

成功
秘诀

★ ★ ★ ★ ★
修炼出强大的气场将令你受益一生

李上卿◎编著

受益一生的 气场 修炼课

气场来自你的身体和灵魂，它有着改变人生命运的神奇力量。

马云、潘石屹、李嘉诚、比尔·盖茨、奥巴马、奥普拉……

世界各阶层成功人士都在广泛运用的成功秘诀



中国纺织出版社

受益一生的 气场 修炼课

李上卿◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书对气场进行了全方位的解读,包括对气场的认识,强弱气场的分析,职场气场,生活气场,气场的挖掘与提升……不但帮助读者深刻地了解气场,而且可以使读者轻松快速地掌握如何打造强大气场的方法。通过对这本书的学习,10天你就会打造出强大的气场,你的人生将因气场的改变而改变。

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的气场修炼课 / 李上卿编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5064-7621-8

I. ①受… II. ①李… III. ①个人-修养-通俗读物

IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 118145 号

策划编辑: 曲小月 徐丽丽 责任编辑: 赫九宏

特约编辑: 张烛微 责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14.25

字数: 152 千字 定价: 25.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



强气场是这样养成的

古今中外，大凡成功人士，之所以能站在成功的巅峰，是因为他们都拥有良好的气场，而良好的气场不仅赋予了他们激情四射的生活方式，而且赋予了他们积极进取的工作态度。气场，不仅影响一个人的工作、生活、事业，甚至影响一个人的一生际遇乃至生命质量。

很少有人能够意识到气场的影响力如此之大。远大目标、持之以恒、反省自我、谦虚好学、胸怀宽广等都会产生良好的气场。这些良好的气场可以令你不断进步。

一位没有儿女的商人死后将自己的一大笔遗产赠送给远房的一位亲戚——一个常年靠乞讨为生的乞丐。这名接受遗产的乞丐立即摇身一变，成了千万富翁。记者在采访这名幸运的乞丐时问道：

“继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么？”乞丐的回答出乎所有人的意料，大家都以为他会说我要创业，或者买套房子，过好的生活，等等，结果他说：“我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。”

也许大家觉得这个乞丐的行为很好笑，觉得他应该像一个有钱人那样生活。为什么他的第一反应还是以往的习惯呢？因为他的习惯已经形成了，他的习惯决定了他的思想，决定了他的行为。

可见，习惯的好坏对人的影响是两方面的，如有的人在做事的时候，总喜欢拖拖拉拉，把工作放到最后来赶着做。万一碰上事情多了的时候，常会忙得不可开交，甚至完成不了任务。而有的人习惯就很好，一步一个脚印，踏踏实实地做事，常常把工作做到前面去，而不是拖到最后才来做。心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种气场；播下一种气场，收获一种性格；播下一



种性格，收获一种命运。”正如威廉·詹姆士说的那样，气场对我们有着巨大的影响，因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。

气场是一个人成功的关键因素之一。其实成功人士并不见得比其他入聪明，正是由于强气场使他们变得更有知识、有能力、有见识、有魄力；成功人士也不一定比普通人更有天赋，但是，强气场却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分。会让他们在一步步的前行中增强信心，在面对困难逆境时，有勇气继续前行。成功人士不一定比那些失败者更有决心、更加努力，但是，强气场却放大了他们的决心和努力。

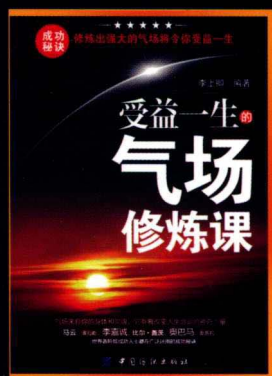
著名教育家楚图南认为良好的气场是我们一生中最可宝贵的财富。他说：“我们知道人是一束气场，这种气场是日积月累养成的。”气场是成功的捷径。它好比林中的小径，大海中的航道，引导我们直达目标。多一个气场，就多一分自信；多一个气场，就多一分成功；多一个气场，就多一分享受生活的能力。

一个有气场的人，他的努力所带来的知识、能力都会成为下一步成功的基础。在强气场的作用下他就会一步步地前进。而没有好的气场，比如不能持之以恒，“三天打鱼，两天晒网”，那么前面的努力可能会因为中间的放任而化为乌有，最终白白浪费时间和精力。

