第一图书网, tushu007.com

<<吸引力法则>>

图书基本信息

内容概要

研究如何获得吸引力的开山之作
《吸引力法则》
本书是“吸引力法则”研究领域的第一部经典著作，也是结合心理学和人际关系学理论系统阐述“吸引力”概念的力作。
全书全面而深刻地论述了“吸引力法则”发挥作用的原因、方式，以及它所能产生的效果，并有大量文字介绍如何增强吸引力、保持吸引力、用好吸引力的具体方法。

作者简介

作者:(美)威廉·沃克·阿特金森 译者:杜颖达威廉·沃克·阿特金森，生于马里兰州的巴尔迪莫尔，20岁就开始经商，32岁时被宾夕法尼亚法庭录用为律师。
尽管他的律师职业给他带来了物质上的富足，然而强大的压力和过度的消耗最终令他精疲力尽，这段期间他遭受了生理和精神上的双重崩溃，并且财政上也危机重重。
他试图寻求治疗，后来他从一本《新思想》的期刊上找到了疗伤之法。
　康复后不久，阿特金森便开始写作，后来，他成为了《新思想》的总编辑，在《新思想》上发表了诸多作品，这些作品拥有一个庞大、忠实的读者群，尤其在医生和律师中广受欢迎。
　阿特金森写作出版了大量的书籍，并且还用笔名出版了一系列的充满神秘色彩的图书，成为了美国历史上最富神奇色彩的作家和励志大师。

<<吸引力法则>>

书籍目录

第一章 吸引力法则的秘密第二章 思想具有斥力和引力第三章 锻炼自己的头脑第四章 沟通自我意志和宇宙意志第五章 如何锻炼意志力第六章 怎样赶走恐惧和忧虑第七章 专心致志能实现奇迹第八章 让惯性思维成为自己的好帮手第九章 做情绪的主人第十章 爱上它，才能得到它第十一章 把精力用在刀刃上第十二章 自信者才能成功第十三章 你有个人磁力吗第十四章 如何获得个人磁力第十五章 让你的眼神魅力四射第十六章 如何在不知不觉中影响别人第十七章 人是自己思想的产物第十八章 塑造完美的品格第十九章 成功来自专注第二十章 训练自己的专注能力第二十一章 成功就在脚下后记

