



10天打造强大 气场

李上卿 · 编著

气场决定你的命运。

气场够强，人生辉煌；气场不强，前途渺茫。



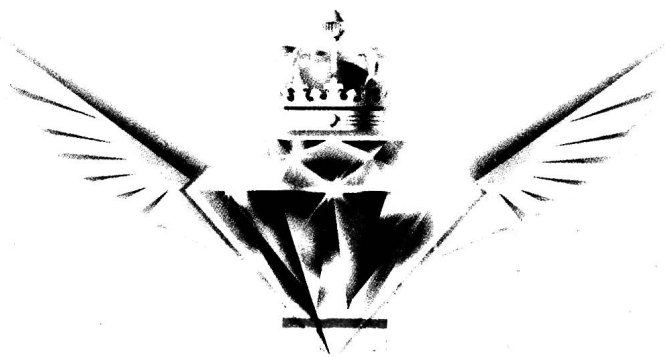
世界各阶层成功人士都在广泛运用的成功秘诀

奥巴马、比尔·盖茨、卡耐基、洛克菲勒、
奥普拉、李嘉诚、马云、潘石屹.....

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

10天打造强大 气场

李上卿 · 编著



 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

10天打造强大气场 / 李上卿编著. — 武汉: 武汉出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5430-5937-5

I. ① 1… II. ① 李… III. ① 成功心理 - 通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119944 号

书名: 10天打造强大气场

编 著: 李上卿

本书策划: 李异鸣

责任编辑: 张葆琚

特约编辑: 郭海东

装帧设计: 上尚装帧设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京中振源印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 29.25 字 数: 394 千字

版 次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。



强气场是这样养成的

人人都在培养强大气场，追求成功，但成功的人却是少数，有宏大气场的人也并不是随处可见。

很多人都在思考究竟自己与成功者的差距在什么地方，是天赋？是头脑？是家境？或是运气？其实这些都是成功的要素。我们光顾思考了，对于自己的行为，也没怎么在意。对于成败，常常归结于自己运气不佳，而从来不去考虑为什么会失败。可是仔细想想，我们和成功者只有很小的差距，这点小小的差距来源于自己平时的行为气场。

古今中外，大凡是走向成功的各界人士，之所以能站在成功的巅峰，是因为他们都拥有良好的气场，而良好的气场不仅赋予了他们热情洋溢的生活方式，而且赋予了他们积极进取的工作态度。一个人的气场，不仅影响一个人的工作、生活、事业，甚至影响他的一生乃至生命。

很少有人能够意识到气场的影响力如此之大，什么是强气场呢？有远大目标、持之以恒、反省自我、谦虚好学、胸怀宽广等都是强气场。有了这些可以令你不断进步。反之将影响你一生前程。

一位没有儿女的商人死后将自己的一大笔遗产赠送给远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。这名接受遗产的乞丐立即成了千万富翁。记者采访这名幸运的乞丐时问道：“你继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么？”乞丐回答出乎所有人的意料，大家都以为他会说我要创业，或者买个房子，过好生活一





类的话，结果他说：“我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。”

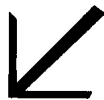
也许大家觉得这个乞丐的行为很好笑，觉得他应该像一个有钱人那样生活。为什么他第一反应还是以往的习惯呢？因为他的气场已经形成了，而他的气场决定了他的思维，决定了他的行为。

可见，气场对人的影响是随时随地的，如有的人在做事的时候，总喜欢拖拖拉拉，一旦事情多了，常会忙得不可开交，甚至完成不了任务。而有的人一步一个脚印地踏踏实实地做事，常常把工作做到前面去，而不是拖到最后才来做。正如心理学巨匠威廉·詹姆士所说：“播下一个行动，收获一种气场；播下一种气场，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”气场对我们有着巨大的影响，因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。

