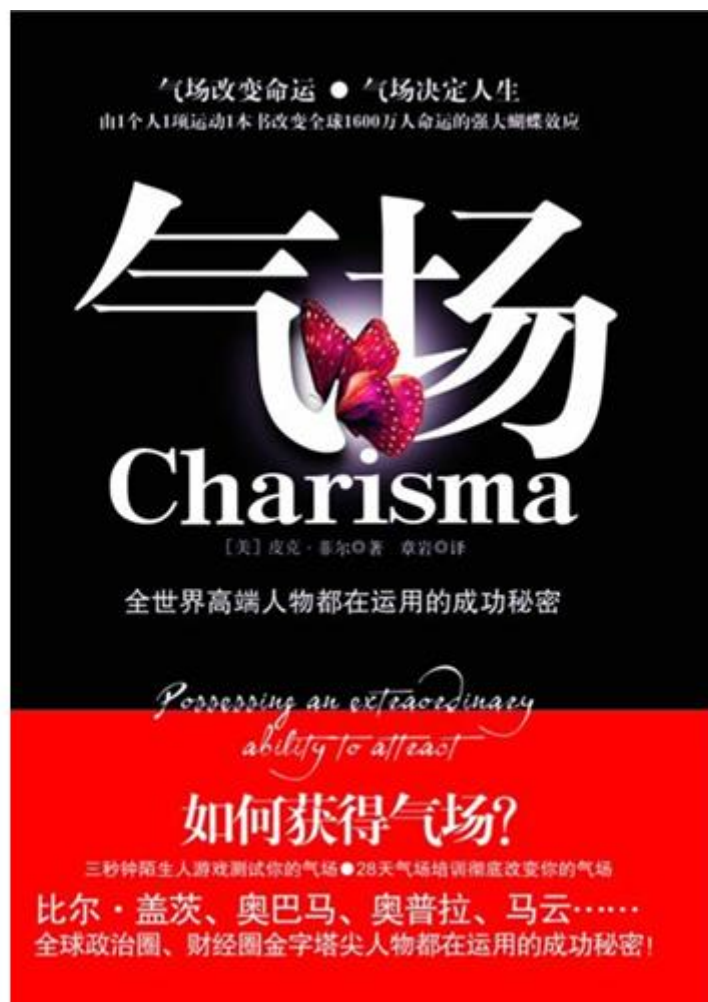


气场 (电子版)



[点击此处购买正版](#)



当当图书榜 源于千万顾客的真实数据,反映顾客真实购买力。

图书畅销榜 源于千万顾客的实际购买数据	五星图书榜	图书飙升榜	新书热卖榜
------------------------	-------	-------	-------

推荐阅读：



专业理财顾问帮您进行财产增值



免费下载实用的基金软件

如果你喜欢读书，喜欢分享，请点击下面图片留下您的邮箱，精品资源将不定时发送到您邮箱。



目录

引言(1).....	6
引言(2).....	8
推荐序一(1).....	9
推荐序一(2).....	10
推荐序二(1).....	12
推荐序二(2).....	14
神奇的力量：想什么就有什么(1).....	16
神奇的力量：想什么就有什么(2).....	18
信命，不如信气场(1).....	19
信命，不如信气场(2).....	21
气场是命理学的基础(1).....	23
气场是命理学的基础(2).....	25
气场是命理学的基础(3).....	27
存在感的体验(1).....	28
存在感的体验(2).....	30
每个人都有的光环(1) 气场 你和我的“精神名片”	30
每个人都有的光环(2).....	32
积极的和消极的“气场”(1).....	33
积极的和消极的“气场”(2).....	35
积极的和消极的“气场”(3).....	37

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

被动的人生司机(1).....	38
被动的人生司机(2).....	40
总在做自己不喜欢的事情	42
很少审视自我(1).....	44
很少审视自我(2).....	46
对成功没有渴望，做人做事就没有气场(1)	48
欲望和工具的错位 缺乏实现手段	50
“潜意识的失败者” 不敢要和做不到(1)	52
“潜意识的失败者” 不敢要和做不到(2)	54
“潜意识的失败者” 不敢要和做不到(3)	56
微笑试验(1).....	57
微笑试验(2).....	59
微笑试验(3).....	61
微笑试验(4).....	63
“3 秒钟陌生人” 游戏(1)	65
“3 秒钟陌生人” 游戏(2)	67
“3 秒钟陌生人” 游戏(3)	69
“3 秒钟陌生人” 游戏(4)	71
“3 秒钟陌生人” 游戏(5)	73
“3 秒钟陌生人” 游戏(6)	75
提升你的意志力：关键的一步(1).....	76
提升你的意志力：关键的一步(2).....	78

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

改善气场：每天只需半小时(1).....	80
改善气场：每天只需半小时(2).....	82
改善气场：每天只需半小时(3).....	84
认识自己(1).....	85
认识自己(2).....	87
你是气场最强大的人吗？(1).....	88
你是气场最强大的人吗？(2).....	90
你是气场最强大的人吗？(3).....	92
你是气场最强大的人吗？(4).....	94
你是气场最强大的人吗？(5).....	96
你是气场最强大的人吗？(6).....	98
你是气场最强大的人吗？(7).....	100
大声说：我是中心(1).....	101
大声说：我是中心(2).....	103
大声说：我是中心(3).....	105
做一个善于表达的人(1).....	106
做一个善于表达的人(2).....	108
做一个善于表达的人(3).....	110
做一个善于表达的人(4).....	111

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

作者: [美]皮克·菲尔

如今，气场已经成为全世界高端人物都在运用的成功秘密——从世界首富比尔·盖茨到美国总统奥巴马；从世界最著名的脱口秀主持人奥普拉到阿里巴巴集团创始人马云；从官方新闻到足球世界杯——全世界都在讨论它，评价它，但仍然只有微乎其微的人能拥有它，运用它——政客用它获取民众选票、商人用它促成合作，正如一句话所说的：人与人之间，只要气场近了，事就成了。然而，什么是气场？如何获得气场？如何用气场获得幸福、快乐、健康、爱情以及改变命运？“气场”是不是就是“吸引力法则”？

首先，“气场”不是“吸引力法则”，却远比“吸引力法则”更为强大，而大家所理解的“吸引力法则”也仅仅是“气场”的一个支线而已。就这一个支线让历史上许多伟大人物：柏拉图、伽利略、贝多芬、爱迪生、卡耐基、爱因斯坦，以及许多非凡的发明家、卓越的科学家、伟大的思想家获得了成功。而“气场”和“吸引力法则”的最大的不同是，吸引力法则更多的是依赖意志以及天赋的作用，而“气场”却是一种人人都能轻易获得以改变命运的万能钥匙。本书将为您打开这个隐藏了千年的秘密之门！

引言(1)

你不可不知的神奇气场

有生命就有气场，它是我们身上无形的精神符号，它能够告诉别人自己是健康的、积极的、阳刚的、有能力的，还是消极的、颓废的、无所作为的、阴郁保守的。总之，它不需要说话，也不需要特地说明，就能为你打开与人交往的第一扇大门。

我们的使命是调整气场，你的，我的，任何一个人的，当你有需要时，你可以通过了解自身的魅力达成愿望。还记得达·芬奇画过的鸡蛋吗？是的，没有最圆满的鸡蛋，没有最完美的人，但我们可以做到尽量接近圆满完美，使人生焕发光彩。

天地万物都伴随有气场，如果你身体健康、精力旺盛、气质逼人，你的气场就会很强，周围和你接触的人就会感知到，被笼罩在这种强大的气场之中；反之，倘若你精神萎靡不振、灰头土脸、垂头丧气，你的气场就会很弱，对周围的人来说，你等同于不存在。

我们所需要的气场，是一种通过自身正面积极、强大向上的综合魅力，带给周围的人或事（物）的一种有益的吸引力和影响力。它会带给我们人生的幸福与成功，帮助人们成为事业与家庭两条战线的重要角色，让你的魅力无所不在，使你如鱼得水、游刃有余。

外在包装固然重要，但眼睛是决定气场的至关重要的因素。双眼如果没有神采，黑眼圈难以掩饰，气场一定会直线减弱。让你的双眼顾盼有神，是让气场变强的第一步。一定要注意，人们可以透过双眼看到你是自信还是自卑，是骄傲自大还是谦虚谨慎，是贵族还是暴发户！

如果想要气场变得稳定而完整，就一定要用最好的东西来修补最脆弱的环节，不管是身体发肤还是心灵内涵。木桶的容积取决于最短的那块短板，同理，气场的强弱，也往往取决于你的弱点而不是你的优点。修好最脆弱的地方，才能不漏气。对女人来说，粉底涂好、睫毛画翘，只可让妆容完美；对男人而言，西装革履、谈吐有度，只是外形过关，这些都不是气场的决定因素。

压力会让气场紊乱。因此一个可以始终临危不乱、淡定自若的人，他的气场也是稳定强大的。塑造气场的根本，还是在于塑造自己的内心。

要从每件事物中发现美好的一面，因为一个人的信念、能量是可以改变气场的。如果你对着镜子笑着说“我很漂亮”，你就会真的觉得自己今天特别漂亮；反之，你一天的情绪都会很差。自信对气场的改造简直是惊人的。

积极的气场是一种类似彩虹的七彩光芒，非常绚烂，而当你心事重重或者身体不适的时候，那光芒就是浑浊的，七色就会缺失，这不是用任何一种护肤品或者化妆品可以遮掩得住的。长期维持一种积极或消极的气场，它对你一生的走向都会产生重大作用，尽管你很难抓住它，并把它放在显微镜下。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

每天都像圣人一样散发七彩的光芒，听起来很不现实，但你却能够做到！当你语言表达上有障碍，害怕表达自我时，最需要加强的就是蓝色，它会鼓励你真诚地表达自己；而物欲强、喜欢控制的人，如果老觉得自己被误解并自我否定，那么他欠缺的就是紫色。

皮克·菲尔，男，生于 20 世纪 50 年代，美国第一心灵励志大师，被人们亲切地称为菲尔博士。

他倡议并主持推广的气场训练课程（“每个人都有吸引力”运动），使全世界 1600 万人从中受益，通过他独特的训练课程找回了自信。

皮克·菲尔曾在哈佛大学、加州大学、华盛顿州立大学、普林斯顿大学等多所知名学府发表演讲，在电台、电视台开办讲座，并在华盛顿、纽约、旧金山等城市设立了多个气场训练中心，与常青藤盟校紧密合作。他的一系列有趣课程和科学实用的训练方法，对帮助人们实现心理上的强大和精神的成功、提升无数人的人生境界起到了巨大的作用。

他认为，一个人最大的价值，来源于他在某一方面获得的存在感、他对别人的影响力以及他对自己人生的掌控力和在此中体现出来的让人无法抵挡的魅力，包括工作、办公室、职场、

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

引言(2)

家庭、人际关系圈，及在某一个具体的人、具体的事面前的吸引力。

强大的气场是一个人的存在感和吸引力之所在，是他身上无与伦比的光环。

皮克·菲尔

“每个人都有吸引力”运动的内容是：

“3 秒钟陌生人”游戏

微笑的街头

意志力训练

激发潜在气场的陌生人计划

推荐序一(1)

气场是你独一无二的精神名片

文/乔治·格鲁尼（卡内基慈善基金会北美执行人）

我想，也许没有人比我更适合向全世界的人们推荐皮克·菲尔的气场（charm）理念和他十几年来取得的惊人成就。首先，我要向他致以最真诚的感谢：谢谢你，菲尔博士，你的努力正在帮助无数人摆脱自我迷失的普遍烦恼，我就曾是其中一位！

之所以这样说，是因为他让我的人生获益匪浅。我不再盲目地追求那些华而不实的成功术、虚荣的面子和功利的企图，而是专注于自我的价值、自信的力量以及真诚的人生态度。

在那个夏天，我丢掉了加州大学的工作，尽管那只是一个助理教授的职位，对年富力强之人算不上什么。是的，可能阅历丰富的你会煞有介事地劝解：

嗨，乔治，你失去的是助理教授（Assistant Professor），而不是教授（Professor）！别担心，会好起来的，现在，请跟我去喝一杯吧！

不，我很难像你一样乐观，这份工作对我很重要，因为它是我对一个特殊大家庭的人生承诺。刚与我步入教堂两年的妻子，希望儿子有体面成就的父母，他们都出自加州大学并又回到了这里，因此这是一个“加州大学家族”。“加州大学”四个字对他们来说意义非凡，就像老兵胸前的勋章，想到它就会泪流满面。他们希望我也在这里迈出人生重要的一步，绝不容许给他们丢份儿！

你应该已经体会到这时的失败对我来说意味着什么了，我在众人的期待中无力地羞愧地倒下了，从此便失魂落魄。确切地说，在每一个场合，每个人见到我时，就像看到一只失去方向感的可有可无的蚂蚁！我确实是这种卑微的感觉，甚至比小小的蚂蚁还要绝望！

有那么恐怖吗？是的，这是每个人在特定的人生时刻一定会感受到的尴尬和痛苦。当你失败、做不成某件重要的事情时，你肯定“于我心有戚戚焉”。我丢掉自信了，找不到自己的价值，人们不再注意我，不再欣赏我，我还有什么用处呢？我感到自己的身体在向内不可阻挡地无限收缩，蜷成微不足道的一团，只想躲在阴暗潮湿的角落里，就连去图书馆查阅资料时的目光都是怯懦的。啊，美丽的工作人员也会感觉不到我的存在吧，她们肯定认为我是一只毫无用处的爬虫，即便学识渊博又能怎样？你证明不了自己！

我非常痛苦，可是找不到原因，这到底是为什么？

莎莉决定找我谈谈，作为妻子，她认为我的状态非常糟糕，并且已经到了一个危险的临界点。

“乔治，你怎么了，我不责怪你，这是一件小事，一次偶然的失误，你为什么不出去工作呢？”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

“亲爱的，对不起，我也不想这样，可是我说服不了自己，我还能进入加州大学吗？”

“我想可以，只要你愿意。”

“不，亲爱的，我不喜欢你的语气，很明显，你们都认为这是一次应该可以避免的失败。”

这是一次家族内部不能允许的失误，它让我留下了浓重的心理阴影，以至于使我觉得自己完全没有了价值。莎莉和我的几次谈话都不理想，她很生气，有一次对我大发雷霆，嘲笑我是散发着霉味的床单，这更加重了我的挫败感。

我认识皮克·菲尔先生，是缘于不久之后的一次电台节目。他在洛杉矶电台夜间 22 点的“菲尔半小时讲座”中请失意者不要忘记微笑。“还有什么比微笑更能治疗失败的良药吗？没有。”他说，“当你能够做到时刻保持微笑时，即使失败的你，在大家看来也仍然风度翩翩，富有吸引力。生活就是这样，我喜欢跟那些乐观开朗的人打交道，他们天生有一种迷人的气质，让我乐于接近。我们每个人都可以做到，但不是所有人都愿意去改变陈陋的内心！”

第二天，我鼓起勇气见到了他，把自己的困惑全部告诉了他，没有一丝保留。他并没有让我沿着家人的希望再去试一试，而是问道：“你担心什么呢？乔治先生，加州大学的一个职位并不是你的梦想，但你却因为失去一个助理教授的机会而耿耿于怀。

推荐序一(2)

我想，你因为失去了家人的认可而沮丧，你们是一个典型的 加州大学 家族，除了你，其他家庭成员都可以在这所学校中找到一个位置，这令你的内心感到惶恐，仿佛失去了在妻子和父母面前存在的价值。”

他说得没错，我想这就是问题：“那我应该怎么办？这很可怕，我希望能重新证明自己，可是信心就像被可怕的魔鬼俘虏了，她离开了我的躯壳。”

“不要再提加州大学了，乔治，从今天起，离这个词汇远一点，可以确信，这不是你人生的立足点，而是导致今天所有问题的罪魁祸首！”

这是皮克·菲尔给我的第一个建议，他让我换一个形象面对世人，甚至有必要更换一个人生目标：

“当你希望拥有什么的时候，你一定会拥有它，但它未必就是一个过去时，它应该是一个将来时。现在的你活在过去失败的阴影中，你越是留恋那些没有实现的东西，就越难走出自卑的樊篱。那么，为什么不调整方向呢？你要让自己明白，只要自己无比渴望，并积极努力，你在未来能够得到的东西一定会越来越多！”

这是一个有关吸引力法则的理论，但是菲尔博士认为我们的理解还可以更深一些：

“你要相信自己的魅力，你要认可自身的气场，你比家族内那个最优秀的人还要出色，在所有人面前，你都有自豪的资本。只要你愿意为之努力，一份体面的工作肯定会在某一个适当的时候找上门来！”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

从此我的心灵自由了，菲尔博士帮我打破了家族对我固有的束缚和牵引，我不需要再靠“一次加州大学的成功”来证明自己，那对我不再有吸引力。我开始专注于自身，向往新的领域，寻找一个自己喜欢的行业，比如去华盛顿的慈善教育机构谋一份更有意义的工作。

我为此设计了自己的新形象：以前我从不穿西装 在家族传统中，西装革履代表着衣冠禽兽而不是知识分子，现在我觉得严肃一些也不错，不再在乎家人审判的目光。无论在什么场合，我都学会了适度的微笑，而不是伪装教授的严肃和高高在上的假清高。

我开始展示自己最恰当的一面，然后神奇的力量发生了。我慢慢觉得，无论走到哪儿，总会从别人的眼睛里看到欣赏和尊重的目光。

直到有一天，在华盛顿邮报举办的一次慈善晚宴上，我的现任老板、卡内基慈善基金会（Carnegie Corporation of New York）的一位负责人朱迪（Jody Brannon）女士真诚地向我发出邀请，请我加入他们正在进行的事业。“我们有一份工作非常需要您这样的人才，格鲁尼先生，相信您一定可以胜任并做得非常出色！”

天哪，我激动极了！在那个宴会上有很多急于得到这份工作的人，但是朱迪女士独独选中了我。“一个人可能做不到最优秀，但却可以做到最引人注目。”菲尔博士的观点简直就像为我量身打造，像我这样的刚被一个助理教授职位抛弃的失败者，经过他的鼓励和训练，却能够入一家世界级慈善机构的法眼，成为他们眼中最合适的人选。

从此我成了菲尔博士的忠实跟随者。我关注他向全美及全世界推广的气场训练“每个人都有吸引力”运动，这个听起来有点神秘色彩的每周只占用很短时间的课程，却帮助无数的人在这个拥挤的星球上找到了属于自己的位置，拥有他们独一无二的气场，展示他们的吸引力和内在的优秀品质。

今天，当皮克·菲尔先生决定将他的经验与全世界的人们分享时，我希望第一个站出来，成为这本书的忠实推荐者，并衷心地对每一个人说：决定我们这一生命运的是你的气场，当你拥有一个强大气场的时候，就意味着你有机会实现一切美妙的梦想！

请相信我，菲尔博士一定可以帮助你做到！

推荐序二(1)

只要你愿意，28 天后你将从此改变

文/约翰·普米尔（高盛公司证券投资顾问）

当我陪朋友朗斯去参加皮克·菲尔先生组织的一次名为“3 秒钟陌生人”的交际游戏时，我就在想应该如何让朗斯明白气场的重要性，以及这次活动对他的人生是多么关键。

“听着，朗斯，你没有找到自己，所以你总是失败。你对女人没有吸引力，对男人也没有，你缺乏那种让人尊重和赞赏的魔力，嗯，气场，就是这个词，甚至你的孩子都觉得你是一团空气，无论你走到哪里，都像穿着一件皇帝的新衣。”

“你说得对，我感到自己毫无分量，不被人重视，每个人都觉得我没有价值。”他苦恼地说，“你知道我有多渴望得到吗？妻子的肯定、上司的欣赏、孩子的崇拜、父母的认可，可是这一切都没有。我是比空气还稀薄的物质，简直就是没完没了的耻辱。”

“那你为什么不试试气场训练呢，加入这个课程，28 天你便能改头换面。”

菲尔博士站在场地的中央，他对朗斯表示了欢迎和期待，然后当天的课程开始了：这是一个很有意思的游戏，包括朗斯在内，待会将出现 10 位男士和 9 位女士。当然在此之前，允许每人有 5 分钟的时间设计自己的最佳形象，然而女士们只有 3 秒钟的时间选择一位自己认为最有吸引力的男士。

无论如何，总会有一个甚至多个倒霉蛋无人问津。那么他是谁呢？很不幸的是，在第一拨活动中，满脸晦气的朗斯“舍我其谁”地位列其中，没有一位女士选择他，尽管他满脸一副“我很期待”的神情。

“问题出在哪里呢？朗斯先生，不要灰心，请再用 5 分钟的时间寻找方法。”菲尔博士说，“这个游戏的宗旨不是帮你解决问题，而是让你成为第一名。当你在 3 秒钟内获得最多女士青睐的时候，你就会从中悟到人生成功的答案！”

朗斯决心闯过难关，他在后台刮了胡子，换了一双闪亮的皮鞋，还稍微喷了些男士香水。看起来，他是一位帅气的男士了，很干净也很有风度，但在第二拨的选择中，他虽然庆幸没有成为最末一位的可怜鬼，可是依然未能获得任何女士的垂青。他因形象勉强及格排在了倒数第三位，但前面有七位男士比他更棒，他们站在台上很招惹眼球，其中最棒的一位得到了三票，幸福得要死，可事实上这个人外表光鲜肚子里装的却全是草。我们在生活中总能见到这类人，他们无一技之长，却受到命运的垂青，游走于名利场，呼风唤雨无所不能。

“我要绝望了，真是没办法，我们改天再来吧。”

“No，朗斯先生，你应该坚持到最后，哪怕是以失败者的身份，不然你一定会后悔今天的选择。”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

“这是一个折磨人的游戏。”

朗斯抱怨着，徘徊着，有些不知所措。不过他仍在想办法，努力地跟自己战斗，他要将全部的精神集中起来，挖掘自己的优势。

那一刻，他的眼神明显地告诉我：我一定要赢得对面某个女人的欣赏，不然这个游戏就会没完没了地继续下去。

第三次、第四次，到了第五次，他终于得到了一位女士的选择，空气简直沸腾了，朗斯兴奋得像答对一道题的孩子。

“为什么会选择我呢，我很想知道原因。”

女士笑着对菲尔博士说：“他倔强的表情很有趣，我想，他是一个不达目的誓不罢休的性格坚韧的人。”

“这是一个好理由，朗斯先生，恭喜你，虽然你仍未获得第一名，但你发现什么了吗？”菲尔博士问他。

朗斯开心地说：“我想是的，并非西装和香水救了我，而是不肯服输和坚持到底的决定。”

这次活动相当成功，我为朗斯感到高兴，这就是他今后可以成功和幸福的法宝。正像皮克·菲尔在活动结束时对每一位男士和女士说的：

“成功者总能让你主动走近他，而不是他来抓住你。”

这是一种神奇的训练，我的朋友在菲尔博士的训练课程中，经过不断思考和选择，最终发现了魅力所在。他依然不是一个最成功的人，但他却已经开始了人生的幸福之旅，因为他已经明白了应该靠什么去吸引别人，包括抓住自己的理想。

推荐序二(2)

这正是我推荐菲尔博士的“魅力训练”课程的原因，它可以让你发现自己的真正价值，拥有无处不在的魅力，提升自己的气场，让你迈开更大的步子去做自己喜欢的事。并且，它简单易行，每个人都可以领会它的概念，一个人就能够完成一次效果非凡的魅力训练，让自己成为一个拥有强大气场的人。

