

超级

奏响气场实践的**最强音**

气场

修炼课

易东 编著

Super Charisma

气场用一生的时间来修炼

每个人都有不同的气场，产生不同的命运

一本最适合**中国人**的气场修炼真经

一门最具实践与指导性的本土化气场提升专项课程

气场到底是什么？如何才能拥有超级气场？



化学工业出版社

超级 气场 修炼课

气场 ——

- ◎ 是心灵力量的体现，是心灵和生命的诉说
- ◎ 是被世界识别的生命标志
- ◎ 是不动声色就能让他人感知的人体磁场
- ◎ 是一个人与外界能量的传递和交换

每个人都有不同的气场，也将吸引不同的事物，产生不同的命运。

气场修炼是由内而外、由弱及强、由少积多、从量变到质变的过程，需要我们循序渐进地不断修炼，用一生的时间来加强。

ISBN 978-7-122-11132-6



9 787122 111326 >

定价：26.00元
销售分类建议：励志

Super Charisma

超级 气场 修炼课

易东 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

气场是一个人的个性、人格、言行举止而形成的个人魅力，它能够改变一个人的生活，甚至决定一个人的命运，一个人的气场越强大，就越能吸引渴望的事物向自己靠近。那些成功的人并不一定比别人优秀，但是他们都不乏强大气场和非凡的个人魅力，气场的力量让他们拥有非凡的个人魅力和吸引力，得到更多关注和成功的机会。本书通过五部分内容向读者讲述气场的神奇修炼法则。

图书在版编目(CIP)数据

超级气场修炼课/易东编著. —北京: 化学工业出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-122-11132-6

I. 超… II. 易… III. 个人品德—修炼 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第073325号

原繁体版书名: 超級氣場修煉課 作者: 易東

ISBN 978-986-271-071-5

本书中文简体字版由(台湾)华文网股份有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-3193

责任编辑: 郑叶琳
责任校对: 陶燕华

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张10 字数262千字
2011年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究

在生活中，我们经常被这样一种人吸引，他们可能没有出众的面孔，没穿戴惹眼的服饰，也没有怪异夸张的举止，但却在人群中显得与众不同。他们精神奕奕，神情平静，充满自信又谦逊低调，端庄优雅又不失亲和自然，专注内敛又不失活力与热情，仿佛整个人被耀眼的光环环绕着，这些人无论走到哪里，都会让身边的人不得不关注、喜爱和欢迎，不得不被他们的个人魅力所折服和吸引，是什么让这些人有着这样神奇的魔力？那就是这些人周身形成的强大气场所产生的巨大吸引力。

什么是气场呢？人的气场是一种环绕在身体周围的能量场，这种能量场以人的身体为中心，由内而外地向各个方向发散开来。说得通俗一点，气场就是一个人给人的感觉，一个人的性格、气质、情绪、目的、精神面貌、心理状态等，都会通过自己的气场传递给别人。

每一个人都有自己的气场，但是气场的强弱却各有不同，气场强大的人能让这种能量绵延数千米，掌控自己和影响方圆之内的人们和环境；气场弱的人则仅能让这种能量浮在身体外表，往往容易被外界影响和操控。气场越强大的人越容易掌控自己和局势，也更容易成功。

气场是一个人的性格、气质和价值观综合体现出来的能量，这种能量能够释放出来，有令人羡慕的，也有令人厌恶的。气场是一个人与世界进行能量交换产生的结果，一个人的气场是他的精神世界和生命经历的体现，那些拥有强大气场的人，也一定是在不断的经历中做了积极的感悟、总结、改变之后才修炼成了今天受人瞩目的自己。

每一个人的气场各异，但毫无例外的是，让自己的气场变得强大而美好是每个人的愿望。这的确不是一件轻而易举就能做到的事。要不断扩大和加强自己的气场不是一下就能完成的，它是一个循序渐进的过程，需要在经历、思考与感

悟中慢慢沉淀，气场没有最强，只有更强，所以修炼气场的课程需要花费一生的时间来完成。

在整个过程中，如果我们能由内而外地进行自我修炼，让自己的心灵不断丰富起来，不断加强自己的实力，意志上更加淡定，不断体现出更高的个人价值，那么我们就能实现一个又一个优秀而与众不同的自己，形成独特鲜明且在不断加强的个人气场。

当然，我们强大气场的感受者是我们周围的人，我们也需要通过气场的影响力来成就自己，所以我们必须融入集体和人群，修炼良好的社交能力，建立良好优质的人脉，让我们的气场被别人接受和感知，体现它的影响力。

