



身心灵魔力书系——特质丛书

世界上的千姿百态，让人流连忘返，但是莫要忘了归来的路

吸引力

迷花倚石 忽已暝

雷新生 / 著



中国出版集团
现代出版社

世界上的千姿百态，让人流连忘返，但是莫要忘了归来的路

吸引力

· 迷花倚石 忽已暝

雷新生 / 著



图书在版编目(CIP)数据

吸引力:迷花倚石忽已暝 / 雷新生著. —北京:现代出版社, 2013. 11
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1826 - 5

I. ①吸… II. ①雷… III. ①情绪 - 自我控制 - 青年读物
②情绪 - 自我控制 - 少年读物 IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273501 号

作 者 雷新生
责任编辑 刘春荣
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010 - 64267325 64245264(传真)
网 址 www. 1980xd. com
电子邮箱 xiandai@cnpitc. com. cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 13
版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5143 - 1826 - 5
定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

美国某大学的科研人员进行过一项有趣的心理学实验，名曰“伤痕实验”：每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子看看化妆的效果后，镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。对此毫不知情的志愿者被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往粗鲁无理、不友好，而且总是盯着他们的脸看！可实际上，他们的脸上与往常并无二致，什么也没有；他们之所以得出那样的结论，看来是错误的自我认知影响了判断。

这真是一个发人深省的实验。原来，一个人在内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。同时，这个实验也从一个侧面验证了一句西方格言：“别人是以你看待自己的方式看待你。”不是吗？一个从容的人，感受到的多是平和的眼光；一个自卑的人，感受到的多是歧视的眼光；一个和善的人，感受到的多是友好的眼光；一个叛逆的人，感受到的多是挑衅的眼



吸引力——迷花倚石忽已暝

光……可以说,有什么样的内心世界,就有什么样的外界眼光。

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们就越会觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人能宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 纵横捭阖的吸引力

- 每个人都有一种磁场 ◎ 3
- 认识你的潜意识 ◎ 6
- 你可以吸引来你想要的任何东西 ◎ 9
- 吸引力的思索 ◎ 13
- 意念是吸引力的先行 ◎ 16
- 正面吸引力 ◎ 19
- 一个充满吸引力的人生 ◎ 22
- 吸引力是成就之源 ◎ 25

第二章 改变命运的吸引力

- 吸引力法则的秘诀 ◎ 31
- 遵循吸引力的磁场 ◎ 34
- 利用吸引力的力量 ◎ 37
- 让吸引力为你服务 ◎ 40
- 塑造超强的吸引力 ◎ 43
- 让吸引力为自己服务 ◎ 46
- 消极思想吸引负面能量 ◎ 49
- 不仅仅是梦想 ◎ 53

第三章 发现吸引力的秘密

- 盲从是吸引力的大敌 ◎ 59
- 吸引力助你成功 ◎ 62
- 让吸引力独具魅力 ◎ 65
- 宽容是人际关系原催化剂 ◎ 68
- 成功的吸引力 ◎ 70
- 微笑的吸引力 ◎ 72
- 让吸引力跟着你走 ◎ 75
- 让吸引力有力度 ◎ 78

第四章 增强吸引力的磁场

- 意识产生磁场 ◎ 83
- 充分利用思想的吸引力 ◎ 85
- 幽默更有吸引力 ◎ 87
- 让世界为你让路 ◎ 90
- 不可思议的吸引力法则 ◎ 93
- 敢于不断冲击你的梦想 ◎ 95
- 营造一个成功的磁场 ◎ 98
- 让吸引力激发出我们的潜能 ◎ 101

第五章 善于运用吸引力

- 让别人感受到你的吸引力 ◎ 107
- 谦卑的人更有吸引力 ◎ 110
- 用成功吸引成功 ◎ 113
- 形成吸引力的磁场 ◎ 116
- 有吸引力的人生 ◎ 119
- 不要让吸引力离你而去 ◎ 122
- 找到梦想与现实的切合点 ◎ 125

