

气场 的力量

张春霞 编著

CLADISMA

气场是一种神秘的力量

气场是一个人自身散发出来的能量所形成的能量圈，气场犹如围绕人体的巨大磁场，它吸收了一个人的性格、学识、教养、专业、品位、成长环境、家庭背景等特质。这些特质经过各种方式的变化组合，形成一种独特的能量。这种能量以各种形态附着于人，形成了人独特的存在形式。

当代世界出版社

气场的力量

张春霞◎编著

CHARISMA

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

气场的力量 / 张春霞编著. —北京: 当代世界出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5090-0747-1

I. ①气… II. ①张… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 112548 号

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 浙江云广印业有限公司印刷

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 21

字 数: 245 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次

印 数: 1-8000 册

书 号: ISBN 978-7-5090-0747-1

定 价: 32.80 元

什么是气场

气场越来越受到关注，明星大腕一般的气场，任何人都可以拥有。如果你拥有气场的魔力，你将成为交际场上的明星，你的人生将发生巨大的改变。

到底什么是气场？什么样的气场才能带来巨大的吸引力？人应该如何打造属于自己的气场？这虽然并不简单但也绝不是天大的秘密。

简而言之，气场是一种神秘的力量，它是一个人自身散发出来的能量所形成的能量圈，气场犹如围绕人体的巨大磁场，它吸收了一个人的性格、学识、教养、专业、品位、成长环境、家庭背景等特质。这些特质经过各种方式的变化组合，形成一种独特的能量。这种能量以各种形态附着于人，形成了人独特的存在形式。气场离不开个人的实力、吸引力、感染力和表现力。

气场会发生变化。每一个人都有自己的气场，人与人的气场是不可能相同的。而且，个人的气场特性还会随着人自身、环境的变化而发生改变。另外，人与人之间的气场是相互影响的，它具有感染力和影响力。

气场有强弱之分。天地万物都有气场，如果你身体健康、精力旺盛、气质逼人，你的气场就会很强大，周围和你接触的人就会感知到，被笼罩在这种强大的气场当中。反之，如果你萎靡不振，灰





气场的力量

头土脸，垂头丧气，你的气场就会很弱，对周围的人来说，你就等于不存在。

气场与气质有关。气质是一个人气场的一部分。同气场一样，气质也是一种能量，是气场能量的表现形式。没有气场，气质就无从谈起。气质是在个人生理基础上，通过后天的不断培养和调整形成的，气质会受到人的价值观念、性格品德等因素的影响。

气场与情商有关。气场与情商有着密切关系。一个人情绪的变化会影响到他的气场状态，拥有良好的情绪，气场才会处于良好的状态之中，它才具备强大的吸引力和感染力。浮躁、抑郁、焦虑、气愤、压抑等情绪，都是积极气场的污染物。这些污染物不但会影响人的精神状态，还会影响人的身体健康，会让整个人处于消极的状态之中。所以，提高情商是提升气场力的必备步骤。

气场与人格魅力有关。人格魅力是气场的根本。人格魅力是指一个人在性格、气质、能力、道德品质等方面的综合。生活中，有些人似乎特别幸运，他们无论走到哪里都备受欢迎，而这并不是因为他们在相貌和智力上更胜一筹，而是因为他们具有某种能吸引人的品质。正是由于这种人格魅力的存在，他们身上才有一个奇特的气场，把别人牢牢地吸引在他们的周围。

气场与内心世界有关。具有强大的内心，气场才会强大，对别人才具备强大的感染力。比如拥有自信的人，其气场的力量是强大的。自信者的气场可以帮其赢得认同、尊重和青睐。这种气场不仅来自人内心的自信，更来自于别人对他的信任和肯定。

如果你了解了以上的知识，那么你就会明白气场到底是什么了。

气场大部分是后天培养的，反映一个人的后天修养、人生观、价值观、幽默感等，最终形成一个人的个人风格和气质。

如果想让自己的气场更强大，你可以从充实自己的内心做起，比如培养自信心，懂得关爱他人，性格变得坚强……



如果想让自己的气场更强大，你可以从培养自己的气质开始做起，比如：向人微笑，赢得他人的好感；提高个人修养，懂得礼貌待人；改善言行举止，用优雅的气质吸引别人；保持身体健康，增强自身的活力……