在追求成功的过程中，我们在不经意间会形成许多的气场——好的、坏的、有益的、无益的——所以需要我们擦亮眼光，明辨是非。我们要承继更多的强气场，摒弃那些坏气场，使我们在奔赴成功之路时更加通畅！培养良好的生活气场、工作气场和行为气场，克服不良气场，把自己的理想付之于实际行动，这样才能有取得成功的机会。所以，为了自己的将来，为了使自己不成为空想家，让我们培养强气场、摒弃坏气场吧。

编著者

2011.6



策划编辑：曲小月 徐丽丽

责任编辑：赫九宏

特约编辑：张烛微

封面设计： 装帧设计

每个人都梦想成功，但成功绝不是轻而易举就可以达到的。古今中外，大凡是能站在成功巅峰的人，多是因为他们拥有强大的气场。强大的气场不仅赋予了他们热情洋溢的性格，而且赋予了他们强大的行动力和影响力。

气场，影响着我们每个人的工作、生活、事业乃至整个人生。

相信吗？通过对本书的学习，10 天你就可以打造出强大的气场。你的人生将因气场的改变而改变。



第1章 了解气场 / 001

- 气场究竟是什么 / 002
- 气场形成的内因和外因 / 006
- 气场是决定人生成败的基石 / 009
- 不同的气场，不同的人生 / 012
- 认识你自己的气场 / 015
- 决定命运的是气场而非环境 / 018

第2章 征服别人的气场从哪里来 / 021

- 胆量是克服弱气场的前提 / 022
- 试一试的勇气很重要 / 026
- 有底气才能有气场 / 030
- 不要小看自己 / 034
- 拥有王者的气场 / 038
- 智慧让气场由弱变强 / 041

第3章 打造强气场的7大关键点 / 045

- 意志力，强气场的第一要素 / 046
- 心态，可以扭转弱气场 / 050
- 品行，获得认同的捷径 / 054
- 学习力，改变命运的气场 / 058
- 自信，征服难关 / 062
- 信念，收获果实 / 065
- 自制力，成功的基石 / 069



第4章 导致失败的8个弱气场 / 073

- 空谈会让强气场流失 / 074
- 懒惰阻碍气场的提升 / 078
- 自卑无法赢得强气场 / 081
- 贪欲让你的气场走极端 / 085
- 嫉妒会扭曲你的气场 / 090
- 猜疑让气场失去吸引力 / 094
- 悲观让气场失去积极的动力 / 098
- 自大会误解自己的真实气场 / 102

第5章 用气场搞定职场 / 105

- 赢得客户的气场 / 106
- 得到上司认同的气场 / 110
- 让同事喜欢你的气场 / 114
- 让下属追随你的气场 / 117
- 能承担大任的气场 / 121
- 气场由心而生 / 125

第6章 好口才需要气场的帮衬 / 129

- 扣人心弦的气场 / 130
- 直言直语的气场 / 133
- 幽默的气场更有魅力 / 136
- 打动听众的气场 / 140
- 和陌生人说话的气场 / 144



第7章 懂得打造自己的气场 / 149

- 独特个性，魅力的气场 / 150
- 操之在我，主动的气场 / 154
- 控制情绪，稳重的气场 / 159
- 管好自己的嘴，厚重的气场 / 163
- 挑战极限，坚强的气场 / 166
- 要敢于决断，魄力的气场 / 169

