

情商造就精英

气场改变命运

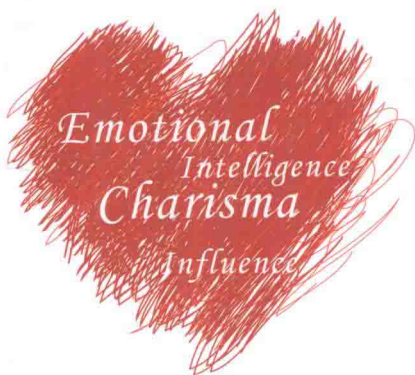
影响缔造成功

增订3版

心理学^与 情商、气场、影响力

穆臣刚（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

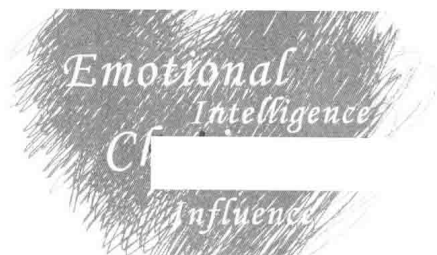
增订3版

心理学^与 情商、气场、影响力

XINLIXUE YU
QINGSHANG QICHANG YINGXIANGLI

穆臣刚（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与情商、气场、影响力/穆臣刚著. —3 版增订本. —北京: 中国法制出版社, 2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7660 - 7

I. ①心… II. ①穆… 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 (2016) 第 163281 号

责任编辑: 胡 艺 (ngaihu@gmail.com)

封面设计: 周黎明

心理学与情商、气场、影响力: 增订 3 版

XINLIXUE YU QINGSHANG、QICHANG、YINGXIANGLI; ZENGding 3 BAN

著者/穆臣刚

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2016 年 9 月第 3 版

印张/17.5 字数/238 千

2016 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7660 - 7

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66034985

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

顾问委员会

荣丽双	王 宇	王 磊	冯 宁	江润涛	付广庆	蔺东升
徐传发	冯佳林	吴书振	刘 芹	倪 婷	杨立群	冯美华
李玉兰	陶 然	杨 宇	孙明然	王福振	李宝尧	王 欣
王雁冰	任 珊	唐 菁	周 龙	高淑荣	李贵香	王燕秋
孙大为	田媛媛	王 芳	陶玉海	田 勇	陈风彩	曹洪华
陈雪云	董 莲	何雪峰	康幼玫	李敦刚	刘晨鹏	刘 慧
庞晓娟	邵 雯	宋 琛	宋可力	韩 博	马玉波	李 晨
聂海荣	裴 昕	王荣丽	杨秀红	贾福强	任月英	

—— 前 言 ——

一个人在其一生中能否取得巨大成就，在人际交往中拥有好人缘和影响力，跟这个人的情商、气场有密不可分的关系。

乔布斯的离世引起了全世界的关注，包括奥巴马、盖茨在内的政治圈、财经圈的领袖们纷纷发表言论，表达对乔布斯的哀思。千千万万的普通人也通过微博、博客等社交网络表达自己对乔布斯的悼念……

为什么乔布斯的离世能够引起这么大的震动，引起这么多人的关注呢？这不仅因为他具有高智商，是个创新天才，还在于他善于人际交往，善于识才用才，具有超强的气场、情商和影响力。

一个人能否拥有卓越的人生，首先取决于他是否具有较高的情商。情商是自我管理情绪的能力，一种准确觉察、评价和表达情绪的能力，一种调动情绪以帮助情绪和智力发展的能力。情商不是永恒不变的，一个人完全可以通过自己的努力，掌握简单、有效的方法来修炼和提高自己的情商。

“气场”是现代心理学和交际学中的一个研究对象，是一种能量场，存在于一切物质的周围。人类的气场就是一个人自身散发的能量波所形成的能量圈，是一种环绕在身体周围的能量场，它以人的身体为中心，向四周散发能量。每个人都可以感觉到自己



的气场，也可以运用积极的心理暗示，修炼、提升、控制自己的气场，进而影响别人，走向成功。

提高情商、修炼气场的关键是要有自信。一个没有自信的人根本没有心思和勇气面对突如其来的困难和挫折，也谈不上改变自己，找到提高情商、提升气场的有效途径，更谈不上形成强大的影响力，影响身边的人。一个人只有拥有了自信，才有力量和勇气去改变自己，从而提高气场，扩大自己的影响力。

影响力，一般认为指的是用一种为别人所乐于接受的方式，来改变他人的思想和行动的能力。一个人的影响力在很大程度上可以表现为这个人的个人魅力，也就是人们对其言行的关注程度和受影响程度。

一个人的影响力不是永恒不变的，每时每刻都在发生变化。一个普通人完全可以通过自己的努力，在某个领域取得一定的成就，形成和扩大自己的影响力。通过提高情商，提升气场，运用自己的人格魅力去感染和影响对方，从而赢得人们的尊重和拥护。

