

如何拥有征服一切的美？

高雅的气场

Power for Success

【美】弗兰克·哈多克◎著
王小可◎译

100多年来，全球备受推崇的气场大师
哈多克隐秘之作首次曝光

12个气场构成要素+28课气场强化培训
打造尊贵女神、优雅男神的气场终极应用

如何拥有征服一切的美？

高雅的气场

Power for Success

【美】弗兰克·哈多克◎著
王小可◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

高雅的气场 / (美) 哈多克 (Haddock, F.C.) 著; 王小可译. -- 北京: 新世界出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5104-5165-2

I. ①高… II. ①哈… ②王… III. ①气质—通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 167158 号

高雅的气场

作 者: [美] 弗兰克·哈多克

译 者: 王小可

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 230千字 印张: 15

版 次: 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-5165-2

定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



作者序

没有单枪匹马的战争，
没有独自工作的建筑师，
单打独斗不尽其功。
没有在荒凉绝境中
遗世独立的价值观，
一切存在皆休戚与共。

力与力相辅相成，
肉体、细胞或晶体，每种形体，
都为了最终的胜利相互交融。
每项真理都跨越深邃空间，
向一切真理呼告，向人心呼告。
哦，此身也跃向那神圣的吸引力，
宏大的运筹不会失效。

回顾昔日，拥抱过去，
将过去锻造为现在，
然后大胆抓住明天的美梦，
如此这般，将三者合为一体。
你是——你就是创造者！
将宇宙间所有箭矢装入你的箭囊里！

目录

c o n t e n t s

高雅的
II
气场

※ 课前须知 与气场有关的几点事实

- ⊙ 课前准备1 个人气场的力量 002
- ⊙ 课前准备2 你的气场从何而来 005
- ⊙ 课前准备3 气场的传递形式 007
- ⊙ 课前准备4 气场是由内而外的投射 008
- ⊙ 课前准备5 获得高雅气场前的准备 010

※ 第一单元 精神气场：成功从何而来

- 第1课 引力与斥力：气场如何决定命运 014
- 第2课 心境：成功者怎样面对世界 016
- 第3课 能力：关于个人能力的15个秘密 019
 - ⊙ 成功与个人气场 020
 - ⊙ 能力测试：获得成功的灵感 023
 - ⊙ 命题：你的成功权利 024
 - ⊙ 构建个人气场的成功要素 028
 - ⊙ 吸引力的完整定义 030
- 第4课 健康：塑造强大的身体气场 032
 - ⊙ 身体的13个真相 032
 - ⊙ 气场修习的16条健康格言 035
 - ⊙ 如何获得健康的吸引力 038

第5课	意志吸引力：如何赢得对手的心	040
	◎ 意志力的最高价值	040
	◎ 培养意志吸引力的12项强化训练	041
第6课	气场防御：如何不受制于他人	049
	◎ 提高自己的气场流	049
	◎ 警觉性：气场的对决	052
	◎ 对外部环境的强化训练	053
	◎ 对人际交往的强化训练	055
第7课	忠诚吸引力：如何让人相信你	058
	◎ 忠诚的气场能量	058
	◎ 尽忠尽职的秘密	059
	◎ 工作中的6项强化训练	060
第8课	荣誉感：如何最快得到认可	066
	◎ 意志吸引力的产物：荣誉	066
	◎ 气场提升的8条意志格言	070
	◎ 荣誉吸引力的8项强化训练	071
第9课	期望正向效益：为何你会心想事成	076
	◎ 希望的吸引力价值	077
	◎ 获得希望的11项强化训练	081
第10课	勇气吸引力：如何征服他人	086
	◎ 勇气的4个等级	086
	◎ 勇气强化训练前的准备	088
	◎ 身体勇气的强化训练	089
	◎ 精神勇气的强化训练	090
	◎ 道德勇气的强化训练	090
	◎ 如何运用勇气吸引他人	092
第11课	自信吸引力：如何拥有吸引人的美	097
	◎ 培养自信的8种特殊方法	098
	◎ 气场强化之生命仪式	104