鉴于此，本书通过“气场需要独特力——发现气场的秘密，做最独一无二的自己”、“气场需要闪光力——领会气场的细节，做最赏心悦目的自己”、“气场需要淡定力——专注气场的内修，做内心最强大的自己”、“气场需要说服力——身体力行地提升，做最出类拔萃的自己”、“气场需要吸引力——融入人脉的主流，做最受人欢迎的自己”五部分内容向大家阐述修炼强大气场的绝密方法，指导大家在实际生活的各环节中完善自我、扩大气场。

特别值得一提的是，《超级气场修炼课》是一本符合中国人群性格和心理特点的实用型指导用书，没有晦涩难懂的概念和看似有效却琢磨不透的八方圣法，而是从中国人日常生活的各方面出发，告诉人们如何在点滴生活中修炼出有助于自我发展的气场，建立个人魅力，成就辉煌人生，具有非常强的可读性和参考性。最后祝愿阅读此书的每一个人都能挖掘自己最有潜质的一面，找到自己最有特点的一面，也克服自己的不足之处，修炼出强大的独一无二的个人气场。

第一课 气场需要独特力

发现气场的秘密，做最独一无二的自己

- 1 气场到底是什么 /002
 - 2 气场可以决定你的命运 /004
 - 3 让你的气场有风格和个性 /009
 - 4 修炼气场是一辈子的事 /013
 - 5 气场的保持在于用最优弥补最劣 /017
 - 6 在不同角色下调整出最佳气场 /021
 - 7 改变气场的源泉在于巨大的渴望 /028
 - 8 每个人都有自己独特的气场 /033
 - 9 气场越强，吸引力越大 /037
- ◎ 测试一 你的气场是什么颜色 /041
- ◎ 测试二 你属于哪种气场类型的人 /044
- ◎ 测试三 你的个性是什么 /049

第二课 气场需要闪光力

领会气场的细节，做最赏心悦目的自己

- 1 精气神是气场的发动机 /052
- 2 甩掉苦瓜脸，自然真诚的微笑能产生磁场 /058
- 3 魅力眼神让气场凝聚 /063
- 4 怎样站才有好气场 /068
- 5 宁缺毋滥，让整身搭配简单而优质 /074
- 6 坐着也照样有气场 /080
- 7 有条不紊地说，专心地听，让你知性而高贵 /087
- 8 走起来，让气场形成飓风 /092
- 9 干净整洁的外表最能让人亲近 /097



- 10 收敛过于开放的举止和表情 /102
- 11 避免小动作 /108
- 12 别让扭捏和坐立不安毁掉从容优雅 /113
- 13 塑造“舍我其谁”的风度 /118
- ◎ 测试四 看看自己属于哪个季节的人 /124
- ◎ 测试五 你属于哪种气质的人 /128

第三课 气场需要淡定力

专注气场的内修，做内心最强大的自己

- 1 强大的气场来自强大的内心 /132
- 2 腹有诗书气自华 /137
- 3 在音乐的陶冶中提升品位 /142
- 4 重拾梦想，回归对生活的热情 /147
- 5 在旅行中放眼世界，丰富心灵 /152
- 6 把握自信的度，让气场温而有度 /157
- 7 融入优秀的团队，接受良性辐射 /161
- 8 拥有对自己的一切高度负责的态度 /165
- 9 在挫折中磨炼意志，完善人格 /170
- 10 与有气质的人相处，感染对方的灵性 /174
- 11 培养厚积薄发的人格魅力 /178
- ◎ 测试六 你的人格魅力有多少分 /184

第四课 气场需要说服力

身体力行地提升，做最出类拔萃的自己

- 1 有真才实学才能气场不散 /189
- 2 善于说简洁而有分量的语言 /193
- 3 宽容能产生让人崇敬的气场 /198

- 4 告别小心翼翼，学会适当冒险 /204
- 5 控制情绪才能控制气场 /209
- 6 有问题时善于积极寻找办法而非抱怨 /213
- 7 放行创造力，不要“不求有功，但求无过” /217
- 8 善于从别人的建议中吸取精华 /222
- 9 以身作则，成为身边人的榜样 /226
- 10 拿出点雷厉风行的派头 /229
- 11 “谢谢”是一种礼仪，更是一种生活态度 /234
- 12 保持干净的生活习惯，更要保持心灵的净土 /239
- 13 专注能挖掘潜力，也能产生巨大魅力 /244
- 14 善观察优分辨能节省精力出成绩，保持气场不破 /248