本书把原本相对独立却有密切联系的情商、气场、影响力三部分理论加以综合，形成新的理论体系，找到人们提升情商和气场，形成和扩大影响力，最终成就人生幸福的最有效、最简单易懂的方法。相信本书能够让您拥有传奇人生！

— 目 录 —

第一章 认识情商，激发自身潜能

情商从哪里来 / 010

探知情商的秘密 / 012

高智商不等于成功者 / 015

不懂情商，你就 out 了 / 017

卓越从情商开始 / 020

第二章 了解自己，拥有自知之明

“自知之明”是个好东西 / 024

坦然面对自己的不足 / 026

接受并喜欢现在的自己 / 029

做自己的旁观者 / 032

别人对你的评价仅作参考 / 034

给心灵照照镜子 / 037

第三章 管理自我，控制负面情绪

情绪是一种“传染病” / 042

愤怒会炸碎所有的幸福 / 044

摒弃心浮气躁 / 047



走出自卑的阴影 / 049
不做那个抑郁的人 / 052
悲观只能让你走向黑暗 / 055
抱怨让你失去自我 / 057
嫉妒是万恶之源 / 059
战胜恐惧的心理 / 062
焦虑会将幸福锁在门外 / 065

第四章 激励自我，创造生命奇迹

利用好“皮格马利翁效应” / 070
改变自怜心态 / 072
欣赏并肯定自我 / 075
因为有梦，所以完美 / 077
执着于你的信念 / 079
保有对生命的热忱 / 081
让自己一路向前 / 084

第五章 搞好人际，放大个人魅力

学会由衷赞美他人 / 088
曼德拉的智慧和幽默 / 090
投其所好是一门学问 / 092
低头也是一种境界 / 095
该说“不”时就说“不” / 097
适当的礼仪要遵守 / 100
站在对方立场思考 / 102

与人委婉沟通 / 105

拉近与他人的距离 / 106

吃亏是一种精神 / 109

第六章 发现气场，找到神奇的力量

揭开气场的神秘面纱 / 114

发现气场的力量 / 116

气场是可以被控制的 / 119

认识你自己的气场 / 121

气场，你的“精神名片” / 123

相信命运，不如相信气场 / 126

第七章 感觉气场，探知气场的秘密

为什么爱因斯坦的气场不强 / 130

心灵的力量与气场 / 132

感受微妙的能量 / 134

气场影响你的财运 / 137

激活你的潜能 / 139

感受别人的气场 / 142

第八章 改变气场，运用积极的暗示

培养自己的气场 / 146

身体散发的生命力 / 149

潜意识决定气场 / 151

强化自己的愿望 / 153



让心灵的色彩纯净 / 155

第九章 修炼气场，造就强大的魔力

从审视自我开始 / 160

加强气场的日常修炼 / 162

让自己成为主角 / 164

维系气场的几个境界 / 166

第十章 了解他人，感受别人气场

懂得倾听的艺术 / 170

由眼睛识人心 / 172

读懂别人的肢体语言 / 175

根据衣着辨性格 / 177

用适当的方式提问 / 180

言语中的心理密码 / 182

第十一章 控制气场，找到成功的关键

气场对决并不一定是“火星撞地球” / 188

用气场化解面临的危机 / 189

合作让气场更有效 / 192

成功与气场息息相关 / 194

更新脑中的影像 / 196

第十二章 充满自信，炼就积极影响力

自信是具有影响力的基石 / 200

- 打倒自卑 / 202
- 乐观成就自信 / 204
- 告诉自己“我一定能成功” / 207
- 自信就是充满激情地做事 / 209
- 学会宠辱不惊 / 211
- 提高自己的逆商 / 213

第十三章 绽放魅力，缔造卓越影响力

- 可信度造就影响力 / 218
- 宽容是最大的美德 / 220
- 靠出众的自制能力成就自己 / 223
- 谦虚让你被众人尊重 / 225
- 能坚持就是胜利者 / 227
- 永远保有期待 / 230
- 勇于承担责任 / 233
- 用豁达缔造你的人脉关系 / 235

第十四章 提升情商，扩大你的影响力

- 要想影响别人，先要影响自己 / 240
- 保持感恩的心 / 242
- 感受身边的影响力 / 244
- 做一个鼓励别人的人 / 247
- 气场是升职的密钥 / 249
- 成功“管理”你的上司 / 251
- 让你的下属“跑”起来 / 253



第十五章 提升气场，增强你的影响力

将气势改为气场 / 258

发挥自己的气场能量 / 260

大声说出信念并持续下去 / 262

营造自己的积极气场 / 265

积极气场会带来优质人脉 / 267

想要健康，优化气场 / 269

结交真正的朋友 / 271

营造团队精神 / 273

迷倒所有人 / 276

——· 前 言 ·——

一个人在其一生中能否取得巨大成就，在人际交往中拥有好人缘和影响力，跟这个人的情商、气场有密不可分的关系。

乔布斯的离世引起了全世界的关注，包括奥巴马、盖茨在内的政治圈、财经圈的领袖们纷纷发表言论，表达对乔布斯的哀思。千千万万的普通人也通过微博、博客等社交网络表达自己对乔布斯的悼念……

