

《个人魅力完美私密教程》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787214153548

编辑推荐

向吸引力大师学习如何开发个人魅力：这套个人吸引力开发方案是沙夫茨伯里开发出来的，也是世界上具有完整体系的个人吸引力开发方案，经过了长期的实验和细致的检测证明，它是一个成功的方案。目前，它是被人们广泛认可的个人吸引力开发标准方案，是国际吸引力俱乐部所采纳的方案，同时，也在学校和其他各种教育机构中使用，是能帮助各行各业的人们培养个人吸引力的方案。

内容简介

个人魅力是指一个人富有特别的吸引力——比如一个人眼神的魅力、声音的磁力、语言的说服力、人格的魄力、人际交往的亲合力……它是一种能使人信服、开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它虽然与生俱来，但却潜藏在人们的身内，需要利用相应的方法和技巧将其激发出来。

本书通过对个人吸引力的研究，精细地剖析了“魅力”的各种因素及其具体表达形式，并对现实为其找出了各种实践方法和技巧，而且还为这些方法、技巧设计出一系列适用于日常生活的练习，当你通过简单的日常练习掌握这些方法、技巧，你几乎能立即看到效果——很明显的感觉到个人吸引力的提升以及周围人目光的变化。

它会引领你完成魅力开发的整个过程，让你系统地学习如何提升个人魅力，它将告诉你——怎样将潜在的吸引力变为人生财富；怎样在任何情况下赢得任何人；怎样让自己看起来更自信；怎样塑造出更迷人的眼神，更有磁性的声音；怎样说话更具活力，富有趣味；怎样吃，吃什么更健康，更有魅力；怎样能更容易被人接纳、喜欢；怎样变得更有影响力、说服力；怎样和难相处的人沟通顺利；怎样让对手也无法讨厌你；怎样与朋友和所爱的人达成更深层次的共鸣和相互理解。一步步地带领你去经历一系列艰难乃至痛苦的转变，最终让潜伏在你身内的吸引力由内而外的散发出来，从而过上崭新、健康、宁静、诗意、优雅、自由而丰富的生活。

作者简介

埃德蒙沙夫茨伯里，美国著名社会活动家，世界上第一套个人吸引力开发方案的创建者，致力于研究、帮助、激励人们开发个人吸引力，指导人们通过关注饮食健康，塑造个

人眼神、声音，培养自身性格、习惯、心态、品格等要素，铸造通往成功之路的必备条件。一生著述超过100种，其中大部分都作为培训教程，只内部提供给由他创建的魅力俱乐部的会员。

