

THE LAW OF ATTRACTION

YOU ARE A HUMAN MAGNET

你是一枚 人际磁石

改变自我的12大吸引定律

[加] 理查德·卡斯威尔◎著
周虹 张瑞◎译

无论你的路在哪里，你的目标多么远大，理查德·卡斯威尔都能帮助你迈向成功！
这本书将彻底改变你的一生，激励你敢于拥有梦想并让梦想成真。

——李阳（疯狂英语创始人）



中国发展出版社

你是一枚 人际磁石

改变自我的12大吸引定律

[加] 理查德·卡斯威尔◎著
周虹 张瑞◎译

THE LAW OF
ATTRACTION
YOU ARE A HUMAN MAGNET



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你是一枚人际磁石：改变自我的 12 大吸引定律/ (加) 卡斯威尔 (Carswell, R. A.) 著; 周虹, 张瑞译. 北京: 中国发展出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 80234 - 458 - 7

I. 你… II. ①卡… ②周… 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 (2009) 第 150946 号

书 名: 你是一枚人际磁石：改变自我的 12 大吸引定律

著作责任者: [加] 理查德·卡斯威尔

译 者: 周 虹 张 瑞

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80234 - 458 - 7

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京瑞哲印刷厂

开 本: 787 × 1000mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

定 价: 28.00 元

咨询电话: (010) 68990692 68990622

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: fazhan@drd.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

推荐序一

唤醒潜意识中的自我

马克·汉森（畅销书《心灵鸡汤》的作者）

理查德·卡斯威尔用语言和独到的眼光、深刻的哲理以及他探索全球140多个国家的传奇冒险经历，为我们编制了一幅精美的画卷。当他分享数百年来众多培训大师传授的永恒定律时，你会被他身上独一无二的个人魅力所感染。10年前，当我第一次与理查德偶遇时，片刻间我就告诉他：你是天生的领导者和演讲家。他的本性充满无限的激情和鼓励帮助他人的强烈欲望。事实上，我不得不骄傲地承认，他本人远远比这些词语更加出彩。

阅读过他的书或者参加过现场“吸引定律”研讨会的人们，常常震惊于自己清晰地发现，即忽视了自己与生俱来的创造力。究竟是怎样一种力量，我们怎样才能借用这种神奇力量创造出梦想的生活？

为了揭示问题的答案，卡斯威尔先生投身于前期间卷调查的研究中，试图解释事实的真相，于是便促成了这本书的诞生。

灵活驾驭这种力量，你就可以做到将命运掌握在自己手中。每年，理查德环游世界，他认为活着就要充满激情。传授和鼓舞不同种族的人民得到心灵的释放，这是他的使命。他将告诉你一个秘密：正确使用“吸引定律”能够释放人类的潜能。了解这个规律，就没有做不到的事，无论你是谁，你想要什么，“吸引定律”都能带给你。“吸引定律”是否真的存在？他将以己为例亲身向你讲述。

通过这本书，他会向你描述他生活中美好的或者丑陋的一面，和你一起分享永恒的定律：如何攻破“失败—失败—再失败”模式，复制自己如何从负罪、耻辱、贫穷、挫折、绝望、无家可归，到富足、充满爱、充满

成就感的生活状态。你会发现这一切是如此鼓舞人心、难以忘怀。

你现在过得怎么样呢？是否对生活焦虑不安、永不满足？你打算如何让这种冲突和挣扎随风而逝，平和轻松地迎接快乐和财富走进生活的核心？理查德·卡斯威尔怀抱坚定的信念：心灵可以解答任何困难，我们可以利用宇宙中最伟大的“吸引定律”来创造你梦想的生活。这本书将帮助你深刻理解：刻意地在生活中使用这条定律，你会发现创造一番真正精彩的生活是如此简单，而令人头痛的压力和挣扎却显得不再可怕。事实上，你将发现 YES！超出你的想象，现在你能更加灵活地掌控自己的生活和命运。你将发现正是你自己创造了自己的前途！

