

聚能量

迅速提升名望和财富的成功法则

Fame and wealth

一本带给你希望、勇气与自我突破的能量书

专属于中国人的正能量修炼指南

李开复、潘石屹、冯仑、任志强、杨澜、毕淑敏激烈讨论
——“聚能量”运动全球传递中！

比尔·盖茨、乔布斯、巴菲特等众多商界精英
获得成功的神秘力——聚集正能量，才能改变生命的质量！

聚集潜伏在你身体里的
正能量，引爆潜能小宇宙；



完成你命中注定的
华丽转身，名望财富无极限！

台海出版社

聚能量

迅速提升名望和财富的成功法则

Fame and wealth



平 台 出 版



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

聚能量：迅速提升名望和财富的成功法则 / 章岩著.
--北京：台海出版社，2013.4

ISBN 978-7-5168-0082-9

I. ①聚… II. ①章… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 068286 号

聚能量：迅速提升名望和财富的成功法则

著 者：章 岩

责任编辑：孙铁楠

装帧设计：天下书装

版式设计：通联图文

责任校对：唐思磊

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号，邮政编码：100021

电 话：010-64041652（发行，邮购）

传 真：010-84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710×1000 1/16

字 数：160 千字

印 张：15

版 次：2013 年 6 月第 1 版

印 次：2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0082-9

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

聚集正能量,你可以!

正能量——从“给力”、“HOLD住”一路走来,它已经上升成了一个充满象征意义的符号,与我们的情感深深相系,表达着我们的渴望和期待。

有了它,问题都不再是问题,生活似乎又亮起来了。周遭负面的信息,诸如灾难、挫折、危险、压力等扑面而来,所以我们转向正能量——李开复不停地分享自己的成功箴言;薛蛮子的微博每天一条“正能量”,甚至于吃了一顿好饭都会说“这饭够正能量”;看了一场《杜拉拉升职记》,“这是一部充满正能量的电影”;遇到一个开朗爱笑的帅哥,“哇,他好有正能量哦”;窗台久被冷落的仙人掌开出了小花,“真是一株极具正能量的植物”……

正能量究竟是什么?它真有这么神奇吗?

不要忘记,所有的能量都遵守能量守恒定律。有正就有负,它们不生不灭,相辅相成,并可以相互转换。你不可能凭空从外界抓来一把正能量贴在身上,你也不可能把负能量完完全全地赶出你的世界。

所以,你要做的只是“聚集”你的正能量,把内心的负面能量华丽地转变为正能量!

我们都知道,一块磁铁可以吸起12倍于自身重量的物体,而一旦磁性消失,同样的铁块却连一根羽毛也吸附不了。

同样的道理,这个世界上有两种人:一种人充满磁性,他们对人生

满怀信心,坚信自己生来就是要赢得胜利和辉煌的;而另外一种人则毫无磁性。后者我们见得太多了,他们的内心充满了恐惧和怀疑,当机会来临时,他们总是念叨:“万一失败了怎么办?亏钱不说,还会落人笑柄。”这种人在生活的道路上不会走得太远,他们害怕前行,所以总是原地踏步。

世界首富比尔·盖茨经常被问到,如何成为世界首富?

他每一次的回答都是:“因为我请了一群比我聪明的人来为我工作。”

所以说,一个人的成功并不取决于他自己的能量有多大,而是决定于他能够“聚集”能量的能力有多强。

如果你的“能量场”比作一个花园,那么你就是这个花园的园丁,“聚能量”就是打理这个花园的过程。

你可以自觉不自觉地灌溉——这是在聚集你已经有的能量。

你可以散播下很多种子——这是在吸纳和引进能量,无论这些种子是鲜花还是毒草,只要你种下去,它们都会开花结果。如果种下了荆棘——负能量,就不会收获平坦;如果种下了鲜花——正能量,就可以收获快乐。