目录

本书独创的体系

课程简介

第一部分 魅力何来

第1课 转变自己，让生命充满魅力

第2课 人人都有吸引力

第3课 有魅力的人所具备的六大特征

第4课 吸引力不能靠伪装来获得

第二部分 人的四大欲望

第5课 食欲

第6课 性欲

第7课 贪欲

第8课 精神欲望

第9课 形成精神力量的九个关键法则

第10课 怎样开发精神力量 本书独创的体系课程简介第一部分 魅力何来第1课

转变自己，让生命充满魅力第2课 人人都有吸引力第3课 有魅力的人所具备的六大特征

第4课 吸引力不能靠伪装来获得第二部分 人的四大欲望第5课 食欲第6课 性欲第7课 贪欲

第8课 精神欲望第9课 形成精神力量的九个关键法则第10课 怎样开发精神力量第三部分

打造充满魅力的眼神第11课 眼睛的妙用第12课 有吸引力的人不错过每个细节第13课

东方式的吸引力训练第14课 练习过目不忘的能力第15课 九种眼部运动让你拥有迷人眼神

第16课 会说话的眼睛第四部分 魅力的关键第17课 将吸引力融入你的一举一动第18课

从现在开始矫正自己第19课 烦躁不安会赶跑你的魅力第20课 你为什么看起来很低迷

第21课 轻柔即活力第22课 克服担忧情绪第23课 22天拥有个人吸引力第五部分

魅力的敌人第24课 消除坏习惯，再谈吸引力第25课 谁偷走了你的活力第26课

装出来的吸引力第27课 怎样吃才能更健康第28课 能够提高魅力的食物第29课

能够破坏魅力的食物第六部分 张力创造魅力第30课 有张力，才有吸引力第31课

绷紧你的神经第32课 温和的接近张力状态第33课 有力的声音才美妙第34课 张力如何获得

第35课 魅力是可以“走”出来的第七部分 放松绽放魅力第36课 沉默也会发光第37课

安静的气场第38课 在冷静中蓄势待发第39课 有吸引力的夫妻之间从不吵架第八部分

打造充满磁性的声音第40课 声音和成功的关系第41课 是什么影响了你的声音第42课

为什么优美的声音也会让人厌倦第43课 好听的音调都是灵活的第44课 变化的声音最迷人

第45课 如何形成自己的音色第46课 生动的表达让你光彩照人第47课 唤醒你潜在的吸引力

第九部分 吸引力的终极应用第48课 用这本书完善你自己第49课 产生吸引力的意识第50课

你敢不敢说实话第51课 婚姻的秘密第52课 如何从乏味的生活中走出来第53课

产生吸引力的价值第54课 永不停下自我完善的脚步第55课 让改变发生第56课

[显示全部信息](#)

前言

迄今大约有400万人学习过沙夫茨伯里的理论，他也因此名声大振。然而，在过去的几十年里，他只是一名默默耕耘的教师，而且拒绝宣传推广自己的作品，目前只有授权的出版商在这样做。除此之外，他的学生经常跟自己的朋友谈起其作品的好处，随后那些人也成了他的学生或读者，如此这般，经过学生与读者们的口口相传以及出版商的一些宣传推广，他的学生和读者越来越多，最终达到400万。

据说，本书第一版发行后，无论被放在什么样的公共场合，都能在短短几个月内引起无数读者的注意，这样就迫切需要增加印量。新印刷的每本书也具有同样的影响力，这样一来，几乎未用任何公开的广告宣传就能有400万的学生与读者也完全在情理之中。

抛开这些不说，哪怕只是从下面这几个真实发生过的事件中也可看出这本书究竟有多大的吸引力。

有一个读者在一家时尚的夏日旅馆住了几个星期。其间他出去了几天，把本书丢在了桌上。后来他才知道，有400多名旅客记下了出版商的地址，并订购了本书。还有一个例子，一位医生把本书放在候诊室的桌上，就在他给病人看病的时间里，200多个病人抄下了地址，并订购了本书。

迄今大约有400万人学习过沙夫茨伯里的理论，他也因此名声大振。然而，在过去的几十年里，他只是一名默默耕耘的教师，而且拒绝宣传推广自己的作品，目前只有授权的出版商在这样做。除此之外，他的学生经常跟自己的朋友谈起其作品的好处，随后那些人也成了他的学生或读者，如此这般，经过学生与读者们的口口相传以及出版商的一些宣传推广，他的学生和读者越来越多，最终达到400万。据说，本书第一版发行后，无论被放在什么样的公共场合，都能在短短几个月内引起无数读者的注意，这样就迫切需要增加印量。新印刷的每本书也具有同样的影响力，这样一来，几乎未用任何公开的广告宣传就能有400万的学生与读者也完全在情理之中。抛开这些不说，哪怕只是从下面这几个真实发生过的事件中也可看出这本书究竟有多大的吸引力。

