

气场

修习术

The Art and Science of Personal Magnetism

[美] 希恩·德玛 Theon D. 著

畅销欧美 80 年

22.5 小时打造超强气场



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

- 一本**实用**的小书，**比尔·盖茨、奥巴马、卡耐基、奥普拉**珍藏，
- 一本**实用**的小书，**老洛克菲勒**推荐给**小洛克菲勒**，
- 当它送到**福特**面前时，他一口气读完，沉思良久，未置一词。
- **潘石屹、牛根生、马云、李阳**都拥有的成功密钥，那么你呢？

气场

修习术

The Art and Science of Personal Magnetism

[美] 希恩·德玛 Theon D. 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

气场修习术/(美)德玛著;马晓佳译.

—北京:中国青年出版社,2011.1

ISBN 978-7-5006-9717-6

I. 气… II. ①德… ②马… III. 个人—气质—通俗读物 IV. B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239711号

The Art and Science of Personal Magnetism—How to Improve Your Atmosphere
Simplified Chinese translation and editorial copyright © 2011 by China Youth Press

French edition copyright FOREVER by Theon D.

English edition copyright FOREVER by Theon D. and L. N. D.

All rights reserved.

气场修习术

作者:[美]希恩·德玛

译者:马晓佳

策划编辑:马晓佳

责任编辑:李姣姣

美术编辑:高凯波

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65516873/65518035

网址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制作:中青文制作中心

印刷:三河市文通印刷包装有限公司

版次:2011年1月第1版

印次:2011年1月第1次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:60千字

印张:5

书号:ISBN 978-7-5006-9717-6

定价:19.80元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

目 录

译者序 007

第 1 章 用交际心理学揭开“气场”的面纱 011

心理学和交际学中的“气场” / 014

气场是可以操纵的 / 015

气场培养的目的——让别人愉快地接受我们 / 018

第 2 章 高速运转的大脑是强大气场的保证 021

高速运转的大脑是强大气场的保证 / 023

如何让我们的大脑高速运转起来 / 025

自信，是需要一点儿盲目的 / 027

自信来源于将来，而非基于过去 / 029

学会骗自己 / 030

太弱的愿望=没有愿望 / 031

重复3次，连续21天 / 033

当下的愿望 / 035

第3章 身体气场 041

为什么爱因斯坦气场很弱 / 043

身体气场：气场的扩音器 / 044

生命力：身上透着的那股劲儿 / 046

第4章 身体姿势保证强大的气场 051

听从身体的安排 / 053

疏通生命力的通道 / 055

舒展的肩部

脊柱和腰部

抬起的头和挺起的胸

收起的小腹

眼睛，气场的指针 / 058

握手的秘密 / 061

第5章 随处可做的身体气场练习 067

激活神经丛：生命力的存储地 / 069

提高生命力 / 070

习惯的作用 / 073

第6章 高气场呼吸练习 077

十足的底气 / 079

一呼一吸，尽显魅力 / 080

高气场呼吸原则 / 082

第 7 章 心灵的颜色与气场的性质 087

心灵的力量 / 089

