

亚马逊网站心灵励志类畅销书排行榜冠军

吸引力法则

神奇的个人磁场效应



THE LAW OF ATTRACTION

(美) 威廉·沃克·阿特金森◎著 张楠◎译

中国华侨出版社

吸引力法则的发现者和研究鼻祖 首部研究吸引力法则的励志经典

THE LAW, A LAW, A LAW OF I

本书可能是你读过的书籍

我很感激作者完成

——《硅谷禁书》作者 查尔斯·哈尼尔

★★★★★

正是因为看到这本书，

才让我动了写作《秘密》这本书的念头，

阿特金森才是这个秘密的真正发现者，我不过是在向更多的人传播它。

——《秘密》作者 罗伯特·柯里尔

★★★★★

我想，没有一本著作能够和

威廉·沃克·阿特金森的《吸引力法则》媲美，

他第一次发现了这个秘密，就像牛顿发现万有引力定律一样。

——《唤醒心中的巨人》作者 安东尼·罗宾

★★★★★

吸引力法则20世纪初就有记载，

第一个发现它的人就是威廉·沃克·阿特金森，

我的这本书是在100年后对它的一种致敬！

——2007年美国畅销书《吸引定律》作者 麦可·罗西尔

上架建议 励志·成功

ISBN 978-7-80222-658-6

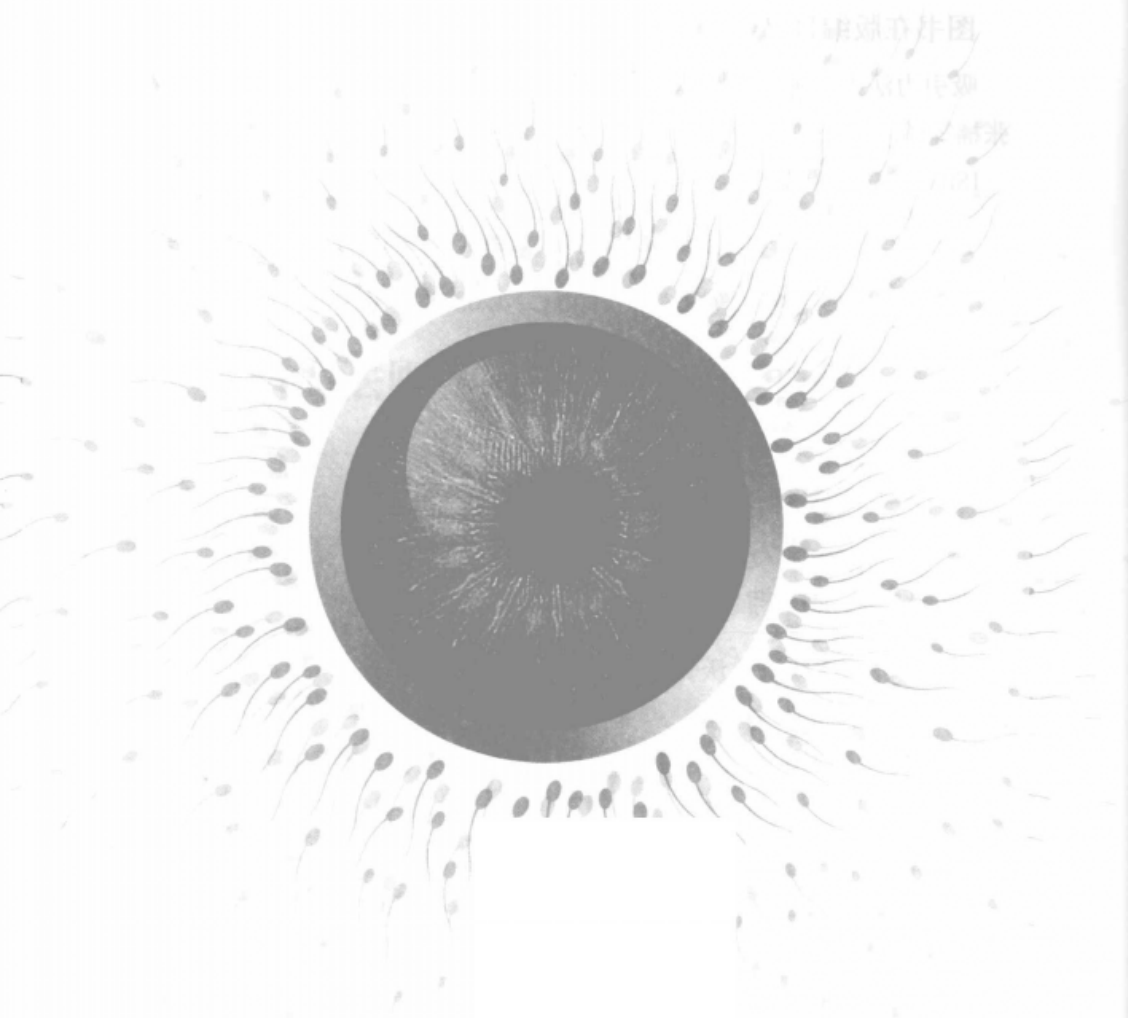


9 787802 226586 >

定价：32.00元

亚马逊网站心灵励志类畅销书排行榜冠军

THE LAW OF ATTRACTION



吸引力法则

神奇的个人磁场效应

(美) 威廉·沃克·阿特金森◎著 张楠◎译

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吸引力法则：神奇的个人磁场效应 / (美) 威廉·沃克·阿特金森著；张楠等译. —北京：中国华侨出版社，2008. 9

ISBN 978-7-80222-658-6

I. 吸… II. ①威…③张… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第085818号

• 吸引力法则：神奇的个人磁场效应

著 者 / (美) 威廉·沃克·阿特金森

译 者 / 张楠 李志立

责任编辑 / 王 晖

版式设计 / 肖惠之

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 16 开 印张 / 16 字数 / 200 千

印 刷 / 三河市和达印务有限公司

版 次 / 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / 978-7-80222-658-6/G · 503