在菲尔训练中心的墙壁上，写着气场的五个奥秘：

微笑：微笑让人更容易接近，是吸引力的第一要素。微笑展现你的善意，打开你的人脉之门，也为你的成功加一层保险。当你学会在恰当时刻展示你的微笑时，相信菲尔博士，没有人会在第一时间拒绝你。

风度：风度不是摆谱，不是故作姿态，也不是某种虚伪的技巧，而是一种心态，是你应该具备的宽广胸怀和不计得失的高贵品位。这需要你提升内在的品质，而不是仅仅迷恋于去培训学校练习那些华而不实的姿态与表情。

经验：你拥有的所有的优势，是否能够善加利用？过去的失败和成功都是你不可舍弃的宝贵财富，你能从中学到什么？菲尔博士告诉我们，善于从成功和失败中总结有益的经验，是让自己气场强大的不可缺少的一部分。

勇气：你对一件事的渴望有多高，你做事的勇气有多大，决定着你所能达到的高度。只有敢于向前，勇于争取，你的气场才会具备势不可挡的征服力，这比气势重要得多。

技巧：是的，正确的技巧，它是气场的组成部分。你的说话技巧、做事技巧，为人处世的思维谋略，工作与事业的开篇布局等一个个细小的环节，往往决定着你的气场、你对他人的吸引力和凝聚力是否足够强大。

“没有比这些更重要的事情。通过对这五个方面的加强，他们可以建立自信，找到自己的价值所在，无论何时都充满自信，这就是我们追求的一个人的真正魅力。他不是完人，但却可以成为某一方面的强人，称得上人生的优胜者。”菲尔博士说，“每个从这里走出去的人，他们都可以在第一时间引起别人的注意，是当之无愧的交际高手，这比任何设计精美的名片和长篇大论的介绍都有效。”

我和朗斯先生亲身体验了菲尔博士“气场训练”课程的神奇，在几个阶段的训练中，菲尔博士以他丰富的经验，帮助朗斯增加了提升自己形象的勇气和智慧，重要的是让他变得开始重视自己内在的品质、学识、能力和信心。每个人都有吸引力，每一个方法得当的人都可以找到自己的魅力所在。

朗斯说：“我不再像以前那样逃避困难了，抬头面对和解决问题才是我的唯一选择。重要的是，我选择什么样的解决方法，才能让他们重视我的意见，而不是躲到角落永远不敢出来。”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

我真有点不敢相信，这竟然是被妻子骂作“可以创造吉尼斯窝囊纪录”的朗斯对生活的新见解。朗斯曾经一个月内换了六份工作，并在学校家长会上呼呼大睡。相对难以回首的那段岁月，朗斯已飞出自我迷失的牢笼，菲尔博士完全改造了他，内外翻新，我都不敢确认他一定就是原版朗斯而不是一个被换掉大脑的人。

朗斯带着我去他的父母家里做客，当他走进位于加州南部一座农场旁边的双层别墅时，他的妈妈惊讶地说：“呀，这是我的儿子吗？”

听起来不可思议，朗斯的精神气质完全变成了另一个人，他充满自信，光彩照人，眉宇间活力四射。在那次聚会上，他的言谈举止被所有人关注，人们开心地跟他聊天，被他的学识和大胆新颖的观点所折服。

接下来，他就要回去给妻子和孩子一个惊喜，让他们明白自己才是家庭的中心，是当仁不让的男一号。这一切都要感谢菲尔博士的课程，是他让一个男人对自己的气场重新进行改造，并且产生了脱胎换骨的变化，这真了不起。要知道，28 天前的朗斯还是快被这个星球抛弃的无人问津的次贷危机失业大军中的一员！

神奇的力量：想什么就有什么(1)

很多人都问我：喂，菲尔博士，请告诉我，气场是什么东西？是的，这个词总是让人困惑。正如他们在生活中遇到的许多麻烦一样，很难找到根本的解释。嗯，气场可以是吸引力，是魔力，也可以是某种具备神秘能量的魔咒，使得人们的目光总是被你吸引，不论你是好人还是坏人，都受人关注；气场还是某种渴望，成为你的人生顺风顺水的命运保护神，使你有一颗强大的内心，就像希望某件事得偿所愿一样，你的渴望之强烈会使那个成功的结果不由自主地向你跑过来。

这正是我的观点，也是这个世界的普遍现象：即每个人都有一份独特的气场，无论它给你带来好运还是让你讨厌的坏运气。它对我们很重要，比整天揣在口袋里的印制精美的名片还重要。也许这么说你还不能完全明白，那么我就告诉你一件我在小时候亲身经历的故事：

或许是1960年，也可能更早或稍晚一些，我还不到十岁的时候，我跟随父亲去参加一场有很多好莱坞电影明星到场的豪华酒会。那是一个摩登时代，到处都是奢侈的装饰品、漂亮的女明星，还有衣冠楚楚的商人和政客，与会者均是财富与权力的宠儿。然而当一个女人登场时，所有刚才还是富贵堂皇的一切都变得黯然无光。她光芒四射，每个人都被她吸引了，目光停留在她的身上无法离开，并且情不自禁地向她走过去，希望跟她握手，与她交谈，甚至被她看一眼也深感荣幸。

很久之后我才知道她的名字：玛丽莲·梦露，一个不论出现在哪里都立刻会吸引所有人注意的女人！她夺去所有人的目光，集万千宠爱于一身。如果还有人问我气场是什么，我想这就是最好的答案，还需要再给它增添华美的饰品吗？它就是一个人头顶的光环，就像玛丽莲·梦露给人们的印象一样。

全世界只有一个玛丽莲·梦露，但是我们每个人都有能力和机会像她那样光彩照人，因为我们都拥有这样的潜力。

一个不可否认的事实是：优秀的人都具备天然磁场，而你距离它只差这一步。

也许你正羡慕身边的那些交际明星、职场红人，他们活跃极了，春风得意，上司欣赏他，客户喜欢他，同事佩服他，在朋友当中他如同众星捧月，呼风唤雨，要什么有什么，不管做什么事都能轻而易举地成功，就像上帝欠他的一样，而你除了眼红和嫉妒，或许没有别的什么感受。

“嗨，你也可以的。”可能内心会有一个声音这样说。

但你的本能马上回答：“不，我怎么可能呢？你看他那么自信，那么有能力，简直无所不能！我太渺小了！”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

如果你一辈子都这么想，那你这一生都将活在羡慕和自卑互相纠结的情绪当中。你的气场就是灰色的，让你走霉运的，好事绕着你走，坏事总往你身上跑，你想干什么都会无一例外地在失败的墙上撞得头破血流。而那些正好相反，他们占尽了便宜，红得发紫，火得发烫。

原因？因为你不渴望，不想变，没有勇气作出改变。这当然是相反的气场在决定你的境遇。

从现在起，你应该首先让自己拥有期待，渴望成为那种气度非凡、内外兼修的人。如果你想让自己有内涵、有风度、做人恰如其分、做事明明白白，当你懂得气场的概念以及它对你有多么重要时，这些就开始变得很容易。

记住本书在讲什么！如何让你变得富有吸引力，使自己具备强大气场，成为人群当中最闪亮的那颗星，这是我们共同的目标。你是中心，是生活中的主角，这是唯一不变的事实！

有一年，我突然想拥有一份独特的礼物，后来真的就得到了。

距离圣诞还有 20 天的时候，曾参加过“3 秒钟陌生人”游戏的比利亚姆，从西雅图给我寄来了一个大大的邮包。当我打开后，惊讶得眼睛都要飞出来：没错，这正是我十几天来盼望的礼物，一棵挂满彩灯的圣诞树，上面还有我与夫人茱迪的名字。

我并没有把心中的渴望告诉任何人，包括我的第二任妻子茱迪，而比利亚姆已经与我有两年没有联系了。千真万确的是，当我产生这个强烈的念头时，他满足了我的心愿。这让我想起著名的吸引力法则，对，这与我们今天讲到的气场有着异曲同工之妙：

当你想要什么时，就一定得会得到什么，除非你不小心又将它失去了！

不可思议的效应，对吗？听起来像巫术，你会说：

“嘿，皮克，我每天都想得到一笔飞来横财，为什么却不能如愿呢？”

“听着，先生，那么我告诉你，如果你真的这么想了，上帝不给你点惩罚已经算不错了。”

神奇的力量：想什么就有什么(2)

即便在拥挤的课堂上，几十个人聚在一起时，这种神奇的现象也时有发生。我们在课堂上设置了一些特别奏效的小游戏，比如猜纸牌，学员凝神静气，意识高度地集中，从准备好的纸牌中选出自己最想要的那个数字。让人目瞪口呆的是，超过 40%的人总能找到心中正确的答案。

也许你认为这是运气？不，电影《倒霉爱神》（Just My Luck）中的曼哈顿女孩艾什莉会告诉你答案，这不是运气，而是你的气场在起作用。艾什莉大学刚毕业，就在一家著名的公关公司谋得了项目经理的好职位；当她逛街时，随便抽张彩票就能中头奖；想叫计程车时，眼前就会及时地停过来一辆，对她而言，工作与生活一路绿灯，简直随顺惬意得无法比喻，而这源于她的内心总有一股关于好运气的渴望！她正确地启动了向往好生活的按钮，于是在她努力工作时，好生活真的源源不断地回报给她。

与她相反，厕所清洁员杰克尽管长得很帅，但却是一块霉运磁铁，总能吸附来各种各样的倒霉事儿。头顶的那片天空时常多雨，新买的裤子只要穿上就会开裆。他饱受霉运的打击，而导致这一切的根源，无非是他自身的气场就像中了邪，他的潜意识在想：“啊，我是该倒霉了，可能会这样的。”在他毫不觉察时，霉运常会从天而降，与他如影随形！

嘿，为什么会这样呢？这是命运的独特关照？还是只有你我中的幸运者才会享受上帝的大礼？不，绝不是这样的，它不是命运的特权，而是当你对某件事特别渴望时就会发生的奇迹！无论你的注意力或者能量集中在哪个方面，也无论这种注意力或者能量是消极的还是积极的，你都在吸引着它们成为你生活的一部分。

信命，不如信气场(1)

吸引力法则的启示

每个人的命运都与他内心的渴望有关，一个人所能取得的人生高度，在很大程度上取决于他在童年时的梦想是科学家还是小摊贩。

1907 年，布鲁斯·麦克莱兰 (Bruce MacLelland) 出版了他的《想象力带来富有》 (Prosperity Through Thought Force) 一书。他提出了“你是你所想，而非你想你所是”的概念，并且对吸引力法则作出了总结。这是一本为我们正在讲的“气场理论”开山劈路的作品。

“内心的吸引力”改变每个人的生活，如果你懂得这个概念并能做到正确运用。听着很神奇，但是它在讲什么呢？菲尔博士可以告诉你，它看似玄奥，其实一点也不神秘。本质上，它是一种基于同类相吸、同频共振的科学原理，即我们的思想、情感、语言、行动等结合在一起所构成的能量形式，将会对与其同质的人和事物形成吸引。

如果你听说过“物以类聚，人以群分”这句话，就很容易理解了，这种吸引力正是强大的气场。将它与自身的人生际遇结合起来就会发现，一个优秀的人会对“他的向往”产生吸引力，他想得到的东西会主动向他跑过来，为他提供机会！这就是我讲的“成功者总能让你走近他，而不是他要抓住你”！

每个人的气场都会产生吸引力，积极的气场产生积极能量，吸引更多的积极能量；消极的气场产生消极能量，吸引更多的消极能量。

我们内心的能量无处不在，并且从生到死伴随一生。你看不到它，但伸手就可以抓到它，它可能是有创造力的，亦可能是摧毁性的。它的性质，取决于你的状态！一个有创造力的人，他的周身布满创造性的能量；一个自卑而无所事事的人，我们在他脸上甚至可以看到死神的颜色！他在摧毁自己，也会摧毁任何一个走近他的人！事实就是如此，一个游手好闲、自甘堕落的人，对他自己和我们都是一种巨大的危险。

无数的事实正在验证我们此刻的观点。一个胸无大志的人，这辈子基本不会做成什么大事；而一个希望有所成就的人，则有很大的几率在某一天实现他的理想。听着越来越奇妙了，可事实就是如此！这不是命运的安排，如果你相信占卜或者宿命，让算命师来为你排忧解难、指点迷津，那就是错误的，是你找错了方向。这一切都是由内心的气场决定的，所有的奥妙都在你自己的身体内，它决定着你的生命坐标。

一个人在他幼年的时候，气场就开始逐渐形成，他对外界就有了吸引力，例如想得到某些东西、试图完成某些目标，这时内心的能量就会以合理的方式向外辐射。有的人强，有的人弱，并且这种强或弱会伴随着他走完一生，最终将或多或少的收获放入他生命的果篮。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

漂亮可爱的婴儿就在你面前，看，他的身上全是成长的渴望，一切都为了成长，他一定会长大的！洛杉矶教堂学校的孩子经常从我的身边经过，我在去讲堂的路上，每天在第一时间感到了他们身上求知的光环，他们在贪婪地学习知识，并且这种求知的味道通过空气感染着我。

福特公司的汽车销售经理，双眼闪烁着渴望的火花，他极度希望我购买一辆新款的福特轿车。就像算准了似的，总在十字路口遇到我。

“菲尔先生，很高兴又看到你了，有什么需要我帮忙吗？”

“啊，那么，请帮我物色一辆家庭旅行所用的汽车吧，拜托了！”

他成功了，我竟然主动送上门，成了他的签约客户。不得不说，是他全身散发的一定要在卖这儿卖点什么决心征服了我。他是出色的销售经理，拥有强大的内心、无与伦比的吸引力和优秀的销售技巧。

信命，不如信气场(2)

为什么说性格决定命运

人们都说性格决定命运，其实命运是气场与外界因素相互作用的结果，性格也只是它的产物。许多对此并不了解的人，他们认为有些事情是上天注定的，由于总是在自己的身上反复发生，于是就归结为宿命或者其他神秘的东西！可是，所有这些都与宿命无关，甚至上帝都不能决定它们，因为它们本身就藏于你的体内！

命运是我们自身与外在世界产生的化合反应，看上去好像都是提前设计好的，就像电脑程序，实质上决定这一切的是我们本身的气场。我们选择事物的能力、判断是非的过程，都与此息息相关！

你本身的渴望和存储的力量决定着你的未来，为你指明了方向，驱动着你朝人生的“太阳”执著地前进。但是很少有人知道另一个同等重要的法则，那就是臣服法则。你只有放弃旧有的思维，改变自己的行为模式，彻底臣服于内心正确的东西，调动全身的积极力量，才可以为你的能量提供足够的空间，来吸引内心的愿望，向着一个最终的目标前进。

一定是这样的，我们的原则就是跟随内心的指引：你的理想、计划和一个正确的目标，它会给你最适合的方向，并将一切有利的因素吸引到你的身边，然后促使你采取最恰当的选择和行动。

同时，围绕你的特定气场也形成了，就像我当年决定成为一名优秀的心理学家、准备报考密歇根大学时一样，仿佛只用了很短的时间，也许只花了两秒钟，我就成为一个忠实的心理学爱好者，并且制定了完整的钻研计划。

当理想确定时，我的身体马上就开始了行动，帮助我调动体内一切能量，抛弃过去与此相悖的所有因素，使我只有一个目标：心理学领域的成功者！

我的思想向它靠拢，精神做好准备，就连说话的方式、思维的逻辑基础，都不由地臣服于它！

当我第二天从床上爬起来，拿着厚厚的资料去找我的朋友盖克，探讨这个吸引人的理想时，他看到我就说：“嘿，皮克，你今天要扮作心理医生吗？但我可不甘心当一名六神无主的受害者。”

“我要当一名心理学系的学生，你觉得我可以做到吗？”我说。也许我不应该试探朋友的反应，我应该说，这件事情是必须做到的。当时有一个声音在催促着我为此付出努力。

盖克认同地说：“这好像已经是事实了，以你现在的形象来看，你真像个天生的心理学家。”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

真的是这样的，当我想成为那样一个人时，气场理论和吸引力法则同时发挥了作用。在盖克的眼中，没有任何因素可以阻挡我走向这个目标，我无往而不利，能够改变一切。但是亲爱的朋友，你要记住，这样的状态往往源于你自身的改变，而不是命运的安排！

命理学源于自然万物的气场感应，这是毫无疑问的。宇宙在运转中不停地产生气场变化，人的气场，物的气场，人在人际关系、人物关系中的定位，也就是人体气场，不停地发生转换和强弱的变化。不同的气场，会产生不同的定位。一个人的命运，往往就是人自身的这种气场变化和外在因素的相互作用。

气场是命理学的基礎(1)

暗示的心理效应

一个颓废的人，若被暗示即将转好运，他多半会比从前积极，其积极的态度，肯定会给他带来一个较为美好的改变。这时，他就会认为真的是“转运”了，殊不知，其实是他自己努力的结果。他从消极厌世变成了渴望活得更好，完成了气场的转变。

对未来本就缺乏坚定信心的人或是正在苦苦努力的践行者，如果被暗示最近将会走背运，很大程度上他会放弃努力，至少心理会受影响，那么接踵而至的失败或者不如意，会让他认为真的走“背运”了。但他不知道的是，这其实是由于他自己的放弃，使周身的积极气场迅速发生蜕变，成了一个彻头彻尾的害怕失败但却正接受失败的人。

人的行为是可以改变“命运”的，暗示通常会其中决定性的力量。上述两种人也许真的受了相信命理学的影響，但事实上，他们所得到的结果，其实源于自己的行为。

因此，命理学的作⽤，更多地不是用来预测，而是用来进行心理暗示，从而影响一个人的气场，促使他作出行为的改变，或者更积极，或者更消极。与其说性格决定命运，倒不如说态度决定了气场，不同的气场使他收获了不同的果。

什么是命运的决定因素

问命的人总是目的明确，“我能当官吗？”“我什么时候发财？”很多人都在执著于此类问题，就像特拉华州（Delaware）的托珀·卡特。他决意为自己打造一副完美气场的目标，就是挤掉竞争对手，登上州警察局局长的宝座。他很关心与命运有关的话题，在与我见面时，随身携带着一本关于命理学的小册子。很遗憾，我无法帮助他完成这个心愿，尽管好的气场确实会为一个人带来官运，但当他将官运作为最终目的时，最后一定会失望！

因为一旦为官或发了财，我们生命中的其他诸多因素就会跟着发生相应的变化。气场的提升确实会对卡特竞争警察局局长有莫大帮助，但当他的目标实现之后，气场又会跟随他内心不断增长的欲望产生新的变化。有的是他喜欢的，有的就不一定如他所愿，并不以他的喜好为转移。

“我无法决定你的命运，卡特先生，如果你认为气场就是一辈子不变的护身符。”

卡特显然很不理解气场与命运的关系其实是一个动态的变化模型，他认为自己能够有所选择，随时作出最佳决定，将气场作为实现野心的工具，可实际上无可选择。

人所能选择的不过是自己的本质。我们并不是根据所谓的正确理论去行事，而是依据性格做事，并于事后给自己找理由。性格是我们内心气场的外在体现，有的人终其一生都无法将内心的欲望与合理的实现过程结合起来，还以为是命运不佳；或者充满了投机心理，变成了心术不正的野心家。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

归根到底，命理学的目的是寻找和揭示个人与其生命潜质及人生轨迹之间的对应关系。最重要的是，建构一个理论模型和推理系统，来解读输入的资料，做出相应的描写和预测。要完成这一步，对个人的种种构成因素的分析是重中之重，其基础就是一个人的内心本质与外在行为的综合体现。当我们可以把握这一点时，就能教授人们学会一种把握自己命运的方法，从而实现人们更好的发展。

在此需要阐明的是，“命运”的本质决定因素，是指人生存环境中与人有直接或间接关系的各种要素相互作用的总和。它们形成了一个场，有着非常合理的运行规律；一个人的气场除了受内心的左右，通常还会取决于周遭这个场的环境，它会使人形成一个常态气场。

香港命理学专家、风水师麦玲玲说：“总会有朋友好奇地问我，你们测风水、析命理，凭的是什麼？上天真的给了你这么神奇和智慧，让你可看透别人的吉凶祸福？我说不，人之命自有天机，但非天注定；天只是有把钥匙，这把钥匙就是环绕着人的气场，凶有凶场，吉有吉场，你我都能看见，只是大多数人都不会解读。

气场是命理学的基礎(2)

命理学是研究气场能量的学科

现在我告诉你，命理学的理论基础便是气场之间的互相影响。每个人都有其命理走向，人生舞台幕后的那只无形的手也是气场。你不用惊奇，已经有无数的命理学专家在向我们证明这一点。

命理学是一项关于“人生和命运”的统计科学，它的理论源于宇宙间的自然万物的气场感应，地球与太阳之间有气场感应，宇宙到处都是不同气场的碰撞，人与人之间也有气场感应。它是隐藏在黑色大幕背后的真正的科学，只是许多人还没有意识到！

宇宙的运转产生气场变化，气场又影响物质的产生，驱动着它们的运行，西方科学与东方古老的智慧都在交叉证明着这样的事实。无形的气场让物质互相作用，并且随之产生一系列的基本定律 生命发展演化的根本性规律。人们成败得失的天道真经，是我们迫切希望完全解读的神秘科学！

气场的能量源：太阳系在运转中向地球发射能量源，使地球在运动中产生无数种截然不同的气场。

能量的变化：时间和空间在不断地运行变化，使地球上的气场又分为阴阳五行，产生风、寒、湿、暑、燥、热，这是六气。

人的气场：五行六气相互作用，产生有特性的地球万物。人与物的区分从这里开始，人的气场以此为基础并包容在整个物的气场里面，同时人的气场又彼此交叉影响，生生不息。

也许一个成功者会感谢造物主，为他创造了一个难得的好命运，可是，当这个奇迹诞生时，上帝在观望！他并不能清楚地意识到，自己的成功其实是源于他本身的作用力。在命理学的意义上，他的命运被纳入了一个良性成长的轨道，从而帮助他成为一个千里挑一的成功者，这跟上帝的关系并不大。

命理学正是对这种人生命运的发展规律的探索，而气场感应则是指具体的人与外部环境进行“能量交换”的复杂过程，它对人体生命运动中的阴阳平衡，起着无比重要的作用。人生活在宇宙气场之中，就和鱼儿生活在水中是同样的道理，只不过水有形，气无形。鱼儿离开了水就无法存活，人没有了气场，结局就只有死亡，精神与肉体的双重死亡。

现在你应该知道，气场对我们有多么重要：

人活着就有气场，它是生命的保证；人的内心和行为又产生气场的变化。

气场的变化决定着我们的方向和成败，并为我们构建了一个人生环境，在此基础上才有了命理学。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

宇宙间的万物，一是有形的形象，二是作用于物体变相的无形作用力。在宇宙中，我们人与人之间，到处都是这种无形的力量，就像市场背后的大手。这种力量大可左右宇宙的生成、日月星辰的有序运行，小可作用于人的生命运动，以及微小粒子的气与体的转化！

如果你可以控制自身气场的时候，想不成功也难，因为你拥有了一把打开幸福之门的钥匙，尽管这不符合上帝万物平等的宗旨！

无形的内在联系

在“菲尔课堂”上，一名家住新泽西的主妇洛琳问我：“菲尔博士，请说说这种气场是如何影响到人的呢？比如我，我与丈夫的不和谐生活，他对我的态度坏极了，难以改变，以至于我们经常吵到几乎要离婚的地步也无法改善，这是令我非常困惑的问题。”