心灵的颜色 / 090

气场的性质与气场不合 / 092

气场不对 / 094

第 8 章 改变心灵的颜色，改变气场的性质 099

心灵的食物如何，心灵就如何 / 103

培养强大心灵的方法 / 104

没有两片完全相同的树叶 / 106

强气场，值得复制 / 107

三分钟热度的危害 / 107

第 9 章 22.5个小时改写命运 111

看到完美的自己 / 113

像婴儿一样长大 / 115

实 践 / 116

第 10 章 迷倒所有人 121

神 光 / 123

卷心菜效应 / 124

第 11 章 气场对决与“示弱” 133

气场之间的对决 / 135

只能有一个“蜂王” / 137

学会“示弱” / 138

如何示弱 / 139

第 12 章 气场提高练习汇编 143

习 惯 / 145

强化渴望练习 / 145

腰腹练习 / 146

伸展练习 / 146

深呼吸练习 / 147

清刷心灵练习 / 147

镜子练习 / 148

原版前言 东方古代哲学vs西方现代科学 149

原版后记 潜意识的作用 153

译者序

希恩·德玛，是一个影响了整个欧洲但被欧洲史不小心遗漏的名字。

他之所以被所有人记住，是因为他的著作广受欢迎，是因为他的理论学贯中西，是因为他的演讲训练课程至今仍有数以百万计的粉丝，是因为他的理论催生了无数成功的政治家、商人。他之所以被欧洲史遗漏，是因为他不信神，这在欧洲是渎神之罪，为人所不容。而且，他讲的不是晦涩的高论，也不弘扬永恒的人性，更不歌颂任何一个国家，他很短视——他只讲如何修养自己、如何提高自己；而更大的问题在于，虽然他的课程不宣称有神奇的效果，但是每一个学了他的课程的人，几乎都成为社会的精英，于是，社会最上层1%的精英，作为一个阶层，在惧怕，在恐慌，他们连起手来抵制其理论的传播，于是编纂欧洲史的精英分子——这是有产阶级的一部分——很乐意故意把他“不小心遗漏了”。

希恩·德玛生于法国长于美国，他不认为自己是个法国人，因为他会说英语，他也不认为自己是个美国人，因为法语才是他的母语，另外他还精通德语、俄语、意大利语、日语和汉语。他曾经是《身心灵》杂志的主编，还是国际身心灵联盟终身名誉主席（他的影响力把他举到众人之上，但因为他和当时不切实际的风气格格不入，所以辞去主席职位，只保留了名誉席位）。

他一生扮演过很多角色——腰缠万贯的商人、纵横捭阖的律师、迷倒万千粉丝的作家，最后，他选择成为一个讲师，将自己的成功心得分享给所有的人。他是最早提出“吸引力法则”的导师之一，但他不相信所谓无形的能量、宇宙的精神等等，他把那些斥责为“不靠谱”（unworthy of trust）。

希恩·德玛学贯中西，当辜鸿铭还在西方宣扬汉学之重要性的时候，他早已经将目光和研究的触手远远地伸到东方，中国、印度、日本，无一不是他研究的对象。尤其在中国文化里，他发现了很多奇妙的东西，那些奇妙的东西已经影响了欧洲的文化，但是没有人——包括影响者中国人和被影响者欧洲人——去仔细地进行开采，于是，对东西方交融的研究，就落在了他的肩上，所以我说，他是一个伟人。比方说，当所有的西方医生鄙视着用树根烂草治疗疾病的中医时，他说：中国人只是不擅长解释，而几千年的智慧是不会浪得虚名的。他深信那是智慧的结晶，科学解释不了，并不说明那一定不可行。于是，他成了在欧洲宣扬中国精神的西方人。

一百年之后，西方人用最精密的仪器和最先进的技术研究之后，也不得不赞叹中国医术几千年来之精湛，为自己的父辈们不理解所以轻视它懊悔不已，为希恩·德玛的远见卓识所折服。

他说：中国是一个善于总结经验而不擅长解释的民族。就拿“气场”来说，这是中国人的创造，也流通于印度，后来传入欧洲，所以英语中才开始出现atmosphere的这种用法，但是中国人并没有深入去理解它，去研究它，至少提出一种假设也好啊。德玛可不一样，当弗洛伊德的心理学刚刚确立自己的身份，交际学刚刚小有成就，德玛就开始行动了，他就开始研究它了。

他发现，这个古老的东方概念，和西方现代的科学——心理学、交际学，是如此接近，于是，他开始从交际心理学角度来理解什么是气场，如何提高气场。

在开始阅读这本小书之前，我们不需要再多了解什么了。我们只要记住几个事实就可以了：他的这本书，仅英语版，就有100多个版本正在流通；他的这本书，至今仍在影响着整个欧洲和美国；他的这本书，比尔·盖茨称赞为实用（practical），洛克菲勒推荐给自己的孩子，当样书送到福特面前的时候，他一口气读完，沉思良久，未置一词……

