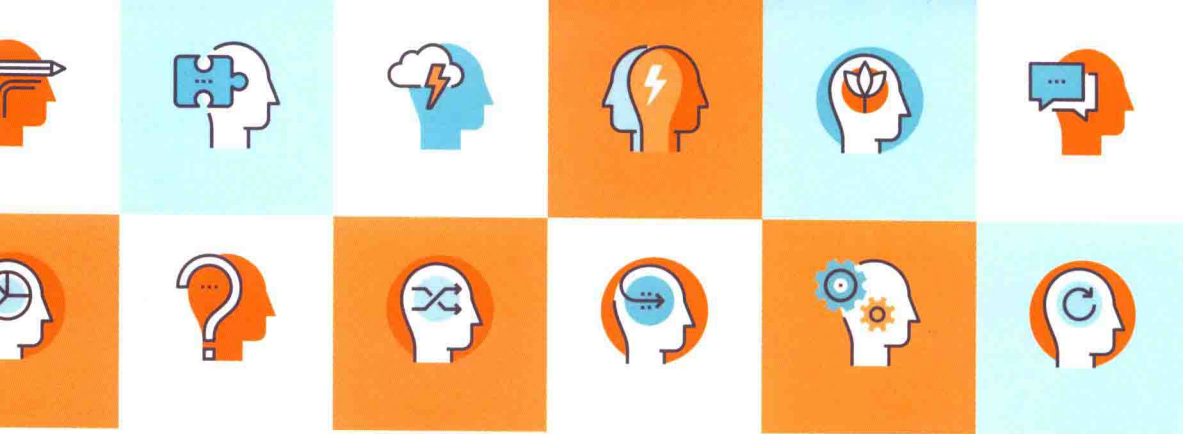




心理学与 情商、气场、影响力

情商造就精英

气场改变命运

影响缔造成功

穆臣刚 著

畅销4版



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

心理学与 情商、气场、影响力

情商造就精英 气场改变命运 影响缔造成功

常州大学图书馆
藏 书 章
穆臣刚 著

畅销4版

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与情商、气场、影响力：畅销 4 版/穆臣刚著. —4 版.
—北京：中国法制出版社，2018. 1
(心理学与生活)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 8914 - 0

I. ①心… II. ①穆… 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 (2017) 第 262872 号

责任编辑：胡 艺 (ngaihu@gmail.com)

封面设计：周黎明

心理学与情商、气场、影响力：畅销 4 版

XINLIXUE YU QINGSHANG、QICHANG、YINGXIANGLI：CHANGXIAO 4 BAN

著者/穆臣刚

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次/2018 年 1 月第 4 版

印张/17.5 字数/238 千

2018 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 8914 - 0

定价：39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：66033393

传真：66031119

编辑部电话：66034985

邮购部电话：66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010 - 66032926)

—— 前 言 ——

一个人在其一生中能否取得巨大成就，在人际交往中拥有好人缘和影响力，跟这个人的情商、气场有密不可分的关系。

乔布斯的离世引起了全世界的关注，包括奥巴马、盖茨在内的政治圈、财经圈的领袖们纷纷发表言论，表达对乔布斯的哀思。千千万万的普通人也通过微博、博客等社交网络表达自己对乔布斯的悼念……

为什么乔布斯的离世能够引起这么大的震动，引起这么多人的关注呢？这不仅因为他具有高智商，是个创新天才，还在于他善于人际交往，善于识才用才，具有超强的气场、情商和影响力。

一个人能否拥有卓越的人生，首先取决于他是否具有较高的情商。情商是自我管理情绪的能力，一种准确觉察、评价和表达情绪的能力，一种调动情绪以帮助情绪和智力发展的能力。情商不是永恒不变的，一个人完全可以通过自己的努力，掌握简单、有效的方法来修炼和提高自己的情商。

“气场”是现代心理学和交际学中的一个研究对象，是一种能量场，存在于一切物质的周围。人类的气场就是一个人自身散发的能量波所形成的能量圈，是一种环绕在身体周围的能量场，它以人的身体为中心，向四周散发能量。每个人都可以感觉到自己

的气场，也可以运用积极的心理暗示，修炼、提升、控制自己的气场，进而影响别人，走向成功。

提高情商、修炼气场的关键是要有自信。一个没有自信的人根本没有心思和勇气面对突如其来的困难和挫折，也谈不上改变自己，找到提高情商、提升气场的有效途径，更谈不上形成强大的影响力，影响身边的人。一个人只有拥有了自信，才有力量和勇气去改变自己，从而提高气场，扩大自己的影响力。