章节摘录

一个至高无上的法则始终统治着宇宙，它的伟大无法形容，它的表现形式十分丰富，然而，从根本上看，它仅仅是一个法则。
对于它的一些表现形式，我们已经很熟悉了，但与之相关的其他表现形式却几乎毫无所知。
因此，假如能每天了解一些，其神秘面纱终究会被慢慢揭开。
　万有引力法则可以被我们在不经意间提起，但同样令人惊叹的表象却被我们毫不犹豫地忽略了，那就是思想世界里的吸引力法则。
　吸引物体到地面和维持圆周世界有序运行的法则力量已经被我们认识到，却没有足够重视它们。
　思想是一种力量，是能量的一种表现形式。
它具有磁性，就如同吸引力一般。
当我们逐渐认识到这一点时，也就开始理解了为什么迄今为止很多事对我们来说仍然是不可知的。
吸引力法则是思想世界里最伟大的法则，没有任何一种研究能够像它那样给研究者带来巨大回报。
　一种美好而精妙的物质之波会在我们思考时被传递出来，它就如同体现为光、热、电和磁的波一样真实。
即便我们五种感官不能明显地感受到它，但也不能证明它是不存在的。
　一块强大的磁石不仅能释放出波，而且还可以施加足够的力量吸引一块一百磅重的钢铁，如此强大的力量我们却无法感觉到，更不要说看到、尝到、，闻到或听到了。
　对于那些思想领域的波，我们无法看到、尝到、闻到或听到，也不能用通常的方式感受到。
一些记载案例已经表明感官特别灵敏的通灵者感知到了强大思想波的真实存在，甚至，我们中的很多人也能够证实感受到他人的思想波的存在，其中包括近在眼前的和远在天边的传播者。
所以，心灵感应及其相似的现象并不是白日梦。
　要知道表现为光和热的波远远低于思想波的强度，它们唯一的不同就在于波的频率。
一线有趣的曙光已经从关于这个问题的科学研究中体现出来。
伊利沙·格雷教授是一位著名科学家，他在《自然的奇迹》这本书里面写道：“ 我们的手中已经掌握了大量资料，可以进行推测：在思想领域里，存在着人类用耳朵听不到的声波以及用眼睛看不到的有色光波。
在深邃、黑暗且无声的空间里，波的频率是在4万赫兹和40亿赫兹之间，而在无限空间范围中，波的频率则可以达到70亿赫兹以上，光在那个地方会停止。
”　威廉斯则在他的《科学上的简短篇章》这部著作里讲道：“ 在那些波之间是没有等级的。
有一个巨大间隔存在于两种波之间，它广阔的范围足以包容另一个运动着的世界，它就存在于我们的声音世界以及光与热的世界之间。
而且，我们没有任何理由去假定物质无法在这种中间状态里活动，换句话说，这样的活动无法引起中间状态，除非是有器官来感受或感觉它们运动。
”　我上面所引用的论述是极具权威性的，但它只是供你思考的资料，并非试图向你证明思想波的存在。
你只要进行深入思考，就会清楚它与你的亲身经历极为吻合。
　关于精神科学的论述已经家喻户晓，然而，虽然我们会说“ 思想就是事物 ”之类的话，却始终没弄明白这种论述的确切含义。
假如我们能充分理解这种论述的真实性及其背后所带来的结果，那我们就会理解很多原本被认为隐晦难懂的事物，并能轻而易举地运用这种思想方面的神奇力量，就像我们运用其他形式的能量一样。
　如前文所述，当我们思考时，一种强度非常高的运动波就会被我们释放出来，它就如同光、热、声和电的波同样真实。
如果能够理解并支配这些波产生和传送的法则，那我们就可以在日常生活中成功运用它们，就如同是我们很好地理解并运用不同的能量形态一样。
这些波虽然不能被我们看到、听到、称重或测量，可并不意味着它们不存在。
有些波是人类的耳朵无法听到的，然而，一部分昆虫却能很轻易地注意到它们，而其他一些波则可以

被人类发明的精密科学仪器捕捉到。
但是，一个巨大的间隔却存在于被最精密仪器捕捉到的声波和人类心理可感知到的声波之间，按照这个原则继续类推下去，可知声波和其他一些形式的波之间必然存在着一条分界线。
同样，有些波是人类的眼睛无法看到的，而其中一些很有可能会被精密的仪器观察到。
当然，还存在着许多更纤弱的光波，而能观察到它们的精密仪器还没被发明，然而，随着科技的进步，尚未被探索到的领域正在逐渐缩小。
　新型仪器的发明可以使人们注意到那些新波，但在仪器被发明之前，它们一直存在。
如果因为没有合适的仪器来测量其磁力，就否认这种强大力量的存在很可能被认为是正当的，因为它们无法被尝到、摸到、听到、看到、称重和测量。
　任何一种形式的波都需要符合它自身形式的仪器才能被检测出来。
但就目前而言，人类的大脑似乎是唯一可以注意到思想波的器官。
神秘主义者认为科学家会在这个世纪里发明出足够精密的仪器来捕捉和记录这样的思想感觉，这样的发明似乎是有望得到实现的，因为人类已经有了这种需求。
可对于那些已经沿着实用心灵感应线路进行实验的人而言，他们的实验结果已经远远超过了现有科技的进展。
　或大或小的思想可以被我们在任何时候传递出去，与此同时，我们也收获到那些思想的结果。
而结果不仅使我们的思想波影响到了自身及别人，并且还产生了一种吸引力，可以保证把别人的思想、事情、环境、人群和幸运吸引到我们这里，吸引来的所有东西必然会与我们内心里最为重要的思想特征保持一致。
　爱的思想可以把别人的爱吸引过来，当然还有与这种思想相一致的环境、事物以及怀有这种思想的人们。
愤怒、憎恨、嫉妒、厌恶和猜疑的思想则会把从别人那里散发出来的相似思想吸引过来，而我们所身处的环境也会被邀请来证明这些最为糟糕的思想。
另外，来自于其他人同样糟糕的思想以及表现得不和谐的人们也会被我们统统接受。
如果你想使自己成为吸引别人相应思想波的中心，那么，就要保持一种强烈或长久的思想。
要知道在思想世界里，永远是同类相吸的，因此，你播种什么就会收获什么。
　不管是男人还是女人，只要他们的内心充满爱，那么，他们在任何一方面都能看到爱，并且可以吸引别人的爱。
而那些满怀愤恨的人却只能得到愤恨。
头脑中满是战斗思想的人在获得成功前往往不得不面对无数战斗。
道理就是这么简单，所以任何一个人都可以通过心理的无线通信来获得自己所召唤的东西。
在早晨起床后容易发怒的男人早餐吃完之前往往就会想方设法地使全家人都处于同样的情绪状态中，那种习惯于“唠唠叨叨”的妇人通常会在一整天里找到足够的事来使自己的“唠叨”感得到满足。
P2－6

