

<<气场修成手册>>

图书基本信息

书名：<<气场修成手册>>

13位ISBN编号：9787540455118

10位ISBN编号：754045511X

出版时间：2012-6

出版时间：湖南文艺出版社

作者：高原

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>

<<气场修成手册>>

前言

## <<气场修成手册>>

### 内容概要

三千多年来，气场只在中国、埃及、巴比伦、印度等少数国家悄悄流行。直到后来，如蝴蝶效应般，它风靡全球160个国家，成为奥巴马、卡耐基、比尔·盖茨、奥普拉、戴安娜、麦当娜等全球政治圈、财经圈、娱乐圈的金字塔尖人物的成功法则——政客用它获取选票，商人用它促成合作，娱乐明星用它获取人气，正如一句话所说的：只要气场对了，事儿就成了！

如今，气场已经成为我们每个人日常生活的一部分——国家首脑的会谈、成功人士的演讲、足球世界杯竞技、明星演唱会、电影和电视剧的演绎，以及人和人的相处，都涉及到气场。气场不仅是成功法则，更是最直接呈现一个人气质、学识、修养、品位的综合魅力指数。也是每个人提升自我、成就事业、获得尊重、得到幸福、改变命运的人生必修课！

如何让气场全面提升，如何运用气场获得幸福、健康、爱情……《气场修成手册》将为你打开这个隐藏了千年的秘密之门！

## <<气场修成手册>>

### 作者简介

高原：中西贯通的潜能开发大师。  
他继承了全球著名的励志大师、潜意识专家如詹姆士·艾伦（James Allen），戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）、拿破仑·希尔（Napoleon Hill）、托尼·罗宾斯（Tony Robbins）、齐格·齐格勒（Zig Ziglar）、厄尔·南丁格尔（Earl Nightingale）和约瑟夫·墨菲（Joseph Murphy）等人的思想理论与实际经验。  
著有畅销书《潜意识》。

## <<气场修成手册>>

### 书籍目录

序：28天改变人生

Part 1 气场测试：你真的了解自己吗

每天问自己3个问题

我是谁

我想做什么

我应该怎么做

找到答案：艾伦的困惑和释放

发现自我性格中的弱点

保罗的14条性格检测标准

坏气场自检：问问自己“我为什么不行”

气场定位：奇迹一定会发生吗

很难察觉的气场陷阱：成功“随我想象”

最有效的人生原则：清醒自我比关注别人更重要

气场测量：跟踪自己的颜色

Part 2 气场的钥匙：潜意识改变自我

打开气场之门

潜意识是气场之源

潜意识的十大特征

气场的钥匙：暗示的巨大力量你不可不知

与我们的潜意识交谈

如何开发潜意识

激发潜意识的力量

气场与潜意识的区别

与潜意识交谈从而改善气场

集中注意力

第一阶段

第二阶段

接受内心的指引

释放内心受限制的能量

怎样遵从内心的领导

保罗的建议

相信的力量：任何事情都是可能的

不是每一个强者都会相信自己

当你有信心：气场会接受你的潜意识蓝图

Part 3 气场的内核：情商决定格局

情商就是感染力

积极气场的获得手段：放弃过去

征服员工的秘密：放弃

战胜过去，才能拥有未来

只做最对的事，并将优势发挥到极致

把优点发挥到极致就可以忽略缺点

现在，发现你的优势

伟大的好习惯：分享和感恩

你不得不知的美国人的慈善文化

停止唠叨

## <<气场修成手册>>

为什么不马上停止致命的唠叨

积极的气场要远离怨气

微笑和赞美的力量

具有感染力的微笑应该发自内心

赞美是气场的窗口

怎样惩罚自己的错误

不要偏袒自己

像追逐恋人一样寻找问题

制订改善计划

永远不要无精打采

请小心“口号陷阱”

