



心灵吸引力 法则

杨 安◎著

一切源于你的希望，你想快乐，你就能得到快乐！

人的心灵总是与现实互相吸引，这种引力无时无刻不在以一种人们难以察觉的、下意识的方式进行着。正是你的吸引力帮助你取得了成功，而成功的你，将会产生更多更大的吸引力。



心灵吸引力
法则

杨
安◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵吸引力法则 / 杨安著. —北京: 中国财富出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6370 - 9

I. ①心… II. ①杨… 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 000909 号

策划编辑 单元花 责任编辑 单元花

责任印制 方朋远 责任校对 孙会香 孙丽丽 张营营 责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227588 转 2048/2028 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6370 - 9/B · 0519

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2017 年 1 月第 1 版

印 张 15.75 印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷

字 数 216 千字 定 价 36.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

现在你是谁不重要，重要的是你想要成为谁。无数事实在验证着这个观点——你现在的处境和状态如何并不重要，关键是你内心希望成为一个什么样的人，希望拥有怎样的生活。若是胸无大志，那你这辈子也不会有什么大成就；如果你十分希望成功，那么很可能你的理想会在未来的某一天成为现实。听着很玄妙，对吗？其实，这都是心灵的吸引力决定的，所有的秘密就潜藏在你的体内，决定着你的命运。

人的心灵总是与现实互相吸引，这种引力无时无刻不在以一种人们难以察觉的、下意识的方式进行着。正是你的吸引力帮助你取得了成功，而成功的你，将会产生更多更大的吸引力。

你若留心观察就会发现，那些抱怨、不满、焦躁或愤怒，大都来自那些平凡庸碌者，他们在心里相信，自己注定会平凡庸碌。而大凡成功者，则都会拥有积极乐观的心态，他们会坚定地相信自己是优秀的，这种相信让他们步入“成就—积极—再成就”的良性循环。

这就是心灵的吸引力。是的，一切源于你的希望。成功、快乐、幸福、美好……你希望，你掌握，你运用，你就能拥有！

希望是引爆生命潜能的导火索，是激发生命激情的催化剂。当你坚信能改善自己的生活状况时，心灵的吸引力就能茁壮滋长。希望是原动力，当你想要

一样东西，想要做成一件事，你心中的吸引力，就能帮助你将所希望的吸引过来，使你达成目标。

我们许多人都没有把心灵的吸引力投注在明确的目标上。如果没有特定的目标，心灵的吸引力很快便会分散而削弱了。但如果有一个明确的目标，心灵的进取心便会形成一股强大的力量，帮助我们成功。

心灵的吸引力有如水蒸气。水蒸气如散入开阔的大气中，便蒸发而消失了；如灌注于斗室中，能使人感到闷热难受。但如利用蒸气来发动引擎，却能推动重达千吨的火车。

心灵的吸引力也是如此。它可能从你身边溜走，消失于无形，你因此会颓丧而消沉；它也可能困你于方寸之中，令你焦躁而又倍感挫折。但如果运用它来积极追求希望目标，却能帮助你实现一切美好愿望。

那么，怎样培养和发展心灵的吸引力呢？

本书共设计了八章，从心灵吸引力普适律、创造你的被需求度、提升你的正向能量到拉近心与心的距离，从识别和揭穿伪引力、职场的吸引力法则、从零开始塑造引力到如何增强你的气场，全方位地进行阐述，辅以各种对应的方法，让你轻轻松松地通过对心灵吸引力的提升，更自如地掌握自己的命运，转不利为有利，化危机为转机；让你能在冷冽的世事中保护自己并如鱼得水、游刃有余，拥抱更大的成就、智慧和幸福！

的确如此——当你渴望成为一个什么样的人时，渴望获得什么样的生活时，心灵的吸引力就会同时发挥效用，帮助你勇往直前地抵达目的地。不过，你要明白，这些绝非命运的安排，而是你改变自己的结果。