为什么乔布斯的离世能够引起这么大的震动，引起这么多人的关注呢？这不仅因为他具有高智商，是个创新天才，还在于他善于人际交往，善于识才用才，具有超强的气场、情商和影响力。

一个人能否拥有卓越的人生，首先取决于他是否具有较高的情商。情商是自我管理情绪的能力，一种准确觉察、评价和表达情绪的能力，一种调动情绪以帮助情绪和智力发展的能力。情商不是永恒不变的，一个人完全可以通过自己的努力，掌握简单、有效的方法来修炼和提高自己的情商。

“气场”是现代心理学和交际学中的一个研究对象，是一种能量场，存在于一切物质的周围。人类的气场就是一个人自身散发的能量波所形成的能量圈，是一种环绕在身体周围的能量场，它以人的身体为中心，向四周散发能量。每个人都可以感觉到自己



的气场，也可以运用积极的心理暗示，修炼、提升、控制自己的气场，进而影响别人，走向成功。

提高情商、修炼气场的关键是要有自信。一个没有自信的人根本没有心思和勇气面对突如其来的困难和挫折，也谈不上改变自己，找到提高情商、提升气场的有效途径，更谈不上形成强大的影响力，影响身边的人。一个人只有拥有了自信，才有力量和勇气去改变自己，从而提高气场，扩大自己的影响力。

影响力，一般认为指的是用一种为别人所乐于接受的方式，来改变他人的思想和行动的能力。一个人的影响力在很大程度上可以表现为这个人的人格魅力，也就是人们对其言行的关注程度和受影响程度。

一个人的影响力不是永恒不变的，每时每刻都在发生变化。一个普通人完全可以通过自己的努力，在某个领域取得一定的成就，形成和扩大自己的影响力。通过提高情商，提升气场，运用自己的人格魅力去感染和影响对方，从而赢得人们的尊重和拥护。

本书把原本相对独立却有密切联系的情商、气场、影响力三部分理论加以综合，形成新的理论体系，找到人们提升情商和气场，形成和扩大影响力，最终成就人生幸福的最有效、最简单易懂的方法。相信本书能够让您拥有传奇人生！

—— 目 录 ——

第一章 认识情商，激发自身潜能

情商从哪里来 / 010

探知情商的秘密 / 012

高智商不等于成功者 / 015

不懂情商，你就 out 了 / 017

卓越从情商开始 / 020

第二章 了解自己，拥有自知之明

“自知之明”是个好东西 / 024

坦然面对自己的不足 / 026

接受并喜欢现在的自己 / 029

做自己的旁观者 / 032

别人对你的评价仅作参考 / 034

给心灵照照镜子 / 037

第三章 管理自我，控制负面情绪

情绪是一种“传染病” / 042

愤怒会炸碎所有的幸福 / 044

摒弃心浮气躁 / 047



- 走出自卑的阴影 / 049
- 不做那个抑郁的人 / 052
- 悲观只能让你走向黑暗 / 055
- 抱怨让你失去自我 / 057
- 嫉妒是万恶之源 / 059
- 战胜恐惧的心理 / 062
- 焦虑会将幸福锁在门外 / 065

第四章 激励自我，创造生命奇迹

- 利用好“皮格马利翁效应” / 070
- 改变自怜心态 / 072
- 欣赏并肯定自我 / 075
- 因为有梦，所以完美 / 077
- 执着于你的信念 / 079
- 保有对生命的热忱 / 081
- 让自己一路向前 / 084

第五章 搞好人际，放大个人魅力

- 学会由衷赞美他人 / 088
- 曼德拉的智慧和幽默 / 090
- 投其所好是一门学问 / 092
- 低头也是一种境界 / 095
- 该说“不”时就说“不” / 097
- 适当的礼仪要遵守 / 100
- 站在对方立场思考 / 102

与人委婉沟通 / 105
拉近与他人的距离 / 106
吃亏是一种精神 / 109

第六章 发现气场，找到神奇的力量

揭开气场的神秘面纱 / 114
发现气场的力量 / 116
气场是可以被控制的 / 119
认识你自己的气场 / 121
气场，你的“精神名片” / 123
相信命运，不如相信气场 / 126

第七章 感觉气场，探知气场的秘密

为什么爱因斯坦的气场不强 / 130
心灵的力量与气场 / 132
感受微妙的能量 / 134
气场影响你的财运 / 137
激活你的潜能 / 139
感受别人的气场 / 142

第八章 改变气场，运用积极的暗示

培养自己的气场 / 146
身体散发的生命力 / 149
潜意识决定气场 / 151
强化自己的愿望 / 153