有一个读者在一家时尚的夏日旅馆住了几个星期。其间他出去了几天，把本书丢在了桌上。后来他才知道，有400多名旅客记下了出版商的地址，并订购了本书。还有一个例子，一位医生把本书放在候诊室的桌上，就在他给病人看病的时间里，200多个病人抄下了地址，并订购了本书。最不可思议的是，有人对一位成功的商人说，本书吸引力十足。那位商人根本不相信：“如果作者能让我买下它，我将付给他100英镑。”于是，那人问商人：“你保证自己不会出尔反尔？你愿意花时间认真去读这本书吗？如果读过之后，发现它的价值比其价格高出1000倍，你会买吗？”不久，那位商人用一张100英镑的支票给出了自己的答复。所以，令那些即将开始学习本理论的学生感到高兴的是，本书自身就有着十足的吸引力。这让他们备受鼓舞并且非常兴奋。结果证明，阅读和研究本书，对他们的一生都产生了最为积极的影响，让他们变得吸引力十足。好像自己生来就是

这样的。通过运用这样的吸引力，他们在生活的每个角落找到了快乐。我们的目标是在每个学生的头脑中建立这样的体系——让他们确立在生活中取得成功的雄心壮志。我们知道好的榜样和过去成就的价值。没有什么比取得辉煌成就的历史更能激发人们在当前的斗争中去努力获取胜利果实的了。这也是沙夫茨伯里探索伟大人物成功秘诀的重要意义。他通过与当时最伟大的人物接触而获取他们成功的方法（这本身就具有重大意义），然后，通过与别人的合作，他研究开发出这样一套培训课程，借助一些吸引力准则充分发掘了学生的天赋。那么，开始时他是如何将这套课程运用到学生们身上的呢？一开始，是由许多人提出申请，要求他进行一对一的指导。后来，读他的书就能获得与一对一指导相同的效果。并且后者还包括了他在演讲中谈到的获取个人吸引力所需遵守的准则和过程。他向学生们说明了这一点，但成千上万的人仍然要求他进行一对一的指导。他在进行此种指导时发现，在自己的学生中有内阁大臣、法官、工业巨头、上流社会成员、律师、教会的高级领导人，几乎涵盖了所有领域。

现在，我们进入本篇简介中最振奋人心的一部分。抛开所有那些亲自听他授课的人不谈，我们对那些仅仅从他的著作中获益的男男女女展开了跟踪调查，下面是调查结果：律师——我们教导律师必须凭借极度的诚实和处事的公正去赢得公众的信任，同时必须确立自信心，然后必须培养和利用彰显个人吸引力的自然习惯，将二者的作用结合在一起，最后凭着上述三个方面实现效率的最大化。对7793名律师的调查报告表明，他们都是从该职业的最低端做起，为了目前的地位打拼过多年。不过，他们中的每一个人都取得了极大成功，其中的数百位还成为领袖级人物，为自己赢得了名誉和财富。医生——每一位成功的医生都需要较高水平而且控制自如的个人吸引力。这不是催眠术，而是与之恰恰相反。后者抑制人的情感，让人精神不振，用于控制非正常的精神状态，只对特定的恶性疾病有效。而个人吸引力让人充满生命力，拥有开放的心态，精神振奋，头脑睿智，乐观向上。根据自学我们作品而且将其中内容付诸实践的12624名医生的报告，他们承认，我们的培训体系是他们在职业生涯中从平庸走向成功的重要原因之一。毫无疑问在过去的几十年里，还有无数人因为得到同样的帮助而取得了巨大成就，但没有及时地将信息反馈给我们。商人——供求法则使许多行为不端的商人能够继续存在。但是在竞争的世界中，客户最终选择与谁进行交易，最重要的决定性力量是个人吸引力。当然，这种吸引力是通过一定的活动和渠道展现出来的。一个人必须知道在人生的各个阶段运用什么样的个人吸引力以及怎么去运用。让人难以置信的是，在过去的几十年间，有超过40万获得成功的经商人士承认，自己的成功应归因于本书。另外，因为本书，还有一批职员和雇员的职位得到稳步提升，而且其中很大一部分成为雇主，因为他们领略了个人吸引力的真正价值。政治家——在本书面世的几十年间，从英国女王到英国首相，无数的政治家都成为本体系的忠实读者和学生。有数以万计的政治家从本书的训练体系中获得成功，培养了他们的个人吸引力，成为备受公众瞩目的人物。其实，不仅社会生活是检验这种吸引力的巨大试验场。就连在日常生活中，我们也不难发现，如果一位年轻的女性或男性拥有真正的个人吸引力，哪怕是穷一些或者是不那么富裕，都会显得比其他人更有吸引力，不容别人轻视或漠视。这也是为什么本培训体系的某些部分会在时尚学校中，被用来培训名媛淑女的原因之一。我们在此可以肯定的是，对于那些希望提高自己的社交素质和行为吸引力的人而言，它是有益的。即便是这部作品没有包括的其他培训领域，用到那些好的形式也是有益的。所以，多年以来，这套培训体系一直被视为此类作品的范本。归根到底，这一地位主要还是得益于它作为一种培训方法的独到之处，它坚持培训体系的实用价值，坚持全力以赴地帮助参加培训的每一位学生。我们有成

