

<<气场修习术>>

图书基本信息

书名：<<气场修习术>>

13位ISBN编号：9787500697176

10位ISBN编号：7500697171

出版时间：2011-1

出版时间：中国青年出版社

作者：[法] 希恩·德玛

页数：157

译者：程茗荟,冯雪,丁小溪

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>

<<气场修习术>>

前言

希恩·德玛，是一个影响了整个欧洲、但被欧洲史不小心遗漏的名字。

他之所以被所有人记住，是因为他的著作广受欢迎，是因为他的理论学贯中西，是因为他的演讲训练课程至今仍有数以百万计的粉丝，是因为他的理论催生了无数成功的政治家、商人。

他之所以被欧洲史遗漏，是因为他不信上帝，这在欧洲是渎神之罪，为人所不容。

而且，他讲的不是晦涩的高论，也不弘扬永恒的人性，更不歌颂任何一个国家，他很短视——他只讲如何修养自己、如何提高自己；而更大的问题在于，虽然他的课程不宣称有神奇的效果，但是每一个学了他的课程的，几乎都成为社会的精英，于是，资产阶级，作为一个阶层，在惧怕，在恐慌，他们连起手来抵制他理论的传播，于是编纂欧洲史的精英分子——这是有产阶级的一部分——很乐意故意把他“不小心遗漏了”。

希恩·德玛生于法国长于美国。

他不认为自己是法国人，因为他会说英语，他也不认为自己是美国人，因为法语才是他的母语，另外他还精通德语、俄语、意大利语、日语和汉语。

他一生扮演过很多角色——腰缠万贯的商人、纵横捭阖的律师、迷倒万千粉丝的作家，最后，他选择成为一个讲师，将自己的成功心得分给所有的人。

他是最早提出“吸引力法则”的导师之一，但是他不信什么无形的能量、宇宙精神等等，他把那些斥责为“不切实际”。

他学贯中西，当辜鸿铭还在西方宣扬汉学之重要性的时候，他早已经将目光和研究的触手远远地伸到东方，尤其在中国文化里，他发现了很多奇妙的东西。

他是一个伟人。

他说：中国人是一个善于总结经验而不擅长解释的民族。

就拿“气场”这个概念来说，这是中国人的创造，也流通于印度，后来传入欧洲，所以英语中才开始出现personalatmosphere这种用法；但是中国人并没有深入去理解它，去研究它；德玛可不一样，当弗洛伊德的心理学刚刚确立自己的身份，法拉第刚刚提出了电磁理论，他就开始行动了，他就开始研究它了。

他发现，这个古老的东方概念，和西方最现代的科学研究——心理学、电磁学，是如此地接近，于是，他开始从心理学角度来理解什么是气场，如何提高气场。

在开始阅读这本小书之前，我们不需要再多了解什么了。

我们只要记住几个事实就可以了：他的这本书，仅英语版，就有三十多个版本正在流通；他的这本书，至今仍在影响着整个欧洲和美国；他的这本书，被比尔·盖茨认为是一本奇书，被洛克菲勒推荐给自己的儿子，当样书送到福特面前的时候，他沉思良久，未能置一词……

<<气场修习术>>

内容概要

气场包括大脑的运转速度、身体的姿势、眼神的力度、面部的表情、语言的气势等，是影响力、亲和力、压迫力、气质的综合。而这些都是可以通过练习获得的。

<<气场修习术>>

作者简介

西恩·德玛，法裔美国人，一身多职，腰缠万贯的商人、纵横捭阖的律师与迷倒万千粉丝的作家；他还身兼国际身心灵联盟终身名誉主席，他的影响力将他推向这个位置，但是他毫不犹豫地辞去职位只保留荣誉称号，因为他和周围“不切实际”的浮夸风气格格不入。

<<气场修习术>>

书籍目录

译者序007

第1章 用交际心理学揭开“气场”的面纱

心理学和交际学中的“气场”

气场是可以操纵的

气场培养的目的——让别人愉快地接受我们

第2章 高速运转的大脑是强大气场的保证

高速运转的大脑是强大气场的保证

如何让我们的大脑高速运转起来

自信，是需要一点儿盲目的

自信来源于将来，而非基于过去

学会骗自己

太弱的愿望=没有愿望

重复3次，连续21天

当下的愿望

第3章 身体气场

为什么爱因斯坦气场很弱

身体气场：气场的扩音器

生命力：身上透着的那股劲儿

第4章 身体姿势保证强大的气场

听从身体的安排

疏通生命力的通道

舒展的肩部

脊柱和腰部

抬起的头和挺起的胸

收起的小腹

眼睛，气场的指针

握手的秘密

第5章 随处可做的身体气场练习

激活神经丛：生命力的存储地

提高生命力

习惯的作用

第6章 高气场呼吸练习

十足的底气

一呼一吸，尽显魅力

高气场呼吸原则

第7章 心灵的颜色与气场的性质

心灵的力量

心灵的颜色

气场的性质与气场不合

气场不对

第8章 改变心灵的颜色，改变气场的性质

心灵的食物如何，心灵就如何

培养强大心灵的方法

没有两片完全相同的树叶

强气场，值得复制

<<气场修习术>>

三分钟热度的危害

第9章 22.5个小时改写命运

看到完美的自己

像婴儿一样长大

实践

第10章 迷倒所有人

神光

卷心菜效应

第11章 气场对决与“示弱”

