不如乐观地坚强面对	207
让抱怨走开，快乐才能如约而至	209
信任是人和人相处的基础	212
 第 13 章 提升吸引力的正面思维法：永远寻找事物的积极面	215
吸引力法则只接受正面命令	216



不抵抗，才能彻底消除	218
不要想你害怕发生的事情	221
退一步海阔天空，忽略才会消失	223
运用潜意识，好处多又多	225
别让胆怯阻挡你前进	227
背信弃义的人没有吸引力	229
南辕北辙，导致吸引力反力更强	232
顺其自然，为吸引力法则助力	233
 第 14 章 剔除消极想法：提升吸引力，正能量和好运气才会跟随你	237
盲目从众，只会让你变得更平庸	238
拥有宽容就是拥有了强大的魔力	240
慷慨赞美，助你拥有吸引力	242
换位思考，才能拥有好人缘	245
 第 15 章 打造新型社交模式：利用新媒体提高自己的吸引力	249
闪烁的小企鹅，让你尽享文字魅力	250
微博，你的网络面孔	252
微信，随时随地的畅快沟通	254
论坛，也是你自我推广的阵地	257
“群”的力量，帮你汇聚超强人气	259
 参考文献	261

第01章

心理学有很神奇的能量： 让你心想事成的神秘吸引力

对于吸引力法则，相信很多人还会觉得很陌生。生活，就是不断接受新鲜事物的过程，但是吸引力法则早在很久之前就已经光顾人类的生活。例如，古印度人在神通学中，曾经提到与吸引力法则相关的理论。而吸引力法则正式作为概念提出，则是在一百多年前。这一章，就让我们一起来了解吸引力法则的神奇吧！



什么是吸引力法则

在漫长的历史进程中，为什么宇宙始终保持着规律性的运转？整个宇宙，数不清的星球，包括太阳在内，个个安守本分，和平共处，循着自己的轨道运行；地球，也在几十亿年的时间里，始终保持着正常的运转状态，从未有任何改变。这都是因为有一种能量的存在，吸引着万事万物，也让我们的生活能够始终不脱离轨道。这种伟大的能量是什么呢？这就是吸引力。

数年前，古老的印度人信奉的神通学中，就曾经数次提到吸引力法则的概念。吸引力法则作为术语正式被提出来，仅仅是在一百多年前。赫莲娜·布拉瓦茨于1877年发表著作《揭开伊西斯的面纱》，在这本书里，“吸引力法则”第一次作为专业术语出现。这本书是和神秘密教有关的，引起了巨大反响。《纽约时报》于1879年4月6日刊登了一篇和科罗拉多州淘金热有关的财富文章，这篇文章里同样提到了“吸引力法则”。在此之前，“吸引力法则”从未在大型的报刊媒体上出现过，更未被大多数人所知晓。直到1906年，威廉姆·沃尔特·阿特金森出版了著作《思维波动或思维世界的吸引力法则》，并且在这本书中正式介绍了“吸引力法则”。他是“新思维”的杂志编辑，这本书也是关于“新思维”的书籍。这就是吸引力法则走入公众视野的历程。

现代量子力学已经向世人证实，世界上存在的任何物体都是由能量组成的。从本质上来说，能量是一种振动频率。当然，万事万物的不同，决定了每种事物的振动频率也是不同的。正因为如此，所以不同的



事物才表现出不同的样子。在量子力学的主张中，任何事物，不管是形而上的思想、精神、感情等，还是形而下的雕像、高楼大厦、桌椅板凳等，这些之所以存在，都是因为不同振动频率的能量。例如，当你在回音壁这头呼喊时，没过多久，回音壁那头就会传来回音，甚至回音还会接连不断，产生共鸣。这就是能量的传递。当某些物体频率相同时，它们之间会引起共振，还会彼此吸引，产生共鸣。从形而上的角度来说，我们的思想感情、精神意念，也是拥有能量的。例如，我们的脑电波就是有频率的，它们还会在其他相同频率的物体上引起共鸣。从这个角度来说，人类的大脑是世界上磁性最强的“磁铁”，能够产生最强大的吸引力，甚至召唤宇宙，能够吸引全宇宙中与我们的脑电波频率相同的存在物。由此一来，我们岂不成了超级磁石。从这个观点出发，支持这个观点的人们认为，人类拥有的一切都是靠自身吸引过来的。因此，心理学家结合这个观点，提出我们应该经常憧憬自己所期望的生活，这样生活终将会变成我们所想象的样子。这就是所谓的吸引力法则。从心理学的角度来说：不管我们的所有精神或者能量集中在哪个方面，无论消极还是积极，我们都在吸引着相应的存在物，最终它们会在不知不觉间变成我们生活的一部分。因此，我们应该变得积极乐观，这样才能吸引好的存在物，远离坏的存在物。这么说虽然有些唯心，但是生活的确会受到我们主观的影响，这一点毋庸置疑。

举个最简单的例子，蝙蝠的眼睛已经退化，失去了视力，蝙蝠是用超声波来探路的。我们的脑电波也是这样。我们在进行思维活动时，也和蝙蝠探路时一样会产生特定的频率，这就是脑电波，从而使那些与我们的脑电波频率相同的事物产生共振，最终把我们所思所想的那些存在物吸引过来，出现在我们眼前。从这个出发点来考虑，为了使我们的生活中充满美好的事物，我们当然要消除消极的想法，不管遇到什么事情，都努力朝着好的方面去思考和努力。这样，我们的生活才会变得更加积极正向，更加美好，终能让我们得偿所愿。



