

刘亚飞 编著

气场掌控术

为你量身打造的心灵宝典

成功打通**人脉圈、职场圈、财富圈**的制胜秘籍

【没有气场，能力再强，也是浮云
拥有气场，人生舞台，瞬间称王】

石油工业出版社



气场掌控术

为你量身打造的心灵宝典

刘亚飞 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

气场掌控术 / 刘亚飞编著 .

北京 : 石油工业出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5021-8979-2

I. 气…

II. 刘…

III. 个人 - 修养 - 通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 046239 号

气场掌控术

刘亚飞 编著

出版发行 : 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址 : www.petropub.com.cn

编辑部 : (010) 64250921 营销部 : (010) 64523603

经 销 : 全国新华书店

印 刷 : 北京晨旭印刷厂

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

700×1000 毫米 开本 : 1/16 印张 : 14.75

字数 : 230 千字

定价 : 28.00 元

(如出现印装质量问题。我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



|前言|

PREFACE

奥巴马，一个草根出身、只有3年联邦参议员政治资历的47岁非洲裔美国平民，在2006年之前还很少为人知晓，而在随后的两年内迅速走红，创造奇迹，成功击败竞争对手，成为美国建国232年来的首位黑人总统。

奥巴马英俊潇洒、口才出众，演说极具魅力，听众们无不全神贯注地聆听他的演讲，兴奋地挥舞着自己的手臂，给予他雷鸣般的掌声。奥巴马可谓俘获了众多美国民众的心。很多人把他与肯尼迪总统相提并论，甚至肯尼迪的女儿都表示：“等了半辈子才等到和父亲如此相似的人。”

美国的众多媒体似乎也在这股“奥巴马热”中患上了“奥巴马综合征”，对于奥巴马的报道力度远远超过了任何一位政坛人物。

这一切，都源于奥巴马那富有自信和力量的气场，他推崇“信赖你自己”，正是这种特立独行的精神，铸就了奥巴马强大的气场，让他从一个普通的州参议员成为美国总统，在政治舞台上散发着独特的魅力。

这种具有无限能量与魅力的气场不仅仅体现在政坛人物



气场掌控术

身上，在商界人物身上也有着很典型的体现，例如苹果掌门人乔布斯。他在波兰的一所大学只念了一学期的书，之后便找到设计电脑游戏的工作，两年后成立了苹果电脑公司，并在1985年获得了里根总统授予的国家级技术勋章，1997年成为《时代周刊》的封面人物，2009年被财富杂志评选为“十年美国最佳CEO”，同时还当选时代周刊年度风云人物之一。

乔布斯凭借他在电脑方面的天赋，总是不断地给人惊喜，他富有创意、处变不惊、平易近人，让人心生崇敬。他一次又一次站在苹果公司产品发布会的舞台上，每个人都可以感受到他强大的感染力，这份感染力就是他的气场。

有些人就是这样，他们只要一出现，就总能吸引人们的眼球，人们总能从他们身上感受到蓬勃向上的生命力、积极自信的创造力，这就是气场。

其实，气场并不神秘，它源自东方，后流行于欧美等国家，是一个心理学概念。两个人相互接触，一方总会给另一方某种感觉，传达给对方某种信息，我们便把给人的这些感觉称为气场，这是从心理学的角度来理解的气场；而从人际关系学来看，气场就是影响他人的能力以及与他人和平相处的能力。

同时，气场还是每个人通过物质和精神所体现出来的有别于他人的特殊符号，无须说明与表述，是我们和他人的第一交流。气场主要包括身体气场和心灵气场两个方面。

所谓身体气场，是指个人形象，主要包括迷人的微笑、讨人喜欢的说话方式以及走姿、坐姿等行为举止和衣着服饰等；心灵气场则主要指积极进取、自信乐观、泰然淡定的情绪与心态，还包括宽容、智慧、礼让的处世方式，以及耐心、冷静、无人能替代的解决问题的能力，等等。我们所需要的，便是这两方面完美结合所体现出来的综合魅力。

