

你的气场， 终将成就独一无二的自己

李问渠——著

塑造完美气场，做更好的自己！

一本书带你认知气场
『打造强大气场』

气场可以帮助每个人找到真实的自己，从而理解自己的思想，宽容自己，爱自己。当你真正了解了气场，你就能够达观地接受别人的意见，对别人的错误变得豁达、宽容起来。



你的气场，

终将成就独一无二的自己

李问渠——著



图书在版编目 (CIP) 数据

你的气场，终将成就独一无二的自己 / 李问渠著
— 长春：吉林出版集团股份有限公司，2017.11
ISBN 978-7-5581-4650-3
I. ①你… II. ①李… 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 (2018) 第099126号

你的气场，终将成就独一无二的自己

著 者 李问渠
责任编辑 王 平 史俊南
特约编辑 李婷婷
封面设计 象上品牌设计
开 本 880mm × 1230mm 1/32
字 数 150千字
印 张 7.5
版 次 2018年6月第1版
印 次 2018年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司
电 话 总编办：010-63109269
发行部：010-81282844
印 刷 北京京丰印刷厂

ISBN 978-7-5581-4650-3
版权所有 侵权必究

定价：46.00元

你的气场，终将成就独一无二的自己

目 录



第一章

关于气场，
你知道多少？

气场究竟是什么	002
气场形成的内因和外因	008
气场是决定人生成败的基石	012
不同的气场，不同的人生	016
认识你自己的气场	022
有底气才能有气场	027
做自己气场的主人	031
智慧让气场由弱变强	034



第二章

做个有气场的人，
其实也很简单

拥有王者的气场	040
意志力，强气场的第一要素	045
心态，可以扭转弱气场	051
独特个性，魅力的气场	057
敢于决断，有魄力的气场	063
打破自我设限，打造开放的气场	067
用强烈的企图心聚集气场	071
用学习力加强气场	077



第三章

保留积极气场， 赶走消极气场

反省自己是提升气场的关键	082
懒惰阻碍气场的提升	088
自卑无法赢得强气场	093
贪欲让你的气场走极端	099
妒忌会扭曲你的气场	106
猜疑让气场失去吸引力	111
悲观让气场失去积极的动力	117
自大会误解自己的真实气场	122



第四章

打造属于自己的 独有气场

好习惯带来强气场	128
用思考力培养气场	132
用坚持力改变气场	139
用积累打造气场	144
用器量提升气场	150
用远大的目标激发气场	153
操之在我，主动的气场	157
控制情绪，稳重的气场	163



第五章

职场中， 应该有的气场

忠诚是具有良好的职业气场的关键	172
标新立异让你的气场受益匪浅	176
能承担大任的气场	181
赢得客户的气场	186
得到上司认同的气场	192
让同事喜欢你的气场	196



第六章

生活中， 不可或缺的气场

改变气场需要你的主观能动性	202
控制欲望，由内及外塑气场	206
塑造强气场，高调做事	211
用和谐的气场滋养家庭	215
和陌生人说话的气场	219
幽默的气场更有魅力	225



第一章

关于气场，
你知道多少？

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

由于每个人的气场所决定的。

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。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。最让人喜欢的应该就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，都需要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，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，效果并不理想，反而给人肤浅的感觉。这是为什么呢，很简单，没有气场。所以，要想提升自己的气场，做到气场出众，除了穿着得体，说话有分寸之外，还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，并且会有专人送上门。

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!”这句话，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！”

看了这个故事，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，从而改变了自己的行为。

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。

同时，一个人的气场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。说到这里，或许很多人应该能够明白什么是气场了。简单地说，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，气场却并不是一成不变的。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。

