

<<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

<<气场修成手册>>

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：魅力训练发现只有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

<<气场修成手册>>

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：潜能量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。

<<气场修成手册>>

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。

只要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>