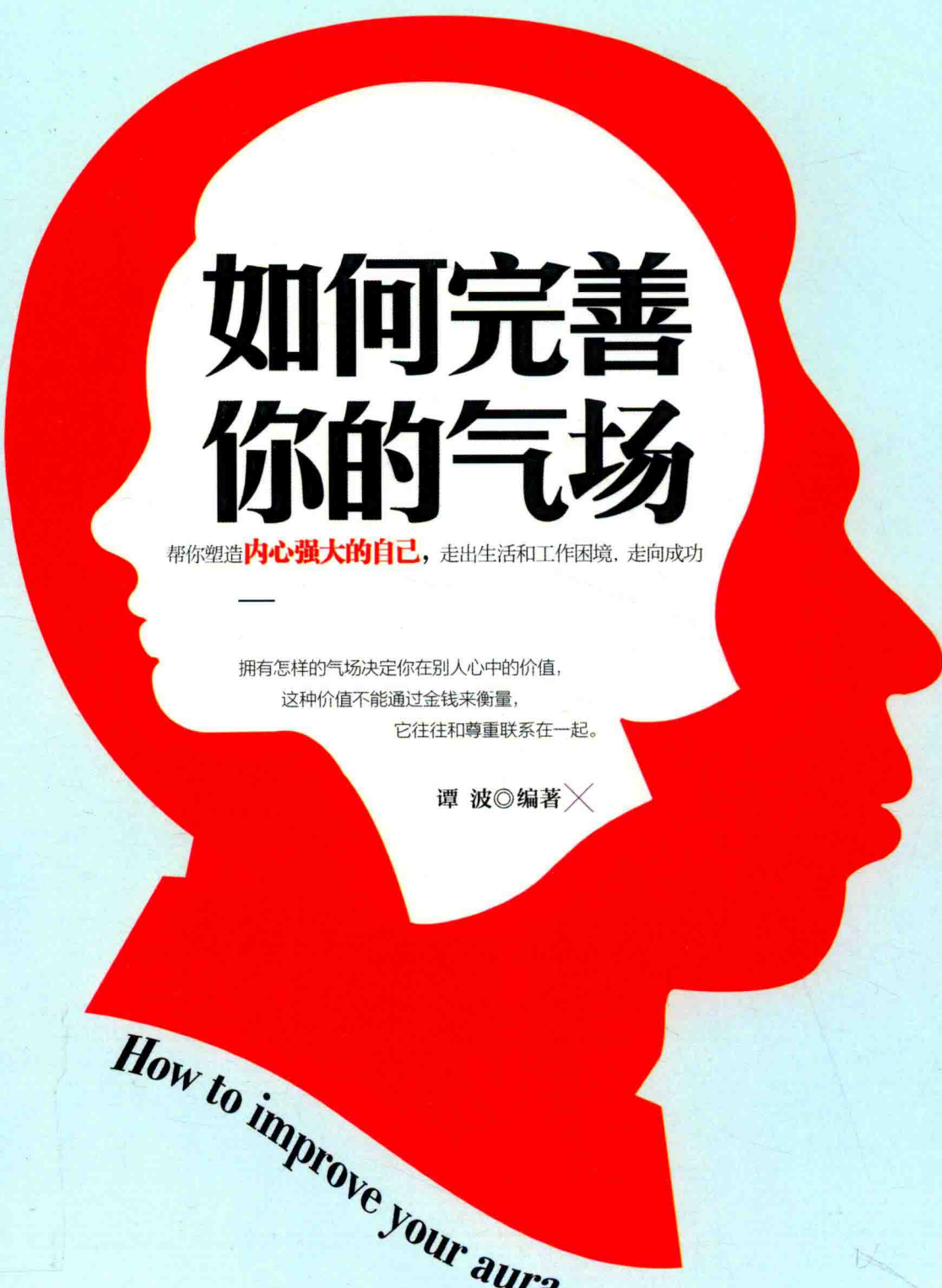




如何完善 你的气场

帮你塑造**内心强大的自己**，走出生活和工作困境，走向成功

拥有怎样的气场决定你在别人心中的价值，
这种价值不能通过金钱来衡量，
它往往和尊重联系在一起。

谭波◎编著

How to improve your aura

如何完善 你的气场

谭波◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

如何完善你的气场 / 谭波编著. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.7

ISBN 978-7-5581-5205-4

I. ①如… II. ①谭… 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134113号

如何完善你的气场

编 著 谭 波

责任编辑 王 平 史俊南

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 260千字

印 张 17.5

版 次 2018年11月第1版

印 次 2018年11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: 010-67208886

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5205-4

定价: 45.00元

版权所有 侵权必究

前言

现实生活中，人们通常以每个人为圆心、以其所经历的各种场合为半径画一个圆，来代表一个人的气场。当然，强大的气场并非与生俱来，是人们给他人的感觉和影响的身心状态，并因感受者的存在而存在，是通过后天的修炼获得的。

美国心灵励志大师菲尔博士说：“有生命就有气场，它是我们身上无形的精神符号，它能够告诉别人自己是健康的、积极的、阳刚的、有能力的，还是消极的、颓废的、无所作为的、阴郁保守的。它不需要说话，也不需要特地说明，就能为你打开与人交往的第一扇大门。”