气场之间的对决

只能有一个“蜂王”

学会“示弱”

如何示弱

第12章 气场提高练习汇编

习惯

强化渴望练习

腰腹练习

伸展练习

深呼吸练习

清刷心灵练习

镜子练习

原版前言东方古代哲学vs西方现代科学

原版后记潜意识的作用

<<气场修习术>>

章节摘录

插图：两个人相互接触，一方总会给另一方某种感觉，所以前者身上肯定有什么东西，能够传达给对方某种信息。

这是从心理学角度来理解“气场”：我们把人们身上的这种东西，这种给别人感觉的东西，称为气场。

所以，心理学上的气场就是人们给他人感觉的来源。

而从人际关系学来看，气场就是用来影响他人的能力或两个人或多个人能否和平共处的能力。

从气场的本质讲，它来源于心理与身体的整体状态，气场是人们给他人感觉和影响力的身心状态。

气场因感受者的存在而存在，一个人独处的时候，这个概念就不成立了，这种东西就不存在了。

为了形象地表达，人们通常以每个人为圆心、以一米为半径画一个圆，来代表个人的气场。

但是，请牢记这个事实：这个圆本身是不存在的，它只存在于人的想象和文字之中，以免我们进入形而上学的误区。

气场是可以操纵的人们在一起的时候，就仿佛有不同的“场”在层层叠叠地相互纠缠着。

两个人相互接触的时候，从气场角度讲，无外乎这样几种情况：第一，互相抵触；第二，互相吸引；第三，A觉得B不错，而B却不喜欢A。

这就涉及到气场的性质问题：是吸引力还是排斥力。

我们将在第七章论述如何改变气场的性质，让它充满吸引力而不是排斥力。

气场可以很强也可以很弱。

很多让人一看就特别讨厌的人的气场虽然性质是负面的，发出的是排斥力，但是他们的气场很大；有些人虽然并不能同时影响很多人，但是所有和他深入接触的人，都觉得他这人很不错，这样的人发出的是吸引力，但是气场很弱。

与生俱来的气场操控力没有一个人的气场是不可变的，莫说一辈子，莫说十年，莫说一年，就是在每天不同的时候，它也被使用者有意或无意地操控着。

正如尽人皆知的一样，气场可不是生下来就一成不变的。

我们任何人都在无意识地改变着自己的气场状态，你只要想想自己平时在家怎么样，岳父岳母来做客时怎么样，在工作环境怎么样，在谈判桌上怎么样等等，就能明白这个道理。

我认识一个频繁更换丈夫的太太，她总是抱怨自己嫁错了人。

她说自己的丈夫们当初总是光彩照人，人见人爱，她也是被这样的潇洒所打动；可是结婚之后一切都变了，她总是觉得以前那种潇洒和洒脱在婚后三天就消失得无影无踪了；最可恨的是，他们在别的姑娘面前仍然那么潇洒，那么动人，他们在办公室和谈判的时候，依然那么雄壮威武，只是一到家里，什么都变了，你看到的只是一个只愿意软塌塌地躺在床上的懒汉，如果没有应酬，他们连胡子都懒得刮！