马晓佳

第1章

用交际心理学 揭开“气场”的面纱



我们一听到“气场”这个词，极有可能有一种莫名其妙、玄而又玄的感觉，因为人们摸不到它，看不见它，而且最为严重的是，很多人都想利用它把人们引向形而上学的研究。

其实，“个人气场”是现代心理学和交际学的一个研究对象。它不仅不玄，而且可以从科学角度加以理解，如果方法得当的话，还可以加以提高和培养。

我听说过一个东方故事，这个故事很有意思，说的就是气场这回事儿。它发生在中国的三国时期，魏国的皇帝（注：曹操生时并未称帝，但此处与原文保持一致）曹操统一了中国的北方之后，声威大振，很多部落纷纷依附。其中，一个匈奴国王派使者送给曹操很多宝贝，同时，使者还有一个任务，就是观察曹操这个人到底怎么样，是不是做皇帝的人才，值不值得匈奴国王依附，于是，使者要求见曹操一面。曹操觉得自己长得很丑，又很矮，怕压不住匈奴

使者，让匈奴王觉得自己好欺负而暗怀反心。于是，他就把一个叫做崔瑛的谋士叫来，让他坐在自己的床上接见那个使者。崔瑛可是一个眉目清秀、身材高大、器宇轩昂的人，而皇帝自己则拿了一把大刀站在床边装成侍卫的模样。

接见完毕，魏王曹操派人去问匈奴王的使者，觉得皇帝这个人怎么样。使者说：“皇帝很漂亮，也很有风度，可是我觉得皇帝的卫士——床边拿着大刀的那个人——才是真正的英雄啊！”

心理学和交际学中的“气场”

如果你问什么是气场，心理学家会告诉你，气场（atmosphere）就是感觉（feeling），交际学家会告诉你，气场就是影响力（influence）。这两句话对，分开说却不完整。

两个人相互接触，一方总会给另一方某种感觉，所以前者身上肯定有什么东西，能够传达给对方某种信息。这是从心理学角度来理解“气场”：我们把人们身上的这种东西，这种给别人感觉的东西，称为气场。所以，心理学上的气场就是人们给他人感觉的来源。

而从人际关系学来看，气场就是用来影响他人的能力或两个人或多个人能否和平共处的能力。

从气场的本质讲，它来源于心理与身体的整体状态，气场是人们给他人感觉和影响力的身心状态。

气场因感受者的存在而存在，一个人独处的时候，这个概念就不成立了，这种东西就不存在了。为了形象地表达，人们通常以每个人为圆心、以一米为半径画一个圆，来代表个人的气场。但是，请牢记这个事实：这个圆本身是不存在的，它只存在于人的想象和文字之中，以免我们进入形而上学的误区。



1-1

气场是可以操纵的

人们在一起的时候，就仿佛有不同的“场”在层层叠叠地相互交缠着。两个人相互接触的时候，从气场角度讲，无外乎这样几种情况：第一，互相抵触；第二，互相吸引；第三，A觉得B不错，而B却不喜欢A。这就涉及到气场的性质问题：是吸引力还是排斥力。

我们将在第七章论述如何改变气场的性质，让它充满吸引力而不是排斥力。

气场可以很强也可以很弱。很多让人一看就特别讨厌的人的气场虽然性质是负面的，发出的是排斥力，但是他们的气场很大；有些人虽然并不能同时影响很多人，但是所有和他深入接触的人，都觉得他这人很不错，这样的人发出的是吸引力，但是气场很弱。

与生俱来的气场操控力

没有一个人的气场是不可变的，莫说一辈子，莫说十年，莫说一年，就是在每天不同的时候，它也被使用者有意或无意地操控着。正如尽人皆知的一样，气场可不是生下来就一成不变的。

我们任何人都在无意识地改变着自己的气场状态，你只要想想自己平时在家什么样，岳父岳母来做客时什么样，在工作环境什么样，在谈判桌上什么样等等，就能明白这个道理。我认识一个频繁更换丈夫的太太，她总是抱怨自己嫁错了人。她说自己的丈夫们当初总是光彩照人，人见人爱，她也是被这样的潇洒所打动；可是结婚之后一切都变了，她总是觉得以前那种潇洒和洒脱在婚后三天就消失得无影无踪了；最可恨的是，他们在别的姑娘面前仍然那么潇洒，那么动人，他们在办公室和谈判的时候，依然那么雄壮威武，只是一到家里，什么都变了，你看到的只是一个只愿意软塌塌地躺在床上的懒汉，如果没有应酬，他们连胡子都懒得