

《气场》2012年全新升级版

气场

修成手册

CHARISMA 2012

全球高端人士都在修炼的成功法则

高原●著

CNS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷

CS BOOK

气场 修成手册

CHARISMA 2012

全球高端人士都在修炼的成功法则

高原●著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

气场修成手册 / 高原著 . —长沙: 湖南文艺出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5404-5511-8

I. ①气… II. ①高… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 065564 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 励志 / 成功心理学

气场修成手册

著 者: 高 原

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

监 制: 一 草

特约编辑: 李吉军 刘 霁

版式设计: 张丽娜

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 185 千字

印 张: 8.5

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5511-8

定 价: 32.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

在《气场修成手册里》里，作者以清晰的理论和明确可行的方法告诉我们：怎样对自己作出正确的定位，挖掘内在的气场潜能，全面提升自身魅力。在案例方面，作者通过对名人气场分析、企业实际案例以及他的见闻，同时综合他的训练手段，向读者展现全面的气场提升原则和注意事项。不管你是谁，从事什么行业，你都能在本书里找到属于你的拥有强大气场的方法！

对于个人或者团队来说，气场都格外重要。气场对于个人来说是一种“精神名片”，它不需要说话，也不需要特地说明，就能为你打开与人交往的第一扇大门。对于企业来说，气场则是一种企业文化，而每一个企业的成功都与企业文化密不可分。记得有这么一个说法：“一流企业靠文化，二流企业靠机制，三流企业靠人才。”已经形成气场的企业，对企业中的每一个人都有着极强的同化作用。

《财富》杂志每年都要针对美国的企业经营者进行一次“最让人尊崇的公司”评选，沃尔玛、微软、戴尔等很多知名公司都榜上有名。这些优秀的企业，在引导与维持企业的积极强大气场方面都有着过人之处，确保了企业的活力，吸引了众多优秀人才不断加入。通过营造企业环境气氛对经营进行管理的方法，我们一般称之为情境管理，也叫情境领导。

本书有理论有实例，通俗易懂，是作者对公司管理层气场培训课程”的一次总结。它对丰富公司管理层的情境领导、增强员工心理素质、提升人格格调、扩大个人与企业影响力都有着一定的实用性。



序

28天决定命运

（纽约Burson公关培训中心负责人劳·莱恩）

在最初的几年中，保罗致力于让人们理解在人际关系的处理中“个人气场”及其对于团队影响力的重要性。相比于技术性的公关手段，提升我们内在的气场，勇敢地面对麻烦不断的人生，对我们来说似乎是更加不可或缺的。诚然，怎样找到气场，对一些人来说总是很难，但保罗对此作了非常详细和形象的解释。他总能在他的培训课上让人们会心一笑，从而让信心得到提振，找到正确的突破口去解决心灵难题，由内而外焕发生机。

后来，我们在纽约设立了第一家真正将气场理念融入公关课程的培训中心，开始为人们提供专业的气场提升的课程服务。到今天为止，保罗的努力成果已经遍布全美和西欧，在全球拥有二百多家企业客户和几十万高阶管理人员的热情参与。其中不乏世界500强的高层领导以及优秀的潜力公司的领导人。

总会有人问到我气场能够做什么，人们已经习惯了用功利性的指标来衡量一切事，似乎没有赢利的一切劳动都是全无意义的。比如人们每天都在计算：我赚了多少钱，在夏威夷投资了几栋房产，新接到了几张名片，每天可以接到多少邀请赴宴洽谈合作的电话……他们迫切地希望第一时间就看到做一件事情的收益，好像连呼吸也要纳入赢利的人生体系，如果呼吸不能帮助他带来金钱上的回报，似乎也应该停掉。世界越来越功利化了，这正是人们逐渐变得“没有吸引力”和“丧失个人魅力”的原因。

所以，从保罗和我在纽约开始我们的工作至今，充满困惑的疑问和冷眼旁观的审视从未停止过。

“保罗，你会让一家心理咨询机构上市吗？”

“莱恩，只要明白了气场是什么并作出改善，我就能因此变成百万富翁吗？”

“我希望全世界都能买到我的产品，保罗先生，您能帮助我实现吗？就像乔丹的球鞋和马布里的运动衫一样，他们的个人气场成功地转化成了商业价值，我也可以，而且更棒！不是吗？请为我设计一条金光大道吧！”