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮 编：100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



吸引力法则：一个埋藏千年的秘密

吸引力法则这个说法，尽管被很多的作家广泛应用，但并没有一个一致的定义。然而，在“新思想主义者”（新思想主义是19世纪末到20世纪初美国发生的一场思维运动，主要发起者为当时的心理学家、作家和医生等，影响非常广泛）眼中，普遍的共识是吸引力法则，意思为“相似的吸引相似的”，并把它应用到有意识的渴望中。就是说：一个人的思想（有意识的和无意识的）、感情和信念会引起物理世界的变化，即吸引与上述思想一致的积极或消极的经验，且通过或不通过行动获得这样的经验。这个过程一直被描述为“吸引力法则的和谐共振”或“你获得你所想的：你的思想决定你的经历”。

这个说法与新思想的信念和实践紧紧相连，它最普遍的定义从其中产生，但它也在其他深奥的领域如神秘主义和神学中长期有效（并得到更复杂的发展）。近来，新思想运动在100年前的观念通过2006年的电影《秘密》而重新大为流行。

物理世界不通过任何物理作用而能改变的观念一直遭到批评。因此，科学界举出法则这个科学词汇的误用和倡导吸引力法则者及一些新思想运动和精神性广泛支持者所作的声明缺乏科学证据。

其实，吸引力法则背后的观念并不新鲜。这个观念可以在印度教中找到。

由于印度教在神学上的影响，它在早期的神学教程中也提到。在1877年，“吸引力法则”被赫勒娜·布拉娃特斯琪 (Helena Blavatsky) 在她第一本关于深奥的神秘学说的书——《揭开伊西斯的神秘面纱：古老智慧传统的秘密》中提到。在1902年，一个与吸引力法则相似的原理，但不叫这个说法，在詹姆斯·艾伦写的《像一个人那样思考》中被提到。这个题目来源于古代的《犹太箴言书》第23章第7句：“一个人在他的心里怎么想，他就怎样。”

真正研究吸引力法则的鼻祖是威廉·沃克·阿特金森，在他的新思想主义书籍中第一次运用这个说法，即《吸引力法则——神奇的个人磁场效应》。阿特金森是《新思想》杂志的编辑，信奉印度教，是一位印度大师的学生，还是100多本各种各样关于宗教、神灵和神秘等主题书的作者。接下来，“吸引力法则”这一概念在当时很多的作家、心理学家的著作中得到广泛的介绍，如华勒斯·华特斯的《失落的百年致富圣经》、查尔斯·哈尼尔的《硅谷禁书》、罗伯特·柯里尔的《秘密》系列丛书、拿破仑·希尔的《思考致富》等著作都对“吸引力法则”进行了大量的阐述。

