

气场决定命运，气场改变人生

气场有多大，在于你的吸引力有多强，在于你的影响力有多深。

即使竭尽全力，为什么你的团队还是干劲不足？

摸爬滚打了很多年，为什么你的生意还是毫无起色？

银幕上早已脸熟，为什么你还只是一个配角？

即使做了很多工作，为什么你还是默默无闻？

所有的一切，都需要你培养自己的气场！

C H A R I S M A

气场 修炼术



陈艳军◎编著

全球影视圈、经济圈、政治圈顶尖人士
都在学习、使用的成功秘密



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

气场



修炼术

陈艳军◎编著

C H A R I S M A

气场决定命运，气场改变人生



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

气场修炼术 / 陈艳军 编著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5609-7486-6

I. 气… II. 陈… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 232450 号

气场修炼术

陈艳军 编著

责任编辑: 张娟娟

特约编辑: 李金水

封面设计: 久品轩

责任校对: 江瑞芹

责任监印: 熊庆玉

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)87556096 (010)84533149

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 255 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 28.80 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前 言

“气场”一词由来已久，到底气场的含义是什么呢？通俗一点的解释是，倘若你身体健康、精力旺盛、气质逼人，那你的气场一般会很强，所有周遭和你接触的人都会感知，甚至被笼罩在这种强大的气场当中；相反，如果整个人灰头土脸、精神不振，气场也会跟着变弱。

气场是围绕人体的巨大磁场，它包括你的性格、学识、教养、专业、品位、成长环境、家庭背景等，当然，还有你的外貌，这些经历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你的身上，形成了你独特的存在形式。

2010年年底，电影《让子弹飞》剧组在成都举办宣传活动，参加活动的明星可谓个个都是大腕，他们拼的已经不是名气了，而是气场。为什么在各个活动中，大家的焦点都在姜文那儿，有些女观众甚至忍不住爆粗口来表达对他的喜爱。为什么会这样？答案就是——气场。

或者你身边也有这样的人，他们春风得意，上司欣赏他，客户喜欢他，同事佩服他，在朋友中他呼风唤雨，不管做什么事都能轻易成功。一个不可否认的事实是：优秀的人都具备天然气场。

也许你正羡慕身边的那些交际明星、职场红人，他们活跃极了，春风得意，要什么有什么，而你除了眼红和嫉妒，却没有办法像他们那样。

“或许，我也可以的。”你的内心会有一个声音这样说。然而接下来你的本能马上回答：“不，我怎么可以呢？你看他那么自信，那么有能力，简直无所不能，我太渺小了！”

如果你一辈子都这么想，那你这一生都将活在羡慕和自卑互相纠结的情绪当中。

气场学不来，气场需要培养。气场也并非天生的，后天的环境和成长中的不同选择，会决定你拥有什么样的气场。这个世界不存在什么交际天才，也不会有生来便魅力四射的婴儿。当我们在共同的起点时，所有人都是一样的，一个颜色，一种气味，但是10年之后，我们就已经有了天壤之别。因此，请不要浪费任何一个10年！

气场不是一两天就可以改变的，它需要几十天甚至更长的时间。其实，尝试提升自己气场的过程，就是一次极佳的锻炼，哪怕没有收获太多的成果，整个人的气质也会有所不同，因为我们终于找到了努力的方向，眼神开始变得坚定，脚步不再迟疑，内心不再迷惑，这和之前的精神气质是完全不同的。

从现在起，你应该首先让自己拥有期待，渴望成为那种气度非凡、内外兼修的人。如果你想让自己有内涵、有风度，做人恰如其分、做事明明白白，就要开始着手培养自己的气场。当你懂得气场的概念以及它对你有多么重要时，这些就开始变得很容易。

本书所讲的就是如何让你变得富有吸引力，使自己具备强大气场，成为人群当中最闪亮的那颗星，这是我们共同的目标。你是中心，是生活中的主角，这是不变的事实。

目录

上篇 内在修炼 让你在芸芸众生中超凡脱俗

第 1 章	气场与你的命运直接相关	2
	气场不是虚无缥缈的东西	2
	气场大师对气场的解释	4
	认识我们的气场	6
	气场就是一种自我塑造	8
第 2 章	超凡脱俗的人都有独特的个性	10
	成功地塑造我们的气场	10
	培养气场，以个性烘托身份	12
	坚持原则会让我们的气场强大	14
	气场强的人对自己的要求很高	17
	气场强的人有大家风范	20
	低处保持高调，高处保持低调	22
	做谦谦君子，更要大胆表现自己	25
	气场强的人才能主宰自己	27
第 3 章	内心强大的人气场也强大	29
	心态决定气场，更能决定命运	29
	生命如此短暂，怎顾得上计较小事	31
	乐观的人有超然而镇定的气场	32
	把困难当成一种机遇	34
	顺其自然是最好的活法	36
	积极主动就是对自己负责	38



