

跟着直觉走

KNOWING When it's right

[美]南希·罗森诺夫◎著

杨炜 杨春丽 曾冰颖◎译



- ◎如何依靠直觉吸引和会见别人
- 如何依靠直觉聪明地约会
- ◎如何依靠直觉选择成功的婚姻
- 如何依靠直觉终结与恋人的关系
- ◎如何依靠直觉让孩子相信他们自己

花城出版社

跟着直觉走

KNOWING
When It's Right

[美]南希·罗森诺夫◎著

杨炜 杨春丽 曾冰颖◎译



花城出版社 中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

跟着直觉走/(美)罗森洛夫(Rosanoff, N.)著;杨炜,杨春丽,曾冰颖译
-广州:花城出版社,2004.3

ISBN 7-5360-4300-7

I.跟... II.①罗...②杨...③杨...④曾... III.儿童教育
-方法 IV.G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第015745号

Copyright:©2002 by Nancy Rosanoff

This edition arranged with Sourcebooks, Inc.

through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 200X FLOWER CITY PUBLISHING HOUSE All rights Reserved.

书 名	跟着直觉走
作 者	[美]南希·罗森洛夫
译 者	杨 炜 杨春丽 曾冰颖
书名原文	KNOWING WHEN IT'S RIGHT
原文出版	Sourcebooks, Inc.
出版发行	花城出版社
印 刷	广东惠阳印刷厂
厂 址	惠州市南坛西路17号
开 本	850×1168毫米 32开
印 张	9.125 1插页
版 次	2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷
印 数	8000册
书 号	ISBN 7-5360-4300-7/G·212
定 价	18.00元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

KNOWING when it's right

目



录

- 序言 你的直觉意识 /1
- 第一章 爱你的直觉自我 /11
- 第二章 寻找感觉：依靠直觉吸引和认识他人 /41
- 第三章 把握时机：依靠直觉约会 /61
- 第四章 认可共忌：作出承诺 /87
- 第五章 依靠直觉经营婚姻 /119
- 第六章 依靠直觉生活：一起做决定 /149
- 第七章 结束共忌：相信自己，即使是在受到
伤害的时候 /173
- 第八章 依靠直觉为人父母 /197
- 第九章 依靠直觉修复破裂的人际共忌 /227
- 第十章 依靠直觉建立友谊 /255
- 第十一章 概要：爱和直觉 /283

Introduction

Your Intuitive Mind

序 言

你的直觉意识



直觉是你的天生悟性。想象一个摆脱压力的时刻,我们的压力包括:他人的期望、“必须做得对”、和别人进行比较、不愿改变、言不由衷等等。

你惟一拥有的是天赋的直觉悟性。凭着这种悟性,你在任何情况下都知道正确的决定是什么。你本能地知道应该做或不做什么。你仍然充满热情、同情、愤怒、快乐和悲伤。只要你愿意,你还将从外界获取更多信息,它们会支持并发展你的直觉悟性,而不是扰乱、歪曲和破坏它。

生活的现实是,我们的直觉悟性和最终采取的行动之间有许多路径和方向。本书将指导你开辟一条通向直觉悟性的直线,使你沿着正确的方向,做出人生最重要的决定。对你的人生计划来说,直觉是一种潜在的认知。听起来是否像科幻小说一样不可思议?你的DNA(脱氧核糖核酸)正是如此。你身体的每一个细胞,都含有一个你的模板。在祖先遗传给你的DNA里,包含了身体、心智和情感的种种特征。这些特征以遗传代码的形式保存在你身体的每个细胞的染色体里。DNA不断复制那些独有的代码,建构你此



生所拥有的身体、心智和情感。无论你是三岁孩童还是八旬老翁,DNA 不仅保存和复制这些代码,而且在你的体内传送这些代码。直觉同样如此,只是它的运作更细腻、更柔和。

举例来说,你的 DNA 决定你的骨头在五岁时候的长度,以及你将来成年后的高度。你从小对拆卸器械极感兴趣,这份直觉可能引导你将来在电机工程方面有所发展。DNA 和直觉预示着你一生的总体状况——无论你是否充分意识到这一点。你的直觉掌握着决定你是谁以及你能够成为什么人的所有代码。直觉提供的有用信息在你的一生中有举足轻重的作用。

你的 DNA 可能会受各种你无法控制的因素——使你健康受损、精神不振、心理失衡的意外事故——阻碍。而直觉功能在很多时候都可以由自己控制。你可以相信并注意自己的直觉,亦可以相反。大多数人不在意自己的直觉,是因为从来没有人教导或鼓励他们这样做。直觉是一个永远相随的指导人生航向的源泉。这本书是关于如何在自己进行最重要和最难决定的抉择——那些涉及你与他人之间的关系时,倾听和利用自己天赋的指导智慧,为自己指点迷津。