洛琳太太的丈夫是石油公司的员工，他们结婚六年了，曾经非常恩爱，但最近他们之间的关系充满火药味，彼此看着不顺眼。无论发生任何摩擦，都会第一时间认为是对方的错，而自己永远理直气壮，认为自己是没有过错的那一方，占据着道德的制高点。或许你会说，听起来他们的婚姻进入了七年之痒，已经到了一个无论如何都不能避免冷战的阶段，对；或许你还会说，“嘿，菲尔，不要管这些无聊的事情，他们吵累了吵烦了就不会有事了，这是正常的！”

真的是这样？事实会证明不是的，洛琳太太的问题恰恰应验了气场理论，也就像香港命理学家麦玲玲说的那样：“上天有一把钥匙，你和我都能看到，但只有我能解读。”是的，在这几个月里，洛琳太太与她丈夫之间到底发生了什么，什么才是使他们的婚姻亮出红灯的罪魁祸首呢？

气场是命理学的基础(3)

通过聊天，我们对问题进行解读的结果令人大吃一惊：去它的七年之痒吧！洛琳太太的丈夫仍旧像结婚第一年那样深爱着她，她也没有像许多美国女人那样，婚后几年便身材变形，失去当年的美丽形体。真正的原因是，她的丈夫在公司跟上司发生了一次激烈的争吵，自那以后她和丈夫就进入了一种莫名其妙的长期战争状态。

对那次发生在办公室的争吵，我非常感兴趣，因为那正是全球性的金融危机最剧烈的时期。看，这是多么有趣的真相！金融危机不但让无数的公司陷入了倒闭的深渊，还波及本来幸福甜蜜的家庭，使两个原本甜蜜恩爱的人差点分道扬镳！

金融危机是地球的某种气场，它席卷全世界，并最终影响到表面上与经济问题毫无关联的东西，影响到家庭、人、人与人之间的关系，以及一个人的成功和失败，甚至会改变心灵。真的毫无关联吗？不，实际上它与人的内在联系非常紧密。人体与宇宙气场的物质交换，分为有形和无形两种方式，饮食，耳闻目睹都是有形的方式；而心灵信息的传递则是无形的，气场的感应也是无形的。宇宙气场通过与人体气场相互感应，对人的生命运动产生影响，并在一定程度上成为人的生命之源。

气场是人的生命之源，这是多么令你吃惊的结论！可这正是我要在本书中告诉你们的事实！当你发现这个智慧的源泉时，只要正确对待，顺应它的规律，并为此付出足够的努力，你的生活一定会像菲尔博士说的：幸福主动向你走来！你想要的一切都会如你所愿！

存在感的体验(1)

“嗨，蒙娅，告诉我，你认为什么才是一个人的存在感呢？是我在你的面前像黄金一样闪闪发光吗？”我问一个18岁的女孩，她是哈佛大学的新生，目前正陷入失恋的苦恼。

“对不起，博士，我现在只想让努尔重新注意我，找回我在他心中的重要位置。”

蒙娅答非所问，但她却回答正确。她的问题恰好道出了我们要讲的一个概念：首先，气场是一个人对自身存在的感知。无论如何，不管在哪儿，你都是“到场的”、“出席的”，你希望那个人能够看到你，给你想要的东西，满足你内心对自我的认知。听起来这很简单，不是吗？但做到这点并不容易。

存在感：我在每一个地方都要求存在，并且发现自我的价值。我的最低要求是被人注意，至少被我需要的人所关注。

目标是关注：当获得关注时，我的价值就得到了体现；反之，即使再优秀的我，也会怅然若失，找不到自己固定的位置。这种被忽视的感觉会产生自卑，同时也会助长内心脆弱的情绪。

百老汇的舞台上，正在上演经典剧目《42街》，女星Kandyce出场了，她身在舞台中央，却仿似旁若无人。无论台上台下，她都拥有夺目的存在感，满场的人都在悄悄地安静地凝视着她，关注着她的下一个动作。

人们为她的表演而欢呼，陶醉于她的每一个神情。当剧目结束时，整个剧院响起了雷鸣般的掌声。Kandyce魅力四射，她的衣着打扮和身上的装饰都让人赞赏，尤其还有美妙的歌曲和绚丽的舞蹈、经典的笑容和完美的眼神。

这是一次让人难忘的演出，看到了吗？这就是存在感！

男友努尔不再爱她了，这对蒙娅来说还不是最残酷的，重要的是她丧失了自己在努尔面前的存在，这比爱情更重要。“我从他面前走过，他对我视而不见，好像哈佛大学根本没我这号女人。”蒙娅的苦恼还在继续，“这真丢人，我把最炽热的爱都献给他了，他却像垃圾一样丢掉。哪怕他现在看我一眼也是好的。”

这是蒙娅在失恋之后所产生的心理现象，却足以表明存在感对我们来说意味着什么。我们都希望得到最大限度的关注，当你逛街的时候，你渴望收获异性欣赏的目光，就算色色的、不怀好意的眼神，也会让你内心满足；当你参加一场聚会，如果不能成为这场聚会的中心，你会非常失落；当你在工作会议上发言而得不到任何一个人的认同，你也会愤怒、紧张甚至惶恐。

一切都是“存在感”在起作用。一个人只有找到自己的存在感，感觉到关注的存在，他才能够发现自己的吸引力在什么地方，别人为什么关注我？我如何才能吸引大家的目光，让自己的价值给对方最强烈的震动？

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

我想起了时任新加坡驻美国大使的 Chan Heng Chee 女士，我们在华盛顿推广气场训练活动，准备跟特区的大学结合起来，定期举办一些有趣而具备实效的培训课程，就像“3秒钟陌生人”的游戏一样，Chan Heng Chee 女士作为特邀嘉宾参加了晚宴。

当时，她已经 60 多岁了，是一位名副其实的老人，可是看起来就跟四五十岁的人一样。晚宴在华盛顿的一家普通酒店举行，由于与会者众多，场地十分拥挤，可她到来的时候，我们每个人都在一瞬间发现，她才是今天真正的 VIP。

她就像我见过的许多优秀人物，天生就是主角，年龄再大也挡不住。他们都过了花样年华，已经不是凭借外貌和身材取胜的年龄，可我们就是会被他们吸引。就像 Chan 大使，当她出现时，连从没见过她的酒店经理都对我说：“喂，菲尔博士，你们的 VIP 是不是来了？”

青春逼人的明星无论怎样都是吸引人的，她们有着天然的优势，年龄和姣好的相貌，比如小甜甜布兰妮，当她出场时我们第一时间想到的是性感、甜美和花边新闻，当然还有她与众不同的歌喉。但是年过半百的女人如果还能成为全场焦点，她能依靠的就只有自身的气场。

这就是蒙娅向我抱怨失去的东西，她希望让努尔一眼就注意到她的感觉，理解她的内心。但是一个真正有气场的人，他不需要通过抱怨或者卖弄自己来引起注意，也不必张牙舞爪或者口若悬河。他们通常不需表现，只是安静地站在那里，每个人都会看到他！

存在感的体验(2)

每个人都有的光环(1) 气场 你和我的“精神名片”

我们每个人至少有两副形象，一个是自然形象，这是内在的我们真实的内心影像；另一个是自我塑造的形象，通过训练和包装展示给别人，体现着我们的价值追求。大多数人都看不到前者，但却可以轻而易举地感知到后者。

你是一个容易冲动的人，但你希望把自己塑造成一个平和稳重的人，并在一个严肃的机构和领域得到认可，于是你就会尽量克制内心的冲动浮躁，经过学习和模仿，来扮演一个平和稳重的角色。久而久之，这个角色的外在表现就有了稳定特征，内在的自我塑造也成为习惯。这时，它已经是“我们性格的一部分”，和自然形象一起形成了我们的气场：

一个复杂的人，或许也是一个单纯的人。

你的形象具备多样性，气场充满变化，与你内心的复杂欲望一样！

别人对你发表看法时就会说：“虽然他有时会表现得比较急于求成，但总体来说是一个非常沉稳的人。”

也许还会有人说：“这10年来我以为他很单纯，谁知最后才发现，他才是那只潜伏在办公室的老狐狸。”

命运真是捉弄人，我们总是这样感叹，可是命运给我们的映象，那个真实具体的形象，我们能捕捉到么？听起来是很困难的，但是能知己知彼的人都成功了！是的很难，可是总有人能做到！

对，捕捉气场，不论是你的还是他人的，你要有一双敏感的眼睛。当我在同那些迫切寻求答案的人们展开交流时，我总会告诉他们这一个真实而具体的概念：气场不仅是存在感，还是我们的“精神名片”。

这种内在的力量非常强大，一个人完全可以凭借刻意的训练将自己包装成相反的形象，从而取得想要的效果。比如找到一份工作，交到一个朋友，或者在感情和家庭的领域内取得成功，主宰自己的命运，成为大多数人眼中的成功者！

无意识的投射

当我走近一个人，我就可以看到他的身上有一种光环在放射。我们可以将之解释为：高兴，悲伤，忧虑，兴奋，忐忑不安

这些不同的光环闪耀在你和我的头顶，或明亮，或暗淡，或鲜艳，或苍白。

可以确定的是，一个人在事业上有所成就，他的光环一定亮度极大；如果他很平庸，或者目前心情很不爽，那他的光亮度就非常小，还有可能是完全熄灭的，灰色乃至黑色的。

在伟人的身上有一种耀眼的光，炫目的光，让人拜服或崇敬。他们的气场强大，气势充足，因为他们无比自信，是某一领域的翘楚，是某一行业的权威，他的吸引力是向外扩张的，毫不

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

顾忌，不会因为他谦虚的性格有任何收敛，甚至他对自己这么大的气场都不会有任何觉察，一切都是无意识的。

普通人的身上则有一种近似于无的光，快要消失的光，忽大忽小的光。当他充满自信时，他气场膨胀，似乎一切都唾手可得；而当他失败沮丧时，气场收缩，情绪萎靡不振，没有一件事可以吸引他，他反而觉得自己应该找个地方藏起来，好像这个世界上瞬间就没有他的容身之地了。

听着，这不是占卜或迷信！每个人都可以找到属于自己的颜色和光亮度，这张“气场的鉴定书”会清清楚楚地表明你现在的状态。

这是每个人的精神名片，它是一种你不需要从口袋里掏出来就能让对方感知的力量。

当你与不同的陌生人见面时，他们往往会对你说出同样的感觉。“啊，你好，菲尔先生，你真是一个乐观的人。”我不止一次遇到这种情况，在华盛顿大学举办的晚宴上，在曼哈顿的图书馆，还有加利福尼亚的讲座中，人们这样对我说。他们对我的第一印象就是这样的，并愿意与我交流彼此感兴趣的问题。这说明我成功地为自己营造了一种积极乐观的气场。

令人感到惊奇的是，当你的气场发生转变时，人们也会很容易地察觉并作出反应。作为得出这种判断的基础，他们只需要根据你的一次语调变化，表情的微妙转变，甚至身体姿势的更换，就能发现在你的身上刚刚发生了什么。遗憾的是，可以感知这种转变的人毕竟太少了，他们堪称社交场上的佼佼者，是最擅长在关键时刻雪中送炭的那类人。

每个人都有的光环(2)

有一次我结束讲座，准备驾车回家。快到傍晚了，太阳正要落山，天气也比较阴冷。那时候我累极了，身心俱疲，但我仍然勉强支撑，努力不让人们看出我是多么讨厌接下来将要进行的鸡尾酒会。因为我要回家，最想做的就是坐到沙发上喝杯红茶，然后美美地睡上一觉，这个晚上不想受到任何打扰。

这时，戴尔公司的大卫慢条斯理地走过来，他从人群中挤出，特意过来跟我说话。他递过来一支香烟，热情地说：“菲尔博士，作为对这一次精彩演讲的回报，我能请你去喝杯茶吗？”

他微笑地看着我，眼神充满期待。那一刻，我马上明白了他的意图，于是笑着说：“当然可以，大卫先生，我很荣幸。”

“那么现在我们启程吧，我知道一个不错的地方。”

“不不，菲尔博士应该去参加酒会，那里还有一些从未谋面的大学校长，也许他们会有很多问题等着菲尔博士解答。”有人在旁边焦急地说，他渴望我到酒会去，却没有察觉我在想什么。

我摇摇头说：“就这样吧，这场酒会并不在事先的计划表内，是我们可爱的赞助商临时安排的。我想他们的问题可以在明天的讲座中得到充分的沟通，现在我该去赴大卫先生的邀约了。”

我和大卫先生并没有真的去喝茶，当车离开大学城，转过繁华的街角时，我们通了电话，互相道了再见，然后各自回家。大卫帮了我的大忙，他真是一个有心人，是一个优秀的高管，也是一个善解人意的朋友。你看，我是多么赞美他，并愿意与他长期维持友好的关系！

但是现在我说，其实你也可以，这是一种敏锐的洞察力，可以帮助你发现别人的内心到底在想什么。而判断这一切的依据就是气场，一个人散发出来的独特的气息，可以告诉你他现在最想干的是什麼，这样的机会也许稍纵即逝。

积极的和消极的“气场” (1)

“请记住，罗达先生，你的团队所形成的气场，是否正面和积极，对于公司的成功起着关键作用。”

来自新墨西哥州的 IT 新秀罗达遇到的问题关系到他事业的成败，他的管理团队陷入了一种糟糕的状态，每个人都牢骚不断，互相埋怨，公司业绩一路下滑。这不是最近才发生的现象，但现在已让他无法忍受。

他说：“这种情况再持续两周，我的公司将不可避免地倒闭，没有人可以救我，即使现在开除他们也解决不了问题。”

无论个人还是团队，他们的做事态度都会形成一种气场。这是我的气场理论的概念之一：作为个人或团队的角色，你希望达到什么目标呢？

意念决定结果

正面的积极的想法，是团队成功最好的保证。遇到困难时彼此理解，互相鼓劲，再大的问题也容易解决。反之，当团队的每个成员都专注于个人利益，在鸡毛蒜皮的小事上内耗，徒劳无功地损耗着公司资源却作不出任何贡献，那么即使一个很容易的目标也不大可能成功。

对个人或者团队来说，做一件事情的时候，营造和维持一种积极的气场就显得格外重要。这不仅是管理方法的问题，还是潜意识的力量。好的意念，往往会带来好的结果。但是当消极的意念占据头脑时，八成也只会得到一个意想中的失败的结果。

罗森·鲍姆是新闻集团旗下的社群网站 MySpace 第一任首席财务官，他在对初创企业和成熟企业的收购与销售领域拥有 20 多年的经验，同时还在新闻集团于 2008 年出售的 Gemstar-TV Guide 公司担任过顾问。作为一个优秀的财务专家和管理专家，他坦言自己最幸运的是在年轻时就学会了控制情绪，以便让自己随时作出最接近正确的选择。

“当你手中的股票在一夜间全部变成废纸时，你还有心情拿出 120 分钟把自己的办公桌擦得一尘不染吗？很难想象，但正是这样一个人给我上了年轻时最重要的一课。”罗森·鲍姆说，“他教会我，只有接受现实，才能走出现实！”

那是一段陈年往事。鲍姆在涉足企业收购领域之前，曾在一家投资公司为像彼得·林奇这样的敢在上帝嘴里拔牙的股市投机者服务。很不幸，他的青春岁月恰逢上世纪 70 年代末美国最严重的股灾。仿佛是外星来客在搞鬼，只是瞬间的工夫，所有人都要变成穷光蛋了，每个人的心里都窝着一股无名怒火。

罗森·鲍姆在公司感受到了强烈的暴戾气氛，那很不正常，就连他自己也想对着某个人怒吼几声，甚至冲上去打一架。怎样才能摆脱危机？如果公司垮了，他就会失业。这是他想大发脾气的原因。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

但就在这时，他看到了总裁理查德先生，顿时惊讶得张大了嘴巴。因为老板正拿着一块干净的抹布，津津有味地擦桌子，旁边放着一个水盆，里面装满清水。看得出，这是精心准备的一次卫生清洁工作。隔着总裁办公室的超大玻璃窗，很多员工都看到了这一幕。

罗森·鲍姆走进办公室：“我不明白，先生，您在干什么？”

理查德停下手中的活，笑着对他说：“年轻人，我从你的脸上只看到两个字：失控。你想把房顶都掀掉吗？如果发火可以解决问题，我愿意把整个写字楼都炸掉来消除公司面临的危机。可在此之前我得搞明白，愤怒和发泄能带来什么？它们只会让我作出不理智的决定，让公司错失扭转乾坤的良机！”

“我还是不懂，因为总该做点事情。”

“接受现实，然后静观其变，这就是我想让你们做的。”

罗森·鲍姆记住了这句话，这是一次怎样控制情绪的极其震撼的实例：无论情况有多么糟糕，他都要忍。既然糟糕的事情已经发生，发脾气当然于事无补。不但需要忍受，还要平静地从中寻找另一种乐趣。

从这个故事就能看出，一个人能不能成就大事，就看他是否具备一种长久的积极的气场，是否愿意接受现实，并积极地寻求解决之道。

判断一家公司能不能有远大前景，它的领导者带领团队所形成的气场是积极还是消极，会起到决定性的作用。

积极的和消极的“气场” (2)

“罗达，你觉得是哪个方面出了疏漏呢？”我说，“所有的人都互相埋怨，是吗？你要找出具体的原因，将消极的因素全都去掉，把它们转换成积极的气场，只有这一条路可以拯救你的事业。”

罗达检讨了他的管理方式，还有他的竞争激励机制，最后他认为公司在奖励机制上存在不合理的地方，导致员工即便做得非常出色，但只要有一丝错误也会遭到过于严厉的惩罚。这就像皇帝的暴政，摧残了员工的积极性，每个人都惴惴不安，生怕哪一天会被老板叫到办公室，宣布本月扣发 500 美元的薪水。

基于努力工作来获取合理报酬的“积极气场”被管理暴政打破了，取而代之的是一种消极怠工的气场。是的，反正做得再好也得不到多大的利益，稍有失误却会被打进地狱，那我干脆得过且过就行了。当有问题发生的时候，员工采取的办法就只有互相推诿和抱怨不止。

罗达马上纠正了自己的管理失误，他宣布改革公司的激励机制，最大限度地放松对员工的限制。这符合 IT 业的行业性质，每个人的创造力和积极性都得以彻底释放，罗达和他的下属们开始了挽救公司的战斗。

显然，团队的气场得到了逆转，他的公司业绩也随之止跌回升。在艰难万分的时刻，将情况由危转安，开始向着好的方向发展。我们要祝贺他，他发现了让公司良性发展的钥匙，这把钥匙就是“积极的气场”：个人和团队都要避免消极的潜意识，去形成一种积极的“势”，凝聚一种强大的“我要努力”的意念。

对，就是“势”的概念，势不可挡，聚势一击。一块石头从 100 米高空落下和 5 米的距离掉落，对地面产生的冲击力是完全不同的，这是“势”在起作用；一个相信自己可以成功的人和抱着试试看的自卑心态的人，他们做事情的结果也会截然相反。积极的势和消极的势，它们形成的是积极的气场和消极的气场，还未做事，胜负的结果已经注定！

情绪的强大感染力

如果你正领导一个团队，或身为团队中的一分子，你一定可以感受到我的这个理论有多么正确，它几乎是普遍存在的！你经常在清晨走进公司的时候，发现一种不同寻常的团队的“味道”。“嗨，今天大家不怎么兴奋？”你感受到了，许多人的眼光充满沮丧，做事也慢半拍。

“听着，哥们儿，公司的股票下跌了，损失惨重。”“喂，老板卷款逃跑了，我们事实上已成为失业者！”类似这样的坏消息，它在一瞬间让团队成为消极的集体，毫无创造力，你置身其中，会感受到那种苦涩的具有强大传染性的气氛。

这种传染性经常还会是相反的。正面的例如，当你懒洋洋地走进公司，正想趴在桌上小睡一觉，因为昨晚你打了通宵的电子游戏，身体疲惫极了。但是你无法这样做，因为所有的人都

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

在拼命工作，他们比你早来半个小时，现在已经进入了一种拼命向前冲的工作状态。“嘿，比利，站那儿干什么，快过来看看图纸！”比利，我相信你立刻就像被浇了一盆凉水，你清醒了！马上变得像他们一样兴奋，融入团队的积极气场！是的，无论是积极还是消极的气场，它都会改造人！

日本的《禅海珍言》中记载了一则“哭婆”变“笑婆”的故事：

京都南禅寺前住着一位绰号“哭婆”的老太太，她雨天哭，晴天也哭，成年累月地以泪洗面，日子过得十分凄苦。

南禅寺的和尚问她：“老太太，你怎么总是哭呢？”

她边哭边答：“老方丈，你有所不知啊！我有两个女儿，大女儿嫁给了一个卖鞋的，小女儿嫁给了一个卖伞的。天晴的日子，我会想到小女儿家的伞卖不出去；下雨的时候，我又想到大女儿的鞋肯定没人买。想到这些，我怎么能不伤心落泪呢？”

和尚劝她：“老太太，你不要哭，下雨也好，天晴也好，我们都应该感激生活，好好地过日子。天晴的时候，你应去想大女儿的鞋店肯定生意兴隆；下雨时，你该去想你小女儿的伞店一定卖得很多。”

老太太经他这样一点拨，当即“顿悟”，破涕为笑了。之后，她的生活内容虽说没有什么变化，但由于她观察生活的角度变了，也便由“哭婆”变为“笑婆”，整日里乐呵呵的，生活变得甜蜜和美，再也没有那些伤心事。

积极的和消极的“气场” (3)

生活从来都是不完美的，如果你总是从失意的角度去看待它给你的回报，将社会的缺陷放大，那你看到的将是黑暗无比的一个世界。一个人在十几岁时就对生活失去了信心，就算给他一座金山，他也只能坐吃山空。

做事不利，多总结问题，就会发现原来是方法出了问题，而不是命运对己不公。

做人失败，多自问自省，就会明白是自己待人接物不成熟，而不是别人存心针对你。

现在是穷光蛋，并非上帝是势利眼，不给你发财良机，而是自己能力不足、方式不对，有机遇也抓不住。

将来变成了富翁，也绝非生活对你有意偏袒，而是因为你端正了态度，用勤奋的付出收获了应得的回报！

这一切，都跟生活的技巧、赚钱的能力没有关系，与之有关的是生活的态度。唯有那些热爱生活、拥抱生活、感激生活、乐观上进的人，他永远用最积极的态度对待生活，所以不管贫还是富，他的气场永远是积极的，让人乐于接近的。

你要拥有的 10 种积极心态

1.决心：最重要的积极心态就是决心。是“决心”在改变你的命运，而不是环境。

2.企图：对于达到自己预期的目标要有强烈的成功意图，而不仅仅是计划和希望。

3.主动：被动只会将命运交给别人安排，只有主动出击，机遇才把握在自己手中。

4.热情：提起精神来，用笑脸去对待别人和工作！

5.爱心：这是乐观的源泉。愿意奉献，不求短期回报，热爱你的事业，成功就会离你最近。

6.学习：随时充电。

7.自信：相信自己的实力，不断地争取成功，并不断地想象成功，随时保持信心！

8.自律：每个人都崇尚自由，但你需知道，自由的代价是自律。

9.顽强：你不打败困难，困难就会打败你！

10.坚持：假如成功只有一个秘诀，一定就是这两个字。制定一个合理的目标，然后“坚持”下去，这是最积极有效的争取！

被动的人生司机(1)