目录

第 4 章	心中充满爱的人最有魅力	41
	每个人都因爱而活着	41
	没有人能抵挡爱的威力	43
	拥有爱心的人才能拥有别人的爱	45
	学会真正去爱一个人	47
	爱是付出，不要期望回报	49
	爱是永恒的主题	51
第 5 章	与他人和谐融洽地相处	53
	人情是最经济的投资	53
	增强气场的八种法则	56
	培养具有亲和力的气场	60
	太“自我”的人交不到朋友	63
	谨遵以和为贵的法则	64
	与难处之人的相处之道	66
第 6 章	培养高雅的艺术爱好	69
	让我们的气场中散发书香的的味道	69
	人如其所读	77
	让气场变得高雅的艺术	82
	培养我们的审美能力	88
	创造条件也要高雅	90

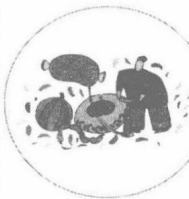
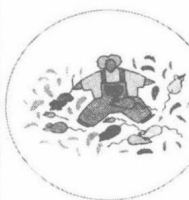
中篇 外在修炼

让你迅速成为众人的焦点

第 7 章	健康的体魄显现生命的活力	94
	健康的身体是气场存在的根本	94

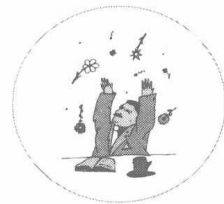
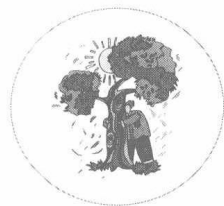
目 录

良好的生活习惯是身体健康的保证	97
睡得好，能量场才恢复得快	101
运动能提高生命的质量	103
情绪控制是身体健康的一部分	105
做松弛自己的练习	107
第 8 章 先声夺人源自你的装束	109
服饰：最鲜明的层次符号	109
让外在魅力为自己加分	111
穿衣并不是率性而为的事	114
关注你要表达的信息	119
第 9 章 高超的说话技巧增强你的吸引力	122
言为心声，心随言动	122
思想活跃，语言灵活	123
怎么说话大有学问	125
让你的语言动听	127
改掉说话时的一些小毛病	130
培养自己的说话风格	132
第 10 章 第二语言能起到意想不到的作用	134
好形象不允许粗俗举止的存在	134
抓住眼球就是胜利	136
我们的眼睛会说话	138
三种高气场的体姿	139
手势是表达的另一种工具	140
鼻子的第二种功用	143



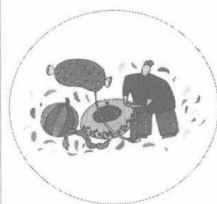
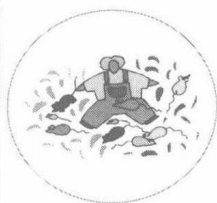
目录

第 11 章	最具感染力的是你的笑脸	145
	微笑价值千金	145
	微笑着面对他人	147
	让微笑潜入他人心灵	149
	成功者的微笑与微笑着成功	150
	用眼睛表达自己	152
	眉毛也会说话	153
第 12 章	最具亲和力的是你的幽默	156
	幽默的人更受欢迎	156
	善谈者必善幽默	158
	培养幽默气场的几种方法	160
第 13 章	是不是名人都要懂礼仪	166
	有礼才有理	166
	彬彬有礼可增添你社交的人气	167
	礼仪从称呼开始	170
	用餐中的基本礼仪	171
	中餐就餐的礼仪	172
	西餐就餐的基本礼仪	176
第 14 章	善于赞美，声声悦耳	179
	赞美蕴藏着巨大的能量	179
	应该掌握的赞美技巧	181
	赞美要把握分寸	183
	人人都喜欢“投其所好”	184
	掌握几个恭维方法以备不时之需	185



