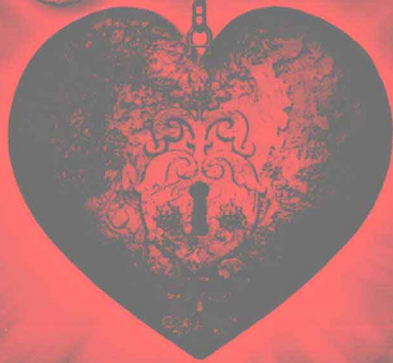


心灵磁场的秘密

[德] 瑞迪格·沙赫 著 江 白 译



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 publishing house in China

XINLING CICHANG DE MIMI

心灵磁场的秘密

[德] 瑞迪格·沙赫 著 江 白 译



接力出版社
Publishing House

Title of the original edition:

Author: Ruediger Schache

Title: Das Geheimnis des Herzmagneten © 2008 by nymphenburger in der F.A.Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

www.herbig.net

Simplified Chinese Edition © Jieli Publishing House, 2011

Chinese language edition arranged through HERCULES Business& Culture GmbH, Germany

All rights reserved

图书在版编目(CIP)数据

心灵磁场的秘密/(德)沙赫著;江白译.—南宁:接力出版社,2011.6
ISBN 978-7-5448-1692-2

I. ①心… II. ①沙…②江… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256155号

责任编辑:周锦 周游 美术编辑:卢强
责任校对:张弘弛 责任监印:刘元 版权联络:董秋香 媒介主理:常晓武

社长:黄俭 总编辑:白冰

出版发行:接力出版社

社址:广西南宁市园湖南路9号 邮编:530022

电话:0771-5863339(发行部) 010-65545240(发行部)

传真:0771-5863291(发行部) 010-65545210(发行部)

网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销:新华书店

印制:北京联兴盛业印刷股份有限公司

开本:787毫米×1180毫米 1/32 印张:6.5 字数:150千字

版次:2011年6月第1版 印次:2011年6月第1次印刷

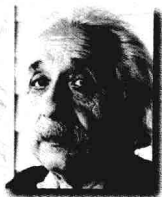
印数:00 001—20 000册

定价:32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-65545440 0771-5863291



“直觉的智慧是神圣的礼物，理智的精神是忠心的仆人。
我们创造的这个社会仅推崇仆人但忘记了礼物。”

阿尔伯特·爱因斯坦

物理学家，哲学家

1879年3月14日生于德国乌尔姆

1955年4月18日逝于美国新泽西州普林斯顿



“好的开始是成功的一半。”

柏拉图

古希腊哲学家、大学者

公元前427年—公元前347年



“生活的幸福在于思想的创造性。”

马库斯·奥利留斯

古罗马皇帝



“己欲立而立人，己欲达而达人。”

孔子

儒家思想创始人

公元前551年生于鲁国陬邑（今山东曲阜东南），公元前479年逝于鲁国陬邑



“过去的爱只是回忆。
未来的爱是梦和愿望。
只有在当下我们才能真正去爱。”

圣雄甘地

和平主义者，人权主义者

1869年10月2日生于印度波尔邦达尔，1948年1月30日逝于德里



“理智造就人，感觉引导人。”

让·雅克·卢梭

法国作家、教育家、作曲家、社会与国家理论家

1712年6月28日生于瑞士日内瓦，1778年7月2日逝世于法国巴黎市郊



“一滴爱的价值远远超过一整片大洋的理智。”

布莱斯·帕斯卡

法国数学家、物理学家、文学家、哲学家

1623年6月19日—1662年8月19日



“本质用眼睛是看不到的，只有用心才能看到。”

安东尼·德·圣埃克苏佩里

法国作家、飞行员（引自《小王子》）

1900年6月29日生于里昂，1944年7月31日在飞越地中海时遇难



“如果想要被爱，首先要给予爱。”