一艘没有航行目标的船，无论它向哪个方向行驶，都将是逆风而行。很多人之所以碌碌无为，沿着无灾无难的轨迹走完一生，是因为他们总是随波逐流，始终处于被动选择的状态。

你为什么是穷人？因为你从来没有立下成为富人的目标，并且没有主动奔向目标的欲望和行动。

你为什么不幸福？因为你从不向幸福招手，而只是企望幸福列车轰隆隆地驶到你的身边，像慈善家一样把你请上贵宾席！

我见过不少在大学时代激情澎湃的年轻人，一旦进入实战的社会，很快就变得茫然无措或者盲目适应，成为一颗没有自主能力的水滴，稀里糊涂地耗掉人生最好的时光。

做人要积极拼搏还是随波逐流？这从来不是一个问题，几乎所有的人都会选择后者；但真正这么做的，却少之又少！

在休斯敦城郊区的小型牛奶工厂，瑞恩工作十年了，如今 32 岁。在他看来这段光阴也就是一晃眼的工夫，仿佛躲在山隙睡了一小觉，豁然发觉世界已面目全非，他自己也已告别青春。而他还是没有什么成绩，依旧是拿着最低薪水的普通挤奶工，一个人要对付几十头奶牛。

这样的生活惨极了！没人会接受自己在 22~32 岁这关键的十年原地踏步。好在瑞恩想要作出改变，他不希望未来的十年自己仍然是今天这副样子：穿着肥大的隔水长裤，全身充满腥腻的奶味，干着使他丧失数次结婚良机的工作。

这十年中的瑞恩都在做些什么呢？

1. 他每天都在浪费时间，听天由命。这反映在他轻率而低效地对待工作，很少认真思考诸如“我需要什么和我应该怎么改变现状”这样的问题。

2. 对家人、老板和朋友的依赖。生活不以自己为中心，而是始终屈从于他人的意志，包括婚姻，他的步伐总是被动的，就像拿着路线图行驶在乡间小路上的送货司机。

3. “他很帅，身边也不乏异性，但他由于自己的优柔寡断和不想改变，至少错过了 30 个将漂亮女人领进教堂的机会。”（来自朋友麦肯的评价）

4. “瑞恩太小心谨慎了，他认为放弃现在的工作是一种巨大的冒险，他不敢让生活做出些微必要的调整。”（同事费利尔说）

正如这样的原因，我们到处都能发现亦步亦趋的“生活保守主义者”，他们的全身都散发着“害怕犯错”的气味，很少主动迈步，而是依赖于有一根绳子牵引着，按照稳妥的不容易跌倒的方式小心翼翼地往前走。他们的气场都是凝固而僵化的，“大众化，世俗化，普通的水分子”随便怎么形容，总之使人一看就索然无味，提不起兴趣。

“艾利丝，为什么不向上司建议，实施你那个大胆的想法呢？我看很不错。”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

“哦，不，这几天我想了想，还是按照总监的方案执行吧。即便那头笨驴的计划是如此愚蠢，但至少可以保证责任不在我这边！”

显然，艾利丝是个有丰富创造力的人，但她最大的目标却只是不要犯错。保住现在的工作，对她来说就很满足了。可是她没有意识到，这只能让她持续沉溺在平庸的状态，精彩是不会属于她的，虽然她不甘心。所以她不如“那头笨驴”。

“你的人生核心目标是什么，是否正在主动地为之努力？”这个问题对我们非常重要，成功的人一定有方向感，他们总能自我控制方向，一切选择和行为都为之服务。但是大部分的人都不具备这一点，而这正是气场大厦的一块基石。

没有方向感的人，一辈子都不知道自己要干什么，干了些什么，就像开车的司机，向左转还是向右转，他的头脑中没有判断，总是需要别人指点。他是一个被动的司机，掌握不了自己的方向盘。

瑞恩的第一个全新的选择就是辞掉目前挤奶工的工作，到纽约寻找新的出路。纽约是大都市，全世界的经济中心之一，那是大世面，到那儿去正确极了。尽管他的内心仍然缺乏积极主动的经验，但好在他获得了家人的大力支持。他的父母觉得，儿子如果再这样浑浑噩噩地活下去，他这辈子就算交待了。

他在几家牛奶销售公司工作了几个月，成功地找到了一份牛奶销售助理的好职位。对他而言这份工作驾轻就熟，而且拥有得天独厚的优势：他熟悉牛奶源的加工过程、奶牛的健康状况乃至奶牛是如何将饲料转化为一滴滴乳白色的牛奶的。他说起来头头是道，很容易折服客户。

被动的人生司机(2)

“这比挤奶工体面多了，薪水也增加了五倍多。”瑞恩很满意。他用十年时间才迈出了第一步，这一步的价值有多大，真是难以计算，这是他一生中首次遵从自己大脑的命令转向另一个方向。如果他还是不敢积极地作出尝试，他仍然会在牛奶厂继续平庸下去。要知道今天这一切，其实在七八年前就应该发生在他的身上。

好的开始不但会形成良好的惯性，更重要的是会改变一个人的整体气质。半年不见，麦肯眼中的瑞恩就像完全变了一个人：

1. 以前他很少穿西装或其他光彩鲜亮的衣服，大大咧咧，好像自己不管何时何地都应该是挤奶工人的扮相，除非老板和父母命令他穿得干净些。但现在，他是穿衣搭配的好手。

2. 他擅长说话，而且吐词新颖，语气幽默，这在以前不可想象。那时他是一个木讷的蠢货，牛奶工厂公认的“哑巴”，在女人面前不仅说不出话，还会因过度紧张导致呼吸困难。

3. 如果不是他主动介绍，麦肯差点不敢上前打招呼，是那位“休城独一无二的小丑”吗？这位老朋友在全新的瑞恩面前，竟然有了一丝自卑感。

4. 瑞恩有了女友，这是足以震惊休城的消息，他们在圣诞节之前就要结婚了。一个地道的纽约女人，据说像 CNN 女主持希莱顿一样性感美丽。

从落魄的困境到得意的风光之巅，我们需要迈过几个台阶呢？看似遥远而悬殊的境界，其实我们只要改变一下心态就可以。平庸与伟大的差别往往只有一线之隔，而对成功是否有一个积极的态度，就是这一线之差的宽度。积极不一定成功，但被动地服从命运的安排注定会平庸！

换作你呢？菲尔博士要问你几个重要的问题：

1. 你对现在的生活满意吗？

2. 是否在工作中有过“出轨”的野心？比如渴望得到某个职位，或者跳槽去更好的公司，并为之进行过尝试？

3. 当遇到困境，你的选择是听天由命，寻找他人帮助，还是激发自我潜力积极寻找对策？

4. 你有过逃避现实的经历吗？

华盛顿大学就这四个问题，对本校已就业的学生追踪发放了上千份郑重的邮件问卷，共收到了 358 份回答。经过我们的统计，超过半数的人对现状毫不满意，他们认为机会太少，竞争又太激烈。在大量涌入的新移民面前，土生土长的美国人丝毫不占优势，所以许多人只好委曲求全，选择并不擅长或不太满意的职业和职位；其中，多过 90% 的人充满野心和成功的渴望，他们都有过晋升或跳槽的想法，但付诸行动的人不到 10%，更多的人只是在心里想想，然后依旧被动地经受风吹浪打，过着一种“人在江湖身不由己”的生活。现实总是这样，有些人可能会念叨着跳槽或另寻出路的想法原地踏步一辈子！

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

所有人都逃避过现实，也都有过积极面对困境的某段经历，但我发现，能够将积极主动的态度转化为一种恒久坚韧的个人品格的人太少了，而这恰恰是避免人生陷入平庸气场的原动力！

平庸的秘密一：总是被动地面对命运的安排，不能勇敢地长期作出挑战，也不能寻找和把握摆脱不佳现状的机遇，人就会逐渐染上颓废和沮丧的慢性疾病，在被环境改变了内心颜色之后，最终接受现实。

总在做自己不喜欢的事情

我曾经有过一段不堪回首的经历，在梅达（Meida）心理学研究中心工作了三年，为一名教授做助手，唯一能做的就是帮助他用各种工具虐待猴子和白鼠，然后回去写报告。

这是可怕的噩梦一般的时光，它们无助的眼神使我感到痛苦。这不是我想要的，我要逃出去！这想法每天在脑海盘旋、壮大，我甚至感觉自己要死了！如果不能摆脱这些不快，自己肯定活不了几年，但却迟迟迈不动脚步。

盖克知道了我的心事，他专程从加州赶到美国东海岸，严肃地和我谈话。他建议我换一个角度，跳出目前的工作来思考，不要考虑这份工作和薪水对我的家庭有多重要之类的问题，而是抹去这些现实的东西，让大脑变成一张白纸，按内心所愿去整理思维。

那一个晚上我失眠了，第二天早晨我立刻决定辞职，遵从心灵的指引，去做自己喜欢的职业。

后来我想，为什么我要做自己不喜欢的事情？有多少人正处在像我当初那样的状态呢？明明是一份平添苦闷的工作，一大堆违背心意的事情，却做起来没完没了。我们的理想被现实绑架了，事情在推着我們走，决定权从手中脱逃了！那些繁琐而无意义的烦恼是我们真正想要的吗？不，它们绝不是，可我竟像染上了麻木的病毒，在相当长的时期重复这些无效的人生程序。

我的朋友迪夫特·巴尔沃什也曾陷入“违背内心的生活”中不可自拔。他的前任妻子是洛杉矶凡士通街区著名的“泼妇”。

迪夫特说：“我爱上她时，她还是美丽性感、小鸟依人的比基尼女郎，但当我们结婚后，她一切都变了，变得让人吃惊。她嫉妒，像个醋缸，自私小气，让我做不成任何事，可我奇怪地维持这种状态长达六年，我每天都不快乐，和她在一起做的每件事都是勉为其难。有一次妈妈看到我，惊讶地问我是不是生病了，因为我的气色差极了，脸色灰暗，无精打采，整个一副无所谓的样子。”

当一个人变成这副模样时，他还能做什么呢？迪夫特陷入了一种极度压抑的气场，为此他丢掉了两份工作，很多交际场合都没了他的身影。当他再次找到一个稳定工作时，却是他以前极度憎恶的行业。显而易见，无论生活还是工作，他都很不愉快。

迪夫特直到离婚后，才重新找到了自我。如果不是让他真正感到愉快的女人，他说自己绝不再婚，宁缺毋滥。他现在的工作是媒体记者，为星洲日报采编体育新闻。他是资深球迷，体育是他从小的爱好，真是相得益彰的结合。尽管生活仍有这样或那样的沟沟坎坎，但起码，迪夫特是在做自己喜欢的事情了，至少大部分是。所以他很快好转起来，重新回到了朋友中间，那个万人迷的“芝加哥帅哥”又回来了！

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

为什么人要活得这么累呢？许多人都想得到答案，我想你也一定在内心发出类似的呐喊！每个人都有压力，压力一方面来自于生存向我们的索取，另一方面产生于自身。我们为自己正做的事情、正处于的状态而感到不安，这不是你想要的，可是却难以改变，大多数的苦恼都由此而起，不是吗？

平庸的秘密二：当一个人总在做自己不喜欢的事情时，他很难获得真正的成就感。因为这意味着他无法按照内心的渴望做事，内外相斥的气场，使他总是处在左右互搏的心灵状态。谁都知道这种状态是有害的，可是能超然其外、成功突破重围的人极少。

很少审视自我(1)

为什么大部分人都无法激发自我的气场并开创不一样的人生？很大一部分原因不是他们的内心缺乏渴望，而是对自己的了解不足，从而在人生的关键之处做出错误的判断和选择。

自负和自卑的极端

当一个人看不清自己的内在与外在，无法形成与现实相匹配的自我的具象化，而且也没有养成自省的良好习惯时，他一般会形成两种极端，要么轻视困难产生自负情绪，要么盲目悲观导致自卑情结。

在华尔街面试的那群趾高气扬的穿西装的人，他们希望从事高风险的证券工作，却不清楚自己将要面对的到底是什么行业。当你对他们说：“嘿，小伙子，你真的能保证让客户赚到真金白银吗？”他们会用骄傲的眼神和夸张的姿态告诉你：“这有什么呢，股票对我来说实在是小事一桩！”

投资公司的高管们，如果你不幸选中了这样的人来做基金经理或者证券分析师，那你的公司马上就要大赔钱了，他会像一叶飘荡的小舟翻着跟头窜进太平洋，把你的家底都倒进万米深的海底！

自大的最突出表现是经常制订不切实际的目标，对自身能力的空前“自信”，使人很容易盲目乐观。他的气场是虚浮的，色彩绚丽却毫无质感，是轻轻一戳便砰地炸碎的气球。他觉得自己一定可以做成什么事，而从不屑去审视这件事的具体细节，以及验证操作流程，判断究竟是否在自己的能力范围之内。

“古代有一人，想学立身的本领。经过反复比较，决心去学屠龙之技。他拜名师，日夜苦练，终有所成。他会怎么样呢？”同学们兴致勃勃，说他能成为英雄、明星，受世人崇拜。老师却摇摇头说：“这个人一定会潦倒一生，因为世上根本就没有龙。”

自负是最大的愚蠢，这样的人都是“游走于世界的屠龙者”，做着腰挎一把屠龙宝刀斩尽天下巨龙的美梦。而自卑者却是另一个反面，因为对自身能力缺乏客观认识，无论做什么事都像猴子看到了老虎，爬到树上栗栗发抖是唯一的选择。实际上，他却可能最擅长某件事，如能发挥全部潜能，不但游刃有余还可能是个中翘楚。他不比任何人差，但自我宣判却是“我不如任何人”。

我见过费城的一个女孩，她在街头失望地流着眼泪，她的一堆朋友围在身边，七嘴八舌地劝道：“喂，芬娜，何不试试呢？你应该相信自己。”她像被电着一般惊恐地说：“不，我想独自待一会！”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

芬娜面对的不过是一次模特大赛费城地区的初赛，有几千名少女报名参加。她的条件好极了，无论脸蛋、形体还是气质，都是一流的，但是芬娜走到大赛报名处的门口就停住了脚步，她连进去领取一份报名表的勇气都丧失殆尽。

她深深自责：“我不行，真的比不上她们！”

当姐妹们激励她鼓起勇气时，她更加迷惘：“我行吗？其实我也不知道，那我怎么办呢？不如回去吧，就当没发生这事！”

那些在生活的泥潭中频频碰壁的人就是这种状态。若一个人总是看不清真实的自我，他必然面临自我定位的迷失，不是成为一只妄想飞上天空的母鸡，就是一头将脑袋埋在泥土中的雄狮。

自我审视才能实现自我超越

审视自我的价值在于，它能为我们提供一个心灵与眼睛交流的窗口，不仅可以正确察知自己的心态，还能清醒地判断自己的实际能力，从而决定下一步的行为，做到行之有效，言之得体，收到事半功倍的效果。

所以，自我审视是一种积极的自我超越，促使自己告别过去，不断修正弱项，提升强项，既避免眼高手低，也使自己绝不错过表现良机，完全释放内在能量。这样的人，气场是厚实质朴的，收放自如，不会像华尔街的无知赌徒一样赔光家产，亦非纽约州政府的法律顾问那样面对黑社会分子的猖狂犯罪，只会羞涩地啃大拇指。他真是该好好照照镜子了，问问他的内心是否真的装着一本法典。

“有人要烧壶开水，等生好火发现柴不够，他该怎么办？”有的说赶快去找，有的说去借、去买，但是老师说：“为什么不把壶里的水倒掉一些？”这个

很少审视自我(2)

故事说明,有多大能力办多大的事,是将事情办成功的最关键环节。与其不切实际地妄想,不如退而求其次,依据自身实际,降低目标的高度。

有时候只要退一步就成功了,很多人却拼命地向前挤。最终,退一步的人找到了前进之径,顽固向前挤的人脑袋受到重创!前者能够及时看清自我,有一只眼睛始终是看向自己的,后者是不见棺材不掉泪的“哥特骑兵”。

一个善于审视自我的人,就像可大可小的柔韧的容器,总能为自己制定适宜的目标,将自身能量最大化释放,绝不会劳而无功,他们的生活一定是远离平庸和愚蠢的。

如何审视自我

自我审视的过程,是对内心痼疾的寻找,对自身优劣强弱的全面检视。不仅作技能的分析,还要作灵魂的检阅,告别虚弱、浅薄与自大无知的自我!

在激烈的竞争中能够成就我们的只有自己,只要不为命运的多舛寻找理由,不因长期的清贫怨天尤人。说到底,当你学会审视自我时,你就能看到问题的不同侧面,从各种角度理解自我。那么,展现在面前的将是一个条理分明、方向明确的世界。

明确自身优势

明确自己的能力大小,给自己打打分,通过冷静理性的分析,深入了解自身,即你所拥有的能力与潜力所在。这是审视自我的第一个步骤,从而解决“我能干什么”的问题。

我拥有什么?

基础知识,技能,专业,特长,这将决定你的大致方向。

我做过什么?

已有的人生经历和体验、工作资历,以及因此获得的优势和发现的自我弱点。这是一个人最宝贵的财富,它决定你的素质、潜力状况以及将来的空间大小。

我最擅长的是什么?

你做过很多事情,但最擅长的是什么?有无成功案例?如何做到的,是偶然还是必然?是否在自我的能力范围之内?通过分析,你可以发现自身的优势,譬如坚强、果断、智慧超群,团队合作或领导能力,这是你最强的气场所在。

发现不足

性格的弱点。正视弱项,特别是内心的弱点,并尽量减少其对自己的影响。比如优柔寡断、创造力不足、不善说话等。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

经验与经历的欠缺。技能的缺陷，专业能力的短板，以及在知识储备和资历方面需要提高的各个方面。如果一个人在这里没有自知之明，或明知而无视，他的气场怎能不是虚弱和卑小的呢？

亚里士多德说：“对自己的了解不仅是最困难的事情，而且也是最残酷的事情。”检查自我并不容易，因为敢于并善于审视自我，要求我们消除自卑、自满、自私、自弃以及愤怒等不良情绪，在自省中认识自我，超越自我，最终养成内在的强者品质。这个世界之所以遍地平庸，强者少之又少，原因就在于此！很少有人能够客观地看待自己，大智大勇自然就是一种稀有品质了！

平庸的秘密三：人贵有自知之明，一个无法审视自我的人，做人做事一定不得其门而入。他总处在某种或自大或自卑的情绪中，多在事情发生过后，才发现自身的不足或者被忽视的优点。而这种弱点可以随时带给一个人无尽的烦恼，甚至把他引入地狱。

对成功没有渴望，做人做事就没有气场(1)

平庸者没有“像渴望空气一样渴望成功”的激情，他们习惯于退缩在某个不被人注意的墙角，等着天上掉馅饼。或者有些人也极度希望自己能够成功，但他们却天真地以为只要坐在家里等着就可以了，没有必要拼尽全力去展现自己内心的欲望。

一个人的气场是由三部分组成的：

势

恰当的时机，展现自己的野心或目标，这是一个人的“势”。渴望成功是做人做事的基础，顺势而为是游刃有余、事半功倍的保证。

格局

谋篇布局的能力和严谨的计划，完美体现一个人的气场格局。“势”代表激情，“格局”则是更重要的理性。

人气

内在的势与格局，决定着一个人的外在。感染力、领导力和人脉，是对“人气”考核的三要素。世界上有理想的人很多，有人气的却极少。不能不说，许多人的气场都是残缺不全的，人们往往只注重对外在人气的追逐，忽视了对内在的势和格局的凝练，岂不知三者之间互为关联，密不可分。

当一个吃饭的机会出现在面前时，一个强烈渴望获得面包的人和抱着什么都无所谓态度的人，他们竞争的结果是显而易见的。谁更渴望，谁就占据优势。如果一个人想都不想，那就什么都不用谈了。你想要才能得到；连积极进取的态度都没有，上帝凭什么白白便宜你？

而且你可以看到，在气场的三要素之中，“渴望”在构建“势”的因素中是居于第一位的！梦想总是停在我们触手可及的地方，谁有勇气伸出“渴望”之手，谁就离成功更近一些。

阿肯色州的罗曼在曼哈顿做过生意，后来又去了日本和中国。当他在36岁回国时，已经从“大脑被格式化”的穷小子变成了身价几千万美元的富翁。我、盖克与罗曼在加州一处具有浓郁东方情调的咖啡馆见面，罗曼向我讲了他这几年经历的内心转变。

“如果不那么强烈地渴望成为富翁，我这几年还将是在曼哈顿街头用扑克牌骗人的混混，警察眼中的危险分子。”

当年，对罗曼刺激最大的不是贫穷，而是身边的朋友或亲人的生活像坐上了登月火箭一样飞速改变。每个人都在绞尽脑汁赚钱，只有他还在玩世不恭，浪费光阴，还觉得这很时尚。他有深切的末日情结，喜欢《2012》之类的电影，痴迷于研究各种末日传说。他最常说的口头禅是：地球马上就要灰飞烟灭，你让我做的事情还有意义吗？

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

有一天，罗曼的堂兄羞辱了他，将他拒之门外，并冷冷地对他说：“抱歉，罗曼，这里没有你的晚餐。”

罗曼消失在亲人的视野中。他在街头逛了两圈，才突然感觉自己是多么的“愤怒和悲哀”。他想：“那些人为何这么对待我？要改变这样的生活，除非我能跟他们平起平坐！”

他决定让自己成为一名生活的战士：别人拥有的一切，自己也要拥有，变成有钱人，这是最起码的。

在此之前，罗曼视金钱如粪土。他鄙视金银珠宝，以及与财富有关的一切东西。他说自己看到股票新闻就想呕吐，路过银行门口就会不屑地产生“钱算什么”的古怪念头。简而言之，他不希望自己变成一位“成功人士”，现实是，他生存的夹缝越来越窄，就连和他关系最好的堂兄都翻脸不认人了！

毫无疑问，罗曼的做人和做事都是糟糕透顶的，他给人留下的印象简直可以说是不可理喻。有谁愿意跟一个什么都不想做、只想拿着扑克牌瞎逛的男人交往呢？

罗曼主意已定，就开始在曼哈顿推销电器，后来又去日本和中国做服装生意；再到后来，他成为拥有十几家分公司的服装公司老板，还注册了自己的品牌。假如当初他被堂兄赶出家门之后，依然如故地只是耸耸肩笑一笑，就继续自己无欲无求的堕落生活，现在会是什么样的场景呢？

“我不敢想象！”罗曼说，“也许你会在 Supermax 监狱（美国最有名的监狱，号称 监狱中的哈佛）见到我。”

平庸的秘密四：保持渴望的状态，成功并不一定会到来。但如果没有对成功的渴望，即便到手的成功，也有可能随手失去。看一下吸引力法则你就能发现，有一颗渴望成功的心，是我们获得成功的良好开端。让人遗憾的是，有太多的人虽然胸怀大志，却将成功的希望寄托在侥幸的等待和幸运天使的垂青上。

欲望和工具的错位 缺乏实现手段

对许多事情而言，实现目标与实现手段，并不是一码事。有些人理想高远，并且对成功充满渴望，他们把一个美好的结果描绘得像亚当和夏娃的花园，但他们的行动方案往往错得离谱，甚至是苍白愚蠢的。

华尔街有很多野心家，他们妄想控制美国，占据中国，吞并世界，吃下 60 亿人全部的资产。但是这十几年来，我看到了很多野心家从自己的高级公寓跳下来，以结束生命的方式来逃避破产和失败的羞辱。

APO 公司的老板迈登雷尔，我最后一次见到他是在金融家峰会的晚宴上。他口水飞溅，红光满面，向聚在他身边的投资家们畅谈雄伟计划：“收购 IBM？这不是问题，等我先拿下几家电器公司的股权；融到 200 亿美元并不困难，要知道，房利美和房地美的股价一直稳定攀升。”

五个月以后，年仅 42 岁的迈登雷尔在他的公寓开枪结束了自己的生命。他破产了，几十亿美元的身家财产一夜间化为乌有。不但如此，他还欠了银行 100 亿美元，账户被冻结，几十栋私人房产都面临法院的拍卖。如果不能接受流落街头的命运，他就只能去向上帝诉苦。

