

时光文库016  
职场励志[16]



# 气场修炼术

改变全球千万人命运的蝴蝶效应

龙小云◎编著

## The Personal Atmosphere

吸引黄金人脉的必修课

比尔·盖茨、奥巴马、奥普拉、马云等  
世界高端人物都在运用的成功秘密

如何拥有气场？如何赢得人心？如何凝聚强大的影响力？  
揭开气场的秘密，修炼强大的气场，把自己推向华丽的人生成功舞台。



立信会计出版社  
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

# 气场修炼术

改变全球千万人命运的蝴蝶效应

The  
e  
快字间  
书  
书  
章



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

气场修炼术 / 龙小云编著. —上海: 立信会计出版社, 2012.7

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3513-7

I. ①气… II. ①龙… III. ①个人-修养-通俗读物  
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第082276号

策划编辑 蔡伟莉  
责任编辑 蔡伟莉 何颖颖  
封面设计 久品轩

## 气场修炼术

---

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

---

印 刷	北京东海印刷有限公司	
开 本	720毫米×920毫米	1/32
印 张	11	
字 数	143千字	
版 次	2012年7月第1版	
印 次	2012年7月第1次	
印 数	1-15000	
书 号	ISBN 978-7-5429-3513-7/I	
定 价	18.80元	

---

如有印订差错, 请与本社联系调换

## 前 言

---

“气场”一词由来已久，到底气场的含义是什么呢？通俗一点的解释是，倘若你身体健康、精力旺盛、气质逼人，那你的气场一般会很强，所有周遭和你接触的人都会感知，甚至被笼罩在这种强大的气场当中；相反，如果整个人灰头土脸、精神不振，气场也会跟着变弱。

气场是围绕人体的巨大磁场，它包括你的性格、学识、教养、专业、品位、成长环境、家庭背景等，当然，还有你的外貌，这些经历经过各种方式的变化组合，形成一种独特的能量，这种能量以各种形态附着于你的身上，形成了你独特的存



在形式。

2010年年底，电影《让子弹飞》剧组在成都举办宣传活动，参加活动的明星可谓个个都是大腕，他们拼的已经不是名气了，而是气场。为什么在各个活动中，大家的焦点都在姜文那儿，有些女观众甚至忍不住爆粗口来表达对他的喜爱。为什么会这样？答案就是——气场。

或者你身边也有这样的人，他们春风得意，上司欣赏他，客户喜欢他，同事佩服他，在朋友中他呼风唤雨，不管做什么事都能轻易成功。一个不可否认的事实是：优秀的人都具备天然气场。

也许你正羡慕身边的那些交际明星、职场红人，他们活跃极了，春风得意，要什么有什么，而你除了眼红和嫉妒，却没有办法像他们那样。

“或许，我也可以的。”你的内心会有一个声音这样说。然而接下来你的本能马上回答：“不，我怎么可以呢？你看他那么自信，那么有能力，简直无所不能，我太渺小了！”

如果你一辈子都这么想，那你这一生都将活在羡慕和自卑互相纠结的情绪当中。

气场修炼术

*Qi Chang Xiu Lian Shu*

2

试读结束：需要全本请在线购买：[www.erton.com](http://www.erton.com)

气场学不来，气场需要培养。气场也并非天生的，后天的环境和成长中的不同选择，会决定你拥有什么样的气场。这个世界不存在什么交际天才，也不会有生来便魅力四射的婴儿。当我们在共同的起点时，所有人都是一样的，一个颜色，一种气味，但是10年之后，我们就已经有了天壤之别。因此，请不要浪费任何一个10年！

气场不是一两天就可以改变的，它需要几十天甚至更长的时间。其实，尝试提升自己气场的过程，就是一次极佳的锻炼，哪怕没有收获太多的成果，整个人的气质也会有所不同，因为我们终于找到了努力的方向，眼神开始变得坚定，脚步不再迟疑，内心不再迷惑，这和之前的精神气质是完全不同的。

从现在起，你应该首先让自己拥有期待，渴望成为那种气度非凡、内外兼修的人。如果你想让自己有内涵、有风度，做人恰如其分、做事明明白白，就要开始着手培养自己的气场。当你懂得气场的概念以及它对你有多么重要时，这些就开始变得很容易。



