



吸引力 漩涡

遇见生命中的每个奇迹

江雪健◎编著

Xiyinli Xuanwo
Jiujian Shengming Zhong de Mei ge Qiji

如何以“吸引力法则”汇聚好的人际关系？
如何转换你的思维，摆脱长久以来的无力感？
别怀疑心灵的力量！它可以带领你重新感悟人生的真谛和美好！
透过本书，你不仅能获得实用的生活指南，更可联系实际生活问题，
活出想要的人生，找回心想事成的自己。

中国华侨出版社

吸引力 旋涡

遇见生命中的每个奇迹

江雪健◎编著

Xiyinli Xuanwo

Yuan Shengming Zhong de Mei ge Qiji

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

吸引力漩涡:遇见生命中的每个奇迹 / 江雪健编著.

—北京:中国华侨出版社,2011.8

ISBN 978-7-5113-1575-5

I. ①吸… II. ①江… III. ①个人-修养-通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 136375 号

吸引力漩涡:遇见生命中的每个奇迹

编 著 / 江雪健

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/285 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1575-5

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

目 录

第一章

发现吸引力的秘密,心想事成

我们想要什么,现实中就会出现什么,这是为什么呢?难道我们是魔法师,我们会巫术?如果不是,为什么我们想要什么就会出现什么呢?

其实,我们根本不是魔法师,也不会巫术,一切的原因都是因为吸引力法则在发生作用。我们想要什么,吸引力就会吸引到什么;我们不想要什么,吸引力就会抵制什么。只要我们善加运用,吸引力法则就会在我们身上产生神奇的效果。

01 你应该知道的秘密:吸引力法则	2
02 每个人都有一种磁场	4
03 想什么来什么,不只是运气	8
04 认识你的潜意识	12
05 利用心灵的力量	14
06 相信自己,才能创造奇迹	18
07 不要怀疑,相信就会拥有	21
08 感恩,让吸引力更有味道	24
09 意念是吸引力的先行	27

第二章

丢掉排斥和恐惧，霉运就会远离你

人生不如意事十之八九。我们遇到不顺心的事情，产生了负面情绪，应该怎么办？是抵制它还是置之不理？抵制它，我们就会发现，越是抵制，负面情绪就会越强烈；置之不理，负面情绪则会继续蔓延。那么，我们应该怎么办呢？

我们应该学会转换角度，不去想可能产生负面情绪的事情，多去想一些美好的事情，这样，正面情绪就会显现出来，而负面情绪也会因为正面情绪占主导而消失了。

01 吸引力法则不接受负面命令	32
02 有些东西越抵抗越无法消除	34
03 看开一点，忽略了它就会消失	37
04 如果你不喜欢什么事发生，就不要去想它	40
05 让潜意识为你服务	43
06 胆怯是一剂毒药	46
07 背信弃义，会让吸引力失去光彩	48
08 越是背道而驰，吸引力的反力越大	51
09 顺其自然，吸引力法则才会发挥作用	55

第三章

调整自我,你会成为你想成为的那种人

遇到难事,我们无法突破瓶颈,止步不前,应该怎么办?我们最应该做的就是,改变能改变的,适应不能改变的。我们无法改造世界,但是我们可以改造自己;我们不能让世上所有人都满意,但是我们可以让自己满意。

我们想要改变自己,就要从自我调整开始。我们的思想只属于我们自己,为什么我们不能让快乐和我们的思想产生共鸣,让我们每一天都过得快乐呢?对,我们要快乐,所以,我们就要往思想中倾注快乐。

01 迈出第一步,肯定你自己	60
02 相信自己是个了不起的成功者	63
03 最重要的是你看重自己	66
04 其实,你比想象中更伟大	69
05 改进自己,反思才能日臻完美	72
06 好习惯成就积极心态	75
07 让吸引力的光芒如雨后彩虹般耀眼	78
08 勇于挑战,吸引力才会青睐你	82
09 敢破敢立,才能超越自己	85