俗话说：“金无足赤，人无完人。”尽管每个人都不可能十全十美，但我们可以努力做到尽善尽美，凸显出人生的价值和意义。每个人的气场无时无刻不在发生着微妙的变化，一个人完全可以掌控自己的气场，把排斥力变成吸引力，从而让你的魅力无所不在，使你如鱼得水、游刃有余。

人生的道路，有的是荆棘丛生的困难之路，有的是一马平川的开阔之途。可见，人生之路就是一条充满各种挑战和机遇的漫长的道路。但不可否认的是，决定一个人命运和生命高点的，不是他所处的环境，更不取决于他所拥有的财富，而是长期以来经由他的精神作用而形成的强大的意念。

我们知道，凡事都是从内心开始，让自己有对某一件东西的渴望，从而充满了追求的欲望，而这种追求的意念，就是一个人成功的关键之所在。能否让自己拥有这种意念，能否正确地运用这种意念，事关一个人事业和人生的成败。因此，意念的作用至关重要。在困难面前，面临人生重大抉择的时候，意念会让一个人拥有直面困难的勇气，能够让一个人作出正确的选择。这就是意念的力量。

人的潜能总是在特定的条件下发挥出来，而意念就是让这个潜能发挥的契机。意

念是每个人生而就有的精神力量，只要能够发挥出它的强大作用力，战胜欲望与恐惧，培养出坚信、坚持与坚韧的力量，克服前进道路上的困难，就可以拥有幸福、成功的人生。对于那些在社会中感到迷茫而又想要成功的年轻人，指引他们靠自己的意念去培养自己各方面的素质、能力，最终过上积极向上的生活，取得属于自己的成功。

同时，在我们体内还有一种潜藏的强大力量，它聚集了人类数百万年的遗传信息，但是至今无人能将它开发出来。据统计，一般人只用到了10%的潜意识力量。事实上，潜意识并不是什么神秘的领域，它可以在我们日常生活中的许多角落被发现。

潜意识有三种成分：第一种成分是我们尚未发掘的能量；第二种成分是过去生活中积淀下来的经验、挫折与创伤；第三种成分则是我们生命的原动力，即欲望、冲动与追求。实际上，在通常状态下，正是由于受到上述第二种与第三种成分的影响，才使得我们潜意识中的第一种成分，即那些巨大的潜能不能充分地发挥出来。

简言之，我们所谈的潜意识，是一种与理性相对立存在的本能，是人类固有的一种动力，也是人类所追求满足的、享受的、幸福的生活潜意识。这种潜意识虽然看不见摸不着，却一直在不知不觉中控制着人类的言语行动。在适当的条件下，这种潜意识可以升华成为人类文明的原始动力。