意志屈服与吸引力 ◎ 128

第六章 用积极的力量去创造

让吸引力发挥作用 ◎ 133

让吸引力越来越强大 ◎ 136

自信的人拥有强大的吸引力 ◎ 139

让吸引力之花开放 ◎ 142

果敢的人能够感染身边的人 ◎ 145

不断散发出你的吸引力 ◎ 148

反思给我们带来的是吸引力 ◎ 151

生命的平衡状态 ◎ 153

第七章 修炼你的吸引力

不要忽略了自己的感受 ◎ 159

不要被自己的想法所吸引 ◎ 161

顺应你的天性 ◎ 164

发现成功的吸引力 ◎ 167

变化着的吸引力 ◎ 170

认识内在的自我 ◎ 173

肯定自己是个聪明的人 ◎ 176

让吸引力为你服务 ◎ 179

第八章 开启吸引力之门

站在世界的巅峰 ◎ 185

发现属于你的另一扇门 ◎ 188

寻找你的人生高度 ◎ 190

信念能为我们带来吸引力 ◎ 193

无所畏惧的吸引力 ◎ 196

吸引力的反力 ◎ 199



第一章

纵横捭阖的吸引力



吸引力法则,又称吸引力定律,是一种我们看不见的能量。

这种能量一直引导着整个宇宙规律性的运转,正是因为它的作用,地球才能够在46亿年的时间里保持着运转的状态。

而正是因为它的作用,太阳系乃至整个宇宙中,数以亿计的星球,都能相安无事地停留在各自的轨道上安分地运行。

这样一种能量引导着宇宙中的每一样事物,也引导着我们的生活。



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意义在于,这个磁场可以影响到我们所需要的目标和所有内心的想法,与此同时,它还会带领我们不断地向着自己需求的方向迈进。

那么,怎样从心理学角度正确认识人体磁场,发挥磁场功能,使之引领我们向锁定的目标迈进呢?这是尤其需要引起现代人格外重视的问题。

我们都知道,世界上的各种东西都是由分子和原子构成的,这些东西内部是守恒的。原子的内部不仅有原子核,原子核的外部还有运动的电子,物理学家已经证明出这些电子是能产生磁场的。就人类而言,人的思想是需要脑电波推动的,而这种推动就是电子的运动。我们可以毫不夸张地说,在我们思考的时候,我们的周围就会自然形成磁场,指引我们向一定的方向不断地付诸行动。

不管是积极的想法,还是消极的想法,只要在我们潜意识中产生的,就会指引我们去付诸实践。

很多时候,健康、财富、幸福、成功等都是需要我们的磁场去吸引的,而且这种磁场也会随着我们的想法不断地深入和加强,使内心的需求不断向我们趋近,进而为己所用,终至达到目标。

世界上成功的人是极少数的一部分人,但是其他的人难道不够努力吗?其实不然,最主要的原因就是,他们还没有认识到自己同样有磁场,更没有认识到吸引力法则对于每一个人的重要性。

当我们准备全身心地投入去做一件事的时候,我们的心里就会对这件事情的最终目的产生一种实现的渴望,而这种强烈的渴望就会让我们全身上下散发出一种神奇的力量,带领我们向着成功迈进。如果你心里一直想



吸引力——迷花倚石忽已暝

着你不想要的,那么,你就会吸引到自己不想要的东西;如果你心里一直想着你想要的,那么,你就会吸引到自己想要的东西。这种吸引就是一种循环,好或者坏全凭你自己把握。

福特汽车创始人亨利·福特说:“认为你行或者不行,你都是对的。”一个人想什么,他就会做什么,也就会得到什么。我们常常会听到身边人问:“你为什么会有这么多朋友?你身边这么多朋友,你和他们的关系会不会长久?”

我们常常会思考,可总是局限于某个问题来不断思考,但由于我们怎么想的就会指引我们怎么做,接下来就会出现两种想法:第一种,我们会想白发如新,倾盖如故,交到一个朋友就算一个,而这个朋友就是我们一生的朋友;第二种,我们就会不断想什么样的朋友才算是真正的朋友呢?他是不是对我不够好啊?我是不是应该把这些朋友舍弃?人无绝交,必无至交,放弃他一个,也许会有更多的朋友等着我呢。

这样两种想法会产生两种截然不同的结果,第一种想法演变成的结果就是和朋友天长地久,相扶相帮,走过一生;第二种想法则会让我们不断放弃朋友,不敢付出真正的友情,以至于最后孤单终老。

朋友多少,关键在于你磁场的强弱,磁场强,则朋友多;磁场弱,则朋友少。也许我们想要做的不一定是对的,但是这种想法会不断指引我们向着成功迈进。更多的时候,我们会不由自主地被想法所带动,然后用心去做,最后的结果也就成了顺理成章的事情了。

如果我们能调节好自己磁场中的“正负极”,那么,我们的磁场就会发挥出它应有的效力,带领自己走向成功。如果我们把这个“正负极”弄反了,我们的磁场将会变成一团乱麻,而成功也会和我们渐行渐远。

在一座寺庙里,一位非常漂亮的女人在进香时看上了这里的一个和尚。如果一对俊男靓女在爱情一开始就能花前月下,深情款款,莺声燕语,自然会别有一番风月,但是这其中的男人,竟然是一个和尚,这听起来就是大煞风景了。女人毫不气馁,她主动邀请和尚去她家住上半年。

