

瞬间赢得人心的12个人脉法则

气场圈

全球政治圈、财经圈金字塔尖人物
都在运用的成功秘密：气场！

李安英◎编著

有生命就有气场。

QI
QUAN

国家行政学院出版社

瞬间赢得人心的12个人脉法则

气场圈

全球政治圈、财经圈金字塔尖人物
都在运用的成功秘密：气场！

李安英◎编著

有生命就有气场。

QI G
QUAN

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气场圈:瞬间赢得人心的 12 个人脉法则 / 李安英编著.
—北京: 国家行政学院出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5150-0066-4

I. ①气… II. ①李… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①C912.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 044341 号

书 名 气场圈:瞬间赢得人心的 12 个人脉法则

作 者 李安英

责任编辑 聂笃克

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010) 68920640 68929037

经 销 新华书店

印 刷 浙江云广印业有限公司

版 次 2011 年 5 月第 1 版

印 次 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 889 毫米×1194 毫米 16 开

印 张 22.25

字 数 310 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-0066-4/C·011

定 价 29.80 元



前言

在生活中，为什么有的人人人缘很好，人人都愿意和他交往，而有的人处处令人生厌，人人都离他远远的？其实，答案很简单，就是他的气场力很弱或者很坏，不能把别人吸纳到自己的身边。

什么是气场呢？简而言之，气场就是一个人自身所散发出来的能量波形成的能力圈。

其实，人人都拥有自己的气场，只是有强弱、优劣之分。认识气场，将给你的人生带来巨大的改变。世界上很多杰出的人，都运用了气场的力量。世界首富比尔·盖茨、股神巴菲特、美国总统奥巴马都吸取了气场强大的能量，进而去影响成千上万的人。这就是他们的魅力所在之处。

那么，我们如何培养自己的气场，来结识更多的人，进而培养自己的人脉呢？

首先，我们要强化自己的气质。气场是围绕我们的巨大磁场，它吸收了我们成长中得失，包括你的性格、学识、教养、专业、品味、言行举止等，这些经过变化组合，形成了一种特殊的能量，最终便形成了气质。气质是气场的组成部分之一。气质是一个人外在的谈吐、内在的修养、接人待物方式的总和。优雅得体的气质，会提升我们的气场力。

其次，我们要学会向人微笑。微笑是你的气场最直接而最有力的展示。哈佛学院心理学教授指出，研究表明，微笑可以调整人的情绪，



微笑会让人觉得安全和放松。在生活中，你脸上的微笑就是向人表示——我喜欢你，我非常愿意和你见面。在交际中，微笑的魅力是不可估量的。微笑就像是一块巨大的磁铁，吸引着你，也吸引着别人，使我们无法拒绝它。

第三，做一个自信的人。气场的能量是可以传染的。一个具有消极气场的人，会把这种气场传给别人，使对方也变得压抑、郁闷，一个具有积极气场的人会把这种气场传给别人，使对方变得开朗而富有活力。

其实，强化气场有一个最简单的方法，那就是模仿那些气场强大的人。你可以想想自己周围的人，谁让你感觉气场强大，你就模仿谁就可以了。时间一长，你的气场力会得到一定程度的提升。

与人交往，结识朋友，是人生中的重要课题，我们不能有丝毫怠慢。气场决定人生成败，气场可以改变我们的命运，如果你想要拥有更强大的人脉网络和影响力，就从现在开始修炼你的气场力吧。



目 录

第一章 盘活人脉，强化你的气场力

1.构建气场从人脉开始	003
2.你的机会掌握在别人手里	006
3.人脉气场是人生最大的财富	008
4.工欲善其事，必先利其器	010
5.培植自己的人脉，聚集强大的人气	012
6.扩大圈子，“圈”出你的气场	015
【名人谈气场】王永庆：一个人的力量是有限的	018
【气场小测试】你是交友的高手吗	022

第二章 借助气场把更多的人聚集到身边

1.像百万富翁一样编织人脉网	027
2.构建人脉气场要有布局意识	030
3.水到渠成，构建人脉要有好渠道	033
4.在家靠父母，在外也要靠父母	036
5.多一个朋友，多一条路	038
6.远亲不如近邻，用心与邻居相处	040
7.别忘了“睡在下铺的兄弟”	042
8.奋斗在办公室里的战友	044
9.亲不亲，故乡人	046
10.借助名人的影响力	048
11.靠近掌管“Money”的人	050
12.同行未必是冤家	053
【名人谈气场】董思阳：一定需要向别人学习	055
【气场小测试】你是人际关系高手吗	059