◎ 精神对身体的控制	106
◎ 用自信控制气场的课程	107
第12课 脑力的胜利：如何不知不觉影响他人	111
◎ 开发你的最强脑力	111
◎ 增强脑力的18项强化训练	112
◎ 脑力在气场中的使用方法	115
第13课 信仰的力量：为何气场不对	118
◎ 自我与世界相结合	118
◎ 对白色宇宙的信仰	121
◎ 培养信仰的强化训练	122
第14课 拥有独特的个人气场	126
◎ 独一无二的个性与气场	126
◎ 职业与自我塑造	127
◎ 特殊气场之一：体力劳动者	128
◎ 特殊气场之二：职员	129
◎ 特殊气场之三：律师	131
◎ 特殊气场之四：教师	133
◎ 特殊气场之五：医生	134

※ 第二单元 身体气场：气场的力量源

第15课 能量场：气场的生理原理	136
◎ 身体能量的来源：血液	136
◎ 气场的传导：循环系统	138
◎ 气场的吸收、储存和运用	139
第16课 身体能量的修复	141
◎ 最好的运动方式	141
◎ 具有吸引力的休息方法	142

第17课	身体的通道：气场呼吸练习	144
	⊙ 呼吸的真相	144
	⊙ 高气场呼吸法的作用	145
第18课	强化气场的三类身体需求	147
	⊙ 第一类需求：食物	147
	⊙ 第二类需求：心理状态	148
	⊙ 第三类需求：富余的吸引力能量	149
	⊙ 提升气场的17条需求法则	150

※ 第三单元 气场的和谐：精神气场×身体气场

第19课	节约身体的气场能量	154
	⊙ 两类身体浪费	154
	⊙ 会产生浪费的身体活动	155
	⊙ 恢复元气的补救措施	157
第20课	节约精神的气场能量	159
	⊙ 精神浪费	159
	⊙ 精神能量的补救措施	160
第21课	情感吸引力：如何感染他人	163
	⊙ 情感与激情的真相	164
	⊙ 正情感与负情感	164
	⊙ 控制情感才能控制气场	170
	⊙ 情感强化训练	171
第22课	性爱吸引力：用气场征服异性	172
	⊙ 性的力量	172
	⊙ 性力量的浪费	172
	⊙ 性浪费的补救措施	173

※ 第四单元 气场强化：如何不知不觉控制一切

第23课	高雅气场的精神训练法	176
	⊙ 吸引力的3个等级	176
	⊙ 身体差异的原因	177
	⊙ 两个重大的精神因素	179
	⊙ 决定个人气场的4个步骤	181
	⊙ 气场的18项精神强化训练	182
第24课	高雅气场的身体姿势训练	187
	⊙ 吸引他人的身体状态	187
	⊙ 如何获得身体吸引力	190
	⊙ 吸引性注意力	191
	⊙ 气场的26项身体强化练习	193
	⊙ 气场的知觉强化训练	202
第25课	气场的奇妙组合	213
	⊙ 一个奇妙的例子	214
	⊙ 四角锥形及各种组合	215
	⊙ 强大气场的理想组合	217
	⊙ 身体气场与精神气场的结合	218
	⊙ 气场不是神秘主义	219
第26课	高等气场法则	221
	⊙ 高雅气场的开发法则	221
	⊙ 高雅气场的行为法则	223
	⊙ 气场的终极应用	227

课前须知

与气场有关的几点事实

本书的教学将从某些方面对人格进行训练，书中的方法直接而有效。这些方法贴近日常生活经验，仅与你自己、你的力量以及你所处的环境相关。

在某种意义上，每个灵魂都是一节电池。如何保养灵魂电池，如何发挥它的能量，如何使灵魂适应周围环境，如何有效地使用灵魂接收和释放能量，以达成一定的目的——以上就是高雅生活艺术中最重要的一些因素。

