

畅销欧美80年·22.5小时打造超强气场

[美] 希恩·德玛 Theron Q. Dumont 著

# 气场

修习术

为中国人量身定做的气场实践手册

The Art and Science of Personal Magnetism

**乔布斯、巴菲特、普京、奥巴马**

都拥有的成功密钥，那么你呢？

一本实用的小书，比尔·盖茨、卡耐基、奥普拉珍藏，

一本实用的小书，老洛克菲勒推荐给小洛克菲勒，

当它送到福特面前时，他一口气读完，沉思良久，未置一词。



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



外文出版社

# 气场

## 修习术

The Art and Science of Personal Magnetism

【美】希恩·德玛 Theron Q. Dumont 著



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

## 图书在版编目(CIP)数据

气场修习术 / (美) 希恩·德玛著; 程茗荟, 冯雪, 丁小溪译.

—4版. —北京: 中国青年出版社, 2016.7

书名原文: The art and science of personal magnetism—How to improve your atmosphere

ISBN 978-7-5153-4417-1

I. ①气… II. ①希… ②程… ③冯… ④丁… III. ①个人-气质-通俗读物

IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180115号

The Art and Science of Personal Magnetism by Theron Q. Dumont

China Youth Press is publishing this edition, due to its public domain status.

The simplified Chinese translation rights of this edition including deletion, addition, modification and reconstruction copyright © 2011 by China Youth Press.

## 气场修习术

作者: [美] 希恩·德玛

译者: 程茗荟 冯雪 丁小溪

责任编辑: 肖佳白洁

美术编辑: 张建

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65518035/65516873

公司网址: [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址: [zqwt.tmall.com](http://zqwt.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

印刷: 北京中科印刷有限公司

版次: 2016年7月第4版

印次: 2016年7月第26次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 60千字

印张: 5

书号: ISBN 978-7-5153-4417-1

定价: 19.80元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

# 目 录

致读者 009

## 第 1 章 什么是气场 011

气场，人人都可以拥有的力量 / 013

强气场与弱气场 / 015

改变气场，从决心开始 / 016

## 第 2 章 气场的两极 019

气场的心理因素——思维波 / 021

气场的生理基础——神经丛 / 023

## 第 3 章 精神气场 025

积极的和消极的气场 / 026

用积极的心态激发正能量 / 028

用意念为气场注入活力 / 029

## 第4章 神经力：你的生命力 033

寻找你的气场之源 / 034

有生命就有气场 / 036

增强气场的传导力 / 038

## 第5章 生理气场 041

蓄势待发的能量场 / 042

气场是由内而外的自我辐射 / 044

如何吸收、储存并运用气场 / 045

## 第6章 高气场呼吸法 049

东方哲学中蕴藏的气场秘密 / 051

帮助恢复元气的呼吸法则 / 052

高气场呼吸练习 / 054

## 第7章 身体气场 057

神经力分配训练 / 058

舒展，身体气场的发动机 / 059

让自己获取更多能量 / 062

## 第8章 随处可做的身体练习 065

舒展练习 / 067

海绵练习法 / 069

扭转和弯曲练习 / 071

神经丛练习法 / 072

## 第 9 章 气场投射术 073

意念的强大力量 / 074

信念的强弱决定气场的结果 / 076

不断练习直至像呼吸一样自然 / 077

## 第 10 章 气场：你的心灵感应场 081

精神辐射现象 / 082

两种途径生成大脑能量 / 085

## 第 11 章 气场决定命运 089

态度决定你的高度 / 090

积极的心态让气场步步飙升 / 091

用好的食物喂养你的心灵 / 092

## 第 12 章 心灵的颜色与气场的性质 095

无意识投射 / 096

有意识投射 / 097

气场让你散发七彩光芒 / 099

## 第 13 章 气场力等于影响力 101

生理气场与精神气场的结合 / 102

气场与气场流 / 104

如何运用气场影响对方 / 105

## 第 14 章 如何投射积极的影响力 107

直接闪投法 / 108

镜子练习法 / 109

## 第 15 章 气场训练：做更强大的自己 115

气场训练8法 / 116

正确运用气场的力量 / 121

## 第 16 章 打造致命吸引力 123

塑造积极的气场 / 124

拒绝平庸，变身万人迷 / 125

有气场才有人脉 / 128

## 第 17 章 掌控气场，拥抱成功人生 131

用自信改变气场 / 133

升级气场，增强说服力 / 134

修炼独一无二的魅力 / 136

## 第 18 章 气场对决 139

5秒钟决出胜负 / 140

气场操控术 / 141

如何在气场对决中获胜 / 144

## 第 19 章 有形气场 147

简单的握手也能对对方施加影响 / 149

运用手势传递气场 / 151

## 第 20 章 气场防御 153

如何避免受到对方影响 / 154

气场防御术 / 155

最后的话 / 159



# 气场

## 修习术

The Art and Science of Personal Magnetism

【美】希恩·德玛 Theron Q. Dumont 著



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

## 图书在版编目(CIP)数据

气场修习术 / (美) 希恩·德玛著; 程茗荟, 冯雪, 丁小溪译.