气场是一种强大的力量，政客能用它获取民众选票，商人能用它促成合作，求职者能用它征服考官，有情人能用它收获幸福。

本书对气场进行了细致分类，如心态能量气场、个人涵养气场、博弈对决气场、职场气场、财富气场、幸福气场等，并对其进行深入讲解，教你如何营造自己强大的气场，提升自身魅力。

如果你还在常常为他人的强大气场而感慨，如果你常常感受到气场的强大力量，却苦于找不到具体实用的方法来培养它，以致常常被他人的气场所影响、所掌控，生活在别人的光芒下的话，不妨来看看本书。

阅读本书，相信自卑的人能从中找寻到自信而快乐的秘诀，增强自己的正面气场力量；渴望事业成功的人能从中找到成功的讯息，最终获得成功；期待实现自我价值的人，在发挥自己能力的同时，能赢得上司与老板的青睐；悉心经营幸福生活的人，可以营造出安全而又温馨的气场氛围，使亲情、友情、爱情都围绕着我们，从而享受幸福生活！



第一章

你就是最大的能量源

释放压抑，唤醒潜意识	002
呼风唤雨的心灵控制力	004
促进气场潜能开发的四大方式	007
握住时代气场才能站在时代巅峰	008
用你的信念成就梦想	011
找寻心灵能量的起源	013

第二章

由内而外，修炼强大的内心

控制负面情绪的蔓延	016
全面客观地审视自己	018
主动与命运抗争	020
积极的自我暗示	022
遵从自己的内心才能成就梦想	024



气场掌控术

借助压力突破自我设限的苑囿	026
贾金斯法则，让能量涌进内心	029

◀◀ 第三章

一出场，你就是焦点

身体姿态是身体气场的保障	032
行为举止是身体气场的招牌	036
用形象为气场加分	041
确立信心的“源头活水”	043
保持自己的个性才会有气场	045
满怀热情地生活	047
用快乐宠爱自己	049

◀◀ 第四章

你的姿态能打破任何一种情境

渴望是一种强大的心灵能量	054
活在不抱怨的世界	055
意志力让气场坚不可摧	057
真正的魅力源自心态	059
正向能量能改变现状	061
勇于创新就能释放强大的能量	063
敢“曝光”自己赢得青睐	066

◀◀第五章

不动声色，吸引所有人的目光

大德之人，必有大气场	070
有独立人格，才有独特气场	072
没有贵族身世，也要有贵族气质	074
为性格注入正面能量	076
以友爱的人格气场折服他人	079
宠辱不惊，才是王者风范	081
用礼貌向世界展示最佳风范	083

◀◀第六章

掌握说话的艺术，让他人对你言听计从

见什么人说什么话，实现气场相融	086
有效沟通才能实现影响力	088
掌握拒绝的艺术	090
谈吐没有被动形式	092
用幽默化解强势攻击	094
话语暗示，让他人为你所用	097



◀◀第七章

想你所需，实现财富的大聚集

融入财富圈才能加强财富气场	102
遵循财富能量的“马太效应”	104
把信念和能力当做吸引财富的筹码	106
打造财富气场的运作模式	108
让偏执的追求为财富气场加油	111
描绘自己的财富蓝图	113
改造观念，以富有的思维去思考财富	115
创业，用“心”开路	116

◀◀第八章

当不同的能量碰撞时，你导引着关系的走向

学会“得寸进尺”	120
运用智慧战胜对方	122
以高深莫测的气场让对方不安	124
攻守自如才能游刃有余	127
逼迫对手，参透谎言背后的气场玄机	129
红鲱鱼策略：混淆视线	131
用二选一式提问牵制对方	133
突然沉默是最好的进攻利器	135
气场进攻四大策略	137

◀◀第九章

小气场统驭大气场，不跑龙套当主角

对待小人型同事，尽量避免气场相遇	142
表现适当，不显露攻击性气场才会被重用	143
有价值才能笑傲职场	146
把公司当成自己的来经营	149
良好的沟通，让职场气场更和谐	152
假装愚钝，不让自己的气场盖过上司	155
爆发十足的执行动力	157
要做就做不可替代的“限量版”	160