这篇开场白之后将有一些课程，它们的目标只有一个——学会在个人磁场中运用灵魂电池的最佳方式，练就属于你个人的高雅气场。这不仅是目标，还是高雅生活艺术的方法和力量。

个人气场

首先，我们来了解一下气场中有关磁场的部分。只有一心一意遵守精神与物质的和谐原则，个人磁场才能得以发挥作用。

我们先来了解一下这一领域的法则。

你既不只是身体，也不只是心灵。你的一部分是精神的自我，即非物质的自我。这个自我占据着一具身体，通过身体自我表达，同时也占据着某些情感、智力、意志与道德的“功能”，并通过这些功能自我表达。你的身体之中拥有一些巨大的力量，你通过生命创造了它们，并使用它们。

身体存在于磁场之中，而磁场是一种无处不在的介质。人的身体似乎就是磁场活动的一个巨大复合体，且存在于各种振动、波动、旋涡等所组成的风暴之中。这些风暴现象通常极其微小、难以名状，以至于我们无法在现实生活中直接感知它们。

身体中最重要的组织之一是大脑。作者进行了一项小小的研究，称为“个人气场”。该研究指出，人类大脑在本质上似乎是一节电池，我们应将“个人气场”研究与当前的学习结合起来。科学研究认为：“神经物质的结构以及对神经与神经中枢所进行的实验，都证明了大脑所运用的力量毫无疑问具有其独特性。这种力量具有流动性，也就是说，大脑结构的一部分所产生的能量，会通过一种介质进行传递，并释放到其他部分中去。我们可以通过对电力的理解来看待这种磁力的活动形式：神经膜的分布就像是安装得最精巧的电缆，神经与电缆所传导的东西是非常近似的。当然，神经的力并不是指电力，人类跟产生电力的电池根本就是两码事；但不管怎么说，神经的力，与我们为了更好、更清楚地理解而被称为磁力的那种美妙之物，是甚为接近的。”

如果大脑是一节电池，神经就是通过与电流类似的某种活动，将所储存的能量释放到身体其他部分的导体。人们认为，通过磁场或某种更精细

的方式，大脑能量可以得到传递，并突破身体的限制向外界释放。如果说神经束相当于电线，那么这种介质就相当于无线电所使用的磁场。既然电子运动不通过电线或其他有形的媒介就能传播，大脑释放的能量也可以不通过神经的中介，就能传递到大脑之外。总体来说，这类能量的释放可以通过两种方式产生：直接的精神活动，或精神与物质相混合的形态。

回过头来看人的自我，精神活动可以被分为**意识**与**潜意识**两类。一般来说，自我具有所谓的“**意识**”——人的头脑对现实世界的反映，是感觉、思维等精神活动的总和。但“意识”并不只是这个词通常意义上的“意识到”，精神活动的总和不但包括我们确定意识到的东西，还包括我们没有意识到的东西，而且后者并不比前者少。也就是说，“心灵”既是我们所意识到的意识，也是潜意识。你对某些精神自我非常熟悉，对另一些精神自我则几乎一无所知，而后者就是潜意识自我——你人格中更深层的实体。

“大脑电池”首先通过普通的意识活动来**表现**，其次通过潜意识自我的活动表现。但“大脑电池”的活动**首先存在于潜意识之中**，然后才存在于意识之中。不管是意识活动，还是潜意识活动，都会在身体内部和周围的磁场中产生振动。

最深层的自我——潜意识——掌控着人类本质中所有那些原始的力量，人们认为，这些普通意识过程之外的力量非常“玄妙”。潜意识能够掌控这些力量的原因很简单，因为这些力量就是由心理自我所**创造**的，也就是说，心理自我根据经验，将这些力量**塑造**成行为的习惯方式。

在这些所谓“玄妙”的力量，比如心灵感应、精神疗法、催眠术之类现象所展现出的力量中，个人气场具有最为重要的至高地位。

每个普通的人类个体都掌控着开发气场的能力，尽管人们在这方面的天赋高低并不相同。

有些人天生就具有很强的气场，但对其他人来说，某些培训是十分必要的；通过这些培训，他们才能开发出自己潜在的能力。

不管是天生还是经过后天培训，真正且永恒的个人气场都存在于潜意识自我之中，并通过意识自我而表现，就好比蒸汽存在于锅炉之中，其能量却通过发动机表现出来。

因此，培养强大的气场与开发潜在的潜意识力量有关，它使潜意识力

量主宰意识，并通过气场来操纵自我所有的一切——身体、感觉、情感、心灵、道德与意志。

现在，我们也许能把深层自我看成是几个外在磁场的中心。它是身体的中心，个人气场的中心，吸引力法则的中心，宇宙磁场的中心，万物的中心。从最后一个磁场开始，再返回第一个磁场，我们看到，每一个磁场都包括在它之前的所有其他磁场之中。

