

■ 大 ■ 赢 ■
就在正气场!

最权威的心理学实验
全面揭开影响力的秘密

正气场

——看得见的影响力



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

正气场

——看得见的影响力

楚杰 著



NLIC2970940350

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书是个人心理修炼指导读本。全书内容围绕正气场，系统介绍了心理学领域的权威心理学实验，并在实验的基础上给读者提供了实用的气场修炼方法。本书内容共分8章，涵盖个人性格、社交、人性博弈、坚强之心、情绪控制等多个方面，对读者的工作和生活具有非常实际的指导作用。

图书在版编目 (CIP) 数据

正气场：看得见的影响力 / 楚杰著. —北京：电子工业出版社，2013.10
ISBN 978-7-121-21248-2

I. ①正… II. ①楚… 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 (2013) 第186804号

责任编辑：戴 新

特约编辑：黄悦佳

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14.25

字数：184千字

印 次：2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价：30.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



SEE WOW! 享受悦读

一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。她坚守一份沉静，在美好的时光中，为你准备这样一份阅读——与你一道发现生活的快乐、人性的光芒、智慧的庄严。

我们用心做书。每一本书、每一段文字、每一个句点，我们都希望赏心悦目，温暖动人。就像一份精美的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的。我们更知道，阅读有时也是无趣的。

因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到心灵的颤动。于我，这是一个挑战，于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性、优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执著、精粹，更有动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约、有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”声。

就像一次梦想中的旅行。在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美好，感受来自心灵的惊喜和欢呼：

“wow！”，这是我们的约定！

“哇唔！”，这是我们的暗号！

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。



【前 言】

什么是正气场， 为什么我们需要正气场？

即使从最直接的生活经验来看，一个拥有强大正气场的人与一个没有气场或者只是拥有负气场的人相比，两者之间的表现是截然不同的。

所谓“正气场”，从严谨一点的角度看，就是一种无形的、积极正向的影响力，拥有这种影响力的人能够确保自身积极地对他人施加影响，同时也能够确保自身不被那些错误的、不利的外界因素所影响。

一个做事很有判断力、处理问题很有主见的人，我们通常认为他具有正气场，而那些习惯唯命是从、处理问题缺少主见的人，我们绝不会认为他具备正气场，甚至我们也不会认为他具有气场。

同样的道理，一个能够团结大多数人，能够与大多数人和谐共处的人，我们会认为他具备正气场，而那些在团队中总是受到抵制，不被认可的人，我们只能说他身上体现的是负气场。

从生活经验出发我们可得知，一个人宁愿没有气场，也不应该体现出负气场；但是，我们追求的应该是正气场。这就是我们这本书的观点。

这本书并不打算为“正气场”确立一个科学的、系统的概念，事实上，为“正气场”确立一个系统的概念，既是困难的，也可能是毫无意义的。从某种程度上来说，我们每一个人只要稍加思考，就能明白正气场是什么，以及它是怎样带给自己力量的。

然而，构成正气场的所有元素是什么，我们在修炼正气场的过程中

应该注意什么？这些问题，我们未必能清晰明了。也正是因为这个原因，本书才试图从心理学的角度解析与“正气场”息息相关的那些人格特质，或者是处事之道，以及这些人格特质和处事之道如何赋予我们积极的力量和影响力。这些人格特质，包括了权威感、主见、独立性、能够克制诱惑等，而为人处事方面，则包括懂得通融、尊重他人、有较强的情绪处理能力等。这本书，就是从这些细微的点出发，让读者朋友们“见微知著”地了解正气场的每一个“关键点”。

另有必要说明的是，本书从最初的设想到写成，始终遵循一个原则：给读者提供最真实的心理学研究，而在这个研究和研究结论的基础之上，我们提供中肯的建议。也正是因为我們不想因为作者过多的讨论，而破坏了心理学研究本身的特色，所以在写作本书时，我们只是一条一条地将心理学的研究呈现出来，然后仅稍加作些提醒而已，并不是大篇幅地论述我们对心理学的理解。

原则上，作者不想影响任何一个读者对心理学实验的自我判断，我们的初衷是引发读者的想象力。借由心理学实验，读者可以自由思考它对自身生活的影响在哪里，它对自身成长的帮助在哪里。当然，我们也给出了一些参考性的意见，虽然这些意见在某种程度上也只是抛砖引玉，启发读者的思考。