第8章 目标越高，越能发掘潜在气场 / 171

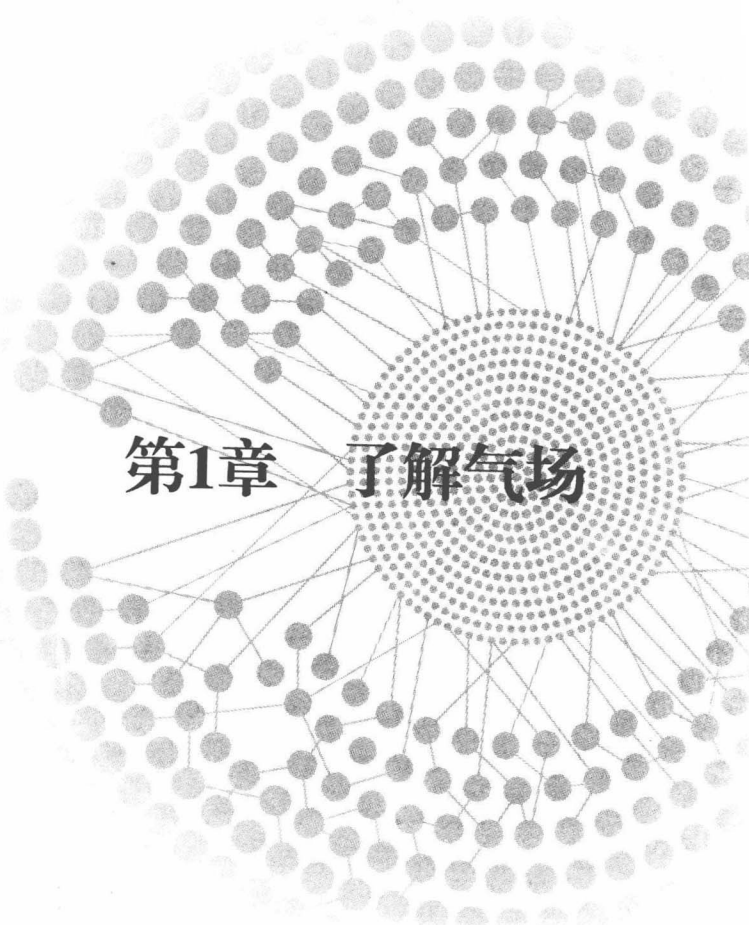
- 用远大的目标激发气场 / 172
- 用准确的人生定位把脉气场 / 176
- 用试一试的勇气激励气场 / 180
- 用冒险来催化成功的气场 / 183
- 打破自我设限，打造开放的气场 / 187
- 用强烈企图心聚集气场 / 190

第9章 提升气场5个关键点 / 195

- 用学习力加强气场 / 196
- 用思考力培养气场 / 199
- 用坚持力改变气场 / 204
- 用积累打造气场 / 209
- 用器量提升气场 / 214

参考文献 / 218





第1章 了解气场

气场究竟是什么

我们在评论某一个人的时候，说他的气场如何如何，那么经常被挂在嘴边的气场到底是什么呢？可能很多人对气场这个概念认识还很模糊。

我们都学过物理，物理学上记录了磁铁有南北两极，南北两极存在磁场。而地球就有南北两极，犹如两个大大的磁铁。生活在地球上的人类，其实也是有磁场的。一个人身上散发的“磁场”就是我们通常说的气场。

气场，似乎是人们熟知而又不易捉摸的概念，大有“只可意会，不可言传”的意味。个人的气场就是指一个人的性格、言谈举止而形成的个人魅力及其影响力，带有很强的个性化因素。而人们往往只会注意到气场强大的人。因此，在人际交往中，有很多人一出场就成为众人瞩目的焦点，而有的人，则存在感很低，实际上这都是由每个人的气场决定的。

一个拥有强大气场的人，无论走到哪里，都会成为众人瞩目的焦点，引人注目。因为气场是由内而外散发出来的力量，这样的人吸引着身边的每一个人。

气场，属于一种内在美、内在的气质，是以一个人的文化、知识、思想修养、道德品质为基础的，通过对待生活的态度、情感、行为等直观地表现出来。

那么到底什么才是气场呢？恐怕谁也不能用三言两语说清。活泼可爱是一种气场，端庄优雅也是一种气场，摩登其实也算是一种气场。多数人最喜欢的是那种自然平和的气场，让人觉得舒服，安



详，愉悦。但无论哪种气场，势必通过一个人的言谈举止和外在装扮流露出来，所以说，要想成功地突出自己的气场，首先就要明确自身特点，根据自己的先天条件来塑造外在形象。

简单说，我认为一个人的气场是指一个人内在涵养或修养的外在体现。气场是内在修养不自觉的外露，而不仅是做足表面功夫就行。很多人为了能让自己成为焦点，或者为了显示自己与众不同，用华丽的衣服装饰包装自己。但是，效果却不好，反而给别人肤浅的感觉。是什么原因呢，很简单，没有气场。所以，如果想要提升自己的气场，做到气场出众，除了穿着得体，说话有分寸之外，还要不断提升自己的知识储备，品德修养，不断丰富自己。

