

<<超级气场修炼课>>

图书基本信息

书名：<<超级气场修炼课>>

13位ISBN编号：9787122111326

10位ISBN编号：7122111326

出版时间：2011-6

出版时间：化学工业

作者：易东

页数：311

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<超级气场修炼课>>

### 前言

在生活中，我们经常被这样一种人吸引，他们可能没有出众的面孔，没穿戴惹眼的服饰，也没有怪异夸张的举止，但却在人群中显得与众不同。

他们精神奕奕，神情平静，充满自信又谦逊低调，端庄优雅又不失亲和自然，专注内敛又不失活力与热情，仿佛整个人被耀眼的光环环绕着，这些人无论走到哪里，都会让身边的人不得不关注、喜爱和欢迎，不得不被他们的个人魅力所折服和吸引，是什么让这些人有着这样神奇的魔力？

那就是这些人周身形成的强大气场所产生的巨大吸引力。

什么是气场呢？

人的气场是一种环绕在身体周围的能量场，这种能量场以人的身体为中心，由内而外地向各个方向发散开来。

说得通俗一点，气场就是一个人给人的感觉，一个人的性格、气质、情绪、目的、精神面貌、心理状态等，都会通过自己的气场传递给别人。

每一个人都有自己的气场，但是气场的强弱却各有不同，气场强大的人能让这种能量绵延数千米，掌控自己和影响方圆之内的人们和环境；气场弱的人则仅能让这种能量浮在身体外表，往往容易被外界影响和操控。

气场越强大的人越容易掌控自己和局势，也更容易成功。

气场是一个人的性格、气质和价值观综合体现出来的能量，这种能量能够释放出来，有令人羡慕的，也有令人厌恶的。

气场是一个人与世界进行能量交换产生的结果，一个人的气场是他的精神世界和生命经历的体现，那些拥有强大气场的人，也一定是在不断的经历中做了积极的感悟、总结、改变之后才修炼成了今天受人瞩目的自己。

每一个人的气场各异，但毫无例外的是，让自己的气场变得强大而美好是每个人的愿望。

这的确不是一件轻而易举就能做到的事。

要不断扩大和加强自己的气场不是一下就能完成的，它是一个循序渐进的过程，需要在经历、思考与感悟中慢慢沉淀，气场没有最强，只有更强，所以修炼气场的课程需要花费一生的时间来完成。

在整个过程中，如果我们能由内而外地进行自我修炼，让自己的心灵不断丰富起来，不断加强自己的实力，意志上更加淡定，不断体现出更高的个人价值，那么我们就能够实现一个又一个优秀而与众不同的自己，形成独特鲜明且在不断加强的个人气场。

当然，我们强大气场的感受者是我们周围的人，我们也需要通过气场的影响力来成就自己，所以我们必须融入集体和人群，修炼良好的社交能力，建立良好优质的人脉，让我们的气场被别人接受和感知，体现它的影响力。

鉴于此，本书通过“气场需要独特力—发现气场的秘密，做最独一无二的自己”、“气场需要闪光力—领会气场的细节，做最赏心悦目的自己”、“气场需要淡

## <<超级气场修炼课>>

### 内容概要

气场是一个人的个性、人格、言行举止而形成的个人魅力，它能够改变一个人的生活，甚至决定一个人的命运，一个人的气场越强大，就越能吸引渴望的事物向自己靠近。那些成功的人并不一定比别人优秀，但是他们都不乏强大气场和非凡的个人魅力，气场的力量让他们拥有非凡的个人魅力和吸引力，得到更多关注和成功的机会。本书通过五部分内容向读者讲述气场的神奇修炼法则。

## <<超级气场修炼课>>

### 作者简介

易东，生于人杰地灵的张衡故里——南阳，毕业于河南师范大学中文系，曾为某杂志社编辑，现为自由撰稿人，策划出版过畅销书《做事先做人》，近期出版的图书有《做人好心态,做事好习惯》、《5分钟看透人心》、《社交中的心理学诡计》、《天性——为什么我们管不住自己的情绪》。