你可以向成功的园丁学习经验,可以利用自然条件,比如空气、水、泥土等,来想办法让花园更美丽——聚集一切你身边可以为你所用的“能量”来打理你的花园。

当然,你一定要相信,你的花园势必会等到一个辉煌的收获季节——那么,从现在开始,让你的思想平静下来,让自己确信你的愿景,并毫无保留地把它们同自己的行动融合在一起。

一旦激活了自己的“凝聚力”,懂得聚集你分散的能量,并集中到一处发挥它的力量,那么,地位、财富、健康、欢乐与幸福,将会出现在你的生命里,你的人生将变得更为绚丽多彩。

第一章 能量商数

——正确认识你的“能量场” 1

人类智能研究的最新成果表明,最精确、最惊人的成就主题标准是——“能量商数”!因为,正能量高的人在人生各个领域都占尽优势。

能量是决定一个人命运的重要因素,因为能量的后天可塑性是很高的,每个人都可以通过自身的努力成为一个能量高手,到达成功的彼岸,也就是我们要说的“聚”能量。

但在学会“聚”能量前,你必须正式认识自己的能量场。

探测你的能量——每个平淡的生命中,都蕴涵着一座丰富的金矿 2

1.不要认为有能力就有能量——成功不容易,失败却很简单 2

2.正确划分心中的两个能量区——用正面能量“照顾”负面能量 8

3.开发你的潜在能量——找到属于你的“金矿” 13

揭秘能量黑洞——那些年,我们流失的能量 22

1.情绪黑洞——哪些负面因子吞噬了你的正能量 22

2.时间黑洞——能量是动力,拖延是同时踩住了油门和刹车 33

3.逆境黑洞——“逆境商数”的低下导致正能量向负能量转换 38

第二章 聚集能量

——你会得到对你最有益的事物 45

很多人看上去在很卖力、很用心地工作,甚至忙得不可开交,但到头来还是一事无成。究其原因,他们不是没有能力,也不是没有能量,只是不知道怎么集中自己的能量并且运作而已。

能否聚集能量是一种标志,它代表了与理想相匹配的能力,代表了能够让理想成为现实的力量。学会聚集能量,你便能随时随地得到对你最有益的事物。

分散的能量比没有能量更可怕 46

1.没有能量可以学习“制造”,而分散的能量则是“损耗” 46

2.用目标召唤你的正能量,用目标聚集你的分散能量 49

相信,是凝集能量的前提 57

1.相信你有能力创造出自己想要的事物 57

2.相信一切都会在最佳的时机以最佳的方式来临 60

3.相信你是一个独特的人,要在这个世界上扮演一个无人能替代的角色 62

精力,是聚集能量的来源 65

1.不要浪费精力 65

2.集中精力,用“放大镜”“聚焦”能量 72

3.补充精力,随时随地聚集能量 78

第三章 能量“工具”

——给自己创造更广阔的正能量空间 83

如果人们没有相应的历史知识,那么,世界名画《蒙娜丽莎》对于观赏者来说,仅仅是一幅肖像画,但这幅画所要表达的绝不仅仅如此。

常言道:“工欲善其事,必先利其器。”聚焦正能量也离不开良好的“工具”。这些“工具”的作用在于,它们在能量聚集和管理过程中发挥着重要的作用,有助于能量的获取和累积,能促进能量的共享与利用,最终增强能量的创新和聚焦——它们不仅能帮你完整地保存你现有的能量场,还能够帮你开拓更广阔的正能量空间。

肢体语言——传达能量的讯息 84

1. 激活你的身体,消除能量隔阂 84
2. 探测对方的“能量仪”——运用常见礼仪“投石问路” 87
3. 使用一切可以利用的“道具”增加能量 94

个人气场——展示能量的平台 98

1. 第一印象——尽可能包装出你“独特”的能量场 98
2. 练习——提升你的能量,发散你的魅力 109
3. 充电——能量的转化和守恒定律 112

话术——表达能量的方法 115

1. 语言是包装,心思的洞察为本质 115
2. 不仅要会拒绝,还要“故意拒绝”来打破对方的能量堡垒 119
3. 掌握“没话找话”的本领,真实地打开自己的能量场 122

饭局——交换能量的加油站	128
--------------	-----

1.通过“饭局”获得新能量,巩固原有的能量	128
-----------------------	-----

2.饭局的能量——这几种人,你一定要和他们吃一次饭	130
---------------------------	-----

第四章 职场能量

——一流领导者修炼管理能量	133
---------------------	-----

仔细想想,你也曾经是一名员工,有着最朴素的愿望,渴望自己在团队中受到尊重,渴望自己在工作学习中学习成长,渴望自己的努力得到承认,渴望被发现、被肯定,甚至被帮助,渴望来自领导的指导、赞赏……

那么,现在,你觉得你能够成为自己心目中那个卓越的领导吗?你认为员工应该对你有绝对的遵从和信任吗?