防止目标的伤害：告诉自己已经很成功

### Part 4 气场明星是怎样炼成的

让你光芒四射的三个气场要素

自信：让人爆发潜能

坦诚：倾听内心的声音

宽容：最具征服性的人格魅力

“第一眼”定律

无法避免的首因效应：气场检验的第一关

来自“第一眼”的吸引力

成功的第一印象来源于正确的定位

交谈的技巧

交谈时请放松情绪

使你的交谈内容变得丰富

做到让对方主动谈论自己

保持谈话的顺利进行

谈话切忌以自我为中心

你什么时候可以谈论自己

尽量使用“我也”这个字眼

倡导“愉快的交谈”

交谈的忌讳：任何时候都不要取笑、挑衅或者讽刺

耐心听完最后一个标点符号

倾听的力量：被忽视的气场指标

正确的“不发言”

很有必要的倾听训练

你至少要拥有一个小团体的领导力

领导力的本质：个人气场如何转化为群体气场

领导者并不等于领导力

要团队不要团伙

对落水者同情但不要同流

在团队中，你要试着理解对方而不是针锋相对

打开心灵之窗，不要畏惧“感冒”的风险

请千万不要关闭内心，如果你不能永远关闭的话

达观是永远的主角心态

### Part 5 培养事业气场：通往成功之路

心想事成

敢想才能事成

## <<气场修成手册>>

我的七个建议帮你“心想事成”

决断力的培养：抛弃内心的优柔寡断

找出最迫切的问题

树立决断的自信

强化承担风险的意识

全面地考虑问题

决断做出，坚定执行

任何时候都不要逃避责任

“放弃”理论：舍得人生不重要的7%

成为思考的行动家，而不是行动的思考者

第一步：清空拥挤不堪的脑袋

第二步：整理我们的内心世界

第三步：分析所有的信息，包括记忆和未来

第四步：行动之前组织一场“思考风暴”

第五步：我下一步该做什么？

大声告诉自己

和固执做朋友

怎样面对失败

送给你应对失败的六个建议

做一个有信仰的人

信仰是成功者的气场之源

Part 6 气场与人生：决定命运的四种能量

气场为什么决定命运

选择的能力

执行力

自我审视与修正的能力

意志力

现在，开始构想未来

怎样提升优秀的气场

优秀气场的必备标准

提升气场指数，我们应该做什么

17个重要的气场指数

后记：最真诚的忠告

超值附赠别册：

28天气场提升方案

第一周：微笑训练

第二周：注意力训练

第三周：意志力训练

第四周：团队领导力训练

3秒钟陌生人气场测试卡

## &lt;&lt;气场修成手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：28天气场提升方案第一周：微笑训练○训练目标：\*让您的气场更具有亲和力\*让您获得乐观积极的人生态度\*让您的人际关系得到极大改善\*让您成为最受欢迎的人○训练方法：第一天：脸部运动放松我们脸部的肌肉，做各种松弛自然的表情训练，是微笑练习的第一阶段。

形成笑容最重要的部位就是嘴角周围的肌肉，经过坚持合理锻炼，不但能增加微笑的气场，还可以有效地预防皱纹。

你需要一面镜子，同时调取内心快乐的回忆，尽量重温那些幸福开心的时刻，然后校正各种微笑的表情，发现最适合自己的那种微笑，并保持30秒钟，去除勉强、机械和不自然的元素。

每天练习3次，每次持续3分钟，直到第一周的微笑训练结束。

第二天：心理暗示出门之前，总是告诉自己：“今天真高兴，许多事情都是美好的，我很幸福，因为我拥有这么好的条件。

”让积极的心理暗示伴随自己的一天24小时，即便遇到不开心，也要以最快的速度想到它的积极面，然后用更昂扬的状态去面对。

比如：事情为什么不顺利？

这说明我有机会改正自己的缺点！

这对我是一次有益的经历。

下次我可以避免犯错。

练习过程中，请注意深呼吸，大口吸入新鲜的氧气，提高内心的能量等级，将暗示不断强化，植于潜意识，形成习惯和固定的气场模式，即：任何事对我来说都不在话下，只要我付出足够的努力，我就已经很成功了，这真好！

