



一本让你受人欢迎
顺风顺水的修炼秘笈

吸引力

XIYINLI

王凡 ● 编著

有**眼光**：有属于自己的见解和把握机会的能力
有**内涵**：深谙做人的道理和做事的方法
有**魅力**：一个人拥有了独到的眼光和丰富的内涵，那么从内而外就会散发一种魅力，这种魅力会令人折服！
所以，你还犹豫什么呢？行动起来，修炼你的吸引力吧！

为什么

物以类聚，人以群分？因为吸引力！
为什么，有的人从来就是众星捧月，如鱼得水？
也是因为吸引力……

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

吸引力

一本让你受人欢迎
顺风顺水的修炼秘笈

XIYINLI

王凡●编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

吸引力 / 王凡编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5640-6259-0

I. ①吸… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第153238号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 320千字

版 次 / 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

在这个世界上存在着一种法则，不管你心里面想什么、感觉什么，都会把什么吸引过来，而不论是好的或是坏的，也不管你是否听过它。这就是吸引力法则。不管你信与不信，它就存在于你的生活中，存在于你每天的工作和学习的过程中。

而关于吸引力法则，很多人不甚了解，甚至对这种法则有一种误解，有些人认为这是迷信。实际上，吸引力法则的原理很简单，就是不管你此刻在想什么，感觉什么，都会把什么慢慢吸引过来，不论好坏，也不论你听没听说过它。这就是真实的吸引力法则。举一个更形象的例子，如果你心情不好，整天想一些不好的事情，那么就会吸引不好的事情，你就会有流年不利的感觉，会觉得生活真的很艰难——各种不顺利；相反，如果你的心情非常不错，那么好事自然会“登门拜访”你，你就会快乐开心地度过每一天。

是不是常常在天气寒冷的时候，抱怨道：天真冷啊，冻死人了，我衣服穿得太薄了，一定会感冒的！结果你真的出现感冒的症状了！

刚才一不小心说错了话，那个客户一定很不高兴，这笔生意很可能成交不了了！结果真如你所料，你真的“如愿以偿”了。

像这样的例子，一直在日常生活中反复听别人提起。这些人不断地给自己心理暗示，暗示自己的潜意识，等到自己的潜意识接受了，往往要改变就很难了。

所以，从现在开始，就要修炼自己的吸引力，从现在起，每个时间、场合，

留意自己的想法,多想一些让人开心的好事!从现在开始,就注重自己的言行,注意自己的习惯,让自己多一点自信,让自己成为别人注目的焦点。

从了解吸引力,到修炼吸引力,再到维持吸引力,就是一个逐步自我提高的过程。只有这样,你才能找回自己的热情;只有这样,你才能找回自己的自信;只有这样,你才能取得属于自己的成功!

目 录

CONTENTS



上篇 心想事成——带你走进吸引力

第一章 吸引力法则:改变命运的心想事成法则 / 2

你是否知道,生活在这个宇宙中的人们都受一个威力无比的自然力量的支配,都被同一个规律指导着。宇宙中的自然规律是如此精确,以致我们可以运用这些规律解决一切困难,成功地建造出宇宙飞船,还可以把人送往月球,甚至可以把着陆的时间精确到秒的几分之一。不论你是在法兰克福、马尔代夫、洛杉矶,还是在斯德哥尔摩或迪拜,或者多伦多、大阪、东京,都受同一种力量支配,同一个法则支配。这就是吸引力法则。

我们在一个充满吸引力的圈子中生活	2
吸引力法则——自然的科学发展	4
吸引力法则的秘诀就是你梦想成真的秘诀	6
运用吸引力法则吸引自己想要的东西	8

第二章 你为什么怀疑吸引力法则? / 11

很多人对吸引力法则心存疑问：“既然吸引力法则能够让心想事成，那么，我想要的为什么需要花费那么长的时间才能得到？甚至是劳而无获？是吸引力法则根本就是个虚无玩意儿，还是吸引力法则会在某些情况下失灵？”

愿望的频率与自己的频率无法共振	11
缺乏成功的渴望,所求甚少	14
有大概的梦想,没有具体的目标	15
改变环境没有改变自己重要	18
注意力在缺乏状态,你将继续缺乏	20
一直幻想的东西轻易得不到	22

第三章 积极的思想吸引正面能量,消极思想吸引负面能量 / 24

相似的想法会有相似的频率,所以会互相吸引。想象一下一家有两千员工的公司,里面大多数员工都爱发牢骚、讲坏话。如果大多数员工的思考都是负面的,那么这家公司就没有机会成功。一家公司确实会因为正面或负面的思想而导致成功或失败,具体到一个人道理也是一样。

