

QICHANG
JUEDING
GEJU

陈南●编著

你的气场，决定你的影响力

气场决定 格局

如何塑造个人气场
如何通过个人影响力而创建一个超级团队
本书为你——揭开其中的奥秘！

人与人的交往，一般而言就是气场之间的较量。不是你压倒他，就是他压倒你，只有气场强人才有可能成为胜者，才有可能成功。



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

QICHANG
JUEDING
GEJU

陈南●编著

气场决定 格局



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

气场决定格局 / 陈南编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5640-5743-5

I. ①气… II. ①陈… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第055207号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 380千字

版 次 / 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

序言

气场是人际交往中影响力的自我投射，也是一个人的智慧和内心力量的盲棒反应，它在某种程度上关系着一个人的生活质量和幸福指数。完美做人，成功做事，强大的气场是最有力的保障。

人与人的交往，一般而言就是气场之间的较量。不是你压倒他，就是他压倒你，只有气场强的人才有可能成为强者，才有可能成功。因此，如何塑造个人气场、如何通过个人影响力而创建一个超级团队，则是今天我们必须修炼的课程之一。

首先，你自身的气场，决定了你的影响力，这将直接决定着创建事业团队的成败。当今这个知识经济的时代，越来越要求团队有较强的合作能力。而一个有高度竞争力、战斗力的团队，必须有“团队精神”作引领，没有团队精神的班组将成为一盘散沙。

其次，你的影响力，是决定自己的事业团队能否发挥出最大整体威力的重要前提。中国有一句话叫做“人多力量大”。如果要使自己的这个团队整体威力大于各人之和，那么，在团队里起主导作用的自己必须靠自身影响力产生感召力和凝聚力，使处在各个位置上的下属都能发挥出最大威力，从而创造出团队的最大威力。

再次，你的影响力，直接影响着事业成员潜力的发挥。在一个团队中，影响成员发挥其潜力的因素很多，比如团队建设中的任何一件小事、任何一个细节做不到位，都有可能影响团队成员的积极性，进而影响团队整体的威力。而要想让班组成员在一起求同存异，共同朝事业的整体目标努力，则需要自己利用自身

影响力从中做组织、协调的工作，满足成员对公平的要求，建立大家都能接受的绩效评估方法，创建良好的人际关系氛围等。这些问题解决不好，自己的成员就不会协调一致地行动，甚至会产生内耗，这样就不会产生整体大于部分之和的协同效应。

一个人靠一种精神力量生存和发展，因他的理念决定他的生存状态，而一个事业团队也是如此。只有那些具有影响力的人物，才能将诸位成员的个人精神，融汇成共同的团队精神，这才是自己事业兴旺、发展的开始。

我们每个人都有属于自己的气场，每个人气场的强弱都决定了周围环境格局的走向。一个人的气场足够强的话，那么他周围的格局肯定都是对他有利的。所以，我们要增强自己的气场。一个人的气场是可以通过某种途径的训练逐渐变强的。翻开本书，从中找到答案之后，你就是你所处格局中最后的胜利者！

目录

第一章 给你解密一个“立体”的磁场

一个人最大的价值，来源于他在某一方面获得的存在感、他对别人的影响力以及他对自己人生的掌控力和在此中体现出来的让人无法抵挡的魅力，包括工作、办公室、职场、家庭、人际关系圈，及在某一个具体的人、具体的事面前的吸引力，而这一切都源于他气场的强弱。

你所了解的气场 / 003

你的命运决定于你的气场 / 005

第二章 气场修炼，从认识自己开始

自省是儒家提出的重要修身方法。在《论语》中，有“吾日三省吾身”之说，意思是每天都要反复检查、反省自己的言行，以便发现有违背常礼和伦理道德要求之处及时纠正。也只有这样，才能真正塑造影响力。

认识自己，然后讨论生活 / 009

认识自己，利于自我调节 / 011

认识自己，才能更好安身 / 013

认识自己，知道自己需要什么 / 014

认识自己，从四个层面开始 / 017

认识自己，然后改变自己 / 019

认识自己，以人为镜最佳 / 022

第三章 积极的心态，做最好的自己

如果翻阅成功人士的成功史，我们不难发现，他们之所以能够领先于别人而出人头地，是因为他们都能够保持积极的心态并能积极行动起来的缘故。积极的心态加上积极的行动，是取得成功的秘诀。