到20世纪中期，并持续到21世纪早期，不同的作者在一个术语范围内阐述这个主题，诸如积极思考、精神科学、新思想、实用形而上学、心理科学、宗教科学和神圣科学等。

2006年，一部建立在“吸引力法则”的基础上、名为《秘密》的电影得到发行，进而发展为一本同名的书籍。这一成功的电影和书籍在美国的媒体上得到广泛的关注，从《星期六夜生活》(Saturday Night Live) 到《奥普拉·温弗瑞脱口秀》(The Oprah Winfrey Show) 都报道了这一现象。2006年9月，一本埃斯特·希克斯 (Esther Hicks) 写的名为《吸引力法则》的书上了《纽约时报》(New York Times) 的畅销书排行榜。也是在2006年，演讲家贝斯 (Beth) 和李·麦克采恩 (Lee McCain) 出版他们的书籍《感激生活：活生生的吸引力法则》；该书成为一本畅销书，紧接着他们收到演讲邀约，并在《奥普拉和朋友》(Oprah and Friend) XM广播节目中接受采访，其中他们把他们积极的职业道路的转变归因于吸引力法则。

前言

许多接受吸引力法则作为正确生活的指导的人们，以他们对宇宙和宇宙法则的信念为基础；正是如此，对于他们，法则的本质不是科学地被安置，“法则”这个词带有同样的信念基础，就像来自其他非科学的“律令”那样有价值，例如“因果法则”和十条戒律。在那些遵守各种新思想的人中，这尤其正确。新思想主义者遵循的一个普遍方法是，通过积极的断言练习来应用吸引力法则。

一些更现代的吸引力法则研究者宣称，它（吸引力法则）在量子力学中有科学根基。他们认为，思想具有一种吸引相似能量的能量。为了控制这种能量，人们必须练习四件事：

1. 知道一个人渴求什么，并要求宇宙为它服务。（“宇宙”被广泛提到，说明它可以是个体所想象的任何事物，从上帝到不知来源的能量。）
2. 带着巨大的情感如热情或感激之情把一个人的思想全部集中在所渴求的事物上。
3. 像所渴求的目标已经实现那样感觉和行动。
4. 开放地接受它。

一个人如果时刻想着一个人所没有的，它自然会在现实中得到相同的结果，如果一个人遵循这些原理，并避免“消极的”思想，宇宙一定会显现出一个人的渴求之物。

这个四步骤的清单（不确定来源），用准科学的术语表达，类似于米尔德雷·曼在《成为你所相信的》的书中第一次概括的“示例的七步骤”的影响：

渴望。

对你在你的生活中所想要的怀有强烈的热情，对一些现在还没有的事物真正渴求。

决心。

明确地知道你想要什么，以及什么是你想做或拥有的。

要求。

（在确定和充满热情的时候）用简洁、明确的语言要求得到它。

相信。

有意识和无意识地带着强烈的信念相信得到它。

工作。

为它工作……每天几分钟，看见你自己在已经完成的图景中。永远不要概述细节，但要看到你自己正享受着特定的事情……最终，你会看到在某个时刻它恰好出现，作为一个礼物或类似的东西，或者你将看到一个机会来获得你正在要求的。

感激。

总是记得说，“谢谢！”并开始在你的心里感觉到感激之情。如果我们真正感觉它，那么我们所做过的最强有力的祈祷，就是这三个单词。就像你已经得到你所想要的那样来感觉。

期待。

训练你自己生活于一种幸福的期待状态中……找到一种使它出现在你的生活中的方法，并对之保持信心。或许是某些人把它送给你，或者你找到一个启发来获得它。

不管我们如何从科学的角度去验证“吸引力法则”的正确性格，事实上，这一法则一直存在，就像牛顿在发现万有引力定律之前，万有引力定律也一样存在一样。

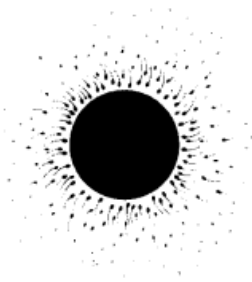
本书是“吸引力法则”领域最早的一本著作，也是最权威的著作。对我们每个人都具有不可估量的价值。如果你现在遇到诸多困难，找不到人生的方向，心中充满了消极、失落的情绪，想寻找人生的终极答案，那么，本书就是写给你的，在这里，你会找到人生的终极答案，并且教给你一些简单实用的秘诀，让你快速改变人生！