第三章 气场可以让你认识更多的人

- 1.先混个脸熟——多给自己曝曝光 069
- 2.送一张名片，结交一个朋友 071
- 3.只要你留心，到处都有朋友 073
- 4.大数法则：尽可能地认识更多的人 075
- 5.广交朋友是建立气场的基础 077
- 6.不要忽视藏龙卧虎的论坛 080
- 7.尝试着多参加一些 PARTY 082
- 8.迅速缩短心理距离的技巧 084
- 【名人谈气场】杨澜：建立良好的人际氛围 086
- 【气场小测试】你和陌生人相处的能力如何 089

第四章 精心维护你的人脉网络

- 1.给你的朋友分分等级 093
- 2.建立档案，有备无患不抓瞎 096
- 3.消除误会——解铃还须系铃人 099
- 4.常联系是交情的“保鲜剂” 101
- 5.精心护理你的“气场圈” 104
- 6.活用 CRM 系统管理你的人脉 106
- 7.经营人脉气场的五大黄金法则 110
- 8.想要融入圈子，先要融入人心 111
- 9.做对事，更要做对人 114
- 【名人谈气场】比尔·盖茨：靠比自己聪明的人成功 118
- 【气场小测试】你是不是容易得罪人的人 121

第五章 品德是气场之源——真诚对待他人

1.朋友相处要从“心”开始	125
2.亲兄弟明算账，莫让金钱伤害友情	127
3.重情重义，结交真朋友	128
4.有多大的胸襟就有多大的朋友圈	131
5.患难中的朋友才是真朋友	134
6.要雪中送炭，不要锦上添花	137
7.朋友之间，甘于分享是豁达	140
8.履行对朋友许下的诺言	141
【名人谈气场】钟彬娴：抓住能带你飞翔的人的翅膀 ...	144
【气场小测试】人际交往中你是哪种人	146

第六章 积极气场带来优质的人脉

1.多结交对你有益的朋友	151
2.路遥知马力，日久见人心	153
3.近朱者赤，近墨者黑	155
4.不要与庸俗的人为伍	158
5.多交益友，少交损友	160
6.再穷也要站在富人堆里	164
7.把大人物吸纳进你的气场圈	166
8.补充你所缺少的人脉气场	169
【名人谈气场】陈丽华：朋友是左膀右臂	171
【气场小测试】你在交际中有哪些弱点	173



第七章 发挥气场影响力，让他人为我所用

- 1.用诚心赢得他人的认同 177
- 2.射人先射马，擒贼先擒王 179
- 3.留点余地，人情不要一次用尽 181
- 4.他人之长为我所有 183
- 5.投其所好，吊其胃口 185
- 6.注意方式，掌握分寸 187
- 7.让红人为自己铺路 189
- 8.借名人的光环照亮自己 190
- 【名人谈气场】曾宪梓：为什么别人愿意与我合作 192
- 【气场小测试】你的信誉度如何 195

第八章 沟通气场——突破交际坚冰的利器

- 1.修炼你的人际沟通力 199
- 2.同声相应，找到彼此的共同点 201
- 3.如何轻松地打开话题 206
- 4.巧借话题，拉近距离 208
- 5.借助幽默，提升自己的亲和力 212
- 6.做一个忠实且聪明的听众 214
- 7.曲线比直线更能解决问题 217
- 8.赞美是人际交往的润滑剂 220
- 9.掌握高效生动的交流技巧 222
- 【名人谈气场】张近东：为什么能做到一呼百应 226
- 【气场小测试】你的沟通能力如何 229

第九章 气场力提升法则——做一个让人喜欢的人

- 1.掌握交际礼仪，融洽人际关系 233
- 2.握手要注意哪些礼节 235
- 3.送发与收接名片的礼仪 241
- 4.电话里的交际技巧 242
- 5.收发短信要注意礼节问题 245
- 6.拜访有讲究，别做不速之客 247
- 7.笑脸是最管用的名片 249
- 8.不要输在第一印象上 251
- 9.千万别做惹人厌的事 253
- 【名人谈气场】朱艳艳：用心呵护你的人际关系 255
- 【气场小测试】你容易给别人怎样的第一印象 258

第十章 用积极的气场影响他人 ——主动积极地与人交往

- 1.莫让害羞成为你的绊脚石 265
- 2.走出小圈子，融入大圈子 268
- 3.如何提升你的交际魅力指数 270
- 4.站在对方的立场上看问题 272
- 5.邻里效应：先混个脸熟再说 275
- 6.修炼亲和力——做人一定要低调 277
- 7.刺猬效应：给友谊生长的空间 280
- 8.如何快速融入他人的圈子 282
- 【名人谈气场】乔·吉拉德：250 连锁反应定律 284
- 【气场小测试】你是不是一个惹人讨厌的人 288