在现实生活中，有强大气场的人，的确能吸引大家的目光，让众人追随。比如外貌秀丽、举止端庄、性格温柔的人，让人感受到恬静的静态气场；身材魁梧、行动矫健、性格豪爽的人，让人感受到粗犷的动态气场；外貌英俊、举止文雅、性格沉稳的人，让人感受到高洁优雅的气场。

报纸上曾经登过这样一个例子。

陈阿土是某地的农民，从来没有出过远门。为了增长见识，他报名参加了一个国际旅行团，从没有出过国门的阿土即胆怯又好奇。

导游为大家安排了不错的饭店，每个人都有自己独立的房间，饭店的服务也不错，免费供应早餐，并且有专人送上门。

早晨，服务生来敲门送早餐时大声说道：“Good Morning Sir!”

陈阿土愣住了。他不懂英语，完全不知道这是什么意思。但是，他不想让人家觉得自己不懂，面子很重要。于是他想，在自己的家乡，一般陌生的人见面都会问：“您贵姓？”也许这个也是问自己叫什么的意思吧。

于是陈阿土大声叫道：“我叫陈阿土！”

如是这般，连着三天，都是那个服务生来敲门，每天都大声说：“Good Morning Sir!” 而陈阿土亦大声回道：“我叫陈阿土！”



但他觉得很奇怪，这个服务生天天问自己叫什么，到底是怎么回事啊？终于他忍不住去问导游，“Good Morning Sir是什么意思，导游告诉他，是早上好的意思。还告诉他，如果有人这么和他说，那他也应该回应一句：早上好。

陈阿土这才知道自己闹了笑话，于是他回到房间反复练习“Good Morning Sir”，以便能体面地应对服务生。

又一天的早晨，服务生照常来敲门，门一开，陈阿土就大声叫道：“Good Morning Sir！”

与此同时，服务生叫的是：“我是陈阿土！”

我相信大家都觉得有点好笑。但是，为什么会出现这样的情景呢？很简单，在双方对彼此都不熟悉的情况下，谁更能征服对方呢？我们说是气场强的那个人。因为阿土一直气场很足地喊“我是陈阿土”，服务生被他的气场征服了，认为应该说“我是陈阿土”，所以，改变了自己的行为。有一句说：狭路相逢，勇者胜。在社会上，人际交往中，工作生活中，我们可以说，气场强的人，更容易得到大家的认同，更容易被大家接受。

一个人的气场同时也是其个性的外在表现。每个人的气场就是这个人与众不同之处，就是一个人在思想、性格、品质、意志、情感、态度等方面不同于其他人的特质，这个特质表现于外就是他的言语方式、行为方式和情感方式等，任何人都有自己独特的气场，而气场也决定了一个人是否能成为一种个性化的存在，个性化是人的存在方式。

说到这，我想很多人应该能够明白什么是气场了。气场是一个人自身所特有的属性，是个人内在的东西由内及外散发出来的形成的氛围。

尽管如此，气场绝不是一成不变的。因为现实生活非常复杂，随着社会风尚和生活条件、教育条件的变化，随着个人年龄的增长，通过主观的努力，等等，气场可能会发生某种程度的改变。



我相信很多人听过下面这个典故：士别三日，当刮目相看。

吕蒙是三国时期吴国的一员勇将，可惜的是，他没有读过几天书，为人比较粗鲁。孙权劝说他多读一点书。

吕蒙推托说：“在军营中常常苦于事务繁多，恐怕不容许再读书了。”

孙权说：“我难道要你们去钻研经书做博士吗？只不过叫你们多浏览些书，了解历史往事、增加见识罢了。你们说谁的事务能有我这样多呢？”

吕蒙觉得孙权说得有道理，于是开始认真看书，到后来，可以称得上是博览群书。

鲁肃掌管吴军后，上任途中路过吕蒙住地，吕蒙摆酒款待他。鲁肃不知道吕蒙已经是个学富五车的绝学之士了，在酒宴上两人纵论天下事时，吕蒙的谈吐让鲁肃大吃一惊。酒宴过后，鲁肃感叹道：“我一向认为老弟只有武略，时至今日，老弟学识出众，确非吴下阿蒙了。”吕蒙道：“士别三日，当刮目相看。”