卢奇奥斯·阿那屋斯·希内卡

古罗马哲学家、戏剧家、自然研究者、政治家

公元前4年生于考波拉，公元65年逝于罗马



**“仅仅知道是不够的，你必须应用它；
仅仅想要是不够的，你必须行动。”**

约翰·沃尔夫冈·歌德

德国诗人

1749年8月28日生于美国河畔法兰克福，1832年3月22日逝于魏玛

目 录

前言	7
----------	---

第一个秘密 吸引的力量	1
-------------------	---

你想要散发出什么样的魅力呢？如果你是一位女士，你希望你的爱人觉得你非常吸引人吗？那么很简单：你这么想就行了！

第二个秘密 镜子的力量	21
-------------------	----

每当你产生想要抗拒和批评某个人或事的想法时，你的磁场恰恰就会吸引这种感受。

第三个秘密 渴望的力量	39
-------------------	----

你能为自己做的最好的事情，就是清楚地知道自己想过什么样的生活，并感到自己正走在通向完美未来的路上。

第四个秘密 自身源头的力量	63
---------------------	----

请注意，不要欺骗自己。如果你觉得有什么不对劲儿，或者有不好的感觉，一定要听从自己的感觉！感觉就是引领你的力量。它比理性更具智慧。

第五个秘密 标签的力量	81
-------------------	----

承受痛苦并不是爱的标签。爱的标签恰恰是尽一切可能使自己免受痛苦。

第六个秘密 自我应验的力量	99
---------------------	----

如果你想证明点什么，别人对你的信任就有着巨大的力量。但是，一旦你认识到别人的信任其实跟你毫无关系的时候，这种信任就失去一切效力了。

第七个秘密 自爱的力量..... 117

对于得到或寻找爱情，你其实什么都做不了。你唯一的任务就是不断去掉那些不是爱的部分，剩下的自然会发生。

第八个秘密 内心空间的力量..... 143

内心空间是一个感觉，为在生活中真正重要的人和事预留一个位置。

第九个秘密 决心与行动的力量..... 157

作决定吧！如此你将给你的生活带来动力，你的磁场将会按照变化装载着你的愿望，若你不作决定，就会被决定。

第十个秘密 当下的力量..... 177

你现在经历的，就是你唯一拥有的。

你越多能体会到这些，你就越发勇敢，让爱进到你心中。

附录 揭开镜子的面纱..... 196

第一个秘密

出现在秘密中的

第一个秘密

吸引力的力量

为什么你总是被某一个类型吸引？即使明知道有更合适的选择，却情不自禁地一再喜欢同一类人？

为什么无论怎样改变，你的每一段感情都还是惊人地相似？

为什么无论你的伴侣怎样努力，他的行为都没有任何变化？

为什么你用尽全力却总是事与愿违？

原因就是心灵磁场中的吸引力。这种力量受外表、教育程度、年龄、语言和物质条件等诸多因素影响。它如磁铁般决定你与某个人是相斥还是相吸，你对一件事会有所反应还是无动于衷；同时又像程序一样规定你如何行动。



一切皆有果

你远远不止看起来这么简单。你的身体、思想和感觉都是能量的形式，并能影响其他的能量形式。

人与人之间互动的基本法则是，相同或者相异的物质彼此能产生特别强烈的反应。它们会产生“共振”。你的大脑一旦接收到一个信号，马上就会感觉到它，并辨别出它是否恰当，令人愉悦还是令人不快。然后，你会再调动相应的思想和行为作出反应。

一切皆有因

一个人向你走来，并充满感情地触摸你。驱使他这样做的力量80%来自你的磁场，外部原因只占20%。即便是在你生命中看似毫无关联的人和事，实际上都有其出现和发生的原因，只不过它们并不明显。你对自己心灵磁场的秘密越了解，事物之间的各种联系就会越清晰地浮现，而你也会踏上了解自己和别人的奇妙之旅。

一切皆有意义

请你仔细看看你现在的另一半。倾慕的感觉和爱情并不是你找到他的唯一原因。这个人有，或者有过你渴望的东西；又或者他身上有某种你熟悉的性格，甚至与你相似的特征。最有可能的是两者皆有。此外，他的某些性格又与你截然不同，这常常是引发两人冲

突的原因。

除了你们共同经历的那些事之外，你们在一起还有一个更深层的意义：在这个人的帮助下，你找到了以下两个基本问题的答案：“我是谁？”“什么是爱情？”

通过跟他在一起，你们之间的交流以及日常生活的点点滴滴，都会使你对自己更加了解。你开始爱自己和你的生活，因为这个人让你看到了你的美，并提升了这种美。或者他通过自己的行为改变你，最终用他的力量将你引导向自我认知和内心的自由。这个过程有时快些，有时慢些，但原理都是相同的。

与他人的每一次接触都有意义：



- ◆ 巩固现状
- ◆ 弥补不足
- ◆ 追求改变
- ◆ 认识自我

“好的开始是成功的一半。”



柏拉图

古希腊哲学家、大学者
公元前427年—公元前347年

磁场由什么组成？

你爱看电影吗？你喜欢电影、小说或是精彩的故事吗？为什么？

看电影除了是一种社交和休闲活动之外，还为人们提供一种东西：情绪。爱情片和战争片的观众一般来讲是不一样的。纪录片也有着与奇幻电影不同的受众群。每一部电影都吸引着某个特定的族群，因为观众期待从电影中获得的情绪是不同的。

磁场首先包括你非常私密的，与情绪相连的“电影场景”。你经历过的，或者想体验的那些情绪和感觉就是你个人的“情感电影院”。你身边的人会“感觉”到你的这种情感诉求，根据你想寻求或回避的心理情况对它作出被吸引、排斥或中立的反应。

了解这一点，是你彻底改变你感情生活的开端。这将为你节省大量用于摸索和试探的时间、金钱和随之而来的失望。就算事情并不如愿，你也会少一点自我怀疑，把更多的时间用在重新定位上。了解你自己磁场的内容将使你成为一个自知的人，一个自己决定未来的人。同时，你也能更好地理解，你身边的其他人为什么这样，而不是那样行事。