后记

我曾有过一个计划，就是将那些不愉决的感觉和讨厌的状态彻底从内心中驱逐出去。
其实，一个更行之有效的方法是努力培养出与你想根除的情绪相反的情绪。
通常情况下，我们很容易把自身当成情绪和感觉的产物，而误认为那些感觉和情绪就是“我们”本身。
然而，这与事实真相相差甚远。
有一点毋庸置疑，那就是我们当中的很多人都沦为了自身情绪和感觉的奴隶，任凭其摆布。
在他们看来，人是由感觉操纵和控制的，而这种感觉永远也无法摆脱，因此，他们停止了对感觉的反抗。
或许他们也清楚感情和精神的特质正在迫不及待地要伤害他们，然而，他们却依然心甘情愿地向那些情绪俯首称臣，从而遭受到一连串打击和挫折，以致与幸福和成功擦肩而过。
即便事实真如此，他们也总会为自己找这样或那样的借口，会说那是命中注定的，于是，他们听天由命了。
更加积极而美好的事物能够通过新的心理学传达给我们。
而它所带给我们的全新概念是：人类绝非感情和感觉的奴隶，而是它们的主人。
同时，人可以随心所欲地依照自己的意愿对自己作出改变，而那些给人们带来不幸和挫折的负面思想可以被我们轻易地开除掉。
无论我们接受哪一种思想理论，有一点毋庸置疑，那就是当我们活着时，大脑就是思想的工具和载体。
这也正是我们对于大脑的物质认识。
大脑就如同是一件奇妙的乐器，它那数以百万的琴键能演奏出数不胜数的动人音符。
当我们来到人世间时，也带来了各自不同的性情和癖好，我们可以将其归为遗传因素，也可以认为这些东西是先于肉体而存在的灵魂中固有的东西。
总之，自肉体诞生之后，性情和癖好就已经如影随形地伴随我们左右了。
许多人并不了解真实情况，对于他们而言，很难相信大脑能被训练和培养出巨大潜力。
而我们也可以依照自己的意愿对精神状态进行取舍、熏陶和改造。
人们究竟为什么要发脾气呢？
为什么要随心所欲地发泄不良情绪呢？
答案就在你自己手中。
我们重复的思维、感觉和行为会形成一种惯性。
对于每个人来说，自出生以来就已经带有某一方面的倾向了，当然，也可能是受到了他人的一些影响而形成了某些癖好。
我们每个人都有一大堆思想习惯，因此，每当沉溺于不愉快的想法或习惯时，我们就是在对这种不愉快的行径进行习惯性的重复。
对于那种称心如意的想法或思想态度，精神科学家们习惯于把它们称之为“积极”，而那些令人不愉快的思维则被称为“消极”。
其实，这种定义不难理解。
大脑能够本能地为它的主人辨别出事物的好坏，还会为那些美好的思想铺平道路，尽自己最大的努力把障碍清除，这样，美好思想的前进道路就畅通无阻了。
积极思想与消极思想所受到的待遇不可同日而语。
每一个积极的想法都能够抵消掉消极的想法，许多消极的想法都是这样被消除的。
如果你想战胜那些消极的想法或感觉，那么，创造出积极的想法就是你唯一的选择。
积极的思想就如同一棵参天大树，它会不断地汲取消极思想赖以生存的养分，最终使其枯竭而亡。
当然，在刚开始时，消极思想很可能占据优势地位，而这也必将是一场事关生死的较量。
然而，只要你给予积极思想一个适于生存和发展的空间，消极思想就会像一句流传广远的谚语所说那样“死在旦夕”了。