每次心理暗示的时间为一分钟，将今天需要做的事情梳理一遍，给自己加油，带着微笑出门。

第三天：魅力训练发现自己拥有的有魅力的微笑，并能轻松地展现那种微笑。

我们伸直背部和胸部，用正确的姿势在镜子前面修饰自己的笑容。

然后根据自身的特点选择合适的衣服搭配，研究各种场合对于着装的不同要求，必要时可以请教有经验的朋友，吸取他人的优点。

我们不一定要将以往的形象全部颠覆，但却可以形成自己的形象优势。

从简单的笑容到穿衣着装，乃至发型、走姿坐姿，改良自己的一切细节。

魅力培养的过程每天需要持续5分钟，直到发现这已经成为你的本能习惯。

第四天：涵养训练从今天开始，学会“不生气”。

无论谁对你“不善”，请一笑置之。

微笑的魔力就在于我们笑对一切不愉快，用真诚的笑容去化解外界侵袭而来的消极气场。

当你想生气时，马上告诉自己再等10秒钟，握紧拳头一分钟，然后慢慢松开，同时尽情调匀自己的呼吸。

这要成为本能。

涵养训练的目标是拓展我们的心胸和增强忍耐力，不管大事小事，只要它已经发生，就意味着成为过去，我们就没有再被它打败的必要。

每次持续一分钟，只要你还有易发怒的感觉，训练就可以随时进行。

第五天：家庭训练这一阶段的训练，请从身边最熟悉的人开始，早晨对父母兄弟姐妹，出门对邻居，让他们第一个感受你的不同。

对亲近的人施展最可爱、真挚和充满关注的笑容，从他们那里得到鼓励和支持。

哪怕没什么事情值得你开心一笑，也要主动制造温馨愉悦的氛围。

家庭训练的最佳时间是早晚各一次，跟家人主动聊些轻松的话题，还可以邀请邻居前来做客，一起观看有趣的节目。

第六天：职场训练单位的领导、同事、下属以及客户，哪怕平素与你一直不和的“死敌”，对他们送上你最真诚的微笑。

遇到同事请主动打招呼，微笑点头；对领导礼貌性问候，保持适当的距离；时刻使用敬语，多用“谢



## &lt;&lt;气场修成手册&gt;&gt;

谢、麻烦了、不好意思、打扰了”等可以体现基本尊重的用词，少开那些轻率和不靠谱的玩笑。职场实战贯穿训练的始终，我们要把它作为永久气场训练的一部分，为你树立出色的职场形象。

第七天：陌生人训练面对不熟悉的人，主动笑一笑，拉近双方的心理距离。

训练可以在小区、单位或者公园进行，也可以在公交车以及街头进行，展示你最具善意的微笑，同时观察对方的反馈，不断调整自己的微笑方式，以达到最佳效果。

陌生人训练每天都可以进行，只要有机会，抓紧时间展示你的微笑和不可抵挡的魅力吧！

第二周：注意力训练○训练目标：\*让您创造积极的自我形象\*让您有效地化解压力\*让您的思考与行动达到最高效率\*让您拥有专注的事业气场○训练方法：第一天：静视训练说得通俗些，就是集中你的精神于一点。

在房间或任何地方找一样东西，一盆花，一张桌子或者窗帘都可以，在一米之外注视它，专心观察。

好了，3分钟后闭上眼睛，在脑海中勾勒出该物体的形象，尽可能加以详细地描述，写到一张纸上。

最好的训练工具是艺术品，比如一张画或一个带有花纹的瓷器，注视的同时发挥想象力，随后将自己的印象描写下来。

不仅可以改善观察力和注意力，而且可以提高记忆力和创造力。

每次训练持续约5分钟，每天进行三次，早中晚各一次。

第二天：“手指”训练我们的手指是最好的训练物，请在眼前展开双手，从左手到右手挨个对手指进行观察。

从拇指到无名指，你的手指应该是移动的，眼睛同时跟着移动。

通过近距离观察移动的手指，锻炼自己的耐心。

每根手指的注视训练应该不低于1分钟，随后闭上眼睛回忆整个过程，就像重温一首诗歌。

每天早晚各一次。

第三天：冥想训练让自己彻底安静下来，闭上眼，深呼吸的同时，在大脑中过滤当前自己正面临的所有事情，把它们分门别类，按照重要、次要和不重要的次序排列好，从头到尾集中心神思考这些事情的性质和最好的解决办法。