所以，从现在开始，我们要充分认识到潜意识的力量，让我们在这个潜意识世界里，尽可能地去发现一个正确的、值得你用心的地方。要知道，一个人的能量是有限的，不同的人能量场的强度也是不同的，而那些有特异功能的人就是通过能量场所产生的意念力，做出常人所不能做的事。这个能量场其实就是人们说的“正气”。

朋友，相信你通过阅读本书，一定能获得对气场、意念、潜意识的全面认识。气场、意念、潜意识三者相辅相成，如果我们掌握了这三者，就一定会感觉自己成了一股强大的能量中心，如果我们按照其中的方法进行科学合理、持之以恒的修炼，必然能够完全操纵自己的气场、意念、潜意识，你也就掌控了人生的三大心理密码，从而成为生活中的魅力达人。如果你想走向成功，那么就请你每天增加个人修养，提升强大气场，去征服一切困难，拥抱幸福生活，走向辉煌人生！

CONTENTS 目录

第一章 感受气场，操控气场

- 感受气场的无所不在 / 003
- 你是气场强大的人吗 / 006
- 感知情绪，操控气场 / 010
- 每个人的气场都可以改变 / 015
- 思想和意识决定气场 / 019
- 审视自我，检视自己的气场 / 023

第二章 修炼自我，提升气场

- 丰富知识，增进气场 / 029
- 加强能力，成就气场 / 033
- 超越自卑与自负 / 037
- 提升意志力，气场制胜 / 041
- 提升亲和力，为你的人气加分 / 045

第三章 挖掘潜质，培养强大的气场

- 分享的价值与赞美的力量 / 051
- 积极培养主角意识 / 057
- 让气场步步飙升的心灵拓展术 / 064
- 自我暗示让自己获取更多能量 / 069
- 做最好的计划和最坏的准备，建立强大的心灵屏障 / 073