影响力，一般认为指的是用一种为别人所乐于接受的方式，来改变他人的思想和行动的能力。一个人的影响力在很大程度上可以表现为这个人的人格魅力，也就是人们对其言行的关注程度和受影响程度。

一个人的影响力不是永恒不变的，每时每刻都在发生变化。一个普通人完全可以通过自己的努力，在某个领域取得一定的成就，形成和扩大自己的影响力。通过提高情商，提升气场，运用自己的人格魅力去感染和影响对方，从而赢得人们的尊重和拥护。

本书把原本相对独立却有密切联系的情商、气场、影响力三部分理论加以综合，形成新的理论体系，找到人们提升情商和气场，形成和扩大影响力，最终成就人生幸福的最有效、最简单易懂的方法。相信本书能够让您拥有传奇人生！

— 目 录 —

第一章 认识情商，激发自身潜能

情商从哪里来 / 002

探知情商的秘密 / 004

高智商不等于成功者 / 007

不懂情商，你就 out 了 / 009

卓越从情商开始 / 012

第二章 了解自己，拥有自知之明

“自知之明”是个好东西 / 016

坦然面对自己的不足 / 018

接受并喜欢现在的自己 / 021

做自己的旁观者 / 024

别人对你的评价仅作参考 / 026

给心灵照照镜子 / 029

第三章 管理自我，控制负面情绪

情绪是一种“传染病” / 034

愤怒会炸碎所有的幸福 / 036

摒弃心浮气躁 / 039



走出自卑的阴影 / 041
不做那个抑郁的人 / 044
悲观只能让你走向黑暗 / 047
抱怨让你失去自我 / 049
嫉妒是万恶之源 / 051
战胜恐惧的心理 / 054
焦虑会将幸福锁在门外 / 057

第四章 激励自我，创造生命奇迹

利用好“皮格马利翁效应” / 062
改变自怜心态 / 064
欣赏并肯定自我 / 067
因为有梦，所以完美 / 069
执着于你的信念 / 071
保有对生命的热忱 / 073
让自己一路向前 / 076

第五章 搞好人际，放大个人魅力

学会由衷赞美他人 / 080
曼德拉的智慧和幽默 / 082
投其所好是一门学问 / 084
低头也是一种境界 / 087
该说“不”时就说“不” / 089
适当的礼仪要遵守 / 092
站在对方立场思考 / 094

