

每天读一点

# 气场


心理  
学

Charisma

9种自我暗示方法，帮你营造强大的气场；9种说话技巧，提升你说话时的气场；  
10种好心态，让你拥有好气场；10种好策略，助你摆脱心理“负气场”；  
10种好气场，为你打造好人缘；10种好心理，让你拥有幸福气场；  
5种心理练习术，迅速提升你的气场！

文成蹊◎编著

打造气场需要心理辅助，完善内心需要气场铺垫。  
心理是强化气场的内在源泉，气场是影响心理的无形因素。  
要做成功的人，就要会用心理提升气场，会用气场提升自己。

 中国纺织出版社

每天读一点

# 气场

心理  
学

Charisma

9种自我暗示方法，帮你营造强大的气场；9种说话技巧，提升你说话时的气场；  
10种好心态，让你拥有好气场；10种好策略，助你摆脱心理“负气场”；  
10种好气场，为你打造好人缘；10种好心理，让你拥有幸福气场；  
5种心理练习术，迅速提升你的气场！

文成蹊◎编著

## 内 容 提 要

你知道什么是气场吗？你了解气场是如何影响你的心理的吗？你想拥有强大的气场吗？很多人觉得气场深不可测，其实气场并不像我们想象的那么神秘。所谓气场，其实就是围绕在人体周围的能量场，这种能量场会直接影响人们的工作、生活。每个人都有专属于自己的气场，并且这种气场会随着人们的心理变化而变化。本书从心理学的角度揭开气场的神秘面纱，旨在帮助读者掌握培养强大气场的心理技巧。

## 图书在版编目 (C I P) 数据

每天读一点气场心理学 / 文成蹊编著. — 北京:  
中国纺织出版社, 2012. 4  
ISBN 978-7-5064-8082-6

I. ①每… II. ①文… 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 (2011) 第 244098 号

---

策划编辑: 曲小月 王 慧 责任编辑: 徐屹然  
特约编辑: 张 芹 责任印制: 陈 涛

---

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](mailto:faxing@c-textilep.com)  
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销  
2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷  
开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17  
字数: 164 千字 定价: 29.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

一个拥有积极、强大、魅力十足的气场的人，无论走到哪里，无论做什么，都会被众人所喜爱，都能够诸事顺利；相反，一个气场消极、微弱的人，则会处处碰壁，做什么错什么。大多数人虽然可能了解气场的重要性，但是却不知强化气场更需要具备心理技巧。本书从心理学角度为你揭开气场的神秘面纱，教你如何为自己打造魅力十足的好气场。



好的气场就像一块吸引力超强的磁铁，它能够将幸福、好运、光明、希望等一切好的事物吸引过来，帮助人们获得成功和幸福；而差的气场则会将悲伤、厄运、黑暗、绝望等一切不好的事物招致身边，使人们陷入困境，无法摆脱。



一个人的气场能感染、影响身边人的气场，也能够对事态的发展和命运的轨迹产生影响。

# 前言



在现实生活中，有些人可谓是“人见人爱，花见花开”，无论到了哪里都是万众瞩目的焦点，很少有人不被他们的魅力所吸引，他们像是被上天眷顾的宠儿，总能够心想事成；而另外一些人则是没人注意的可怜虫，不管做什么都不顺，更别提有所作为了。就这样，人们开始相信那些成功者身上一定有某种无形的巨大能量，这种能量能够给他们带来好运气，助他们实现梦想，走向成功。这种能量就是现在被人们广泛关注的能量场——气场。

每个人都有自己专属的“气场”，并且这种气场会随着人们的心理变化而变化。也许有人会说了：“气场到底是什么呢？它看不到、摸不着，简直太神秘了！”其实气场并非深不可测，也不像我们想象的那么神秘。所谓“气场”，就是围绕在人体周围的能量场，这种能量场会直接影响人们的工作、社交和生活。

气场是人们与生俱来的精神能量，它潜藏在人们心中，等待着被人们发现、发掘。气场就像人们的精神名片，它能够向他人展示人们现在的状态：是积极的、健康的、强大的，还是消极的、病态的、微弱的。气场是人们向他人展示自己的一扇大门，气场的好坏、强弱，会影响他人对自己的印象，进而影响人们的社交关系以及人生命运。

一个人的气场能感染、影响身边人的气场，也能够对事态的发展

和命运的轨迹产生影响。好的气场就像一块吸引力超强的磁铁，它能够将幸福、好运、光明、希望等一切好的事物吸引过来，帮助人们获得成功和幸福；而差的气场则会将悲伤、厄运、黑暗、绝望等一切坏的事物招致身边，使人们陷入困境，无法摆脱。所以，那些周身散发着积极、强大气场的人往往更容易获得成功、光明、温暖和幸福，而那些周身散发着消极、微弱气场的人则总是与霉运、痛苦相伴。