瞧，似乎只有如此流行的问法，才能给他们的疑问画上一个最富感染力的惊叹号。许多人关注的是提升气场可以为他们的账户增加几串数字，气场能够转化为几个零的财富和多少可见的商业机会，而不是真正改善他们匮乏无力的内心世界，从此告别信仰的迷失和定位错轨的未来。

去岁，在东京大学的一次春季演讲中，保罗再次强调了他的课程希望而且正在体现它应有的价值：“我们难道不应该告别如下通常难以自觉的噩梦吗？似乎生来所有的日子都是为别人安排的，受他人操控，我们从来没有机会发现内在的真实自我，使世界真正围绕我们内心的引力尽情地绽放。尽管很少有人做到，但我们确实可以！”

金钱的充足并不能为人们带来满意的生活，至少它不会帮助一个人实现他前所未有的存在感。当你除了冷冰的财富之外再无一物时，你会发现自己是这个世界最孤独之人。若你不能提供温暖的心灵价值，缺乏强大的感召力和由内而外的人格魅力，没人会在乎你姓什么和说什么。

多年以来，华尔街知名的金融奇才霍津先生就迷失在这样让人窒息的生活节奏中——这是普遍的现象，一叶浪漫主义的小舟被卷入狂暴深邃的大海，除了拼命地挣扎，它不会再有心情讨论自己想驶向的那个美丽的地方。遗憾的是，现实中太多的人并没有意识到自己正处于如此荒芜的状态中。当霍津某日突然醒来时，他发现自己已经虚弱无力，完全无法在门外的世界找到一个位置。直到他遇到保罗，加入了我们的魅力训练中心，艰难地重塑他的气场，探索和改变他自己的内心世界。

霍津的故事是一位投行资深人士跳着金钱之舞，在金融游戏中渐失内心色彩的典型样本。一个工具化的人，恰如你或者别人正在成为的那样。他就像一家形象光鲜的商业公司，对金钱有着无比敏感的感知力，拥有出色的资本操作技能。人们送给他“股票老鼠”的绰号，认定他是第二个彼得·林奇，对他显赫的操盘历史充满了赞扬或讽刺。

从冰冷的数据上看，霍津是一流的成功者。他身居华尔街知名投行的高管位置，年薪两百万美元，有公司股权、巨额分红和数不清的灰色收入。在美国西海岸拥有两套海滨别墅，每年去东南亚休假一次，欣赏文莱的沙滩风光，扎进新加坡的浅海游泳。

但是问题就在这里，他失去的远比得到的多。

霍津说：“金钱像流水一样有序运行着，在我这里绝不会白白浪费一分钱，可我从来没有感受到成功的味道。这就是美满的人生吗？为什么我始终体会不到想象中的幸福？每当开始一天的工作，我都找不到自己的影子，我更像是一部毫无感情色彩的投资机器，按照无情的投资规则敲击键盘，输出或回收资金，买进卖出那些只是电子符号的股票。”

尤其令他痛苦的是感情失败，已经39岁的霍津还没有遇到一位愿意与他牵手步入教堂的知心伴侣。包括他在美国佛罗里达的大学生涯，他数不清自己交了多少各具风姿的女友，参加了多少场交际聚会。他甚至玩过纽约新近很流行的一种情感游戏，那是具有契约性质的一种异性交际模式：凡是被抽中配对进行婚恋试验的男女，必须像真正的恋人那样郑重地交往一个月，除了不会被强迫同居，每天至少吃一顿情人烛光晚餐，在一起约会半小时甚至更长时间，像是要把两块石头用强力黏合在一起。

即便如此，与他搭对的女孩不惜违约也要在第三天或者第一个周末就跟他说拜拜。

“我是令人讨厌的魔鬼吗？为什么我缺乏魅力？”

“我肯定染上了某种让人害怕的病毒。”

