

魅力心理学

〔美〕凯文·霍根 玛丽·李·拉贝◎著
王林◎译



Irresistible Attraction: Secrets of Personal Magnetism

5秒钟让你征服任何人

写给所有人的魅力学习手册

5秒钟决定第一印象，个人魅力决定这5秒钟，
这本书告诉你什么决定个人魅力

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

魅力心理学



5 秒 钟 让 你 征 服 任 何 人

凯文·霍根 玛丽·李·拉贝◎著

王 林◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

魅力心理学:5秒钟让你征服任何人/(美)霍根,
(美)拉贝著;王林译. —北京:金城出版社,2011.4

ISBN 978-7-80251-891-9

I. ①魅… II. ①霍… ②拉… ③王… III. ①个人—
修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 046998 号

IRRESISTIBLE ATTRACTION: SECRETS OF PERSONAL MAGNETISM © 2009
Network 3000 Publishing

First published in the United States of America

By Network 3000 Publishing, Inc.

Chinese rights in Simplified Chinese language licensed to Gold Wall Press

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

魅力心理学:5秒钟让你征服任何人

作 者 [美]凯文·霍根 [美]玛丽·李·拉贝

译 者 王 林

责任编辑 方小丽

特邀编辑 胡小龙

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 11

字 数 130 千字

版 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-891-9

定 价 26.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

首先要特别感谢杰克·斯瓦尼,他栩栩如生的插图为本书平添了很多趣味。

我(玛丽·李·拉贝)要感谢那些一直以来默默支持我的人,感谢他们带给我的灵感和勉励,使我顺利完成了本书的创作。感谢我的家人和朋友,没有时间陪伴他们让我深感愧疚,但他们对此始终报以宽容和理解。

需要感谢的人还有很多,希望我不会遗漏任何一个人,这其中包括:我的父母莫里斯·拉贝和玛杰里·拉贝;我的两个孩子昆西和伦敦·米勒;感谢特丽莎·纳尼,巴里“熊”范登布林科,大卫·休萨特,贾范·米歇尔,得比鲁斯·斯坦福,南希·帕克斯,丽贝卡·费法,帕特·鲍曼。此外还要特别感谢李·泽尔,供职于 Kiss.com 的珍妮佛·福克斯。最后,我要感谢成书过程中所有配合调查取证的单身男女们。

我(凯文·霍根)首先要感谢南茜·康格,早在 1997 年的时候,我们就在酝酿共同写一本有关魅力的书。此外,感谢温迪·弗里森与我探讨女人对男人的看法(有她自己的看法也有她的客户的看法)。有些女性乐意把她们内心深处私密的想法告诉我,我同样对她们的支持感激不尽。

最后,我要感谢我的妻子凯蒂,当我跟众多优秀的女性探讨她们的秘史和生活细节时,她竟然没有醋意大发,置我于死地!

性,对亲密的需求。

性,对爱情的渴望。

性,对天伦之乐的向往。

在制定长远或者近期的目标时,男人和女人的思考方式有着很大的不同。读完本书,你将会认清自己在恋爱中真正的欲望和需求。本书既能让人获得知识,读来也十分生动有趣。成书过程经过了详尽仔细的研究取证,但其可读性却丝毫未减。

我们参考了大量资料,包括社会心理学、进化心理学、催眠术、神经语言学规划法,以及许多人的个人经历,他们大都非常和善,乐意与人分享他们内心深处的想法。本书的写作目的不仅在于帮助读者理解个人的魅力所在,而且还具体阐述了如何让你的意中人同样中意于你。

男女双方只有彼此吸引,才会发生亲密关系。大多数的诱惑都与性息息相关,当然,情投意合、个人喜好或者思想观念等因素同样举足轻重。所有这些内容在本书中都有涉及,但重点主要集中于个人的吸引力。在很大程度上可以说,个人的吸引力正是性能量和魅力的结合体。

究竟什么能让我们变得魅力四射?这个问题有时会令人感到沮丧。不要担心!达不到自己心目中要求的那样完美,多数人都会感到沮丧,虽然人人心中都有完美的概念,但毕竟没有完美的人。拿起这本书,用享受和快乐的心态去阅读,并学会释放自己的魅力。