你的感受决定你的表现。这恰恰会吸引那些寻找这种感受的人，即使他们寻找的原因各不相同。

什么样的人会被你吸引？为什么？

并不是你身边的每一个人都会自动被你吸引，只有那些欣赏你魅力的人会对你倾慕。你使自己被吸引或排斥的磁场主要由这么几个部分组成：

- ◆ 你心中或美好或不那么美好的个人经历，或他人经历。
- ◆ 你和他人的期待、思考及恐惧。
- ◆ 你的渴望、想法、目标和内心的决定。
- ◆ 你真实的本性。
- ◆ 其他你稍候将认识到的部分。

对于最有力量的几个组成部分，你现在知道得还较少。只有当本心决定你的行为的时候，美好的人和事才会接连不断地来到你的生活中。适合你的终究会来。你将会经常感到惊异，更常感到欣喜。你可能不会明白，为什么有的事情发生了，但肯定会感到，它来到你生命中有那么美好。在各种纷繁中探寻你内心深处的本真，是你可以为自己做到的最重要的一件事。



男性磁场和女性磁场

了解男性磁场和女性磁场的秘密是寻找伴侣和恋爱关系准则中的关键。

每个男人在性格上都有阴柔的部分，每个女人心里也都有阳刚的特征。一般认为较为女性化的性格特征包括感情丰富、灵活、关心、体谅、社交兴趣、人际关系能力、集中。较为男性化的描述包括理解力、逻辑、控制、斡旋、发号施令、追求目标、非此即彼地作出决策。

男人和女人往往不自觉地追求成为“绝对”的人，也就是说，努力寻求自己性别的全部性格特征。事实上，没有一个男人具有所有男性的特征，也没有一个女人能做到绝对的女性化。

这并不是指在视觉上“一眼”分辨不出性别差异。“性格类型”往往比外貌更具有吸引力。大多数人的性格组成比例都在60:40到70:30之间。



你性格中男女的性格比例与被你吸引的人的男女性格比例密切相关。

“强势女人—温柔男人”悖论

现在有很多女性聪明、独立，在自己的专业领域游刃有余。但与她们交往的男性往往有一种奇怪的感觉：在这些女性被宠爱、被尊重的同时，男人对她们总有一种莫名的恐惧，并且不相信他们之间能建立起亲密的关系。

原因在于，男人一方面感到被她身上那种自己缺乏的性格所吸引，同时又想在一个女人面前感到自己“有阳刚之气”。在一段感情中，女性身上男性的性格特点越明显，男人的以上想法就越不容易实现。同时，女性期待男人有感情丰富的一面，但当男人太过感性的时候，女人又认为他们“不够男人”。

反过来说，当一个男人体贴、易妥协、灵活、善解人意、会照顾人的时候，他的磁场就表现出很多女性的性格特征。对于那些恰好在寻找这些女性能量的女人来说，他就显得非常有魅力。而这样的女性性格中往往有很多男性的特质。在事业上是男人的“靠山”，深思熟虑，部署周密，步步为营地解决问题的女性大有人在。



决定你的心灵磁场释放出的是男性魅力还是女性魅力的关键不是你说了什么，做了什么，或者作何打扮，而是你自己的感受。

当一个男人感到自己男子气十足（充满力量、明确、自信）的时候，女性会捕捉到这种感觉，并对此作出强烈的反应。这种反应甚至比看到男人的肌肉、充满男子气概的服装或某些地位象征更加强烈。



马库斯与肌肉

马库斯是一位颇具魅力的男子，感情丰富，还有一颗“宽大的心”。他喜欢与人交往，而且很体谅和理解别人。但直到三十多岁，与他谈恋爱的女士中还没有一位表示出想要跟他一起生活的愿望。乍看之下，这令人非常不解，因为马库斯从任何角度看都很优秀。

其中一位女士在临别之际说，他就是缺少了某种能让女人着迷的东西。她只能用“男性魅力”这个词来描述这种缺失的特质。

马库斯总是看着镜子中的自己，想：怎样做才能使自己更有男性魅力呢？后来他加入了一家健身俱乐部，每周去锻炼几次。一年多以后，他的身材已经练得相当完美了，但还是没有女朋友。尽管练出了健壮的身材，马库斯仍感到自己内心和外在的处境并没有改善。看来这个办法行不通。决定他魅力的，是他对自己的感觉，但他在有魅力的女性面前总是显得不自信。

事实上，马库斯从心底里排斥做一个“大男人”。马库斯的父亲是一个粗暴无情的人，从未对自己的妻子表现过一点尊重和爱。所以，马库斯从小就决定，绝不像父亲那样对待女性。如果父亲的所作所为就是成熟男人的做法，那他宁愿不成为那样的男人。于是，马库斯在努力表现出理解、温柔和体贴的同时，也禁止自己去感受和表现