◎ 测试七 你最擅长的是什么 /253

第五课 气场需要吸引力

融入人脉的主流，做最受人欢迎的自己

- 1 流露真我，自然的你能最打动人 /258
- 2 成为人群中被人需要和依赖的人 /262
- 3 适当控制你的表现欲 /267
- 4 诚信为人让你更具威信 /273
- 5 在给予的过程中传递你的气场 /278
- 6 放下恐惧，进入被关注和被选择的状态 /283
- 7 做一个善于表达的人 /287
- 8 不卑不亢让气场定力十足 /291
- 9 善于向别人做自我推销 /297
- 10 幽默的人反而拥有更强大的气场 /302

◎ 测试八 你是受人欢迎的人吗 /308

◎ 测试九 你有社交恐惧症吗 /310

参考文献 /312



第一课 气场需要独特力

发现气场的秘密，做最独一无二的自己

气场是生命的象征，是人体周围看似无形却又确实存在的光环。气场带有很强的个性化因素，每一个人都有自己独特的气场，培养气场不是模仿，而是挖掘已有的优势，调节出最有益于自己的气场，并不断加强它。找出属于你的独特气场，让自己散发不同凡响的魅力。



1

气场到底是什么

就像在一千个人眼中有一千个哈姆雷特一样，不同的人也会对气场有不同的解释。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。

超级课堂第①节 气场是一种能量场

气场是围绕在我们周围的巨大磁场，它吸收了你成长中的一切，包括你的外貌、性格、学识、修养、专业、品位、成长环境、家庭背景等。这些方面经过各种方式的变化组合，形成一种独特的能量，这就是气场。气场的能量以各种形态附着在我们身上，不管你能否看到或者感觉到，它都是切实存在的。



课堂笔记

- 我们的身体是生成气场的基础，身体会吸收如光、声波、水分、化学物质等自然形式的能量，然后将这些能量进行处理，进而产生了情感、表现、工作等我们日常生活中的行为和状态。
- 气场具有一定的磁性和能力，它附着在我们身体周围。但是你也应该知道，气场不是永恒存在的，当你死亡之后，气场也会随着身体的消亡而消失。
- 在一般情况下，我们看不到气场的存在，但在某些情况下

我们可以感觉到甚至看到气场。

- 气场会发生变化，当我们清醒和兴奋的时候，气场是向外扩张的；而当我们睡着或生病的时候，气场是向内收缩的。
- 气场也会因为你的思想、感受的不同而改变形状和颜色。

超级课堂第②节 气场是一种吸引力

气场也是一种强大的内在吸引力，拥有强大气场的人不需要刻意在人群中显示自己的与众不同和出色，甚至可以毫不在意大家的目光。但是越是这样，他们越容易吸引别人的目光。

安娜是个很出色的女孩，有才华、够聪明，出色女性该具备的都具备了，但运气极差，找工作很难如意。她一直在小公司做不起眼的工作，别人都觉得她屈才，她自己也不明白为什么。论能力她确实具备，可惜她身上缺少的是气场，无论在哪儿都容易被别人忽略，是个被传统教育熏陶得相当乏味保守的人。气场就是一种吸引力，有气场的人很难平庸。

歌手王菲，为人非常低调，甚至惜字如金，但是这丝毫不影响歌迷对她疯狂的喜欢，这就是气场的魅力所在。



课堂启迪

气场并不神秘，它是可以感觉到甚至是可以看到的。气场是一种能量，强大的气场能够感染、带动周围人的情绪。有气场的人就像一个发光体，周围人的注意力会不自觉地集中到他身上。

2

气场可以决定你的命运

为什么越来越多的人重视气场？为什么越来越多的人希望改变自己的气场？原因就是气场可以决定我们的命运。

可能你对此将信将疑，但是这绝对不是故弄玄虚，美国第一心灵励志大师菲尔博士就利用气场成功地改变了很多人的命运。在这里我们讲述一个真实的案例。

蒙娅，18岁，哈佛大学的新生，应该说她正处于人生中最美好的阶段，但是事实却并非如此。由于失恋，她甚至连大学都不想读了。

菲尔博士在帮助蒙娅寻找属于自己的气场之前，首先弄清楚了她所遇到的困难，以及她小时候的性格、思维方式、处理问题惯用的方法以及她的世界观。

在这之后，菲尔博士向蒙娅提出了四点建议：

第一，穿着朴素、有个性的衣服，而不是盲目地追求回头率。以前打扮得花枝招展的自己并不能引起他人的注意。

第二，找到并且感觉自己的气场。你应该是温文尔雅、知书达理的，而不应该是性感的、浮躁的。你的外在形象一定要符合自己的内在气质，否则就会给他人带来驴唇不对马嘴的感觉。