笑对人生，每个人都很重要 / 027

打动人心，发自内心的笑容 / 028

成功之源，来自你的笑容 / 029

心态积极，神马都是浮云 / 031

肯定自己，对自己说“OK” / 033

挣脱枷锁，释放自己的心灵 / 036

第四章 自信，自然出色

自信是对自我能力和自我价值的一种肯定。有自信，才会有成功。美国作家爱默生也曾说过：“自信是成功的第一秘诀。”

命运在手中，自己来掌控 / 041

看得起自己，不用管别人 / 044

有自知之明，看得清自己 / 048

不患得患失，不被事左右 / 050

做足六方面，自信自然有 / 052

如果想成功，先希望成功 / 055

懦弱不可有，敢迎接挑战 / 060

第五章 我就是我，做最坚强的“泡沫”

“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”自强是努力向上，是奋发进取，是对美好未来的无限憧憬和不懈追求。正如汤之盘铭所刻：“苟日新，日日新，又日新。”因为只有不断地革故鼎新，应时以变，才能步入更高更强的境界。自胜者强，自强者胜。战胜别人的人只

是有力量，而战胜自己的人才算坚强。正因为遇到种种困难，我们才会去克服，在克服困难的过程中取得进步；正因为面临种种问题，我们才会去解决，在解决问题的过程中走出新路。人唯有从这种由忧而喜、不断自强的日子里，才能真正品味到生命的意义和充满活力的人生。

塑造不服输的精神 / 071

冒险是勇者的特质 / 073

有点傲气未尝不可 / 076

掌握自己个性方向 / 079

自我完善个性培养 / 081

掌握个性魅力法则 / 083

第六章 谈吐得体，舌灿莲花的艺术

语言能力是一个现代人才必备的素质之一，说话不仅是一门学问，还是你赢得事业成功的常变常新的资本。好口才才会给你带来好的运气和财气，所以拥有好口才，就等于拥有了辉煌的前程，一个人，不管你生性多么聪颖，接受过多么高深的教育、穿着多么漂亮的衣服、拥有多么雄厚的资产，如果你无法流畅、恰当地表达自己的思想，你仍就无法真正实现自己的价值。

说好话是一门艺术 / 087

说好话是一种技能 / 090

说好话是成功的开始 / 093

打蛇打七寸，说话挑关键 / 096

有用没用，关注表情 / 098

揣摩心理，对方想听什么你说什么 / 102

机智巧妙，举重若轻的智慧 / 104

第七章 独具慧眼，成功就在“灯火阑珊处”

俗话说得好，人无远虑，必有近忧。长远的眼光可以提供给人一个大展拳脚的舞台，使你在不知不觉中成长起来，并累积丰富的实践经验。就

像拍电影一样，把一个个镜头进行剪辑整理就成了一部完整的影片了。所以我们要发展事业就需要有长远的眼光，做到有备无患，成功的肯定就是你！

眼光长远，先行一步 / 109

知己知彼，有的放矢 / 112

见机行事，心中有数 / 113

独具慧眼，明察秋毫 / 114

以眼观心，进而识人 / 116

以足观心，其乐无穷 / 121

第八章 人脉圈，左右逢源的基础

你认识谁决定你是谁。要想拥有丰富的人脉圈，这要求你得通过扩大交往范围、有效利用各种形式、通过各种途径去结交关系，让你的人脉资源不但有广度，而且还有深度，这样才有可能让你到需要关系时能够充分支取你的人脉账户，找到你生命中的贵人，谋求事业的成功和个人的幸福。

人脉的建设，事业的起点 / 127

多结交带圈的朋友 / 129

结交关系网，家庭是一张“王牌” / 131

参加活动和机会，扩大自己的影响 / 133

圈圈主义最坑人，打破“圈子”的格局 / 135

想成为名流，先结交名流 / 137

建立关系网，人群是关键 / 139

关系网的核心，关键人物最重要 / 141

贵人在哪里，关系网中寻 / 143

交一流的人，才能做一流的事 / 145

描绘出你的人脉关系图 / 148

第九章 扩大影响，让领导和下属喜欢你

在职场中，你要占得一席之地，首先你得获得下属的支持，你要寻求

晋升之道，首先你得得到领导的首肯。那么，如何才能做到这些呢？归根结底，就是要让你的领导和你的下属喜欢你。

- 身在企业，忠诚第一 / 153
- 当个好兵，带个好头 / 154
- 六个准则，必须遵守 / 156
- 保持距离，尽职尽责 / 158
- 接受批评，坦诚相待 / 161
- 对待下属，与人为善 / 164
- 虚心“纳谏”，尊重别人 / 166
- 赞扬他人，懂得感恩 / 170