有什么样的思想就有什么样的境遇	24
转换思想,给自己的生命添彩	26
转换思想,让自己从消极走向积极	29
消极思想带来负面影响,不要一概否定	32
低频的负面能量,将让你陷入恶性循环	34
清理门户,让负面思想远离你	35
积极的思想状况,需要你注意身体姿态	38

中篇 改变命运——带你修炼吸引力

第四章 把优雅变成习惯,把谈吐变成艺术 / 42

语言能力是一个现代人才必备的素质之一,说话不仅仅是一门学问,还是你赢得事业成功的常变常新的资本。好口才才会给你带来好的运气和财气,所以拥有好口才,就等于拥有了辉煌的前程,一个人,不管你生性多么聪颖,接受过多么高深的教育、穿着多么漂亮的衣服、拥有多么雄厚的资产,如果你无法流畅、恰当地表达自己的思想,你仍无法真正实现自己的价值。

- 懂得说话,直击人心才是上策 42
- 点燃“说话”的火把,温暖彼此的内心 45
- 要学会一开始就攻占对方的内心 47
- 三寸不烂之舌,有重点才“不烂” 49
- 根据听者的表情来把握分寸 51
- 洞悉大背景,用好小环境 55
- 智慧表现在自己的谈吐中 56

第五章 做事要认真,做人要方圆 / 60

认真严谨的态度,是成就一番事业的前提。大到治国安邦,小到治学做事,无一能够例外。毛泽东同志关于“世界上怕就怕‘认真’二字,共产党就最讲认真”的论述,早已家喻户晓,自不必说。风靡全国的《细节决定成败》一书,归根结底说的还是“认真”二字,可见“认真”的历史渊源及其重要性。

- 想要生存,就得做事 60
- 肚子里有墨水,做事才轻松 61
- 千里之行,始于足下 64
- 做自己擅长的才是最好的 66

踏实——做事的本分	68
有所求才能有动力	70
“兵马”未动,计划先行	73

第六章 做人要方圆,进退需三思 / 76

做人离不开方圆之道,所谓“方”,即表现于外在的性格和方法;所谓“内”,即深积于心中的气度和态度,古人常说“内方外圆”,正是说出了此中道理。显然,这种内外结合之道,是做人的大智慧、大学问,非一般小打小闹之人生游戏。人生的巧妙正在于合“内方”与“外圆”为一,即内心刚直,外表柔和,不张扬自己,夸大自己,而是求心中“咬定”目标。

互惠互利,将欲取之必先予之	76
没有金刚钻,别揽瓷器活	79
培养“城府”,先从抵抗打击的韧性开始	81
赞美你的对手,把对手变成朋友	84
点到但不点破,给对方留足面子	86
巧妙拒绝,不伤感情又赢得谅解	91
无论事成与否都要感谢对方	93
不可“有事有人,无事无人”	95
在契合点上多做接触成为朋友	97

第七章 眼光要深远,看清你我他 / 101

俗话说得好,人无远虑,必有近忧。长远的眼光可以提供给人一个大展拳脚的舞台,使你在不知不觉中成长起来,并累积丰富的实践经验。就像拍电影一样,把一个个镜头进行剪辑整理就成了一部完整的影片了。所以我们要发展事业就需要有长远的眼光,做到有备无患,成功的肯定就是你!

用足够长的线才能钓到足够大的鱼	101
善谋事者,胸中自有乾坤	103

举一反三,明察秋毫	104
让对手在你跟前“透明”,一切搞定	106
每一个眼神,每一丝心动	107
姿态决定心态,心态决定高度	111

下篇 纵横捭阖——带你维持吸引力

第八章 对领导要忠诚,一定要 hold 住 / 116

如何处理好与上司的关系,是个经验问题,也有理论和共事艺术。由于一个上司一个样子,他们的气质、性格、习惯、要求、喜好和能力等都有千差万别,道理可以说上千百条,针对具体的人,要做好服务工作,还要靠自己去摸索。但是,从总体观察,要处理好与上司的关系,关键在有效的服务,而做有效的服务,决定因素是:才干、品德、性格。才干、品德合为总体素养,是搞好同上司关系的基础。

忠于领导,体现自己的价值	116
享受工作,做一个快乐的小兵	117
六个准则,教你与上司和谐相处	118
发生冲突,解决问题“三部曲”	120
人无完人,坦诚接受批评	122
了解上司的“讨厌”与“喜欢”	124
“拍马屁”要恰到好处才有效	127
上司的信任是对你最好的奖赏	129
对副职上司,尊重、服从、支持、理解	132
与上司打交道,因人而异	133

第九章 跟同事要坦诚,对朋友要热情 / 137

团结是一种力量,更是种智慧。团结需要忠诚和相互理解,没有这样的支柱,难撑壮丽的大厦……孤军作战,竭力难前;大军作战,所向披靡。如果你想在人生和事业上取得成功,必须小心谨慎地结交朋友。如果你想展翅高飞,那就请和雄鹰为伍,并成为其中的一员,如果你仅仅和小鸡成天混在一起,那么你就不太可能高飞。