每个人的内心深处都渴望探索拥有成功的惊天秘密，这扇神秘的大门将会打开他们梦寐以求的、通往富裕的生活方式，达到个人满足感和成就感的道路。理查德会告诉你，如何念出正确的咒语；如何吸引你渴望的东西走进你，如何梦想成真，揭示秘密的答案就埋藏在这本书的字里行间。

有些方法、技巧和原理简单得让你目瞪口呆，但是不要让这些简单的道理愚弄了你。人类的思想可以成为你们最好的朋友，也能成为最危险的敌人。它善于让事情变得复杂化，但是你无法将简单的“事实真相”复杂化。自然界的真相总是如此简单，我们所能做的是利用这些简单的真相，让你的生活眨眼间发生翻天覆地的变化。正如新英格兰作家奥利佛·温德尔所说：“显然，我们都需要上一课。”

理查德所做的是唤醒我们内心的自我，也就是我们所熟知的潜意识中的自我，然后激励我们套用历史上的伟人曾经使用过的行之有效的行为模式，达到心想事成。一旦你学会如何掌握这 12 大吸引定律，你将从烦恼、焦虑、自我怀疑中解脱出来，从容不迫地创造出自己想要的未来，你的欲望和雄心将战胜被动地等待。

相比你从本书中得到的宝贵价值和对现实独特的见解而言，你付出的成本却是如此低廉。你有能力开创一番大事业。《你是一枚人际磁石》将向你展示如何顺其天意，而不是违抗它。不要忘了“你是一枚人际磁石”，你的职责就是产生磁性，吸引美好的、积极的，让那些内心渴望的事物走近你、靠近你。我知道，你会得到上天的恩赐。

推荐序二

中国需要这样的力量

李 阳（疯狂英语创始人）

第一次认识理查德·卡斯威尔是2005年4月在上海的时候，我被这个国人眼中的老外全身所散发的活力、激情和对生命的热爱而深深吸引。我告诉他，正如我告诉每个中国人的那样，中国需要这样的力量！他的使命是鼓舞、教育、激励每个人突破自我，但是最让我感到内心震撼的是他对这个美丽星球——我们所居住的家园的热爱。地球需要这样的奉献和热情，让我们共同携手，拯救我们的家园。

扩展我们的知识和洞察力需要合适的时机，正如世界和宇宙的运动周期一样，现在正是时机！理查德深刻简明的风格，透彻的洞察力和在潜意识行为领域的权威，绝对让你受益匪浅，正如我和我的团队所亲身体会到的那样。现在，理查德的书籍和研讨会已降临中国，和中国人共同发掘自我、探索生命的目的和使命。当你建立自信的时候，当你的目标明确、生命目的变得清晰的时候，你的生活水准也会毫不费力地提升到更高的层次。没有人能像理查德一样带给你关于如何得到更多、做得更多、成就更多的信息，最终像他一样能给予更多！通过我和理查德短暂的相处，让我感到有一种力量，我保证读了这本书，你也会深有同感。

理查德·卡斯威尔是我优秀的导师，实际上更是一位激励源动力。我真心地希望，通过这本书，他能鼓舞、激励、点燃你思考的力量，突破所有自带枷锁的限制性信念，这些枷锁约束着你实现梦想和成就辉煌的脚步。其实，人人都能为这个国家、这个世界做出卓越的贡献！

2009年6月于广州

作者自序

理查德·卡斯威尔

佛陀曾经说过：“当学生准备好的时候，老师自然会出现。”对某些读者来说，这本书是如此简单，而另一些人却觉得不可思议。不管怎样，这本书都做到了——揭示宇宙中最伟大的秘密。这个秘密穿梭数个世纪，历经不同年代，正向我们走来。它被称作“通往万物的秘密”，通往快乐、幸福、健康、人际关系、金钱和爱情的惊天秘密！