千上万的学生，还没有哪一位对我们的培训说完全不满意。由此作者断定，这一方案给人类带来的帮助将大于生活中其它任何事件。这些我们在接下来的几课中将让作者自己来谈。但我们要在这里做一个预言：作为本书的读者，假如你能把这本书认真彻底地读一遍，你就会经历一次完全的、革命性的变化。从此你将以不同的眼光审视生活，能够更好地领悟生活，把握现实生活中促进成功和阻碍成功的各种影响力量的意义所在；还将更为具体地理解人类的本性和动机。如果把这本书读一遍就能达到这么多目标，就更不用说当你掌握其更简单的原则，意义更深的教义，吸收贯穿这部作品的真理性认识后所能实现的价值了。我们预计你会在接下来的几课中产生这些疑问，故而在此先对这套体系的历史进行了一番阐述。我们的目的就是采用缜密的形式展现本培训体系的巨大力量，消除你对我们的质疑。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

仅次于食欲的最强烈欲望就是天生的性欲求了。饥饿可以导致动物去杀戮，可以把它们变得很危险。但对于这些低等生物而言，它们很少由于性冲动而走向所谓的动物犯罪，人类却成了这种欲望的奴隶。

不管对于男人还是女人，这种欲望都是一种很有效果的吸引力替代品。一个男人可以凭借自己的吸引力轻松地赢得一个女人的芳心，让她成为自己的妻子。如果我们在过去45年的经验记录是可信的，那就请你相信，没有一对由于彼此的吸引力走到一起的夫妻在后来离婚。并不是所有的婚姻都是因为吸引力才缔结，但凡是建立在吸引力基础上的婚姻都不会瓦解。

一位法官在审案时对陪审团说：“事实上，超过九成的婚姻建立在错误的性欲求的基础上。”这种欲求取代了吸引力的位置，让数以百万计的人生活痛苦不堪。吸引力将人的性格甚至是灵魂都表露无遗，它把人身上天生的好品性和后天习得的好品行展现出来。它会让有个性的变得更有个性，善良的变得更善良，有价值的变得更有价值，并且能让这些成为人内在的素质。另一方面，性欲能把一个人吸引到另一个人那里，饱食终日却无所事事，涂在希望和承诺表面的光环很快就会变得黯淡无光。

精明的人利用这一点很容易达到自己的目的。借助这种欲望也能像有吸引力那样得到自己追求的东西，但是它带来的成功是一盘散沙。

这种力量的可怕之处在于，它暴露了人类本性罪恶的一面，即他们愿意将这种欲望商品化用于敛钱。罪恶昭彰的妓院就是敛财的工具，逼良为娼也是为了同样的目的。情人们把腰缠万贯的男人诱入自己的圈套，因为男人抵挡不住这种欲望的诱惑。

拥有吸引力的妻子不需要担心她们的丈夫跟其他女人在一起。这一事实已经得到充分的证明，我们知道，许许多多的女人在结婚之后有了吸引力。她们凭借自己静谧的、含蓄的影响力牢牢地把握住了丈夫的心，而且丈夫的这种忠诚是发自内心的。