第四章 拥有强大气场，人生更加从容

成功者的气场体验 / 079

气场是打开人脉之门的钥匙 / 082

微笑与表达的力量 / 087

敢于开始新的征程、发起新的挑战 / 091

敢于承担失败和责任，做一个有担当的人 / 095

以自信的态度展示领导力量 / 099

第五章 意念塑造完美的人格与气质

用意念提高自己的情商与逆商 / 105

意念见证完美性格的塑造 / 109

意念帮你形成良好的习惯 / 113

爱与责任，让自己得到尊重与信任 / 117

要有独立的人格，先让意念和思维独立 / 121

高尚的情趣和宽广的心胸成就优秀气质 / 125

第六章 用意念扫清你的心理迷雾

不要让欲望成为人生的主宰——欲望与幸福成反比 / 131

用意念做人生的加减法——品位舍与得 / 134

让意念唤醒真正的你——与旧我说再见 / 138

第七章 意念助你走出困境

当优秀成为习惯，困境就成了纸老虎——用意念改变习惯 / 145

有时人需要一点精神胜利法 / 149

意念影响你为人处世的方式 / 153

顽强的意志可以征服任何一座高峰 / 156

用意念改变你的思维——换个角度，柳暗花明 / 160

脑中有思路，脚下才有出路 / 165

第八章 积极的意念升华为强大的力量

从自己的心灵中寻找温暖与动力 / 171

自尊的意念造就严正的信念力量 / 175

坚持的意念炼成决绝的忍耐力量 / 180

意念点燃梦想，梦想创造一切 / 184

第九章 潜意识塑造了此刻的你

你我都绕不开的潜意识 / 191

每个人关注什么就吸引什么 / 194

暗示无处不在，有时不容你思考 / 197

潜能量的释放影响你的命运 / 202

你我总在和潜意识较量 / 206

第十章 掌控潜意识，学会与自己沟通

明白你潜意识的惯常喜好 / 213

让潜意识为你全力以赴 / 216

用意念强化你积极的潜意识 / 219

找回失去的精神统治力 / 222

第十一章 警惕和转化消极的潜意识

警惕对成功没有渴望的潜意识——没有渴望做人做事就没有气场 / 229

对做事方法恐惧的潜意识——缺乏实现手段不可能取得成功 / 232

不要做“潜意识失败者”——“不敢要”和“做不到”都指向失败 / 235

对行动犹豫不决的潜意识——贻误最佳战机当断不断 / 239

第十二章 运用潜意识，激发潜意识

用潜意识的暗示重塑自我 / 243

给潜意识的暗示赋予积极的解读 / 250

运用潜意识化解羡慕嫉妒恨 / 252

运用潜意识消除交际的心理障碍 / 256

激发宽容的潜意识 / 259

激发进取的潜意识 / 262

为潜能量找一个正确的出口 / 268

第一章

感受气场， 操控气场

每个人身体周围都有属于自己的气场，一举一动都会引起身体气场的微妙变化。只要你细心留意，这些变化很容易就被我们感受到。现实生活中，越是气场历练高深的人，越能感受到气场的细微变化。当修炼到一定程度，你就能收放自如，纵情挥洒，“出词动气容貌，听者任其擒纵”。欲修炼自己的强大气场，就要时刻注意感受自己气场的微妙变化。

你必须知道，每个人的气场是与生俱来的天赋和后天环境磨砺的共同结晶。为了赢得成功和尊重，获得幸福健康的生活，在你了解什么是气场、气场拥有何种改变命运的力量时，你需要学会如何操控气场，并用气场来塑造自我，让自己独一无二的气场发挥最大的功用。因为气场是一种自我塑造，气场决定你的人生。

感受气场的 无所不在

现实生活中，芸芸众生都期待改变现状、改变命运，他们也一直在寻找真正能改变现状、改变命运的方法。其实，无论你想得到什么或者改变什么，都要靠自身的力量。你的自身力量越强大，你所能改变现状的概率也就越大。如果你能够充分并完善地运用这种力量，那你将成为一个主宰自己命运的主人。这种力量就是你的气场，你的气场会通过它的力量和能量让你懂得真正的生命法则的含义。未来掌控在你自己手里，别人面对选择或许惶恐不已、战战兢兢，但如果你的气场足够强大，这种惊恐对你而言也就无关紧要了。因为强大的气场能够赋予你无穷的能量，而无穷的能量将成为你生命中的制胜法宝，成为指引你人生的导航仪。所以说，千万不要忽视“气场”在你生命中所扮演的不可或缺的重要角色。

在茫茫宇宙中，神奇大自然中的五行六气相互作用，诞生出独特的地球万物。人的气场就是从这里开始，以此为基础并包容在整个物的气场里面，同时人的气场又彼此交互影响，互相传递，生生不息。人生活在宇宙气场之中，就如同鱼儿生活在水中是同样的道理，只不过二者的特征不一致罢了，水有形而气无形。在水中游刃有余的鱼儿一旦离开了水就无法存活，在地球上活蹦乱跳的人一旦离开气场结局也只能是死亡——肉体与精神的双重死亡。人活着就得有气场，它是生命的保证。气场的变化决定着我们的方向和成败，并为我们构建了一个独特的人生环境。宇宙间的万物，一是有形的形象物体，二是作用

于物体变相的无形作用力，气场就属于后者。在宇宙中，我们人与人之间，到处都被这种无形的力量所环绕。这种力量往大了说可左右日月星辰的有序运行，往小了说可作用于人的生命运动。人类的肉身若离开了这些力量，剩下的就只能是“行尸走肉”了。

现实生活中，有的人貌似凶神恶煞，处处压着别人，却只让人鄙视唾弃。与此相反，有的人彬彬有礼，不动声色，却是不怒自威，让人感觉气势不凡，尊敬有加。这就是气场的不同。

《三国演义》中传说着一个有趣的故事，说的就是气场这回事儿。三国时期，魏王曹操统一了中国的北方之后，声威大振，诸多部落望风披靡。其中，一个匈奴国王派出使者给曹操奉送金银珠宝，同时，使者还有一个任务，就是观察曹操这个人到底怎么样，是不是做皇帝的料，值不值得匈奴国王依附。于是，使者要求见曹操一面。但曹操觉得自己长得又丑又矮，怕压不住匈奴使者，让匈奴王觉得自己好欺负而暗怀反心，不肯归顺。于是，他就把一个叫崔琰的人叫来，让他坐在自己的床上接见那个使者。崔琰是典型的谋士形象——眉目清秀、身材高大、气宇轩昂，而曹操自己则拿了一把大刀站在床边装成侍卫的模样。接见完毕，魏王曹操派人去问匈奴王的使者对自己的看法。使者却说：“魏王很英俊，也很有风度，不过我觉得他身边的卫士——床边拿着大刀的那个人——才是真正的英雄啊！”