有人曾经做过这样的一个实验，将一个大鱼缸从中间用一块玻璃隔开，在鱼缸的一边养着一群金枪鱼，在另一边放上金枪鱼喜爱的食物，开始时，金枪鱼一遍又一遍地试图游到另一边去吃食，却一次又一次地碰壁而归，久而久之，金枪鱼失去了再试的兴趣，缩在一边不动了。这时，研究人员悄悄拿走间隔用的玻璃，但金枪鱼再也没有游过来，一直到饿死。看了这个故事我们也许能体会出气场的力量多可怕，金枪鱼在反复碰壁后适应了环境，不知不觉地就放弃了继续尝试，而这就意味着放弃了生命。

不仅鱼对外界环境的适应会变成气场，人类在适应外界大环境中，又创造出适合于自己的小环境，然后用气场把自己困在自己所创造的环境中。面对生活中的各种诱惑，许多人停下了前进的脚步，转而接受看似美好实则短暂的诱惑了。久而久之，岁月流逝，青春不再，理想逝去。自然也就无法成功了。气场决定着你的活动空间的大小，养成强气场对于你的成功非常重要。





想要成功，就要下决心养成强气场，努力将这个气场保持下去。这个气场反过来就会给你带来越来越强的动力。将你一步步推向成功。

一个人的气场是一个人成功的关键因素。强气场使人变得更有知识、有能力、有见识、有魄力；强气场让人训练有素、技巧纯熟、准备充分。在一步步的前行中增强信心，面对困难逆境，有勇气继续努力。

著名教育家楚图南认为良好的气场是我们一生中最宝贵的财富。他说：“我们知道人是一束气场，这种气场是日积月累养成的。”气场是成功的捷径。它好比林中小径，大海中的航道，引导我们直达目标。多一个强气场，就多一份自信；多一个强气场，就多一份成功，多一个强气场，就多一份享受生活的愉悦。

培养良好的生活气场、工作气场和行为气场，把自己的理想付之于实际行动，这样才能有取得成功的机会。所以，为了自己的将来，为了使自己不成为空想家，让我们打造强气场吧。





第一章 气场决定人生成败 / 001

- ▶ 气场究竟是什么 / 002
- ▶ 气场形成的内因和外因 / 006
- ▶ 气场是决定人生成败的基石 / 009
- ▶ 不同的气场，不同的人生 / 011
- ▶ 每一种气场都能成功 / 014
- ▶ 胆量是克服弱气场的前提 / 017
- ▶ 试一试的勇气很重要 / 021
- ▶ 有底气才能有气场 / 025
- ▶ 不要小看自己 / 028
- ▶ 拥有王者的气场 / 032
- ▶ 智慧让气场由弱变强 / 036
- ▶ 决定命运的是气场而非环境 / 040

第二章 打造你的强大气场 / 043

- ▶ 意志力，强气场的第一要素 / 044
- ▶ 心态，可以扭转弱气场 / 048
- ▶ 品行，获得认同的捷径 / 052
- ▶ 学习力，改变命运的气场 / 056
- ▶ 自信，征服难关 / 060
- ▶ 信念，收获果实 / 063
- ▶ 自制力，成功的基石 / 067
- ▶ 形成独特个性、魅力的气场 / 070
- ▶ 操之在我，主动的气场 / 074
- ▶ 控制情绪，稳重的气场 / 079





- ▶ 挑战极限，坚强的气场 / 083
- ▶ 塑造有魄力的气场 / 086

第三章 克服导致失败的无益气场 / 089

- ▶ 空谈会让强气场流失 / 090
- ▶ 懒惰阻碍气场的提升 / 094
- ▶ 自卑无法赢得强气场青睐 / 097
- ▶ 欲望让你的气场走极端 / 101
- ▶ 嫉妒会扭曲你的气场 / 106
- ▶ 猜疑让气场失去吸引力 / 110
- ▶ 悲观让气场失去积极的动力 / 114
- ▶ 自大会误解自己的真实气场 / 118

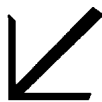
第四章 做人应有的气场 / 121

- ▶ 诚信做人，人无信而不立 / 122
- ▶ 坚持到底才是胜利 / 125
- ▶ 脚踏实地才能实现梦想 / 128
- ▶ 简单做人是一种智慧 / 131
- ▶ 做坚强的人，阳光总在风雨后 / 134
- ▶ 低调的人离成功最近 / 137
- ▶ 业精于勤荒于嬉 / 141
- ▶ 认真做事，不把人生当儿戏 / 144
- ▶ 吃苦中苦，做人上人 / 147
- ▶ 做一个生活的强者 / 150