现在，欢迎进入“正气场的世界”，让我们一起揭开“正气场的面纱”。

【目 录】

前言

VII

什么是正气场，为什么我们需要正气场？ / VII

第1章 看看他们的气场影响力

001

1. 权威，自有权威的好处 / 002
2. 大胆一点，勇于表达自己的想法 / 007
3. 有说服力的人，都做了什么 / 011
4. 为什么信任是不可多得的 / 015
5. 太在乎是对的，还是错的 / 019
6. 圈子的焦点总是最热情的那个人 / 022
7. 临危不乱，才是真好汉 / 026

第2章 这也可以是你的社交圈

029

1. 你的气场在第一眼暴露无遗 / 030
2. 待人如己总会修得正果 / 034
3. 天下至强者莫过于柔 / 037
4. 究竟该别具一格，还是融入对方 / 040
5. 坦坦荡荡的君子，谁不喜欢 / 044
6. 朋友的朋友，也是你的朋友 / 048
7. “朋友，找时间见见面？” / 052

第3章 不要输在人性的弱点上

055

1. 被他人欺骗，或者欺骗他人 / 056
2. 听别人的，还是听自己的 / 060
3. 你需要关注，还是他需要关注 / 065
4. 淡定一点，听听他们的抱怨 / 069
5. 好事不可办尽，好话不可说尽 / 073
6. 给对方一些肯定又何妨 / 077
7. 给别人台阶，就是给自己台阶 / 080

第4章 内心软弱，谈何正气场

083

1. 为什么果敢的勇气不可缺 / 084
2. 顽固和偏执是我们的通病 / 087
3. 贪图安逸，就会失去判断力 / 090
4. 活力源自享受每一种体验 / 093
5. 能够克制诱惑的人，总是强大的 / 097
6. 直面内心的恐惧，战胜它 / 101
7. 摆脱经历记忆的负面影响 / 105

第5章 事情再难，也别让内心怯懦

109

1. 你失败了，只因为你承认了失败 / 110
2. 能帮助你的，只有你自己 / 114
3. 你想成为怎样的人 / 118
4. 没有自信，一切都无从谈起 / 122
5. 积极的人生，总是活在希望中 / 125
6. 掌握你的生活，否则你就被生活掌握 / 128
7. 生命的高度，全由你决定 / 132

第6章 冷静的头脑，可敌千军万马 ····· 135

1. 自知之明，终会胜过狂妄无知 / 136
2. 优势可产生成功，也可制造失败 / 140
3. 摆正心态，摆正合适的位置 / 143
4. 明了什么是重要的 / 147
5. 自我有多大价值，才会实现多高目标 / 150
6. 成功和失败都不会偶然出现 / 154
7. 不要害怕问题，方法总比问题多 / 158

第7章 控制不了情绪，就控制不了气场 ····· 161

1. 不要被情绪左右，争做情绪的主人 / 162
2. 松弛有度，摆脱紧张情绪 / 166
3. 要改变行为，先改变态度 / 169
4. 善用情绪，让情绪为你加油打气 / 173
5. 寻找动力，保持持续上进的力量 / 177
6. 压力是动力，还是阻力 / 181
7. 战胜拖拉，进入高效的生活 / 185

第8章 记住，不要做一个孤僻的人 ····· 189

1. 是选择竞争，还是合作 / 190
2. 无法想象的团队力量 / 194
3. 他的表现，将如你所愿 / 198
4. 一言一行，都具有无限的影响力 / 202
5. / 帮助他人，就是帮助自己 / 206
6. 有时候奖励不是最佳的选择 / 210
7. 不要做旁观者，积极参与进去 / 213

第1章

看看他们的气场影响力

正气场强的人，通常都具有影响他人的能力，他们会用一种他人乐于接受的方式，影响和改变他人的思想和行动能力，对他人的行为和心理起到激励促进作用。

1. 权威，自有权威的好处

心理观察：米尔格兰姆实验

1.1 权威，是气场强大的表现

如果生活中有两种人，一种人在专业领域有较高的威信，而另一种人没有。那么在这个专业领域，你会听谁的？毫无疑问，是听从权威人士的话。

实际上，权威就是正气场的一种表现，是影响他人的一种积极力量。

1787年，是美国宣布独立后的第11年，来自各州的代表聚集在费城，召开美国历史上有名的制宪会议。乔治·华盛顿是领导美国获取独立战争胜利的“开国之父”，是一位非常有声望的人，在这次会议中被推选为主席。

在华盛顿的主持下，这次制宪会持续了116天，成为了美国历史上历时最长的一次会议。来自各州的代表针对如何建立一个有权威的，同时又能充分保障个人自由的联邦政府这一问题进行了激烈的辩论和争执。

面对代表们的激烈辩驳，华盛顿一直保持着沉默，因为他不希望因为自己的权威而影响到任何一方陈述自己的观点。但是只要他依然还出现在会场上，谈判就不会轻易终止，这就是因为华盛顿的沉默和坚持形