作者

2016年7月

目 录

第一章 心灵吸引力普适律	1
部分定律：想成为万人迷很难.....	3
偶然定律：不经意间被吸引.....	5
单向定律：许多吸引力是单向的.....	9
双向定律：情感相互间的同频共振.....	12
差异定律：同性相吸，异性相斥.....	16
气场定律：气场与吸引力成正比.....	19
确认定律：获取信任是第一步.....	23
榜样定律：有没有引力的杠杆.....	26
第二章 创造你的被需求度	31
物质需求：不仅仅指钱和物.....	33
精神需求：人生的一半是精神.....	37
心理需求：满足别人的心理需要.....	40
生理需求：不仅仅指性.....	43
教导需求：能否为人解惑释疑.....	47
陪伴需求：或许只想要你的陪伴.....	50



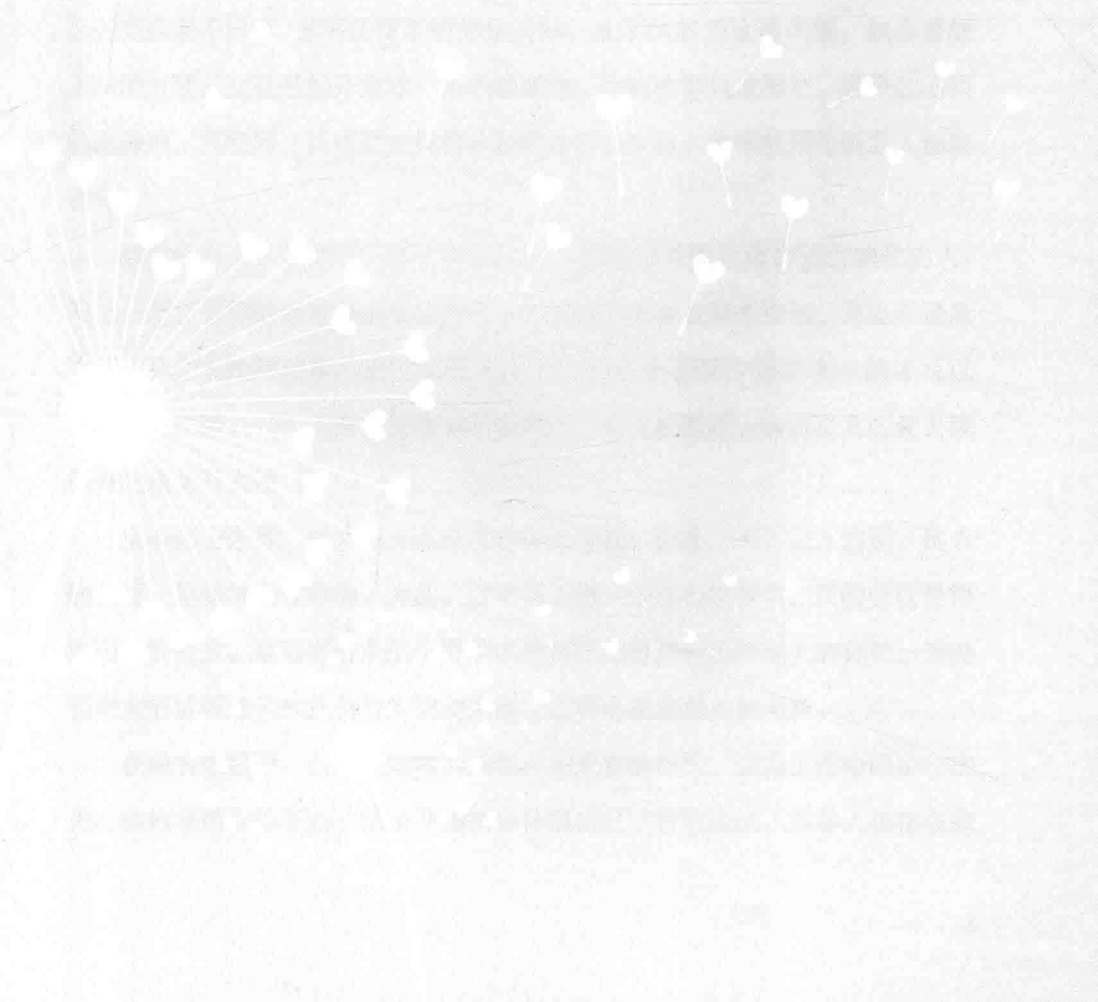
扶助需求：为人付出	53
映衬需求：愿做别人的参照系	56
第三章 提升你的正向能量	61
绝对特长：人无你有，人有你强	63
良好性格：个性中充满着正能量	67
礼多人不怪：待人接物礼数周全	70
仪容仪表：亮人眼，悦人心	73
巧舌如簧：无本万利	77
品格道德：人品是吸引力的基石	80
灵性智慧：聪明·机敏·睿智	85
知识水平：学富五车必有磁力	89
第四章 拉近心与心的距离	93
付出热忱：冷漠会拒人于千里之外	95
理解对方：换位思考感受更真切	100
展现同情：心理鼓励和行动支持	103
乐于助人：让助人成为一种习惯	106
宽容大度：谅解对方的失误和过错	109
开明达理：说话有理，行事有道	113
真实诚信：不虚伪·言必行·行必果	117
凸显交集：感觉你是“自己人”	120
第五章 识别和揭穿伪引力	123
装神弄鬼：玩弄手段让人难琢磨	125