◀◀第十章

以决断力扩张影响力

如狼一样的气场让你一呼百应统领下属	164
软硬互补增进交流	166
危急关头，淡定处理每一件事	169
清除团队气场的“黑三角”	171
让优秀的思维方法来导航	173
推功揽过感染下属	175
为下属适时打打“兴奋剂”	177
让每个人都感到自己是团队的一分子	179



◀◀第十一章

人脉圈，布局要造势

通过细节了解他人气场	184
打造自己的“利用”价值	186
满足他人被尊重的需求	188
让他人感觉到我们对他的喜欢	190
善用赞美促进气场融合	192
倾听，使我们的气场更优雅	195
用微笑去征服更富有魅力	197
以亲和力唤起对方的好感	199
远离摧毁人脉气场的争论恶习	202
提升人气指数的两大原则	205

◀◀第十二章

营造幸福气场，让他主动走近你

制造一点神秘感	208
反馈试探，迂回赢得芳心	210
制造幸福邂逅，实现气场相吸	213
在家不做“女强人”	215
停止唠叨，多些包容	217
化解冲突，让家中充满和谐气场	219
放开他的人，网住他的心	221
理解，未语先香的“瑰丽宝贝”	223

◀◀第一章

你就是最大的能量源

ANG ZHANGKONGSHU 气

场

掌

控

术



释放压抑，唤醒潜意识

潜意识潜藏在我们意识之下的一股神秘力量，是一种与理性相对立的本能的存在。潜意识极为睿智，知道一切问题的答案。它不会和我们争辩，也不会反驳我们。

例如，你说“我现在太老了”、“我不能做这件事”、“我不履行这义务”、“我生错了地方”、“我不认识政坛人物”……那么你就是在把这些消极、否定的想法灌输到你的潜意识中，而你的潜意识就会根据这些想法产生反应。而我们这样做是在阻挡自己走向好的方向，并且因此使生活遭遇匮乏、限制和挫折。

19世纪人类最伟大的发现不在自然科学领域，而是人们的潜意识在信仰的触动下所产生的力量。每个人都蕴藏着无穷的潜力，它可以战胜世上任何困难。

布洛克是一位销售人员，过去年收入有2万多英镑，但在最近的三个月中，所有的门似乎都向他关闭了。他煞费苦心地与客户谈判，总是在最后要签字的一瞬间失败，他说好像有魔鬼在跟着他，阻碍他。从这位销售人员的倾诉中，可以得知，三个月前，他开始变得很暴躁。他痛恨一个医生，因为这位医生许诺要同他签一项协议，但在最后的时刻却不守诺言。这使他后

来一直生活在恐惧中，害怕其他客户也会这样做。逐渐地，他的心态变得沮丧、敌意和扭曲，形成了一个恶性循环。他总是认为，最害怕的事情终于发生了。但后来他意识到，问题出在自己的心病上，他要改变这种心态才行。

“我相信自己的潜意识，它不知道什么是障碍和困难。我生活在对最美好事物的快乐期待中。我的内心深处就是我思想的反应，我相信自己的潜意识无所不知。我的生活目标就是要提供最佳服务，祝福所有的人。我所做的一切都是按照上帝的旨意，会产生最美好的结果。”每天早晨在工作之前，以及每天晚上在睡觉之前，他都坚持这样想。不久，他的潜意识中就建立了这种新的习惯模式。他又开始像以前一样，愉快地做起生意来，后来成了一个成功的商人。

布洛克便是用积极的潜意识激发了自己蕴藏的那股强大的能量。当我们响应内心潜意识的召唤时，便可以推动气场随性流动，一股积极的力量也会随之自然流露出来，充满爱与和谐。这种随性是一种状态，也是一种念头，来自内心，不受任何控制，没有任何限制。

相信我们都曾有过这样的体会：当极度劳累、情绪低落的时候，在一些场合，如家中、办公室等地方闭目养神一会儿，只要几分钟就会给精神充足电。这就是响应潜意识召唤的一种途径，也是潜意识精神疗法奇妙效果的体现。

工作与人们的生活带来了不少的压力，这常常会让我们的气场发生紊乱。而一个可以始终临危不乱、淡定自若的人，总能拥有强大而稳定的气场。让身体自由舒展，心灵彻底放松，把潜意识中的压抑抒发出来，便是激发我们自身气场潜能的有效途径。