全神贯注地投入，不许有任何的杂念，而且要控制意念不得偏离，哪怕有人突然打来电话。

训练时间最好在早晨起床前和晚上睡觉之前，每天早晚各一次，每次不低于5分钟。

第四天：潜能对话训练感应身体内在的能量，让自己在喧闹的场合也能保持最高的注意力。

站立或平躺均可，首先将身体放松，想象潜意识的大门正在打开，金色的能量正从内心不断地涌出，像空气一样充满全身。

开始即便感觉不到，也应认为已经感觉到了它，它已经控制了身体每一个部位。

一段时间后，你就会逐渐感受到它的存在，然后与它对话，可以采用一问一答的方式。

比如：“你最大的渴望是什么？”

“替它回答。”

“你能做到吗？”

“在内心大声说出来：“我可以！”

“不要期望一次练习就成功，重点是锻炼我们和内心的沟通能力，保持气场与潜能量的统一。

每次训练至少两分钟，在下午身体疲惫的时候开始，帮助自己抵御周围的干扰因素。

第五天：数字训练锻炼我们的视觉定向搜索能力，训练思维的速度和精准性。

我们可制作一张有25个小方格的表，将1~25的数字打乱顺序填写在里面，做好准备后，以最快的速度从1数到25。

记住，数字的排序越乱越好，一边读一边指出来，正常时间一般在30~50秒之间，如果能缩短到十几秒，将是一个可喜的结果。

每天训练一遍，选择合适的时间，随时都可以开始。

第六天：运动训练爬山或者打羽毛球都是调节身心专注度的合适的运动项目。

如果有条件，选择高度在100米左右的小山，和朋友结伴而行，记下沿途看到的风景，回来重温记忆，尽量别漏过重点和细节。

打羽毛球的时间在20到30分钟之间，尽可能伸展身体。

## &lt;&lt;气场修成手册&gt;&gt;

不宜从事激烈的运动。

每周六进行一次，时间为下午尤其是黄昏最好。

第七天：情绪控制训练每周尝试做一件耗时而且需要高度专心的事，比如书法临摹，雕刻和魔方，远离电脑网络及电视新闻，虽然会出现焦躁不安的情绪，但必须强迫自己完成。

在这个过程中要不断地调整呼吸，以及做渐进式的肌肉放松练习，直到心无旁骛，顺利地做完每一个环节。

然后客观评估成果，记下不专心的时间点，警示自己下次改进。

每周一次，可选在周日或者晚上休闲的时间。

第三周：意志力训练○训练目标：\*让您获得成功的强大动力\*让这世界听到您的旨意\*让您实现宏伟的长期目标\*让您塑造完美的人格魅力○训练方法：第一天：感官训练感官的训练集中在四个方面：视觉、听觉、味觉和嗅觉。

以最快的速度分辨出大量的声音、美食和气味，不断地重复训练，然后强制大脑进行回忆，找到内心最喜欢的一项。

这个游戏可以训练我们快速做选择的能力。

这项练习随时都能进行，只要有合适的条件。

每次保持在2分钟以内。

第二天：决心训练训练的目的在于对潜意识灌输“决心”的心理暗示。

首先强化某项计划对于自己的重要性，不断对内心重述它的价值以及“我可以做到”的信心，深呼吸，直到全身充满不可抑制的斗志；其次对整个计划和进程在脑海中复检，反思可能出现的问题和已经发生的错误，坚定迅速改正它们的决心。