这种感慨不仅仅是这位频繁更换丈夫的太太的专利，恐怕很多夫人都有这样的困扰。

主动掌控自己的气场我还认识一些能够自由操控自己气场的高手，他们就是那些功力深厚的演员。

有时候，戏剧中会演绎这样一个道理：如果性情不同，即使是作为双胞胎的兄弟，他们的命运也是截然不同的。

由于角色是双胞胎，所以，通常情况下都会由同一个演员在不同的时候扮演这两个人。

这种情况是剧场老板最头疼的事儿，因为演员必须懂得如何控制自己的“表现”，不停地变换自己给观众的“感觉”，也就是我们所说的“操纵气场”。

如果没有一流演员的演出，我不会去看一部戏的。

一流演员的特点是什么呢？

他们每个人都在为角色的幸福而幸福，为角色的苦恼而苦恼，即使下了舞台之后，他们仍不能从角色中解脱出来。

扮演恺撒的，卸妆之后仍然觉得心口绞痛，因为在台上他已经被杀死了；扮演亚历山大大帝的，回到家后频频对自己的妻子发号施令，仿佛在使唤自己的女仆。

这样的演员，无论从“心理”还是“身体”的姿势和动作上，都已经变成了恺撒或者亚历山大，所以

<<气场修习术>>

，他们是最成功地改变自己气场的范例。

你可以完全掌控自己的气场，把排斥力变成吸引力，把让人讨厌的变成招人喜欢的，把拒人于千里之外的变为让人从千里之外赶来的。

我相信，通过阅读本书，并按照它所说的方法进行有规律的练习，你必然能够完全操纵自己的气场，因为，无论是谁，只要他有充分的意志力、坚定的决心并持之以恒，就一定能够改变自己，成为一个有强大魅力的人。

气场培养的目的——让别人愉快地接受我们最理想的气场类型是亲和力和压迫力的结合。

我们培养气场的目的是影响他人，让他人接受我们的影响，甚至让别人按照我们的思维去行事。

任何气场，要影响他人，甚至让人屈服，必然强大，因为强大，所以会给别人强大的压迫感，而压迫感必然带来不快。

所以，为了抵消压迫力带来的负面影响，我们还需要培养气场的亲和力，当亲和力抵消压迫感带来的不快时，我们便能让别人愉悦地接受和屈服。

这就是我们培养气场的最终目的。

每个人气场的强度和性质完全不同。

吸引人且强大的气场是最佳状态，他们通常属于社会中的核心人物，但凡进入他的影响范围的人，无不为之动容，因为他们总能给我们很多积极的感觉——幸福、靠谱等等，我们愿意和他们交往，交往时也很容易被他们感染，自己也变得幸福、靠谱。

强大却有排斥力的气场是最糟糕的状态，他们通常属于社会的弃儿，他们给我们很多诸如阴暗、少招惹、不靠谱、不友善的感觉，我们通常都选择避开他们。

居于中间状态的就是有吸引力的弱气场和有排斥力的弱气场了，普通人都属于弱气场。

为了加深你的印象，我要重复一遍要论述的内容：最理想的气场类型是同时有压迫力和吸引力的。

任何气场，要影响他人，甚至让人屈服，必然强大，因为强大，所以都会给别人强大的压迫感，而压迫感会带来不快，所以，为了抵消强大气场带来的压迫力，我们必须同时培养其亲和力或称吸引力。

当亲和力抵消压迫感带来的不快时，我们便能让别人愉悦地接受甚至投降。

这就是最佳的气场状态——强大+吸引，这就是我们这本小书的最终目的。

有些人天生受到父母的熏陶，拥有了比较强大的气场，有些人还需要学习和锻炼。

需要警惕的是，不经过锻炼就有这种能力的人，很容易滥用自己的能力，那非常危险，他们的气场一般来源于骄傲，而骄傲是导致人生失败的最大原因之一，也是气场无法真正强大起来的致命因素。

经过学习培养出来的能力，一定比天生的更强，而且，通过学习，你可以懂得如何自由操控气场，保持谦逊，走向社会的顶峰。

<<气场修习术>>

后记

通过对东方社会的研究，我发现很多东方的古代制度甚至迷信能够得到西方的现代科学的支持。比方说，基因vs|门第观念+纳妾制度——首先我要声明，从道德的角度讲，我并不支持门第观念和纳妾的制度，所以请不要将手里的鸡蛋扔到我的头上。

西方的门第观念，在这个时代，主要以家里的财产够不够丰富为标准；而东方的门第观念，则主要注重祖上的成就。

这种以祖先为判断标准的门第等级观念，在中国是最为严重的，如果某位女性祖上是农民，那么她就不可能嫁到高贵的人家，如果某位男性没有取得功名，那他就不可能荫庇子孙。

这种等级观念造成了很多的惨剧。

但是，我最近翻看了达尔文先生的《物种起源》，其中有一个东西非常吸引我，那就是“基因”，这种东西是从父母那里遗传来的，并且会一代代传下去，它携带着很多东西，诸如能力啊，性情啊，遗传病啊什么的，而这些都是可以从父母和祖先那里遗传来的；所以，这种门第观念就在完全没有科学理论解释的情况下，盲目地得到了正确的运用，虽然他们并不懂基因的理论。

他们也许在数千年前就明白了可能有某种东西，从一开始就决定着某些人的某些方面，为这个人奠定了基调，所以，才制定了各种规则，并严格遵守，但是他们并不知道自己发现的规律到底怎么解释。

纳妾，在中国是非常普遍的，辜鸿铭先生对纳妾制度极力推崇。

我不知道他是不是从基因角度来理解这件事儿的。

按照达尔文先生的理论，生物的基因中都有自我复制的冲动，这是生命得以延续的原始冲动，所以，任何的雄性动物都会想尽量传播自己的基因——这就是我理解的纳妾制度的科学依据。