霍津陷入了空前的自卑，但显然他完全不必如此。他在圈内人心目中的印象好极了。作为一位典型的东部美国式的大好人，他诚信守约，遵守行业道德，绅士一般地替客户管理照顾着他们的钱。但当他走出那个特定的场合，从一个世界走进另一个世界，他的气场显然立刻充满了缺憾，像被剥了一层皮，马上产生过敏反应，似乎蓝天白云之下的这个充满活力的世界不是为他准备的，一个微小的空气分子也会对他瞪起不友好的眼睛，要求他向后退上几步。他只能在一个固定的舞台实现自己的价值，而丰富多彩的人生却要求他释放更多的内心，在多领域证明他很棒而不是仅靠在事业上的叱咤风云。

他做不到生活对他的基本要求，亲情，爱情，还有友情，这些离他很远。我们身边有多少这样孤独的人呢？事业成功，口袋多金，在商界叱咤风云，但却没有一个心灵的归宿，只能苦苦地等待一位悲悯的救世主前来点化他，赐予他无限的抚慰和怜爱。在两个世界艰难穿行的霍津先生不过是其中最具有代表性的一位。

想听听霍津的最后一任正式女友对他的评价吗？她无可奈何的回忆就像一场“噩梦”。

“他就像一块冰，即便内心燃烧着烈火，却仍然不自觉地拒人于千里之外；他全身上下充满了货币味，找不到一丝让人产生亲近冲动的男性味道；他谈及生活总是很木讷，只有聊及投资时才会两眼放光滔滔不绝。和他在一起索然寡味，因为你会发现自己是多余的，只能陪侍一旁欣赏他的表演——时时都在向你强调他是一套计算多么精密的投资程

序，包括到哪儿吃一顿饭才最为划算。”

也许这并不是多么糟糕的风格，对于大多数人来说，这很平常。但这离我们对生活最高的要求实在太遥远了。就像没人会指望你做一个圣人，而你并不会因此就去放纵自己。

在我们的机构，下定决心的霍津经历了28天的重造。他希望可以拥有更好的生活，得到生活的另一面。然后他确认自己获得了新生，为他的心灵补充了关键性的营养，开始认识并找到了展示自我的最好方法。

不久之后，霍津回到华盛顿向保罗表示感谢，他说：“只有在亲身体验过后，我才明白气场原来有如此大的魔力，谢谢你给予我的力量。我想，我已经找到了工作的意义，以及我应该追求的生活。”

其实他自己的思维转变才是关键，没有任何力量比自己的内心更为强大。我们只是帮助他获得了更好的审视自我与思考生活的角度，帮助他找到了深埋于内心的精神宝藏，使他内在的魅力得以完全释放。

按照保罗的气场理论，我们在了解了他的具体生活之后，为他制定了三条调整自身气场的原则：

1. 勇敢作出环境的改变：摆脱工具化的气场环境和生活模式。

环境总会潜移默化地改变一个人的气场，当你被一千个伤心的人包围，你也会变得多愁善感，好像上帝马上就要消失了，世界末日即将来到。颓废的气场具有强大的感染力，从而让你或者他也变成一个悲观厌世的人。但当你长期身处一个快乐的团队中，和那些微笑的绅士以及幸福的主妇们打交道，你的气场也必将是灿烂的绿色或宽容平和的蓝色。

霍津第一个要改变的便是环境。环境常常将人俘虏，如果他意识不到这个问题，欠缺警觉性并沉溺其中。我们建议他尽可能不去公司处理事务，离开华尔街那个布满电子屏幕和财务账单的地方，远离那头面目“可憎”的财富之牛，将大部分可在网上完成的工作搬回家里，最好始终在身边放一盆可爱的绿色植物，每天记得欣赏一部艺术电影。重要的是，他如约去了自己在郊外的一所房子办公，窗外是一望无际的农场和只听得见些许鸟声的树林，让他不由自主地想在这里永远待下去。

环境的改变是一个关键暗示：我不再是投资工具了，而是享受田园风光的“自己的主人”。

初期他并不适应，在这所房子会客时竟一度不知道该说什么，表现十分拘谨。当HY投资（HY Investment）公司的财务总监巴比·克莱先生急匆匆地找上门来时，被这一幕惊讶得眼睛都要掉出来了，他看到了和以前完全不一样的霍津。面前这个人不再是投行业狡猾的老鼠，而是一个只想躲在角落里静享个人世界的中年男人。