下篇 角色修炼
让你的事业风生水起

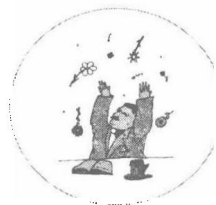
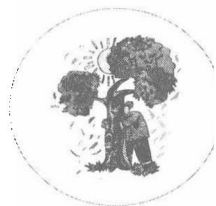
第 15 章	领导者气场修炼	188
	树立良好的领导形象	188
	领导者也要利用微笑的魔法	190
	增强自己的感召力	192
	保持勇气和耐力	193
	表现你的领袖气质	195
第 16 章	演讲者气场修炼	199
	初次演讲的人	199
	情真方可感人	202
	控制好开始就等于成功了一半	204
	演讲的观点要富有吸引力	207
	克服怯场的心理障碍	210
	避免冷场的几种方法	211
第 17 章	销售员气场修炼	213
	销售员要知己知彼	213
	熟悉自己的产品	217
	确定你要推销的对象	219
	销售员要有强者心态	223
	销售员要掌握的礼仪	225
第 18 章	生意人气场修炼	230
	经商必须先做人	230
	生意人人格魅力的修炼法则	232



目录

生意人事业成功的五种品质 233
做最有人缘的生意人 236
赢得顾客的心能赚大钱 238
做圈子里的活跃人物 240

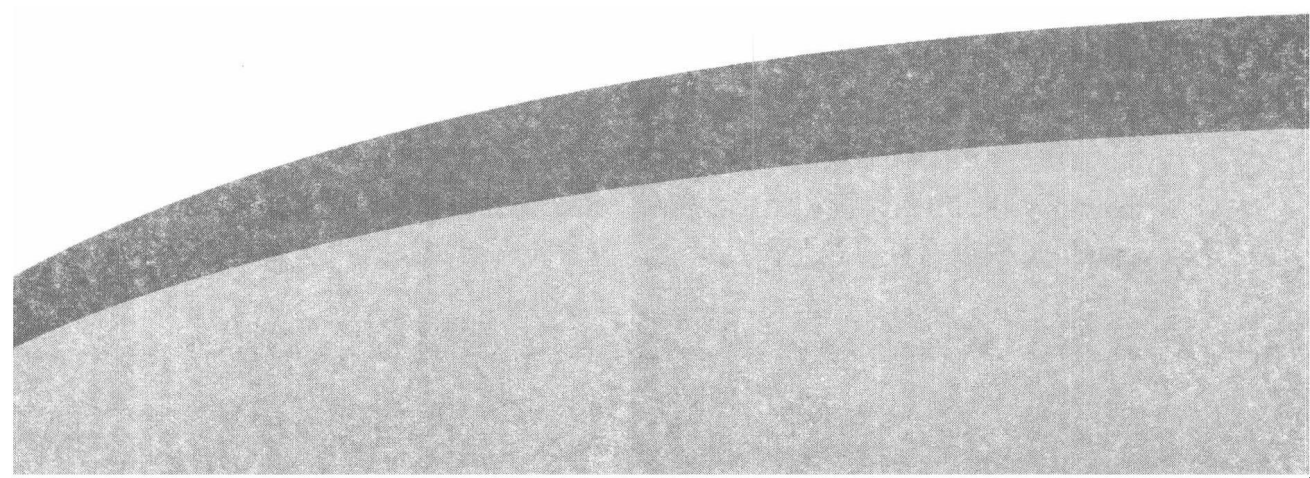
第 19 章 职员气场修炼 244
为企业打工，为自己工作 244
让自己变得不可或缺 248
赢得上司的信赖 251
与同事的关系融洽和谐 255



上篇 内在修炼

让你在芸芸众生中超凡脱俗

如果想要气场变得稳定而完整，就一定要用最好的东西来修补最脆弱的环节，不管是身体发肤还是心灵内涵。气场的强弱，往往取决于你的弱点而不是你的优点。修好最脆弱的地方，才能不漏气。对女人来说，粉底涂好、睫毛画翘，只可让妆容完美；对男人而言，西装革履、谈吐有度，只是外形过关，这些都不是气场的决定因素，只有内在修炼才会让你在人群之中脱颖而出。



第1章

气场与你的命运直接相关

“气场可真大呀！”据说这可是眼下最酷、最时髦的称赞人的词语，你要是不知道就太落伍了！每个人都有自己独特的气场，是亲和得体、幽默风趣，还是充满激情……气场强调的是对周围人和事的影响力、感染力。如果人没有气场，那么再好的五官、再时尚的穿着也像没有生命的物件一样，不会赢得长久的关注。气场是可以培养的，世界上没有一出生就拥有强大气场的人，后天的一些心理建设，如培养自信等，对气场的改造是惊人的。