如果想让自己的气场更强大，你可以从改善自己的外在形象做起，比如：眼神是气场的灵魂，要让眼神更具感染力和亲和力；积极地赞美他人，因为赞美是气场的放大镜；衣着打扮是气场的烘托，要保持衣着的和谐美……

气场可以改变你的命运，气场可以创造奇迹，从现在开始运用气场的力量来为自己营造完美的人生吧！



目 录

第一章 气质与气场——气质成就气场

1.声音是气场的“放大器”	003
2.内心强大，气场才会强大	005
3.微笑可以改变人的气场	008
4.修炼气质美，成就气场力	012
5.提升气场力的基本功——气质美	015
6.“走”出气质，为你的气场加分	017
7.气场的灵魂——眼神	019
8.身体健康的人，气场才会强大	022
9.气场影响人的身体健康	026

第二章 形象与气场——形象展示气场

1.气场源于内心，但与外表有关	031
2.气场是原因，风度是结果	033
3.完美衣装“穿”出你的气场	035
4.气场决定命运——塑造完美第一印象	037
5.气场源于自信——树立成功者形象	040
6.抬头挺胸的人气场更强大	042
7.强化气场秘密——“穿”出你的自信	044
8.完善自己，气场来自人的修养	047





气场 的力量

9.迷人的气场是可以培养的	048
---------------------	-----

第三章 修养与气场——气场源于内心的强大

1.爱心是气场的动力源泉	053
2.真诚的气场让人无法抗拒	055
3.准确地感知他人的气场	057
4.人格魅力是气场的根本	060
5.关爱他人的气场最具感染力	062
6.领袖气场的核心——敢于承担责任	065
7.才华、学识可以改变你的气场	068
8.内心坚强的人气场强大无比	071
9.气度提升气场——练就非凡的气度	073

第四章 情商与气场——高情商提升气场

1.认识自己是提升气场的基石	079
2.情绪影响一个人的气场状态	083
3.情绪是气场的外在反映	086
4.别让不良情绪污染你的气场	089
5.控制情绪才能驾驭气场	092
6.意志改变气场，克制自己就是控制气场	095
7.别陷入恼怒的消极气场中	099
8.好气场是“训练”出来的	102

第五章 性格与气场——气场源于性格魅力

1.性格制约气场的形成	107
2.气场源于性格魅力	110
3.提升气场应从完善性格开始	112
4.让性格魅力为你的气场加分	115



5.个性越强的人气场越强大	118
6.努力摆脱羞怯气场的控制	120
7.没有热情,气场魅力将无法发挥	122
8.释放热情,让你的气场更具感染力	124
9.热情的气场会增强个人的魅力	126

第六章 心态与气场——心态决定气场

1.自我暗示改变个人气场	131
2.气场通过心理暗示发挥作用	134
3.潜能是启动气场能量的钥匙	137
4.目标是激发气场的动力	141
5.摆脱沮丧,消极气场会扩大不幸	143
6.强大的气场源于内心的自信	146
7.丢掉悲观的念头,重塑自信的心态	148
8.乐观的信念会让人更年轻	150
9.放松自己,摆脱焦虑气场的控制	154

第七章 交际气场修炼

1.最具魅力的气场——亲和力	159
2.向别人传递“你很重要”气息	161
3.从肢体语言中解读他人的气场	164
4.改善肢体语言,让你的气场更吸引人	166
5.愤怒是气场魅力的破坏者	169
6.魅力女性的交际气场修炼	171
7.控制气场,做一个受欢迎的人	174
8.主动靠近他人,营造令人愉悦的气场	177
9.决定交际成败的气场修炼细节	179





第八章 说话气场修炼

1. 营造让人愉快的说话气场 185
2. 赞美是气场的“放大镜” 189
3. 语调是说话气场的“调节剂” 192
4. 掌握说话节奏，让语言具有气场力 196
5. 说话气场——不可忽视的面部表情 198
6. 最动人的沟通气场——倾听 200
7. 声音是交谈气场的一面镜子 204
8. 幽默能创造令人愉快的气场 207
9. 沉默是一种最具震慑力的气场 209