一个拥有积极、强大、魅力十足的气场的人，无论走到哪里，无论做什么，都会得到人们的喜爱，都能够万事顺利；相反，一个气场消极、微弱的人，则会处处碰壁，做什么错什么。可见，气场对每个人来说都至关重要。幸好，气场并非不可改变的，只要人们有信心，想要拥有积极正面的强大气场，那么他就一定能够获得这种气场。

本书旨在为读者揭开气场的神秘面纱，并从心理学的角度为读者详细解读和分析营造好气场的措施和策略。倘若你希望自己的人生更加顺遂，想要为自己打造魅力十足的气场，那么本书将会是你最佳的选择！

文成蹊

2012年3月



# 目录



## 第一章 用心理学揭开气场的秘密

什么是心理学上的气场 .....	2
气场的神奇感召力 .....	5
意念决定气场 .....	9
气场是需要主动掌控的 .....	13
气场是人们最宝贵的财富 .....	16

## 第二章 自我暗示营造强大气场

相信自己“我能行” .....	20
学会适度欺骗自己 .....	24
你相信自己是优秀者，你就会是最优秀的 .....	28
为自己植入积极的“潜意识” .....	33
警惕“标签效应” .....	37
相信自己能成为富翁 .....	41
心理暗示影响你的性格 .....	45
远离消极的自我暗示 .....	48
13个有效的积极心理暗示术 .....	51

### 第三章 说话的艺术决定一个人的气场

用最积极的话语表达负面消息 .....	56
多用肯定的语气说话 .....	60
“一定要”让人拥有果决的气场 .....	63
你的字典里没有“不可能” .....	66
不要说消极字眼 .....	70
不要随便说“对不起” .....	74
对帮助自己的人说“谢谢” .....	78
说话的语速也能影响气场 .....	81
说话要给别人留面子，为自己留余地 .....	85

### 第四章 心态影响气场

心态好，气场才会好 .....	90
自恋的气场散发不友好的信息 .....	94
担心会让你的气场很糟糕 .....	97
怎样才能摆脱焦虑不安的情绪 .....	101
不要抱怨生活 .....	105
保持乐观的心态 .....	109
时刻保持一颗感恩的心 .....	112
摆脱消极心态的几个方法 .....	116
三种心理疗法让你摆脱不良心态 .....	120
十种方法让你拥有好心态、好气场 .....	124

## 第五章 摆脱心理负气场

逃避让你陷入负气场 .....	130
害羞是束缚人们发展的负气场 .....	133
意气用事让你被负气场围绕 .....	136
嫉妒让人陷入狭隘的负气场 .....	139
拖延症也会给人带来负气场 .....	143
社交恐惧心理给你带来负气场 .....	148
远离没有安全感的负气场 .....	153
摆脱围绕在你身边的孤独负气场 .....	156
在自省中超越负气场 .....	160

## 第六章 用自己的气场征服他人

尊重是征服他人的首要条件 .....	164
责任感是获得他人认可的重要前提 .....	168
用微笑征服他人 .....	171
用热忱赢得他人的好感 .....	177
以谦虚展现自信，以自信征服他人 .....	180
以幽默的气场俘获他人的心 .....	184
以真诚的心去爱他人 .....	188
学会给身边的人“戴高帽子” .....	192
借助名人效应来增强自己的气场 .....	196

## 第七章 为自己打造幸福气场

幸福是一种庞大而有魅力的气场 .....	200
你想象很幸福，你就会真的很幸福 .....	204
赞美我们所爱之人 .....	208
宽容之人更幸福 .....	212
生气是用别人的错误惩罚自己 .....	216
坦然面对生活中的不幸 .....	220
失去的当做礼物，眼前的叫做幸福 .....	224
多关注自己的身体健康 .....	228
心中充满希望才能拥有幸福的气场 .....	232
抓住机会，人人都能拥有幸运气场 .....	235

## 第八章 让气场迅速提升的心理练习术

心灵净化术：培养强大的心灵 .....	240
冥想练习术：凝聚正面的能量 .....	245
自我推销术：向陌生人推销你自己 .....	249
意志力练习术：意志力改变气场 .....	254
心智练习术：塑造良好的心智模式 .....	258

# 第一章

## 用心理学揭开气场的秘密

有些人一出场就能够吸引全场的目光，成为焦点；而有些人费尽力气想要引起他人的注意，却事与愿违。他们之间的差别在哪里呢？答案很简单，那就是“气场”。那些总是能够引人注目的人往往具有很强的气场，而普通人的气场大多很微弱。

“气场”其实并不神秘，它是现代心理学里的一个重要研究对象。气场具有神奇的感召力，它的力量是不可估量的。在影响气场的因素当中，意念是最重要的因素之一，意念的强弱往往能够直接决定气场的强弱。气场是人们的宝贵财富，因此每个人都应该学会运用和掌控气场。