鸣 谢

引 言

第一章 你有魅力吗？ /1

如果能提高个人魅力，我们将在很多方面获益良多，甚至还会因此改变命运。

第二章 普通人的魅力 /17

有 13 种方法，可以提高个人魅力，而其中只有一点跟外表有关。

第三章 第一印象 /41

给人留下印象只需两到三秒钟。他们要么会被你吸引，要么就把你忽视。

第四章 世界因调情而转动 /57

想要拥有让人无法抗拒的魅力，完善调情技艺是至关重要的。

第五章 第二印象 /73

除了外貌之外，我们还了解到，就坐或者站立的具体位置似

乎也会影响到别人对你的评价。

第六章 魅力的奥秘 /91

如果你避开八种消极的交流方式而且把注意力集中在对方身上,那么你几乎就可以和所有遇到的人进行魅力交际。

第七章 积极表达与内在魅力 /101

如果你积极乐观并让别人觉得他们受到欢迎、得到赏识,那么他们也会被你吸引——而且欲罢不能。

第八章 亲密关系中的个人魅力:女人和男人真能交谈吗? /149

男人与人交流的时候,以任务和结果为目的。女人的眼里只有自己喜欢的人,一心想跟他建立亲密无间的关系。

后记 /165

参考书目 /167

不管是经商、销售、参加社交活动还是过单身生活，如果能提高个人魅力，我们将在很多方面获益良多，甚至还会因此改变命运。

有些人仅看重外表和财富这些表面现象，你可能会认为这很肤浅。尽管如此，事实却不可否认。如果你在一个方面或者多个方面都魅力十足，你就能纵横职场、受人青睐、获利丰厚。不管用什么样的(主观)标准，人们都会认为，一个公认有魅力的人往往也更加快乐、更加健康，情绪也更稳定。

如果面试官认为你有魅力，录用的可能性就会增大。如果心仪的对象认为你有魅力，再次约会就更有可能。如果客户认为你有魅力，销售业绩就会更好。如果身边的人认为你很有魅力，他们就更愿意和你交朋友。

多年科学研究的实践证明了外表和社交魅力的价值。那些令我们“着迷”的人的确有着某种无法言传的性格魅力。本书将详细阐述魅力性格的各种特点，以及如何像社交明星一样魅力四射。此外，本书还会让你了解他人如何看待你的言行举止。通过认清别人对你的看法，你就能轻松找到大幅提升魅力值的方法。

本书探讨并回答了诸多问题，例如：

- ◆ “魅力”的含义
- ◆ 谁给“魅力”下的定义？
- ◆ 如何变得更有魅力？
- ◆ 获得魅力是否意味着需要放弃真我？

- ◆ 一个人的内在品质对于魅力的重要性
- ◆ 结婚后魅力是否依然重要？
- ◆ 朝九晚五的上班族是否也需要注重个人魅力？

魅力能给人带来什么样的实际利益？最新的研究成果表明，人们都会对有魅力的人做出如下推测，与常人相比，他们往往：

- ◆ 更成功
- ◆ 更聪明
- ◆ 适应能力更强
- ◆ 社交能力更好
- ◆ 更风趣
- ◆ 更沉着
- ◆ 更能活跃气氛
- ◆ 更独立
- ◆ 更有号召力
- ◆ 更性感
- ◆ 拥有一份更美满的婚姻
- ◆ 在职场和社交领域取得更大的成功
- ◆ 过着更为充实的生活

这些就是有魅力的人留给他人的印象。你能想象的出来吗：获得成功的机会大大上升，原因仅仅是因为人们看了你一眼并觉得你有魅力！

科学研究揭示了人们身上诸多的魅力所在。部分研究工作在物种进化领域开展，而研究范围也并未局限于美国这个大熔炉，而是涵盖了全世界的人类群体。经过数百万年的进化，人类产生了某种固定的行为模式。

这个进化过程不包括政治运动或宗教，而只是生命的简单发展。持上帝造物观点的人也承认，生命的进化是无可辩驳的事实，但这并不能说明造物主是不存在的。

在几乎所有文化中，男性通常都是扮演养家、打猎和采集的角色。到了20世纪，科技取得了长足的进步，而在此之前，无论是为了自己还是为了家庭，所有这些责任均由男性来承担。这是自然赋予男性的角色。原因再简单不过。数百万年以来，男女在性方面的彼此吸引导致后代的繁衍。抚养孩子是一件耗时费力的事，家庭中需要有人承担责任。这一重担无一例外地落到了女性的身上，她们往往要为此倾其一生。