这本神奇的书将告诉你如何运用 12 种吸引定律，通往你梦想的世界。西方世界最杰出的科学家、思想家和哲学家分享了他们对“秘密”的深刻理解：每个通晓“秘密”的人，他们的生活都发生着翻天覆地的变化。不仅是历史上取得伟大成就的人和思想家，如孔子、老子、孟子、柏拉图、贝多芬、莎士比亚、爱因斯坦、卡耐基；事实上，几乎所有当今社会公众人物和工商业领导者都是“秘密”的受益者。你会发现理查德·布兰森如何将他的维珍航空帝国打造成亿万美元的太空旅游事业；纽约地产大亨唐纳德·川普如何创造地球上最大的房地产建筑帝国；迈克尔·乔丹如何成为篮球界的神话；比尔·盖茨如何成为世界上最富有的人；比尔·克林顿如何成功地连续两任登上美国总统宝座……

现在，是时候把他们的秘密分享给大家的时候了。既然佛陀说过：“当学生准备好的时候，老师自然会出现。”实际上，这正是对“吸引定律”的诠释，如果你发现自己胸怀这种信念，这句话传达的信息必定走入你的世界。这是事实，绝不是巧合，没有比这更蹊跷的事了。每件事都在“吸引定律”的指挥下演奏着和谐的篇章。

这就是“秘密”所在，如果你让这种力量平静地渗透自己的身心，那

么让你心想事成的阿拉丁神灯就在你手中。

也许你会觉得，财富、健康、人际关系以及物质上的成就并没有给你带来快乐。但是你会惊奇地了解到，慎重地发掘和维护你通往快乐途中的振动能量，会让你的梦想更轻而易举地靠近你，你想成为怎样的人？你想拥有什么？如何才能摆脱痛苦挣扎，走向幸福的终点？

这本书的写作只有一个目的：尽可能深刻地向读者解释，我们具体需要做什么，才能拥有我们想象所需要的一切。期望的确很高，难以理解，但是我会尽量向你们解释如何水到渠成地加以实现。

我将这些法则称为“宇宙秘密”，因为即使世界上最富有的人通过这些法则而创造了财富，但他们未必意识到他们正在无意中运用这些法则。这本书中我们揭示了许多成功者的共同点，让你轻松地模仿他们的模式，吸引你去追求梦想。

当你明白一切创造都是基于一种能量系统作用之上，当你了解一些非常基本的有关这种能量运转的常识，你将释放出一种看起来不可思议的生命中的创造力量。

通过运用这些法则，我在短短一年时间从身无分文到吸引了6位数的收入。难道这不吸引你吗？但金钱只是冰山一角。

也许我的经历与你的现状很相似。我浪费了多少年的时间痴迷于追求“正确”，苦苦挣扎，事实是，个人经济状况仍旧一团糟，生命中吸引了更多令我绝望、试图摆脱的梦魇。如果你不改变自己的想法，那么你人生的一切都会保持原样，因为你不允许你的思想发生转变，让你颇感自豪的信念体系以失败告终，并未给你的生活带来无限快乐和美好祝愿，一切仍是原样。要知道这点：正是你自己的思想让你达到现在这样的状况。只有用吸引定律改变自己，你才会打开一扇通往无限可能的全新世界的大门。

有股力量作用在你的人生中，同样，它也作用在这个宇宙的任何生物身上。这股力量绝对是创造人生的根基力量，它作用在你生活的各个方面：经济状况、感情关系、思维状态等，它无处不在，因为它是相对简单的自然法则。而且最好的是，这也许正是你最初认为很难发现，但你却完全控制着这个法则如何在你的生活中发生作用。

