



Private Tutorial
**CHARISMA
PERFECT**

个人魅力 完美私密教程

【美】埃德蒙·沙夫茨伯里◎著 魏志敏◎译

提升个人魅力获得异性欣赏的日常生活指南

“私密传授”展现“完魅”个人之技巧全攻略

秘密修炼最美的自己之日常生活每日修炼秘笈

美国魅力俱乐部内部培训教程

一本英国前首相和维多利亚女王极力推荐的男神女神修炼指南

个人魅力完美私密教程

【美】埃德蒙·沙夫茨伯里 著

魏志敏 译

图书在版编目 (CIP) 数据

个人魅力完美私密教程 / (美) 沙夫茨伯里著; 魏志敏译. —南京: 江苏人民出版社, 2015.4

书名原文: Power of the sexes

ISBN 978-7-214-15354-8

I. ①个… II. ①沙… ②魏… III. ①个人—修养—教材 IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第082038号

书 名 个人魅力完美私密教程

著 者 【美】沙夫茨伯里

译 者 魏志敏

责任编辑 朱 超

装帧设计 尚世视觉

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏人民出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jspph.com>

<http://jspph.taobao.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

版式设计 书情文化

印 厂 北京中印联印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 20.25

字 数 165千字

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-15354-8

定 价 39.80元



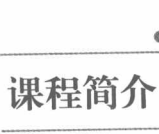
本书独创的体系

凡是想运用个人吸引力开发方案的人，都要牢记下列事实：

1. 沙夫茨伯里体系是这个领域的鼻祖，它在几十年前就出现了，当时其他体系都没有问世。
2. 目前，它是被人们广泛认可的标准方案。
3. 它是国际吸引力俱乐部所采纳的唯一体系，同时，也在学校和其他各种教育机构中使用。
4. 它是唯一真正具有可持续效果的体系。
5. 它是唯一能帮助各行各业的成功人士培养个人吸引力的方案。运用这套方案的学生都雄心勃勃地朝着自己的最高目标前进。
6. 许多年前，鉴于本体系的成功，模仿者们高调推出了一系列类似的培训课程，并接近了他们设定的模仿目标。但是，由于担心涉嫌法律侵权，他们放弃了这套方案中的关键部分，结果学生不再信任他们，纷纷退出了这些课程。
7. 然而，类似的模仿者还可能出现，但他们同样不能引导学生成功开发出个人吸引力。
8. 因为个人吸引力存在于生活本身，只有最好的指导方案才能

奏效。那些廉价的竞争开发方案不仅让学习者一无所获，还打消了他们的积极性，使他们不再乐于学习，进而失去了生活中最为美好的东西。

9. 所以，如果你想成功开发出个人魅力，一定要记住：唯一真正有价值的个人吸引力开发方案就是沙夫茨伯里体系，它经过了长期的实验和细致的检测，是一个成功的方案。



课程简介

迄今大约有400万人学习过沙夫茨伯里的理论，他也因此名声大振。然而，在过去的几十年里，他只是一名默默耕耘的教师，而且拒绝宣传推广自己的作品，目前只有授权的出版商在这样做。除此之外，他的学生经常跟自己的朋友谈起其作品的好处，随后那些人也成了他的学生或读者，如此这般，经过学生与读者们的口口相传以及出版商的一些宣传推广，他的学生和读者越来越多，最终达到400万。

据说，本书第一版发行后，无论被放在什么样的公共场合，都能在短短几个月内引起无数读者的注意，这样就迫切需要增加印量。新印刷的每本书也具有同样的影响力，这样一来，几乎未用任何公开的广告宣传就能有400万的学生与读者也完全在情理之中。

抛开这些不说，哪怕只是从下面这几个真实发生过的事件中也可看出这本书究竟有多大的吸引力。

有一个读者在一家时尚的夏日旅馆住了几个星期。其间他出去了几天，把本书丢在了桌上。后来他才知道，有400多名旅客记下了出版商的地址，并订购了本书。还有一个例子，一位医生把本书放在候诊室的桌上，就在他给病人看病的时间里，200多个病人抄下了地址，并订购了本书。