和尚说:“住或者不住,我都要听从我师父的意见,只有征得他的意见,我才能作出决定。”

这个消息不胫而走,其他和尚非常气愤地说:“色戒是大戒,身为和尚,你碰都不能碰女人,而你还想和她在一起住半年,这不是大大地违反了清规

戒律吗？”

师父得知这一消息后却淡淡地说：“我告诫所有僧众不近女色，但是他已经跳出三界外，不在五行中。我观察他很久了，他确实是尘缘未了，和我们一点儿都不相同。”

于是，师父就允许这个弟子和那个女人去了。

师父的这个决定引起了僧众的极大愤慨，纷纷说一些诋毁这个和尚的话语，说他已经和那个女人结婚生子了，变得非常堕落，这是对佛祖的大不敬。半年之后，那个和尚回来了，出乎意料的是，那个漂亮女人也跟在了他的后面。师父看了看，就问女人：“你们这半年如何了？你有什么要对我说的吗？”

女人说：“我这次来，不为别的，只是想请您收留我，让我剃度出家吧！我试图吸引到您的弟子，用各种办法诱惑他，但是他依然只停留在自己的内心，不为我的言行所动。我在他的眼睛里看不到任何欲望。我想要改变他，没想到他却改变了我。不是他带我来到这里出家的，而是我自己坚持要来。我想学习他这种坚定的信念，好好保持住自己，不为外界所动。”

事实证明，磁场运用的妙处就在于收发自如，自己强大的磁场不仅能影响到自己，更能影响到别人，甚至改变别人。

我们都希望和优秀的人成为朋友，但是这样的想法往往只是一种一厢情愿，很难实现。但是，只要我们透彻地理解自身的磁场，并且把自己最需要的东西放在磁场之中，与优秀者为伍的愿望就会实现了。我们说吸引力并不是魔法，但它可以发挥出魔法的效力。

我们每个人都有潜在力量，只是这种力量总是深埋心底，很难被激发出来。



如果我们更加关注自己的潜意识，不断发挥出它的作用，就会建立自信心，增强自己的斗志，使得自己的磁场发挥出最大力量，吸引住成功的注意力，进而获得认可，取得成功。



认识你的潜意识

我们都知道存在决定意识,但我们也常常会为意识的产生而纠结,因为意识的产生很难用常规思路来解答。在实际生活中我们体会过一种现象,那就是预感,其实,预感恰恰就是潜意识发挥效应的所在。

1948年,苏联有一位名叫迈兴的预言家要到阿什哈巴德演讲,但是他刚来到这里,就被一种不安的情绪所笼罩,最终,他只得选择离开。

没想到,三天之后,阿什哈巴德就发生了大地震,而这场地震共造成5万多人丧生。

第二次世界大战时期,美国预言家塞西就曾经帮一些战士预测过自身的安危。当塞西预测到某个人将会殒命战场的时候,他的心里非常伤心。

预感是由一种潜意识在发生作用,它可能让我们感到不安、恐惧等,而这种潜意识就促使我们及时采取行动,避免灾难发生。吸引力也是如此,如果你的潜意识认为自己将会如何如何,随着时间推移,等到结果出现之后,你才会发现,自己所想的和现实如出一辙。预感有时候也被人称作第六感,很多人都有过这样的经历,就是一一直在想某人的时候,他就会不经意地出现。

这种现象不能单单以巧合来进行解释,更应该说是潜意识的一种外在表现。潜意识就是让吸引力产生的最根本原因。

潜意识和显意识都是意识,潜意识存在于我们的大脑之中,只是我们很难判断出潜意识是否是真实存在的。但在某种特殊情况下,潜意识往往会发挥出巨大能量,让我们能够能动地、积极地不断向着成功的方向迈进。

很多时候,我们的能力需要被唤醒,而唤醒我们能力的就是潜意识。有时候,我们做梦的时候,会发现潜意识在为我们制造着各种各样的梦境,有的时候我们还会被自己的梦境所惊醒。这时,潜意识的吸引力就会不断展

现出来,进而装满我们整个大脑。

在现实生活中,只要我们坚持自己想要得到的,并且不断地让这件事情吸引我们的注意力,我们就会为这件事情投去更多的重视目光。有了这样的吸引力,再加上我们坚持不懈的努力,我们想要实现的梦想就会成为现实。

我们的潜意识具有一定的吸引力,有的人看到这句话也许会问,既然我们的潜意识有吸引力,为什么我们想要吸引金钱却吸引不到呢?我们活在当下,所要面对的是形形色色的现实问题,如果我们仅仅像童话中的阿里巴巴一样,念一句“芝麻开门”,金钱就会源源不断地装进你的口袋,这样的事情显然是不可能的。

