

美国著名人际沟通专家 莉尔·朗兹帮助你

获取超强的沟通本领和语言魅力

把你想要结交的人、爱你的人、支持你的人统统吸引过来

吸引力是这样炼成的

拥有超强人气的秘诀

[美] 莉尔·朗兹 Leil Lowndes ◎著

苏西 ◎译



How to Be A People Magnet



*Finding Friends—and Lovers—and Keeping Them
for Life*



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

吸引力是这样炼成的

拥有超强人气的秘诀

[美] 莉尔·朗兹 Leil Lowndes ◎著

苏西 ◎译

How to Be A People Magnet
*Finding Friends—and Lovers—and Keeping Them
for Life*



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

吸引力是这样炼成的: 拥有超强人气的秘诀 / (美)

莉尔·朗兹 (Leil Lowndes) 著; 苏西译. -- 上海:

上海社会科学院出版社, 2016

书名原文: How to Be a People Magnet : Finding
Friends—and Lovers—and Keeping Them for Life

ISBN 978-7-5520-1462-4

I. ①吸… II. ①莉… ②苏… III. ①成功心理—通
俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 155113 号

How to Be a People Magnet : Finding Friends—and Lovers—
and Keeping Them for Life by Leil Lowndes

Copyright © 2001 by Leil Lowndes.

This edition arranged through Big Apple Agency, Inc., Labuna, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 Beijing Green Bean Book Co., Ltd.

All rights reserved

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2016-435

吸引力是这样炼成的——拥有超强人气的秘诀

著 者: [美] 莉尔·朗兹 Leil Lowndes

译 者: 苏 西

责任编辑: 李 慧

封面设计: 主语设计

特约编辑: 陈朝阳

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海市顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16 开

印 张: 16.75

字 数: 200 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1462-4/B · 132

定价: 34.80 元

版权所有 翻印必究



目录

contents

第1章 上路前的准备 1

- 准备1 朋友、爱人和骑士 3
- 准备2 人气磁石的秘密 11
- 准备3 拥有这本超级管用的书 15

第2章 让陌生人马上喜欢你 19

- 妙招1 真心喜爱最重要 21
- 妙招2 在所到之处播撒阳光 26
- 妙招3 让每一个人都感到自己很特别 29
- 妙招4 谢谢你，因为…… 32
- 妙招5 轻轻一触，魔力立现 34
- 妙招6 展现真诚的微笑 37
- 妙招7 不可思议的读心术 39



妙招 8	注意自己的措辞	44
妙招 9	学会倾听术	48
妙招 10	消灭致命的 FUD 因子	52
妙招 11	美, 源于自信	58
妙招 12	像皇室贵胄般进入房间	65
妙招 13	握手的学问	68
妙招 14	拥抱的学问	74
妙招 15	自信交谈的秘密	78
妙招 16	害羞真要命	82
妙招 17	做一个自信的人	87

第 3 章 获得真挚永恒的友情 95

攻心计 1	每个人都需要朋友	97
攻心计 2	友情的第 1 条戒律	105
攻心计 3	给朋友一个甜蜜的惊喜	110
攻心计 4	哥们, 我非常在乎你	114
攻心计 5	投其所好	117
攻心计 6	礼物的力量	121
攻心计 7	坚持自己的原则	124
攻心计 8	举手之劳, 造就职场好人缘	127
攻心计 9	打破圈子和派系, 接纳不合群的人	131
攻心计 10	靠近“另类”	134



攻心计 11 结识能改变你人生观的朋友 138

攻心计 12 尽情发挥你的优势 144

攻心计 13 敞开心怀，拥抱多元文化 148

第4章 丘比特的秘密 153

秘密 1 为何偏偏爱上他 155

秘密 2 用科学捕获丘比特 159

秘密 3 如何让深挚美好的爱情出现 163

秘密 4 把朋友变成爱人 167

秘密 5 如何让爱火不熄 169

秘密 6 魔镜魔镜告诉我，谁更容易爱上我 173

秘密 7 行动起来，走出家门 176

秘密 8 主动出击 180

秘密 9 淑女如何应答 186

秘密 10 绅士如何搭讪 189

秘密 11 如何下台阶 192

秘密 12 追求也要讲创意 194

秘密 13 他（她）不开心时该怎么办？ 198

秘密 14 他为何竟然不肯帮忙？ 203

秘密 15 亲爱的，你会怎么做？ 209

秘密 16 我抱怨的不是你 212

秘密 17 用甜蜜的话语俘获芳心 216

秘密 18 请理解他的沉默 219



第 5 章	招募我的圆桌骑士	227
手法 1	破除对人脉关系的成见	231
手法 2	未雨绸缪	234
手法 3	才干分享指南	236
手法 4	买份“朋友保险”	240
手法 5	远亲不如近邻	245
手法 6	寻找昔日的朋友和爱人	250