相信很多人都听过下面这个典故：

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。

气场形成的内因和外因



一个人的气场是内在修养加外在的行为，诸如谈吐、待人接物的方式、态度等的总和。优雅大方、自然的气场会给人一种舒适、亲切、随和的感觉。

在气场的构成因素中，我们可以这样说，一半是天生的，一半是后天形成的。就像《三字经》里说的那样：人之初，性本善，性相近，习相远。所以，我们每个人的气场，都有先天的一些因素在里面。这些先天因素是人们与生俱来的，它包括感觉器官、运动器官以及神经系统和脑的特点。这些特点，主要来自于遗传。它是气场形成和发展的自然前提和物质基础。

气场的另一半，是在后天培养的，诸如食物、环境、家庭、学校、社会、文化、经历、年龄、职业等，都可以影响人的气场。就好像我们平日里看到一个人，就大概能知道他是做什么行

业的。因为每个行业的人，都有各自不同的气场。比如明星，他的气场是外向型的，他会用他的气场去获得你的好感。比如作家，你会无形中感觉，他周围的空气里飘散着一丝墨香。而艺术家，气场中更多了一些艺术气息。看过武侠小说的人，一定对这样的场景不陌生，比方说一个杀手进来，周围的人都会感觉到一股杀气。

在气场形成的过程中，环境和教育是气场形成与发展的外部条件，因为外因必须通过内因起作用。一个人的气场，除必须积极地投入到实践中去之外，还要充分发挥自身的主观能动性——积极的心理特征，即理想、兴趣及勤奋和不怕困难的意志力。

一个人的气场是可以培养的，但不是每个人都能很快获得一个强大的气场。培养强气场，是一个漫长的过程，而能否成功，很大程度上是取决你自身的努力！

气场不是学来的，而是培养出来。比如古代，很多大家闺秀，要求言谈举止都得符合标准。而这个标准，其实就是表现出来的气场。今天我们不会要求女子遵守那么多的规矩，但是，无论男人还是女人，都应该培养一下自己的气质，增强自己的气场，因为在现代社会，气场是你在交往中最重要的名片。只要你是真心想要提高自己的气场，就得多看书、多思考。

要知道，气场不是一两个月可以改变的，这需要一年两年甚至更长的时间。气场是内在散发出来的一种魅力，化妆虽能改变

容貌，但气场这东西是要靠内在修养，而不是靠装饰获得的。除了注重外表的华丽外，还要更多地注重内涵。

在社交圈中，你是大家眼中的一个亮点吗？你想在人群中吸引别人的眼球吗？这些当然不是靠暴露、夸张的打扮来实现。气场是一种你有而别人没有的东西，会让别人觉得你与众不同，这种不同不是刻意做出来的，它是一种自然美的流露。

能提升气场的东西很多，我相信你能从下面的例子中找到答案。

大家都知道，鱼依靠鳔才能在大海中自由沉浮。同样是水中生物，鲨鱼就没有鳔，为了能够沉浮，它就只能依靠肌肉的运动。由于重心的作用，只要它停止游弋，身子就会迅速下沉，所以鲨鱼要上浮时，只能依靠肌肉的运动而不停息地游弋。长此以往，它们身体的肌肉就越来越强壮，体格也越来越大，终成“海洋霸王”。

反之，鲨鱼一旦停止游动，就会因缺氧而导致死亡。

我们说是环境改变了它，外因促成它形成了“海洋霸王”的气场。

综上所述，一个人气场的形成，离不开两个环境，一个是自然环境，一个是社会环境。在人的发展中，社会环境起着更为主

导的作用。环境影响人，主要是通过社会环境实现的。社会环境包括社会文明的整体水平，社会生产力的发展水平、社会物质生活条件以及社会的政治经济制度和道德水准，其中最主要的是社会发展的程度和个人拥有的社会关系。

许多学者和有成就的人指出，人的气场同坚强的信念、崇高的理想联系在一起。没有理想和信念，发展能力就缺乏强大的动力；兴趣和爱好是促使人们去探索实践，进而发展各种能力的重要条件。因此，一个人气场的形成，是内因和外因共同作用的结果。