

# 跟着直觉走

KNOWING  
When it's right

[美]南希·罗森诺夫◎著

杨炜 杨春丽 曾冰颖◎译



- 如何依靠直觉吸引和会见别人
- 如何依靠直觉聪明地约会
- 如何依靠直觉选择成功的婚姻
- 如何依靠直觉终结与恋人的关系
- 如何依靠直觉让孩子相信他们自己

花城出版社

# 跟着直觉走

KNOWING  
When It's Right

[美]南希·罗森诺夫◎著

杨炜 杨春丽 曾冰颖◎译



花城出版社 中国·广州

## 图书在版编目(CIP)数据

跟着直觉走/(美)罗森洛夫(Rosanoff, N.)著;杨炜,杨春丽,曾冰颖译  
-广州:花城出版社,2004.3  
ISBN 7-5360-4300-7

I.跟... II.①罗...②杨...③杨...④曾... III.儿童教育  
-方法 IV.G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第015745号

Copyright:©2002 by Nancy Rosanoff

This edition arranged with Sourcebooks, Inc.

through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 200X FLOWER CITY PUBLISHING HOUSE All rights Reserved.

书 名 跟着直觉走  
作 者 [美]南希·罗森洛夫  
译 者 杨 炜 杨春丽 曾冰颖  
书名原文 KNOWING WHEN IT'S RIGHT  
原文出版 Sourcebooks, Inc.  
出版发行 花城出版社  
印 刷 广东惠阳印刷厂  
厂 址 惠州市南坛西路17号  
开 本 850×1168毫米 32开  
印 张 9.125 1插页  
版 次 2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷  
印 数 8000册  
书 号 ISBN 7-5360-4300-7/G·212  
定 价 18.00元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

# KNOWING when it's right

## 目

## 录

- 序言 你的直觉意识 /1
- 第一章 爱你的直觉自我 /11
- 第二章 寻找感觉:依靠直觉吸引和认识他人 /41
- 第三章 把握时机:依靠直觉约会 /61
- 第四章 认可关系:作出承诺 /87
- 第五章 依靠直觉经营婚姻 /119
- 第六章 依靠直觉生活:一起做决定 /149
- 第七章 结束关系:相信自己,即使是在受到  
伤害的时候 /173
- 第八章 依靠直觉为人父母 /197
- 第九章 依靠直觉修复破裂的人际关系 /227
- 第十章 依靠直觉建立友谊 /255
- 第十一章 概要:爱和直觉 /283