—4版. —北京: 中国青年出版社, 2016.7

书名原文: The art and science of personal magnetism—How to improve your atmosphere

ISBN 978-7-5153-4417-1

I. ①气… II. ①希… ②程… ③冯… ④丁… III. ①个人-气质-通俗读物

IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180115号

The Art and Science of Personal Magnetism by Theron Q. Dumont

China Youth Press is publishing this edition, due to its public domain status.

The simplified Chinese translation rights of this edition including deletion, addition, modification and reconstruction copyright © 2011 by China Youth Press.

## 气场修习术

作者: [美] 希恩·德玛

译者: 程茗荟 冯雪 丁小溪

责任编辑: 肖佳白洁

美术编辑: 张建

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65518035/65516873

公司网址: [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址: [zqws.tmall.com](http://zqws.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

印刷: 北京中科印刷有限公司

版次: 2016年7月第4版

印次: 2016年7月第26次印刷

开本: 880×1230 1/32

字数: 60千字

印张: 5

书号: ISBN 978-7-5153-4417-1

定价: 19.80元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

# 目 录

致读者 009

## 第 1 章 什么是气场 011

气场，人人都可以拥有的力量 / 013

强气场与弱气场 / 015

改变气场，从决心开始 / 016

## 第 2 章 气场的两极 019

气场的心理因素——思维波 / 021

气场的生理基础——神经丛 / 023

## 第 3 章 精神气场 025

积极的和消极的气场 / 026

用积极的心态激发正能量 / 028

用意念为气场注入活力 / 029

## 第4章 神经力：你的生命力 033

寻找你的气场之源 / 034

有生命就有气场 / 036

增强气场的传导力 / 038

## 第5章 生理气场 041

蓄势待发的能量场 / 042

气场是由内而外的自我辐射 / 044

如何吸收、储存并运用气场 / 045

## 第6章 高气场呼吸法 049

东方哲学中蕴藏的气场秘密 / 051

帮助恢复元气的呼吸法则 / 052

高气场呼吸练习 / 054

## 第7章 身体气场 057

神经力分配训练 / 058

舒展，身体气场的发动机 / 059

让自己获取更多能量 / 062

## 第8章 随处可做的身体练习 065

舒展练习 / 067

海绵练习法 / 069

扭转和弯曲练习 / 071

神经丛练习法 / 072

## 第 9 章 气场投射术 073

意念的强大力量 / 074

信念的强弱决定气场的结果 / 076

不断练习直至像呼吸一样自然 / 077

## 第 10 章 气场：你的心灵感应场 081

精神辐射现象 / 082

两种途径生成大脑能量 / 085

## 第 11 章 气场决定命运 089

态度决定你的高度 / 090

积极的心态让气场步步飙升 / 091

用好的食物喂养你的心灵 / 092

## 第 12 章 心灵的颜色与气场的性质 095

无意识投射 / 096

有意识投射 / 097

气场让你散发七彩光芒 / 099

## 第 13 章 气场力等于影响力 101

生理气场与精神气场的结合 / 102

气场与气场流 / 104

如何运用气场影响对方 / 105

## 第 14 章 如何投射积极的影响力 107

直接闪投法 / 108

镜子练习法 / 109

## 第 15 章 气场训练：做更强大的自己 115

气场训练8法 / 116

正确运用气场的力量 / 121

## 第 16 章 打造致命吸引力 123

塑造积极的气场 / 124

拒绝平庸，变身万人迷 / 125

有气场才有人脉 / 128

## 第 17 章 掌控气场，拥抱成功人生 131

用自信改变气场 / 133

升级气场，增强说服力 / 134

修炼独一无二的魅力 / 136

## 第 18 章 气场对决 139

5秒钟决出胜负 / 140

气场操控术 / 141

如何在气场对决中获胜 / 144

## 第 19 章 有形气场 147

简单的握手也能对对方施加影响 / 149

运用手势传递气场 / 151

## 第 20 章 气场防御 153

如何避免受到对方影响 / 154

气场防御术 / 155

最后的话 / 159





## 致读者

很高兴能够向广大希望购买《气场修习术》的学生介绍此书。本书的章节涵盖了过去18年来我在巴黎教授的个人辅导课程精华，包括全班大课和一对一授课的全部内容。

当然，在实际的课堂上，我可以针对个别学生的特殊要求调整教学，但通过印刷品传授的形式则无法达到这种针对性。尽管如此，我觉得我已经将方法的精髓、做法的原则浓缩进本书中，因此任何智商达到平均水平的学生都能够容易地成功掌握、吸收与应用。

多年里，我投入了大量金钱购买了许多教育类书籍，并潜心研究书中与气场和个人魅力有关的每个细节，最终小有所成。这些书都在一定程度上保证你可以创造奇迹。我总是认真地、费力地读，希望参透每个深奥的术语，更希望能找到开启秘密大门的钥匙。

生活就是一个展示接着另一个展示的过程。我们的意识一直在发展，我们的力量也应该增加，一切力量源自内在，能让你更有气