倘若你想深入了解气场的神秘之处，那么请继续往下阅读吧！本章将从心理学的角度为你揭开“气场”的神秘面纱。



## 什么是心理学上的气场

说起气场，可能很多人会觉得非常神秘。其实气场并不像人们想象的那么神秘，所谓“气场”就是围绕在人体周围的能量场，这种能量场会直接影响人们的工作、生活。每个人都有自己专属的“气场”，并且这种气场会随着人们的心理变化而变化。那么心理学家是如何定义“气场”的呢？

心理学家普遍认为，气场就是一种感觉。在社会交往中，一个人一定会给另一个人带来传达某种个人信息的感觉，这种感觉从心理学的角度来说就是气场。比如说，人们在评价他人的时候经常用“娴静”、“开朗”、“内向”、“外向”等词汇，这些词汇形容的就是一方带给另一方的感觉，也就是气场。

从心理学的角度上来看，由于自身生理条件、生活环境的不同，每个人的心理素质也是千差万别的，这种千差万别的心理素质就形成了各种不同的气场。简单地说，每个人都有自己独特的心理特征，每个人都有自己专属的气场。就像“世界上没有两片完全相同的叶子”、“一个人不能两次走过同一条河流”一样，世界上不存在两种完全相同的气场，而且气场的性质和强弱还会随着周围的环境变化而变化，随着人们的心理变化而变化。这也就是说，气场并不是永恒不变的，人们可以通过自身的努力来改变自己的气

场，可以通过合理地运用自己的气场来改变自己的命运，赢得他人的尊重，让自己的生活更加完满、幸福。

气场具有社会属性。当一个人独处的时候，他的气场没有感受对象，这时候气场的存在就是毫无意义的。人们在社会交往中，由于感受者的存在，气场的概念才是成立的，气场的存在也是有意义的。为了更好地形容气场，人们通常这样表述气场：以个人为圆心，以一米为半径勾勒一个圆形，这个圆形划定的范围就代表个人的气场。不过需要注意的是，这个圆形并不是真实存在的，而是人们在心里想象出来的。

气场会受环境的影响。我们都知道人具有社会属性，气场也具有社会属性。人们在社交过程中，每个人的气场都会和周围人的气场互相影响，同时也会受社会环境大气场的影响。从“冲突走向平衡”，这是不同气场互相影响的主要轨迹。个人小气场会受社会大气场的影响，而社会大气场是由个人小气场组成的，因此，个人小气场的变化也会影响社会大气场的改变。

气场对人们生活的影响是巨大的。世界上有很多成功的、快乐的人，他们是社会的佼佼者，我们羡慕他们的成功，渴望拥有和他们一样的幸福人生。我们能否也能拥有和他们一样的幸福人生呢？当然，其实奥秘就掩藏在每个人的气场里。

仔细观察就会发现，那些成功人士特别善于运用气场的气量，比如微软创始人比尔·盖茨、苹果CEO史蒂夫·乔布斯、俄罗斯前总统普京、世界知名歌星迈克·杰克逊……他们无一例外都拥有强大的气场，并善于利用气场来征服身边的人，进而获得成功。比尔·盖茨用自己自信、谦卑、勇往直前的强大气场赢得了巨

大的财富，史蒂夫·乔布斯用自己谦卑、友善的气场获得了合作伙伴的信任，缔造了苹果的辉煌，普京用自己强势的气场赢得了俄罗斯选民的支持，迈克·杰克逊用自己独特的明星气场获得了世界歌迷的青睐……你看，气场就是如此的强大！

你想获得成功、幸福的人生吗？如果你的答案是肯定的，那么从现在开始认识气场吧。在了解了气场之后，你就能够通过改变自己的心理状态来影响自己的气场，进而获得理想的人生了。



## 气场的神奇感召力

气场是一种神奇的感召力（charisma）。那么，什么是感召力呢？

“charisma”一词最早源于早期基督教，在希腊语中的含义为“神的魅力”，当时的意思为“神圣的天赋”，主要是指那些得到神的帮助的超凡人士，后来引申为具备超凡个人魅力的领袖人物。这些领袖人物成功建立某种组织的凝聚力正是源于他们个人的超凡魅力。后来“charisma”被意译为“感召力”或者“超凡魅力”，这个含义一直沿用至今。

感召力是指某种特殊的个人魅力或是超凡的天赋等优秀品质，这种魅力和品质所带来的力量能够吸引他人的注意和崇拜。比如，奥巴马之所以能够成为美国总统，正是因为他拥有强大的气场和神奇的感召力，这种力量吸引了大部分美国民众的注意，使得人们相信他、推崇他，并最终选举他成为国家的领袖。

心理学家认为，感召力是最为依赖个人生理和心理素质的一种力量，也是气场所展现出的最具个人特色的力量。奥巴马和比尔·盖茨的气场是截然不同的，他们的感召力也各不相同。可以说，气场的多样性决定了感召力的多样性，每个人都有自己独特的气场，每个人也都有自己独特的感召力。