

为中国人量身定做的气场实践手册

[美] 希恩·德玛 著 于振海 编译

气场

修习术

扩充
完整版

22.5小时打造超强气场

The Art and Science of Personal Magnetism

马云、黄怒波、潘石屹、白岩松
及102万中国金字塔顶精英都在使用的力量

畅销50万册《气场修习术》扩充完整版

最受中国读者认可的“气场”读本

中国华侨出版社

气场修习术

扩充完整版

[美] 希恩·德玛 著 于振海 编译

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气场修习术：扩充完整版 / [美] 德玛著；于振海
编译. —北京：中国华侨出版社，2013. 1
ISBN 978-7-5113-3179-3

I . ①气… II . ①德… ②于… III . ①个人—气质—
通俗读物 IV . ① B848. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320286 号

气场修习术：扩充完整版

著 者：[美] 德玛
编 译：于振海
出 版 人：方 鸣
责任编辑：王亚丹
封面设计：颜森设计
经 销：新华书店
开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：6 字数：95 千字
印 刷：北京慧美印刷有限公司
版 次：2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5113-3179-3
定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028


法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 82068999 传 真：(010) 82069000

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



译者序

一年后，我成了前领导的上司

我在 2010 年底的时候读到了一本小书，当时觉得还不错，但又觉得它字数太少，道理太浅，并没太在意。书里的方法很简单，并不麻烦，于是我便照书里的指导去做，每天也就花几分钟的事儿，仿佛生活并没有发生什么变化。

在接下来的一年里，也就是从 2011 年春节到 2012 年夏天，我开发并积攒了几个较大的客户人脉，从底层职员成功跳槽到某上市公司，职位升了三级，进入了公司的高管层，工资则从 5000 元 / 月涨到了 12000 元 / 月（不算约 300 万左右的股权）。最让我感到惊讶的是，我前公司的部门主管后来也来这里应聘，不过这次我是考官。如果他应聘成功，我在编制上会比他高两级。虽然不是他的直属上司，这也让人觉得有点儿尴尬，我的心里

或者有点儿小得意吧。

人最怕的也许就是太过一帆风顺。上帝是公平的，当你无缘无故地太过一帆风顺的时候，你就该担心是不是有什么大的陷阱在等着你。我开始考虑自己快速发展的原因。

好像没有什么特别的原因。苦思冥想之后我发现，好多年了，我的生活里其实没有什么加分的力量，仿佛只有这本小书。于是我再次反复阅读，发现确实是这样。找到了原因我便不再担心，因为我知道这不是命运在安排一次大跌之前的拉升前奏。

它写得确实很浅，但是，估计用长篇大论、高深莫测的术语讲出来，也就是那么个道理。我想，这可能是为什么快一百年了仍然有一百多个版本在美国流通的原因吧。希恩·德玛是个很特别的人，可能是阿特金森的化名，又好像不是。据网上的资料说，他大概生在法国长于美国，做过商人、律师、讲师，精通英、德、俄、意、日、汉语，毕其一生只研究了一个东西：气场，或称人格魅力、人格磁场等。他将“气场”归为西方交际心理学的一个分支，又从东方文化中汲取养料，这本小书就是他几十年研究结果的浓缩（在我看来确实薄得有点儿可怜）。

我是个很忙的人，每天都很忙，很难坐下来看特别长的文章或图书，所以我想把它推荐给和我一样不喜欢长篇大论的人，

而我也尽量浓缩地转述原作，毕竟，我遵循“简洁就是力量”的原则。

但是，这本书是写给欧美人的，而西方人大多笃信基督，所以原书会经常将道理归为“宇宙”的功劳，而不是用心理学知识来解释，这是我不能接受的。我通过自身的研究，发现了相应的心理学事实，把它们一点一滴地积累起来，删除、增加、替换掉了那些西方人惯于理解或忽略、不适于东方人的内容，希望它能够更好地满足作为中国人的你的需要。

有些事情朋友们是必须要牢记的，那就是一定要善良地运用本书为你带来的力量，万不可利用这种力量做不诚信的事情。一旦滥用，我非常确信某种惩罚会通过心理学效应的连锁反应，最终回到我们自己身上。

最后我不希望你把它当作快速阅读的小说来读，这不是流行文化，不能带来什么快感，这是一场精练而严肃的演讲，是用来改变生活的，而不是用来取悦的。

于振海

2012.9.17

译者序 一年后，我成了前领导的上司

第1章 交际心理学中的气场

第1节 气场是什么 / 3

第2节 气场是随时变化的 / 7

第3节 操控气场的9种颜色，全世界都会成为你的朋友 / 13

第4节 正气场与负气场：为什么气场不对 / 18

第5节 获得正气场 / 23

第6节 获得强气场之前的准备 / 35

第2章 高速运转的大脑是强大气场的保证

第1节 欲望是力量之源 / 43

第2节 自信来源于将来，而非基于过去 / 52

第3节 气场流 / 61

第4节 眼睛：气场的指针 / 64

第3章 气场的扩音器：身体气场

第1节 气场=心灵气场×身体气场 / 75

第2节 强大气场的身体姿势 / 80

第3节 神经丛：生命力的存储地和产生源 / 85

第4节 非气场的信息传递形式 / 92

第5节 光环效应：怎么说比说什么更重要 / 103

第4章 气场修习术：22.5小时打造超强气场

第5章 必须克服的致命陷阱

第1节 气场的对决与示弱 / 123

第2节 尊重自己的人格 / 128

第3节 虚伪的气场会加速善良额度的透支 / 130

第4节 不要让别人的无知毁了你的计划 / 134

第6章 气场是如何变强和起作用的

第1节 什么是心理暗示 / 141

第2节 每种思想都有能量 / 145

第3节 为什么要懂心理暗示 / 155

第4节 如何进行自我暗示 / 161

第5节 努力反向效应：意志力为何不堪一击 / 168


第7章 一种假设：气场的传递和感知

气场

CHAPTER 1

〉 第1章

交际心理学中的气场



第1节

气场是什么

气场给人一种摸不着、看不见的感觉，仿佛莫名其妙、玄而又玄。实际上，“个人气场”不过是现代心理交际学的一个研究对象。它不仅不玄，而且是可以培养的；不仅可以培养，而且可以通过简单的方法培养，只看人们愿不愿意做。