吸引力虽然有神奇的力量,但是如果你没有因为吸引力而对金钱提起关注的话,再大的吸引力也不可能为你带来财富。假如你的心里没有对金钱的欲望,每天只想悲天悯人,只是伤怀感世,那么我想,在不久的将来,你内心的激情会荡然无存,而你的这种状态也将会对你的一生影响深远。

我们每个人都是机会的创造者,关键在于你愿不愿意利用自己的吸引力去创造。很多人想要强大富有,但是却没有被自己的这种潜意识所吸引,反而听之任之,不去发挥自己的主观能动性,最后的结果只能是非常可悲的。

日本医学博士兼量子力学专家江本胜通过对水结晶的研究发现,人能发出无形的意识,而这种看不见、摸不着的意识会影响到外在物质,让其发生变化。

江本胜博士的实验表明:如果人们对瓶子里的水发出的潜意识是爱和感谢的时候,瓶子里的水就会变成非常漂亮的六角形结晶;如果人们对瓶子里的水发出的潜意识是愤怒和悲伤的时候,瓶子里的水就会变得非常散乱、破碎。

很多世界著名的量子物理学家经过研究发现,人类的潜意识和宇宙的物质休戚相关。潜意识也是能量的一种,而这种能量能对我们周围的能量和物质产生影响,并且引起变化。

著名科学家爱因斯坦曾说:“想象力是一切!它是你生命中即将被吸引来的结果之预演。”所以,你所发出的潜意识就是你想要的结果,不管这样的



吸引力——迷花倚石忽已暝

结果,是好是坏,这都是你自己吸引力所引发的。

相信奇迹的人总是能创造奇迹。有些奇迹是很难让人相信的,但是人类却依靠自己的吸引力不断让奇迹在身边上演着,比如飞机上天、登月、探查火星等,这些都是以前人们不敢想象的,但是现在我们却一一实现了。社会仍然在不断向前发展,必然还会有更多的奇迹出现,只是等待我们去创造罢了。

如果我们总是想象天堂的样子,那么,我们的身边就会呈现出天堂的美好;如果我们总是想象地狱的样子,那么,我们将会厌恶身边的所有东西。



魔力悄悄话

中国人常说,相由心生。很多时候,成功也是如此,只有我们心里敢于去想,不断被自己的潜意识所催化,我们在心中才会产生一种奋进的动力。吸引力往往会在我们出现瓶颈的时候出现,促使我们卸下疲惫,向着梦想的远方不断迈进。

你可以吸引来你想要的任何东西

很多人逢年过节或遇到值得庆贺的喜事时，都会送上“心想事成”的祝福语。当我们充满愉悦地接受这句话时，很奇妙，我们身边就会好事连连。当一个人在潜意识里告诉自己，我想象我已经拥有了我想拥有的东西，那么他的心理和生理都在为机会的到来作着相应的准备。当某一天他遇上机会的时候，实现梦想只是水到渠成的事情。这也可以用来解释为什么“机会只垂青于有准备的人”这句近乎于哲理的话。

美国著名的心理学家和人际关系学家卡耐基在他的交际与成功学著作中，以超人的智慧、严谨的思维，让数代梦想成功的人们从中汲取力量，从而改变眼前的生活，开创崭新美好的人生道路。然而，你可曾知道，现在看来风光无限的卡耐基最初的人生道路也是充满坎坷的，他年轻时做过多种职业但都不成功。

在他从事汽车推销时，很长时间都没有开过一个单子，他为此感到沮丧万分。

一天，他向一位买车的老先生讲述了自己的烦恼：“那天凌晨，对着一盏孤灯，我对自己说：‘我在做什么？我的梦想是什么？如果我想要成为作家？那为什么不从事写作呢？’您认为我的看法对吗？”“好孩子，非常棒！”老先生的脸上露出轻松的笑容，继而说：“你为什么要为一个你不关心又不能付你高薪的公司卖命呢？你不是想赚大钱吗？写作，在今天也是个好行当呀！”

“不，老先生，放弃工作是不可能的，除非我有别的事可做。但是我能做什么呢？我有什么能力能、使自己满意地赚钱和生活呢？”老先生说：“你的职业应该是能使你感兴趣，并发挥才能的。既然写作很适合你，为什么不试一试？”就是这句话让卡耐基茅塞顿开，埋藏在胸中奔涌已久的写作激情，被老先生的几句话激活了。从那天起，卡耐基决定换一种生活，他要当一位受人尊敬、爱戴的伟大作家……

由此可见，一生都在推崇心想事成吸引力法则的卡耐基，首先是这个法