最不可思议的是，有人对一位成功的商人说，本书吸引力十足。那位商人根本不相信：“如果作者能让我买下它，我将付给他100英镑。”于是，那人问商人：“你保证自己不会出尔反尔？你愿意花时间认真去读这本书吗？如果读过之后，发现它的价值比其价格高出1000倍，你会买吗？”不久，那位商人用一张100英镑的支票给出了自己的答复。

所以，令那些即将开始学习本理论的学生感到高兴的是，本书自身就有着十足的吸引力。这让他们备受鼓舞并且非常兴奋。结果证明，阅读和研究本书，对他们的一生都产生了最为积极的影响，让他们变得吸引力十足。好像自己生来就是这样的。通过运用这样的吸引力，他们在生活的每个角落找到了快乐。

我们的目标是在每个学生的头脑中建立这样的体系——让他们确立在生活中取得成功的雄心壮志。我们知道好的榜样和过去成就的价值。没有什么比取得辉煌成就的历史更能激发人们在当前的斗争中去努力获取胜利果实的了。这也是沙夫茨伯里探索伟大人物成功秘诀的重要意义。他通过与当时最伟大的人物接触而获取他们成功的方法（这本身就具有重大意义），然后，通过与别人的合作，他研究开发出这样一套培训课程，借助一些吸引力准则充分发掘了学生们的天赋。

那么，开始时他是如何将这套课程运用到学生们身上的呢？

一开始，是由许多人提出申请，要求他进行一对一的指导。后来，读他的书就能获得与一对一指导相同的效果。并且后者还包括了他在演讲中谈到的获取个人吸引力所需遵守的准则和过程。他向学生们说明了这一点，但成千上万的人仍然要求他进行一对一的指导。他在进行此种指导时发现，在自己的学生中有内阁大臣、法官、工业巨头、上流社会成员、律师、教会的高级领导人，几乎涵盖了所有领域。

现在，我们进入本篇简介中最振奋人心的一部分。

抛开所有那些亲自听他授课的人不谈，我们对那些仅仅从他的著作中获益的男男女女展开了跟踪调查，下面是调查结果：

律师——我们教导律师必须凭借极度的诚实和处事的公正去赢得公众的信任，同时必须确立自信心，然后必须培养和利用彰显个人吸引力的自然习惯，将二者的作用结合在一起，最后凭着上述三个方面实现效率的最大化。对7793名律师的调查报告表明，他们都是从该职业的最低端做起，为了目前的地位打拼过多年。不过，他们中的每一个人都取得了极大成功，其中的数百位还成为领袖级人物，为自己赢得了名誉和财富。

医生——每一位成功的医生都需要较高水平而且控制自如的个人吸引力。这不是催眠术，而是与之恰恰相反。后者抑制人的情感，让人精神不振，用于控制非正常的精神状态，只对特定的恶性疾病有效。而个人吸引力让人充满生命力，拥有开放的心态，精神振奋，头脑睿智，乐观向上。根据自学我们作品而且将其中内容付诸实践的12624名医生的报告，他们承认，我们的培训体系是他们在职业生涯中从平庸走向成功的重要原因之一。毫无疑问在过去的几十年里，还有无数人因为得到同样的帮助而取得了巨大成就，但没有及时地将信息反馈给我们。

商人——供求法则使许多行为不端的商人能够继续存在。但是在竞争的世界中，客户最终选择与谁进行交易，最重要的决定性力量是个人吸引力。当然，这种吸引力是通过一定的活动和渠道展现出来的。一个人必须知道在人生的各个阶段运用什么样的个人吸引力以及怎么去运用。让人难以置信的是，在过去的几十年间，有超过40万获得成功的经商人士承认，自己的成功应归因于本书。另外，因为本书，还有一批职员和雇员的职位得到稳步提升，而且其中很大一部分成为雇主，因为他们领略了个人吸引

力的真正价值。

政治家——在本书面世的几十年间，从英国女王到英国首相，无数的政治家都成为本体系的忠实读者和学生。有数以万计的政治家从本书的训练体系中获得成功，培养了他们的个人吸引力，成为备受公众瞩目的人物。