## <<超级气场修炼课>>

### 书籍目录

#### 第一课 气场需要独特力

发现气场的秘密，做最独一无二的自己

- 1 气场到底是什么
- 2 气场可以决定你的命运
- 3 让你的气场有风格和个性
- 4 修炼气场是一辈子的事
- 5 气场的保持在于用最优弥补最劣
- 6 在不同角色下调整出最佳气场
- 7 改变气场的源泉在于巨大的渴望
- 8 每个人都有自己独特的气场
- 9 气场越强，吸引力越大

测试一 你的气场是什么颜色

测试二 你属于哪种气场类型的人

测试三 你的个性是什么

#### 第二课 气场需要闪光力

领会气场的细节，做最赏心悦目的自己

- 1 精气神是气场的发动机
- 2 甩掉苦瓜脸，自然真诚的微笑能产生磁场
- 3 魅力眼神让气场凝聚
- 4 怎样站才有好气场
- 5 宁缺毋滥，让整身搭配简单而优质
- 6 坐着也照样有气场
- 7 有条不紊地说，专心地听，让你知性而高贵
- 8 走起来，让气场形成飓风
- 9 干净整洁的外表最能让人亲近
- 10 收敛过于开放的举止和表情
- 11 避免小动作
- 12 别让扭捏和坐立不安毁掉从容优雅
- 13 塑造“舍我其谁”的风度

测试四 看看自己属于哪个季节的人

测试五 你属于哪种气质的人

#### 第三课 气场需要淡定力

专注气场的内修，做内心最强大的自己

- 1 强大的气场来自强大的内心
- 2 腹有诗书气自华
- 3 在音乐的陶冶中提升品位
- 4 重拾梦想，回归对生活的热情
- 5 在旅行中放眼世界，丰富心灵
- 6 把握自信的度，让气场温而有度
- 7 融入优秀的团队，接受良性辐射
- 8 拥有对自己的一切高度负责的态度
- 9 在挫折中磨炼意志，完善人格
- 10 与有气质的人相处，感染对方的灵性
- 11 培养厚积薄发的人格魅力

测试六 你的人格魅力有多少分

## <<超级气场修炼课>>

### 第四课 气场需要说服力

身体力行地提升，做最出类拔萃的自己

- 1 有真才实学才能气场不散
- 2 善于说简洁而有分量的语言
- 3 宽容能产生让人崇敬的气场
- 4 告别小心翼翼，学会适当冒险
- 5 控制情绪才能控制气场
- 6 有问题时善于积极寻找办法而非抱怨
- 7 放行创造力，不要“不求有功，但求无过”
- 8 善于从别人的建议中吸取精华
- 9 以身作则，成为身边人的榜样
- 10 拿出点雷厉风行的派头
- 11 “谢谢”是一种礼仪，更是一种生活态度
- 12 保持干净的生活习惯，更要保持心灵的净土
- 13 专注能挖掘潜力，也能产生巨大魅力
- 14 善观察优分辨能节省精力出成绩，保持气场不破

测试七 你最擅长的是什么

### 第五课 气场需要吸引力

融入人脉的主流，做最受人欢迎的自己

- 1 流露真我，自然的你能打动别人
- 2 成为人群中被人需要和依赖的人
- 3 适当控制你的表现欲
- 4 诚信为人让你更具威信
- 5 在给予的过程中传递你的气场
- 6 放下恐惧，进入被关注和被选择的状态
- 7 做一个善于表达的人
- 8 不卑不亢让气场定力十足
- 9 善于向别人做自我推销
- 10 幽默的人反而拥有更强大的气场