迈登雷尔的人格魅力无懈可击，并且拥有一个让人惊叹的目标。他的气场是强悍、冒险和乐观的。然而至少，关键时刻，他在目标和手段的连接部位出现了错位，始终没能拿出一个完美的行动计划。在最近几年，寄希望于股市的坚挺来筹募资金的他，被美国两房的危机狠狠地致命一击。

而且在人际场上，他也是一个不折不扣的失败者。迈登雷尔渴望结交对自己更有益处的朋友，却因流于空谈而逐渐荒废了自己的人脉。有理想的人太多了，但到处都是华而不实的人，不是吗？这是许多融资机构的高管对迈登雷尔的评价：“那个总喜欢夸夸其谈的胖子？如果他拿不出一份说得过去的方案，休想从我这里借走一分钱！”

我们应该清楚的是：

计划比目标更重要。

计划不完善，就等于目标失败。

我问一个销售员：“你这个月的销售目标是多少？”

“60 万！”

“你一个月大概工作几天？”

“20 天。”

“嗯，那你一天平均要达到 3 万的销售额。”

“是的，菲尔先生。”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

“那么，你要产生一天 3 万的业绩，需要拜访多少位顾客？”

“六位，我在 20 天时间内找到 120 位顾客，就可以达成目标了。”

我问：“你现在有没有 120 位顾客已经排好在你的日程计划里面呢？”

他摇摇头，告诉我没有。

“啊！”我说，“请你把这个 60 万的销售野心抹掉吧，因为它已经不会实现了。”

平庸的秘密五：内心的渴望只是一个开始，更重要的则是你的实现方案。很多人为什么总是不能成功？因为他的计划不够清楚，缺乏严谨和实际的方案。一个欲望强烈而手段苍白的人，很容易沦为迈登雷尔式的角色。

“潜意识的失败者” 不敢要和做不到(1)

从心理学的角度讲，许多人没有成功，并非因为他们不具备成功的能力和机遇，而是不敢成功和害怕成功。许多人不相信自己能够成功，他们潜意识里总觉得自己会失败，无法同别人（特别是某些出类拔萃的人）相提并论。自卑在潜意识中深植，形成了难以改变的认识习惯，并直接摧毁他原本可以非常耀眼的气场。

消极的心理暗示

如果一个人的“自我内在”非常虚弱和幼稚，他就很容易被“消极的暗示”占领和统治。在某些特定因素的刺激下，他会认为自己不如别人，无法赶上别人，进行自我否定，事事都自惭形秽，不敢主动积极地展现能力。

二战时，德国纳粹在一个战俘身上做了个残酷的实验：将战俘四肢捆绑，蒙上双眼，搬动器械，告诉他：“现在对你抽血！”

被蒙上双眼的战俘只听到血滴进器皿的嗒嗒声，他哀号一阵之后气绝而亡。其实，纳粹并没有抽该战俘身上的血，滴血之声乃是模拟的自来水声。导致战俘死亡的，是对他进行“抽血”的暗示：耳听血滴之声，想着血液行将流尽，死亡的恐惧，瞬间导致肾上腺素急剧分泌，心血管发生障碍，心功能衰竭。

肿瘤科医生经常会遇到这样的情况：当得知自己得了癌症之后，明明还可以活几年的患者，几个月之后就去世了。因为患者给了自己消极的心理暗示：无论如何我马上要死了，于是真的很快就死了！

当内在消极的心理暗示形成习惯后，不管做什么事，都会将事情弄得更糟。生活中此情此景经常可见，有些人明明具备某种能力，却因自卑和极度不自信，错过良机，或做得一塌糊涂。

“潜意识失败” 成功的障碍

1. 产生错误的心理定势：我不行。
2. 带来心理与行为上的困扰：我不敢。
3. 引发出做人和做事的障碍：我失败。

“这件事我可能做不好”

主管把莱温特叫到办公室，让他就下月的市场推广活动做一个方案。莱温特担心自己的能力不足，小心地说：“我可能无法胜任，您可以安排海伦，她是这方面的行家里手。”

主管冷冷一笑：“是吗，那你是怎么得到这份工作的？”

上司的不满和嘲讽，让莱温特感觉受到了极大的刺激。他回到自己的位置就生起了闷气，但是又细想，他突然发觉自己进公司一年来，实在没做出多少成绩，因为总是担心做不好而失去不少机会，不敢出头，亦不善于主动表现。如今，他在公司的前途已经岌岌可危了。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

害怕做不好而不去做的人，他们有一个共同的特点，就是绕着机遇跑。机会来了不敢伸手，或者准备了好久又突然临阵脱逃。他们的潜意识不断地问自己：我真的行吗？到时万一出现差错怎么办？

怀着此种矛盾心态的人就成了莱温特，在自信不断降低的同时，也减损了自己的能力。因为能力与自信是划等号的，有自信就有能力，没自信就没能力；有多大的自信就有多大的能力，自信下降到零，能力也就下降到零；自信提高到无限，能力也就提高到无限。一个人总是处在自信为负数的状态，你还能指望他做什么呢？

“我需要帮助”

“嗨，沃伦，有件事，你能帮帮我吗？”

“对不起，经理，我需要马克的协助，才能完成这项工作。”

“哦，天哪，如果没有人帮我一把，我该怎么应付这个项目呢？”

这是华盛顿女孩普利丝，上述的话是她经常挂在嘴边的口头禅。她好像天生无法一个人做点什么事，除了吃饭和睡觉。正如你已经开始想的，普利丝的人生顺利吗？我告诉你，她三年换了七个工作，已经 27 岁了还没交到固定男友，原因是男人们无法忍受她喋喋不休的求助，即便是做两份三明治这样的小事。

像普利丝这样的人，并不是她的能力真的不行，而是因为潜意识对“自我”的不信任。她不相信可以自己独立完成一件事，在生活中最重要的永远是“他人”，而不是“她自己”。自认为“我不行”，使她产生了一种对强者的依赖。

“我的想法一定是错误的”

“潜意识的失败者” 不敢要和做不到(2)

在公司策划会上，大卫犹豫许久还是没将自己的方案拿出来进行讨论。当同事们唇枪舌剑激烈辩论时，大卫却在跟自己进行一场看不见的战争：尼肯的想法听起来更完善，而我的则欠缺很多细节，我的方案肯定不会被采纳，即使拿到桌面上，恐怕也会是为他人作嫁衣裳

于是，大卫成了会议当中唯一没有发言的设计师，老板看他一眼，皱着眉头离开，同事用不屑的神情瞥来幸灾乐祸的目光：“看，这个人肚子里装的全是草，在公司就是白吃饭的！”

然而，生活中的大卫并非如此，他很有创见，和朋友在一起时谈吐幽默大胆，很有人缘，但每当遇到关键时刻，像公司会议、与客户的接洽，需要他坚持己见并征服对方时，他却表现得如同软脚河蟹，否定自我的念头始终撞击着他的大脑神经，随时会把他打败。

大卫的潜意识表现在：怀疑自我的创造力，不敢表达并坚持内心的想法，特别是需要他“在重要场合抛头露面”时，他完全没有私人场合的风采。这就导致他呈现出明显的双重性格，内在自我与外在表现互相矛盾，使他的气场忽强忽弱。

信心是人的一种精神状态，它是靠调整内心世界，接受无穷智慧的方法发展而成；信心也是使无穷智慧的力量配合我们明确目标的一种适应性的表现。换言之，信心就是气场的发电机，是让一个人将想法付诸行动的原动力！成功者总能控制自我的思想并自信地表达，平庸者往往会在在这个关口摔一个大跟头，而不是他们真的不学无术。

如果你有时也会感觉“我的想法一定是错误的”，从而遇到严重的表达和实现障碍，可以按照三个简单的步骤重建信心：

1. 抛开工具性的对错，去勇敢表达明确的欲望，并使这种明确欲望和一项或多项基本行为动机结合在一起。
2. 为实现欲望，你需制订明确且详细的计划。
3. 马上执行计划，并以自觉性的努力作为后盾，坚持不懈直到计划完成。

无论你的建议、计划或其他任何行为及生活的方法是否正确，若你能够学会以展示信心为基本的行事风格，长此以往，潜意识中的失败情绪和自卑情结一定可以得到逆转。成功的关键在于潜意识一定要相信自己可以成功。很多人都是先将自己定位为平庸者，然后真的就成了平庸的颗粒！

“他们不会在乎我，真的！”

业绩出色的房产销售经理内尔（Neil）先生，几年来却一直未获晋升。在上司眼中，他依旧是那种“有他不多、没他不少的人”。内尔的心理不平衡，觉得自己在受歧视，因为他是十年前移居北美的非裔美国人。好朋友让他去跟上司好好谈一谈，也许公司另有想法，或者还有别的什么原因。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

内尔悲观地摇头道：“不，艾勒斯，你不用劝我了，即便我把公司建的房子全都炸了，他们也不会理我的，我知道那帮肥头大耳的猪是怎么想的。”

放弃争取和上诉的权利，是内尔这一类人通常的做法。他们总是时刻透露着天生的优越感，觉得自己无所不能，无所不会，做出了那么多的贡献，结果却时运不济；不是受排挤，就是金落黄沙，耀眼的光芒全都被掩埋了。于是，我们听到更多的就是这些人的怨恨、愤愤不平与对现实的不满。

自以为怀才不遇的人总是责怪别人不赏识自己；悲观厌世的人总是责怪社会黑暗；命运多舛的人总是责怪老天对自己不公。他们会想，为什么别人如鱼得水、呼风唤雨，偏偏自己就被遗弃？那些决定自己命运的人，从来不会在乎我！哪怕我表现得再好！

问题恰恰出在他们主观的“我不行”情结上。潜意识已经种下了“自己必然会失败”的悲壮的种子，体现在外面，便是将责任全都归咎于外部的环境。一旦有风吹草动，就会扮演起受害者。

“我很难为情”

慧子来自日本的东京，有着日本女性特有的优点，她在位于阿州奥哈镇的希伯来公司已经工作了四年有余。谈起这位漂亮的日本女孩，希伯来公司的人力培训总监马克先生却是一脸苦恼：

“慧子小姐如果能变得美国化一些就好了。”

“潜意识的失败者” 不敢要和做不到(3)

马克的说法显然是经过了婉转的修饰。在他看来，慧子最大的问题并不在于工作能力，而是封闭敏感的内心。几个月前，她对公司一次重要活动的策划失败，给她造成了不小的打击，使得本来就性格内敛的慧子变得如惊弓之鸟，为了保住来之不易的工作，她开始逃避以前本可一力解决的业务。

“她丧失了斗志，就像一个刚进入青春期的难为情的小女孩。现在我总能看到她羞涩惧怕的眼神，察觉到 不求有功、但求无过 的安守本分的心态，亚洲人都这样吗？我本以为这是中国人的 特长 。”马克无奈地说，“如果是新职员，公司早就让她写辞职报告了；但慧子小姐不同，公司对她寄予很大希望，所以我们都在想办法，如何重建她的信心。”

慧子的故事为我们划出了一道“优秀如何变得平庸”的轨迹。许多本来可以做得很好的人，拥有极强的内在气场的人，经历了一次失败的打击后便消极颓废、自毁人生、逃避现实。逃避的目的本是为了消除内心的自卑和对困难的惧怕，但是效果只会适得其反，越逃避越自卑，越自卑就越逃避，这是一个自我捆绑的恶性循环。

平庸的秘密六：自我潜意识的失败定位，往往会从根本上将一个人打倒。内心常对自己说“我不行”然后不敢迈出脚步的人，比那些尝试过很多次仍无法避免失败命运的人更可怜，尽管他什么都没做，看似零付出。每个人身上都有别人无法具备的优点，将这些优点充分利用，完全可以成就自己。关键就在于我们需要及时转变观念，经常在潜意识里跟自己说“我一定行”，做过几件成功的事情之后，你就能慢慢发现，其实你一直都很棒！

微笑试验(1)

1992年8月，我在华盛顿第一次发起了“每个人都有吸引力”运动，希望帮助那些对人际交往和实现人生目标产生长期的内心恐惧的人。

我们在特区组建了大学、社区机构及教堂三位一体的咨询体系，并设计了一系列简便易行的课程。是的，它们统称为“气场训练”，旨在让这个世界的每一个人都充满魅力，拥有强大而内外统一的气场，包括平易近人的风度、坚定的意志、坚持正确的人生方向以及坚守聪明而善良的内心。

最重要的是，我们想让人们发现自己身上最为美丽的地方。那些人性的优点，有助于你我取得成功的天性中的奇葩，它就是我们人生的珍宝，可以带给我们幸福！从此不再需要幸运女神的额外垂青，自己就可以摘取人生果实。

这还要感谢我的朋友，华盛顿州立大学（WSU）的教授约翰·纳夫辛格（John R. Nofsinger）。也许你猜到了，就是那位喜欢钻研投资心理学的略有些神经质的财经学者；还有哈佛商学院（Harvard Business School）的塞纳，他们鼎力支持我的计划，并为此撰写了长达两万余字的“广告”。

在州立大学的红墙辉映之下，我们为这个让人心潮澎湃的目标讨论良久，最终将它命名为“每个人都有吸引力”运动。“听着，菲尔，吸引力，这是所有人都关心的品质，就像吸引力法则所告诉我们的。但那并不全面，你的气场理论更有涵盖性，而且具备完整的实现过程。”约翰说，“气场的外在表现形式，它一定是将别的人和事物吸引过来，比如说漂亮的女士、俊朗的帅哥、上司的首肯，嗯，当然还有一个幸福的人生。我们告诉人们一个实现的方法，即：如何重视、并提升自己的气场。”

这个建议好极了，我和塞纳表示同意，但是塞纳的问题是：

“如何开展我们的计划，就是说，每个人都有吸引力运动的载体是什么呢？就像一箱价值连城的货物，你要为它配备一艘什么样的船？”

这很重要，我们不能只坐在摩天大楼的写字间与人谈心，那是商业活动，而不是大众化的心灵成长的普及。我的方式当然是有效的，从那年的秋天开始，“菲尔博士”的课程就开始了，并且在当年就拥有了近千名学员，他们从这项运动中都受益匪浅，成为这项运动忠实的志愿者，为此努力传播“气场训练”的五个课程，甚至比我自己的工作做得出色！

“认识到内在的自我是最重要的。塞纳，我们都这样认为，一个人的社会价值首先体现在他如何看待自己。当他自卑时，他对社会将毫无贡献，这是没有疑问的；只有自信并愿意展现自信的人，才拥有向外辐射的强大气场。他们的自信会影响周遭的环境，形成一个独特的具备强大感染力的辐射场，从而轻易地征服别人！”

这是气场训练课程的开始：首先请学会自信地微笑，并愿意为了引起关注而努力地包装自己。这个咨询体系的基本功能，都围绕这两点展开。微笑，自信，敞开胸怀，勇气，坚持，大

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

胆尝试 这些激励性的词汇，我们以最形象的游戏表达出来，让每一个参与者均从中得到最实用的体验。

约翰和塞纳为此耗费了半年的精力，我们在不同的城市进行了上百例尝试，找到了一种最佳的互动方式。我们将每节课的时间控制在 20 ~ 30 分钟，这是个奇妙的时间段，对于我们完成互动的内容刚刚好，又不会使参与者感到时间难熬、心浮气躁。

在华盛顿州立大学的礼堂，我们正式开始了“每个人都有吸引力”运动。正像本书强调的，它非常成功，所有的人都希望拥有一个稳定强大的气场（包括看到此书的读者在内），尽管他们的生活或工作中遇到了些许问题，但经由我们的课程轻而易举地得到了解决！

在一次由州政府资助的气场训练活动中，塞纳教授和我进行了一次多达 200 人的培训活动，他们在我这里懂得了微笑对于自信的意义，发现并且确信，微笑可以帮助他们感受到自身迷人的气场，以及因此产生的别人的尊重。

微笑试验(2)

200 人的微笑试验并不容易，这是一个难以控制的超大型集体，我甚至连他们的名字都不需要看，因为看了也记不住，没多少意义，只能根据赛后的结果来统计优胜者和那些有问题要解决的学员名单。

“开始吧，勇敢的人们，你们一定可以！但前提是不要害羞，也不要随便放弃！”

我的要求是，必须站到车水马龙的街头，对着来来往往的陌生人报以最真诚的微笑，向他们索取一件微不足道的小礼物。这不是一个容易完成的任务，许多人会把它当成“无意义的傻笑”，所以这样的训练开始总会有些抵触。但我告诉他们：“这对你们非常重要，如果一件无意义的事情都做不好，你怎么能够触摸到自身的气场呢？当你不敢去做时，你的气场一定是消极的，这一点没有疑问，所以我们必须拿出勇气去证明自己。”

当然，向路人的索取并不是不劳而获，因为如果能够获得成功，除归还路人的礼物，还将附送一件神秘礼品，看谁可在最短时间内取得最大的成功，成为这个游戏的冠军。

微笑改变气场

来自马来西亚檳城的华人移民陈煜女士获得了冠军，她只用两分钟就成功了，并在半小时的活动时间内，赢得了 9 位陌生路人的形形色色的礼物。这其中有钢笔、硬币，甚至还有一次拨打免费电话的机会，那是一位儿童，他天真地以为陈女士特别需要他的帮助，于是要求爸爸拿出手提电话借给陈煜，对她施以宝贵的援手。

然而在 45 天之前，陈煜第一次站在我面前时，她就像居住在慈善医院那些生来就失去表达能力的人，犹豫地走进我的办公室，冷漠而畏惧地站在门内两米的地方，双手互握，低头不语。她似乎不知道该说什么，又像对我以及屋内的一切都不感兴趣，即使她颌首答应参加“每个人都有吸引力”运动，面部表情亦是僵硬死板的，好像只是“来看一看，做什么随你的便，我无所谓”一样。用一句中国俗语来说，“死马当活马医”？不，我想没有人愿意始终生活在如此萧条的状态中，只要找到问题，游离于社会主流之外的这种痛苦就一定会消除。

资料告诉我，27 岁的陈煜患有自卑症和抑郁症，在当地被称为“天生不会笑”的丑女孩。其实她长得非常漂亮，瓜子脸，大眼睛，身材高挑，皮肤白皙，但因为她是冷若冰霜，对人爱理不理，因此人们都觉得她丑极了，一点也不可爱。这就是现实，人们不会因为你容颜美丽，就会赐予你冰美人的称号，并把你供奉起来，这种事情只存在于想象和童话中；更多的人觉得你难以接近，就会认为你根本不美丽，和“可爱”这样的字眼相距甚远。

所以陈煜从小就生活在歧视之中，交不到男友，长期受到邻居伙伴和同学的嘲笑，这一切又都成了她自卑加重的源泉。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

她跟随父母离开了马来西亚的华人社会，来到太平洋东岸的美国，希望得到一个全新的成长环境，并渴望获得真正的改变。她在我这儿上了六个课程，每周末都会到我和塞纳教授的课堂来。一个半月之后，她站到了街头，这时人们惊讶地发现她的微笑就像天使。

这样的尝试总不会是一步到达的，通过气场训练，她战胜了抑郁症，找回了最美的微笑，成为这个课程团队中气场最充足的人，但她也为此付出了辛苦的努力。

情绪是一把钥匙，你要进哪扇门？

“请再试一次，陈煜，勇敢些！”

已经第二周了，她仍然找不到微笑的“诀窍”。“菲尔博士，微笑就是脸部肌肉全方位运动，让嘴角线条向上提升吗？”她不断尝试着各种机械的“笑容”，调试自己的情绪。她的回答有趣极了，可旁人实在感受不到她独特的幽默，尽管她很想逗我们开怀大笑。她的表情依旧像一块冰，寒气扑面而来，或许还有点渐渐融化的水汽。这就是她的气场，热情完全被冻住了，她极力想挣脱这种力量，但方法总不到位。

我说：“你做得已经不错了，至少懂得了微笑的原理；但我想，你还应该试着用内心去理解微笑的含义，去真正调控内心的情绪。你知道吗？情绪就是我们心灵的钥匙，当你微笑着或哭丧着脸去做一件事时，结果是截然不同的。”

“是的，菲尔博士，我知道，但是，微笑到底是什么呢？”

微笑试验(3)

她的问题或许正是很多人最感兴趣的，微笑是什么？它怎么可以帮助我们塑造一个无与伦比的气场？如何避免使我们走进错误的“房间”？答案不可能直接而简单，因为陈煜需要理解微笑的内涵，她应该首先乐观地看待这个世界，而不是拒人于千里之外，总是将自己关在封闭的鸡蛋壳里。

“微笑就是互相尊重，陈煜，当别人对我们表示赞美时，我们是不是应该报以礼貌的感谢呢？”

“我想是的，博士。”

在第三周和第四周，陈煜感受到了尊重的内涵，我们所有的工作人员都在主动跟她聊天、沟通，将她当做最知心的朋友。她很漂亮，也非常善良，在人们的关注中，冰山慢慢融化。在最后一周的课堂上，她笑得那么灿烂！

“看，她笑了，也许她是我见过的全世界最美丽的女孩！”特地赶来参与这次活动的约翰惊喜地说。

“真是太不容易了，可这一切很有意义，不是吗？陈煜女士成功地走入了我们的世界。”

“现在你想干什么？”

塞纳笑着说：“我想将名片送给她，上面有我的电话号码。她美极了，就像千年一笑的冰美人。”

看起来，陈煜只需要一次成功的微笑就迷住了我们的塞纳教授。她的气场完全恢复了正面积极的运转，内心的热情与开朗，对人生的热爱与对幸福的渴望，真真切切地让我们感受到了。而且，现在的她是善意的，恬静的，青春的躯体散发着火热的激情。

真是奇迹！她的妈妈流着眼泪说：“谢谢你，菲尔博士，我没想到她根本不需要吃药就可以痊愈！”

“您是说她的抑郁症吗？不，陈女士，您的女儿没有病，她只是还没意识到自己是多么的优秀，这个世界是多么的美丽。今天她找到了幸福的钥匙，打开了自己心灵的大门，她的魅力让人倾倒！”

在那次活动中，200个人只有陈煜做到了最棒的成绩，她竟然没有被拒绝。我问她是怎么做到的，陈煜平静地说：“我只是对他们说，请问，能帮我一个小忙吗？我需要一份礼物，哪怕它是多么卑微。于是他们停下脚步。好的，女士，我这里或许有一些你会感兴趣的小礼物，希望你能永远像现在这样美丽。”

嘿，很多人是像她这样做的，可还是达不到陈煜的效果。那些高傲的人，他们在街头的微笑完全没有一点魅力，勉为其难地挤出一丝笑容，不过是希望路人配合他完成一项简单的测试。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

他们没有把这个试验当成生活的一部分，没有用心灵去感受它，结果就是，他们无法让陌生人体验到自己的吸引力。那一刻，这些人的气场是虚弱的！

微笑的力量：没有人拒绝你的微笑

对气场来说，微笑有这样大的魔力吗？也许德国人威尔科克斯说得对：“当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开乃是易事；而在一切事都不妙时仍能微笑的人，才活得有价值。”

微笑不用钱，但经常能弄到钱。微笑是气场的名片，是交际的钥匙。这就是一次魅力笑容的力量，请你记得随时展示它！约翰告诉我：“那些股票一夜之间成为一堆废纸却依然可以保持笑容的人，我喜欢他们，不仅因为他们可以看透股市投资的本质，更是因为他们超然而镇静的气场！”乐观的人在每一次困难中都能看到机会，而消极的人面对再好的机会也只能看到那些让自己头痛的“危险”。一个成功者的首要标志就是他的心态。就是这样的，微笑展现的就是一个人的内心，它是一种高贵的符号，代表了一个人面对不同处境时可以达到的境界。