本书所讲的就是如何让你变得富有吸引力，使自己具备强大气场，成为人群当中最闪亮的那颗星，这是我们共同的目标。你是中心，是生活中的主角，这是不变的事实。

气场修炼术

*QiChangXiuLianShu*

# 目 录

---

## 第1章 神奇的气场：打开命运之门的钥匙

- 气场不是虚无缥缈的东西 /2
- 气场大师对气场的解释 /6
- 认识我们的气场 /10
- 气场就是一种自我塑造 /14

## 第2章 修炼成熟的个性，培育属于自己的气场

- 成功的个性塑造成功的气场 /18
- 培养气场，以个性烘托身份 /20
- 坚持原则会让我们的气场强大 /24
- 专注力释放惊异的能量 /28
- 气场强的人有大家风范 /34
- 低处保持高调，高处保持低调 /39





敢于作秀，大胆秀出自己的气场 /44

### 第3章 心态决定气场，内心强大的人气场也强大

心态决定气场，气场决定命运 /50

乐观的人有超然而镇定的气场 /53

逆境是锻造气场的一所好学校 /57

顺其自然是最好的活法 /60

积极的心态吸引更多的能量 /65

气场强的人才能主宰自己 /69

### 第4章 心中充满爱的人身上散发永恒的磁力

每个人都因爱而活着 /74

没有人能抵挡爱的威力 /77

拥有爱心的人才能拥有别人的爱 /81

学会真正去爱一个人 /84

爱是付出，不要期望回报 /88

富有爱心的人能感染周围的人 /92

### 第5章 健康的体魄让你的气场永葆青春

健康的身体是气场存在的根本 /96

良好的生活习惯是身体健康的保证 /102

睡得好，能量场才恢复得快 /110

气场修炼术

*Qi Chang Xiu Lian Shu*

运动提高生命质量扩充气场能量	/112
掌控了情绪就掌控了气场的阀门	/118
每天几分钟做松弛身心的练习	/121
<b>第6章 超凡脱俗的气场源自优雅高贵的品位</b>	
腹有诗书气自华——气场新鲜能量	/124
一脉书香浸润气场大世界	/133
让气场变得高雅的艺术	/142
培养审美力，聆听气场跳动的脉搏	/152
做一个有情趣有格调有品位的人	/156
<b>第7章 魅力扮靓气场，美好仪容让你的 气场光彩四射</b>	
运用第一印象的晕轮效应	/162
服饰是气场最美的外衣	/165
让外在魅力为自己加分	/169
穿衣是一种恰到好处的艺术	/174
关注你要表达的信息	/183
<b>第8章 不会说话怎能有气场， 迅速拓展气场的口才术</b>	
别让说话毁了你的气场	/190



怎么说话大有学问	/191
妙语惊人，语惊四座	/196
让你的语言听起来动听悦耳	/199
改掉说话时的一些小毛病	/205
培养自己的说话风格	/209
<b>第9章 举手投足皆气场，修炼你的第二语言</b>	
三种高气场的体姿	/214
用手势打出你的气势	/217
眼睛是气场中镶嵌的珍珠	/221
平常的鼻子上气象万千	/223
魔鬼有时就藏在细节里	/226
<b>第10章 荡漾在脸上的气场，今天你微笑了吗</b>	
世界为你的灿烂笑容倾倒	/232
微微一笑气场生	/235
让微笑潜入他人心灵	/239
成功者的微笑与微笑着成功	/241
<b>第11章 小幽默大气场，活跃的气场少不了幽默</b>	
懂幽默的人更受人欢迎	/248
善谈者必善幽默	/252