故弄玄虚：刻意制造神秘感·····	128
蒙蔽欺哄：隐藏真相，以假乱真·····	131
引诱蛊惑：迎合需求心理加以诱惑·····	135
阿谀奉承：猎获虚荣之人的伎俩·····	139
诈诈唬唬：把小芝麻当大西瓜·····	142
煽风点火：无风三尺浪，有风浪千尺·····	145
吓唬欺骗：巧妙利用畏惧心理·····	148
第六章 职场的吸引力法则·····	151
第一印象：看起来是“那么回事”·····	153
梦想磁场：愿望着能散发出相应的信息·····	157
创造价值：成为有“大用处”的人·····	160
温良俭让：人格充满正能量·····	164
承担责任：推诿扯皮是自贬身价·····	166
不要抢功：争功逐利讨人厌·····	170
欣赏别人：人都喜欢欣赏自己的人·····	173
不要太精：怕吃亏最终真吃亏·····	177
第七章 从零开始塑造引力·····	181
我想我得：我的吸引力来了·····	183
突破瓶颈：盘点过去的我·····	186
心态要紧：开心就从现在开始·····	189
爱上自己：自己都不爱自己，怎么让人爱·····	192
遵循成规：成规成就魅力·····	195
自我创新：塑造不一样的我·····	198

释放能量：能量不释放则失效·····	202
终极密码：个性的才是大众的·····	206
第八章 如何增强你的气场·····	211
传递信念：穿透别人的意识围墙·····	213
适当神秘：好奇心是人的本性·····	216
制造奇迹：行动才能启动力量·····	219
拒绝平庸：追求人生的卓越·····	223
学会组场：调动情绪和气氛·····	226
气质特征：构成气场的基础因素·····	230
绝对自信：首先要自己相信自己·····	234
内心强大：让人感受到意志力·····	237

第一章

心灵吸引力普适律



部分定律：想成为万人迷很难

“为什么我已经做得够好了，还是不能够让大家都认可？”你的心中是不是常有这样的疑惑？其实别人对你有意见是很正常的事。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”世间任何事物都是这样，从不同的角度看问题，就会看到不同的方面。这就是部分定律。人们看事物，看到的都只是部分，再经过不同的思维加工判断后，肯定就会得到不同的评价。所以，你不能期待所有人都喜欢你。

假如所有人都说你好的话，那么其中一定有因某些原因而被迫如此的人。回忆一下，当你的老板做出决定后，全公司的人表面上鼓掌欢迎，可是不是总有那么几个人持反对意见呢？就连《选举法》也不会要求候选人全票才可以当选。这说明，一个人做任何事都不会得到所有人的赞同，所以没有必要去强迫自己成为万人迷。

从表面上来看，成为万人迷并没有什么坏处。但是，得到别人的爱、别人的认可，是要付出代价的。为此，你不得不做一些违心的事情，目的仅仅是得到别人的赞赏。甚至有时我们不得不牺牲自己的尊严而得到别人的称赞。当得到别人的认可成为你任何行为的动力时，这种心态就将有害无益。

在现实生活中，很多人常常为同学一句无意的嘲笑，或为工作中同事一次无心的抱怨而闷闷不乐，甚至开始彻底怀疑自己、否定自己。很多人也常在获



得了一定的认可后希望获得更多的认可。所以，他们的一生常常会为寻求他人的认可而活在爱慕虚荣的牢笼里面。事实上，这也就流露了需要征得他人的认可和同意的虚荣心理：你对我的看法比我对自己的看法更重要。