原书参考文献	253
--------	-----

书后附言	259
------	-----



第 1 章 上路前的准备





我敢打赌，你肯定认识几个能称作“人气磁石”的人。我不是说这些人特别漂亮、特别有钱，或是特别聪明。可是，他们走进满是陌生人的房间，人们会展颜微笑；走进单身酒吧，人们会抬眼凝视；他们走到谈判桌前，对手会本能地觉察出：“这人很厉害。”其实，这些人拥有的东西你也有，没准你比他们拥有的还多呢！这正是本书要告诉你的。



朋友、爱人和骑士

“朋友的帮助让我渡过难关。”约翰·列侬曾唱道。但这话可不仅仅是一句歌词。咱们大家都需要朋友的帮助。就算今天用不着，明天、后天，总有一天会用到。有的人从未意识到这一点，等到他们想起的时候却为时已晚。他们投资股票、债券或房地产，以为金钱能带来孜孜以求的安全和幸福感。但可悲的是，他们忽略了人生中最重要投资，没有把时间用在寻找、结交、呵护真正的友情和真挚恒久的爱情关系上。

有些时候，我们简直是一群傻瓜，被性遮蔽了双眼，因而看不见两性之间的真爱。倒不是说小鸟和蜜蜂（birds and bees，比喻女人和男人。英文中给孩子讲性知识的时候常常会用这个隐语。——译者注）有什么错，咱们在后文中会讲到这些迷人的小东西。但是，在咱们的讨论中不会有虚构的神话，也不会有离谱的所谓魔力之说。我们要现实而真切地看待爱和性，因为爱情鸟总是咏唱着甜蜜的谎言，小蜜蜂又总是蛰得人剧痛无比。我们还要谈谈友情，因为随着我们日益成熟，同性和异性间的友情会在生活中占据越来越重要的地位。¹

在这本《吸引力是这样炼成的》一书中，我们要探讨以下几类关系。



柏拉图式的友谊

根本没这回事！（真有这种事儿？）

很多人，尤其是男人，认为男女间根本不可能有柏拉图式的友谊（也就是不牵涉性的异性友情），除非双方觉得彼此根本不来电。

人们对柏拉图式友情的定义也各不相同，这把问题搞得更加复杂。我请一位女友给这个词下个定义，她迅速给出了答案，一丝感情都不带：“就是跟一个你尊敬、欣赏的男人之间的友谊嘛，跟他上床要么没好处，要么你根本没那个欲望。”

随后我请一位男性朋友对此下个定义。他的回答饱含着焦虑和担忧：“柏拉图式的友情，实际上就是一个残酷的一眼就能看穿的拒绝策略。男人对漂亮女孩子表达爱意的时候，这女孩子一句话就能把他敲成碎片——‘我只想和你做朋友’”。他停了一下，捧着头，伤心地加了一句，“把那蠢蛋的心撕成好几瓣。”他承认，以前有个女孩子跟他说过这种“只想和你做朋友”的话，这重重地伤了他的心。

不好意思，如果我可以插一句的话（毕竟我是作者嘛），我认为异性之间绝对有柏拉图式的友情，我自己就有个这样的朋友。事实上，他不止是我的“朋友”，他还是我的室友！（纽约昂贵的房租造就了这种怪异的人际关系。）菲尔（Phil）把他和柔弱异性间的光荣胜利与伤心惨败对我和盘托出，他的这些亲身经历验证了本书引用的不少理论，把它们变得更加真实生动。

当然喽，还有爱情

爱情的魔力让世界运转起来，生生不息

是啊，没错，爱情。男女之间的爱情是如此神奇，又如此不可思



议，以至于人们都没法给它下个定义。在所有的感情中，它的威力恐怕最为强大——让人头晕目眩，失去理智，可奇怪的是，人们最渴望得到的就是它。我们常说，在爱情面前我们毫无办法。我们不会说自己意外地“陷入友情”，或是“陷入人脉关系”，可我们会说“陷入情网”，就好像我们情非所愿地上错了船似的。

一旦我们登上了爱的小船，绝大多数人都不记得要检查一下船身，看看有没有破洞。我们甚至连航海图都不看，也懒得去想这段感情会把我们带向何方！阳光多么明媚啊，我们微笑着，把风帆升起来，任由海风带我们驶向大海。

