

人/人/都/用/心/理/学



心理学与 情商、气场、影响力

文德 / 编著

全世界各领域顶尖人物都在运用的成功秘密

情商造就精英 气场改变命运 影响力缔造成功

情商、气场、影响力不仅是成功法则，更是最直接呈现一个人气质、学识、修养、品位的综合魅力指数，也是每个人提升自我、成就事业、获得尊重、得到幸福、改变命运的人生必修课

破解人际交往的心理密码，揭示成功人生的心理奥秘

中国华侨出版社

· 情商造就精英 气场改变命运 影响力缔造成功 ·

心理学与 情商、气场、 影响力

文德◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与情商、气场、影响力 / 文德编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5113-5102-9

I. ①心… II. ①文… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 007196 号

心理学与情商、气场、影响力

编 著: 文 德

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 子 轩

封面设计: 韩立强

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 650 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5102-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

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

情商是指一种发掘情感潜能，运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的品质要素，是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性，是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧，是一种生活的智慧。美国哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼曾说：“使一个人成功的要素中，智商作用只占 20%，而情商作用却占 80%。”大量的事实证明，情商是一个人获得成功的关键，高情商者可以充分发挥潜能、有效调节情绪，可以与周围的人和环境保持良好的亲密度，因此会获得更多的机遇，从而提前实现自己的梦想。情商不仅仅是开启心智大门的钥匙，更是影响个人命运的关键因素。一个人成功与否，受很多因素的影响，如教育程度、智商、人生观、价值观等等。要做出明智的决定、采取最合理的行动、正确应对变化并最终取得成功，情商不但是必要的，而且是至关重要的。

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。一个人的气场并不来自他的出身、学历或者命运的恩赐，而是来自于一个人的精神状态，包括信念、坚持与奋斗。拥有不服输的信念时，你会发现自己身上有一股用不完的力量；为了梦想不断坚持时，你会发现自己身上有一种解决所有问题的能力；为了获取成功不懈奋斗时，你会发现自己身上有一种超越自我的能量……这样的气场才是真正强大的气场，也是每个人都能够拥有并且值得拥有的气场。所有成功人士的辉煌也正是植根于这样的气场之中。如果你一直保持积极乐观，并对自己的既定目标有着强烈的渴望，你气场的能量就会以常人难以置信的速度帮你在第一时间实现你的目标。很多时候，你所要做的不仅仅是了解气场，而且还要运用气场。如果你懂得恰当地运用自身的气场，那

么你的整个人生将发生巨大的改变。气场是全世界众多高端人物走向成功的法宝，很多伟人就是凭借自身强大的气场战胜了一个个困难，最终走向成功的。

影响力是一种让人乐于接受的控制力，它与权力不同，影响力不是强制性的，它发挥作用是一个很微妙的过程，以一种潜意识的方式来改变他人的行为、信念和态度。影响力也是一种出色的个人能力和综合素质，是一个人在群体中价值的集中体现。每个人都渴望拥有影响力，因为影响力是一种独特的魅力，时时刻刻影响着周围的人，并且给予对方一种神奇的力量。例如，如果你是一个推销员，想卖出更多的产品，你要能够影响你的顾客；如果你是个经理，你的成功取决于你对下属的影响力；如果你是教练，你只有靠影响力才能建立一支常胜的队伍；如果你想要建立美满的家庭，你就必须要能够正面地影响你的孩子。在这一系列的过程中，你都是在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。

无论是情商、气场，还是影响力，都与心理学有着密不可分的联系。情商、气场和影响力是一个人外在的表现，心理才是它们共同的根源。要提高情商、气场和影响力，关键是首先要改善自己的心理世界，获得强大的内心。一个没有强大内心的人根本没有信心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。一个人只有拥有了强大的内心，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。本书把原本相对独立的情商、气场、影响力三部分理论通过心理学这个枢纽联系起来，形成新的理论体系，帮助人们运用心理学的理论找到提升情商和气场，形成和扩大影响力，最终成就人生幸福的最有效、最简单易行的方法。相信本书能够让您拥有成功的人生。



目录

上篇 心理学与情商

第一章

认识情商，激发自身潜能

》感知情商	3
》情商是一门人生艺术	4
》自我认知的能力	6
》控制自我情绪的能力	8
》自我激励的能力	10
》识别他人情绪的能力	12
》人际交往的能力	14
》成功 80% 的决定因素来自情商	15
》超越智商	18
》卓越从情商开始	19