抚养孩子给女性带来了巨大的压力。她们怀胎十月，做任何事都极度不便。孩子出生之后，女人自然就承担起了“妈妈”的角色。研究结果清楚的显示，母乳喂养的孩子通常比非母乳喂养的孩子更健康，更聪明。在养育后代的过程中，女人如果遵循自然的进化规律，孩子往往更加健康。进化使母亲哺育子女成为一件天经地义的事。女人远比男人柔弱，原因就在于此。经过性爱洗礼的女人，生活可能立刻发生改变。上一分钟还是个女孩，下一分钟就要承担起“妈妈”的终身责任。这就是这个星球上的生命存在的重要意义。因此，对于性交的时间和对象，女性往往更加谨慎。

一般来说，在女人的一生中，生育年龄大约可以持续20至35年。笔者通过观察本人的家谱，发现生活在16至19世纪的祖先往往有多达12—15个孩子。他们需要很多的人力来做农活或者养家。女性通过维护家庭的团结维护着社会的稳定。在地球上所有的物种中，负责生育和抚养后代的几乎都是雌性，而她们确实也为此尽心尽力。

进化心理学认为，女性天生善于发现男性身上某些迷人的性格特质。当女性执行进化过程赋予的生育及抚养后代的任务时，男性的这些性格特征对于能否让女性过上舒适的生活至关重要。

20世纪中后期，女权主义运动兴起，但女人心目中的“魅力型男”标准

却没有发生丝毫改变。一个人可以改变着装,可以改变职业,但却无法改变与生俱来的本能和欲望。在未来的数千年里,那些(用 21 世纪的标准来衡量)能养活家庭,对女性和儿童怀有爱心和善意,并能尊重同辈的男人对女人具有永恒的吸引力。几千年前,能吸引异性的则是那些能提供充足的食物、为养育后代提供安全的生活环境,并能抵抗外来入侵的男人。

在下意识地评价一个男人的过程中,女性所采用的第一标准就是男性获取物质资源的能力(在 21 世纪,这一能力意味着财富、教育程度、雄心、职业道德以及在同龄人中的社会地位)。



在过去的数百年,数千年乃至数百万年的时间里,一切都未曾改变。

另一方面,进化导致男性选择女性与女性选择男性的标准和要求截然不同。男人可不能生孩子,他们的胸也不是用来喂奶的。只要稍微有点理智的人,都不会放着一个女人不用而让一个大男人去照顾孩子。男性几乎是生命的创造者,进化赋予男性的这种职责意味着,繁衍后代是他们生存在这个世界上的使命。一个男人会主动地寻找身体健康的女人,与她(们)

性交，繁育后代，把他的基因世代传承下去，地球上生命由此得以延续。

一直以来，男人对女人的渴望从未改变。在潜意识里，男人都倾向于跟身体健康的女人做爱。体弱多病的女人无法照顾男人的后代，一旦女人去世，男人就必须承担起抚养子女的责任，而这并非大自然赋予男人的角色。男人在情欲旺盛的时候绝不会冷静地考虑这些问题。对责任的思考是在潜意识中发生的。亲热的时候，男人只想满足自己的欲望，即做爱。然而对女人来说，一时的欢愉，带来的可能是终身不可推卸的责任：把呱呱坠地的婴儿一直抚养到成年。男人则没有这种顾虑。

对待心爱的女人和孩子的时候，男人并非冷漠无情，恰恰相反，他们会爱意绵绵、善良宽厚、温柔体贴。有些男人会为了养家糊口奋斗终生，但这种情况并不普遍。不管怎样，男人并不仅仅是刮光胡子的猩猩。除了性他们还有其他的嗜好，有时候，他们甚至会因为志趣相投而爱上某个女人！

那么，这个能把男人弄得魂不守舍的健康女人到底是谁？人类的祖先如何判断一个女人能否健康长寿？现代医学仅仅是在最近的一百年里才发展起来的，而在此之前人们只能从气色上推测一个人是否健康。一般来说，身材略瘦（并非皮包骨头）的人寿命更长，事实也确是如此；而肥胖的人通常比较短命。值得注意的是，在某些原始部落中，体重跟健康状况成正比的观念十分盛行，这可能是因为肥头大耳的人往往比骨瘦如柴、营养不良的人长寿。谁都知道，能够衣食无忧活到45岁的胖子比那些食不果腹活到20岁的人要幸福得多。