我们发现性欲的力量是如此之强，但吸引力的力量更强，而且有着更为强大的支配力。它总是能够统御这些替代性欲求。

一个相貌平平但很淫荡的女人，只要手段足够巧妙，就能凭借性欲的调动，对一个缺乏对吸引力真正了解的男人为所欲为。多少伟大的人物也陷入了这类女人的魔爪，就像前面的庭审记录中所说的那样。历史上这样的例子数不胜数。在美国，有一个中上等姿色的年轻女郎毒死了自己有钱的丈夫，之前她已诱使丈夫写下了有利于她的遗嘱。她在被一群男性陪审员审判后，很快就被无罪释放。不久，她在这个国家的另一个地方针对第二任丈夫犯下同样的罪，而且再度被无罪释放。当她在另一个地方第三次受审的时候，有确凿的证据表明她确实杀死了自己的丈夫。她被定罪之后，又承认了另外两起谋杀案。一个漂亮的女杀人犯有能力让正常的陪审员头脑发昏，使他们不能宣布她的罪名成立。

如果这是真的，那些经常被漂亮姑娘猎获的男人又该怎么办呢，毕竟世上到处都有她们的存在。仅次于食欲的最强烈欲望就是天生的性欲求了。饥饿可以导致动物去杀戮，可以把它们变得很危险。但对于这些低等生物而言，它们很少由于性冲动而走向所谓的动物犯罪，人类却成了这种欲望的奴隶。不管对于男人还是女人，这种欲望都是一种很有效果的吸引力替代品。一个男人可以凭借自己的吸引力轻松地赢得一个女人的芳心，让她成为自己的妻子。如果我们在过去45年的经验记录是可信的，那就请你相信，没有一对由于彼此的吸引力走到一起的夫妻在后来离婚。并不是所有的婚姻都是因为吸引力才缔结，但凡是建立在吸引力基础上的婚姻都不会瓦解。一位法官在审案时对陪审团说：“事实上，超过九成的婚姻建立在错误的性欲求的基础上。”这种欲求取代了吸引力的位置，让数以百万计的人生活痛苦不堪。吸引力将人的性格甚至是灵魂都表露无遗，它把人身上天生的好品行和后天习得的好品行展现出来。它会让有个性的变得更有个性，善良的变得更善良，有价值的变得更有价值，并且能让这些成为人内在的素质。另一方面，性欲能把一个人吸引到另一个人那里，饱食终日却无所事事，涂在希望和承诺表面的光环很快就会变得黯淡无光。精明的人利用这一点很容易达到自己的目的。借助这种欲望也能像有吸引力那样得到自己追求的东西，但是它带来的成功是一盘散沙。这种力量的可怕之处在于，它暴露了人类本性罪恶的一面，即他们愿意将这种欲望商品化用于敛钱。罪恶昭彰的妓院就是敛财的工具，逼良为娼也是为了同样的目的。情人们把腰缠万贯的男人诱入自己的圈套，因为男人抵挡不住这种欲望的诱惑。拥有吸引力的妻子不需要担心她们的丈夫跟其他女人在一起。这一事实已经得到充分的证明，我们知道，许许多多的女人在结婚之后有了吸引力。她们凭借自己静谧的、含蓄的影响力牢牢地把握住了丈夫的心，而且丈夫的这种忠诚是发自内心的。我们发现性欲的力量是如此之强，但吸引力的力量更强，而且有着更为强大的支配力。它总是能够统御这些替代性欲求。一个相貌平平但很淫荡的女人，只要手段足够巧妙，就能凭借性欲的调动，对一个缺乏对吸引力真正了解的男人为所欲为。多少伟大的人物也陷入了这类女人的魔爪，就像前面的庭审记录中所说的那样。历史上这样的例子数不胜数。在美国，有一个中上等姿色的年轻女郎毒死了自己有钱的丈夫，之前她已诱使丈夫写下了有利于她的遗嘱。她在被一群男性陪审员审判后，很快就被无罪释放。不久，她在这个国家的另一个地方针对第二任丈夫犯下同样的罪，而且再度被无罪释放。当她在另一个地方第三次受审的时候，有确凿的证据表明她确实杀死了自己的丈夫。她被定罪之后，又承认了另外两起谋杀案。一个漂亮的女杀人犯有能力让正常的陪审员头脑发昏，使他们不能宣布她的罪名成立。如果这是真的，那些经常被漂亮姑娘猎获的男人又该怎么办呢，毕竟世上到处都有她