决心训练每天三次，早中晚各一次，每次训练时间3分钟。

第三天：执行力训练训练自己“立即去做”的神经反应，形成最好的条件反射模式。

当你认为自己应该起床时，不要犹豫，马上坐起来穿好衣服。

告诉自己“我该吃午餐了”，不论手头有多少事情，电视新闻多么好看，也应毫无条件地放下去吃饭。

遇到此类机会时，都应采取这种快速反应模式。

每天不少于10次这样的训练，大事和小事都可以成为你的训练平台，提高自己执行大脑命令的速度和意志力。

第四天：坚持力培养用手进行握东西的训练是最好的方式。

因为手永远都是意志的媒介，我们拥有怎样的手，就拥有怎样的意志。

现在，抓住一个弹力球，让手部的肌肉用劲地握住，坚持下去，直到失去力量，然后慢慢松开。

以同样方式进行上面的练习，重复这一动作10次。

放下弹力球，将手掌伸展打开，五指合拢，缓慢地张开，再合拢直至手指相互接触，连续重复10次。

最重要的是把意志力贯注于每一个动作之中，否则这项练习对你就没有任何价值。

每天训练一次，时间不低于5分钟。

第五天：自信的养成首先建立良好的心境和情绪，进行自我暗示和自我肯定。

敢于拒绝他人过分的请求，去争取自己的权利。

如果你以前是一个什么事都稀里糊涂的人，那么从今天开始，你就要敢于表达不同的意见，不迷信任何权威。

其次，通过肢体动作改变以往的不自信气场。

走路时一定要两脚正走，既不可内八字，也不要外八字，挺胸抬头，眼睛正视前方，将走路的速度加快30%；勇敢地当众讲话，不躲闪别人的目光，去公众场合尽量挑前面的位置坐。

最后，定时进行呼吸训练：深呼吸，每天早中晚各进行三次。

走路的习惯要马上改善。

呼吸训练则每天分三个阶段进行，每天早晨、中午和傍晚三次，长期坚持；在深呼吸的同时跟我们内心的意念对话，加强自信的心理暗示。

第六天：音乐训练安静投入地倾听音乐，使自己完全沉醉在音乐之美中，努力享受每一个音符对灵魂

<<气场修成手册>>

的刺激。

即便外界的环境再吵，内心的杂念再多，也要控制身体和大脑，绝不可半途而废。

缓慢的音乐永远胜过刺激和快节奏的敲打乐，长期训练的效果非常理想。

音乐训练法不但可以扩充思维的张力，还能提升和沉淀我们镇定、从容和优雅的气场。

每天训练一次，时间选在傍晚最佳，每次时间为5~10分钟，不可太短，也不宜过长。

第七天：养成健康习惯从这一天起，你要明白一个最重要的道理，健康永远是一个人意志力最强有力的保证。

从现在开始，请让自己养成规律的生活方式，每天至少喝满满四杯的清水，保持身体和衣服的洁净，从自己的思想中永远祛除愤怒、苦恼、忌妒、沮丧、辛酸、不满以及焦虑不安的负面情绪。

当这些不良情绪出现时，你要用前述训练方法，集中调用内心的能量，去坚持对抗。

一个健康、积极和勇敢的人，才会拥有最为出色的意志力！

健康的好习惯我们需要终身保持。

如果你还想有一个人人羡慕的好气场，你就不可不每日提醒自己：别跟自己的身体过不去！

<<气场修成手册>>

媒体关注与评论

《气场修成手册》媒体评论：《气场》出版后，高原以及出版社的朋友一直都希望我能再出一本气场续集——让读者能在修炼气场上能够找到效仿的样子。

在跟高原交流之后，我觉得这么有意义的事，高原会比我做得更好。

我愿意用我的所有经验全心配合他完成《气场修成手册》，也希望我的经验能对读者有微薄的帮助。

——超级畅销书《气场》作者皮克·菲尔

<<气场修成手册>>

编辑推荐

<<气场修成手册>>

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>