这是你需要知道的科学，而任何一本最新的关于量子物理学的书籍都

可以证明这个不可否认的事实。

宇宙中的一切，即使是空白的空间，都充满着能量。包括你、我、你的宠物兔子，甚至是你的思想以及感觉。像原子、分子、粒子等“量子物质”一样，所有的能量都发出一定振动。我们可以通过不同频率来感受不同能量。当某物发出振动时，它会引起同频事物的共鸣或吸引同频的事物。你可以直接通过你的想法以及感受创造现实，因为你的想法以及感受决定了你的振动，因此也决定了你吸引的事物。

如果你感到贫困，那么你就发出了“贫困”这个振动。宇宙只能通过为你带来类似的人、类似的环境、更多的贫困来回应你，因为那些事物与你发出的振动产生了共鸣。如果你一直发送“贫穷、缺乏”这个振动时，那么你就只能一直过着贫穷缺乏的生活。相反，如果你感到幸福、快乐、健康，你就会发出同样的振动频率，宇宙就会与你的振动发生共鸣。请你相信，宇宙定律每时每刻对每一个人都会产生作用，而且它们的力量也就存在于此。

目 录 | Contents

1. 对成功的全新释义 1

生活中成功的标准不仅是金钱或财富，而更应该是你的幸福指数有多少。

2. 所想即所现 3

吸引力法则能根据你所思所想，将你所需要的一切吸附在你身边。你身边的环境以及你的经济条件都是你惯性思维的最完美的体现。人的思想统治着世界。

3. 你忽略了什么 13

很显然，每个人都需要上一堂课！

4. 压力和挣扎与力量和流动 15

何必为衣裳忧虑呢，想想野地里的百合花在怎样生长，既不劳苦，也不纺线；然而我告诉你们，就是所罗门极享荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花中的一朵呢。