有人把这次金融危机和1929年那次惊天噩梦相比较，也许是这样的。我没有出生在那个年代，根本没有现场体验过那是一个什么样的场景，但我从无数的资料中见到了当时的悲惨世界。可以想象，大多数投资者完全崩溃了。

股灾真的很惨，经历了所谓的黑色星期五，亚洲股市的黑色一周，所有人都在哭的时候，却唯有一个人在昂首微笑，那就是刚刚荣登世界首富位置的股神沃伦·巴菲特。2008年金融危机最严重时，美国财经杂志《福布斯》公布了“美国富豪400强榜”，巴菲特个人净资产在33天内增加80亿美元，重新登上首富宝座，他打破了比尔·盖茨保持了15年的首富纪录。

微笑试验(4)

微笑，乐观，无论现状多么糟糕，都对明天保持积极的兴趣，这就是巴菲特的成功秘诀。在他身上有一种乐观的气场，他总是能够在垃圾堆中发现金子，就像他当年收购华盛顿邮报、决定投资吉列剃须刀时一样。

在一次员工培训中，一位美国心灵励志顾问开始卖弄他的“花招”：苹果疗法。这是一个老掉牙的试验，但却百试不爽。他举起一个苹果，问那个染了黄头发的年轻男子：“嗨，先生，请说出这颗苹果的颜色！”“红色。”那个人看了一眼。“对极了，那么，猜猜它的味道，甜的，酸的，或者酸中带甜？”吉姆循循善诱，真像一个喜欢唠叨的老太婆。

年轻男子暴躁起来，他心情很差：“我没时间评价这颗苹果，我需要的是方法！方法！”这个人正处于极度的消极之中，他的生活遇到了麻烦，现在还没有解决，而且他明显已经乱了方寸。他的年龄不到30岁，但这一刻看上去足有50岁。

顾问先生笑起来：“还不错，至少你还有发脾气的兴趣，这说明你的内心极度渴望战胜困难，很想将那些给你带来麻烦的问题一脚踢进大西洋。但是，你现在最需要的是方法，而是安静，明白吗？如果你能给自己10秒钟时间，专注地来观察这个苹果，然后说出它的味道，我打赌，你一定可以找到方法。”

他半信半疑，但真的就用10秒钟的时间紧紧盯着吉姆手中的苹果。那一刻时间就像静止了一样，他在动用自己全部的脑细胞来研究这颗苹果的味道。“我想，它是甜的。”年轻男子微笑起来，他的信心神奇地恢复了！

每当你被沮丧、失望和悲观的情绪包围时，就请拿出一个苹果。望着它10秒钟，说出它的味道，大口吃掉它！这是美国公司所有的员工都知道的方法，简单易行，极为有效！乐观的种子就在这10秒钟的过程里等着你，它会让你迅速平复六神无主的心情，帮你找回积极的心态，使你不由自主地展现放松的微笑。

有这样一个故事，一名独居小姐听到敲门声后打开门，发现一个持刀男子正恶狠狠地瞪着自己。她灵机一动，微笑着说：“朋友，你真会开玩笑！是推销菜刀吗？这种样式真不错，给我来一把。”边说边让男人进屋，接着说：“你长得真像我过去认识的一位好心的邻居，见到你非常高兴，请问喝咖啡还是茶？”本来脸带杀气的歹徒对此毫无预备，他变得腼腆起来，有点结巴地说：“哦，谢谢。”最后，她真的买下了那把明晃晃的菜刀，并且付了钱。陌生男人迟疑一下，拿着钱走了，但在转身离去的瞬间，他真诚地说：“小姐，你将改变我的一生！”

一个人的微笑可以改变另一个人的一生！这是多么神奇的事实！更让我们感到震撼的是，和善与友好的笑容还拯救了她的生命，并把一名凶残无比的歹徒变成了一位面带羞意的客人！

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

是的，这是她的气场起了作用，因为微笑而产生的强大气场，其感染力使歹徒无法战胜！这比任何鲁莽的行动和激烈的冲撞都更有作用，它能起到的效果是远在天边的警察无法做到的！同样，微笑对人的改造是深达一个人心灵的。有句名言说：“微笑是结束说话的最佳句号。”在我看来，微笑更是让我们开启一段奇妙旅程的船票！

“3 秒钟陌生人” 游戏(1)

在 10 个陌生人面前你能做什么，讲笑话，跳一段 MJ 的舞蹈，或是自信地与每个人眼神交流，发送“我想结识你”的交际信号？或许你会说，我并不认识他们，为什么一定要做这些事情呢？我只需要迈着自己的步子从他们身边经过就可以了。嗯，没错，我们一般都是这样做的。你，我，我们在公司门外，在马路上，在住所附近，不管遇到什么人，总是怀着毫不在意的目光漠然地擦肩而过。你不会关注他们，他们也不会记住你，彼此永远都是陌生人，是这样吗？但是今天，当我让你坐在这座灯火辉煌的舞台的一侧，面对另一侧的 10 位异性，在你必须对自己做些改变、展现自我以博取他们的青睐时，你之前的想法还会像顽石一般坚固吗？

我想不会的，你一定马上感觉到，哦，原来在陌生人面前适当地表现自己很有必要，但你立刻又会发现另一个问题！对，菲尔博士已经替你想到了：你缺乏这方面的经验。当你真正想做这件事情时，才发现自己根本没有底气，内心的慌乱就像沸腾的开水一样咕嘟乱冒。

当我邀请可怜的埃文斯先生坐在台上时，他如我所料，表现得极为羞怯和惧怕，就像一个从未到过城市的乡巴佬，闪烁的眼神、游移的目光以及尴尬的不断变换的姿势都在告诉我，他不知道自己该怎么做才符合别人的期望。他的气场是灰色的，毫不自信，且极度散乱。这样的他一触即溃，没有任何抵抗力和竞争力。

抛掉恐惧和忧虑的训练

有时你我都会如此，我们的内心习惯于“拒绝大场面”，当人多或事情很麻烦的时候，我们就会感到恐慌。我们在潜意识里喜欢待在一个小环境，最好只有最亲密的人陪在身边，在某种程度上是与外界隔绝的，嗯，就像在卧室与伴侣欣赏电视剧。一旦让你见到很多人并在他们面前展示自己是多么棒，看，我们本来非常坦然的气度和自信的神态马上就缩进“龟壳”了，只是刹那间，我们就从一只骄傲的天鹅变成了缩头缩尾的乌龟。

在后台的准备室，我与埃文斯先生有过一段“针锋相对”的交谈。

“我能不能不要站出来？”

“不，你必须强迫自己，就当这是一次被枪顶着脑袋毫无退路的工作！必须完成，绝无退路！”

“似乎没有必要，这不是法律所要求的，我可以不去，难道不是？”

“听起来是个庄严的借口，可是埃文斯先生，你昨天找到了我，告诉我说，公司刚把你裁员，宣布这个消息的主管还狠狠地侮辱了你，你的朋友也瞧不起你，他们觉得你还不如一只活在树穴里的松鼠，这么说你对他们毫无用处！与此相比，哪件事对你来说更可怕呢？”

“我很难过，这确实是现实，可我现在同样感到羞愧，我不知道今天将面对什么情形，请帮帮我！菲尔博士！”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

“埃文斯先生，我已经在帮你了，办法就是到台上去，和那些男人坐在一块，用你的本色去面对那些女人。”

“本色，你是指我的气场吗？我感觉我根本没有什么气场。”

“是吗，那么你还害怕什么呢？一无所有的人是不必惧怕任何事情的，你想被人认为是这样的人吗？”

埃文斯的第一次“3秒钟陌生人”游戏就这样开始了，他坐到了台上，在中间的位置；对面的女士毫不费力就能观察到他，好像他就是这10位男士的中心。但是结果显而易见，埃文斯的得票是最低的，他给人的印象分是零，甚至根本没有女士在意他，这些女人的目光都在回避他的身体。

我明显可以从她们眼神中看到一种厌恶和不解，她们一定会想，这个男人是从澳大利亚的原始森林跑出来的野人吗？他被隔绝在文明世界之外有20年的时光了吧，不然为何会如此惶然迷茫呢？他的眼睛是空洞的，大脑一片空白，没有任何思维的运转！当然，他的气场没有吸引力，甚至充满恐惧和害怕；如果有，那也一定是类似于“快点救救我吧”的同情怜悯的声音。

问题出在哪里呢？埃文斯受到了生活沉重的打击，他首先失去了一份重要的工作，并招致上司的言语攻击，还失去了朋友的认可。是的，这很倒霉，工作和友情对男人很重要，几乎是人生的支柱，丢掉这两件东西的男人一定会感到莫大的屈辱！但这也说明情况还不坏，埃文斯至少懂得他在某些重要的方面是失败的，他的内心拥有强大的自尊，只不过在失败面前找不到出口。

“3 秒钟陌生人” 游戏(2)

“埃文斯，我越来越觉得，你就像我的从前。” 我们在一起聊天，准备开导他参加下一轮的游戏。

“真的吗，我不敢想象，难道你也有过这样噩梦般的生活？” 他惊讶地问。

“我不认为这是糟糕的人生，只是你戴上了眼镜看自己，或者过分地考虑别人的感受，你非常优秀，但这需要你自主地发现那一部分！”

“我优秀在什么地方呢？”

这正是我想听到的疑问，他必须抛弃自怨自艾并开始寻找之旅，打开那扇气场的大门。我列举了他的几个优点：

富有能力：曾是公司的主力干将，深受器重，在一次重大失误之后才失去了信心。

勇气：能够意识到自己的问题并敢于到这里来寻找答案。

英俊的外形：糟糕的气场并不能掩盖他不错的外在形象，他的确是一位标准的美国帅哥。

我们必须懂得自己最基本的优点在哪里，这对埃文斯也是非常重要的。他的双眼放光，“是吗，我真有你说的这么优秀？” 他的自信心消失了，但对自信的憧憬还在，并且我能看出，他渴望重新拥有对别人的征服力！

“这是肯定的，埃文斯先生，只要你闯过这一关！”

他站起来，来回踱步，重新思考自己。他要做一个重要的决定，找回过去那个在大公司呼风唤雨的优秀的埃文斯，回到属于他的世界去！他要迈出的第一步就是征服舞台上的那些女人，打败她们挑剔的眼睛。

“来吧，陌生的人们，请投我一票！” 埃文斯的眼神告诉我，我不必再对他说什么，他突破了这一关，重新点燃了他熄灭良久的气场。是的，以前的埃文斯就是自信的、最棒的，当他意识到这一点时，我何必再多费口舌呢！我只需做一位合格的观众，看他昂首挺胸地走到台上与其他男人一较高下！只要找回气场，他会站起来的！

这就是 3 秒钟发生的奇迹，一个残酷的规则，完全改变一个人，让他回到过去，或者让他赢得未来！没什么不可以，气场本身就在我们的体内，视我们的需要而改变它的形状。你所做的就是激活它，让它释放出全部的能量，帮助你赢得竞争，将五彩缤纷的人生果实吸引到你的身边！

直面陌生人：“被选择” 的自信

勇敢地迎接残酷的“被选择”，就是让你在一个公平的规则面前表现自己的最优点，逼出内在自我全部的潜能。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

很多时候 我们惧怕陌生人 ,但是他们并没有给我们疑惑 ,而是我们的心灵深处戒备多疑 ,踌躇不前 ,气场收缩 ,魅力打折 ,从而产生了强烈的不自信。即使无比渴望释放自己的能量 ,也会由于气场的薄弱错过机会 !

在华盛顿的“每个人都有吸引力”运动的总部 ,经常有人向我诉说 ,自己因胆怯而苦闷 ,因害羞而烦恼。与陌生人或异性初次交往时 ,总是脸红耳赤 ,说话辞不达意 ,甚至手足无措 ,不知从何做起。是的 ,他们身在职场 ,却害怕与上司打交道 ,情愿躲在角落里做一个永远没有升职机会的隐形人。尽管他们知道有些重要的事情自己可以解决 ,却不敢挺身而出。

你看 ,这些与我们的过去有多么亲密的联系 ,以前我们或多或少都有类似经历。在学校 ,不敢勇敢回答老师的提问 ,在公共场合不敢发言 ,遇到陌生人并且需要建立联系时 ,话未出口脸已红 ,畏首畏尾 ,表现极差。

20 世纪 60 年代 ,耶鲁大学的社会心理学家米尔格兰姆经过大量的实验和研究后发现 :在现代社会 ,你最多通过六个人就能够认识世界上任何一个陌生人 这就是著名的六度分隔理论。

“没有你不能搭上关系的人 ,只要他居住在这个星球上 ,哪怕他是肯尼迪或者尼米兹上将。” 格兰姆说 ,“他们全是陌生人 ,但是存在一条互相沟通的渠道 ,你只需要找到它就可以了 !”

进入信息化时代后 ,这一理论更是在现实生活中一次次被验证。真正的陌生人是不存在的 ,所谓陌生人 ,其实就是只要通过某种方式就可以结识和相知的人。拓展自己人际交往的宽度 ,扩大自己的视野和圈子 ,就是拓展自己的人脉 ,给自己的生命注入更多养分。只要你拥有足够的勇气 ,迈出第一步 ,用自己无与伦比的辐射力去征服他们的眼睛和内心。假如你具备强大的气场 ,或许你只需两步就可以与奥巴马微笑着握手 ,在白宫言谈甚欢 !

“3 秒钟陌生人” 游戏(3)

这完全可以做到，并不是什么神话或者一个虚无缥缈的梦想。问题就在于，你怎么面对陌生人，尤其是那些看似与你毫不相干的陌生人。你要勇敢地表现，并适应这种突出自己的生活习惯，进而培养出自己无处不在的气场！

近现代的文化，首先应该是陌生人相处的文化，尤其是近现代都市的文化，更带有陌生人相聚的特征。但是，我们这些长期生活在熟人社会中的人，习惯的却是熟人文化。

你的生活惯性告诉你，这是一个熟人社会。走到哪里都是相识已久的人 这也是你宁愿看到的。在潜意识中，你都在拒绝陌生人，最尴尬的事情也莫过于直面陌生人。那时候你的眼神游离，扭头转脸，或者随意地敷衍而过。看，我们很多人的第一选择都是这种处理方式，常态的反应都是：“嘿，这个人和我有什么关系呢？我为何要在他跟前拿出 100 分的精力？不，我没那么傻！”于是，一次本该扩大人际圈、展现气场的机会丧失了，一些自诩聪明的人总会办这种傻事。

现在我告诉你，我们身处的世界，正越来越从传统的熟人社会走向陌生人社会，家庭变得小型化，而全球的信息时代已经到来了，这使得一个人的社会交往日渐扩大，让你的生活和陌生人产生千丝万缕的联系。

你无法拒绝，不是吗？那么听我的，现在开始直面陌生人！

社会学家罗纳德·波特在 1992 年提出了“结构洞”（structural hole）理论，他把社会网络之间的空隙定义为结构洞。这有什么价值呢？他说，一个具有企业家精神的聪明人，会在位于空隙两端彼此没有直接联系的两个人之间，担当联系人的角色，从而占据一个“结构洞”。一个人所占据的结构洞越多，他在人群中的地位就越重要，调动人际关系为自己服务的能力也就越强。

无疑，当更多的人围绕着他服务时，他所展现出来的气场是卓越超群的。因此，那些聪明的人总会十分乐意在浩瀚的人际网络中充当联络员和架桥人的角色，借重各种不同的力量与机遇，提升自己的社会资本，扩充自身的气场，最后成就他的事业！

大多数人面对陌生人时，都会有一种潜在的恐惧感或抵触情绪。事实是这样的，陌生人让你感到不舒服，气场值会从 10 分降低到 6 分甚至更低。这样的情况可以得到改变，只要你愿意为此付出努力！菲尔博士的“3 秒钟陌生人”游戏可以让你在最短的时间内引起陌生人的注意，并和陌生人快乐地交谈，而且还能成为好朋友。

我们已经帮助很多人建立起了行之有效的“直面陌生人”模式，协助他们去在陌生人面前勇敢自信地展示自己，尤其是独特的魅力，他们身上最具吸引力的优点，在最短的时间内展示出来！也许你会发现，在这样的课程上总有许多小窍门，比如激励艺术，使原本羞惭自卑的人

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

短时间内做出奋力一搏的决定，但这不是最主要的！让他们选择坦然面对的原因是，他们都乐意拥有一个受人欢迎的好形象，而不是得过且过！

在一家男士西装店外突然响起了急切的喊声：“请开门，拜托了，我有重要的事情。”女店员从店内跑到门口，隔着栅栏对外面喊的人说：“还不到营业的时间呢，请过半个小时再来！”

外面的男人说道：“您就开门吧，这可是非常重要的事情。”

“不过，我们确实还有半个小时才可以开门呢。”

“那么，请问您叫什么名字？”

“朵斯。”

“朵斯，真美的名字呀！朵斯小姐，我真的有急事。我的儿子需要一套黑色的西装，他叫法兰克，需要一套黑色的西装，因为我家里有人去世了，我的父亲 85 岁，他是一名战争英雄，刚刚去世。下午要举办葬礼，而且是军事葬礼，到时会有战斗机升空，会有 21 声炮响来致哀。所以，朵斯小姐，他必须要借一套黑西装，只用几个小时就可以了。”

“3 秒钟陌生人” 游戏(4)

“啊，抱歉了，我们不出租西装，而且现在也没有开始营业呢！”女店员边说边走回店内。

看来是没戏了，不是吗？换成你，也许会垂头丧气地扭头走开。但是此时，男士说：“朵斯，请，请回来！朵斯小姐，您看这是您的吗？”他的手中拿着一条金色的项链。“我在停车场捡到的。那一定是从你美丽的脖子上掉下来的吧。”于是，男士如愿以偿，商店门不仅打开了，他还顺利地借到了西装。

这是《猫鼠游戏》中第 12 分钟的情节，这位男士叫法兰克·威廉姆·阿巴内尔。

“他借到西装的原因是什么？要知道朵斯小姐从不认识他，而且很坚持原则。”我问听得很认真的凯布里先生，他恰好是一位推销员，每天都需要跟陌生客户打交道。但他做得并不快乐，失败多于成功，经常困惑自己为何无法打动陌生人，甚至乍一接触就收到对方“厌恶的目光”。

凯布里踌躇道：“我想是那条金项链，朵斯小姐见钱眼开了。”

多么直接的答案，但是还有更重要的原因。我说：“为什么不是之前法兰克那个感人的故事呢？这才是最主要的，因为这给了朵斯小姐一个开门的好借口，他已经打下了良好的基础，金项链只是一把钥匙罢了。”

影片发展到 30 分钟的时候，类似的镜头再次出现。此时，表演的人已经是法兰克的儿子了。在银行的柜台前，他诚恳地对负责接待的女士说：“请你体谅一下，老板派我到布鲁克林和皇后区，现在又要我去长岛。我要招待客户。”

“抱歉，这不是本行的支票，不允许兑现的。”

“你叫什么名字来着？”

“艾诗莉。”

“啊，艾诗莉，我在街上捡到了一样东西。”他边说边拿出一条项链。

看，故伎重施了，不过他没有得手，毕竟他还不够老练。直到他穿上了一身航空公司机关的制服，他才依靠服装显示的“身份”，征服了银行的接待人员。

“这说明什么呢，凯布里先生？”

凯布里毫不犹豫地回答：“服装，虽然他的表达方式得心应手，让人听起来很舒服，是个不错的借口，也给了银行工作人员足够的诱惑，但却忽视了一个重要的细节。”

“没错，作为一个销售人员，当你会见陌生客户时，除了言行举止处处到位，凯布里，你还要有得体的服装、清洁的外表，对吗？你要衣着整齐，这是你气场的组成部分，任何一个细节都不能忽视！”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

凯布里可能已经找到自己的问题了，他缺乏一些细节的准备。尽管他自己觉得这些细枝末节的东西跟产品比起来，简直拿不上台面，但对陌生人来说，这很重要，在 3 秒钟之内，它们是你的气场很重要的组成部分！

在乘坐飞机的时候，他再次采用了“这一定是你美丽的脖子上掉下来的项链”的说法，他又顺利地再次得手。而且，他每次兑现伪造的支票时，都不会忘记夸奖银行女职员的容貌美丽、眼睛有魅力，他的支票总是能够获得兑现。《猫鼠游戏》充分展现了征服陌生人的技巧，告诉我们一个人的气场，是如何在与陌生人的交往中得到展示的。

当你主动走向陌生人时，你面对的是一次“被选择”的过程。无论多么主动的行为，其本质都是如此。选择非常公平，因为在极短的时间内，你毫无作弊的可能，上帝并不在你身边，他可能只是在对方那里，因为“陌生人”拥有选择权，决定着对你的印象分！

要逃避吗？不，凯布里先生很快就明白了这个道理。他容光焕发，精神抖擞，决定为了事业再次出发，去为 IBM 公司卖出更多的品牌电脑，证明自己可以做到最棒。如果之前的他只在意公司的品牌威力，而忽视内心的自我形象时，那么现在他已经深谙气场的魔力：它来自于本身对客户的征服力，包括衣领的洁净程度、发型的样式和西装的颜色！

“3 秒钟陌生人” 游戏(5)

1985 年，我青春飞扬却又害羞内向，老师对我说：“嗨，菲尔，欢迎来到陌生人社会！”

他是普林斯顿大学的哲学系教授哈里，那年我从加州的安乐窝来到新泽西，开始我的大学生涯。对这个全新的世界，面对着与我同样强大、活跃的人群，我感到惊讶、陌生和些许战栗的惧怕，陌生人太多了，我都不知如何开始这里的生活。如何跟他们打交道呢，谁能保证他们中的某个人不是魔鬼或者会对我的生活造成损害的骗子？我的防卫心理迅速壮大，它虚掩心门，随时准备关闭，将我关在内心的黑暗世界。

哈里教授拥有一双犀利的眼睛，能看穿任何人的心事。在与我第一次接触时，他笑得像个顽皮的孩子，虽然已经年近 60 岁了。当我要向他打招呼时，他就知道我在想什么了。

“陌生人社会？这里是越南丛林吗，哈里先生？您让我怀念教室天花板上漂浮着气球和写满爱的高中生活。”

那时候这个词让我心惊，它极易让人想到丛林法则，啊，我马上要被丢进一个泥潭，跟那帮来自五湖四海的陌生凶残的家伙抢食吃了。我要跟他们抢朋友，抢校园内的一切公共资源；归根结底，我要跟陌生人竞争自己的未来！青春期的时候，我们是会萌发这种纠结念头的，总以为素不相识的人会对自己抱有敌意，所以既想接近，又保持着警惕，潜意识里优先护卫自己不受侵犯。

哈里笑着说：“菲尔，你得熟悉这里，并让他们熟悉你，不然就会被社会抛弃，没有任何力量可以帮你改变这个现实！”

啊，的确是这样的，我发现那就像一堵横亘在面前的陌生的砖墙，必须打碎才能走进去，后退只是一条虚幻的逆向进化之路。我的父母只会催促我向前，绝不会拉我回去；同行者都在拼命向前冲，努力成为交际高手，让别人记住自己的名字，被自己的气场所征服，看起来只有我有些犹豫。我当然不能落于人后，于是，比今天的 3 秒钟陌生人游戏还要精彩刺激的交际大会开始了，我报名参加，并且踊跃地在里面寻找勇气！