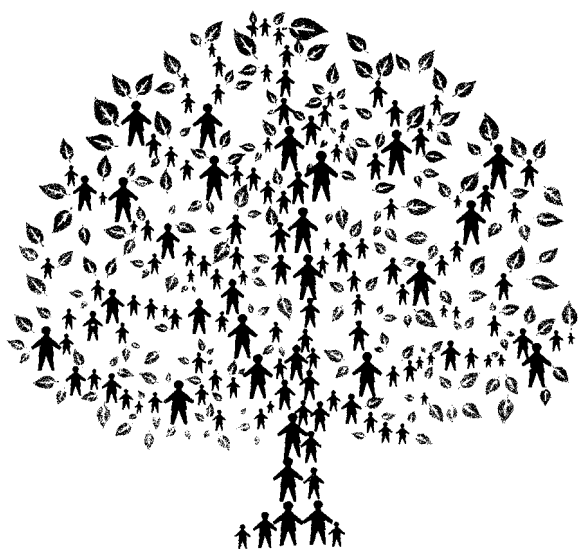


第十一章 气度大的人气场力越强

- 1.需求要平衡，利益要均等 293
- 2.互利共赢，利己也要利人 295
- 3.人际交往中的互惠原则 297
- 4.滴水之恩，当以涌泉相报 300
- 5.晴天留人情，雨天好借伞 302
- 6.帮助别人就是帮助自己 304
- 7.时刻要为别人想一想 306
- 8.不怕被利用，就怕你没用 309
- 【名人谈气场】卡内基：记住别人的名字 311
- 【气场小测试】你的人缘如何 313

第十二章 精心培养你的职业圈

- 1.要业绩，更要人际 321
- 2.提升职场人脉的竞争力 323
- 3.擦亮眼睛，找到你的职场贵人 326
- 4.遇弱则弱，遇强则强 328
- 5.做一匹会叫的千里马 329
- 6.烧对香不要拜错佛 331
- 7.想方设法和主管搞好关系 334
- 8.如何融入同事的交际圈 336
- 【名人谈气场】李嘉诚：建立一个让人信任的形象 338
- 【气场小测试】你了解自己的职场性格吗 342



第一章

盘活人脉， 强化你的气场力



1. 构建气场从人脉开始

我们常说：“在家靠父母，在外靠朋友。”意思是说，一个人要想改变自己的命运，就必须有足够的朋友，因为朋友的价值是无法估量的。所以，才有“财富不是永远的朋友，永远的财富是朋友”的说法。我们不妨将这个话题再扩展一下，其实，朋友就是人脉。在现代社会，没有人脉几乎做不了任何事情，更不用说干什么大事业了。所以，我们要换一种说法：在家靠父母，在外靠人脉！

那么，人脉到底能给我们带来哪些好处呢？希望你耐心看下去，结果会把你吓了一跳。

一、人脉决定个人成败

一个人事业的成功 80% 归因于与别人相处，20% 才是来自于自己的心灵。人是群居动物，人的成功只能来自于他所处的人群及所在的社会，如果没有一定的交际能力，自然免不了处处碰壁。

成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。所以，你要想成功，就一定要营造一个人脉网。一个没有人脉资源的人，即使再有知识，再有才华，也难以获得足够的发展空间。所以，如果你想早日获得事业上的成功，尽早建立自己的人脉网吧！

二、人脉就是财脉

人脉就是财脉。表面上看来，人脉不是直接的财富，可没有它，就很难聚敛财富。一个人的人脉资源越丰富，他赚钱的门路也就越多；一个人的人脉档次越高，他的财富就来得越快、越多。这已经有目



共睹的事实!

几乎每一个从事销售工作的人都有这样的体会：“如果我有足够的关系，一定可以更加顺利地完成这件工作。”、“如果和那位关键人物能够牵扯上任何关系，做起业务就方便多了。”因为，只要我們和那些关键人物有所联系，当有事情想要去拜托他或是与其商量讨论时，总是能够得到很好的回应。这种与关键人物取得联系的有利条件，就是人脉的力量。

事实上，不仅是销售人员，任何人都是如此。人脉资源越宽广，就越容易成功。每个人都希望那些有影响力的大人物能够助己一臂之力，使他们在事业的发展上，能够少遇些障碍。可见，搭建丰富有效的人脉资源是现代人早日成功的捷径!