第四章

剔除消极想法,用积极的力量创造奇迹

消极想法就像枷锁,吸引力法则就像解开枷锁的钥匙。如果我们想要把消极想法从我们的思想中连根拔起,我们就要做好自己,让积极的想法驻扎在我们心里,只有如此,我们才不会让消极想法鸠占鹊巢。

如果我们想要让消极想法消失,最好的办法就是让积极的想法装满我们的内心。只有如此,我们的吸引力才会被积极的想法所左右,让我们产生一种向上的力量,带领我们不断向成功迈进。

01 盲从,是吸引力法则的大敌	90
02 学会调节和自我激励	93
03 相信“命由己定不由天”	96
04 有志者,吸引力法则自然成	99
05 专一的目标,让吸引力独具魅力	102
06 言出必行,吸引力的磁场才会形成	105
07 宽容,让吸引力更有味道	107
08 赞美,让别人感受到你的吸引力	110
09 换位思考,吸引力之花才会尽情绽放	113

第五章

提升感召力,让人心甘情愿追随你

如果你知道去哪,全世界都会为你让路;如果你拥有感召力,全世界的人都会追随你。我们的吸引力需要我们自己把握,我们无法让别人做到最好,但是我们却可以要求自己。只有做好自己,别人才会被你的感召力所吸引。

我们每个人都有属于自己的吸引力,如果想要让吸引力发挥出最大能量,就要不断完善自己。只有我们做好自己,我们的吸引力才能在别人心中产生磁场。

01 崭新一天的穿着	118
02 微笑可以让你的吸引力更甜美	120
03 找到属于你的位置,吸引力才会为你服务	123
04 吸引力因谦卑而伟大	127
05 果敢让吸引力变得更有力量	130
06 渴望成功才能成功	133
07 不满足,吸引力才会被激发	136
08 忘记负面情绪,形成吸引力的磁场	139

第六章

主宰你的意识,把欲望变成跳板

存在决定意识,意识对存在具有反作用。我们想要达到目标,就要重视我们和意识之间的关系。我们的吸引力能够产生磁场,磁场能影响我们的潜意识,而正是潜意识的能量会左右我们未来的走向。

我们要做的不是成为意识的奴隶,而是成为意识的主人,只有如此,我们才能在成功路上继续前进。如果我们被意识所左右,吸引力的光芒就会暗淡,而我们也就很难再取得成功了。

01 纵欲的结果是输掉自我	144
02 把金钱当成外在的工具	146
03 学会忍耐,你的意识才会被你主宰	149
04 耐心等待,吸引力才会跟着你走	151
05 霸气让吸引力更有力度	154
06 独具慧眼,走出一条不平凡的道路	158
07 逆境中激发斗志,欲望在逆境中开花结果	161
08 想开一点,吸引力的磁场就会更强	165

第七章

坚定成功的信念，生活处处是惊喜

自信人生二百年，会当水击三千里。没有自信的人生是可怕的，因为你永远不知道成功的方向，就像没头苍蝇一样，每天只是乱飞乱撞，永远不知道哪里才是你的人生归宿。

有成功的思想还不够，有成功的方向也不够，如果我们想要成功，最需要的就是非凡的自信。只有拥有自信的人才会产生对成功的渴望，而正是这种渴望会为我们带来吸引力，而吸引力则会吸引成功的到来。

01 相信你是天生的赢家	170
02 自信的态度决定人生的高度	173
03 成功之路是信念与行动之路	176
04 有信念，我们才不会害怕失败	178
05 信念就是阳光，温暖我们心灵	181
06 热忱，让信念学会微笑	184
07 在失败中坚定信念，吸引力才不会离你而去	187
08 信念是一种高贵的心灵	191

第八章

抵制思想病毒,思考改变一切

思想就像电脑一样,也会染上病毒。但是我们的思想不像电脑那样能安装杀毒软件、防火墙以及一键恢复系统。所以我们需要时时保持清醒,及时有效地清理思想中的垃圾,只有如此,我们才会离成功更近一步。