5. 情绪左右你的生活 22

自始至终掌控你的情绪，开始有意识地慎重地重塑你的生活。

6. 人的信念是什么 25

一个人面对的最大压力是什么呢？他的回答居然是“找不到自己的信念”。

7. 好，好，好！棒极了的共鸣 36

同频共振，同质相吸，所以你自身的振动必须要和你期望的振动频率匹配。你的愿望和你的信念必须振动一致，这样你才能接收到你想要的结果。

8. 你不仅是你的躯体 42

所有的躯体都源自灵魂，也会回归于灵魂。无形产生于无形之中，受之控制，最终回归于它。

9. 你拥有灿烂的未来 46

在这个世界上，人类能做到的最伟大事情就是从他所得到的东西中创造出最大的可能性。这就是成功，没有其他事情能够与之媲美了。

10. 走进“吸引定律” 55

每个思想都产生振动，每个思想都辐射出一种信号，每个思想都吸引相似的信号，就像它自己的反射。吸引定律说：同频共振，同质相吸。

11. 开启吸引定律的金钥匙 63

你的思想、感觉，以及你脑海中的图像和言语发出什么样的信号，那么你也就吸引了什么样的东西到你的生活当中。

12. 流露内心欲望 85

一个人就算受了再多的伤，也不会死去，除非他用光了注定的生命配额；同样，就算一个人静静地呆在他居所之下的篝火旁边，他也逃脱不了注定的死亡。

13. 显化你的目标 88

看着你的梦想实现。运用你所有的感官去感受吧。瞄准你想象的场景。坚持下去，直到你感受到现实的颤抖，然后再放手，让那幅场景显现在现实中。

14. 什么是 IQ 成功点 91

财富来得如此迅速，而且如此巨量，有时候我们都会纳闷：此前那些年，财富究竟躲在哪里……

15. 百万美元的秘密法则 94

从人类思想中挖掘出的金矿要比在地球上任何一处挖出的还要多。

16. 听听伟大的思想家说些什么 108

人的主导思想或者态度就是一块磁铁，同质相吸，同频共振。因此，这种思想会将对应的条件环境吸引过来。思想的振动是最美好也是最强大的存在。

17. 源自亚伯拉罕的智慧 115

宇宙并不会听到你的言语。你是用“渴望”发出要求的……那是在生活的差异性中产生的渴望。就是那股渴望、那种需要……召唤来生命的动力。

18. 从迷茫到清晰到献身 143

当我死之时，我与天使一起高飞，当我在天使的世界中死去时，我将会成为你想象不到的物质。

19. 最后的忠告 147

宽恕并不会改变过去；但它却可以扩展你的未来。

20. 冥想的作用 174

神灵的信息会来到平静的大脑中。它不会来到有冲突的思想中；因为一个充满矛盾的思想是不会记住永恒的尊贵……你必须像上帝所创造的你那样……让这些疯狂不在你身上爆发，平静地向它致敬，它将在你平和的大脑中闪耀。

21. 爱这个地球，就要维持它的和谐 186

对我们而言，保护地球是一件有意义而且必要的事。想想她的美、她的神奇、她的谦卑……那些蕴藏巨大能量的人才能承受生命延续带来的挑战。

光偏移 2002：协作的魔力 199

结束语 202

致谢 208



1. 对成功的全新释义

生活中成功的标准不仅是金钱或财富，而更应该是你的幸福指数有多少。

——亚伯拉罕

现代最伟大的厄尔·南丁格尔，全球最大的成功激励音像公司南丁格尔康兰特公司的创办者，他更乐于定义成功是“有价值的目标或想法的实现过程”。多年来无数次环球演讲中我把他的定义写在白板上，的确如此，但是本章开始亚伯拉罕的这席话让我更加恍然大悟。迪巴克·乔布拉更加扩展了厄尔的名言“以及持续不断地幸福感的扩张”。

所以达成目标取得进步很有可能让你获得成功，但未必带给你快乐，这才是关键。亚伯拉罕的定义更具完整性，你不这样认为么？

完成对他人的全部义务和责任才是你要的幸福。为什么如此？因为此刻你才感到快乐幸福。根据我们最初定义的成功，你按照自己的规划完成目标享受生活。当你身处快乐感激的阶段，就是与源能量流取得联系的时刻，这才是真我，任何得到你关注的人和物都受益于你。

你的首要目标是快乐，获得幸福感，当你这样做的时候，所有成功要素都会万事俱备。当你有意识地认同自己目前的情感状态，那么就更容易理解是否自己选择了接近目标的想法或与之背道而驰。如果你用自己的真实目标提升了自己的感觉和情感，那么你想要的任何事会迅速地出现在你的世界，通过合适的人、合适的环境、合适的资源，帮助你达到渴望的结果。

所以成功的确是你对快乐和幸福的感觉。当你真诚地对他人的成功兴

奋雀跃时，也意味着你已步入自己成功的轨道。成功不只是完成。有的人的培训课题是“你能拥有一切”。这显然不是真的。想想看，你不可能拥有每件东西，你不可能拥有一切，因为当你接近目标时，新的欲望又会诞生，再一次会有一张新的创意蓝图。你不可能拥有一切，你不可能搞定一切；成功的尺度不在于金钱、目标或物质的获得，成功的真实尺度绝对是你快乐和幸福指数的满意度。

你永远无法达到“拥有一切”的境界，你无法拥有一切，因为你无法就此终止，你无法终止无限增长的意识流。所以意识之外会滋生下一个欲望、下一个需求，每个欲望和需求都通过吸引定律得到下一个答案、下一个证实。内心欲望的扩张潜藏着说不出的喜悦。

拉尔夫·瓦尔多·爱默生曾有几篇关于成功的诗作，其中一篇中对于成功的衡量是《让世界更加美好》，这句话深刻指明了收获和完美人生的定义。爱默生说，让世界更加美好证明你已经成功。将这句话作为我们的人生哲学不愧是个好主意。

当潮汐逝去后会有一条水印证明水曾来过那里。当生命之水从岸边逝去，令我最后一次心潮澎湃，欲望的印记证明我曾经驻足。我的目的是，印记告诉我们：数十年来，占据这里的某个人，当他看到更重要的人出现时，却乐于把更美好的世界让位于他们和那些更有能力的后来者们。