气场看不见摸不着，但每个人都有气场。气场是装不出来的，气场是种感觉，特别是那些大牌明星、公众人物，一出场那股架势，那个底气，那个范儿让人钦佩不已，暗里着迷。其实，那就是一股强大的气场。生活中，那些领导人物、电影演员、演讲名家、培训高手等，是体现气场最明显不过的角色。马三立老先生、本山大叔等人上台一亮相，台下观众那高兴劲、那笑声就来了，这不就是演员们的气场吸引力所致吗？陈道明在《康熙王朝》里演的康熙大

帝，霸气贵气十足，让多少影迷拍案叫绝。而王刚在《铁齿铜牙纪晓岚》里饰演的大贪官和珅，就连他自己也惊呼无法超越。其实，表演的高境界并不是完成某一个角色，把角色的形态动作演得形象逼真，而是要把主人公骨子里的习气与习性演出来。也就是说要神似，这样才能演出一种气场，演出一种诗意，演出一种流水般的质感来，这才是最让人着迷的地方。

在生活的这个大舞台上，我们时时刻刻都在表演。人们都有取得成功的渴望，气场要做的就是满足这种渴望，让你实现自己的人生价值。气场既是一个人能力的体现，也能够影响和感染周围的人，让人们和你一样具有积极热情、乐观向上的态度。“气场”不等同于“吸引力法则”，其远比“吸引力法则”更为强大、更有内涵。人们所熟知的“吸引力法则”不过是“气场”的一个支线而已。吸引力法则更多的是强调依托于意志以及天赋发挥作用，而“气场”却是一种可以通过后天的修炼来获得提升的。所以说，人人都能获得气场这把改变命运的万能钥匙。气场改变命运，气场决定人生！

你是气场 强大的人吗

达·芬奇曾说：“从仪态了解人的内心世界，把握人的本来面貌，往往具有相当的准确性和可靠性。”仪态又称体态，是指人们在生活过程中身体呈现的各种姿势及风度，包含举止、言语、表情等。现实生活中，每个人各种身体姿势的变化都能展现出一个人所独具的形体魅力，即身体语言。这种身体语言有一部分是先天性的，而大部分则是在后天生活中习得的。风度作为仪态的重要组成部分，是一个人德才学识各方面修养的外在表现，是人们的行为和待人接物时的一种比较稳定的、习惯的外在方式。同时，风度还能展现出一个人的性格、品质、情趣、受教育水平以及被人信任的程度，是个人在生活和实践及处在不同形态的历史文化氛围中逐渐形成的行为举止的综合。

尽管仪态是一种无声的肢体语言，但任何一种行为举止都毫不掩饰地反映了一个人当时的某种心理状态和内在修养。所以，用优美的仪态礼仪表情达意，往往比语言更让人感到真实、生动。一个人若想在举手投足之间显出自然而优雅的气质，离不开适当的教导和不断的练习，将肢体语言的训练运用到很娴熟的地步，并将其融化为自己生活的一部分，这时的仪态才能显示出自然优美的极佳效果。同时，只有在真正体验到他人内心情感的前提下，才有可能准确理解他人的种种体态语。做到了这一点，你才能切实做到善解人意。现实社会中，优美的仪态在很多时候都能达到无声胜有声的良好效果，其重要性在任何场合都是不容忽视的。