吸引力能够发挥积极作用,关键就在于我们积极的思想。所以,我们要及时排除思想中的负面情绪,重新把正面情绪扶持到顶端位置,只有这样,我们的吸引力才能正常运转。

01 小心,思想也有病毒	196
02 想成功,先学会反思	197
03 试着把你的心扉敞开	201
04 负面思想,是只纸老虎	204
05 负面思想影响只是一时,并非一世	208
06 改变世界,从改变负面思想开始	211
07 学会让负面思想“转正”	214
08 正确看待思想的感染力	216



第九章

起而行之,通过实践赢得成功

成功总是留给有准备的人,如果我们总是光说不练,成功就永远不会到来。与其坐以待毙,不如马上采取行动。世上想要取得成功的人千千万,为什么成功会偏偏青睐于你?想要成功,就要早他人一步采取行动,只有如此,成功才不会忘记你。

坐而论道,不如起而行之。行动是世界上最美的语言,而行动更会为我们带来无穷的吸引力。我们要做的就是让实践去检验真理,让行动去吸引成功。只有这样,成功才会来到我们身边。

01 主动积极地面对问题	222
02 分清主次,要务优先	224
03 谋定而后动	227
04 永远走在成功的路上	230
05 坚持走下去,成功才会露出曙光	233
06 意志力,让成功更有意义	236
07 行动是世上最美的语言	238

第十章

营造热情磁场,构建幸福家园

人生路上,我们总会遇到各种各样的苦难,对此,我们要做的就是保持清醒的头脑,看到苦难背后的那一缕阳光,驱除苦难的阴霾,让成功的光亮继续点亮我们的人生。

吸引力的磁场因为热情而富有活力,我们要做的就是保持对成功的执著追求,只有如此,吸引力才不会从我们身边消失。做好自己,不要迷失方向,吸引力的磁场才会变大、变强,而我们的人生也会因此奔向幸福的前方。

01 苦难是一笔财富	244
02 让自己在苦难中变得积极	246
03 放松自己,赢得成功	249
04 幽默让吸引力更有魅力	252
05 化繁为简,人生才能轻装上阵	255
06 不再挑剔,世界都会为你让路	258
07 平常心,让我们宠辱皆忘	261
08 你不是一个人在战斗	264
09 带上快乐,让我们奔向幸福的前方	267

第一章

发现吸引力的秘密,心想事成

我们想要什么,现实中就会出现什么,这是为什么呢?难道我们是魔法师,我们会巫术?如果不是,为什么我们想要什么就会出现什么呢?

其实,我们根本不是魔法师,也不会巫术,一切的原因都是因为吸引力法则在发生作用。我们想要什么,吸引力就会吸引到什么;我们不想要什么,吸引力就会抵制什么。只要我们善加运用,吸引力法则就会在我们身上产生神奇的效果。

01 你应该知道的秘密：吸引力法则

在心理学研究过程中，发现了这样一个现象，叫作“意志屈服于想象”。比如，我们把一块一米宽的钢板放在地面上，让一个人从上面通过，不管这个人是什么人，只要他手脚健全，无论是跑着还是蹦着，他都能顺利过去。如果还是这块钢板，把它放到两座 100 多层的高楼中间，那么这个人还敢毫不畏惧地走过去吗？

人天性中就有恐高的心理，没有受过特殊训练的人，是不太可能从高空作业的钢板上面掉下来还活着的。那么，同样的钢板，放在不同的地方，在通过它的时候，为什么会有如此大的差距呢？

原来，钢板放在高空的时候，我们脑子里就会一直想“不要掉下去”，不仅如此，我们还会幻想如果掉下去，自己将会如何如何，自己已经把自己的结果想好了，主观意志就会吸引你的内心向自己假想的结果无限趋近，最后，掉下去也就成了无法避免的事实了。这就是一种吸引力，它引导了你的思想并最终引导了你的行为。

其实，所谓的吸引力法则，就是相互吸引，它是一种同类的相互吸引，只要你有一个思想，就会吸引同类的思想加入。更多的时候，我们需要的不是单一的思想，而是吸引力，让自己的思想不断吸引住自己，带领自己不断向成功迈进。