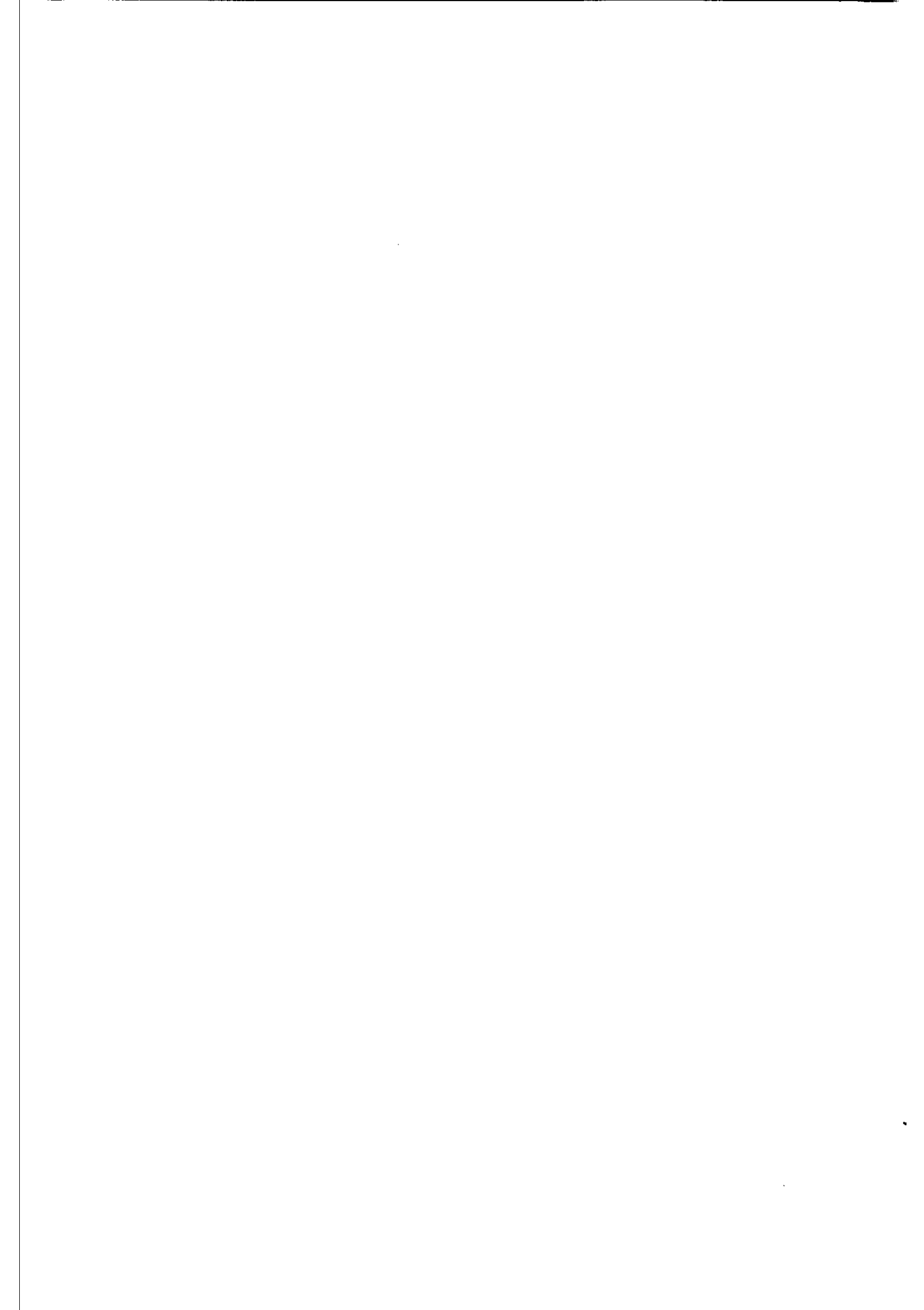
# Introduction

Your Intuitive Mind

序言

你的直觉意识





直觉是你的天生悟性。想象一个摆脱压力的时刻，我们的压力包括：他人的期望、“必须做得对”、和别人进行比较、不愿改变、言不由衷等等。

你惟一拥有的是天赋的直觉悟性。凭着这种悟性，你在任何情况下都知道正确的决定是什么。你本能地知道应该做或不做什么。你仍然充满热情、同情、愤怒、快乐和悲伤。只要你愿意，你还将从外界获取更多信息，它们会支持并发展你的直觉悟性，而不是扰乱、歪曲和破坏它。

生活的现实是，我们的直觉悟性和最终采取的行动之间有许多路径和方向。本书将指导你开辟一条通向直觉悟性的直线，使你沿着正确的方向，做出人生最重要的决定。对你的人生计划来说，直觉是一种潜在的认知。听起来是否像科幻小说一样不可思议？你的DNA（脱氧核糖核酸）正是如此。你身体的每一个细胞，都含有一个你的模板。在祖先遗传给你的DNA里，包含了身体、心智和情感的种种特征。这些特征以遗传代码的形式保存在你身体的每个细胞的染色体里。DNA不断复制那些独有的代码，建构你此



## knowing when it's right

生所拥有的身体、心智和情感。无论你是三岁孩童还是八旬老翁，DNA 不仅保存和复制这些代码，而且在你的体内传送这些代码。直觉同样如此，只是它的运作更细腻、更柔和。

举例来说，你的 DNA 决定你的骨头在五岁时候的长度，以及你将来成年后的高度。你从小对拆卸器械极感兴趣，这份直觉可能引导你将来在电机工程方面有所发展。DNA 和直觉预示着你一生的总体状况——无论你是否充分意识到这一点。你的直觉掌握着决定你是谁以及你能够成为什么人的所有代码。直觉提供的有用信息在你的一生中有举足轻重的作用。