每天抽出几分钟，试着让想象慢慢走远，把思绪集中在所想象东西的上方，逐渐入境，由此达到精神放松。同时，让身体也配合我们的精神。紧闭双眼，用自己的手指尖用力地按摩前额和后脖颈处，有规则地向同一方向旋转。



气场掌控术

学会腹式呼吸，自然放松，紧闭双眼，呼气，腹部鼓出，然后紧缩腹部，吸气，最后放松，使腹部恢复原状，正常呼吸数分钟后，再重复这一过程，可以让我们的身体机能达到最好的状态。

当然，我们也可以跳出常规，经常试用各种不同的新方法，做一些自己不常做的事。比如，双脚蹦着上下楼梯等；在自己喜欢的时候哼唱自己喜爱的歌，让心灵在音乐中松弛下来；选择一项适合自己的、自己感兴趣的运动，并坚持执行，以便精神紧张时通过运动放松自己；舒适地坐在一个安静的地方，深呼吸，双目紧闭，放松紧张的肌肉，感觉身边最新鲜的氧气。

潜意识是无声的，看不见的，但它却是真实的。将想法传达给潜意识，相信它的无穷智慧和力量，它就无所不能。当我们这样做时，心中的恐惧便开始消退，并且能够战胜许多错误想法。如果感谢将要产生的美好结果，心里便会不断排除消极的东西，就能感受潜意识的引领，而这实质也是潜意识埋藏在人们心中的潜能被逐步唤醒。

勇于面对内心的一切，积极主动地打开心结，让心性自然流动，释放潜意识中压抑的情感，我们的心灵气场便会自在坦荡，能量无限。

呼风唤雨的心灵控制力

作为美国历史上第一位具有黑人血统的总统，奥巴马是个超级自信的人，无论在竞选初期还是在最后的决选阶段，他的自信总是让人眼前一亮，让人觉得他无所不能。这种气质也感召了无数人。在整个竞选的过程中，奥巴马经历过多次失败，但他在失败之后不气馁，仍然满怀自信地向目标进发，他鼓舞的

不仅是自己，更是无数支持他的选民。奥巴马就是这样不断用超凡的自信激励自己，鞭策别人，获得他人的认可，最终在激烈的竞争中脱颖而出。

自奥巴马崛起伊始，就成了众人谈论的话题。他身上仿佛有一种魔力，吸引众人持续关注他。连向来对政治不感兴趣的年轻人，对他也极其推崇，把他的每一篇演讲、每一个动作都牢牢记在心中。他的优雅、口才，英俊硬朗的面孔，第一次就让人印象深刻。奥巴马就是用其强大的个人魅力塑造了他的气场，成功实现了呼风唤雨。

在确认自己赢得竞选时，奥巴马在芝加哥发表了热情洋溢的演讲，奥巴马强大的语言气场在竞选过程中为他征服了许多选民。

“今天晚上，我想到了安妮在美国过去一百年间的种种经历：心痛和希望，挣扎和进步，那些我们被告知我们办不到的年代，以及我们现在这个年代。现在，我们坚信美国式信念——是的，我们能！”

“在那个年代，妇女的声音被压制，她们的希望被剥夺。但安妮活到了今天，看到妇女们站起来了，可以大声发表意见了，有选举权了。是的，我们能。”

“安妮经历了20世纪30年代的大萧条。农田荒芜，绝望笼罩美国大地。她看到了美国以新政、新的就业机会以及崭新的共同追求战胜了恐慌。是的，我们能。”

“第二次世界大战时期，炸弹袭击我们的海港，全世界受到独裁专制威胁，安妮见证了一代美国人的英雄本色，他们捍卫了民主。是的，我们能。”

“安妮经历了蒙哥马利公交车事件、伯明翰黑人暴动事件、塞尔马血腥周末事件。来自亚特兰大的一位牧师告诉人们：我们终将胜利。是的，我们能。”

“人类登上了月球、柏林墙倒下了，科学和想象把世界连在一块儿。今