在生活中我们也会碰到一些这样的例子，比如我们踢足球的时候，如果我们射门，心里总是担心球进不去，而且还想象出一个因进不了球而被队友怨责的画面，等到事情发生之后，我们就会发现，事实与我们内心所想的如出一辙。

阿根廷作家博尔赫斯说：“强劲的幻想产生现实。”如果我们总是被自己心里幻想的假象所吸引，那么惨痛的现实往往不期而至；但如果我们给自己以强大的信心，就会创造出意想不到的结果。

有时候，我们不得不承认，我们思考问题的时候，会被某种潜意识所操纵。我们每个人心里都蕴藏着一股神奇的力量，只要我们把这种力量激发到最大值，那么我们不仅能吸引到自己，还能吸引到别人。

中国人彼此祝福的时候，总是习惯说：“祝您万事如意，心想事成！”但是，我们往往是一笑置之，并不把“心想事成”放在心上，但是事实往往却是跟随我们的主观意愿而发生。美好的愿望吸引着我们，我们就会不断追求，内心就会不断燃起奋斗的火焰，最后，我们就会让自己美梦成真。

美国太空总署前任训练宇航员的心理学专家丹尼斯·维特利博士，从1980年开始接任美国奥委会运动学委员会心理组主席一职，负责培养美国奥运选手，正是因为他在其中起到了不可忽视的作用，使美国奥运队成为世界体坛金牌数量最多的获得者。

同样都是运动员，为什么美国队能够一枝独秀？你可能会认为，美国人和别国的人不同，但是你要知道，欧洲人和南美洲人同美国人都差不多，可为什么只有美国人能够取得成功呢？其实，就是因为维特利博士注重吸引力法则的运用。

维特利博士训练选手，总是要求他们先静下心来思考，回想自己在历次比赛中最完美的一次，享受这段比赛过程之后，用一年去训练奔跑。维特利博士总是用最先进的仪器对运动员的生理现象进行测算分析，经过多次分析，他发现比赛过程中运动员的生理现象和静下心来思考时的生理现象是完全相同的，自此之后，他就开始让美国运动员不断强化自己的正面潜意识。经过这样的训练之后，美国运动员终于取得了骄人的战绩。

维特利博士辅导这些运动员主要是强化他们的精神思想，强化他们的正面潜意识，并且不断激发出他们的潜能，以此来取得越来越多的最佳结果。在维特利

吸引力漩涡：

遇见生命中的每个奇迹

博士的辅导下，美国运动队在每次比赛之前，在自己的心里都形成了一种强者意识，认为自己拿到金牌是必然的，这就为他们最后的胜利奠定了坚实的思想基础。

维特利博士的经验值得我们深思。我们中国奥运队也应该树立起这样的正面潜意识，加上不懈的努力，最后就一定能为中国赢得越来越多的好成绩。事实上，这一点已经在2008年北京奥运会上得到了很好的证明。

上面的事例证明，成功就是一种潜意识在发挥作用，它会让有志向的人被目标所吸引，使得自己和目标无限接近。这样对目标的趋近，好运必然会到来。

在现实生活中，如果你有一个需求的潜意识，而且这个潜意识非常强烈，那么你的心理活动就会不断暗示自己，让这个想法无时无刻不充满你的全身，指引你为了实现这个目标不断奋进，而这个想法就是你实现目标的根本动力。因此可以说，真正拥有吸引力的人会让自己周围形成一个磁场，这种磁场会潜移默化地指引我们向着成功迈进。

吸引力法则

世界上绝大多数的财富之所以被掌握在极少数人手中，原因就是这极少数的人善于运用吸引力法则，为自己带来好运。

心里所想的事情，不是无本之木，而是有根据的，只有根据自身情况而定的、切合实际的目标，才会有意识地指导自己去采取行动，最终走向成功。

02

每个人都有一种磁场

地球是一个磁场，有南北两极，在宇宙中受影响而自转与公转，同时，磁场内部也存在相互之间的影响。我们人类也有磁场，而且每个人都有一个属于自己的磁场。人类的磁场除了具有生物学意义之外，更为引人注目的积极