领导者的能量从来都不是一蹴而就的,任何成功的领导者都是从点点滴滴做起,都是用心做着每一件事。只有通过多年的实践积累和不断挑战,才能成就今天的卓越。

三流管理者学管理知识,二流管理者学管理技巧,一流领导者修炼管理能量。从现在开始,工作场是我们修炼的道场,也是我们提升生命品质、享受人生快乐的地方。

从身边的点滴能量聚集起	134
-------------	-----

1.沉淀下来——浮躁会产生能量的波动	134
--------------------	-----

2.学会能量共享——财富就会不请自来	138
--------------------	-----

3.操纵你自己的念力——用潜意识来操控潜能量	142
------------------------	-----

凝聚能量价值观,做成功的领导者 145

1.道不同,不相为谋——价值观是一种能量共振 145

2.用你的能量吸引员工——应该拥有哪些能量,才能让别人
服从 151

3.打碎屏障,让能量自由流动——畅通的沟通 158

第五章 借助能量

——迅速积累你的人脉 172

在现实生活中,人们常会发现,有些人很有才华和能力,却经常失败,其重要原因是缺乏好人脉。所谓的“白金人脉圈,驯服千里马”,说的就是这个意思。

问题是,怎样才能“有”人脉?这个时候就需要借助你的能量。

恰当运用已有的能量,让自己成为受欢迎的人 172

1.你独特的能量——可以不求更好,只要与众不同 173

2.最大众的能量——学会给面子打圆场,含而不露抬身价 179

3.占据主动——用你的能量影响他 184

定期维护能量,主动管理人脉 191

1.用能量“看守”人脉存折——存期越长,红利越多 192

2.用能量去发掘——人脉机遇是主动创造出来的 195

3.人脉有底线——能量莫透支 199

第六章 储藏能量

——保护好自己,能量不代表“逞能” 206

你有多少钱,你心里清楚,但是你去存钱的时候,会告诉别人“我有多少钱”吗?只有在你需要买房或买车的时候,你才会衡量一下“我有这些钱,够不够”。

当我们的能量积累到一定程度时,就要学会储藏它。储藏不是为了埋没,只是为了在更合适的时机拿出来运用。

保护自己,不要让已有的能量减弱 207

1.疏者密之,密者疏之——不要用过多的“能量”去“干涉”

他人 207

2.别“以负对负”——冷静面对不如人意的人和事 211

3.磨难是检验能量的标准——做最好的准备,做最坏的打算 215

锋芒别外露,让能量有更广阔的储藏空间 219

1.藏巧于拙,用晦而明——别将能量没有节制地乱用 219

2.大巧若拙,大辩若讷——别将能量一次露尽 222

3.看好你的“能量股”——学会“见好就收” 225

第一章

能量商数

——正确认识你的“能量场”

人类智能研究的最新成果表明,最精确、最惊人的成就主题标准是——“能量商数”!因为,正能量高的人在人生各个领域都占尽优势。

能量是决定一个人命运的重要因素,因为能量的后天可塑性是很高的,每个人都可以通过自身的努力成为一个能量高手,到达成功的彼岸,也就是我们要说的“聚”能量。

但在学会“聚”能量前,你必须正式认识自己的能量场。

探测你的能量

——每个平淡的生命中，都蕴涵着一座丰富的金矿

从科学的角度说，自从爱因斯坦的著名方程式 $E=mc^2$ 发表以来，世人已大多能接受整个宇宙间的万事万物都是由能量构成的观念与事实。同样，人体及围绕在其周围的电磁场也是一种能量，而且能接受心、脑、意志的控制。