昔日的阿蒙都可以让人刮目相看，所以，气场弱的朋友们，不要气馁，从现在开始，努力丰富自己的学识、提高自己的修养。总有一天，也可以让人刮目相看。



气场形成的内因和外因

一个人的气场是内在修养加外在的行为，诸如谈吐、待人接物的方式和态度等的总和。优雅大方、自然的气场会给人一种舒适、亲切、随和的感觉。

在气场的构成因素中，我们可以这样说，一半是天生的，一半是后天形成的。就像《三字经》里说的那样：人之初，性本善，性相近，习相远。所以，我们每个人的气场，都有先天的一些因素在里面。这些先天因素是人们与生俱来的解剖生理特点，它包括感觉器官、运动器官以及神经系统和脑的特点。它是气场形成和发展的自然前提和物质基础。气场的另一半，是在后天培养的，环境、家庭、学校、社会、文化、经历、年龄、职业、饮食习惯等，都可以影响人的气场。就好像我们平日里看到一个人，就大概能知道他是做什么行业的。因为每个行业的人，都有各自不同的气场。比如明星，他的气场就是外放型的，会让你感觉到他的气场，用气场去获得你的好感。比如作家，你会觉得看他的时候，无形中，他周围的空气里飘散着一丝墨香，而艺术家，气场中更多了一些艺术气息。

在气场形成的过程中，环境和教育是气场形成与发展的外部条件，因为外因必须通过内因起作用。一个人的气场形成，除个人必须积极地投入到实践中去之外，还要充分发挥自身的主观能动性，这表达了气场形成的积极的心理特征，即理想、兴趣及勤奋和不怕困难的意志力。

一个人的气场是可以培养的，但不是每个人都能很快就获得强大的气场。培养强气场，是一个漫长的过程，而能否成功，很大程



度上是取决于各人自身的努力!

气场不是学来的,而是培养出来。比如古代,大家闺秀言谈举止要都符合标准。而这个标准,其实就是她们表现出来的气场。现在,我们不会要求女子遵守那么多的规矩,但是,无论男人还是女人,都应该培养一下自己的气质,增强自己的气场,因为在现代社会,气场是一个人交往中最重要的名片。只要你是真心想要提高自己的气场,多看书、多思考,气场不是一个月两个月可以改变的,这需要一年、两年甚至更长的时间。气场是内在修养散发出来的一种魅力,化妆虽能改变容貌,但是气场这东西就是要靠内在修养,如果一定要将气场用外在的东西刻意表现出来,那就显得非常做作。

气场与做作的区别就好比是贵族与小资。贵族不是小资,小资的生活方式是讲究情调、气氛,注重外在的形式,比如吃喝玩乐、潮流的服装、美丽的风景、浪漫的爱情,都是小资们津津乐道的话题;而贵族的气场中,除了注重外表的华丽外,更多地注重内涵。

在社交中,你会是大家眼中的一个亮点吗?你想在人群中吸引别人的眼球吗?这当然不是靠暴露、夸张的打扮来实现。气场是一种你有别人没有的东西,让别人觉得你与众不同,这种不同不是刻意做出来的,是一种自然的流露,连上天都会对你说,你很美。能提升气场的东西很多,相信你能从下面的例子中找到答案。

大家都知道,鱼依靠鳔才能在大海中自由沉浮。同样是水中生物,鲨鱼就没有鳔,为了能够沉浮,它就只能依靠肌肉的运动。由于重心的作用,只要它停止游弋,身子就会迅速下沉,所以鲨鱼要上浮时只能依靠肌肉的运动而不停息地游弋。没有鳔的鲨鱼,为了使自己不下沉就得不停游动。长此以往,它们身体的肌肉越来越强壮,体格也越来越大,终成“海洋霸王”。发展到现在在,鲨鱼一旦停止游动就会因缺氧而导致死亡,并且鲨鱼中有一些种类,例如白鳍真鲨,可通过调节身体中的盐分,在淡水和海水中自由生活,鲨鱼的牙齿可以无限制的增长和再生,一条鲨鱼口中可以生长出