如果你对自己的生活比较满意，想让你的人生好上加好，让生活更加幸福、快乐、富有，能够轻松拥有最美好的事情，那么，这本书同样也是写给你的！你将轻松地得到你想要的，从容不迫、毫不费力！

如果你已经听说过吸引力法则，读过一些这方面的书，却在运用上不那

前言

么顺心自主、回旋自如；似懂又好像非懂，不知道自己的问题究竟出在哪里，要怎样才有改善的余地，想从更基础、更系统的理论学起，本书将告诉你“吸引力法则”的所有秘密！



关于作者和本书

威廉·沃克·阿特金森生于马里兰州的巴尔迪莫尔，他于20岁那年起开始经商，32岁时被宾夕法尼亚法庭录用为律师。尽管他的律师职业给他带来了物质上的富足，然而强大的精神压力和过度的精力消耗最终令他精疲力竭。

这段时期，阿特金森遭受了生理和心理上的双重重创，加上他在财政上的重重危机，他整个人几近崩溃。于是，他试图寻求治疗。他发现了一本《新思想》期刊，并从中找到了绝佳的疗伤方法。

阿特金森康复后不久，便开始在那本期刊《新思想》中发表文章。这本期刊后来更名为《精神科学》。不久，他写的一篇命名为《精神科学教本》的文章刊登在了这本期刊上。

一年后，阿特金森成为了《新思想》的一个副刊《建议》的副总编辑，完成了他的第一本书《吸引力法则》。之后，他又遇见了《新思想》的知名出版商西德尼·弗劳尔。他们两个人开始通力合作，阿特金森出任《新思想》的总编辑，在这个位置上，他一直做了5年。

阿特金森在《新思想》上发表了许多作品，这些作品在《新思想》忠实的读者群，尤其是医生和律师中广受欢迎，影响颇大。阿特金森的名气也被广泛地流传开来。

《吸引力法则》是作者的第一本书，更是“吸引力法则”领域的最早著作和文献，可以说是“吸引力法则”的开山之作。这本书在塑造个人魅力、提高精神影响力、增强思想的力量、集中注意力、培养意志力，以及实用精神科学方面都有发人深省的见解。

在这本“新思想”的经典著作中，阿特金森专注于思想世界的吸引力法则。他指出万有引力法则和心理吸引力法则之间的相似性。他解释说，思想振动波就像那些表现为光、热、磁和电的波一样真实。不同之处只在于振动波的频率，这也阐明了思想波通常不能被我们的5种感官感知到的事实。

他说明在光和声音的波谱中存在一个巨大的波动空间，该空间宽阔得足以包含其他世界。这些空间里的波动将被与它们协调的感觉器官感知到，这是符合逻辑的。更加精细的科学仪器能够记录越来越多的这些隐藏着的频率。

在消极和积极的思想波之间经常有着相互作用——个体的任务就是通过意志的作用来把他们心理的主要振动频率提高到一个积极的程度上。阿特金森从两方面讨论断言的目的：首先，建立一个新的心理态度，第二是提高心理波的主要振动频率。他也提到，在释放表达和吸收印记之间必须有一个可以接受的平衡状态。

许多心理的功能被发现和讨论，作者宣称意志力之流沿着精神导线强烈地流动着，但个体必须训练，以便最好地接通这个能量的源泉。“我”是心理的主人，“意志”是“我”的工具。用来内化这种洞察力的断言在这里获得提供。

阿特金森也说明怎样克服消极的情感，如恐惧、焦虑、嫉妒、愤怒和仇恨。他坚决相信宇宙法则在一切环境中运行，并建议读者使自己与这些法则相协调。我发现宣扬生命力量和训练心理习惯的章节尤其有用和令人振奋。

尽管这本书写于多年以前，但其内容依然听起来新鲜和属于当代。其中对“吸引力法则”的解释及过程非常清晰，各种训练相当简单和实用。作者极具感染力的乐观主义和他简明、直接的表达方法深深地吸引了无数的读者。