第五章 做事应有的气场 / 153

- ▶ 塑造强气场，高调做事 / 154
- ▶ 有计划做事的人有坚定气场 / 157





- ▶ 懂得变通者更易成功 / 161
- ▶ 做事要善于把握分寸 / 164
- ▶ 于细微之处下工夫 / 167
- ▶ 果断做事，当断不断理还乱 / 170
- ▶ 成功要讲方式方法 / 173
- ▶ 塑良好气场，拒绝拖延 / 176
- ▶ 把握重点，把事做到点子上 / 180
- ▶ 主动做事，傻瓜才会守株待兔 / 183
- ▶ 敢于冒险是挑战成功第一步 / 186

第六章 性格对气场的影响 / 189

- ▶ 坚韧让你具有强者风范 / 190
- ▶ 宽容既是助人也是助己 / 193
- ▶ 拥有快乐积极的气场 / 196
- ▶ 积极社交拓展人生 / 200
- ▶ 善思助你以智取胜 / 203
- ▶ 做果断，敢于冒险的人 / 206
- ▶ 独立型性格让你气场强大 / 209
- ▶ 积极行动，把握时机 / 212

第七章 心态对气场的影响 / 215

- ▶ 有希望就能看见彩虹 / 216
- ▶ 别让坏情绪伤了你的气场 / 218
- ▶ 别让孤独封闭了你的气场 / 220
- ▶ 试着说出“我很重要” / 223
- ▶ 勇于秀出你自己 / 226
- ▶ 做自己气场的主人 / 228
- ▶ 良好气场让你保持年轻 / 230
- ▶ 人贵有自知之明 / 232





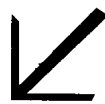
- ▶ 从改变自己气场开始 / 234
- ▶ 让生命化蛹为蝶 / 236

第八章 习惯对气场的影响 / 239

- ▶ 好习惯带来强气场 / 240
- ▶ 成功必须选择正确的习惯 / 243
- ▶ 卓越不是单一的举动，而是习惯 / 246
- ▶ 恶习是最具破坏性的力量 / 250
- ▶ 只有改变，才能进步 / 254
- ▶ 反省自己是提升气场的关键 / 257
- ▶ 改变气场需要你的主观能动性 / 261
- ▶ 改变气场需要调整你的潜意识 / 264
- ▶ 用意志力驱使自己不断前进 / 268

第九章 职场中应有的气场 / 273

- ▶ 赢得客户的气场 / 274
- ▶ 得到上司认同的气场 / 278
- ▶ 让同事喜欢你的气场 / 281
- ▶ 让下属追随你的气场 / 284
- ▶ 能承担大任的气场 / 288
- ▶ 气场由心而生 / 292
- ▶ 工作不是挣钱，而是挣未来 / 295
- ▶ 敬业是工作“不二”的法则 / 298
- ▶ 培养谨慎细心的工作气场 / 301
- ▶ 拥有自信才能成功 / 304
- ▶ 忠诚是具有良好的职业气场的关键 / 307
- ▶ 标新立异让你的气场受益匪浅 / 311



第十章 家庭中应有的气场 / 315

- ▶ 用和谐的气场滋养家庭 / 316
- ▶ 孝敬是一种传统美德 / 319
- ▶ 给对方多些理解与信任 / 322
- ▶ 浪漫让婚姻愈久弥新 / 325
- ▶ 关爱是婚姻生活的黏合剂 / 328
- ▶ 用心呵护你的另一半 / 331
- ▶ 让花心永远藏在蕊中 / 334