而且，最优秀的基因应当得到最大程度的传播，而那些在社会的竞争中获胜的人的基因，显然是非常优秀的，所以，纳妾的制度——让优秀的基因更多地传递下去——就有了科学的解释。

还有另外一个例子，中医虽然仍然不能被接受，仍然被斥责为迷信，但是它在治疗各种西医所不能解决的疾病上的神奇表现，却让很多优秀的医生觉得不可思议。

西方的医生通过各种精密的仪器对那些奇形怪状的药材进行研究，试图解释那些东西里面到底是什么因素在起作用，有的时候，他们找到了原因，但是大部分的情况下他们是不能解释为什么它们那么管用的。

西方的医生仍然在致力于寻找对这些药材的解释，但是东方人并没有寻求解释，他们只是从一开始就接受了经验，认为那些东西治疗疾病很管用。

所以我说，东方人是善于总结经验而不善于解释的人种。

我认为以后西方科学的研究方向，应当是接受东方的那些古老的经验和结论，并尽力去加以解释。

古代东方的很多东西都成了现代西方科学的研究对象，它们之间有某些精确的对应。

“气场”本来是个东方概念，它既是哲学概念，又是人际交往中的概念。

这个词在最古老的中国典籍中就出现了，它被引入西方后，因为“气”和atmosphere、air这两个词相对应，所以我们很自然地就把这个概念应用到日常生活中了，本来之前一直用的是aura。

我们没有人对其进行过仔细的研究。

我却觉得它很有意思，而且我非常喜欢最近红极一时的弗洛伊德先生，他的心理学理论引起了我的高度兴趣。

他的理论虽然没有事实依据，而且并不能用像研究化学、物理学那样的数据进行证明和测量，但是全世界却都在崇拜他。

我是他的崇拜者之一。

当我用他的理论来看待“气场”这个东西的时候，发现了另外一片天地——这个被传得神乎其神的观念其实就是正确的身心状态。

我开始在法国各处演讲和授课，将我的心得传播出去，结果，我的学生们都获得了很大的益处。

现在，我很荣幸，也很高兴，我能把我这些年对气场研究的一部分集结成册，并翻译成英语让我的美国学生们看到。

这16章中包含了我以前课程的精髓，是我多年以来在巴黎教授的所有理论的概括。

<<气场修习术>>

完美的气场计划所有伟大的领袖身体生命力都非常地强大，他们能够积极地结合自己的心灵气场和身体气场。

当他们演讲的时候，几乎可以迫使听众完全服从自己的命令。

凯撒和拿破仑就是这样的人物的典型代表，他们完全懂得如何利用自己的气场，但是，实际上所有可以指挥他人的人，都是值得研究的对象。

如果你要研究并学习培养自己的整体气场，就要多接触这样的人，这样，你不仅能亲自感受从这些个人身上发散出来的力量，并且，你可以以他为参考，细化自己的气场计划。

在朦胧中，你可能有完美自我的形象。

但是，模糊的形象是没有任何价值的，它就像随风飘浮的落叶，看似美丽多情，实则无用。

你要制订一个完美的气场计划，它必须充满细节。

选一间可以静静地独处的房间，轻松地坐着，任思绪徜徉，想象一个完美的自我。

这完美的自我根据不同的人有不同的内涵：我人见人爱，人们都很喜欢我；我统治力十足，所有的人都会听从我的安排；我活力非凡，所有人都会被我的活力所打动……不同的人有不同的完美计划，你需要把它勾画出来。

要细化，用你的心灵之眼想象自己已经拥有那样的气场，然后在镜子练习中感受此时的心理状态。

你要不断在自己的想象和眼中看到完美的自己；用内心和眼睛接收这个完美的自己；让自己完全熟悉那个自己。

每天练习15分钟，坚持21天。

21天之后，你会记住这个完美的自我，并且，在与人际交往的时候，不自觉地运用出来。

应用心理学的建立，基于一个最根本的基础，那就是，人可以改变自己，只要他愿意。

在把这本书奉献给我的读者之前，我要对L.N.D.先生表达我的无限感激，他是我的美国学生，正是他把我非常“艰深晦涩”的指导书用简简单单可以被大众所接受的英语翻译了出来。

我感激他使用的纯正的英语和地道的“街上人”的语言，让这本书延续了我授课时所使用的口语风格。

如果没有这位值得尊敬的绅士的热心帮助，我的这本书可能并不能在美国如此受人欢迎。

我把我的手放在胸前，给我的美国学生们带去我最真挚的问候。

我坚信，他们一定能够从中获益的。

<<气场修习术>>

编辑推荐

<<气场修习术>>

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>