我们认为，磁场普遍存在于万物之中，它弥漫在一切实实在在的物质之中，并不停地振动，使这些实在物质产生形式和活动。所以，磁场既包裹着自我的个人磁场，又存在于这一磁场之内。在这一点上，自我即呈现为一种振动的力量。自我使宇宙磁场产生振动，其振动范围包括人体内部、人体周围以及与个人磁场相等的范围。个人磁场中有某个范围，它位于振动状态的深层自我的中心，因人而异，因此可被称为个人气场。个人气场既弥漫于身体之中，又延伸到身体之外，其强弱程度决定着个人对周遭一切事物的影响力。

你的气场从何而来

今天的科学家宣称：“每个人都是一个动态焦点。思想自身就是一种动态行为。任何思想活动都通过大脑的振动向外传播。振动向外传播到一定范围有什么好奇怪的吗？”关于思想的传播或磁场的影响，如果说其振动极其微小且十分快速，却对外界产生巨大的影响，那是完全有可能的。

自我向外振动，向万物振动；同时，万物也在朝向自我之内振动。当个人的生活方式正确无误时，在个人气场中，向外振动即可与向内振动保持协调一致，个人也就拥有了力量。

但是，自我也不不断地被他人发出的振动所影响。因此，如要保持上述的一致性，自我就要有能力阻挡对自己不利的振动，并吸引对自己有利的振动。

我们进一步看到，宇宙力量存在于宇宙磁场之中，并不断地运动着。宇宙力量即赋予所有个体以实在或存在的一切力量，比如化学物质、热能、电能、磁能、生命力、呼吸力、精神力、创造力、直觉、灵感、信仰、实践能力等。

一位化学领域的权威曾对人体的总体结构进行描述，然后说道：“为了完成人体注定要完成的目标，宇宙的能量就这样被聚集起来，并在体内倾泻奔流。”另一位心理领域的权威宣称：“每种物质实体之所以是它们现在的样子，都是受到了宇宙中其他一切存在与力量持续不断的作用力的结果。”还有一位权威写道：“在现实中，一只动物只是一种形态，宇宙力量从它身上永不停息地川流而过。”还有人说：“我们要这样设想大脑：不是把它想成一个稳定的组织，而是把它想成一股变化的洪流；心灵与物质的结合不是固定不变的，心灵是在与运动中的物质相结合。”

我们接受宇宙给予我们的一切物质补给，除此之外，内在的自我还掌

握着另一种能力（无论是已被开发的能力还是潜力），从自身所处的宇宙之海中吸取一些元素，以满足精神和物质两方面的需求。

现在我们知道，对身体有害的物质与有益健康的物质一样，既可能对个体的行为产生影响，也可能被个体所拒斥，这在很大程度上取决于身心状态。

“如果一个物体不施加给另一个物体某种改变，它似乎就很难触碰或接近对方。而这种改变多少会持续一阵子。如果我们将一个小圆片或小硬币放到一块干净、冰冷的玻璃上，并对着玻璃的表面吹气，直到把小圆片吹掉；等玻璃表面的湿气蒸发之后，表面没有留下任何痕迹。但是，如果我们再次向玻璃吹气，它的表面就会出现那个小硬币或小圆片的印迹。这个印迹暂时会消退，但甚至直到几个月之后，我们还能一次又一次重新吹出同样的印迹来。”

“映在墙上的影子总会在墙上留下永久的痕迹，通过适当的手段，我们也许能看见这个痕迹。在我们最私密的房间里，我们感到所有窥探的目光都被挡在屋外，没有任何事物能烦扰我们的隐居生活，然而，房间里的墙上却残留着我们一举一动的影像。”