其实，不仅社会生活是检验这种吸引力的巨大试验场。就连在日常生活中，我们也不难发现，如果一位年轻的女性或男性拥有真正的个人吸引力，哪怕是穷一些或者是不那么富裕，都会显得比其他人更有吸引力，不容别人轻视或漠视。这也是为什么本培训体系的某些部分会在时尚学校中，被用来培训名媛淑女的原因之一。我们在此可以肯定的是，对于那些希望提高自己的社交素质和行为吸引力的人而言，它是有益的。即便是这部作品没有包括的其他培训领域，用到那些好的形式也是有益的。

所以，多年以来，这套培训体系一直被视为此类作品的范本。归根到底，这一地位主要还是得益于它作为一种培训方法的独到之处，它坚持培训体系的实用价值，坚持全力以赴地帮助参加培训的每一位学生。我们有成千上万的学生，还没有哪一位对我们的培训说完全不满意。

由此作者断定，这一方案给人类带来的帮助将大于生活中其它任何事件。这些我们在接下来的几课中将让作者自己来谈。

但我们要在这里做一个预言：

作为本书的读者，假如你能把这本书认真彻底地读一遍，你就会经历一次完全的、革命性的变化。

从此你将以不同的眼光审视生活，能够更好地领悟生活，把握现实生活中促进成功和阻碍成功的各种影响力量的意义所在；还将更为具体地理解人类的本性和动机。如果把这本书读一遍就能达到这么多目标，就更不用说当你掌握其更简单的原则，意义更深的教义，吸收贯穿这部作品的真理性认识

后所能实现的价值了。

我们预计你会在接下来的几课中产生这些疑问，故而在此先对这套体系的历史进行了一番阐述。我们的目的就是采用缜密的形式展现本培训体系的巨大力量，消除你对我们的质疑。

本书独创的体系 < 001

课程简介 < 001

第一部分 魅力何来

第1课 转变自己，让生命充满魅力 < 002

第2课 人人都有吸引力 < 005

第3课 有魅力的人所具备的六大特征 < 010

第4课 吸引力不能靠伪装来获得 < 014

第二部分 人的四大欲望

第5课 食欲 < 020

第6课 性欲 < 024

第7课 贪欲 < 028

第8课 精神欲望 < 033

第9课 形成精神力量的九个关键法则 < 036

第10课 怎样开发精神力量 < 041

第三部分 打造充满魅力的眼神

- 第11课 眼睛的妙用 < 052
- 第12课 有吸引力的人不错过每个细节 < 058
- 第13课 东方式的吸引力训练 < 065
- 第14课 练习过目不忘的能力 < 069
- 第15课 九种眼部运动让你拥有迷人眼神 < 074
- 第16课 会说话的眼睛 < 080

第四部分 魅力的关键

- 第17课 将吸引力融入你的一举一动 < 086
- 第18课 从现在开始矫正自己 < 089
- 第19课 烦躁不安会赶跑你的魅力 < 095
- 第20课 你为什么看起来很低迷 < 100
- 第21课 轻柔即活力 < 104
- 第22课 克服担忧情绪 < 108
- 第23课 22天拥有个人吸引力 < 114

第五部分 魅力的敌人

- 第24课 消除坏习惯，再谈吸引力 < 122
- 第25课 谁偷走了你的活力 < 126
- 第26课 装出来的吸引力 < 131
- 第27课 怎样吃才能更健康 < 136
- 第28课 能够提高魅力的食物 < 142
- 第29课 能够破坏魅力的食物 < 149

第六部分 张力创造魅力

- 第30课 有张力，才有吸引力 < 156
- 第31课 绷紧你的神经 < 161
- 第32课 温和的接近张力状态 < 165
- 第33课 有力的声音才美妙 < 169
- 第34课 张力如何获得 < 173
- 第35课 魅力是可以“走”出来的 < 177

第七部分 放松绽放魅力

- 第36课 沉默也会发光 < 182
- 第37课 安静的气场 < 186
- 第38课 在冷静中蓄势待发 < 192
- 第39课 有吸引力的夫妻之间从不吵架 < 197