“菲尔，你太笨拙了，是第一次见到地球上原来还有女人存在吗？”他们嘲笑着，那些今天是我亲密朋友的人，拉尔德，盖斯，格哈雷尔，还有非洲裔的黑人小伙洛达。不过没关系，当这一层窗户纸捅破之后，我需要的只是奋勇向前就可以了！我展示给人们愿意与每个人交往的信心和诚意，然后经验总会积累的，魅力就在这样的过程中迅速增加，最终我成了交际明星，结识了更多的朋友，还有我的第一任妻子海伦。

关注的机会

作为电脑销售人员，凯布里无法避免接触陌生人。即使不做销售了，只要他试图找工作，就会面临推销自己的问题！如果他总是畏缩不前，他的气场就会呈现出灰色、黑色或者其他黯

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

淡的颜色，散发出“不要接近我，我也不想接近你”的难闻的味道！当凯布里如是想时，他的气场处于对外防御状态，严格警惕别人的接近，也阻止自己去大胆开放心胸，向陌生人展现自己。

然而就算不找工作，做一个无忧无虑的宅男，凯布里依然需要朋友，扩大交际圈，享受生活，如果他有足够的存款。他还是会碰到陌生人，与所有的从熟人社会向陌生人社会进发的人们一样，我们都会面临着这样一个共同的目的：尽快获得陌生人的好感！

和你一样，凯布里有其他更好的选择吗？没有，所以他参加了我的游戏。

“3 秒钟陌生人游戏，很好的创意，我受益匪浅，但是菲尔博士，你是怎么来定义它的呢？”很久之后的一天，凯布里已经成为 IBM 公司在北美区的知名销售，他的年销售额最高达到了 78 万美元，创下了一个单人销售纪录，而且连续四年居于北美区首位，受到了公司总裁的接见，总裁亲自为他举办了一场内部宴会，提升他为北美区的销售总监。凯布里拒绝了，他只想做一个销售，不想坐在办公室，那不是他的特长。你看，他已经彻底融入了陌生人社会，习惯了被人关注并去征服客户的生活。

“3 秒钟陌生人” 游戏(6)

他约我出来喝咖啡，并与我谈起过往，这段让他明白气场重要性的日子。

我说：“这太简单了，凯布里，赢得陌生人的好感，我们只需要三件武器：好话，好意，还有一个好借口。只要你擅长这三类功夫，这个世界上罕有人不想跟你共进晚餐，满足你的一些要求。但是在此之前呢，我们面对陌生人需要的是什么呢？”

凯布里想了想，说：“一个机会，让他关注我的机会，我必须让他给我些时间来展示这三点。”

“对极了，这就是本课程的用意，凯布里，当你可以在 3 秒钟内取得一个陌生人的赞赏时，你还有什么是不能做到的呢？”

1. 被选择的压迫感，会帮助你在最短的时间内发现并去除致命的坏习惯。
2. 当你找到自信时，你会发现自己比想象中的自我还要伟大。

被选择需要自信，但是自信又需要充足的准备。“3 秒钟陌生人” 游戏在最短的时间内激发一个人全部的潜能，让他心无旁骛，只为达到一个最直接的目的，让对面的那些女人或帅哥多看我一眼，投给我赞赏和倾慕的眼神。这就像一扇窗口，一种足够慑人的气场，可以打开这扇窗口，由此你就能够进入陌生人的世界，他在 3 秒钟内就决定与你深入交往！

提升你的意志力：关键的一步(1)

通过意志力的训练，我们可以使自己成为不平凡的、可以控制内在气场、提升信念最终实现自我幸福的人。

意志创造了人，但是意志又在控制人，在很大程度上决定着你气场的大小、强弱、正负。同时，意志还是你在世界上取得成功的唯一源泉。一个才华横溢的人，如果缺乏意志力，即便他上通天文，下知地理，对他的事业恐怕也无济于事。他会轻易被打败，在十字路口迷失方向，在最需要坚持的时候放弃前进。所以通过提高意志力，我们不仅能够提升气场，还可以获得人生的财富，拥有生活的各种幸福！

每个人都有意志力，它默默潜伏在我们的身体之内。意志力是你我他的最高领袖，当它爆发时，我们无往而不胜；当它沉默时，我们一事无成，只能软弱地叹息，遗憾地丧失机遇！你看到了吗，意志对一个人的价值无可估量！

美国新思想运动的代表人物弗兰克·哈多克（1853～1915）在自己的经典之作《意志力决定成败》中为我们总结了意志力薄弱的体现，呼吁人们根据道德的习惯，拔除有害的习惯杂草。

他说：“如果不能去战胜并去除这些弱点，我们就不能随时坚定意志，来做一些让我们的人生具备高尚价值的事情。”

这些意志的弱点有：夸张，语言粗俗与脏话，骄傲自大，暴躁与怒气，邪恶的想象，酗酒，放任自己成为烟鬼，犹豫不决，心不在焉，固执己见，没有立场的信仰迷失，自甘堕落。天啊！当一个人沾染了这些陋习，他的气场之糟糕可想而知。你会看到他周体通黑，嗅到他全身臭味，难以近身，没人愿意走近他，他将是一个杀死朋友和妻子的“堕落的恶棍”，是阴郁的地狱之神，而非积极进取的人间之神。

弗兰克 1853 年 11 月出生于纽约沃特镇，他的父母均为卫理公会教派牧师。1876 年从圣劳伦斯大学毕业后，弗兰克也接受了牧师训练，但后来改从法律行业，1881 年成为一名律师。此后他移居威斯康汀，成立了自己的律师事务所。后由于父亲在爱荷华州的一个城市被暗杀，弗兰克又回到教堂，正式成为一名牧师。他退休之后，从牧师变成了一位写作者和演讲者，不停地传播新思想，成为一名很有影响力的讲师，一位成功的励志畅销书作家。

他说：“意志力是身体的统帅，人的躯体则是意志力的奴仆。你要知道，意志力是可以训练和提高的，通过有效的提升，坚强的意志可以成为你的人生习惯，使你的人生到处充满奇迹。”

他最常用的一个词便是“自我引导”，他认为意志就是一门独特的不经外力自我引导的艺术。事实也正是这样的。他在演讲中说：“人不仅需要道德观，也需要意志力，这是人控制自

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

己的两大法宝。我们需要坚持去做某件事和坚持不去做某件事，要能控制这种选择，帮助潜意识和灵魂的成长，从而让自己成为一个优秀的具备高尚魅力的人！非如此不能获得成功，特别是对于那些杰出的商业人物来说！”

气场正与你的意志力有关，请牢牢记住，这是很重要的命题，就像一个人需要灵魂，我们的宇宙也需要最核心的动力，否则扩张就会停滞。你需要终生保持强大的意志，无论做什么事，都要督促自己谨慎而坚持。这一课程将贯穿你的一生，没有一天允许松懈，除非你想放弃某些欲望，在某一段时间彻底放纵自己。

美国总统林肯是世界名人，他的一系列政策为美国的发展奠定了重要的基础，可是你知道他的人生拥有一个多么曲折的经历吗？21岁的时候，他想做生意，失败了；22岁，角逐州议员，落选；24岁，做生意再次失败；26岁，失去了妻子；27岁，精神差点崩溃；34岁，再度进入政界，竞选联邦众议员，落选；36岁，第二次落选联邦众议员；45岁，竞选联邦参议员，落选；47岁，提名竞选副总统，落选；49岁，又一次角逐联邦参议员，落选；52岁的时候，林肯终于当上了美国第16任总统。

林肯坚信自己一定可以成功，屡败屡战，他对自己拥有无比的自信，暂时的失败在他看来，只是命运对他的考验，绝不是彻底的拒绝。所以，他取得了不凡的成就。我们换个角度，如果你站在林肯当年的位置上，或许在21岁第一次失败时，就不会再尝试做生意。在22岁第一次落选州议员时，就永远不会再从政。因为生活的一次打击就可能让你失去自信，丧失意志。你开始认为自己不适合做这些事情，转而想过一种安稳的平民生活，向人生的困难妥协。如果那样林肯的命运就被改写了，历史上不会再有这么一个人。

提升你的意志力：关键的一步(2)

在面向所有人的建议进行意志力训练的阶段，我都向他们强调了“正确梦想”的重要性。拥有一个可以达到的梦想对我们来说至关重要。

1. 正确的目标，让你在可见的将来收获计划实现的成就感。
2. 坚持的精神，在合适的位置做最需要的事。

因为意志力就是一个人做出选择的能力，我要完成某个目标，决定向着它前进的策略，并鼓起勇气。这个目标必须有足够的可能性，可在我的能力范围之内完成，否则没有人愿意爬到天上摘星星，跳到河里捞月亮。这比堕落成本要大，让我望不到终点，看不到成功的希望，于是，我的意志力消失了！

少年时代，我在高中时的篮球技术很差，十投九不中，甚至球都拿不稳，还会被从手中掉落的球绊倒，以滑稽的动作摔倒在地，这让我在球场上没有吸引力，看台上的女孩子直接把我过滤掉了。她们喜欢高大的帅哥和球技好的人，这两点我一样都不具备。于是，夹杂在一伙气场强大的篮球明星们中间，我真的像一只可怜的小老鼠，是一个可有可无的陪衬。

现在看来，那时的我没有吸引大家关注的气场，充其量我是供人娱乐的。当人们希望看到有人摔跟头时，才会想到我。有时，女孩子就会左顾右盼找到我，对我大声喊：“嘿，可爱的皮克·菲尔，请摔一个给我看看好吗？”我愤怒地把球扔上看台，她们却不以为意地嬉笑，丝毫不在意我的感受。

这让人难以忍受，我要改变，要开始练习篮球。对一个缺乏技术的人来说，通过训练达到一定的篮球水平是很有希望的，至少超过那些看似强大的投篮好手并非痴人说梦。因此我制定了一份为期三个月的训练计划，每天到篮球馆练习投篮 200 次。

起初，朋友摇头对我说：“菲尔，做些有意义的事情不好吗，比如看看有关越战反思的电影，这才是现在美国的潮流。”

“不！”我说，“这是以后的事情，现在我需要成为一名篮球高手。”

我坚持了两个半月，每天都会进步一点点，球技越来越好。第一个月时我十投四中，第二个月就已经十投八中。当我再次出现在篮球场上时，在众人的期待和猜疑之中，我出手投篮，你知道，我听到了难以置信的惊叹，因为我连续三次投中，而且有一次是超远距离投篮。不得不说，我的运气极好，在场上没有紧张，但这要更多地归功于我内心“必须改变现状”的坚强意志！

你需要明白的一些事实：

1. 很少有人全神贯注，如果你能做到对一件事自始至终集中意念，你一定是率先冲过终点线的人。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

2. 自信的力量就是完全释放内在的自我张力。

3. 没人对你负责，除了你自己。每个人的命运都只由自己把握，你和我都是如此。所以，你的心灵即希望！

改善气场：每天只需半小时(1)

气场训练的独特内涵，使很多人认识到了气场的重要性，可人们仍然需要知道怎么独自训练自己。在华盛顿州立大学的校园内，在普林斯顿和哈佛举办的活动与讲座中，我、约翰与塞纳几乎没有休息的时间，我们回答每个人的问题，充分了解他们的内心，告诉他们气场到底是怎样一种概念；让他们明白，自己的体内拥有一种神奇的力量，只要将她开发出来，她无所不能！

并不需要多长时间，也不是一个多么复杂的过程。我告诉那些感兴趣的人：“微笑练习和3秒钟陌生人游戏，当你明白应该怎么做时，完全可在亲人、同事的组织下，在家庭与公司的场合就可完成，每天只需要半小时就行了。至于意志力训练，如果你愿意，它甚至不需要任何场合，因为它贯彻在你的日常行动中，每一分每一秒都在考验你，提醒你必须关注自己是否拥有坚持的力量！”

气场不是天生的

我们怀念在纽约工作的那段时光，尤其是菲尔博士设在纽约市立中学对面的培训机构。在那里，我们不仅看到了一个人是如何从自卑封闭的状态走向开放自信的，还体验到了魅力的真正含义，也在工作的过程中找到了自身的气场。

在日本，气场这个词总是与定力、实力这样的硬性概念联系起来，虽然两者有类似之处，但在本质上是不同的。定力和实力，代表着一个人展示出来的优秀的地方；但是气场，我们觉得，它的内涵更为广大，是一个人的综合魅力，是我们在生活中实现自我价值的基础，甚至是我们的生命力之所在！

当听说菲尔博士的这本书即将面市时，我们感到非常惊喜，很想为这段经历说点什么，希望每个人都能够重视自己的气场，把它挖掘、培养并保护起来。它是驻扎在每个人体内的元神，当它发出光芒时，我们的生活就像扬起了风帆，顿时如有神助。这是因为，它展现出来的独特的力量，包括吸引力，可以帮助我们在为人处世时事半功倍；而这种奇妙的力量，是可以通过自我的训练来找到的！

谢谢菲尔博士，当我们回到大阪时，也在生活中潜移默化地体会并运用气场的理念，无论在人际交往还是工作方面，都获得了比以前更多的收益，也渐渐认识到了自己的优势和不足的地方，并能够逐渐有序地去调整了！

川村夫妇的来信

在学员报名最踊跃时，我疲于应付，有几家学校的校长加入了我的阵营，和我一起来调节魅力训练的日程安排。即便这样我还是忙不过来，于是就在网上贴出招聘广告，我需要两位愿意为这项运动付出精力和时间的助手。条件是：耐心，善于换位思考，并能够激励学员的士气。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

那一天，市立中学对面的格林大楼的一层大厅内，大约有六十多人同时参加3秒钟陌生人游戏。秩序乱极了，大家都很有趣，觉得这是一项非常刺激的活动，既挑战自己的勇气，又能开拓人际圈，一举两得。

就在我和活动的现场主持人协商，准备将人们分为两拨时，响起了敲门声，进来一男一女，是两个黄色面孔的亚洲人，后来才知道他们正是川村夫妇。

他们说：“请问，每个人都有吸引力运动的活动中心，是这里吗？”

“去去，没见我们正忙着吗？”人群中有人不耐烦地吼道，是个白人小伙子。据说他患有焦躁症，总是控制不住情绪，就像一枚随时会爆炸的手雷，这里的人们都不敢轻易跟他交往。

“噢，是吗，那我们等一下吧。”

川村夫妇的礼貌与克制，顿时将大厅内的几十个人都比了下去，意外成为现场的焦点。许多人禁不住去关注他们，纳闷这两个亚洲人为什么不果断地还击，教训一下那个鲁莽无知的美国小伙。

当天的活动完成之后，我惊讶地发现，川村夫妇还在外面，他们安静地坐在大堂外面的长椅上。距离刚才发生的不愉快已经过去两个小时了，做完游戏的人们正在离开，闹哄哄的场面，丝毫也没有影响他们的心情。

“真是对不起，菲尔博士。”

“不，是我感到很抱歉，刚才的事情，我简直无地自容。请问你们有事吗？”

“我们是来应聘的。”他们笑着说。

啊，原来如此，我没有任何犹豫，立刻说：“那太好了，现在就可以上班了，两位正是我理想中的助手。”

改善气场：每天只需半小时(2)

有没有感到他们全身散发出来的淡定气场呢？似乎是天生的，但我肯定他们是通过自身的修为和不凡的生活磨炼才达到这种境界的，这让我非常敬佩。事实也证明，川村夫妇在那段时间的工作极其出色，有时比我做得还要到位。他们很善于调节学员的心理，帮助他们准确地把握自己的优劣，在时间不长的游戏和训练中摸索出激励自身气场的窍门！

更重要的是，他们以身作则，给学员起到了最鲜活的榜样作用。后来，我在为学员制定气场的训练时间时，就听取了川村夫妇的许多有益的见解。我们聊得相当投机，他们对于自身修养的重视，身上体现出来的东方式的隐忍与坚强，让我和塞纳博士都大为感慨。

“每天，我们只需要半小时就足够了！”在一次讲座中，我告诉普林斯顿哲学系的年轻人，“虽然有时你会耐不住性子，要做的事情也很多，但这半小时是一定可以保证的。”

无论是微笑训练，3秒钟的陌生人游戏，还是意志力训练，我们都只需要占用每天的30分钟时间。这是非常简短的过程，丝毫不影响你的正常生活和工作，就在不经意之间，你的生活质量就被提高了，因为气场会改变你的一切！

每次10分钟的气场训练：

清晨：深呼吸可让气场由弱变强，制定当天的目标，稳定气场方向。

中午：冷静头脑，坚定意志，使气场继续加强，保证这一天的质量。

晚上：反思与整理对我们非常重要，在气场由强变弱、身心将进入睡眠状态时，为明天做好充分的准备。

你需要知道的事情

如果只有能力而毫无气场，你将怀才不遇，就像埋在沙堆里的金子；如果能力一般而气场无穷，你将吉星高照，好运总会在你身边；如果既有能力又有气场，那么无论做什么，你都会春风得意。

气场既是一个人能力的体现，也能够影响和感染他人，让他人和你一样具有热情、积极乐观的态度。因此，当你气场强大时，不仅可以提升人际关系，控制好自己的职业生涯，战胜各种困难，还能保持身体健康，获得家庭幸福。如果你要获取同事的支持，员工的忠诚，带领团队迈向美好的未来，拥有健康的生活，实现人生的梦想，那么你必须首先要让自己首先拥有强大的气场，也就是我们常说的魅力。旨在激发潜能、提升自信和改善形象的陌生人训练，恰好可以帮助我们做到这一点。

成功不在于你知道什么或者你知道谁，而在于你受欢迎的程度。一个受欢迎的人，他通常被认为是值得信赖的、积极主动的、认真的、有决断力的和努力认真地生活的。在公司，他们更易获得快速的升职和慷慨的加薪；在生活中，他们的朋友最多，家庭关系最和睦，伴侣幸福

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

度最高。而不受欢迎的人，则通常被视为是傲慢的、冷淡的、印象不佳，即便胸藏万卷、能力出众，也往往会遭到上司的忽视和亲人的不信任。

你最喜欢别人欣赏自身哪一点呢？热情的态度，主动积极的工作风格，还是诚实守信的优异品格？请经常想一想过去别人对你的称赞，从中选出自己最喜欢的一个。当你求职面试时，要求让你写出自己最好的一面，你会写什么？请同时记下这两个答案，别人经常表扬你的地方以及你自己最希望受到表扬的地方，这两者的交集就是你最有潜力的魅力因子。然后你就会明白自己气场的颜色和味道，到底哪些地方最具有魅力，以及吸引体现在何处！

卡内基说：“你用两个月的时间去发现他人的优点，要比用两年的时间让他人发现你的优点交到更多的朋友。”没错，善于欣赏别人的气场对你来说会是最大的优势所在，甚至比你拥有的最强大的自我推荐的能力还要重要。每个人都渴望被欣赏，包括那些最优秀的“贵人”，如果你精于此道，那么恭喜你，让别人发现你，对你来说轻而易举。

表现真实的自己，拒绝虚伪，这是菲尔博士的魅力训练所提倡的宗旨之一。那么，你表现的是真实的自我么？如果你对这个问题的回答是“否”，你的魅力指数就会一下子降下来，你做的每件事情就会大打折扣。相反，如果回答“是”，你的魅力指数就会上升，并且其他特征也会强化。

改善气场：每天只需半小时(3)

气场不是学来的，而是培养出来的。气场也并非天生的，后天的环境和成长中的不同选择，会决定你拥有什么样的气场。所以，这个世界不存在什么交际天才，也不会有生来便魅力四射的婴儿。当我们处在共同起点时，所有人都是一样的，一个颜色，一种气味；但是10年之后，我们就会有天壤之别！因此，请不要浪费任何一个10年！

品味决定气场。近朱者赤，近墨者黑，经常接近气质好的人，你的气质也会提高；反之亦然，你会不知不觉地向下堕落。比尔·盖茨说：“先为成功的人工作，再让成功的人为我工作。”你有这样的雄心壮志吗？相信我，我们都能够做到！

气场不是一两天之内就可以改变的，它需要几十天甚至更长的时间。菲尔博士说：“其实，尝试提升自己气场的过程，就是一次极佳的锻炼，哪怕没有收获太多的结果，整个人的气质也会有所不同。因为我们终于找到了努力的方向，眼神开始变得坚定，脚步不再犹豫，内心不再迷惑，这和之前的精神气质是远远不同的！”

认识自己(1)

“你是主角吗？”

我经常这样问他们，在华盛顿州立大学，在国家大教堂，还有旧金山的魅力训练中心，问那些前来参加活动的形形色色的人。当他们向我询问气场的核心价值时，我就会抛出这个问题，请他们开门见山，一点儿不要掩饰地面对自己。这很重要，因为它的背面就是答案。当你懂得运用一些必要的手段，激活并保持自己的气场时，你将成为一位主角：

上司眼中的红人；

职场的幸运号魔力船；

大家都佩服的同事；

家庭的中心；

朋友眼中的“领袖人物”。

也许你会说：“嗨，菲尔博士，这有什么难的呢？我从来都是主角啊！走到哪里都是我的声音最大，动作最漂亮，眼神最犀利，目标最远大；上司，同事，亲属，朋友，没有人不重视我的存在！”

是的，很多人都是这样的；但我保证，接下来他们说不出自己的强硬是出于大男子主义、理想主义、女权主义甚或只是内心对此的幻想。我的调查小组在 2007 年曾向我提供了一份资料：全美有高达 83% 的人承认，在生活中找不到“主角”的感觉，他们总是发现自己只是一个随从的角色，被动地跟着别人去做一些事情，或者只能使用别人的方法去解决问题；在更重要的事情面前，自己无足轻重。

这是因为大部分人认识不到真实的自己，错判了自身气场的颜色与味道，总是习惯于高估自我、低估周围的世界。

“认识自己”是一个亘古不变的题目。在 2000 多年前，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在了德尔菲神庙上；但是时至今日，我依然不无遗憾地说：“这个目标还远远没有得到普遍的实现。当一个人无法看清真实的自己时，他与自身的气场是分离的，陌生的，各行其道的。一个无法主宰自己的人，他又怎么可能成为别人眼中的主角？非但如此，他还会像迷路的孩子一样，在茂密的森林中频频走失，只能靠别人的指引才能划出自己的人生轨迹。”

2004 年的时候，微软总裁比尔·盖茨来到中国北京，那时我与塞纳博士作为活动推广者，在当时的中国区公关总监陈然峰的组织下，占用了盖茨在中国时间的 15 分钟，来请他做一次活动的推广榜样，希望在微软公司发起一场关于“每个人都有吸引力”的微笑训练。

那次交谈给我留下了深刻的印象，当时我们约定在酒店的套间等候，当比尔出现时，我惊讶极了：第一，他非常准时，简直以秒来计算，这对很多傲慢无礼以迟到著称的名人来说是一

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

次巨大的羞辱。比如一位 CNN 主持人，有一次他足足晚了 40 分钟，还振振有词地说他已经到得够早了。第二，他的衣着和气质使他迅速成为房间的主角。不止在我们四人之间，在他的所到之处，哪怕他微服出行，我敢肯定，他的气场依然可以轻而易举地成为人群里的中心！

也许是长途旅行的缘故，比尔显得略有疲态，鬓角间的白发清晰可见。他的穿着可以用严谨和随便来形容，白色衬衣，灰色的细格子西装，系着颜色稍深些的领带，透着一股子认真的味道，丝毫没有那些传统 IT 商人的散漫做派，也没有一丁点许多商界大亨都具备的奢华的衣着和高高在上的姿态。作为世界首富，比尔·盖茨是一个非常简单、朴素的人。我仔细观察发现，他的衬衣和西装都很普通，衬衣的领口甚至有些折皱，全身上下似乎只有那双皮鞋是个名牌货，但是也不敢确定。