如果这些话是事实，那么人们对于人体所受外界磁场的影响，一定会敏感得多。

当今一位医药作者提出这样一个问题：“一名儿童和一名老人睡在一起，为什么儿童会丧失活力，而老人则获得活力？”这种情形颇为普遍，大量有据可查的案例都可以支持他的陈述。“我们有足够的证据表明，神经的力量会从一个人身上转移到另一个人身上。”有一位医药编辑也说：

“有些生命活力不足的人，可以通过与身体强壮、精力充沛的人睡在一起而受益。当然，强壮的人则会因此受损。”

夏日或寒冬里阳光灿烂的早晨能够鼓舞我们的精神，这一效果不能只归功于神经系统令人振作的功能。我们在受到他人活力的影响时，自身的节奏会加快，同样，我们也会吸收外界的力量。“人不能仅靠吃面包而活着。”

“而且，个人气场是如此轻巧，如此多变，如此细微，它似乎将物质世界与精神世界连为一体。”这就是此书称为宇宙力量的那些神奇力量之所在。

气场的传递形式

宇宙力量是有法则可循的。宇宙力量根据宇宙体系的意旨运作，它总是试图从宇宙磁场中流出，经过你的磁场流入你的个人气场、你的身体和你的深层自我。宇宙力量总是朝你产生振动，而且，只要你过去的经历和当前的态度决定支配它，它便总是处于你的支配之下。如果你与它协调一致，它便会使你人格中的每一部分都达到完善，为你提供益处。如果你未能与它协调一致，它便会持续使你受创。

然而，你也总是通过身体、个人气场等，将你的磁场向外振动，朝他人和宇宙力量进行振动。如果你的个人气场拒斥宇宙力量，或与宇宙力量不和谐，你便会挫败于它为你而做的努力。你会使宇宙力量的活动混乱，并因此使磁场产生运动，将良性的影响和力量带离你的身体，导致你周围的人对你产生敌意。万物在宇宙磁场中朝你振动，如果你的个人气场能与磁场的自然运动相协调，你便能吸引宇宙力量，并诱使他人的个人气场产生流动，以磁力形式流入你的深层自我。

因此，我们认为，个人气场的培养不仅是学习如何做好一件事，更是学习与最好的精神生活整体——“艺术中的艺术”——相关的伟大原则，以及无限万物的宇宙力量相协调的美和力，来开发内在的自我。

气场是由内而外的投射

更具体地说，我们因此发现，以下各项具有超乎寻常的重要性：

1. 培养深层自我，使之达到完善；
2. 振动个人气场，通过这一方式与宇宙体系的伟大意旨，在身心与道德方面保持协调一致；
3. 使气场的外向性振动与宇宙磁场的自然运动相协调，从而吸引宇宙力量；
4. 调节个人气场，从而吸引他人的气场流，并拒斥所有不利的磁场侵袭。

上面指出的诸要素要求我们建立**心灵需要及其法则**。

简言之，**心灵需要**是一种**强烈而自信**的需要，你需要不只是**认为**，而且确实能**感觉到**，宇宙力量会将你能想到的任何利益或幸福带给你，毋庸置疑。

心灵需要的法则如下：如果你善于利用我们生活在其中的宇宙体系，善于利用一切合理运作的智能，努力在感情、思想和意志上达到和谐，那么，既然世间存在**足以提供给所有人的**利益与幸福，你又有资格召唤它们，接受它们成为你不可剥夺的**权利**，这些利益与幸福必然会属于你。

心灵需要可以细分为**思想与行动**两种因素。也就是说，只要你能像上一段建议的那样努力达到和谐，你便会拥有心灵需要，并会因此而影响你的未来。你可以通过如下方式为自己带来利益与幸福：

具备**需要思想**，这一思想会要求得到现在的幸福，并在将来实现更多的幸福。

不断坚持适当的**行动**，不断予以改进，这样的活动将连续创造“渠道”或“导线”；通过这些渠道，你的需要会得到你所希望的回答，这种结果将会实现。