- 孤胆英雄最悲情,一个好汉三个帮 137
- 不怕没人帮,就怕有人算计 139
- 人对了,世界才会对 142
- 每天做对百分之五十的自己 144
- 不会说话,那就好好赞美吧 148
- 爱是一门艺术,宽容是爱的精髓 150
- 做一个 GPS,给朋友“定位” 152
- 朋友就应该这样交 155

第十章 吾日三省吾身,每天都完美自己 / 158

自省是儒家提出的重要修身方法。在《论语》中,有“吾日三省吾身”之说,意思是每天都要反复检查、反省自己的言行,以便发现有违背常礼和伦理道德要求之处及时纠正。也只有这样,才能真正塑造影响力。

- 先认识自己,再讨论生活 158
- 给自己装个 GPS,先给自己定好位 160
- 认识自己,再改变自己 163
- 别人看得起,不如自己看得起 165
- 战胜自卑,树立自信有“妙招” 169
- 自卑的人看看,该醒醒了 172
- 懦弱的人,这样做就告别懦弱 177
- 爱自己,获得对自己的认同和理解 185

敢为别人所不敢为,冒险是勇者的特质 187
人不仅要有傲骨,也需要傲气一点 189
掌握自己的个性方向 191
掌握获取个性魅力的法则 195

第十一章 穿衣穿出自己的“吸引力” / 198

美可以天生,但气质却是后天的培养。在现代社会,社会对人的价值判断更加注重内涵,除了才华之外,气质无疑就是人性内涵的一个重要内容。因此,气质在人的社会生活、人际交往中的重要性也是不言而喻的。

人靠衣装,马靠鞍 198
树立自己良好的形象 200
男人应该这么穿 203
女人的打扮应该这样 206
给自己的着装做好定位 208

上篇 心想事成 ——带你走进吸引力

-
- ◇ 第一章 吸引力法则：改变命运的心想事成法则
 - ◇ 第二章 你为什么怀疑吸引力法则？
 - ◇ 第三章 积极的思想吸引正面能量，消极思想吸引负面能量
-

第一章

吸引力法则：改变命运心想事成法则

你是否知道，生活在这个宇宙中的人们都受一个威力无比的自然力量的支配，都被同一个规律指导着。宇宙中的自然规律是如此精确，以致我们可以运用这些规律解决一切困难，成功地建造出宇宙飞船，还可以把人送往月球，甚至可以把着陆的时间精确到秒的几分之一。不论你是在法兰克福、马尔代夫、洛杉矶，还是在斯德哥尔摩或迪拜，或者多伦多、大阪、东京，都受同一种力量支配，同一个法则支配。这就是吸引力法则。

我们在一个充满吸引力的圈子中生活

吸引力法则，又称吸引力定律，是一种我们看不见的能量，一直引导着整个宇宙规律性地运转，正是因为它的作用，地球才能够在46亿年的时间里保持运转的状态；也正是因为它的作用，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。

人们常常有这种经验：有时正在谈论或者你刚刚想到一个人，这个人就出现了。于是，我们就感叹：真是“说曹操，曹操到”。再如，弗洛伊

德引用的发生在他朋友布列尔身上的事情。话说布列尔与太太在一家餐厅吃饭。在交谈中，他忽然停下刚才的话头，说了一句无关的话：“不知道饶医师在匹兹堡干得如何？”他太太惊讶地说：“几秒钟前我也正在想同样的事呐！”为什么会这样呢？根据吸引力法则，人与人的大脑之间存在一种脑电波之类的东西，互相有吸引力。当你想到那人时，那人的脑电波接收到后，便会不请自到。

我们生活在一个以吸引力为基础的宇宙中。这个宇宙中的每件东西都和吸引力有关。不管你是否相信它或是否理解吸引力法则，它永远都在客观地起作用。不论什么时候，不论对什么人，都是如此。

生活中所发生的所有事情，都是我们自己吸引来的，是我们头脑中所想象的图像吸引的。那些事情都是我们的思想导致的。不管我们头脑中想什么，我们都会把它们吸引过来。作为一个人，我们要做的事情是，持续地思考我们想要的东西，搞明白自己到底想要什么，从这一点起，我们就可以开始召唤宇宙中最伟大的法则之一，即吸引力法则了。

假设你躺在床上，想着如山一般的债务，并感到心情很糟糕时，你就会把这些信号发射到宇宙中。“唉！我背着这么多的债务，真是烦透了！”注意，如果你这样想象自己的处境，只能是不断地向你自己强调这种糟糕的状况，这种感觉将充盈你的整个身心。最终你会发现更多的烦恼在你身上发生了。这一情形便是吸引力法则发挥作用的结果。