与人委婉沟通 / 097

拉近与他人的距离 / 098

吃亏是一种精神 / 101

第六章 发现气场，找到神奇的力量

揭开气场的神秘面纱 / 106

发现气场的力量 / 108

气场是可以被控制的 / 111

认识你自己的气场 / 113

气场，你的“精神名片” / 115

相信命运，不如相信气场 / 118

第七章 感觉气场，探知气场的秘密

为什么爱因斯坦的气场不强 / 122

心灵的力量与气场 / 124

感受微妙的能量 / 126

气场影响你的财运 / 129

激活你的潜能 / 131

感受别人的气场 / 134

第八章 改变气场，运用积极的暗示

培养自己的气场 / 138

身体散发的生命力 / 141

潜意识决定气场 / 143

强化自己的愿望 / 145

让心灵的色彩纯净 / 147

第九章 修炼气场，造就强大的魔力

从审视自我开始 / 152

加强气场的日常修炼 / 154

让自己成为主角 / 156

维系气场的几个境界 / 158

第十章 了解他人，感受别人气场

懂得倾听的艺术 / 162

由眼睛识人心 / 164

读懂别人的肢体语言 / 167

根据衣着辨性格 / 169

用适当的方式提问 / 172

言语中的心理密码 / 174

第十一章 控制气场，找到成功的关键

气场对决并不一定是“火星撞地球” / 180

用气场化解面临的危机 / 181

合作让气场更有效 / 184

成功与气场息息相关 / 186

更新脑中的影像 / 188

第十二章 充满自信，炼就积极影响力

自信是具有影响力的基石 / 192

打倒自卑 / 194

乐观成就自信 / 196

告诉自己“我一定能成功” / 199

自信就是充满激情地做事 / 201

学会宠辱不惊 / 203

提高自己的逆商 / 205

第十三章 绽放魅力，缔造卓越影响力

可信度造就影响力 / 210

宽容是最大的美德 / 212

靠出众的自制能力成就自己 / 215

谦虚让你被众人尊重 / 217

能坚持就是胜利者 / 219

永远保有期待 / 222

勇于承担责任 / 225

用豁达缔造你的人脉关系 / 227

第十四章 提升情商，扩大你的影响力

要想影响别人，先要影响自己 / 232

保持感恩的心 / 234

感受身边的影响力 / 236

做一个鼓励别人的人 / 239

气场是升职的密钥 / 241

成功“管理”你的上司 / 243

让你的下属“跑”起来 / 245



第十五章 提升气场，增强你的影响力

将气势改为气场 / 250

发挥自己的气场能量 / 252

大声说出信念并持续下去 / 254

营造自己的积极气场 / 257

积极气场会带来优质人脉 / 259

想要健康，优化气场 / 261

结交真正的朋友 / 263

营造团队精神 / 265

迷倒所有人 / 268

第一章

认识情商，激发自身潜能

如果说智商决定一个人的能力，那么情商掌控的则是一个人的命运。这就是情商隐藏的秘密。一个人具备高情商，他的生活就更有效率，更会运用自身的智力获取丰硕的成果。相反，情商低的人，驾驭不了自己的情感，不能集中精力处理实际问题，从而导致走向失败的田地。



情商从哪里来

美国一家著名的保险公司曾雇用了 5000 名推销员，并且在每个推销员身上花费了 1 万美元的培训费用，来提高他们的专业技能。令人想不到的是，这些推销员在工作后的第一年，就有一半人辞职了；到了第四年，这批人中辞职的比例竟然高达三分之二。

为了改进招聘工作，找到符合公司要求的员工，该保险公司聘请了宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞里格曼，希望他能为公司今后的招聘工作指出一条切实可行的成功之路。接受邀请后，塞里格曼教授对保险公司的 1.5 万名员工进行了两次测试：一次是公司安排的智商测试，另一次是塞里格曼自己安排的乐观测试。

测试结果表明，有些新员工尽管在智商测试中表现平平，甚至不及格，但在乐观测试中却相当不错。马丁·塞里格曼在接下来跟踪调查中发现：乐观者的推销业绩比悲观者的要好得多：他们第一年的销售业绩比悲观者高出 21%，第二年高出 57%。

塞里格曼教授经过分析后认为，之所以会出现这么大的差别，是因为乐观的员工在推销失败后，并没有将失败视为无法克服的困难，而是将其看作暂时没有成功。因此，他们会屡败屡战，争取成功。只有在一次次的拒绝面前始终都能保持乐观的人，才可能永不放弃，并最终成为优秀的推销员。于是保险公司采纳了塞里格曼教授的建议，将乐观测试作为该公司录用新员工必不可少的一道重要程序。

乐观测试其实就是情商测试的雏形，这项测试在保险公司取得成功，在某种程度上证明了与情绪有关的素质对人日后是否能够取得成功起着

重要的作用。

那么，到底什么才是情商？“情商”一词是由美国的心理学家比德·拉勒维和约翰·迈耶于1990年提出的概念。当时引起了一场人类智能的革命，并引发了各界人士旷日持久的讨论。1995年10月美国《纽约时报》的专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，将这个名词推向了大众。

简单来说，情商就是自我管理情绪的能力，其英文名称为 Emotional Quotient，简称 EQ。情商是一个抽象的概念，是一种产生感情，促进思维的能力。具体包括情绪的自控能力，人际关系的处理能力，挫折的承受能力，以及对他人宽容的能力。

康农来自美国的伊利诺伊州，是一位议员，在刚上任的时候就受到了其他议员的嘲笑：“这位从伊利诺伊州来的先生口袋里恐怕还装着燕麦。”他们这么说是在嘲讽他身上的农夫气息，而这样的嘲笑让他很难堪。不过，当时他并没有情绪失控，而是很平和地说道：“我不仅口袋里有，而且头发里也有着草屑呢，西部人嘛，难免会有些乡土气的，不过我们的燕麦和草屑，却能长出最好的苗来。”

康农很好地控制了自己的情绪，在受到讽刺后，并没有恼羞成怒，而是顺着对方的话，做了很巧妙的回答。这之后康农逐渐闻名全国，被人们称为“伊利诺伊州最好的草屑议员”。

从康农的事例可以看出，情商是一种情绪管理的能力。美国前总统布什说过：“你能调动情绪，就能调动一切。”情商高的人，他们管理自身情感的能力就比较强，与人相处起来就会相对融洽。反之，情商低的人，则代表一个人会经常情绪化，容易大喜大悲，社会适应能力差，人际关系显得很紧张。

一个人在生活中总是会遇到种种不如意，有的人大动肝火，结果事



情会变得越来越糟；有的人则泰然处之，在生活中立于不败之地。其实，人类的情绪体验是无处不在的，这些情绪包括积极和消极两方面，对情绪进行管理，已经成为一种必要，尤其是随着人类对自身能力认识的不断深入，在当下激烈的社会竞争中，情商的高低甚至成了决定人生成败的关键。