培根曾经说过：“在美方面，相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美，又高于相貌之美。”仪态体现一个人的气场，尤其是一个人的站姿。站，是人类有别于其他动物的象征。站姿作为人类唯美的静态造型，是人身体直立时的一种特有姿势，同时也是人体其他造型的基础和起点。毋庸置疑，优美的站姿是人体形态美的起点，是动态美的基础。站姿反映出一个人的修养、教育程度、性格、身体状况以及人生阅历。更为重要的是，正确的站姿能够帮助呼吸和改善环境，减轻身体疲劳，同时会给人以挺拔笔直、舒展俊美、庄重大方、精力充沛、信心十足、积极向上的美好印象。所以说，很多公众人物的一颦一蹙，一个小小的举动，就能给他人留下深刻的印象，这就是仪态所展现的巨大力量。

当然，让自己成为榜样也是塑造强大气场的一个重要因素。任何时候，榜样都是不容忽视的重要力量。俗话说：“榜样的力量是无穷的。”的确，其影响可以从改变一个人的细节延续到人生的终点，其内容可涉及一个人的心理、意志、情感、道德品质、性格能力、生活方式等诸方面。因此，榜样的力量在一个人的成长过程中起着不可或缺的重要作用。古人就明白“以人为镜，可以明得失”的道理，男女老幼均会以榜样的标准来衡量自己，以此来扬长避短，不断提升自我的综合素质，这样的进步是最快也是最有效的。古往今来，榜样的力量是无价的，因为它能够产生巨大的影响力和号召力，尤其在人的精神层面上，其意义非同凡响。

“治天下必先治己，治己必先治心；争天下必先争人，争人必先争心。”一个普通人需要努力学习并发挥榜样的作用，一个优秀的管理者更需要时刻树立良好的榜样效应，从而真正带领团队共同发展和进步。美国全国疾病研究中心教授L.杜嘉说：“你的下属一看你的行动，便明白你对他们的要求。”凡事敢为人先、身先士卒、以身作则，这样才能真正发挥你的影响力，让大家彻

底信任于你，紧紧围绕在你的周围，并乐意与你合作共事，甘于奉献。

除了仪态和榜样的重要作用之外，周围的人是否都敬重你，则充分折射出一个人是否具有强大的气场。有人说：“造就政治家的，绝不是超凡出众的洞察力，而是他们的品格。”一个人的品格是决定自身价值高低的一个重要因素，同时还是魅力的重要源泉。夏尔·戴高乐就曾说过：“那些具有品格的人会放射出磁石般的力量，对于追随他们的人来说，他们是最终目标的象征，是希望的象征。”在人际交往中，面对同样的问题或矛盾，为什么不同的人参与效果却大相径庭呢？答案是显而易见的，个人品质使然，即人格的力量方面的差别。人格是一个人个性的综合体现，是一个人独特的相对稳定的心理及行为模式。

人格魅力表现在生活中的点点滴滴，一个人的品德、性格、处世方式、待人态度……都在默默地塑造着自己的人格魅力。我们必须明白，只有具备了他人喜欢的人格，生活起来才会比较轻松，人与人之间的交往也才会有良好的效果。当然，受人敬重的人格取决于自身的道德修养、知识结构、水平能力、语言行为乃至形象塑造。人格展示的是人的综合素质，凸显的是一个人的内心世界和最富感染力的元素。

在竞争激烈的市场经济条件下，复杂的生活方式和工具性的人际关系、不正当的色情交易和金钱物质的引诱，往往会使人的人格发生扭曲。不能自重自律的人，也许会以为他个人赢得了不少东西，但他们却丢掉了最宝贵的东西，那就是他们自己。真理哪怕只是超过一小步，也就成了谬误。在与他人交往时，很多看似简单的事情都是极其微妙和细腻的，偶尔缺乏节制的行为往往成了因小失大的开始。所以，只注重物质或权力而不修炼人格的人是难以有所作为的，更谈不上气场或是魅力。当然，与成功辉煌的人生就更是相去甚远了。

华盛顿是美国历史上第一任总统。尽管他一生位居要职，从大陆军队总司令到美国第一任总统，权力至高无上，但他内心深处却始终漠视权力与金