气场修炼术

*Qi Chang Xiu Lian Shu*

4

培养幽默气场的几种方法 /254

**第12章 做世界上最会赞美的人，  
赞美为你的气场加分**

赞美蕴藏着巨大的能量 /266

人人都喜欢“投其所好” /270

应该掌握的赞美技巧 /273

赞美要把握分寸恰到好处 /275

**第13章 气场聚拢人脉，打造社交人气王的  
黄金法则**

人情是最经济的投资 /280

增强气场的七种交际法则 /285

彬彬有礼可增添你社交的人气 /291

培养具有亲和力的气场 /296

谨遵以和为贵的法则 /302

摒弃以自我为中心的观念 /305

与难处之人的相处之道 /308

与同事的关系融洽和谐 /312



第 14 章 影响力就是气场力，  
超强的声望凝聚超强的气场

树立良好的领导形象	/320
展示领导宽阔的胸襟	/323
增强自己的感召力	/327
表现你的领袖气质	/330
修炼超强的勇气和耐力	/336

## 第1章

---

# 神奇的气场： 打开命运之门的钥匙

“气场可真大呀！”据说这可是眼下最酷、最时髦的称赞人的词语，你要是不知道就太落伍了！每个人都有自己独特的气场，是亲和得体、幽默风趣，还是充满激情……气场强调的是对周围人和事的影响力、感染力。如果人没有气场，那么再好的五官、再时尚的穿着也像没有生命的物件一样，不会赢得长久的关注。气场是可以培养的，世界上没有一出生就拥有强大气场的人，后天的一些心理建设，如培养自信等，对气场的改造是惊人的。

## 气场不是虚无缥缈的东西

我们一听到“气场”这个词，极可能有一种莫名其妙、玄而又玄的感觉，因为我们摸不到它、看不见它，而且很多人都利用它把我们引向形而上学的研究。

其实，气场是现代心理学和交际学的一个研究对象。它不仅不玄，而且可以从科学角度加以理解，如果方法得当，还可以加以提高和培养。

有一个例子很能说明问题。东汉末年，群雄逐鹿，曹操灭掉袁绍平定北方后，声威大振。此后，献帝下诏，曹操由魏公晋爵魏王。此时的曹操可谓是春风得意。而这时，匈奴派使者觐见汉天子，使者听说曹操晋封为魏王，就提出要向魏王拜贺。曹操允许之后觉得自己长得不够气派，却又想在外族人面前显显威风。想来想去，就叫尚书崔琰做自己的替身接见匈奴使者。崔琰乃汉末

气场修炼术

*Qi Chang Xiu Lian Shu*

名士，在朝野很有声望，而且崔琰的侄女还是曹操的四子曹植的妻子，曹崔两家是亲家关系。崔琰不但身材魁梧伟岸，而且一把胡须长达四尺，有美髯公之称。陈寿的《三国志》对崔琰的容貌描述是：“声姿高畅，眉目疏朗，须长四尺，甚有威重。”由此可见其容貌绝非一般。《世说新语·容止》一书曾讲述此事：崔琰正中端坐，接受了匈奴使者的拜贺，曹操却扮作侍卫模样，手握钢刀，挺立在坐榻旁边。接见完毕后，曹操派人去问匈奴使者印象如何。使者不假思索地说：“魏王俊美，风采高雅，而榻侧捉刀的那人气度威严，非常人可及，是为真英雄也！”由此可见，这位匈奴使者也绝非等闲之辈，他能够通过崔琰表面的“雅”，看到他深层次里的缺陷：威武不足，亦即没有曹操那种从骨子里透出来的英雄气概。这话传到曹操耳朵里后，让他很是得意。

据《魏氏春秋》记载：“武王姿貌短小，而神明英发。”也就是说曹操虽然个子比较矮，但却是很很有气场的，不过曹操还是对自己的体貌有些自卑。当时的曹操只看重了外在的仪表容貌，却忽





视了人的内在气质，和自己开了一个不大不小的玩笑。

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。这两句话都对，都分开说却不完整。

两个人相互接触，一方总会给另一方某种感觉，即前者身上肯定有什么东西，能够传达给对方某种信息。这是从心理学角度来理解气场：我们把人们身上的这种东西，这种给别人感觉的东西，称为气场。心理学上的气场就是人们给他人感觉的来源。

而从人际关系学来看，气场就是用来影响他人的能力或多个人能否和平相处的能力。

从气场的本质来讲，它来源于心理与身体的整体状态，气场是人们给他人感觉和影响力的身心状态。

气场因感受者的存在而存在，一个人独处的时候，这个概念就不成立了，这种东西就不存在了。为了形象地表达，人们通常以每个人为圆心、以一米为半径画一个圆，来代表个人的气场。但

气场修炼术

Qi Chang Xiu Lian Shu

4

试读结束：需要全本请在线购买：[www.erton.com](http://www.erton.com)