如果谁还没有读到这本书的精华，那么你正在错过一件真正美好的事物。

前言

对于如何运用“吸引力法则”，阿特金森阐述得极其精彩，如怎样永远不反抗进入你心里的消极、对立的想法，以及怎样只需集注到你所想要的事物上。而且，在必要的地方以幽默但像话家常一样的方式进行了极好的解说。

他阐述的最重要的理念是，他强调把你的能量投入到唯一的目标上是多么重要，对于它，在你的注意力上永远不要动摇，他运用类似情人调情的方式与其他人挑逗，而不是与他或她的同伴。

如阿特金森对忧虑的论述：“你不必与忧虑斗争——那不是战胜习惯的方式。只需练习专注，然后学会集注到一些恰恰在你面前的事情，你将会发现忧虑的想法已经消失。有一些比与之斗争更好的克服对立思想的方法。要学会集注到一种具有相反特征的思想，接着你会发现问题已经解决。”

对于如何消除恐惧，阿特金森指出：第一件要做的事是开始“切除”恐惧。恐惧思想是大量不幸和许多失败的根源。你已经被告知这种情形一遍又一遍，但它还将继续重复。恐惧是一种被消极思想强加在我们头上的心理习惯，但通过个体的努力和坚持，我们可以从中获得自由。他指出，我们要选择“勇气”而不是恐惧……因此，不是重复说，“我不害怕，”而是大胆说，“我充满了勇气”，“我是勇敢的”。你必须宣称，“没有什么可害怕的”，这样，尽管在本质上也是否定，但与其简单否定导致恐惧的客观事实，不如承认恐惧自身，然后否定它。

正如一位读者所说：这本书将改变了你的心理程序，安装上什么是你所想要的，而不是你所不想要的模式。

你是否正在期待一本系统化讲解吸引力法则，有助于你从底层学起，系统化学习其理论和应用的书？你是否学了吸引力法则却还是常常觉得使不上力？时灵时不灵？那么，从本书开始吧！

目录

CONTENTS

吸引力法则：一个埋藏千年的秘密

关于作者和本书

第一章 思想世界的吸引力法则 /1

我们认识到吸引物体到地面和维持圆周世界有序运行的法则的力量，但我们对吸引我们渴望或恐惧的事物，以及建造或毁坏我们生活的强大法则闭上了眼睛。

第二章 同类相吸、异类相斥 /9

一个内心充满了对成功渴望的人就会很容易和有类似想法的人产生共鸣，而这种共鸣，会让他们互相吸引，并且最终走到一起，而当他们在一起的时候，他们会为了共同的成功一起努力，互相帮助。而那些时常让自己的心灵徘徊于失败的阴影的人，只能吸引同样绝望的“失败的”人，而当他们在一起的时候，他们只会一起滑向更深的失败。

第三章 关于头脑的讨论 /19

我们精神上创造、改变和摧毁的力量都源于一个相同的源头，这个力量的源泉就是我们那些活跃的行为。我们精神上被动的行为只不过是一个执行者，它亦步亦趋地执行着我们的主动意志所做出的决定，并且严格遵守着它指定的规则，不敢越雷池半步。

第四章 头脑的构建 /29

一旦一个人向世人宣称“我”，并且因此“找回了自我”，他就已经在“自我意志”和“宇宙意志”之间建立起一个紧密的联系。虽然总有一天他会因为掌握了这种强大的力量而获益匪浅，但是在此之前，他必须首先实现对自己的统治。

第五章 意志的秘密 /37

我相信每个人都具有一个潜在的强大的意志力，所以他需要做的就是训练自己的头脑学着利用这种强大的力量。我认为每个人头脑中较高层次的部分都储存着数目庞大的意志力等待他来发掘和运用。

第六章 裁掉你的恐惧和忧虑 /45

从今天就开始，下定决心，告诉自己必须有所改变——永远不要向你面前的困难妥协，你要坚持住直到他先向你投降。刚开始的时候你或许会感觉这件事很难，但是随着你一次又一次的和它角力，它会变得越来越虚弱，而你，却变得越来越强大。

第七章 清扫成功的路障 /53

我们做的每一件事，每一个行动下面所隐藏的动机都是我们的渴望和兴趣。如果一个人真心真意地渴望得到一件东西，他自然而然的就会对如何完成它产生巨大的兴趣，继而就会抓住他周围每一件可能帮助他做好这件事的细节。