气场不是虚无缥缈的东西

我们一听到“气场”这个词，极可能有一种莫名其妙、玄而又玄的感觉，因为我们摸不到它、看不见它，而且很多人都利用它把我们引向形而上学的研究。

其实，气场是现代心理学和交际学的一个研究对象。它不仅不玄，而且可以从科学角度加以理解，如果方法得当，还可以加以提高和培养。

有一个例子很能说明问题。东汉末年，群雄逐鹿，曹操灭掉袁绍平定北方后，声威大振。此后，献帝下诏，曹操由魏公晋爵魏王。此时的曹操可谓是春风得意。而这时，匈奴派使者觐见汉天子，使者听说

曹操晋封为魏王，就提出要向魏王拜贺。曹操允许之后觉得自己长得不够气派，却又想在外族人面前显显威风。想来想去，就叫尚书崔琰做自己的替身接见匈奴使者。崔琰乃汉末名士，在朝野很有声望，而且崔琰的侄女还是曹操的四子曹植的妻子，曹崔两家是亲家关系。崔琰不但身材魁梧伟岸，而且一把胡须长达四尺，有美髯公之称。陈寿的《三国志》对崔琰的容貌描述是：“声姿高畅，眉目疏朗，须长四尺，甚有威重。”由此可见其容貌决非一般。《世说新语·容止》一书曾讲述此事：崔琰正中端坐，接受了匈奴使者的拜贺，曹操却扮做侍卫模样，手握钢刀，挺立在坐榻旁边。接见完毕后，曹操派人去问匈奴使者印象如何。使者不假思索地说：“魏王俊美，风采高雅，而榻侧捉刀的那个人气度威严，非常人可及，是为真英雄也！”由此可见，这位匈奴使者也决非等闲之辈，他能够通过崔琰表面的“雅”，看到他深层次里的缺陷：威武不足，亦即没有曹操那种从骨子里透出来的英雄气概。这话传到曹操耳朵里后，让他很是得意。

据《魏氏春秋》记载：“武王姿貌短小，而神明英发。”也就是说曹操虽然个子比较矮，但却是很有气场的，不过曹操还是对自己的体貌有些自卑。当时的曹操只看重了外在的仪表容貌，却忽视了人的内在气质，和自己开了一个不大不小的玩笑。

如果你问什么是气场，心理学家会告诉你，气场就是感觉，交际学家会告诉你，气场就是影响力。这两句话都对，都分开说却不完整。

两个人相互接触，一方总会给另一方某种感觉，即前者身上肯定有什么东西，能够传达给对方某种信息。这是从心理学角度来理解气场：我们把人们身上的这种东西，这种给别人感觉的东西，称为气场。心理学上的气场就是人们给他人感觉的来源。

而从人际关系学来看，气场就是用来影响他人的能力或多个人能否和平共处的能力。

从气场的本质来讲，它来源于心理与身体的整体状态，气场是人们给他人感觉和影响力的身心状态。

气场因感受者的存在而存在，一个人独处的时候，这个概念就不成立了，这种东西就不存在了。为了形象地表达，人们通常以每个人为圆心、以一米为半径画一个圆，来代表个人的气场。但是，请牢记

这个事实：这个圆本身是不存在的，它只存在于人的想象和文字之中。这样可以避免我们进入形而上学的误区。

成功人士的气场都很强大，对于他们的气场的认识可以归结为以下几点。

(1) 气场是一种让你成为自己，而不是别人的气质。外貌和道具固然有作用，但气场最终还是源于内心。有气场的人，别人尊重他、靠近他、被他吸引，不敢随意忽视他、轻视他，不一定非要强大得像圣斗士的小宇宙，非要拒人于千里之外，非要一个眼神就能杀死谁，非要别人两腿发软战战兢兢。

(2) 气场就是一种先天能量，强大的气场能够感染人，还会带动周围人的情绪，这种能量还是发光体，让周围人的注意力不自觉地集中到拥有它的人的身上。

(3) 气场与激情无关，你站在台上，释放内心激情，把激情灌注在表演里面，自然形成气场，而修炼到家的含蓄平淡同样有气场。如果你看到一个人，他旁若无人，而你的目光却不自觉地被他所吸引，那就说明他的气场很强大。

(4) 气场，是一种强大的内在吸引力，它就像是一种气势。一般有气场的人，他们的眼神是自然的，是不拘束的，更不会被周围的环境所左右。他们不需要刻意在人群中显示自己的不同，甚至对大家的目光毫不在意，但是，越是这样，就越会吸引别人的目光。