世界的主流文化告诉我们，成功取决于银行存款、物质回报、权力和财富。这些都是辛勤工作、专注、持之以恒于某些充满激情的目的的结果，这些是值得付出的；但这些不是我们衡量人生成功与否的唯一标志。有价值的贡献才能成就完美人生。

或许你可以积累很多财富，在欲望消逝前及时行乐、极尽虚荣。这是很多文化名流陨落的陷阱。主流文化可能会告诉你这就是代表成功，但爱默生告诉我们不是如此。我期望你能意识到你生命的潮水最终也会从岸边逝去。当那天来到时，我们唯一需要问自己的是，我们留下的痕迹在哪里。



2. 所想即所现

吸引力法则能根据你所思所想，将你所需要的一切吸附在你身边。你身边的环境以及你的经济条件都是你惯性思维的最完美的体现。人的思想统治着世界。

——约瑟夫·爱德华·墨非博士

你就是一块磁铁，把你一直想要的人、环境，还有条件都吸引到你身边。不管你的意识里想着什么，都会慢慢在你的人生经历中体现出来。

一个人的思想控制着他的一生。拿破仑·希尔曾说过：“在人类思想里挖掘出的金矿要比在地球上任何一处挖出的还要多。”人的一生中最重要的莫过于他的想法。如果你对自己的生活不满意，那只是你仅仅用了你无限创造力中的一点点，而这就是一个人想法的力量。生命中，所有的事情都是首先出现在你的脑海中，接着就是你自己的责任去让你的想法、期望和结果达成一致。佛教的创始人佛陀曾说过：“我们本是内心所思，我们的出现，我们身边发生一切都源自于我们内心的思索，我们的思维创造了我们的世界。而我们是什么，这个问题我们已探讨多年了。”

思想是一个实体

我深信，思想是一个实体，
有身体，有呼吸，还有翅膀，
我们将他们派遣到
世界的每个角落。
播下好的结果，或者坏的，

我们称之为秘密的思想，
能飞速地去到地球最遥远的地方，
撒下欢乐或悲哀，
如同他经过遗留下来的足迹。
我们一步一步地想象着我们的未来，
是好是坏，全然不知，
宇宙也是如此精炼出来的。
思想只是命运的别称，
为他们选择睿智的一生吧，
因为爱会带来爱，而恨只会带来恨。

——亨利·范戴克

在古时候，名利兼收的所罗门国王写下一句话：“你心里所想的就是真正的你。”你将会学到你人生中的最重要的一课，那也许就是你会发现你的主导思想在支配着你生命的主方向。你必须事事严格要求你自己，言行必须围绕着你想要实现的目标而展开。你不必去想或者谈论那些你不想在你生命中出现的事情，然而这并不简单。往往这将会是人类碰到的最高难度的挑战。恩斯特·霍姆斯在他的《科学思维的基本要点》中写道：“每个个体的思想都有不同程度的体现，最微弱的思维都会启动吸引定律，产生与之对应的结果。”

1956年，厄尔·南丁格尔在度假的时候想要激发他的销售员，他录下了一段激动人心的对话，命名为《最奇妙的秘密》。在盒式录音磁带出现之前，这个录音因为其内容大受人们欢迎，于是便成为当时最畅销的获“金唱片”奖的讲话录音之一，其销量达到了100万张。然而最奇妙的秘密是什么呢？“你心里想着成为什么样的人，你就是什么样的人。”我个人反复听这句话不下于50次了。最奇妙的秘密，简单来说就是“一个人花大部分时间在想着的事情最终是会实现的。”这和下面的这句话有异曲同工之处，“你的思维聚焦在哪里，哪里就在膨胀；你的注意力投注在哪儿，哪儿就有增长。”