第十一章 好口才需要气场的帮衬 / 337

- ▶ 扣人心弦的气场 / 338
- ▶ 直言直语的气场 / 342
- ▶ 赞美是最好的说话艺术 / 346
- ▶ 幽默的气场更有魅力 / 350
- ▶ 打动听众的气场 / 354
- ▶ 和陌生人说话的气场 / 358
- ▶ 柔和谈吐有强大征服力 / 362
- ▶ 管好自己的嘴，厚重的气场 / 365
- ▶ 理直不一定要气壮 / 368
- ▶ 表达你的诚实和热情 / 370
- ▶ 自信是口才制胜的定盘星 / 374
- ▶ 勉励胜过劝慰 / 376
- ▶ 别把自己的烦恼带给别人 / 379

第十二章 逆境中应有的气场 / 381

- ▶ 控制欲望，由内及外塑气场 / 382
- ▶ 没有富爸爸，一样可以成功 / 386





- ▶ 能力比学历更重要 / 390
- ▶ 别为而立之年没钱而灰心 / 393
- ▶ 羡慕别人不如激励自己 / 397
- ▶ 学会去改变自己 / 400
- ▶ 战胜困难，做生活的强者 / 404
- ▶ 积极地面对人生 / 407

第十三章 打造强气场的方法 / 411

- ▶ 用学习力加强气场 / 412
- ▶ 用思考力培养气场 / 415
- ▶ 用坚持力改变气场 / 420
- ▶ 用积累打造气场 / 425
- ▶ 用器量提升气场 / 429
- ▶ 用远大的目标激发气场 / 433
- ▶ 用准确的人生定位把脉气场 / 438
- ▶ 用试一试的勇气激励气场 / 442
- ▶ 用冒险来催化成功的气场 / 446
- ▶ 打破自我设限，打造开放的气场 / 450
- ▶ 用强烈企图心聚集气场 / 453





第一章 气场决定人生成败

气场究竟是什么

我们在评论某一个人的时候，说他的气场如何如何。那么经常被挂在嘴边的气场到底是什么呢？可能很多人对气场这个概念还是很模糊。

我们都学过物理，物理学上记录了磁铁有南北两极，南北两极存在磁场。而地球就有南北两极，犹如两个大大的磁铁。生活在地球上的人类，其实也是有磁场的。一个人身上散发的“磁场”就是我们通常说的气场。

气场，似乎是人们熟知而又不易捉摸的概念，大有“只可意会不能言传”的意味。个人的气场就是指一个人的性格、言行举止而形成的个人魅力，带有很强的个性化因素。而人们往往只会注意到气场强大的人。因此，在人际交往中，有很多人一出场就成为众人瞩目的焦点，而有的人，则存在感很低，实际上这都是由于每个人的气场决定的。

一个拥有强大气场的人，无论走到哪里，都会成为众人瞩目的焦点，引人注目。因为气场是由内而外散发出来的力量，它吸引着身边的每一个人。

气场，属于一种内在的气质，是以一个人的文化、知识、思想修养、道德品质为基础的，通过对待生活的态度、情感、行为等直观地表现出来。

那么到底什么才是气场呢？恐怕谁也不能用三言两语就能说清，活泼可爱是一种气场，端庄典雅也是一种气场，摩登时尚其实也算是一种气场。我个人最喜欢的是那种自然平和的气场，让人觉



得舒服，安详，愉悦，但无论哪种气场势必通过一个人的言谈举止和外在表现流露出来。所以说，要想成功地突出自己的气场，首先就要明确自己的自身特点，根据自己的个性特征来塑造外在形象。

简单说，我认为一个人的气场是指一个人内在涵养或修养的外在体现。气场是内在的不自觉的外露，而不仅是表面功夫。很多人为了能让自己成为焦点，或者为了显示出自己的与众不同，用华丽的服饰包装自己。但是，效果并不好，反而给人肤浅的感觉。是什么原因呢，很简单，没有气场。所以，如果想要提升自己的气场，做到气场出众，除了穿着得体，说话有分寸之外，就要不断提高自己的知识水平，品德修养，不断提升自己。

在现实生活中，有强大气场的人，的确能吸引大家的目光，让众人追随。比如外貌秀丽，举止端庄，性格温柔给人以恬静的静态气场；身材魁梧、行动矫健，性格豪爽的人，给人以粗犷的动态气场；外貌英俊，举止文雅，性格沉稳的人，给人以优雅的气场。