测试八 你是受人欢迎的人吗

测试九 你有社交恐惧症吗

参考文献

## &lt;&lt;超级气场修炼课&gt;&gt;

## 章节摘录

幽默是人们互相沟通、化解矛盾、拓展人脉的润滑剂。

幽默可以减少人们交往中发生的摩擦，使人际关系更加和谐。

我们常常会因为他人的幽默而发笑，郁闷的情绪也常常因为幽默而缓解。

笑对生活，尤其是挫折事件，生活就会变得更好，而这也正是幽默所带来的强大气场。

在人际交往中幽默的作用更是不可低估，幽默使生活充满了情趣，谁都不喜欢跟郁郁寡欢的人接近，而喜欢与谈话不俗、机智风趣者交往，幽默能缓解矛盾，使人们融洽和谐。

美国一位心理学家说过：“幽默是一种最有趣、最有感染力、最具有普遍意义的传递艺术。

”俄国文学家契诃夫说过：“不懂得开玩笑的人，是没有希望的人。

”可见，生活中的每个人都应该学会幽默。

约翰是一个极富幽默感的警官，无论什么案件或难题，在他手中总能迎刃而解。

所以，在警署里他总能受到同事们的青睐。

星期日，在闹市区的一个路口，有个持不同政见者正在发表演讲：“如今的政治腐败透顶了，我们应把众议院和参议院统统烧了！

”由于他的演讲，行人越聚越多，堵塞了交通，警察赶到时，秩序大乱。

正在无从下手之时，约翰急中生智大叫一声：“同意烧参议院的站到左边，同意烧众议院的站到右边

。”只听“刷”的一声，人群顿时分开，道路豁然畅通。

幽默往往通过大家同笑的方式弥补人际间的思想鸿沟，架起感情沟通的桥梁，增加人与人之间的信任，化解冲突。

幽默是解决各种矛盾和问题的最好办法。

不过，要想养成良好的幽默感并非轻而易举，有些人不管大事小事，不分正式和非正式场合，总是不苟言笑，对别人的幽默表达也不能心领神会，所以不免有些遗憾。

要培养幽默感，就要注意以下几点。

幽默不是油腔滑调，也不是嘲笑或讽刺。

它是一种文化的积淀，需要达到一定层次的文化水准。

因为幽默建立在丰富知识的基础上，只有知识面广才能做出恰当的比喻。

另外，幽默首先是一种智慧的表现，知识渊博的人才具有审时度势的能力，才能谈资丰富、妙言成趣，才能做出恰如其分的比喻，才能不以眼前的区区小事计较得失，才能多些雅量、少些鲁莽。

由于幽默建立在丰富知识的基础上，这就要求我们广泛涉猎，用人类的文明成果丰富自己的头脑，从浩如烟海的书籍中收集幽默的浪花，从名人趣事的精华中撷取幽默的宝石。

一个人知识的存储与个人的涵养呈正比，正像一位名人所说：“心浮气躁难以幽默，装腔作势难以幽默，钻牛角尖难以幽默，捉襟见肘难以幽默，迟钝笨拙难以幽默。

”只有从容大度、平等待人、超脱世俗、游刃有余、聪明透彻才能幽默。

幽默感需要深刻的洞察力，即迅速地捕捉事物的本质。

虽然增加知识能使你变得更幽默，但没什么能替代深刻的观察。

事实上，许多学识渊博的人并不能看到事物上的幽默。

只有迅速地捕捉事物的本质，以恰当的比喻笑谈诙谐语言，才能使人们产生轻松的感觉。

当然在幽默的同时，还应注意在处理不同问题时要把握好灵活性，做到幽默而不落俗套，真正体现幽默的魅力。

只有培养洞察力和提高观察事物的能力。

才能寻找到生活中别人观察不到的幽默。

幽默常常是一种宽容精神的体现，因此要善于体谅他人，包容别人无心犯下的错误。

有一次，萧伯纳不幸在伦敦街头被一个骑自行车的人撞倒，虽然没有受伤，但也摔得够呛。

骑自行车的人立即扶起作家，喃喃地向他道歉。

然而萧伯纳却出人意料地打断了他，对他说：“先生，您比我更不幸。

## &lt;&lt;超级气场修炼课&gt;&gt;

要是您再撞得重一点，就可以作为撞死萧伯纳的好汉名垂史册啦！

”幽默给了萧伯纳惊人的自制力，萧伯纳的幽默也使对方摆脱了心中的不安。

一句得体的幽默，它所带来的感情冲击有足够的能量来消除人际误会和纷争，能够让人际关系变得更加和谐融洽。

因此，幽默也是一种富有感染力和人情味的沟通艺术。

一次，林肯正面对大众，滔滔不绝地进行着他的演讲。

忽然，人群中一位不知名的先生递给他一张纸条，林肯打开了纸条一看，没想到，纸条上竟然写了这样两个字——“傻瓜”。

当时，在林肯旁边有很多人都看到了这两个字，他们都盯着他们的总统，看他如何处理这一公然的挑衅。

在诸多目光的注视下，林肯沉思了一下，便微微一笑说：“本人收到过很多的匿名信，全部都只有正文，不见署名，而今天的却正好相反，这一张纸条上只有署名，缺少正文！”