第二章

了解自己，拥有自知之明

》坦然面对自己的缺陷	21
》接受不完美的自我	23
》反省助你破译自我魔镜	25
》从他人的眼中看自己	27
》另一个旁观的自我	29

第三章

管理自我，控制负面情绪

》情绪是种“传染病”	32
》情绪化将扼杀你的幸福	35
》控制自我是能力的体现	36
》学会制怒	38
》克制冲动	40
》告别忧郁	43
》拒绝自卑	44
》不再恐惧	46

第四章

激励自我，创造生命奇迹

》自我激励就是给自己一个希望	48
》为我们自己喝彩	50
》做最好的自己	51
》生命因为有梦想而丰满	52
》热忱是追求成功人生的不竭动力	54
》执着于你的信念	55
》机遇每天都会降临	57

第五章

自我解压，轻松上阵会走得更快

》过多的目标让你累	60
》比上不足	62
》嫉妒他人的成就	62
》期望值过高	64
》焦虑的习惯	66
》不必苛求完美	69
》抛开不必要的面子	70

》有舍才有得	72
》量力而行	72
》宠辱不惊	74
》胸怀宽广	76
》活在当下	77

第六章

识别他人，利用他人情绪管理他人

》知彼方能影响他人	79
》角色转换与情绪表现	80
》听得懂“弦外之音”	83
》“阅读”他人的眼睛	85
》穿衣识人	87

第七章

搞好人际，放大个人魅力

》好人缘易产生幸福感	89
》人际关系佳者更接近成功	90
》记住他人的名字	92
》维护他人的自尊心	95
》信守你的诺言	97
》亲和力是种难得的魅力	101
》冷漠是人际交往的天敌	103
》谦虚赢得尊重	105
》把微笑传递给每个人	108
》宽容是最大的美德	111
》真诚的力量	113
》热情融化冰雪	116

第七章

逆境情商，通向光明的指示灯

》人生之路不会一帆风顺	119
》决定成败的是面对困境的心态	121
》挫折不等于失败	123
》坚毅才能走出困境	124
》信念在挫折中发光	126
》身处逆境不妥协	127
》以冷静赢得一切	129
》吝啬赞美是最大的吝啬	131

中篇 心理学与气场

第一章

发现气场，找到神奇的力量

》气场是什么	135
》气场的构成	136
》气场的四大特征	137
》气场是人的精神名片	138
》影响气场强弱的因素	140
》影响气场状态的因素	141
》气场是心灵交流的平台	142
》气场三论：格局、势、人气	144
》气场的不同类型	145
》气场能量与宇宙相通	147

第二章

感觉气场，探知气场的秘密

》感受微妙的能量	149
》感知自身能量变化	151
》感受外来的能量	152
》感受自身的身心灵能量	153
》感受精神世界的魅力	155
》感受自信的气场能量	156
》感受生命的潜在能量	158

第三章

改变气场，运用积极的暗示

》让潜在的能量涌进内心	160
》捕捉转瞬即逝的灵感	161
》挖掘气场中的潜在能量	163
》用第六感捕捉气场微妙变化	165
》依赖心理会让潜能沉睡	166
》找一个对手激发潜能	167
》找准人生的定位	169
》提升“心理高度”	170
》用意图心改变自己的气场	172
》适度压力促进潜能开发	173

第四章

修炼气场，造就强大的魔力

》成功的奥秘在于气场	175
》动机影响气场能量	176
》气场让你散发七彩光芒	178
》运用合作提升气场能量	179
》运用舆论增强气场声势	181

》气场魔力在于“兵行诡道”	182
》成功者懂得攻破气场保护圈	184
》摆脱约拿情结	185
》像天才一样去思维	187
》从气场变化获得同理心	188
》减弱拒绝时的气场冲击力	190
》随机应变中展现魔力气场	191
》把成功当作一种考验	193

第五章

提升心灵能量，塑造强大气场

》提升你的心灵能量	195
》复制强大气场	196
》让心灵充满浩然正气	198
》找到心灵能量的源起	199
》在休憩中获取宇宙能量	200
》绘制你的精神图景	202
》想象力让心灵有灵动感	203
》你的心量决定你的气场	205
》独立是心灵魅力的源泉	206
》秉持初心的美好能量	208
》保持心灵能量的动态平衡	209
》解放心灵的六要素	211
》敢于散发心灵气场的魅力	212
》每晚反省一天的行为	214

第六章

冲破心茧，释放积极气场

》真正的魅力不是外表，是心态	216
》改变心态，改变人生	218
》冲破禁锢气场的心茧	219

》始终拥有积极心态	221
》控制好心态张力	222
》用宽容的心态平和气场	224
》勃勃野心的强大威力	225
》始终心怀希望	227
》在磨难中保持淡定	228
》改变自己，世界因你而不同	229