他们因此容易把非常多的时间用在了努力征得他人的认同上，或者说用在了担心他人不认同自己做的那些事情上。于是，寻求他人的赞许就会成为一种必需而不仅仅是一种渴望。

如果一个人仅仅是渴望得到他人的赞许或同意，那么，一旦获得了他人的认可，他就会感到幸福、快乐。但是，如果执着于寻求他人的赞许或认同时，这种无法摆脱的虚荣心，会让他在没有得到它时，就感到身价暴跌。这时候，自暴自弃的因素就会潜入进来。

然后，征求他人的认同也会成为他的一种“必需”，他就会把自己的一大部分交给他人。这种征得他人认同的虚荣心极其有害，会使人事事必须请示他人而失去主见。

这样的虚荣心，注定会使他的人生面临许多痛苦和挫折。他会没了自己的主见，经不起别人的议论，最后都不知该怎么办，导致一事无成。

同时，他还会感到自己的自我形象是软弱无力的，是没有社会地位的。

因为，一个人刻意去讨好别人，自己就丧失了做人的尊严和快乐，就会迷失自我，既会让自己活得没有人样，也会让别人从心底瞧不起。于是，到最后，不仅达不到 100% 的让人满意，反而会连那部分支持他的人也失去。

世界是错综复杂的，人们所面对的人和事总是多方面、多角度、多层次的。每个人都生活在自己所感知的经验环境中，别人对你的看法大多有一定的原因和道理，但不可能完全反映你的本来面目和完整形象。别人对你的态度或许是多棱镜，甚至有可能是让你扭曲变形的哈哈镜，你怎么能让人人都喜欢你呢？

这种想要成为万人迷的不切合实际的期望，只会让你背上沉重的包袱，让你因此顾虑重重，活得太累，给你带来种种痛苦和挫折。

所以你大可不必盲目地去试图讨好所有的人，那样既不现实，也让自己活得很累。更何况，人活在这个世上，并不是要成为万人迷。你是要活出自我人生价值的，而不是活在别人的评论和看法里的，千万别因为想要成为万人迷，而迷失了自己人生的方向。

杨安谈心灵吸引力

◆如果你期望人人都对你感到满意，你必然会要求自己面面俱到。不论你怎么认真努力地去尽量适应他人，能做到完美无缺，让人人都满意吗？显然不可能！

◆事事都讨好别人，只会让你逐渐丧失独立思考的能力，失去主见和自我。如果你想获得幸福，你必须将这种征得他人认同的虚荣心从你的生命中根除掉。

◆不去祈求成为万人迷，可以给你带来很多显而易见的好处。你会发现自己不轻易发怒，不会感到被孤立，也不会千方百计、绞尽脑汁地去迎合别人，来换取别人的认同。

偶然定律：不经意间被吸引

所谓偶然，是指事物发展过程中的不确定性。它是事物发展过程中呈现出来的某种突如其来，是可以这样出现又可以那样出现的、不确定的趋势。

偶然是你与周遭世界随机互动所产生的，是飘忽不定的。

你走出家门，任何事情都可能发生：你可能遇到一个老朋友，也可能被一辆疾驰的轿车溅了一身泥；可能看见一只黑猫，也可能在人行道上捡到一张百元大钞；可能不经意间吸引到他人，也可能被他人、事物吸引。这些事情根本无法预料或预先准备，就这样发生了。

生活中有很多的偶然，偶然的幸福、偶然的感伤、偶然风平浪静、偶然心潮起伏……而每一个偶然都可以成为思维的起点，推动成长的步伐。于是，很多人都寄希望于偶然，偶然的幸运、偶然的机遇、偶然的成就。

但是，一般来说，但凡在世界上取得成就的人，往往不是那些幸运之神的宠儿，反倒是那些“没有偶然的时机”的苦孩子。因为，“偶然的时机”永远是弱者的推托之词，但凡卓越人士，都是命运的指挥者。

很多失败者都认为，他们之所以失败，是因为未能得到别人所具有的偶然的好运，没有人帮助他们，没有人提拔他们。他们会对你说，好的位置已经没有了，高等的职位已被抢走了，一切好的偶然的时机都已被他人捷足先登，所以他们毫无偶然的良机了。