第八章 精神控制的法则 /61

想通过有意识的“压抑”来对抗一个强制运行着的思维是不可能的——那是对你自己精力的巨大浪费，而且你越是对自己说“我不要想这件事！”它就会更顽固的赖在你的头脑里。正是因为你用这种方式来驱除它，所以只会更牢固的抓着它不放。

第九章 发掘生命的力量 /67

你们当中有太多的人一直以来就如同行尸走肉一样的活着——没有野心——没有激情——没有活力——没有兴趣——没有“生命”。而且也许永远也不会有。

你被陷在泥淖中了，醒醒！让我们看看你还活着的迹象！

第十章 训练你的惯性思维 /73

如果你正面对着这样的问题：“这两件事情中我应该做哪一件？”那么最好的回答就是：“我愿意做那件我想让其成为习惯的事。”

第十一章 情感心理学 /79

每一次你向这些消极的感情所做的让步，都会使它们下一次在遇到同样的或者相似的情境时更容易表现出来。甚至有时候当某一种消极的情绪受到了鼓励时，你会发现你在不经意间让出了空间让一大片精神上的杂草在你的意识中疯长。

第十二章 开发大脑的新领域 /85

人的意识会自动地根据“主人”的喜好把一类想法看作是“好的”，它会为这些想法清理道路，不设抵抗。这类想法对你的影响远大于另一类“消极思维”，一种“积极思维”的力量要比好几种“消极思维”的力量更强大。正因如此，战胜“消极思维”最好的最有效的办法就是培养“积极思维”。

第十三章 有吸引力的力量——欲望的力量 /93

记住，你的头脑是在潜意识的平台上工作的，而且绝大多数时候都是追随着你的热情和欲望的。它会安排好事情，将计划表整理打包，当你最需要它们的时候，它们就突然的出现在你的脑子里，这时你可以享受灵光闪现的快感，就像你从上帝那儿得到了格外的惠赠。

第十四章 强大的动力 /99

如果你把一个人和许多成功的人放在一起，一起生活、工作，那他也很有可能会获得成功。一个重要的原因就是他可以观察那些成功的人，并从中发现成功的“秘诀”所在。

第十五章 相信自己 /107

不管看起来是多么奇迹的事，也不管你是怎样看待自己，你有资格拥有一切美好的事情，因为这是你生来就拥有的权力，所以不要害怕要求和占有。

第十六章 法则，不是几率 /115

一个人的思维处在消极、沮丧的境地时，是不会闪现出智慧的火花的。只有当我们充满热情和希望的时候，我们的头脑才能有效率地运转起来，为我们创造财富。

第十七章 神奇的“个人磁力” /121

世上所有美好的事情都有可能发生在我们身上，只要我们能学着接收周围的力量，并且能够运用它们，这些我们梦寐以求的事情就会发生在我们身上。

第十八章 你想什么，就吸引什么 /129

你一直告诉自己“我不行”，而不是“我能行”。现在，我希望我能帮助你把“我不行”换成“我能行”，这还不够，我要你把“我能行”进一步变成“我一定能行”。而这，正是我现在站在这儿的原因：我会努力让你们发生改变，直至你们都能做到和我一样。

第十九章 学会运用思想的力量 /137

只要你在头脑里坚定地抱有某种思想，你就能从周围的环境里数量庞大的思想中吸引到相类的思想，并且获得它里面的能量，虽然没有人能看到这些思想，但是它们是实实在在的存在于我们周围的，而且它们里面也确实蕴含了很大的能量。

第二十章 发挥你的心灵感召力 /143

我们每时每刻都在接受或是拒绝来自外界的暗示，而最终我们是接受还是拒绝这些暗示取决于它们对我们所具有的暗示性，而这些暗示性对我们的影响取决于我们对自身抗暗示能力的培养和发展。

第二十一章 一点世俗的智慧 /151

努力让自己的声音听起来能让人感觉很舒服。说话的时候既不要让你的声音听起来含混不清，也不要太大声让人觉得你很粗鲁。比较恰当的做法是用清晰的声音和别人交流，同时和别人保持适当的距离，以保证你不用太大的声音说话别人也能听清你在说什么。