第七章

了解他人，感受别人气场

》有“场”才有“势”	232
》与他人保持合适的空间	233
》找到气场融合的突破口	235
》增加你的曝光率	237
》多次接触增进气场亲密感	238
》保持辐射人脉气场的站姿	239
》人脉气场的双向交流	241
》通过微妙周旋化解潜在危机	242
》减少与他人的气场冲突	244
》避其锋芒，巧妙“与虎为邻”	245
》让猫型朋友升级为知音	246
》与考拉型朋友相处要勇于担当	248
》欣赏迷人的“孔雀展翅”	249
》结交猫头鹰型的真金朋友	251
》看清避役型人脉的真实面孔	252
》人脉网必备的五种朋友	254

第八章

控制气场，找到成功的关键

》被动的人生司机	256
》总在做自己不喜欢的东西	257



》不敢做和做不到	259
》将力量集中在一点上	260
》如何审视你自己	262
》安逸是成功的天敌	263
》浮躁让你远离梦想	264
》借口让我们变得平庸	266
》不懂变通远离成功	267
》失败本身就是收获	269
》生活靠自己创造	270
》不做聪明的平庸者	272
》坚持不懈才能走向成功	273
》气场指引你得到一切	275

下篇 心理学与影响力

第一章

充满自信，找到积极影响力

》自信的特点	279
》自卑从何而来	281
》自信是成功的基石	282
》自信就是有激情地做事	284
》勇于负责任的人是自信的	286
》不做社交“含羞草”	288
》拿出一点勇气来行动	290
》不要妄自菲薄	293
》经营你的优势	294
》积极地自我暗示	296
》不让坏情绪影响你的自信心	298
》多肯定自己的成绩	300

第二章

绽放魅力，缔造卓越影响力

》个人魅力有助于吸引他人	303
》个人魅力有助于影响他人	304
》个人魅力有助于增强自信心	305
》风度展现迷人的魅力	306
》如沐春风的微笑使对方产生亲切感	308
》知礼而行让你更具影响力	310
》优雅的举止让你脱颖而出	312
》播种个性，收获命运	313
》谦虚是提高影响力的一种大智慧	315

第三章

你的形象决定影响力的高度

》第一印象犹如童贞	316
》良好的教养很重要	318
》做个让人一见难忘的人	319
》表情是第一印象的素描	321
》好形象是人生的一种潜在资本	322
》拥有适合自己的形象	323
》比尔·盖茨也不例外	324
》看起来就要像个有影响力的人	325
》让得体的服装为你的影响力加分	327
》没有良好的外表就没有影响力	329
》补上香水这一课	330
》发型修饰，打造时尚自我	332
》佩饰物可以使你的影响力增值	333

第四章

有效影响他人的艺术

》赞扬的力量	336
》善意赞美，建立良好的人际关系	338
》巧妙的赞美可以使人醒悟	338
》真诚的赞美让人铭感肺腑	339
》学会批评和影响别人	340
》批评见好就收	341
》把握批评的技巧	343
》用倾听抓住对方的心	345
》用倾听创造自己的成功	347
》悉心聆听能使你获得好人缘	349
》满足对方的虚荣心	351
》用对方感兴趣的话打动对方	352
》谈话中选择恰当的措辞	353
》仿效对方的谈话风格	355
》掌控谈话的走向	357

第五章

左右影响力的7个心理定律

》蝴蝶效应：把你的影响力传染给别人	359
》互惠效应：一个古老的原理，给予、索取、索取	363
》社会认同原理：从成功走向成功的捷径	371
》破窗效应：诱导的连锁反应	377
》木桶定律：团队影响力的软肋	384
》墨菲定律：一切皆有可能	392
》瞬间效应：影响力的辐射作用	402

第六章

提升气场，扩大你的影响力

》做气场最强大的人	408
》成为主角的前提	410
》人际主角是怎么炼成的	411
》有个性才能成为主角	413
》绽放优秀品格的光芒	414
》展现赫本式的魅力	415
》给人留下完美第一印象	417
》征服陌生人的三招绝技	419
》如何赢得配偶真心	420
》主导朋友圈中的能量交流	422
》成为同学圈里的主角	423
》拥有和谐的邻里关系	425
》运用主角气场拓展人脉	426
》拔掉阻碍交流的“三根刺”	428

上篇



心理学与情商