他打电话来了？他送花来了？他说他爱你？这就好像一波巨浪，把你推向高高的浪尖，你觉得自己好像身处世界之巅。你笑啊，说啊，哼着小曲，跳着舞步，跟他尽享鱼水之欢，整个世界都在旋转。

她说她还没做好准备，没打算谈恋爱。她只想跟你做朋友？你怀疑她在跟别人约会？一个浪头砸过来，把你闷在里头，你觉得自己就快淹死了。

如今，阳光不再明媚，天上乌云密布，狂风暴雨就要袭来。大风和海浪打得你睁不开眼，你没法驾驭这段关系，稳住这艘颠簸的爱船。这成了一场永远醒不过来的噩梦！

我们会用很多篇幅来讨论爱情——如何获得爱，如何给予爱，如何留住爱。你也会上几节“航海课”，学会避开暴风雨。

男人间的友情

“哥们，我非常在乎你！”

19世纪，男人之间十分亲密，他们彼此分享生活中最私密的细节，给对方写深情款款的信，甚至还会睡在一张床上。同性恋吗？绝



对不是！人们不但允许这种友谊存在，而且无论男女都十分尊重这种情谊。²可如今，一提到男人间的深厚友情，男人们就像尾巴上绑了个空罐的小狗，忙不迭地逃开了。

事实上，有些男人甚至连“我的朋友”这几个字都不好意思说。我在大学时期的好朋友曼尼就是这样。多年来，我常听他提起他最好的朋友约翰。他会这么说：“约翰啊，他是我哥们。”有时他会把“哥们”置换成“兄弟”，或者是“死党”。

要是非说“朋友”这两字不可，他就在前头加上一串雄赳赳的形容词。我着手写这本书的时候曾经问他，“曼尼，你有多少个男性朋友？”曼尼挠挠头，好像第一回听说朋友这个词似的。“朋友？你是说那种一块扛过枪一块同过窗的朋友？”

“曼尼，这么说也行。可是，跟你关系不错的男生中，除了那些只会跟你一起泡妞、喝酒、打球的家伙，难道就没有别人了吗？没有那种真正了解你、理解你的人吗？”

他耸耸肩，说道，“理解？男人不需要百分之百的理解。”从他那洋洋自得的笑容里，我能嗅出一丝味道——他对这番高见很是得意。

“那好吧，那你跟谁分享心情和感受呢？”当我问出这句话以后，他的得意马上消失得无影无踪。

曼尼挠挠脖子，说：“得啦，莉尔。你不是要跟我来罗伯特·勃莱（Robert Bly，美国“深度意象派”的代表诗人。——译者注）那一套吧？我知道你的意思，但我可不是那种娘娘腔，跑到森林里脱光光，又是敲鼓又是跳舞的，去发现什么婴儿期的自我。

“女人想让我们表达情绪（说到这个词，他眉头皱了一下），因为她们认定我们是有情绪的。当然，有时候我们也有那么一点儿。可它们隐藏在水底下，要是我们把它们弄到水面上来，就不对劲啦。”然后，曼尼抬起一根指头，往空中戳了戳，像一个哲人似的说道：“精灵



有神力，是因为它藏在瓶子里。”

接着他又补充了一句：“你自己琢磨去吧！”

我决定不跟他理论了——回头再说。

谁是友情专家

“唉，为什么男人就不能像女人那样呢？”

一提起友谊，恐怕绝大多数女性都会这么问。我们总爱自封为“友情专家”，可我们真的名副其实吗？

你觉得友情专家的定义是什么？如果你认为友情专家就是“有一大群朋友”，那么女人肯定是。³如果你认为是“对彼此没说出来的话十分敏感”，那么女人是。⁴如果你认为是“对女性朋友的感情比对世上所有人都深”，那么女人是。（有项研究表明，比起老公来，不少女性更喜欢自己的闺蜜！）⁵如果你认为友情专家是“会谈论友谊、比男性更加坦诚地承认友情的存在”，那么女人是。⁶如果你问，长大后谁能从同性朋友那里获得更多慰藉，答案是女人。如果你认为是“了解朋友们的私密生活细节”，那么女人是。⁷（长途火车上，要是两个女人邻座，那火车到站的时候，她们都能以对方为蓝本写出一部小说。要是两个典型的男人邻座，两年以后，绝大多数人都不知道对方的太太叫什么名字——没准连人家有没有太太都不知道！）