虽然我们现在还不能完全验证吸引力法则的科学性，但是如果把吸引力法则和心理学概念结合起来，让吸引力法则切实影响我们的生活，给我们的生活带来更多积极正向的能量，那么吸引力法则对于我们的人生就是有益的，就是值得推崇的。

磁场帮助我们成就人生

每个人都有磁场，磁场既看不见，也摸不着，但是它却是一种客观存在的巨大能量。对于每个人来说，它就像是宇宙的吸引力，让我们的人生循着轨道一路向前。那么，我们是如何形成磁场的呢？如果说身体发肤受之父母，那么磁场的生成则与我们的后天有关。每个人的脾气秉性、信仰观念、亲人朋友、喜欢吃的食物，还有欲望和气息等，都是完全不同的。这些后天的习惯，逐渐产生作用，最终帮助我们形成独特的磁场。假如一个人磁场不好，那么他就会畏畏缩缩，不管做什么事情都提不起精神，甚至像个倒霉蛋一样，处处不顺利。相反，如果一个人磁场很好，他每天都精神抖擞，心情愉悦，不管干什么事情都会顺顺利利。这就是磁场的吸引力法则。

如果细分，磁场可以分为意念场。所谓意念，顾名思义，就是我们心里的想念。很多时候，我们会有独特的感受，觉得自己想什么就来什么，相信什么，什么就灵。这其实是磁场在发挥吸引力作用。与此恰恰相反，假如我们总是悲观绝望，我们的磁场也会变成负能量的，吸收很多消极的思想和情绪，导致我们诸事不顺。在这种情况下，我们必须有意识地让自己充满正能量，发扬积极的正向思想。除了意念磁场，还有爱的磁场。爱的磁场，在整个宇宙间，是能量最强大的磁场。爱越博



大，我们爱的磁场也就越博大。因此，我们说人应该有博爱的心，不但爱自己，也爱世人，更爱世界。这样的爱，能够帮助我们集聚巨大的磁场，从而帮助我们吸引更多的爱。一旦我们遇到困难，我们爱的磁场就会发出信息，让所有有爱的人都感受到我们的呼唤，来帮助我们渡过难关。通常情况下，我们和陌生人之间爱的磁场感应能力较弱。细心的人会发现，相爱的人，爱的磁场感应能力特别强。尤其是双胞胎，即使隔着千山万水，当其中一个受到伤害，另外一个也会马上感知到。相爱的恋人之间，如果对方遇到危险，另外一方就会感到心神不宁。这就是我们平常所说的爱人之间的心灵感应。从吸引力的角度来解释，就是爱的磁场在发出讯号。通常，我们以为爱是一种虚无的存在，是形而上的。在这里，我们要说爱是一种物质，是一种能量巨大的磁场。

这个周末，娜娜百无聊赖。她一个人待在家里，看了个电影，喝了杯茶。突然之间，她想起了久未联系的莉莉。几年前，娜娜和莉莉几乎形影不离，每天都腻在一起。后来，莉莉出国了，和娜娜的联系也越来越少了。然而，这并不影响她们之间的情谊，记得去年春节，她们一年多没见面，见面依然像之前天天在一起一样，非常熟悉和亲密。正在娜娜笑着回忆过往的事情时，突然家里的电话响了。娜娜拿起电话，听筒里传来熟悉的声音，娜娜简直惊讶极了，她大喊道：“天哪，莉莉，真的是你吗？你知道吗，此时此刻，我正坐在这里想咱们以前在一起的时光呢，咱们可真是心有灵犀啊！”莉莉笑着说：“这不是心有灵犀，这是我接收到了你爱的讯号。你不知道，我正在忙碌地工作着，突然就无法集中精神，我觉得我必须给你打个电话。”就这样，两个好朋友谈笑风生，足足聊了一个小时才挂断电话。

这样的情况在生活中经常发生。很多时候，我们看似漫不经心地在想一个人，突然就想起了敲门声，就想起了电话铃声，恰恰是对方来到了我们的眼前，或者心有灵犀地打来了电话。这样的感觉太好了，让我们都不忍心相信这是真的。尤其是在彼此相爱、感情深厚的人之间，这



种灵异的情况更容易发生，这就是爱的磁场的力量！

心理课堂

人的确是有磁场的，这个磁场就是我们的能量场。它没有正和负之分，却有正能量和负能量之分。这种能量，来自于我们的灵魂。我们只有净化心灵，让自己变得更加纯粹，才能净化自身，也净化自己的磁场，从而吸引更多和我们一样纯净的人。磁场是否相互吸引，决定了我们和另外一个人的眼缘，也决定了我们人生的走向。我们应该如何调整磁场，才能心想事成地成就人生呢？

1.调整心态，积极正向，充满正能量。既然吸引力法则主张很多存在物都是被我们的磁场吸引过来的，那么我们当然要拥有正能量。这样才能吸引好的存在物，帮助我们的人生更加顺遂。

2.让自己成为一个纯净的人，吸引更多的纯净之人，拥有好人缘。日常生活中，我们总是说和一个人是否投缘，现在看来，投缘的人之间磁场一定相互吸引，不投缘的人之间磁场一定缺乏吸引力。我们自己的磁场，决定了我们拥有什么样的朋友，也决定了我们能够吸引多少朋友。既然如此，就让我们调整好心态，吸引更多的好朋友吧！

心想事成，并非只靠运气

和“福如东海”“寿比南山”等祝福的话语一样，“心想事成”也常常被我们用来表达对他人的祝福之情。我们不但渴望自己能够心想事成，也希望身边的亲人朋友能够心想事成，顺遂如意。然而，我们往往只将其作为一种祝福，而完全没想到只要我们真的去想，事情就很有可能变成现实。事实是，只要你愿意努力去想，你果真能够拥有很多自己