第十章 以德服人，以理服人

中华民族素有“礼仪之邦”的美誉，可谓历史悠久，我国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人“修身养性、持家立业、治国平天下”的基础。礼仪是普通人修身养性、持家立业的基础，是一个领导者治理好国家、管理好公司或企业的基础。生活里最重要的是以礼待人，有时候礼的作用不可估量，从某种意义上讲，礼仪比智慧和学识都重要。

- 生来有礼，人无礼则不生 / 175
- 行为举止，动静多变的“美丽” / 176
- 招待客人，宾至如归为最佳 / 179
- 出门做客，客随主便为宜 / 182
- 准时赴约，侃侃而谈留美名 / 184
- 商业礼节，你需要明白的职场规则 / 186

第十一章 方圆有道，做人有方

做人离不开方圆之道，所谓“方”，即表现于外在的性格和方法；所谓“内”，即深积于心中的气度和态度，古人常说“内方外圆”，正是说出了此中道理。显然，这种内外结合之道，是做人的大智慧、大学问，

非一般小打小闹之人生游戏。人生的巧妙正在于合“内方”与“外圆”为一，即内心刚直，外表柔和，不张扬自己，夸大自己，而是求心中“咬定”目标。

做人体现在细节上 / 193

做人切忌自我设限 / 194

做人体现在勤奋中 / 195

做人不能患得患失 / 196

做人讲究以和为贵 / 197

做人谨遵中庸之道 / 199

做人不妨吃点小亏 / 201

做人圆通但不圆滑 / 204

做人明白方圆之理 / 206

第十二章 “忙里偷闲”，让自己的心灵不被束缚

每天的生活都会面对许许多多的人和事，每天的我们都要面对各种各样的问题，在长时间的忙碌当中，我们经常会迷失自我，常常会感觉到迷茫，这个时候，不妨给自己的心灵放一个假，换一种生活方式，来重新思考一下自己的人生。

亲近自然，换一种生活方式 / 211

放慢节奏，思考生活的真谛 / 214

心灵对话，每天“反省”三分钟 / 217

学会宽容，别人自然向你靠拢 / 221

顺其自然，跳出自己的“陷阱” / 225

活在当下，享受拥有的一切 / 229

第一章

给你解密一个“立体”的磁场

一个人最大的价值，来源于他在某一方面获得的存在感、他对别人的影响力以及他对自己人生的掌控力和在此中体现出来的让人无法抵挡的魅力，包括工作、办公室、职场、家庭、人际关系圈，及在某一个具体的人、具体的事面前的吸引力，而这一切都源于他气场的强弱。

■ 你所了解的气场

在这个世界上，有生命的地方就存在着气场。不管何时，不管何地，气场都是我们每个人身上特有的一种符号。

天地万物都伴随有气场，如果你身体健康、精力旺盛、气质逼人，你的气场就会很强，周围和你接触的人就会感知到，被笼罩在这种强大的气场之中；反之，倘若你精神萎靡不振、灰头土脸、垂头丧气，你的气场就会很弱，对周围的人来说，你等同于不存在。

我们的使命是调整气场，你的，我的，任何一个人的，当你有需要时，你可以通过了解自身的魅力达成愿望。还记得达·芬奇画过的鸡蛋吗？是的，没有最圆满的鸡蛋，同样没有最完美的人，但我们可以做到尽量接近圆满完美，使人生焕发光彩。

我们所需要的气场，是一种通过自身正面积极、强大向上的综合魅力，带给周围的人或事（物）的一种有益的吸引力和影响力。它会带给我们人生的幸福与成功，帮助人们成为事业与家庭两条战线的重要角色，让你的魅力无所不在，使你如鱼得水、游刃有余。

外在包装固然重要，但眼睛是决定气场的至关重要的因素。双眼如果没有神采，黑眼圈难以掩饰，气场一定会直线减弱。让你的双眼顾盼有神，是让气场变强的第一步。一定要注意，人们可以透过双眼看到你是自信还是自卑，是骄傲自大还是谦虚谨慎，是贵族还是暴发户！

如果想要气场变得稳定而完整，就一定要用最好的东西来修补最脆弱的环节，不管是身体发肤还是心灵内涵。木桶的容积取决于最短的那块短板，同理，气场的强弱，也往往取决于你的弱点而不是你的优点。修好最脆弱的地方，才能不漏气。对女人来说，粉底涂好、睫毛画翘，只可让妆容完美；对男人而言，西装革履、谈吐有度，只是外形过关，这些都不是气场的决定因素。