从成功学的角度说，我们这里说的“能量”，本身就是一种动力。在人际交往中，这种动力能让你表现出一种特属于你的“特定现象”，左右着你的感染力、领导力和人脉力，乃至你的成功和失败。

1. 不要认为有能力就有能量

——成功不容易，失败却很简单

先来看一个真实的故事。

20世纪70年代中期，美国某保险公司曾雇用了5000名推销员，并对他们进行职业培训，每名推销员的培训费用高达3万美元。谁知，雇用后第一年就有一半人辞职，4年后，这批人只剩下不到1/5。

原因是，在推销保险的过程中，推销员得一次又一次地面对被拒之门外的窘境，许多人在遭受多次拒绝后，便失去了继续从事这项工作的耐心和勇气。

于是，该公司向宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞里格曼讨

教,希望他能为公司的招聘工作提供帮助。

塞里格曼对该公司的1.5万名新员工进行了两次测试,一次是该公司常规的以业务能力测验为主的甄别测试,另一次是塞里格曼自己设计的一个关于“乐观程度”的测试。

在这些新员工当中,有一组人没有通过业务能力测试,却在“乐观测试”中取得了“超级乐观主义者”的成绩。之后,塞里格曼对这些新员工进行了跟踪研究。跟踪研究的结果表明,这一组人在所有人中工作任务完成得最好。

从此,通过塞里格曼的“乐观测试”便成了该公司录用推销员的一道必不可少的程序。

在这里提这个故事,是要说明两点:

第一,不要认为有能力就有能量。

很多自称失败者的人找不到路,可又觉得自己运气不好,有的甚至一步错百步歪,越走越进死胡同。这些人都有个通病,就是容易高估自己,根本不知道自己有多大能力,也不知道自己是不是具备能量,甚至把能力和能量混淆——有的人有能力但没能量,运气依然会差;有的人能量够了可没能力,发展也不会好。

能力包含的内容很现实,比如你必须具备谋生的技能,你有才华么?有手艺么?你想做生意发财,你有没有能力创业?更进一步说,你有创业的钱么?想引人注目,你有没有能力被人赏识?你觉得自己是个当明星的料,可你的过人之处在哪儿?是否有能力让别人觉得你浑身闪光?你想得到幸福婚姻,你是否具备爱别人的能力?

能力是个最基础的条件,通俗地说,也可以叫“本事”。举个例子,有个做音乐的人,他一直觉得自己是个艺术家,好像出唱片是他证明自己能力的唯一渠道,无论见到谁,他都会表明自己出过个人专辑了,接着要出第二张。按常理想,这样的人也算是小有成就了,生活应该有所改善,可现实并不是这么回事,该落魄还是落魄。他不明白,为

什么他这一身的才华竟然无人欣赏？可实际上，他缺少自知之明，他的音乐别人并不爱听，所以，即使不缺机会，他依然运气不佳。这个人缺少的不是能量，而是在音乐这一领域的能力。

而能量是个很虚无的东西，有能量的人无论到哪里都是焦点。能量是一种只可意会的感觉。有个记者采访一位画家，形容这位画家的第一句就是“他是个气场很强大的人”。他所说的气场就是有内容，有感染力和魅力，这就是一种能量，看不到，但感觉得到。

医学界和心理学界曾经从科学的角度去剖析“能量”。他们认为：“人类在正常生活状态下，人体被一层由于经脉运行而形成的气旋笼罩。这层笼罩的气旋，我们称之为人体的能量场，也就是中医所谓的阳气。能量场会根据人体的身体状态而发生变化，并受意念的控制。普通人身体越是强健，能量场就越大，气旋也就越大，从而可以影响周围的事物，包括其他的能量场和能量气场。当人的能量气场达到一定程度时，这个能量气场会表现出某种特定的特征，我们称之为该事物的能量气场的特征向量。该向量中包含了该事物的特征状态，包括他的精神状态、意志、理念和心理暗示等各种信息。”