离开固定的旧有环境的心理阵痛往往是如此强烈，我们经常有如此体验，比如离开家去远方的大学长期住宿时，总会有人一度因无法接受而充满焦躁难眠的不安全感。但这却是好的信号。霍津开始找回本该如此的生活，他接人待物不再是机械式的反应和完全出于职业训练的应酬模式，我在他的眼睛里发现了一双友谊之手，以及迫切的全方位展示自己的渴望。

“我的状态还可以吗，朋友？”他忐忑不安地问我。

“好极了，霍津先生，你只要再放松一点，没有比这更完美的状态了。”

他坐在沙发上，将紧绷的双腿伸展开，脸上终于露出了自然的微笑——他想说点与生意无关的事，随便聊聊，没有目的性。然后，我们畅快地谈起了劳伦斯·怀特德-弗莱的新书《假装的艺术》。

这是他第一次轻松地涉及与金融无关的话题，尽管你可能觉得不可思议，但他过去的气场之病就是如此严重，因为那是一种完全被工作俘虏的金钱奴隶的压抑生活。现在，情况已经大为好转。

2. 发自内心的笑容：每天进行神圣的微笑仪式。

微笑很容易，可是又真的难以做到。

“你首先应学会真正的微笑——人类最简单的一种表情，却最难以使用，充满玄机。你试着了解过自己的内心吗？那个地带并不神秘，它正渴望交友，向人们展示它的存在，渴望着除了金钱的一切，而你却一直刻意压制它的请求。长期以来，你违背着内心生活，走向了自我意识的反面。”

保罗的话为霍津开启了一个反思的窗口，他的确习惯了职业式的笑容，所有的言行举止都不过是职业程序，麻木地执行固定的任务。他的气场是僵化和凝固的，除了资本谁也征服不了，即便在父母兄弟面前，他也一点不受欢迎。他的弟弟就曾亲口嘲讽他为“来自另一个世界的怪物”，足见霍津是多么需要改变。

每天的微笑训练并不神秘，但具备一定的强迫性质。霍津需要在清

晨主动走出房门，向每一位遇到的路人开口问好并致以热情的微笑，展示自己对于生活的诚意。

“早上好！”

“今天的太阳真好，希望我们一切顺利！”

“你们好，昨天看了布兰登（美国迈阿密海豚队的著名橄榄球手）的比赛吗？”

当人们停下匆匆的脚步，给他以积极的回应时，霍津仿佛回到了20年前的学生时代，笑得既得意又开心。

这是最简单有效的方式，一点也不复杂，它将给你最强烈积极的心理暗示，让你对生活充满了热情乐观的渴望。我们知道，他的改变已经悄无声息地开始了。当他开始微笑着主动给朋友打电话而不是只跟客户进行固定交际时，霍津将再也不是那个只懂得在金钱面前冷酷起舞的成功男人。

3. “女人缘”来自针对性的改变：最大的问题是他自己。

对于见多识广的霍津来说，或许学会打动观众的微笑并不困难，就像做一份财务报告那样可以手到擒来，但讨女人喜欢的笑容和说女人喜欢的话却不是他的所长。两者并不相同，他需要更深入地练习与女性沟通的技巧，既要改变自己，也要主动了解女人。这是他在微笑课程10天内着力攻克的难关。

在这个课程中，保罗告诉了他一些要领，而我则记下他每天的变化。

“我还需要研究女人？女人和男人有什么不同吗？”

霍津有理由感到不解，尽管他是在与女人这场战争中屡战屡败的“失败大王”，因为他信奉规则至上，从不相信玄妙朦胧和难以琢磨的事物。而女人恰恰便是如此神秘，女人的非理性与资本的绝对理性一定会产生最不相容的碰撞，于是在情场受到伤害的就成了霍津本人。

女人不是乖乖听话的证券户头，霍津不可能敲一下电脑键盘就可以将她们征服。相反，作为一位对女人一窍不通的优秀男士，霍津的固执和霸道反而使他在女人眼中不伦不类，沦为众人眼中的笑柄。