成功点睛

情商是一种表达情感的艺术，一个不懂得控制自己情绪的人，很难成功。因为太容易情绪化会让一个人丧失理智，从而做出不符合实际的判断。如果想要在未来有所成就，就要学会控制自己的情绪，这也是提高情商的办法。掌握和利用好这门艺术，会让你受益无穷。

探知情商的秘密

人们常常会听到这样一个笑话：“一个笨蛋 15 年后会变成什么？”
答案是：老板。

这个答案是否让你觉得匪夷所思？其实不然。笨蛋是常规意义上的智商不高的人，但是，如果一个人具备了高情商，哪怕他智商不高，也一样有可能成功。太多证据表明，一个高情商的人，在人生各个领域都占有很大的优势，不管是恋爱、人际，还是个人命运。

到底情商里有什么隐藏的秘密？

泰德·卡因斯基是一个智力超群的人，他 16 岁考进了哈佛大学，20 岁从哈佛毕业后又在密歇根大学求学，先后获得硕士、博士学位。学业到达顶峰后，他加入了世界一流大学加州大学任教。虽然泰德·卡

因斯坦智力超群，但是，他在求学期间从来没有培养过自己的社会交往能力，大学期间同学们根本看不到他的身影，他不同任何人交往，大家送他一个绰号：“哈佛隐士”。

泰德·卡因斯基在制造炮弹方面有特殊才智，可惜在社交方面却成了低能儿，由于长期的压抑，最终让他心理异常。结果，这个高智商不但对社会没做出什么贡献，反而用自己研制的炮弹杀死了3个人，伤了22个人。

从泰德·卡因斯基的经历我们可以看出一个人的情商对他人生经历的重要性。卡耐基曾经说过，一个人的成功20%取决于专业能力，80%取决于人际关系。这里，专业能力主要靠智商来获取，人际关系却要靠情商来维护。人际交往能力是一个人是否能够成功的关键，而情商是决定人际关系的主要因素。

曾经有一项调查，对全球近500家企业、政府机构和非营利性组织进行分析，调查发现成功者的卓越表现大多和情商有着密切的关系。另外一个以15家全球知名企业高层管理者为研究对象的实验表明，平凡领导人和顶尖领导人的主要差异在于情商。

如果说智商决定一个人的能力，那么情商掌控的则是一个人的命运。这就是情商隐藏的秘密。一个人具备高情商，他的生活就更有效率，更会运用自身的智力获取丰硕的成果。相反，情商低的人，驾驭不了自己的情感，不能集中精力处理实际问题，从而导致走向失败的田地。

提高情商，最重要的一点就是掌控情绪。人的情绪起伏是有定律可循的。20世纪初，英国医生费里斯和德国心理学家斯沃博塔同时发现了一个奇怪的现象：有的病人因为头痛、精神问题每隔23天或者28天来一次医院。后来23天被称为“体力定律”，28天被称为“情绪定律”。

人的情绪高低一般以28天为一个周期，你要大致知道自己的情绪

波动规律，这样在面对低潮期时，就会做好充分的准备，逐渐锻炼自己的情商。想要更好地了解自己的情商，可以做以下这个测试，它也是微软招聘的情商测试题：

在一个暴风雨交加的夜晚，你开着一辆车，经过某个车站，这个时候，有三个人正在焦急地等公交车，其中一个生了重病，生命垂危，需要马上去医院；另外一个曾经救过你性命的医生，你连做梦都想报答他；还有一个是你心仪已久的异性朋友，这次错过他（她）后，你们就不会再有机会相见。

现在的实际情况是，你的车里只能坐下一个人，面对这种情境，你会怎么选择？

很多人会纠结在三个人的选择中，认为哪一个都是最应该载的人，从而浪费了时间。高情商的人则会这样决定：自己下车，让医生开着车送病人去医院，自己陪着心爱的人在雨中等公交车。

到此为止，你是否觉得这是一个非常好的结果，同时懊悔自己怎么没有想到？

这就是情商的奇妙之处，它能在人们解决实际问题的过程中，影响认知的效果。茫然的情绪往往会打断正在发生的认知行为，而情商能将所有情绪有机结合起来，发挥最好的作用。由此来讲，情商是一个人想要成为精英的必备条件。

成功点睛

人每时每刻的精神行为，都有可能对命运产生决定性的影响。如果你的人生是一辆全速行驶的列车，那么，情商就是它的动力，甚至决定着它的方向。想要成功，就要学会提高自己的情商，因为，在人的一生中，真正积极的精神力量，都蕴藏在一个人的各种情绪当中。