气场是什么呢？气场就是影响他人的能力，就是感觉。有时候你不知道为什么会有那种感觉，但是你就是知道，那感觉就在那儿，是特定的，仿佛是个有形的存在。

人和人互相接触时，一方总会给另一方某种感觉，所以前

者身上肯定有什么东西能够传达某种信息。我们可以把人们身上的这种东西，这种给别人感觉的东西，叫作“气场”。所以，交际学中的气场就是人们给他人感觉的来源。

从气场的产生讲，它产生于心理、身体、行为的整体状态，根源是人的思维模式、行为模式和感受模式。这些就是本课程的主体。

那么，气场是否真的存在，是否如同刚才所说的“仿佛是个有形的存在”？

欧美人通常会以自己为圆心、以1米为半径画一个圆来规定隐私界限，表明“闲人莫进”。所以，两个欧美人之间的距离最短也要维持在1.5米以上，就像两个互相排斥的“场”决不能靠得太近。这仿佛在说：每个人都会辐射出气场，这是不容置疑的！但是，请牢记这个事实：这个圆本身是不存在的。不，它不单独存在；气场只能依靠感受者的存在而存在，没有两个或两个以上的人的接触，这种东西就不存在了，它只存在于感受者的想象和意识里。这个前提是不能忽略的，即使我在下面要讲的内容中的措辞让你感觉它是有形存在的，也只是为了方便更形象地说明气场的一切，并不代表我是个唯心主义者。

我认识一位母亲，她有一对双胞胎。这对双胞胎分居两地，其中一个跟着母亲住在巴黎或到处旅游，另一个则跟着祖母定居在法国的南方。这位母亲曾经饶有兴趣地跟我讲这两个孩子的趣事。她说，当她身边的这个孩子活蹦乱跳的时候，她就不会担心另外一个孩子，原因很简单，因为当其中一个情绪低落或生病的时候，另一个总会有所反应，并且症状相同。比如最奇妙的一次，她身边的孩子无缘无故地在冬天的伦敦生了病，被确诊为花粉过敏症，但是冬天的伦敦根本就没有花粉。后来她得知，原来是远在南方的那个孩子得了花粉过敏症。

心灵的力量是强大的，而且充满未知的潜能和神秘之处。整体来说，对于心灵力量的研究，现代心理学的成果是非常有限的。有人认为，现代心理学的研究成果，比起成熟的心理学研究来，就像一个人的婴儿时期，甚至子宫时期。心灵的未知能力可以留给以后的心理学家去研究和解释，我们现在能得出的不犯唯心主义错误的结论只是一个非常模糊的结论：心灵的力量强大且无穷。

弗洛伊德说，处于婴儿期的孩子因为没有意识，所以完全

用潜意识和这个世界进行交流，也用潜意识感受这个世界。所以我认为婴儿心灵的能力是最为强大和敏感的，就像拥有第六感一样。但是，当婴儿长大了，形成了自己的意识，潜意识就退入后台，开始掌控其他的事情。弗洛伊德在《梦的解析》中明确指出：潜意识永远不会消失，永远都是我们精神的一部分，它就像一个仓库，存储着许许多多东西。而我认为，气场的能力就储存在这里。

第2节

气场是随时变化的

气场有正负之分。两个人在一起时，就仿佛有两个场在层叠交缠，结果无外乎这三种情况：第一，两个场互相抵触；第二，两个场互相吸引；第三，A场吸引B场，而B场却排斥A场。这就是气场的性质问题：它所拥有的是吸引力还是排斥力。我们将在后面谈到如何改变气场的性质，让它充满吸引力而不是排斥力。

气场有强弱之分。有些人，看他们一眼你就会觉得特别讨厌，很多人都有共同的感觉。虽然这个人的气场发出的是排斥力，却算得上是非常强大的；有些人虽然并不能同时影响很多人，

但是所有和他有深入接触的人，都会觉得他很好，这样的气场发出的是吸引力，但是很弱。

最理想的气场类型是亲和力与压迫力的结合。培养气场的目的是让他人接受我们的影响，甚至让别人按照我们的思维行事。任何气场，要达到施加影响，甚至让人屈服的效果，就必然强大，因为强大，所以带来压迫，而压迫感必然带来不快。所以，我们还需要培养气场的亲和力，用来抵消压迫感带来的不快。有实力的人辐射出来的力量，会让人们第一次见到就愿意付出信任，同时忽略他力量中的侵略感。基于这样的原理，我们便能增强自己，让别人愉悦地接受甚至屈服于我们的意志。让我们在与人际交往过程中取得这样的效果，就是气场培养的最终目的。

气场是可以改变的。莫说一辈子，莫说十年，莫说一年，就是在每天不同的时候，它也被使用者有意或无意地改变着。人尽皆知，气场可不是人生下来就一成不变的。

可以说，任何人都在无意识地改变着自己的气场。你只要想想自己平时独处时什么样，在工作环境中什么样，在老板面前什么样，在谈判桌上什么样，就能明白这个道理。

婚姻是个严肃的话题，值得反复研究，因为人类的幸福受