成了一种无形的力量。

华盛顿确实是一个具备强大正气场的人，而且他同时也是一个善用，而且慎用权威的人。那么，我们应该如何获得这种力量，或者使用这种力量呢？先看看心理学上的一个著名实验。

1.2 米尔格兰姆的服从实验

社会心理学家米尔格兰姆于1963年在美国耶鲁大学进行了这项关于权威服从的实验，着力研究人们对权威的服从性，探究他们如何放弃个人的道德标准，做出意想不到的事情。

1961年7月，米尔格兰姆通过公开招聘的方式，以每小时4.5美元的报酬招募了40名自愿者参加实验，这些志愿者年龄在25~50岁之间，职业包括教师、工程师、职员、工人和商人。研究者告诉被试者，这是一项有关学习与记忆研究的实验，目的是要了解惩罚对学习的影响效果。

实验要求两人一组，通过抽签的方式决定每组中谁当老师，谁当学生。老师的任务是朗读配对的关联词，学生的任务是记住这些词语。然后老师对学习的效果进行检测，将学习过的词语与一些没有学习过的词语混合呈现，在给定的四个词语中选择两个正确的答案。如果选择错误，老师会按压电钮对学生电击作为惩罚。

事实上，研究员事先就已经安排好每次抽签的结果，老师才是真正的被试者，而学生由研究员的助理扮演。实验过程中，扮演学生的假被试者和扮演老师的真被试者分别被安排在不同的房间。学生绑在椅子上，胳膊绑上电极，以便回答错误时接受电击惩罚。老师和学生之间只能通过声讯的方式进行联系。

实验开始后，老师坐在“电击发生器”前，这个仪器上有一排电键开关，相邻开关之间相隔15V，电压的强度从15V到450V不等。每个电键上都标明了电压的伤害程度，类似“轻微电击”、“强电击”、“危

险，高强电击”等警告词语。研究者告诉被试者，学生每答错一次，就提高一个电击档次。每次只要按下开关，灯光就会闪烁，电键开关随之“咔嚓”一声响，电流就嗡嗡地响起来。

实际上，这些电击都是假的，但为了让老师相信整个实验的真实性，首先让其接受一个强度为45V的电击作为体验。

如果被试者服从研究者的要求，那么，在75V、90V和100V时能听到学习者的呻吟声；在120V时学习者会大叫“电击太疼了”；在150V的时候学习者会咆哮，发出哀求；270V的时候学习者的抗议声转变为痛苦的尖叫声，并坚持停止实验；在300V和315V时，学习者尖叫着拒绝回答；330V以后出现晕厥，不再出声。整个实验过程中，如果学习者不回答，就算是回答错误。实验过程中，如果被试者出现犹豫迟疑时，研究员会采用以下四种口头鼓励让被试者继续进行下去：

- (1) 请继续下去；
- (2) 该实验要求你继续进行下去；
- (3) 你继续进行下去是绝对必需的；
- (4) 你没有其他选择，必须进行下去。

实验结果显示，在整个实验过程中，当电压增大到300V时，只有5个被试者拒绝再次提高电压；当电压增大到315V时，又有4个人拒绝服从；当电压增加到330V时，又有2人表示拒绝；之后从345V到375V时又各有一人拒绝服从命令。40个被试者中，有35%的人做出了反抗，拒绝执行研究员的命令。但仍然有65%的人一直进行到450V，尽管被试者出现了不同程度的紧张和焦虑情绪，但一直坚持服从研究员的命令。

实验得到的结果完全出乎意料，米尔格兰姆为了验证实验结果的正确性，此后又在不同的团体和不同的情境中重复进行，但结果并没有什么差异：大部分的人都会完全服从研究者的要求。即使他们知道服从是错误的，违背了自己的意愿，大部分的人依然还是会服从。

1.3 权威的影响力

米尔格兰姆说：“有不少人会去做被告知要做的事情，不管那是什么事，而且他们的良知也不会设限，只要他们觉得这个命令是来自合法的权威者……”这就是权威的影响力。

人们几乎总是会屈从于权威，无论是否违背自己的意愿。也正是出于这种现象，那些具备权威的人，有较强大的正气场。那么，权威为什么会产生气场？心理学的研究同样给出了答案：

- (1) 权威的要求和标准代表着社会性要求；
- (2) 按照权威人士的要求来做，较容易获得社会认可；
- (3) 顺从权威会带来心理上的安全感，保证自己不会出错。

生活中的诸多事例，一遍一遍证实，正是因为权威的影响力，赋予了权威人士强大的号召力；也是因为权威的影响，使那些与权威人士发生接触的人，屈从于权威人士的影响，丧失自我独立思考的能力。