如果你认为友情专家“懂得有朋友能让你更长寿，增强你的免疫系统，延缓衰老，减少患感冒、流感、高血压和心脏病的概率”，那么女人肯定是。⁸一切证据都颇为有力地证明，在友情方面女人懂得更多。但女人真能称得上是专家吗？这个问题咱们回头再说。



人脉关系

你的骑士军团里都有谁？

想去度个长假的时候，人们会说：“运气真好，我们的朋友汤姆是旅行社的。”碰上官司，人们会说：“运气真好，我们的朋友劳拉是律师。”如果家里的小狗古菲病了，这句话就变成了：“运气真好，我们的朋友维妮是兽医。”这些事情人们迟早都会碰到，每次他们都这样说。尽管如此，如果你喜欢打赌的话，你可以放心大胆地押宝——某些事情永远不会发生，而有些事情却总会遇到，而且总是令你措手不及。

当你决定环球旅行的时候，当你因为往家门口扔了个香蕉皮而被人起诉的时候，当小狗古菲病恹恹的时候，你的朋友汤姆、劳拉和维妮会倾力帮忙。这纯粹是你运气好吗？

如果你聪明的话，就知道这不单靠运气。每个人都需要汤姆、劳拉和维妮这样有各种专长的朋友，需要帮忙的时候可以向他们求助。我把这些人——无论男女——称作“骑士”。

为了把这个比喻解释清楚，我要回到小时候的场景里去……我穿着法兰绒睡衣窝在床上，抱着毛毛熊，迷迷糊糊地快要睡着了。妈妈给我念着最爱听的故事……

有把宝剑嵌在了石头里，谁能把它拔出来，谁就能当国王，可没有一个人能拔得出来。直到有一天，一个脸上长着雀斑、名叫亚瑟的男孩子把剑抽了出来，就像把刀子从黄油里抽出来那么轻而易举。于是他成了亚瑟王，还娶了一个名叫吉娜薇的大美女。我最爱的那一段是婚礼之后，魔法师梅林站起来向亚瑟王和新王后吉娜薇祝酒。他清清喉咙，庄严地说道：

“今时今日，就是圆桌骑士制度的第一天；你们每人都有一个席位。



没有哪个席位比别人的更尊贵。如果某个骑士牺牲了，另一个就会补上，而椅子上的名字会自动换掉。”他继续说：“现在，我就把你们托付给贤明的国王陛下了。再见，愿上帝保佑你们每一个人。”

梅林走了以后，亚瑟王站起身来，请大家肃静。进入梦乡前，我最后听到的话往往是亚瑟王在逐一询问骑士们，“你们对国王忠心耿耿吗？对彼此忠诚不贰吗？”有时候，我强撑着不肯睡，要听150个骑士一个个按顺序说出神圣的誓言：“我为人人，人人为我。”可往往听到第四个或第五个的时候，我就睡着了。

没听着也不可惜，因为我的骑士们会在梦中再度现身。他们会杀掉鼻子里冒着紫烟和橘色火焰的喷火巨龙，拯救落难的少女。这些情景让我一整天都觉得很安全。我真心相信亚瑟王和圆桌骑士们都是真的，万一我遇见危险，他们会奇迹般地出现，救我于水火之中。

可是，就像亚瑟王终有一天要失去梅林的陪伴而独自执政一样，我也长大了，不得不独自面对这个世界，不再以为亚瑟王和骑士们真有其人其事。所以，我现在用真人替换掉了英勇的神话人物。我有骑士，男女都有。如果我遇到麻烦，他们会前来帮我杀掉恶龙，救我于水火之中。当然了，只要在我力所能及的范围内，我也会帮他们杀掉恶龙。我为人人，人人为我。用现代的词语来说，这就叫作人脉关系。每个人都需要有个健康的人脉网。

我凭什么这么说？因为有一年夏天，我碰上了一件非常不幸的事情，后面我会告诉你的。要是我能重新选择的话，我绝对不希望它发生。可是，这件事彻底改变了我的人生，让我意识到爱情和友情是人生最重要的事情。

所以，如果你做好了准备，打算用友谊、爱情和超级棒的“人脉支持系统”来充实人生，那咱们就上路吧！换上新笔芯，这样你就可以签署书中的誓约，也可以把想要重读的段落标注出来。你正在制订

一个能让你的余生变得更加丰富多彩的计划。或许有一天，它还能挽救你的人生——就像我曾经经历过的那样。

顺便说一句，在精心设计这份计划的同时，别忘了享受整个过程。正如约翰·列侬尚未在达科塔的车道上遇刺之前写的：

“生活就是你在忙于制订计划时发生的一切。”