美国人的字典里没有饥饿这个词，肥胖是导致早逝的主要原因。身材略瘦的人比肥胖的人寿命长的多，因此，从进化的角度来说，他们往往也能找到更好的伴侣。

在男人眼里，“健康”的女人是具有魅力的，因为“健康”意味着迷人的外表，性冷淡的女人不在此类。男人会心甘情愿地与自己心爱的女人分享资

源,但绝不允许这个女人拿着他的钱去跟其他男人鬼混。为防止自己的女人被其他的男性抢走,这个男人就必须花费大量宝贵的时间与情敌斗志斗勇。男人在社会上要天天面对竞争(现代社会竞争商机和生意,原始社会争夺食物和领土),相比劳心费神地采取措施防止自己的女人被别人抢走,男人醋意大发的时候会本能地采取更为简便的方法,即杀死情敌。即使在文明社会里,这种事还是每天都在上演,但与几千年前相比确实少了很多。如今,尽管诉诸暴力的原始本能依然存在,但男人还有其他的办法对付情敌。

拥有资源或财富的女人并不一定有魅力。结婚时,一般男方要给女方送彩礼,这是传统。男人在与女人性交时也不会期望从她们身上得到钱或物。事实上,许多人都认为,在性交这件事上,男人从来都是要付出一定代价的。这种说法引发无数想象,暂且搁置不论。女人身上确实有很多令男人着迷的性格和特点,本章接下去将会一一讨论。

男人下意识地评价女人的第一标准就是其外表是否有魅力。

本书将重点介绍什么是魅力以及增加个人“面值”的方法。但这些方法并不适用于所有人,也有很多例外情况,俗语有云“萝卜白菜,各有所爱”道理就在于此。下面是一个关于魅力的调查。为了保证本章内容的平衡性,我们会在人际关系的背景下探讨个人魅力。这种关系可能会变得亲密而持久。

相似的魅力

深入探讨男女内心深处的冲动和欲望之前,我们先看一下相似的魅力。

物以类聚

人们在熟悉之后会发现对方更有魅力。在一起时间长了,了解也会加

深,彼此在对方眼里也变得更有魅力。相同的价值观念,共同的信仰,相似的生活方式,都可以增加人与人之间的默契和认同感。人们认为,跟自己志同道合的人比较漂亮。

我们通过研究还发现,观点相同的人往往觉得彼此有魅力,因为这说明他们含蓄地认同彼此的价值观念,例如信奉同一宗教或在相同组织中共事的人,价值观念是一致的。观念和看法越是相似,彼此间的吸引力也就越大。

一项有趣的研究发现,某位女生在班里的“曝光率”越高,同班同学对她性格的评价也就越高,即便班里没有一个人跟她接触过!对这种现象有两种比较可信的解释:第一,大家把她当作同学,跟班里的其他人没有两样;第二,见到一个人的次数越多,就会越喜欢这个人。

这种观点并非空穴来风。一项调查显示,在同一幢公寓大楼里,接受调查者通常会认定,与其他人相比,自己的邻居更加有魅力。邻里之间互相往来的可能性更大,也更容易彼此熟悉。调查还得出一项令人惊讶的结论:人们认为公寓楼里离邮箱和出口近的住户比其他住户更有魅力!

本书将在后面的部分继续探讨这一原理(曝光效应)。

魅力程度相似的人往往会彼此吸引。换句话说,魅力值同为7的男人和女人更容易来电。而对于什么样的魅力能打7分,男人比女人之间的分歧小得多。这个例子说明,两性在评价对方的时候有着不同的标准。

男人的哪些特点让女人无法抗拒?

女人都想爱上一个“好人”。从某种程度上来说,事实的确如此。女人最想从男人身上得到的东西就是“爱情”。但是,现实总跟我们的想法过不去。诚然,爱情的滋味妙不可言,但是,在爱情萌生之前,女人似乎已经被男人的其他性格特点和气质所吸引。

最新的调查显示,22%的美国女性是女权主义者,但女权主义不能阻止进化的脚步,这种进化已经持续50亿年。从几百万年前一直到21世纪,

女性的需求并未发生太大变化。因此,男人身上到底有什么特点吸引女人?