气场大师对气场的解释

泰德·安德鲁斯是全球最受推崇的气场大师，他对气场有独到的见解。以下是这位气场大师气场理论中的一部分。

我们每个人都有一个人环绕在身体周围的气场。

每个人也肯定都见识过，或者感觉得到气场的存在。只不过，大多数人忽视了，或者是错误地解读了这种体验。

让我来告诉你，世界上的神秘主义者或许对世界有不同的见解，

但有一个问题他们肯定能够达成共识，即他们都能看到人类头部四周闪耀的光圈，这其实就是气场的一部分。

不过，并不是唯有神秘主义者才能看到气场。实际上，只要经过学习和坚持不懈地练习，每个人都可以感觉到它的存在，甚至有能用肉眼来欣赏它。相信我，这并不是什么不可思议的事情，你需要做的准备，就是不要再去故意忽视它的存在，要大胆地去认识它。

要想具有这种能力，你需要花上一点点时间，提高你的理解力，勤加练习，并持之以恒。

对下面一些问题，如果你的答案大多是“是”，那就说明你曾经明显地感受到气场的存在。如果你的答案有很多“否”，说明你的感应能力正处于沉睡中，你应该将它唤醒了。

- (1) 你可曾感受到气场的存在？
- (2) 当你和某些人在一起时，是否觉得很累？
- (3) 你是否会将某人与某种特定的颜色联系起来？（比如，你总觉得某人是黄色的。）
- (4) 如果有人目不转睛地盯着你，你能否觉察到？
- (5) 你是否会在看第一眼的时候就喜欢或讨厌一个人？
- (6) 你是否有过这种经历：不管某个人外在如何表现出不在乎的神态，你都能体会到他内心的真实感受？
- (7) 当你身处一个场合，尽管不能确切地知道某个人是否也在场，但你的感觉告诉你他也在这里？
- (8) 有没有什么声音、色彩或气味让你感到舒服或不舒服？
- (9) 闪电或雷声是否会让你觉得紧张不安？
- (10) 有些人是不是比起其他人来，更能让你感到兴奋或充满力量？
- (11) 当你走进某间屋子时，会不会觉得紧张、不安或愤怒？有没有哪些屋子让你想要待下去，而另一些只会让你想尽早离开？
- (12) 你是否有过这样的经历：你故意忽略或抛开自己对某个人的第一印象，但最后却发现那印象极其准确？
- (13) 你是否感觉到你兄弟姐妹的房间与你的房间有所不同？你的父母和你的孩子的房间对你来说，感觉起来又有不同之处？

我相信，以上这些感受，你都曾经体验过，或者大部分体验过，但却难以用常识来解释。当我们实在说不通的时候，就会统统用“感觉”这个借口来把这些疑惑打发掉。但事实上，这个世界上一切不可思议的现象都自有一种合理的解释。关键在于，你能否跳出自己的思维模式，接受一些新的看待世界的模式。

比起大人来，孩子更容易观察和体验到气场这种东西，而且，他们经常把这种体验用涂鸦表现出来。看看孩子的画作，他们会给不同的人物涂上不同的、大人感觉怪异的色彩。这是因为在他们看来，不同人身上的能量具有微妙的区别，其气场也带有不同的颜色。

然而，不知情的大人看到孩子的图画时，却只觉得可笑：“为什么妈妈周围的天空是紫色的？”“为什么猫咪是绿色和粉红色相间的？”“为什么你要把哥哥涂成蓝色？”世界上确实没有绿色和粉红色相间的猫咪，哥哥当然也不是蓝色的，这些，只是孩子看到了不同气场的颜色，然后用蜡笔表达出来而已。不幸的是，大人的批评和纠正却无情地扼杀了孩子这种与众不同的感觉方式，就像我们的父母冷酷地扼杀了我们身上这种与生俱来的感应能力一样。

认识我们的气场

基于气场大师泰德·安德鲁斯的理论，我们可以从一些最基本的常识来认识它。

(1) 每一种气场都有自己的频率，每一种气场都是独一无二的。世界上没有完全相同的两个气场。也许气场存在某些共同之处，比如都含有声、光、电磁等元素，但力度和强度绝不会完全相同。每个人都拥有属于自己的气场频率。

当你的气场与某个人的气场频率相近时，你们会自然而然地相互吸引，你和他更容易“合得来”。这没什么好奇怪的，这种自然的亲切感，代表着你们拥有相似的气场，你们在身体、情绪、心智或者精神层面上有着相近的频率。不过，有些人的气场频率会与你的完全不同，