们的存在。陪审员有法律、有证据、有律师正确的引导，如果还无济于事，那么那些随心所欲只身游荡在大千世界中的男人逃过此劫的几率又有多大呢？有些人赌咒发誓说要坚持正义，但只要受到美色的诱惑，马上就把道德准则抛到九霄云外去了。所有这些都是因为性欲。这里的性欲是指对异性不当的甚至是邪恶的兴趣。并不是所有这类欲求都指向女人，不是所有的女人找男人都是为了获得生活上的依靠，许多人是受自身性欲的驱动才那么做的。只要这种欲求处于正常范围，而且伴随它的还有真正的吸引力，那么这样的结合就是理想的。但今天想承担危险而昂贵婚姻的男人越来越少，他们迟迟不结婚，在迈出这一步之前犹豫不决。为了打消这种顾虑，女人往往会培养多种多样的性魅力。其中最有效的是把自己的腿部、背部和胸部的完美曲线展现出来。衣服收得紧紧的，使原来的身材变得窈窕诱人。虽然这种展示的方式没有脱离庸俗的趣味，但它的吸引力足以让那个正犹豫不决的男人端详个没完。如果一个女人有发炎的扁桃腺、溃瘍的牙齿和感染了肠毒的血液，脸上也不像从前那么光洁，取而代之的是厚厚的浓妆，总之是青春不在，美丽已逝。一个男人若娶她回去，清晨起来看到一切事实真相，肯定会变得有些神经错乱，误以为是自己做了一场噩梦。我们坚持认为，只要婚姻的双方有吸引力，他们就决不会离婚或分居，因为这种力量是持久的。一方或双方都有吸引力，那么他们之间就不会有大的分歧。因为只要一方有吸引力，它就会分给另一方，这种力量对周围所有与之接触的人都具有影响力。我们强烈建议，男女双方要是还没有获得这样的吸引力或者这种吸引力还不够巩固时，先不要考虑结婚。这话没错。正如一位大法官在法庭上公开说的那样，90%的婚姻是由于性欲的需要才诞生的，这也是结婚之后无数灾难的症结所在。离婚和分居是普遍的，夫妻双方彼此不满意的概率就更大了。新人在步入婚姻的殿堂之前都曾表示，他们的婚姻是一个例外，他们彼此会永远真心诚意地爱对方。但每一对离婚的夫妻在结婚之前大概都有过类似的表白，他们都相信自己将跳出普遍的规律成为例外。有人说过，爱情是盲目的。性欲的魔力是如此之强，以至于让人变得盲目。大自然让男人和女人在这样的魔力之下变得不顾一切。许多做出错误判断的夫妻后来解释说，婚姻中的平凡琐事、言行举止和穿衣打扮的漫不经心，彼此间的深入了解，对财产所有权和个人权利的争夺，以及急躁的脾气和相互指责，将他们带出了理想的婚姻国度。但是，如果婚姻建立在吸引力的基础上，就像我们在这项研究最后表明的那样，那么所有看起来不可调和的事情，都会变得不再针锋相对。事实证明，性欲只是一种表面的虚饰，除此之外没有任何意义。它可能让一对男女在开始时真心爱对方，但稍后便滋生强烈的憎恶感，这种憎恶感超越了人们心中所有的恶意之火。新婚之日，太阳在一片微笑和预示着美好未来的欣喜之色中落山，但新人的爱也被烤成了焦糊的碳渣。可能在一夜之间，生活中所有的分歧都会暴露无遗；一月之后，所有的虚饰都将不复存在。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)