1.4 利用权威增加自己的气场

实际上，无论我们承认与否，权威对人的影响都是巨大的。在权威人士的气场下，那些普通人总是会丧失自己的主见，变得听从和顺服。

但是，权威是否也能够为一般人所拥有？

要找到这个问题的答案，我们可以先想一想身边发生的事：

一个在某个专业领域拥有相对优势的人，发表自身的观点，总会获得更多人的关注；在一个异常争吵的环境中，一个沉默寡言的人突然间发表自己的观点，也会引发很多人冷静地倾听……

如此看来，“权威”这一气场影响力，是可以通过某种途径获得的。

这些途径，心理学的研究归结为以下几个方面：

(1) 在某个领域内有丰富的知识支撑。丰富自己的专业知识，拥有自己擅长的领域，脚踏实地，言行一致，让自己成为他人的榜样。

(2) 不一样的、精准的判断力。整体有力量感，能审时度势，在复杂的事物面前做出不一样的、更精准的判断。

(3) 言行举止上有尺寸，有力量感。在交流工作中，一定是一个好的倾听者，明了他人的意图，全盘掌握事务的真实情况。在回应的时候，言谈有节奏感，不缓不慢，不急不躁。

(4) 谨慎地表达自己的观点。一个说出话来漏洞百出的人，是不可能获得他人信服的，其自身也不可能拥有哪怕一丁点“权威影响力”。而人都会出错，所以最好的做法是不到关键时刻不要总是畅谈自己的观点，这对自身是不利的。

原则上，任何一个人通过努力都可以拥有某个领域或某种情况下的权威影响力。然而，“权威影响力”毕竟是一种特殊的气场，我们所能做的只是不断地提升自我的知识和为人处事之道。

2. 大胆一点，勇于表达自己的想法

心理观察：意识影响和无意识影响实验

2.1 勇敢一些，还是怯懦一些

前文中提到，权威人士具有强大的正气场，这可以理解为具备地位或知识上的优势的必然结果。但是，一个普通人，如果没有权威的支持，是不是也一样可以拥有强大的气场呢？答案是肯定的。

任何一个普通的人，只要能勇敢地将自己的想法和行动表现出来，一样能具有气场。反之，胆怯，羞于表达，肯定不会给自己带来任何影响力，更别说气场了。

美国的一些大学，经常会邀请华尔街或跨国公司的高级管理人员去校园演讲。在演讲的会场中，学生会在一块硬纸上，用非常醒目的颜色大大地写上自己的名字，然后放在座位上。当演讲人提问时，如果他们的答案回答正确，或者是让演讲人觉得很满意时，那些勇敢地将自己的想法表达出来的人，他们的名字更有可能被记住，从而能有更多的机会接触到这些一流的企业。

勇气本身也是一种正气场。不管表现得好与不好，只要能勇敢将自己展现出来，就是正气场的一种体现。这种正气场除了能影响自己之

外，还能对他人产生影响。

2.2 意识影响和无意识影响实验

法国内森大学心理学家莫斯科维奇于1994年进行了这种少数人对人的无意识影响实验。

莫斯科维奇从校园内招聘一批大学生参加实验，实验过程中给被试者看不同形状的三角形，每个三角形中有一个角的度数在85度到90度之间。但是被试者只能通过目测来估计角度的大小。实验在两种不同的条件下进行。

一种条件为“多数影响”。在这种控制条件下，被试者看到的三角形的实际角度为85度。在被试者进行判断之前，研究人员偷偷地告诉他们，“为了帮助你准确地做出判断，透露给你一个消息，90%的人认为这个角是50度。”

另一种条件为“少数影响”。这种控制条件下，给被试者呈现的三角形的角度依然是85度。同样在观察之前，研究人员事先告诉被试者说：“为了帮助你准确地做出判断，透露给你一个消息，10%的人认为这个角是50度。”

研究人员告诉被试者，将这些三角看成是一小块的布里奶酪，对三角进行目测完之后，研究人员让被试者估算一下和这些三角一样大小的奶酪会有多重。

如果被试者不受研究人员事先给的信息的影响，那么在两种实验条件下都会得出一致的结论。但实际情况是怎么样的呢？这些研究人员说出来的信息对被试者有没有影响呢？

实验结果发现，在第一种实验条件下的被试者，他们目测的角度比实际角度要小很多，他们听从了研究人员的意见，表现出了与大众一致的行为。而在第二种实验条件下的被试者，他们目测的角度和实际角度差不多，也就是说，研究人员告诉他们的10%的人，还达不到影响他