第八部分 打造充满磁性的声音

- 第40课 声音和成功的关系 < 208
- 第41课 是什么影响了你的声音 < 213
- 第42课 为什么优美的声音也会让人厌倦 < 220
- 第43课 好听的音调都是灵活的 < 227
- 第44课 变化的声音最迷人 < 232
- 第45课 如何形成自己的音色 < 239
- 第46课 生动的表达让你光彩照人 < 245
- 第47课 唤醒你潜在的吸引力 < 252



第九部分 吸引力的终极应用

- 第48课 用这本书完善你自己 < 260
- 第49课 产生吸引力的意识 < 263
- 第50课 你敢不敢说实话 < 267
- 第51课 婚姻的秘密 < 272
- 第52课 如何从乏味的生活中走出来 < 276
- 第53课 产生吸引力的价值 < 281
- 第54课 永不停下自我完善的脚步 < 287
- 第55课 让改变发生 < 293
- 第56课 留有余地总是让人魅力十足 < 297
- 第57课 幸福如何维系 < 301
- 第58课 走向成功 < 305



第一部分

魅力何来

第1课 转变自己，让生命充满魅力

第2课 人人都有吸引力

第3课 有魅力的人所具备的六大特征

第4课 吸引力不能靠伪装来获得



第1课

转变自己，让生命充满魅力

如果你坐下来想一想，就会惊奇地发现生命仅仅是一种转变。

看看这伟大的自然所创造的生命，看看它们表达自我的方式：大树把枝丫伸向阳光，通过叶子竭力地吸取营养；它把根系扎进地下，通过土壤努力地吸收水分。它被称为非动物类生命，但它代表着一种发自某处的力量，达到了某种平衡。

大树是一种生物，动物是一种高级生物，而人是一种高级动物。你的体内有数以亿万计的细胞，其数量之多远远超出你的想象。这些细胞中生生不息的活力，不是源自外界或生来就有的，而是来自于细胞自身的力量。

我们把这种力量称为能量，这个世界上到处都存在着能量。比如空气，即便是寒冷的北方，只要有了阳光的照射，空气就会由冰冷变得温暖起来。电让人惊讶不已，借助电流、机械或化学能量中的任何一种，都足以给人提供巨大的服务或者带来巨大的伤害。水仅是气体分子的液态组合体，但只要有足够的能量，即便是温度极低的冰也将不再静止，巨大的冰山可以在这种力量的作用下碎裂成小块。

我们喝的水、吃的食物和吸的空气都蕴含着能量。没有哪一个化学分子不包含能量，我们就是各种个体能量的集合体。

作为这些个体力量的集合体，我们可以借助习惯把体内的各种力量统一起来，并针对这种力量进行教育和训练。你若能够理解这一点，将有助于你理解这本书中的内容并将其付诸实践。首先，无论你是死亡还是存活，体内都有数以百万种永不磨灭的微小能量存在。其次，这些能量可以分散开来成为个体能量，尽管它们有时候可按照某种规则协调运行。再次，人体存在一种生命转变机制，它能够但却不善于控制体内的各种力量，除非是习惯、意志、教养或特别令人兴奋的事，才能把这些力量集结起来达成某个效果。令我们非常高兴的是，许多试验和学生的报告表明：每个人体内的这种集结能力和运用这些能量的能力都可以达到一定的高度。只是为了达到这一高度，我们必须进行学习和实践。

生而为人，你总是日复一日地转变着。

你摄入的空气、阳光、食物和水代表着各种能量，它们分别来自于天空和地下。你悠闲地游荡在各种琐事之间，一方面填补着自己的日常生活，另一方面则充分利用各种机会使它比过去变得更好。

培养个人吸引力需要花多长时间?

这是每个人都会问到的问题。我们的回答是：对一个骨子里就有吸引力的人来说，根本不用花时间，只需要告诉他如何将内在吸引力正确的展现出来就可以了。这就好比当一位歌手唱错时，只需有人告诉她合乎歌唱规律的唱法，她就能运用新方法来改善自己的音调。当她运用同样的发音器官正确的歌唱同一首歌时，很显然她并没有因此而比走调时花费更多的时间；同样，当一位年轻女性在写信时正确地拼写单词，不会比她写同一封信，错误