记得曾经在报纸上看过这样一个例子。

陈阿土是台湾的农民，从来没有出过远门。为了增长见识，他报名参加了一个国际旅行团，从没有出过国门的阿土既胆怯又好奇。

导游为大家安排了不错的饭店，每个人都有一个独立的房间，饭店的服务也不错，免费供应早餐，并且会专人送上门。

早晨，服务生来敲门送早餐时大声说道：“Good morning sir！”

陈阿土愣住了。他不懂英语，完全不知道这是什么意思。但是，他不想让人家觉得自己不懂。于是他想，在自己的家乡，一般陌生的人见面都会问：“您贵姓？”也许这个也是问自己叫什么的意思吧。

于是陈阿土大声叫道：“我叫陈阿土！”

如是这般，连着三天，都是那个服务生来敲门，每天都大声说：“Good morning sir！”而陈阿土也大声回道：“我叫陈阿土！”

但他觉得很奇怪，这个服务生天天问自己叫什么，到底是怎么





回事啊？终于他忍不住去问导游，“Good morning sir! 是什么意思，导游告诉了他，是早上好的意思。还告诉他，如果有人这么向他问候，那他也应该回应一句：早上好。

陈阿土这才知道自己闹了笑话，于是他回到房间反复练习“Good morning sir! 这个词，以便能体面地应对服务生。

又一天的早晨，服务生照常来敲门，门一开陈阿土就大声叫道：“Good morning sir!”

与此同时，服务生回答的是：“我是陈阿土！”

我相信大家都觉得有点好笑。但是，为什么会出现这样的情景呢？很简单，在双方对彼此都不熟悉的情况下，谁更能征服对方呢？我们说是气场强的那个人。因为阿土一直气场很足地喊，我是陈阿土，所以，服务生被他的气场征服了，认为应该说“我是陈阿土”，所以，改变了自己的行为。有一句俗话说：狭路相逢，勇者胜。在社会上，人际交往中，工作生活中，我们可以说，气场强的人，更容易得到大家的认同，更容易被大家接受。

一个人的气场同时也是个性的外在表现。每个人的气场就是这个人的与众不同之处，就是一个人在思想、性格、品质、意志、情感、态度等方面不同于其他人的特质，这个特质表现于外就是他的言语方式、行为方式和情感方式等等，任何人都有自己独特的气场，而这种气场也决定了一个人是否能成为一种个性化的存在，个性化是人的存在方式。

说到这，我想很多人应该能够明白什么是气场了。气场是一个人内在的东西，由内及外，从自身所特有的属性而散发出来的形成的氛围。

尽管如此，气场绝不是一成不变的。因为现实生活非常复杂，随着社会现实和生活条件、教育条件的变化，年龄的增长，主观的努力等，气场也可能会发生某种程度的改变。

我相信很多人听过下面这个典故，士别三日，当刮目相看。





吕蒙是三国时期吴国的一员勇将，可惜的是，他没有读过几天书，为人比较粗鲁。孙权便劝说他去多读一点书。吕蒙推托说：“在军营中常常苦于事务繁多，恐怕不允许再读书了。”孙权说：“我难道要你们去钻研经书做博士吗？只不过叫你们多浏览些书，了解历史往事，增加见识罢了。你们说谁的事务能有我这样多呢？”吕蒙觉得孙权说得有道理，于是开始认真看书，到后来，基本上可以说是博览群书。鲁肃掌管吴军后，上任途中路过吕蒙住地，吕蒙摆酒款待他。鲁肃不知道吕蒙已经是个学富五车的人了，在酒宴上两人纵论天下事时，吕蒙的谈吐让鲁肃大吃一惊。酒宴过后，鲁肃感叹道：“我一向认为老弟只有武略，时至今日，老弟学识出众，确非吴下阿蒙了。”吕蒙道：“士别三日，但更刮目相看。”

昔日的阿蒙都可以让人刮目相看，所以，气场弱的朋友们，不要气馁，从现在开始，努力地丰富自己的学识，提高自己的修养。总有一天，你也可以让人刮目相看。