第九章 职场气场修炼

1. 做好五项功课，为你的职场气场添彩 215
2. 破坏职场气场的七种行为 218
3. 提升自身素质，让自己成为焦点 221
4. 修炼适合自己的气场，才是最重要的 224
5. 练习职场礼仪，装点好气场的门面 227
6. 职场气场源于个人的修养 229
7. 气场达人的三个成功秘诀 232
8. 男女有别，性别魅力成就好气质 235
9. 如何增强自己在公司的影响力 237

第十章 领袖气场修炼

1. 做一个气场强大的领导者 243
2. 领导提升说服气场的五种策略 245
3. 超强气场领导者的八种管理风格 247
4. 能力决定领导的气场力 249



5.领导者必须具备的气场——威信	252
6.提高气场力，让下属拥戴你	254
7.以完美形象展示领导气场	256
8.在公司里制造积极向上的气场	258
9.女性领导者独有的魅力气场	260

第十一章 魅力男人气场修炼

1.气场是男人赢得青睐的资本	267
2.如何做一个受欢迎的男人	270
3.八大气场修炼成就魅力男人	271
4.四招让男人具备“绅士气场”	275
5.做一个站有站相坐有坐相的男人	278
6.气场练习——仪表展现男人风度	282
7.令人愉悦的个性会加强男人气场	285
8.破坏男人气场的七件事	288
9.揭秘十二星座男人的气场	291

第十二章 魅力女人气场修炼

1.温柔的女人有一种特殊气场	297
2.瞬间改变女性气场的九大秘诀	299
3.让脸部展现女人的高贵气场	303
4.职场女性的五大气场修炼	309
5.在举止中展示女人的优雅气场	312
6.做一个彬彬有礼的气场达人	315
7.提升气场要注重深层的修炼	317
8.做一个贵“气”十足的女人	320
9.气场源自心灵，腹有诗书“气”自华	322



气场的力量

第一章

气质与气场——气质成就气场



1. 声音是气场的“放大器”

人的声音、外貌、行为方式、说话的内容可以放大气场。声音是你将信息传递给听众的工具。你和听众是否能够进行充分的交流，完全取决于你的口头表达能力和你的声音技巧。气场的大小与人的声音有着密切的关系。

声音的力量，足以改变世界。而且，我们自己说话的声音，总是随我们自身的变化而变化。它深刻地影响着我们如何感知自己以及他人反应的方式。在一项调查问卷中，有高达 90% 的人都认为，声音是一个人气场的最重要的构成要素。

一个人讲话时的声音是否优美动人，跟他受欢迎的程度及社交上的成功密切相关。事实上，没有任何一样东西可以像甜美而有韵律的声音一样如此真实地反映出一个人良好的教养和高雅的品性。

据说，在古埃及的早期历史中，只有那些写在书面上的辩护词才允许在法庭上出示，之所以如此，目的就是要防止坐在长椅上的法官因为听到滔滔不绝、蛊惑人心的声音而受到影响或蒙蔽，从而失去其应有的公正。在宣告判决时，主持审判的大法官作为真理女神的化身，只是以相当寡言少语的方式来判决。

声音在气场中发挥着它的魔力。你可以用你的声音来争取听众的支持，使他们相信你，赢得他们的尊敬、爱戴和信任。你可以使听众精神振奋或昏昏欲睡，可以疏远或吸引他们。





在 1939 年，威里兹以其著名的根据威尔斯的小说《世界的战争》改编的广播剧，轰动了整个美国。虽然做出了公开声明，说这仅仅是一个戏剧描写而已，并不是一个真实的事件，但是由于电台覆盖面的广泛，再辅以威里兹使人心情激动的声音，使整个美国都着了迷。成千上万的人恐慌起来，相信人类将遭到火星人的入侵。这一点足以说明，优美动听的声音能加强你自身的气场。

为什么我们容易信任那些优秀的新闻播音员呢？主要原因就是他们声调优美、低沉悦耳、松弛自然的嗓音。他们绝妙的声音具有使听众不会轻易转移注意力的特质。仅有一副姣好面容的播音员是很容易被湮没的。那些在竞争中生存下来的播音员通常都有一副令人愉悦的、第一流的好嗓子。当然，他们也都是好的记者。但是假设这些人的嗓音是嘶哑刺耳的，那他们很有可能在竞争激烈的广播业中被淘汰掉。