第三，以前的你为了引起男人的注意会故意大声喧哗，这一点很不好，因为这不仅不会引起他们的兴趣，反而会让他人产生厌恶的心理。

第四，你不可能得到所有人的喜欢，对于那些不爱你的人，不要惶恐不安，俯视他们，把自己视为高高在上的女王。

经过一段时间的训练，蒙娅就像做了一次变身手术，那个曾经因为受到伤害而自卑的可怜女孩不见了，取而代之的是浑身散发着迷人的青春味道的女孩。她变了，由一只默默无闻的丑小鸭变成了

一只众人瞩目的白天鹅。

气场的魅力就在于此，它会在不知不觉中改变你的命运，让你有意想不到的华丽转身。

超级课堂第①节 气场决定你的吸引力

不论男人还是女人，都希望自己能吸引大家的目光，而这种吸引力，很大程度上来自你的气场。

用培养气质来使自己有吸引力的人，比用服装和打扮来美化自己的人具备更高的精神境界。前者让自己的气场变得高贵，而后者让自己的气场变得空虚。那么，我们应该怎样做才能显示出自己的吸引力呢？



课堂笔记

- 接受自己。我们每个人在性格和外貌方面都有与生俱来的特点，我们要学会接受自己现在的样子，只有这样，我们才懂得利用自己的特点交易、发挥，增加吸引力。
- 关心、信任别人。热情与关怀是最有吸引力的气质。如果我们能够真诚地关心和信任别人，那么别人也会被打服，从而喜欢我们。
- 不论何时何地，一个意气风发、充满自信的人总能在第一时间引起他人的注意。
- 幽默的人永远比古板的人受欢迎。
- 在他人面前卖弄自己的小聪明会让人厌恶。
- 适时展露自己的真性情会给他人留下真实可亲的印象。
- 在与人交往的时候要心胸开阔，不要为一点点小事就大动肝火、斤斤计较，更不能在公共场合弄得大家下不了台。

- 在与人交往中要一视同仁，不能因为自己的境遇优于他人便显示出不耐烦或者看不起别人的样子，也不要因为自己的境遇不好而过分谦卑。落落大方、不卑不亢的人更受欢迎。

超级课堂第②节 气场决定你的领导力

在一群人中，谁的气场最强大？答案当然是有决断力的那个人，即群体中的领导。拥有领导力，你的气场便会强于他人。下面向大家介绍几种领导方式，让你的领导力更具理论性。



课堂笔记

- 愿景式的领导方式。当一个团队有了一个目标的时候，愿景式的领导方式是最适合的。作为团队中的领导，你需要鼓励人们朝着一系列新的共同目标而前进。愿景式的领导方式是告诉人们前进的目标，而不是决定具体的前进方式，这样人们能够充分地发挥自己的能力。
- 辅导式的领导方式。这种领导方式是一对一的重点培养，你可以帮助他们把个人目标和团队目标结合起来。值得注意的是，这种领导方式适用于积极主动的员工。另外，如果你把这种领导方式细化为婆婆妈妈的管教，可能会束缚员工的手脚，挫伤员工的自信心。
- 亲和式的领导方式。这种领导方式强调的是团队协作的重要性，它把人与人联系起来，形成一个团结互助的团体。如果你的团队需要提高士气或者修复破损的信任关系，这种领导方式是不错的选择。但是如果过分依靠团队的力量，

会导致个人绩效的降低。

- 民主式的领导方式。这种领导方式首先会树立一种实现目标的共同意志，然后充分发挥团队的知识和技能。它适用于团队的前进方向不明确，领导需要集体智慧的情况。如果在紧急情况使用这种领导方式，可能会造成严重的后果。
- 标杆式的领导方式。在这种领导方式下，领导者会制定出一个很高的标准，执著于更快和更好，并且要求大家都要达到这个标准。这种领导方式应当谨慎使用，因为它可能会打击士气，让人们产生挫败感。
- 命令式的领导方式，这是一种军事化的领导方式，它虽然用得最广泛，但是达到的效果也是最不理想的。但是如果遇到紧急情况，这种领导方式是最佳选择。

要想成为团队的领导，散发领导魅力，就需要根据实际情况，选择最恰当的领导方式。

超级课堂第③节 气场决定你的影响力

在现实生活中我们经常会发现这样一个现象：有的人具有很强的影响力，他周围的人常常被其影响。举个简单的例子，在辩论赛中，辩论双方持有相反的观点，但是结果总会是一方被另一方说服，其实这也是影响力的结果。影响力强大的人，气场自然也很强大。

我们应该怎样培养自己的影响力呢？



课堂笔记

- 培养影响力的前提是拥有真本领，如果你没有丝毫的优势，那么影响力也就无从谈起。一个人在看到他人优势的同时，