所以，你最大的收获不只是你赚了多少钱，积累了多少经验，而更重要的是你认识了多少人，结识了多少朋友，积累了多少人脉。拥有人脉后，一旦你遇到什么困难，就知道该给谁打电话。

三、人脉就是情报站

在这个信息发达的时代，拥有无限发达的信息，就拥有无限发展的可能性。信息来自你的情报站，情报站就是你的人脉网。你的人脉网有多广，你的情报就有多灵通。

建立品质优良的人脉网为你提供情报，是事业成败的关键。我们结交朋友的过程，都是因为某种缘分与别人邂逅，对对方产生好感，然后开始进行交流，于是进入“熟识”阶段。双方熟识之后，开始有一种共患难的意识，彼此间产生友谊。这个阶段的友谊，联系性强，彼此间也容易产生超过利害关系的亲密感。说的更具体一点，交往的本质其实也就是互相启发和互相学习的过程，彼此从不断摸索中逐渐改变逐渐成长。在我们的工作和生活中，可以作为智囊的朋友，大抵可分为以下三类：

第一类是提供我们有关工作情报和意见的人，我们可称之为“情报提供者”。这种人大都从事记者、杂志和书籍的编辑、广告和公关工作，即使你不特意求助，他们也会经常提供宝贵的意见。



第二类是提供我们有关工作方式和生活态度的意见的人，我们可称之为“顾问”。这种人多半是专家，甚至是某个行业的顶尖人物，我们可以把他们视为前辈或师长。

第三类是则与工作无直接关系的人，我们可以称之为“游伴”。原则上不是同行，通常是我们参加研讨会、同乡会和各种社团认识的。他们不但可以是“后援者”，有时甚至是我们的“监护人”。

四、人脉就是机会

开发人脉资源，可以为自己创造更多的机遇。有了机遇，成功离我们就更近了！

事实证明，一个人的机遇的多少与其交际能力和交际活动范围的大小几乎是成正比的。因此，我们应把开展人脉活动与捕捉机遇联系起来，充分发挥自己的交际能力，不断扩展自己的人脉网。

五、人脉是一面镜子

古语说：“以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以明得失；以史为镜，可以知兴替”。人脉资源的第一层意义，便是从人与人的交往中学习，从人脉资源中获得一种人生资源。通过人脉，我们可以得到以下好处：

1. 人脉可以帮你了解自己

了解自己比了解别人更难。生活中，我们对自己的所知极为有限，几乎无法具体地描述自己的个性、能力、长处和短处。当你以为“这就是真正的自己”时，通常只看到“有意识的自我”和“行动的自我”，而这些都只是自我的一部分而已。

我们很难彻底了解自己，唯一的办法只有拿自己与周围的人比较，或者从人的交往中逐渐看清楚别人眼中的自己。以人为镜，可以明得失。除非有别人作为镜子，否则你永远不会知道自己是什么样子。

2. 人脉可以帮你了解社会

我们习惯于从日常生活中了解这个社会，其实别人的生活经验、书报杂志和传播媒介也可以帮助我们了解社会。可是从生活体验中捕捉到的社会毕竟太狭窄了，如同坐井观天，使我们难以做出准确的判



断。报纸和其他传播媒体所提供的也只不过是一张“地图”，光靠这张地图，当然更掌握不到活生生的现实。像这样经由片面的个人经验塑造出来的世界观，都可能随着人脉资源的扩大，才慢慢得到修正。简单地说，只有与人交往才有可能掌握真正的现实社会，进而扩大自己的世界观。

3.人脉可以帮你了解人生

我们的一生中无时不在受着他人的影响，这些人可能是父母亲友，也可能是自己的上司和同事。从他们身上，我们不仅可以看到自己，了解社会，更可以让你认识人生。

2.你的机会掌握在别人手里

我们都知道，机会能改变人生，机会能成就人生。我们也常说，机会掌握在自己手里。真是这样吗？你先看看下面这个故事吧。

内蒙古赤峰姑娘娄晓颖，因家境贫困，1998年赴京打工，从事家政服务工作，幸运的是，她被分配到中央电视台主持人倪萍家做保姆。

在当保姆的日子里，她没有因为自己和雇主的巨大身份差异而自卑，而是兢兢业业地做好自己的本职工作。为了照顾好倪萍的儿子，高中没毕业的娄晓颖专门学习了照顾幼儿的各种科学手段，把孩子照顾得无微不至，让倪萍可以专心拍戏。

娄晓颖的辛勤付出，得到了倪萍一家的赞赏。倪萍推荐她报考了中央财经大学的成教学院，并且让自己的妹妹给她补习英语和数学，请赵忠祥帮忙补习语文，并负担了她的学习费用。最终，这个大草原