你的 DNA 与地球上每种生物的 DNA 都十分相似,这说明人和生物之间有着亲缘关系。你的直觉把你和所有人联系起来,使你能够和你希望的任何人沟通并建立关系。一旦建立起直觉联系,交往就会进行得更深刻而且更迅速。



一位名叫麦克的职业卡车司机和我们分享了他的直觉经验：“驾车时，如果我感到有点不适和烦躁，而且这种感觉越来越强烈的话，即使当时视线范围内没有其他车辆，我也会变得格外警觉，严密注视路面。在这种感觉出现之后大概十分钟左右，我就会近距离看到一场车祸——有人遇到麻烦或陷入了险境。无论发生什么事，因为精神高度集中，我总是能够及时做出恰当的反应。一旦渡过险关，躲过灾难，先前的那种烦躁情绪就会顿时消失殆尽。”

麦克将个人直觉指导及个人与整体情况之间的直觉联系起来。他对信息做出反应以及对任何事情都保持警觉的能力，既帮了他自己也帮了其他人。

应该把这种能力视为一种无形的沟通体系。某人遇上麻烦，他发出求助的 SOS 信息。他不知道谁在附近，谁能救他，他只知道需要帮助。麦克希望一路平安，他内在的本能引导他接收信息，并对信息做出反应。直觉通过身体和情绪的预感传递信息。

我们的感知能力和对直觉的反应能力可以扩大和发展。本书将教你在所有重要决策中，利用自己的直觉声音，使它自然地起作用。

直觉的沟通不受时空的限制。它提供关于各种人际关系在当下和将来的合适程度的信息，因此这些信息可以帮助你做出决定。在研修班上，有一位名叫玛丽的女性，她向我提到她曾经历的一次直觉反应，而那会儿她还不太清楚这种反应是怎么回事。那时，刚订婚的她兴奋地把这个消息告诉别人。当玛丽给母亲看她那枚崭新的



订婚戒指时，她突然失控地哭了起来。这不是喜泪，是悲泣。玛丽和母亲不知所措。她们认为这不过是一种“神经质”的反应，因而没有认真看待这件事，全力筹办婚事。婚礼如期举行，但玛丽的这段婚姻关系只维持了六个月。

这个故事是这类不幸事件中一个很好的例子，如果能够识别和听从自己直觉的声音，并按照直觉有所行动，就可以避免类似的不幸。如果玛丽知道怎样倾听并运用自己的直觉，她就会从自己的哭泣中识别出接收到的重要信息。出于本能，她隐约感到这次婚姻不对劲。然而，婚期已定，亲朋好友也都通知了，更重要的是，玛丽确实想出嫁，如果取消婚礼，她会感到很难堪。

在现实生活中，当你就类似问题进行抉择时，本书的信息和练习提供了相关辅导。如果玛丽在犹豫不决的时候，尝试过本书中的某个练习，她就能够说出自己的直觉，至少自己心里明白，这样才能进一步考虑采取其他可能的做法。她就可以感悟到某种信息正在以某种方式传递给自己。本书其他练习可以给予她多种选择，使她找到创造性的解决方法，比如拖延婚礼的日期、干脆取消婚约，或者采取别的什么办法来保护自己不受伤害，并做出明智的决定。

玛丽的这次经历导致的另一个结果是她再也不会忽视自己的直觉了。这次经历牢牢地铭刻在她心头，使她明白在生活中，直觉远比测验、考试，乃至希望顺利完成的大学课程更为重要。以前，从来没有人告诉她直觉的价值，因而，一直以来，她对直觉的真实性和重要性都持怀疑态度。



本书列举了直觉认知的表达方式，并阐述了其运作原理，从而提出直觉认知的可靠性。直觉原理是理解直觉如何起作用的基础，了解直觉的表达方式则可以帮助你直觉出现时识别它。通过练习，你的直觉得以显露。为了避免危险，对自己和别人负责，那位职业卡车司机麦克，凭经验知道要相信自己身体上和情绪上的知觉，并对之作出反应。你也可以学会跟着直觉走，在面临重大的人生抉择时，运用自己的直觉，做出正确的判断。



现实生活中的直觉

这就是直觉认知。我们每人都有一种智慧之源，它和我们现在所处的位置以及所要到达的地方相关联。这是我们了解自己以及所有未知事物的必要部分。直觉提供了我们是谁以及我们过着什么样的生活的整体画面。按照直觉作出的决定总是和我们最真实的自我展现步调一致。