“当强大的能量场遇到弱小的能量场，强大的一方会把不符合自身特征的能量气场向量削弱，甚至抵消，而把自己的能量气场强加给另一个事物。当然，在此过程中，强大的能量气场也会被消弱一部分。而当强大的一方遇到符合自身特征的能量气场，也就是特征向量相同时，就会形成某种能量状态的共振，加速自身的能量场的特征向量，并把另一方的能量场也加大，从而形成更大的能量场。”

解释得形象点就是，如果办公室有50平方米大小，而你和你的同事共是20个人，那么在这个空间里面，就有20个不同情况的能量场，他们来自不同的物理环境和人际环境。如果这其中有一半以上的人是不和谐的，这个空间就会充满负性能量，从而导致暴躁的人增多，抑郁的人也会增多。人们需要预防和化解这些负性能量。

第二,塞里格曼的“乐观测试”实际上就是能量测验的一个雏形。

塞里格曼认为,当乐观主义者失败时,他们会将失败归结于某些他们可以改变的事情,而不是某些固定的、无法克服的困难。因此,他们会努力去改变现状,争取成功。

在现实生活中也是如此。我们大多数人每过一段时间就会感觉效率低下、疲倦、没有兴趣做应该做的事情,其根本原因是我们的能量不足了。

对一辆汽车而言,能量就是油,如果汽车没有了油,是不可能长时间开下去的。我们人也一样,没有能量,是没有办法来应对日益繁重的工作任务的,更不要谈什么成功了。

能量是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。

能量为人们开辟了一条事业成功的新途径,它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。

因为智商的后天可塑性极小,而能量的后天可塑性却很高,个人完全可以通过自身的努力成为一个能量高手。

不同的时间,不同的地域,决定了不同的时空,而时空能量是不断变化的,就像地球在不断运转一样。由于不同的人很难同时诞生在一个完全相同的时空中,所以人与人之间的差别也就显现出来了。

同年、同月、同日、同时、同地出生的人,由于所处的时空比较相近,所以在后天的表现会有一些“形似”,但由于时空能量的不断变化,赋予人体的能量完全不同,所以后天的生命轨迹也会不同。人的这一能量场可以产生一种作用力,既时刻环绕在人体的周围,起着维护身体健康的作用,又能根据不同的事情对外产生不同的作用力,即静时保护自身,动时向外产生能量。这一能量场在对外产生作用时,与力的原理是一样的,分则弱,合则强。由于人每产生一念,无不取决

于心,心是产生欲望的器官,所以,人所具备的这一能量场可以说是由心来控制的。心的欲求越多,此能量场就越分散,对外产生的作用力也就越小,同时用于保护自身的力也就越弱;反之,如果心的欲求越少,此能量场的凝聚力就越强,对外产生的能量就越大,而用于保护自身的能量也就越大。

一个人的一举一动、一言一行、一个意念,都是此能量场所产生的力的外施作用。人的举动言行所产生的作用力是显而易见的,而人对某一件事所产生的意念,也是一种力的外施作用,只不过是一种无形的力,它以一种波的形式存在于空间之中,并且不受时间的限制。

人的意识就是一种无形的能量,也可以称为意念力。这种能量通过人的意识发射到空间之中,形成强度不同的能量波,它可以影响和改变事物的存在形态和发展方向,也可以直接使事物产生改变。只不过此能量的大小是因人而异的,意念力强的人,可以改变物体的存在方式,影响别人的意识,甚至控制别人的思想。

下面这个练习会让你对身体周围的能量更敏感。你可以自己完成,也可以找朋友一起练习。

要知道,双手是能量活动的集中区域。在我们的身上,还有许多个这样的区域,但要感知更为微妙的能量,双手无疑是最敏感的。你既可以用双手来感受能量,也可以通过双手将能量发射出去。

所以,从双手开始练习,这是探寻能量场最容易的方法。当双手的敏感度增加以后,你可以再去试着提升其他部位的敏感度。

好了,下面开始练习:

(1)找一种舒适的坐姿,先让自己放松下来。

(2)来回摩擦手掌,持续大约15~30分钟,有助于提高双手的敏感度。

(3)伸展双手,与身体保持0.3~0.5米的距离,掌心相对,保持大约0.6米的距离。