这启示我们，当看到不想要的东西，并在思想中排斥它时，我们并没有把它推开。相反，我们激活了一个关于自己不想要的东西的思想，而吸引力法则就会把我们不喜欢的这个东西吸引到身边来。当看到想要的东西，并从心底里接受它。我们就激活了一个思想，吸引力法则响应我们的这个思想。总之，不管你是在回忆过去，或思考现实，或憧憬未来，你都是在激活一种思想，而那个宇宙中最具威力的吸引力法则，就会响应你的思想。

你想鹤立鸡群吗？你想一飞冲天吗？当然想！那就对未来保持积极的态度吧！这样你才会把那些积极的人、正面的事情和好的环境吸引到身边

来，从而为你的成功铺路。就算是遭遇困厄，也不要对未来感到消极、恼怒；否则，就会把那些消极的、爱生气的人和消极的、恼怒的环境吸引到身边来，最终收获一个如阴霾天气般的结局。

吸引力法则——自然的科学发展

稍微懂点物理常识的人都清楚，之所以会出现这种现象，是因为重力的作用。重力规律是客观存在的自然法则，并不以人的意志为转移。吸引力法则亦如此。

尽管吸引力法则的原则已经为大多数有志于理解其意义的人们所接受，但还是有必要澄清一点。吸引力法则与任何神秘的力量、奇特的迷信或者玄奥的“科学”均毫无联系，也不需要人们穿上怪异的服饰，或举行神秘的仪式，或摆放出一些特制的道具等来感受它的效果和力量。当然，也不需要金字塔来装饰房间，或用香熏让房间烟雾缭绕，或睡在放有石英石的枕头上，或使用任何手镯、项链或者其他什么磁性首饰。

在我们的身体当中，时时刻刻都蕴涵着一股神奇的力量，足以让我们吸引来自自身成功需要的一切。这便是神奇的吸引力法则。吸引力法则的存在，就像地心引力或万有引力的存在，在牛顿发现并将之形成理论前，就已经存在亿万年了。它并不因我们知道不知道这个概念而存在。我们无时无刻不在接受吸引力法则的作用。吸引好的东西的光顾，或者吸引不好的东西降临。我们身上所有的东西都是自己吸引而来的。

下面这个真实的故事或许能帮助我们说明吸引力法则是一个客观存在的自然法则。

这个故事发生在几年前的一天。这天彻底改变了主人公的命运。他因驾机坠毁完全瘫痪在医院里。他的脊髓被撞坏，第一和第二颈椎折断。口腔吞咽反射彻底被破坏，甚至无法饮水。他的横膈膜被破坏，不能呼吸，能做的，只是眨眼睛。医生说，他将是一个植物人，除了眨眼睛的动作

外，他一辈子什么也做不了。但是故事的主人公认为，医生们怎么想并不重要，重要的是他的想法。他想象着自己重新成为一个正常人，自己走出医院。在医院里，他带着呼吸器，因为医生说 he 永远不可能再自主呼吸。但有一个细小的声音一直在对他说“深呼吸，深呼吸”。最终他可以不用呼吸器了。医生们没有办法解释这个现象。在整个过程中，他不能允许任何东西进入他的意识干扰他想象中的目标。他的目标是：在圣诞节走出医院。他的目标在他的不断努力下实现了。很多人都说这是不可能的。

通过这样的经历，他用六个字总结出一个人在他一生当中能够做什么：“你成为你想的”。

任何事情的背后都存在着永恒的宇宙法则，我们人类只是这种法则作用的结果。即使你不能理解上述道理，也没有必要冷若冰霜地拒之于门外。这种情景就好比是现实生活中有很多人不懂电流的工作原理，却依然能够享受到电带给我们的益处。比如，我们可以用电来照明、烧水、取暖等。

下面是世界上一些名人对于吸引力法则的说法，或许有助于你更好地参透这种宇宙间最具威力的法则。

凯瑟琳·庞德这样描述吸引力法则：“你的思想、感觉、心像和言语所散发出来的一切，都会吸引到你的生命中来。”

布莱恩·崔西这样描述吸引力法则：“你是一个活磁铁。你在生命中会吸引与你‘主要思想’相一致的人和情境。你意识中所想的会出现在经验中。”

杰瑞与艾斯特·西克斯这样描述吸引力法则：“同类相吸。”

同类相吸，是宇宙中一个重要的定律，也是我们对吸引力法则最简单明了的认识，把自己想象成一块磁铁，利用它吸引自己想要的东西。当你脑中出现了某个思想，它就会把其他同类想法吸引过来。它孕育着你的思想，影响着你的整个生命。这一无上的法则，正是透过你的思想来运行的，而让这一法则起作用的，是你自己的思想。

在管理心理学中，吸引力是指能引导人们沿着一定方向前进的力量。