如果我们自认为是独立的个体，这在某种程度上说不过是一个简单的看法。然而，我们每个人都不可能独自生活在这个世界上。我们绝对是互相联系的。无论是通过父母、兄弟姐妹、朋友、邻居、情人或配偶，我们每个人都必然影响他人，并受他人影响。此外，我们大多数人都深深渴望去爱人和被人爱。我们想要一位人生伴侣，也许希望拥有一个家庭——每个人都只是整体的一部分。

如果说单独寻找并相信自己内在的心声是一种挑

战,那么毫无疑问,在与另一个努力倾听他或她内在的声音的人的关系中,寻找并相信自己内在的声音是一件更加困难的事情。

在你就对自己最重要的那些人际关系做出决定时,《跟着直觉走》所提供的方法、练习和见解将为你提供贴心的指导——相信自己的直觉。从所有那些你凭直觉认为重要的人际关系开始,你将学会如何运用自己的直觉智慧去吸引人生伴侣,并顺利地走过从约会到婚誓的过程。

对另一个人做出长期承诺是一个直觉的过程。毕竟,在做决定的那一刻,未来多半是未知的,因此,你需要依靠直觉。在婚姻中运用直觉,不但可以化解家庭中的权力纠纷,增加你们的亲密程度,而且可以帮助你们一起作出重要决定。

你的生活不会仅仅停留在恋爱关系上,这本书也不会。它还要继续讨论育儿、处理破裂的关系、结束人际关系、友谊,和动植物的关系以及逝者的关系等方面的直觉问题。

1978年春天的一个清晨,我醒过来,意识到自己的婚姻结束了。我们遇到了困难,但没有什么困难是不可克服的。尽管我对自己未能对忠实于这段感情感到伤心和内疚,但我知道必须结束这场婚姻。稍后,我意识到前夫并不想和我一起朝着人生指引我的方向前进。在那一刻,我只知道一切都完了,对于如何度过后来那些心乱如麻的日子,我一无所知。但是渐渐地,我发现自己竟然可以做



到以前认为不可能做到的事情。生活以我始料不及的方式在我面前展开。通过变化之门，我进入了直觉的世界。

离婚两年后，我再度披上了婚纱。如今，我和丈夫已经携手共度了二十年美好的婚姻生活。我们经受过各种考验，遭遇过周期性的挫折感，然而我们始终相信我们各自以及共同的直觉。我们通过我在这本书里介绍的各种练习和方法，一起做出各种重大决定，包括搬家、投资、变换工作等等。我们养育了两个女儿，她们正在以完全不同的方式学习相信自己，做出重大决定。

你们生来就有直觉，我也一样。经过所有的压力、失败、希望，以及对物质生活的恐惧，我始终保存着自己内在的认知感，这是我的天赋。在过去的二十年中，我的热情和职业引导无数个人和团体去尊重、相信直觉智慧，并在他们做决定的过程中善加运用这种智慧。

曾经和我共过事的每个人都是我的人生之师。看到人们学会相信自己，相信生活中的直觉，是我的乐趣所在。每个人都有自己独特的处世方式，然而，每个人都会碰到自己的人生转折点，都会有恐惧感、认知感。你将在阅读本书的过程中认识到这些问题，并找到解决它们的最佳方式。

你的直觉将引领你过一种自我实现和充满爱的生活——你想过的生活。我写这本书的目的是增强你对直觉的信心，果然如此，你就能在紧张的状态下做出恰当的决定。那是对你的现在和未来而言的正确决定，而且，这个决定使你可以和所爱的人保持和谐的关系。



Chapter One

Love Your Intuitive Self

第一章

爱你的直觉自我



你是否曾遇到某个人并感到两人的相处十分舒适？你是否曾赴某个约会，十五分钟之内你便意识到自己宁愿呆在家里打扫壁橱？这就是直觉。你已经有了。每个人都有直觉。这是人与生俱来的天性。

还能比这更简单吗？你知道自己知道什么并付诸行动。

不知怎么的，生活变得越来越复杂了。你的直觉声音难以听见。别人告诉你要和事业有成的英俊男子约会、结婚。又或者，别人可能告诉你婚恋并不那么重要，在和别人建立感情关系之前，你应该集中精力经营自己的事业。如果你和某个人相处的感觉很自然、很随意，但他的人生信条和你不同，你会怎样抉择呢？性冲动往往会扰乱最有教养的直觉。信息、忠告、情感的迫切需要等层面相互交织，使你原本清晰的天赋直觉认知变得模糊不清。

有时我们似乎因为忽略了直觉而把生活弄复杂了。也许你和某个人相处得十分别扭，但是你不断和他约会，而且不准备结束与他的恋情。这可能是因为你不想伤害