你的 DNA 可能会受各种你无法控制的因素——使你健康受损、精神不振、心理失衡的意外事故——阻碍。而直觉功能在很多时候都可以由自己控制。你可以相信并注意自己的直觉，亦可以相反。大多数人不在意自己的直觉，是因为从来没有人教导或鼓励他们这样做。直觉是一个永远相随的指导人生航向的源泉。这本书是关于如何在自己进行最重要和最难决定的抉择——那些涉及你和他人之间的关系时，倾听和利用自己天赋的指导智慧，为自己指点迷津。

你的 DNA 与地球上每种生物的 DNA 都十分相似，这说明人和生物之间有着亲缘关系。你的直觉把你和所有人联系起来，使你能够和你希望的任何人沟通并建立关系。一旦建立起直觉联系，交往就会进行得更深刻而且更迅速。





一位名叫麦克的职业卡车司机和我们分享了他的直觉经验：“驾车时，如果我感到有点不适和烦躁，而且这种感觉越来越强烈的话，即使当时视线范围内没有其他车辆，我也会变得格外警觉，严密注视路面。在这种感觉出现之后大概十分钟左右，我就会近距离看到一场车祸——有人遇到麻烦或陷入了险境。无论发生什么事，因为精神高度集中，我总是能够及时做出恰当的反应。一旦渡过险关，躲过灾难，先前的那种烦躁情绪就会顿时消失殆尽。”

麦克将个人直觉指导及个人与整体情况之间的直觉联系起来。他对信息做出反应以及对任何事情都保持警觉的能力，既帮了他自己也帮了其他人。

应该把这种能力视为一种无形的沟通体系。某人遇上麻烦，他发出求助的 SOS 信息。他不知道谁在附近，谁能救他，他只知道自己需要帮助。麦克希望一路平安，他内在的本能引导他接收信息，并对信息做出反应。直觉通过身体和情绪的预感传递信息。

我们的感知能力和对直觉的反应能力可以扩大和发展。本书将教你在所有重要决策中，利用自己的直觉声音，使它自然地起作用。

直觉的沟通不受时空的限制。它提供关于各种人际关系在当下和将来的合适程度的信息，因此这些信息可以帮助你做出决定。在研修班上，有一位名叫玛丽的女性，她向我提到她曾经历的一次直觉反应，而那会儿她还不太清楚这种反应是怎么回事。那时，刚订婚的她兴奋地把这个消息告诉别人。当玛丽给母亲看她那枚崭新的



订婚戒指时,她突然失控地哭了起来。这不是喜泪,是悲泣。玛丽和母亲不知所措。她们认为这不过是一种“神经质”的反应,因而没有认真对待这件事,全力筹办婚事。婚礼如期举行,但玛丽的这段婚姻关系只维持了六个月。

这个故事是这类不幸事件中一个很好的例子,如果能够识别和听从自己直觉的声音,并按照直觉有所行动,就可以避免类似的不幸。如果玛丽知道怎样倾听并运用自己的直觉,她就会从自己的哭泣中识别出接收到的重要信息。出于本能,她隐约感到这次婚姻不对劲。然而,婚期已定,亲朋好友也都通知了,更重要的是,玛丽确实想出嫁,如果取消婚礼,她会感到很难堪。

在现实生活中,当你就类似问题进行抉择时,本书的信息和练习提供了相关辅导。如果玛丽在犹豫不决的时候,尝试过本书中的某个练习,她就能够说出自己的直觉,至少自己心里明白,这样才能进一步考虑采取其他可能的做法。她就可以感悟到某种信息正在以某种方式传递给自己。本书其他练习可以给予她多种选择,使她找到创造性的解决方法,比如拖延婚礼的日期、干脆取消婚约,或者采取别的什么办法来保护自己不受伤害,并做出明智的决定。

玛丽的这次经历导致的另一个结果是她再也不会忽视自己的直觉了。这次经历牢牢地铭刻在她心头,使她明白在生活中,直觉远比测验、考试,乃至希望顺利完成的大学课程更为重要。以前,从来没有人告诉她直觉的价值,因而,一直以来,她对直觉的真实性和重要性都持怀疑态度。



欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《跟着直觉走》[美]罗森洛夫.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/11890.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