但有骨气的人却不会推托。他们只是努力工作，他们不哀叹埋怨。他们只是迈步向前，不等待别人的援助。他们依靠的是自己。世界上需要而缺少的，正是那些能够制造机会并牢牢把握的人！

生活中，我们往往只想摘取偶然的玫瑰，反而将近在脚下的花草踏坏。在你以为出路在于外界的偶然时，你是注定要失败的。

心理学指出：当我们说自己相信运气时，其实就是说我们相信自己所不能控制的因素。然而，如果有偶然的运气控制这些因素，我确信一定有人会拒绝这种一切操之在我的感觉。因此相信运气不过是个偷懒的借口罢了。

因此，不要相信偶然的运气。生来就好运或生来就不好运，都是愚人的借

口罢了。许多好运是由勤勉和正确的判断形成；运气不好，往往是不够努力或观察力不佳的结果。

坐等运气的人，往往以空虚或灾难临头收场。他们也许会在一个偶然的会里暴富，但这种繁华很容易变成过眼云烟。

赌徒是运气的忠实信徒，他们必须靠手气决定输赢，这样的人生简直是场梦魇，他们对前途永远茫然，永远无法掌握自己。

如果一个人相信偶然的运气会从天而降，他就会不断地拒绝各种成就的机会，因为那些成就的机会都不够好，他所要的是大名厚利、高职位，他不屑从基层起步。我们可以想象，不久他就再也没有任何成就的机会了，而他的一生很可能就这样耗掉。一味相信运气，使这个人丧失许多成就的机会。

真正想成功的人，会把偶然的运气撇在一边，抓住机会，不放过任何让他成功的可能。他不会等待偶然的运气护送他走向成功，而会努力换取更多成功的机会。他可能会因为经验不足、判断失误而犯错，但是只要肯从错误中学习，等他逐渐成熟后，就会成功。

真正想成功的人，不会只是坐下来怨天尤人，埋怨偶然的运气不佳。他会检讨自己，再接再厉。

事实上，你的偶然的会只会包裹在你的人格中。你成功的可能性，只会在你自己的生命中，就像未来的参天大树的种子隐伏在野草灌木丛中一样。你应该牢记，你的出路就在你自己脚下。每个人，只要有为目标而奋斗的精神，就有获得巨大的成功的可能。

在一个陋巷中出生的孩子，可以成为法官和律师；穷孩子可以成为商界巨子，成为大银行家、大企业家；铁路员工可以成为铁路局长。

很多人成功时，总是谦逊地说：“我运气真好。”但我们应该知道，经验与判断力才是他们的利器。

从商和从政的人往往奇招百出，让人目不暇接，然而他们私底下费了多少功夫，一般人并不了解。一项新产品的问世，事前需要经过极周密的市场调查，它的成功绝非偶然；一个政治人物的新政诉求，也是长时间明察暗访后，才归纳出民意来。灵感不是突如其来的偶然，而是用尽心思而迸出来的火花。

人间处处是成功的机会，但只有那些做好准备的人才能将其抓住并加以有效地利用。期待明天或不久之后出现偶然的好运气，尤其是期待别人为你制造偶然的好运气，是不切实际而且必然失败的想法。这样的想法只会磨灭一个人的进取心，让他成为一位平庸得不能再平庸的人。

天上不会掉下馅饼，掉下的往往是陷阱。人生不是一场游戏，偶然的运气在一个人的一生中产生的作用微乎其微，如果你相信偶然可以主宰人生，那么，你就会成为生活与命运的傀儡。

只有依赖自己的努力、自己的才华、自己的决心、自己的信念，才能拥有照亮前途的曙光，才能创造出自己的成就。

相信偶然的运气和不经意的吸引，远不如相信你自己的勤勉。



杨安谈心灵吸引力

◆每个人都在经营自己的人生，实现人生的价值。有的人活着有价值、有意义，不是因为偶然的运气天平倾向于他们，而是他们更相信自己，更敢于在逆境中迎接挑战。

◆勤勉与判断力强的人没有暴起暴跌的危险，他们的成功是持久而可靠的。

◆只有浅薄的人才相信偶然的运气，坚强的人相信凡事有果必有因，