压力会让气场紊乱。因此一个可以始终临危不乱、淡定自若的人，他的气场也是稳定强大的。塑造气场的根本，还是在于塑造自己的内心。

要从每件事物中发现美好的一面，因为一个人的信念、能量是可以改变气场的。如果你对着镜子笑着说“我很漂亮”，你就会真的觉得自己今天特别漂亮；反之，你一天的情绪都会很差。自信对气场的改造简直是惊人的。

积极的气场是一种类似彩虹的七彩光芒，非常绚烂，而当你心事重重或者身体不适的时候，那光芒就是浑浊的，七色就会缺失，这不是用任何一种护肤品或者化妆品可以遮掩得住的。长期维持一种积极或消极的气场，它对你一生的走向都会产生重大作用，尽管你很难抓住它，并把它放在显微镜下。

我们每天都要保持自己正面的气场，只有这样，我们给别人留下的印象才能美好，只有这样，我们才能影响周围的人，只有这样，我们才能拥有积极的心态，从而最终实现我们的目标。

■ 你的命运决定于你的气场

这个世界上的每一个人都有自己的两面，一面是真实的自己，这是自己的本真，是不需要经过任何加工修饰的，另一面就是通过一定的包装，展现在别人面前的另一个自己。在和别人初次见面时，别人往往不会觉察到前者，他首先感知到的是你的后者。

你是一个容易冲动的人，但你希望把自己塑造成一个平和稳重的人，并在一个严肃的机构和领域得到认可，于是你就会尽量克制内心的冲动浮躁，经过学习和模仿，来扮演一个平和稳重的角色。久而久之，这个角色的外在表现就有了稳定特征，内在的自我塑造也成为习惯。这时，它已经是“我们性格的一部分”，和自然形象一起形成了我们的气场：

一个复杂的人，或许也是一个单纯的人。

你的形象具备多样性，气场充满变化，与你内心的复杂欲望一样！

别人对你发表看法时就会说：“虽然他有时会表现得比较急于求成，但总体来说是一个非常沉稳的人。”

也许还会有人说：“这10年来我以为他很单纯，谁知最后才发现，他才是那只潜伏在办公室的老狐狸。”

命运真是捉弄人，我们总是这样感叹，可是命运给我们的映象，那个真实具体的形象，我们能捕捉到吗？听起来是很困难的，但是能知己知彼的人都成功了！是的，很难，可是总有人能做到！

对，捕捉气场，不论是你的还是他人的，你要有一双敏感的眼睛。当我在同那些迫切寻求答案的人展开交流时，我总会告诉他们这一个真实而具体的概念：气场不仅是存在感，还是我们的“精神名片”。

这种内在的力量非常强大，一个人完全可以凭借刻意的训练将自己包装成相反的形象，从而取得想要的效果。比如找到一份工作，交到一个朋友，或者在

感情和家庭的领域内取得成功，主宰自己的命运，成为大多数人眼中的成功者！

当我走近一个人，我就可以看到他的身上有一种光环在放射。我们可以将之解释为：高兴，悲伤，忧虑，兴奋，忐忑不安……

这些不同的光环闪耀在你和我的头顶，或明亮，或暗淡，或鲜艳，或苍白。

可以确定的是，一个人在事业上有所成就，他的光环一定亮度极大；如果他很平庸，或者目前心情很不爽，那他的光亮度就非常小，还有可能是完全熄灭的，灰色乃至黑色的。

在伟人的身上有一种耀眼的光，炫目的光，让人拜服或崇敬。他们的气场强大，气势充足，因为他们无比自信，是某一领域的翘楚，是某一行业的权威，他的吸引力是向外扩张的，毫不顾忌，不会因为他谦虚的性格有任何收敛，甚至他对自己这么大的气场都不会有任何觉察，一切都是无意识的。

普通人的身上则有一种近似于无的光，快要消失的光，忽大忽小的光。当他充满自信时，他气场膨胀，似乎一切都唾手可得；而当他失败沮丧时，气场收缩，情绪萎靡不振，没有一件事可以吸引他，他反而觉得自己应该找个地方藏起来，好像这个世界上瞬间就没有他的容身之地了。

让人觉得惊奇的是，有些人对你能明察秋毫，当你的语气、举止有一些细微的变化时，他们都能觉察出来，所以说，一个人的气场虽然看不见，但能让人感觉得到。你的气场会左右别人对你的看法，进而影响到你的事业，你的命运也许会因此而改变！