问题就在这里，当你对一项与你发生紧密联系的事物完全陌生时，你怎么可能具备相得益彰的融洽气场呢？

保罗向霍津先生提出了三项他必须立刻加以改善的内容：

1. 调整外在形象
2. 真正改善内心的兴趣
3. 学会选择恰当的交谈话题

事实上，作为一个生活讲究的人，霍津在这三个领域内的知识几近于空白。严肃古板的着装在华尔街的证券交易所一定很有存在感，但在夜晚的纽约广场或者情调幽雅的酒吧就一定会让女人皱起眉头，况且他还一身铜臭。当霍津无论早晨还是傍晚、工作还是假期，总是以那一身固定颜色的西装出现在异性面前时，我相信最善解人意的女人也会感觉到身边的这个男人是块发出怪声的重金属。

更严重的是，霍津从来不知道如何跟女人聊天，他似乎每一句话都要先跑到股票市场泡一泡，才能心情舒畅地对人讲出来。

有一次，霍津忍不住对我们讲到了他上一次失败的约会。他漂亮的女同事海芬女士在纽约第五大道的酒吧等他赴约，那个女人满怀着浪漫的期待，但是跟他聊了15分钟就愤怒地站起来，穿上外套无比失望地离开，并对他奉上了再见之前的忠告：

“没有女人会在这个时候关心她该买哪一只该死的股票，除非她要找的不是丈夫而是一身铜臭的证券经理人！可怜的霍津先生，你认为我是你虔诚的客户吗？为什么你从见我第一眼起，就喋喋不休地谈论美国经济形势和伊拉克局势对世界石油价格的影响，你认为一个正跟男人约会、希望嫁一个好丈夫的女人会对此感兴趣？”

这件事后来成了华尔街投行业内的茶余谈资，并在男性员工当中产生了一句流传甚广、苦口婆心的劝告语：“不要试图和女人讨论石油，请记住霍津的教训。”

在我们的建议下，霍津下了相当大的决心，为自己做了一次全面的里外翻新：

他开始穿休闲装工作，去公司，见客户，到银行开立户头。西服从他的世界中消失了。

他“迷”上了八卦小报，关心好莱坞的花边新闻，让自己变得像小报记者一样对全世界的明星绯闻无所不知。

他找到了自己真正感兴趣的第二职业，有时会兴致勃勃地写些专

栏，发表在《华盛顿邮报》和《华尔街日报》上。

霍津的转变在华尔街的圈子里再一次掀起了一场讨论风暴：“那个家伙怎么了？他好像而且一定是吃错药了，难道要跳槽去做好莱坞星探和女性话题的专栏作家吗？”他当然不会这么极端，这只是我们对他气场改造的重要部分：从里到外为他的内心输入新鲜的氧气，尝试其他领域，从而使他可以从容地得到自己想要的生活。

显然，他终于拥有了如其所望的女人缘，命运之神就像在良性循环的蝴蝶效应的驱引下，一夜之间发现并眷顾了他。这是他应得的，因为他学会了生活之道，在那些简单的转变中体会到了征服异性的奥妙，而不只是一些讨好女人的技巧。

去年成功结婚的霍津在发给我们的邮件中说：我终于理解了气场的含义，以及我们应该在不同的场合为它做点什么。加入“28天训练”是我作的最正确的决定，谢谢你们，就像保罗告诫我的：

对生活永怀感恩之心，你即最有魅力！

就如霍津先生的故事向我们所展现的，在本书中，保罗将送给我们一个“28天完全改变人生”的魅力提升奇迹。书中将会清晰而具体地告诉我们如何运用气场理论，结合无数影响人生的实践法则，有效而迅速地改善内在自我，提升我们的内外形象。只要学会感悟和运用书中的基本原则和建议，我们就能释放心灵深处埋藏已久的宝藏。

这不只是一次气场的改善，更是一场心灵的革命！

只需要28天，你的一切都将与众不同！



序：28天决定命运/001

Part 1

1 气场测试：你真的了解自己吗/001

● 每天问自己3个问题/002

我是谁，我想做什么，我应该怎么做

找到答案：艾伦的困惑和释放

● 发现自我性格中的弱点/012

保罗的14条性格检测标准

坏气场自检：问问自己“我为什么不行”

● 气场定位：奇迹一定会发生吗/023

很难察觉的气场陷阱：成功“随我想象”

最有效的人生原则：清醒的自我比关注别人更重要

● 气场测量：跟踪自己的颜色/028

Part 2

2 气场的钥匙：潜意识改变自我/035

● 打开气场之门/036

潜意识是气场之源

潜意识的10大特征