现在有许多才华横溢的年轻人，他们受过高深的教育，毕业于名牌的院校，在那里学习着呆板的死气沉沉的语言、语法，学习着自然科学、文学、艺术，却唯独没有学习如何发出优美的声音。因此，他们的声音中充满了粗鲁与不和谐的音调，以至于那些感觉敏锐的人几乎无法和他们进行正常的谈话。

如果你的嗓音让别人听起来感到不舒服，可能会抹杀你在其他方面的优点，并最终抵消你的气场吸引力。

你的声音应该成为气场的优势，而不是气场的敌人。不管你原来的声音怎么样，你都可以通过练习来改变它，使之体现出气场魅力所在。

你要记住的最重要的事情是，你的听众所期待的是那种容易听懂的令人愉悦的声音。



纯洁的、和谐的、生气勃勃的声音可以强化你的气场，每一个音节，每一个字符、每一个句子都得到了如此清晰圆润的表达，它们是那样的抑扬顿挫、那样的高低有致，就像一串抖动在春风中的银铃，有着多么神奇美妙的节奏啊！而且，对你来说，只要你愿意，你就可以拥有巨大的气场，让更多的人喜欢你，或者被你所感染。

2. 内心强大，气场才会强大

气场与气质有关，但有所不同。一个人的人格魅力、气质、影响力等因素综合在一起才构成气场。

提到气场，我们不能不说一说气质。其实，气质是很抽象的东西，但是，它给人的印象却非常明显。时常我们会发现某个女孩子很有韵味，或某个男孩子很潇洒，这韵味与潇洒之美就是来自所谓的“气质”。气质并不专指好的一面，当然也有平凡、低俗、粗鲁的气质。

气质是一个人内在世界的最主要的组成部分，它虽然包括衣着与修饰方面的格调，但这格调却无疑源于内在世界。因为它不是毫无主见的模拟，而是通过个人的选择与认定。

气质是气场的积极反应。气质来自对真善美的不懈追求。人体的内在美是人体美的核心，人的素质是决定性因素。一个人外形无论修饰得多么靓丽，如果没有内在美也是不会有风度、气质和魅力的。正是认识到内在气质是气场的主要决定力量，现在的





许多形象设计也都渐渐地趋向于注重人体内在美的培养了。

有的人说：“现在社会充满了尔虞我诈，尤其是在工作中，哪有什么善意可言啊？”其实，有的时候一个善意的举动就会给别人留下美好的印象，这种先人为主的形象可能成为你事业的一块跳板，它会让你走向人生的辉煌。

那是一个阴云密布的午后。大雨瞬间倾泻而下，行人纷纷逃到就近的店铺躲雨。这时，一位浑身湿淋淋的老妇，步履蹒跚地走进费城百货商店。看着她狼狈的样子和简朴的衣裙，售货员对她很冷淡。

这时，一个年轻人诚恳地对她说：“夫人，我能为您做点什么吗？”老妇莞尔一笑：“不用了，我在这儿躲会儿雨，马上就走。”随即，老妇人又心神不定了。不买人家的东西，却借用人家的屋檐躲雨，太不近情理了。于是，她开始在百货店里转起来，哪怕买个头发上的小饰物，也能给自己躲雨找个光明正大的理由。

正当她两眼茫然时，那个小伙子又走过来说：“夫人，您不必为难，我给您搬了一把椅子，放在门口，您坐着休息就是了。”

两个小时后，雨过天晴，老妇人向那个年轻人道了谢，并向他要了张名片，就颤巍巍地走了出去。

几个月后，费城百货公司的总经理詹姆斯收到一封信，写信人要求将这位年轻人派往苏格兰收取装潢一整座城堡的订单，并让他负责几个大公司下一季度办公用品的采购任务。詹姆斯震惊不已，匆匆一算，只这一封信带来的利益就相当于他们公司两年的利润总和。

当他以最快的速度写信人取得联系后，才知道这封信是一位老妇人写的，而她正是美国亿万富翁“钢铁大王”卡内基的母