”话音刚落，会场里便响起了为林肯的机智和幽默而鼓起的掌声。

而那位“署上名字”的先生却混入人群中溜走了。

会场气氛由紧张变为轻松，林肯继续他的演讲。

有的人在与人际交往中听不得半点“逆耳之言”，只要别人的言语稍有不恭，不是极力辩解就是大发雷霆，其实这样做是十分愚蠢的。

这不仅使你无法赢得他人的尊重，反而会让人觉得你不易相处。

而采取虚心、随和的态度，以自我解嘲的方式缓和一下双方之间的紧张气氛，将使你与他人的合作更加愉快。

曾任美国总统的罗斯福年轻时体力比不上别人。

有一次，他与人到白特兰去伐树，晚上休息时，他们的领队询问白天各人伐树的成绩，同伴中有人答道：“塔尔砍倒53棵，我砍倒49棵，罗斯福使劲咬断了17棵。”

”这话对罗斯福来说可不怎么顺耳，但他想到自己砍树确实和老鼠造窝时咬断树根一样，自己不禁也笑着默认。

不要总是让自己一本正经，想想到目前为止你人生中最尴尬的时刻，与其把它们看得很重，倒不如去探究这些时刻的笑料，看看如何把它们同别人分享。

以一种健康的、坦诚的心态来嘲笑你自己是非常有益的。

好的喜剧演员总是试图利用他们自身作为笑料中的重要靶子。

一方面可能因为他们非常了解自己的缺点，另一方面是通过这种方式展现给别人一个全方位的自己。

而能够用幽默的方式自我解嘲的人，一定是一个气场强大的人，这样的人更容易得到他人的认同和好感。

当你变得风趣的时候，你展示给别人的是你喜欢他们，你和他们拥有同样的一面，你是一个很平常的人。

林语堂说过：“智慧的价值，就是教人笑自己。”

”在现实生活中，你拿自己的错误开开玩笑，使人开怀大笑，便已铺下了友谊之路。

具有幽默色彩的欢笑是你与别人进行内心沟通的捷径。

萧伯纳少年时已很懂幽默，人又聪明，但是由于他滥用幽默，出语尖酸，人们听他说过一句话，便有“体无完肤”之感。

有一次，一位朋友在散步时对他说道：“你现在常常语出幽默，不错，非常风趣可乐。但是大家常常认为，如果你不在场，他们会更快乐，因为他们都感到自己比不上你。

有你在，大家便都不敢开口了。

你的才干确实比他们略胜一筹，但这么一来，朋友将逐渐离开你，这对你又有什么益处呢？”

”朋友的话使萧伯纳如梦初醒，从此他改掉了滥用幽默的习惯，而把天才发挥在文学上，终于建立了他在文坛上的极高地位。

威尔·罗杰曾说过：“只要发生在别人身上，每一件事情都非常有趣。

”如果你就是那幽默的靶子还会一样有趣么？

<<超级气场修炼课>>

这不同于前面讲的所有好的幽默家都能自嘲，你需要了解什么是好的健康的幽默，什么是低级趣味的或者带有伤害的侮辱。

P302-307

## <<超级气场修炼课>>

### 编辑推荐

每个人都有不同的气场，也将吸引不同的事物，产生不同的命运。

气场修炼是由内而外、由弱及强、由少积多、从量变到质变的过程，需要我们循序渐进地不断修炼，用一生的时间来加强。

《超级气场修炼课》(作者易东)是一本符合中国人群性格和心理特点的实用型指导用书，没有晦涩难懂的概念和看似有效却琢磨不透的八方圣法，而是从中国人日常生活的各方面出发，告诉人们如何在点滴生活中修炼出有助于自我发展的气场，建立个人魅力，成就辉煌人生，具有非常强的可读性和参考性。

<<超级气场修炼课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>