消极思想在开始时总是能给人制造许多障碍，令人感到不快，但一旦我们调整好心态，轻装上阵并决定斩草除根，消极思想必然会望风而逃。
比如说你很容易对他人产生怨恨情绪，那么，最好的改善方法就是在自己心中培养一种爱别人的感觉。
尽可能地把爱存放在你心中，并把它付诸行动。
不断地熏陶自己的善念，不管你遇到的是熟人还是素未谋面的陌生人，都要以一颗悲天悯人的善心去对待他们。
尽管这样做可能会遇到挫折，但不要灰心丧气，因为你很快就会将憎恨变为爱心的手下败将，并让它永远没有还手之力。
假如你有忧郁的倾向，那么，请笑一笑吧，乐观地面对周围的一切。
“ 车到山前必有路 ”，要始终相信这一点，要坚定信念，努力挖掘出事物美好而光明的一面。
当忧郁的恶魔来势汹汹地向我们发起进攻时，我们要对它视若无睹，对它不予理睬，做到处变不惊；我们要一如既往地保持乐观和愉悦的心情，因为我们的座右铭是“ 阳光、愉快和幸福 ”，而我们也一直努力地去实现这个座右铭。
或许你觉得上面所写的那些豪言壮语有些过于耗费时间和精力，然而，它们却是货真价实的真理，它们能为你所用，能帮你走向成功。
一旦领悟了其中的真谛，你立时就会明白年轻时做过的那些宣誓和自我暗示的意义，你会好好珍惜它们。
懒惰和散漫会成为过眼云烟，你会呈现出精力旺盛、积极向上的精神面貌。
当然，假如你想达成心中那些美好愿望，就应该对其进行长期的、有条不紊的、按部就班的实践。
“ 坚持信念 ”总会被那些新思想的拥护者们不遗余力地宣扬，事实也确实如此。
如果想达成预期的目标，那么，“ 坚持信念 ”就是一种不可或缺的精神。
但仅有“ 坚持信念 ”是远远不够的，你必须不断地用行动去验证自己的信念，直到它成为一种与你密不可分的固定习惯。
当你高兴时，会很自然地开怀大笑，你会立刻感受到明媚的阳光和生活中的轻松愉悦。
你想养成某种行为习惯，首先就要培养出与其相对应的心理状态；想要培养出这样一种心理态度，就要表现出与这种心理相关的应有行为，哪怕仅仅是走过场、装样子。
这样一来，你就能通过行为对大脑进行反馈暗示了，而良好的心态也会同时被你培养出来。
一旦具备了这样的心态，养成任何行为习惯都是水到渠成。
现在就把这条规律运用到实际生活中吧。
把那些你认为不得不做可又不情愿做的事找出来，然后为自己制造出一种做好这件事所必备的心理态度，告诉自己“ 我喜欢做这件事 ”，接下来需要做的就是把那种愿意做事情的态度体现在实际行动上。
在行动过程中，你要尽可能地多花点心思寻找乐趣，比如说如何才能达到最好的效果，应该在哪些地方再努努力，是否为现在自己所做的一切感到骄傲。
如果能这样做，你就会发现这个过程是那样精彩和有趣，而一个全新的乐趣也就在不知不觉中诞生了。
这个方法对于想要克服自己思想上某种缺陷的人来说同样行之有效。
你应该如何去做呢？
首先，应该培养出一种与缺陷相反的特质，然后在自己的头脑中将其整理出来并付诸实施。
看一看自己身上究竟会发生多么大的变化吧！
当你遇到挫折时，请不要垂头丧气，而要告诉自己：“ 我行！
我可以！
”然后再向着目标继续努力。
如果想要获得成功，那么，保持持续而稳定的轻松愉快的心情就是你最重要的保障。
能够做到这一点，那么任何事情都难不倒你。

编辑推荐

威廉·沃克·阿特金森，美国著名的励志作家，具有传奇色彩的心灵导师，同时他还是一位律师、商人和出版商。
他倡导了20世纪美国历史上最伟大的一次心理学浪潮“新思想运动”，影响了一大批企业家、作家和成功学大师。
《吸引力法则》是“吸引力法则”研究领域的第一部经典著作，也是结合心理学和人际关系学理论系统阐述“吸引力”概念的力作。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com