工作努力的男人

毫无疑问,相比其他方面的性格和气质,工作努力的男人更能得到女人的尊重和垂青。女人知道,一个勇于承担繁重工作的男人,也一定能够一直照顾自己。愿意长时间工作的男人往往也是坚韧不拔、值得依赖的。女人在一定程度上也明白,长时间的工作能够带来稳定的生活,尤其是稳定的经济来源。因此,女人通常认为工作努力的男人是有魅力的。一般情况下,女人不会刻意去想:“天啊,这个人竟然每天工作 12 个小时,嫁给他肯定能过上富足的生活。”她只是看到这个男人勤奋努力的一面,并且直觉告诉她,这个男人可以让她过上美满、富足、安逸的生活。

不管是有意还是无意,在男人所有的性格特点中,女人非常看重的一点就是工作是否努力。

如果一个男人想在女人面前展现自己的魅力,那么他应该时不时地让对方觉得他工作非常努力,经常长时间干活儿,并且对处理繁重的工作信心十足。

有毅力的男人

女人对那些总是给她们打电话的男人不厌其烦。但是要记住,女人欣赏有毅力的男人,跌倒了又爬起来的男人,失败后能重新振作的男人。女人深知生命中充满坎坷,因此,那些不畏艰辛的男人总能令她们眼前一亮。

无数次坚持不懈的求婚往往能换来最后的成功,因此而达成的婚姻不计其数。一个男人如果真想变得富有魅力,就必须养成坚韧的性格品质。

男性不屈不挠的精神常常受到人们的赞美。

坚持不懈是成功的必要条件,执着的男人之所以能够打动女人的心,部分原因就在于此。

地位高的男人

在女人眼里,位高权重的男人最有魅力。例如公司的首席执行官,企业老板、宗教领袖或是任何组织的领导人。社会等级秩序就像一座金字塔,男人的地位越接近塔顶,就越有能力保护女人的安全。相比底部的人,顶部的人掌握更多的财富和更大的权力。权力能催生女人的情欲,恰当运用权力也能带来财富(物质资源)。财富能够换来平安、稳定,保证我们按照自己想要的方式生活。

钱到底有多重要?

大量的调查证明,几乎所有的女性都希望身边的男人比自己收入高。(另一方面,如果女人收入更高,男人不可能无动于衷!)最近,一位女士告诉我,“如果一个男人挣的钱还没我多,那跟他在一起还有什么意义?”

身处社会这座金字塔顶的人往往得到众人的尊重,女人很看重这点。如果自己心仪的男人不仅经济实力雄厚,同时又颇有威望,女人们的小虚荣心就会得到极大的满足。大多数女人都认为,一个男人的权威和成功要远比外表重要。

有的男人有能力满足女人的物质利益要求,有的男人则不能,女人会下意识地认为前者更有魅力。女人最看重的,莫过于一个男人是否拥有大量的物质资源,包括财富、成为富翁的潜质、高等教育、在同类人中的地位,甚至是基本的生存所需(衣食住行)。简而言之,物质资源能够给生活提供全方位的保障。

衣食无忧、生活安逸的时候,女性才能健康成长,享受人生。女人希望

自己和孩子能过上有物质保障的生活。如果一个男人占有各种物质资源，那么女人就更愿意跟他建立关系。相比短暂的交往，长期稳定的两性关系（比如婚姻）更符合女人的利益。

女人认为地位高的男人更有魅力。

受过良好教育的男人

如果一个男人眼下家徒四壁，女人就会看他是否有发展潜力。换句话说，即便一个男人一无所有，只要他有潜力，还是能够吸引女人。例如，有没有受过高等教育？有没有一技之长？男人的聪明才智跟收入密切相关，女人对此心知肚明。比尔·盖茨完全不是人们想象中的那种霸气十足的男人，但却坐拥富可敌国的财产。我曾听人开玩笑说：

“上中学的时候，你碰见过怪胎吧？”

“没有，怎么了？”

“十年后都成了百万富翁。”

这就是 21 世纪的魔力。虽然女人对身体健壮的男性永远激情不减，但实际上，足智多谋的人比四肢发达头脑简单的人更有魅力。

一个聪明的男人，即使没有博士学位，也应该得到女人的重视。聪明才智总是跟成功、精明、智巧、操控等特征联系在一起，这些都决定了一个男人是否有获取物质资源的能力。

跟聪明的男人在一起还有一个好处。有些男人不仅在日常生活中很有情调，而且对艺术和科学还颇有造诣，跟他们一起会有意想不到的收获，绝不会枯燥乏味。

研究表明，智力水平排名前 30% 的男性更容易吸引异性。