比尔就是这样一位平民形象的人吗？就因如此他才始终光彩照人，站立在聚光灯的中心区域。我感慨地想起了微软的发家历程，想到他如何收购 CPM 操作系统，消除了当时最为强大的一个竞争对手，站稳了操作系统软件的市场。和那时相比，2004 年坐在我面前的比尔·盖茨，讲话声音缓慢，但很清晰，用词非常简单、直接，经常使用两、三个单词组成的句子。

“我很清楚自己要做什么，每天都是这样的。”盖茨沉静地说，他甚至有些羞涩，“一个人只要记住，做他自己的主角就可以了。这个逻辑很简单，因为他首先要了解自己，掌控自己，才能制定自己的人生策略，才有可能成为别人眼中的主角。所以，我的建议只有一个，先认清自己，再去与别人合作。”

认识自己(2)

主角有那么困难吗？当然没有，我们只要为自己准备好一面清澈的镜子就可以了。是的，从现在开始就研究自己，别放过每一个角落：优点，缺点，吾之需要，吾之渴求，在家庭中的位置，在公司的定位。然后才是我们需要采取的策略：你怎样包装自己，大步迈向舞台的中心！

你是气场最强大的人吗？(1)

站姿所体现的气场

首先请做一个很有趣的性格测试：观察一下自己或者身边的朋友，你和他们的站姿通常是什么样子的？

1. 背脊挺直、胸部挺起、双目平视
2. 弯腰曲背、略显佝偻状
3. 两手叉腰而立
4. 双腿交叉而立
5. 将双手插入口袋而立
6. 靠墙壁而站立
7. 背手站立

这七种姿势几乎囊括了全世界 65 亿人能够想到的所有站姿的集合。我们差不多就是这样站立的，不管面对什么人，在什么场合，基本都会在这里面挑选一种姿势。实际上，我们挑选的就是一种气场，在不同的人面前展示不同的气场。

“但是，这很重要吗？”蒙娅曾经问我，她习惯了跟随身体的本能去生活，当听到站姿对她的气场也很关键时，她惊讶不已。

“蒙娅，如果我总是在你的面前表现出漫不经心的样子，弓着身体，眼睛下视，走路一摇一晃，你会有什么感觉？”

蒙娅立刻说：“我会想，嗯，要离这个猥琐的家伙远一点。”

“是的，我也不会喜欢这样的女孩。不一样的姿势散发出不同的气场，即便一个养成习惯的微小的细节也很重要。你见过奥斯卡颁奖典礼上的妮可·基德曼吗？”

“当然，她很迷人，让我很羡慕。”

“那么请说说你所看到的妮可·基德曼的最大魅力是什么。”

蒙娅毫不犹豫就说出了这位好莱坞女星在她看来最诱人的地方：屁股和胸部。然后她似乎马上就明白了，妮可·基德曼之所以能够成为娱乐场合气场最强大的女星，除了她的演技与内在气质，还与她走路及站立的姿势关系密不可分。无论何时，她都能做到挺胸翘臀，自然地突出优势，用最闪亮的部位去征服公众的眼球。

如果她是一个弓腰女人，习惯于像蒙娅那样低头走路，身体僵硬而保守，就像套进一个干巴巴的塑料筒里面，我想即使是最有发现力的男孩也很难多看她两眼。

请看这七个不同的选项，它们所体现的气场是什么效果！

1. 背脊挺直、胸部挺起、双目平视

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

如果不是刻意的伪装，这表明一个人具有超强的自信，给人以“气宇轩昂”、“心情乐观愉快”的印象，愿意与你交流任何问题。气场强大，唯他独尊。

2. 弯腰曲背、略现佝偻状

在大部分的时间内，这种姿势成为你的习惯。

这会让你表现出过强的自我防卫意识和意志消沉的迹象，同时，也表明你在精神上处于劣势，有惶惑不安或自我抑制的心情。当你常以这种姿势面对同事、上司、客户或家人时，你绝难找到主角的感觉，更多会是仆从者的角色，尽管你的内心并不乐意。想让对方高看你一眼吗？那么直起腰来。

3. 两手叉腰而立

这是一个人具有自信心和精神上极大优势的体现，气场也极为强大，在任何领域都居于“一号位置”的姿势。如果一个人对面临的事物没有充分的心理准备时，他是决不会采用这个动作的，但是也需要硬实力作为基础！此外，这种姿势不适合出现在严肃的商务谈判场合，因为它的攻击性太强。

4. 双腿交叉而立

人们在采取这种姿势时，更多会靠住墙壁或倚在办公桌上。这是一种表示持有保留态度或轻微拒绝的意思，但也是感到拘束和缺乏自信心的表示，会让人在与你交际时感到微微不适或淡淡的冷意！

5. 将双手插入口袋而立

这会给人不袒露心思、暗中策划和盘算的心理印象，是成熟的姿势。如果同时配合有弯腰曲背的姿势，则是心情沮丧或苦恼的反映，当我看到这样的人时，会马上走开，不会跟他（她）有任何交谈，不需要具体的理由，就是他的气场给我的感觉！

6. 靠墙壁而站立

有这种习惯的人多是失意者，通常比较坦白，容易接纳别人。但是请注意，尽量避免在交际场合采取这种姿势，这会让人觉得没有实力，给人一种出局的印象，尽管你可能很喜欢交流。

7. 背手站立

当你采取背手姿势时，人们多半认为你是自信力很强的人，喜欢把握局势，你的操控力及气场都很强。但是需要区别的是，如果

你是气场最强大的人吗？(2)

你不是面对自己的下属，请不要把它带入交际场合。从某种意义上讲，这种气场非常官僚化！

在北京的那场采访中，比尔·盖茨先生对我们表示欢迎及最后起身送客时，我特意观察他的站立姿势。也许正如你所料，他采取的是第一种姿势，虽然他很疲惫，但仍然站得很直，目视前方，笑容真诚，大方而坦然，但是又没有迫人后退的侵略性。

如果可以，我们在生活或工作中都会最多地使用这种站姿，它所展现出来的气场是真诚而高贵的，既不会矮化自己，也不会让对方感受到体内的锐气！

如何才能做到这一点？我要告诉你，仅仅依靠事业的成就是不能做到的。无论是什么交际姿势和气场，它最终体现的是内心的修为和对生活独特的领悟，这些既需要训练，也需要生活的起伏磨炼！

让自己成为榜样

在中山公园音乐堂，81岁的钢琴大师加里·格拉夫曼续写了他的“左手传奇”。在这场仅凭左手演奏的钢琴独奏会上，他以凝重而情感充沛的琴声征服了在场的观众。

19时35分，格拉夫曼缓缓走上舞台，鞠躬，用右手略微吃力地调整一下坐椅，左手即流畅地在琴键上跃动起来。整场音乐会，他都以一种近乎雕塑般静止的姿态端坐着，流泻的琴声时而沉静抒情，时而灵动奔放。每一曲终了，观众席都会响起持久而热烈的掌声。

“大师的气场太强大了，这是我看到的身体语言最少的演奏，但我的心却一直跟着旋律在颤动。”一位观众说。右手受伤的音乐爱好者王女士则慨叹，根本听不出来是单手弹奏的，“今晚的很多曲子我也专门练过，听完大师的演奏才知道内在的精神和气度有多么重要，让我肃然起敬，他是今晚最大的明星。”

美国犹太裔钢琴家格拉夫曼21岁即赢得利文特里特音乐大奖，随后开始长达30年叱咤乐坛的世界巡演之旅，至今仍然是唯一与美国六大乐团一同录音的钢琴演奏家。

1979年，格拉夫曼的右手受伤了，医生和音乐教授都告诉他：“你不能再弹奏了。”这对音乐事业正值鼎盛时期的钢琴家来说不啻为最大的打击。他好像一夜间从山顶跌到了山谷，“几年时间里我不知道未来能做些什么，非常困惑。”格拉夫曼说。当年，他进入哥伦比亚大学修中国、日本等亚洲艺术史课程，同年还进行了自己的第一次中国之旅，并热衷于收藏中国艺术品，他需要寻找到接下来的人生之路，重拾自信，并要重新证明自己。

经过几年的休整之后，格拉夫曼以超人的毅力专攻左手演奏的作品。1985年，他和祖宾·梅塔及纽约爱乐乐团成功演奏了北美近代协奏曲，这为他赢得“左手传奇”的美誉。格拉夫曼

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

现在仍然保持着每年 30 余场的演出，是国际乐坛为数不多的如此高龄仍活跃在舞台上的知名钢琴家。

此外，格拉夫曼将更多精力投入到音乐教育中，使自己的音乐生涯在另一条道路上得到延伸。他曾长期担任顶级音乐学院柯蒂斯学院的院长。热爱中国文化的他也特别青睐具有天赋的中国学生，知名钢琴家郎朗、新近在国际乐坛崭露头角的王羽佳、刚刚获得范·克莱本钢琴大赛金奖的中国 19 岁少年王昊辰等都是他的门下弟子。

要向创下“左手传奇”的格拉夫曼致敬吗？他强大的气场简直扣人心弦。可是当你看完他的经历就会发现，独一无二的魅力并不是来自上帝的恩赐，而是他不轻易放弃人生、严格要求自己的结果。

演奏钢琴通常右手弹旋律，左手弹和弦，如果用一只手表现两只手所能达到的丰富音色和美妙旋律是极其困难的。这需要左手五个手指具有非常高的独立性，比如左手拇指和食指弹奏旋律，中指和无名指伴奏，小指弹奏低音；左手在弹奏中需要大跨度的跳跃，因此需要极高的大跳技巧；为了弥补单手独奏音色不足，双脚又必须交替踏中踏板和右踏板来延长低音时间、丰富音色。对于钢琴家来说，要想达到完美的左手独奏，是一次非常痛苦的重生，但是格拉夫曼通过严酷的训练做到了！

在舞台上，当他一出现时，即便是姿势随意地站在那里向观众示意，人们也会感受到极大的亲切感和满足感。人们会想：啊，他是多么有魅力呀，我真想跟他握握手，感受他的体温！他是怎么成为左手音乐大师的呢？那一定是神奇的力量在起作用，现在这种神奇的光环就在他的身上闪动呢！尽管格拉夫曼已经 80 多岁了，可人们还是会拜倒在他这种令人眩晕的魅力之中！

你是气场最强大的人吗？(3)

嘿，你明白吗，这正是气场的传递效应！内在的修为和坚强的人生历练，从他的举手投足间投射出来，瞬间便征服了全场的人。

那么生活中，你是格拉夫曼这样的气场强大的人吗？

也许你会略微犹豫，然后大声地说是，不管是在孩子、妻子，还是下属面前偶尔的感觉，总之你觉得自己的内心拥有让人羡慕的威仪和吸引力。但我想说，其实每个人都没办法做到始终成为某个场合或空间的主角，最优秀的人总是那么几个。我们都或多或少犯过错误，有许多不足，但是对一个勇敢面对生活并有所渴望的人来说，没有人甘心气场弱于他人。在意识到自己需要做出提高时，只要认真思考，冷静寻找，总能发现通向主角的“虫洞”，于是你就能很快抵达那里。

就像我一样，在我与第一任妻子海伦的第一次约会中，我强烈地体会到了气场对于一个人的重要性，由于我的某些失误和细节的准备不足，差点在海伦的眼中留下难以挽回的坏印象。

那天是难得一见的下雨天，急雨倾盆。整个夏秋两季都没多少这样的恶劣天气，普林斯顿躁动的男女都像地面上的蚂蚁蠢蠢欲动。我们约在麦斯维尔咖啡馆（Maxwell House）见面，当我到达时，正好是傍晚6点，时间分秒不差，但是海伦还没来。我等了约20分钟，并向她的宿舍打了电话，“你好，请问海伦在吗？”“噢，她去赴约了。”她的朋友确定海伦已经出发十几分钟。然后她出现了，头发湿漉漉的，衣服也有水气，有些狼狈的形象，气恼地从侍者打开的紫藤转门外走进来。

她站在我面前，脸色稍有些不悦。

我笑着说：“请坐，海伦，很高兴你能来。”

这是我犯下的第一个错误。对我在雨天没去接她，她很不高兴，这是一个男孩应该尽到的责任。因为突然下雨了，她未必对天气有准备，可能人已启程却没带伞，作为男孩，是不是要主动去迎接她呢？是的，我应该感到抱歉，但我当时没有意识到，缺乏这方面的经验。第二个错误是，我应该站起身，为她拉动椅子，再请她坐下，体现一个男子汉对女孩的关心和爱护，同时也是一种必要的礼貌。对绅士来说，这是一项基本素质，尤其英国人最为讲究，而海伦恰恰具有英国血统，她的父亲是英国人，小时候曾在英国待过很长时间。

啊，真倒霉！那时我不知怎么了，满脑子都是“如何在第一次约会时向女孩表达好感”、“吃完饭该怎么办”之类的古怪念头，盘算着怎样才能说服她待会去酒吧或夜总会喝点烈性酒，却忘了这样的约会中，男孩子应该首先学会成为一个尽善尽美的主角，让她对我产生足够的安全感！

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

“皮克·菲尔，你和篮球场上的那个无所不能的投篮高手是一个人吗，或者他是你的孪生兄弟？”

“为什么这样问呢？”我一头雾水。

“只是对现在的你感到好奇罢了，感觉相差太远了，好吧 可能我不该来。”海伦闷闷不乐地说。

当晚，她吃得很少，只是喝了两杯咖啡，享用了几块蛋糕，而我却要了两份牛排，狼吞虎咽，把她晾在一边。她像个欣赏戏剧的局外人一样，冷冷地看我展现自己的惊人食量。

那是一次失败到极点的约会，她拒绝了我接下来的邀请，很快就离开，直到我回到宿舍才醒悟过来。对此我的后背冷汗不断，意识到了自己在女人面前的拙劣，丢人丢到了爪哇国，平时在她面前积累的好形象全部被雨水冲走了。就像我们现在讨论的气场，那时的我 不会赢取女人欢心的皮克·菲尔，是不伦不类的怪物，完全配不上漂亮大方、性感而且极有礼仪教养的海伦小姐。

你是气场最强大的人吗？(4)

我应该怎么做呢？清醒后的我反倒明白了问题的根本。我必须尽到对女孩的保护责任，就像展开双翼的大鸟一样，尤其在那样的恶劣天气时的约会。我还应该在咖啡馆表现得像一个主人，对她无微不至，每个细节都要到位，但我都没有做到，那一晚真是尴尬极了！

“海伦，对不起。”我给她打电话，对她表达自己的歉意，“我让你失望了，是吗？”

“没错，菲尔，如果我们成立一个家庭，我想一定是我像照看孩子一样地看护着你，随时提醒你该怎么应对客人。这就是我今天跟你约会的感觉，你还想听更多的抱怨之词吗？”

“我感到惭愧，明天我想请你吃午餐，能给我一次戴罪立功的机会吗？”

“不！”海伦拒绝了，“过几天再说吧，我们都需要重新思考和定位，毕竟我要找的是一位优秀的男孩，而不是一个帅气的篮球员！”

被喜爱的女孩当头一棒，对任何一个男人来说都是无法忍受的挫败。当然我找到了问题的根源，那就是源于内心的不自信。我的气场不够强大，在这种场合缺乏足够的担当意识，以至于在她面前，我更多表现得像一个被动的应付者，反应也很慢，真像个顽固不通的笨蛋，这才让她失望了。

接下来我该怎么办呢？我决定不能再延续当前的气场和状态，必须做出改变。对！主动出击，改正这些错误的态度！在默默的反思中我等待了两天，给了她足够的冷静空间，然后终于等到一个好机会。

几天后，海伦想借一辆车去曼哈顿做一次周末旅行，这是她在普林斯顿的休闲时间最大的爱好。曼哈顿岛的海景美极了，她常说站在那里就像到了自由女神的天国，还有空旷的海岸线，成排飞过的海鸥，都令她心驰神往。

就在她准备向布兰科开口时，我像只豹子一样出现在他们中间。布兰科奇怪地看着我，眼神充满敌意。海伦的表情无所谓，她在观察。我毫不退让，气势无可阻挡地说：“嗨，海伦，是需要一辆车吗？我听说以后就来找你了，走吧，我们去拿钥匙。”

我的气场当仁不让，挡住布兰科。对，这事就是我了，谁也不行，因为我爱海伦，而且正在追求她，所以你不要挡路！

海伦歪着头审视着我，眼睛带着笑意：“菲尔，你是在讨好我吗？”

“也许，我还应该再问问你，你的旅伴找到了吗？”

“唔，还在考虑，你要报名吗？”

凭借勇敢的选择，我击败了布兰科，他同样是个出色的小伙子。那时的海伦也正在犹豫，她有挑选的权利，但在关键时刻我没有再次退缩，“舍我其谁”地争取到了这个机会。于是，海伦对我的印象发生了转变。旅行很愉快，我逐渐展示了自己的内心，让她了解到我是多么优

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

秀，是她希望结交的那类男人。在后来的交往中，这给了我更大的信心，在我们的二人世界中终于找到了“船长”的感觉。

现在，我给你们的建议是什么呢？

是一个渴望强大气场的目标以及为此付出的百倍努力！只有这样你才有希望成为别人心目中的榜样。积极的态度和严谨地把握细节，对我们的生活非常重要。当你在二人的对手戏中不能成为主角时，你注定会在今后的相处中沦为配角。无论是工作、生活还是爱情，争取成为那个气场最强大的人，是我们共同的追求。这是一个强者的世界，只有主动的精神才能帮助你实现目标，无论你要做什么，等待天上掉馅饼都只会落得一场空！

每天最想见到的人是谁？

问题：独自一个人在房间里睡觉，早上起床的时候你最想见的那个人是谁？

学员们的回答五花八门：最爱的人，最近正想念的人，对自己的事业最重要的人，父母，同事，上司，老师，某位同学，男女朋友，孩子，还有正处于攻坚阶段的客户

其中有一个答案引人注目，朱莉最想见到的是自己的一位新同事道古拉斯。道古拉斯刚来公司一个月，还没做出任何业绩，是最典型的那种办公室新人，在这个陌生的工作环境中，他正处于战战兢兢的破冰阶段。

这样的一个人如此优秀，他的魅力在什么地方，凭什么可以成为一个美丽女子早晨醒来就想见到并和他交谈的人呢？

你是气场最强大的人吗？(5)

朱莉对我描绘了初次见他时的印象：“他并不英俊，身材也不高大，唔，大约只有 1.7 米。脸庞略有些消瘦，声音有点沙哑，眼睛还有点小，比起其他习惯于滔滔不绝的同事，他说话也很少，几乎是一块沉默的石头。呵呵，对一个男人来说，缺点很多对吗？对，他就是一块石头。”

这真是神奇的魔力，一块石头，难道他是朱莉梦中的青蛙小王子吗，第一眼就能施展奇幻法术，勾住她的魂魄？当然不是，恰恰因为他突破众人的惯性思维的行事风格，给朱莉留下了鲜明的个人印象，还有他的工作作风。在十几个部门同事中，大家都像流水线上的一个标准零件，工作观和做人观都是一样的，道古拉斯是唯一的“他自己”。

“他是怎么工作的呢？朱莉，请给我讲讲吧。”

朱莉说：“道古拉斯从来不会言之不尽，在有限的时间内，他很谨慎，但总能在自己表达时做到一针见血，使上司眼前一亮，从他那里得到启示。而这正是我的缺陷，你知道吗，菲尔博士，我在公司有一个绰号叫做 白色的大嘴婆，因为我的肤色太白，话又多，工作会议上我总是叽叽喳喳，说得特别多，可华而不实，就连最耐心的上司都会皱眉头。我的同事也多是这样的人，他们急于表现自己，利用一切时间，而道古拉斯则与此相反。”

很显然，道古拉斯在短短一个月的时间内就征服朱莉的秘密，在于他拥有朱莉并不具备的优点，朱莉需要向他学习，内心渴望接近他，于是就在早晨刚醒来的时候，也会在脑海中不由自主地想到他。

朱莉的例子恰好说明了什么呢？

第一，个性对我们气场的重要性。

没有个性的人是很难吸引别人注意的，大家都是树叶，你走进去就相当于一片树叶落进了一堆树叶，谁也不会被你吸引，所以你不会成为主角，你的气场没有突出之处。相反，如果你是一朵花或一根草，人们会很快发现你，轻易地找到你的位置，对你留下深刻的印象：啊，原来这堆树叶中还有别的东西！

第二，能力上的某种优势是我们独特魅力的名片。

在一堆树叶中，你是想做鲜花还是枯草呢？能力和价值是你产生磁力的基础，只有鲜花才具备被人拿走并装进花瓶的意义；若是枯草，我想即便它再引人注目，也只是一根醒目的草罢了！

每个人都应为自己定下目标：

要成为别人每天最想见到的人，就要比他们做得更棒！气场的奥妙就在于此，只有优秀的你，才会让你在某个场合和某个阶段成为最受欢迎的“磁铁”。让别人心里惦记的资本是“我很重要”，而不仅是“我很有个性”！

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

我也曾有这种奇妙的感觉，这是一种强大的气场对我的吸引。它来自那个独一无二的人，尽管不是经常见到他，但是总会想到他，想跟他交谈、合作，听取他的建议并愿意将他当成“权威”。在内心里，我们会觉得那个人对自己很有帮助，总想从他那里攫取些什么。

1998年，我在奥马哈与巴菲特共进午餐，被深深折服。有一段时间，几乎每天都想跟他聊天，讨论一些感兴趣的话题。

怎样才叫有个性？

如何突出优势，什么样的优势是我们最需要的？

这两个问题，我在巴菲特的身上找到了答案。他再次提到了刚刚结束的在佛罗里达州立大学商学院的演讲，那段让人印象深刻的话：“什么是对我们最重要的个性呢？能否将橄榄球扔出60码之外并不重要，是否能在9秒3之内跑100码也不重要，是否是班上最好看的也无关大局。真正重要的是那些基本的品质。如果你愿意的话，你可以拥有所有那些品质。那些行动、脾气和性格等品质，都是可以做到的，它们不是我们力不能及的。当然还要再看看那些让你厌恶的品质，没有一项是你必须要的。如果你有的话，你也可以改掉。”

华尔街的名言说：谁在33年前选择了巴菲特，谁就等于坐上了发财的火箭。无疑，巴菲特就是一座开发不尽的金矿，是财富的制造者，当然也是投资者做梦都念叨他的名字的大财神，被美国人称为“除了父亲之外最尊敬的男人”。我们也都知道他那个著名的放弃与进场原则：在别人恐惧的时候贪婪，在别人贪婪的时候恐惧！还有他的价值投资，这正是他的个性，也是他与其他投资者有很大不同的地方，比如投机之神彼得·林奇。但他的成功之处还不在这里，而是他独特的判断能力：他总能找到那些真正有价值的股票，一旦到手，就永久持有。

你是气场最强大的人吗？(6)

“无论价格如何，我们都无意卖掉伯克希尔拥有的优质资产。”这就是巴菲特的眼光与独特的优点，因此他吸引了全世界最多的目光，甚至超过了成功之后就靠垄断赚钱的比尔·盖茨。

“巴菲特先生，这就是您让人崇拜的地方，不得不说，我都想拜托您帮我挑选一只股票了。”

“我想最有价值的股票，就是您自己。”巴菲特哈哈大笑。

就是这样的，如果你具备足够的信心，就为自己制订一份经营计划吧！只有我们内在的自我才是最优秀的，我们每个人都可以成为别人在早晨醒来时最想见到的人！当你开始这样想的时候，就距离最强大的气场又近了一步！

让每个人都仰视你

“成为主角的秘密是什么？”

经常有人这样问我，他们渴望站在人生舞台的中心位置，无时无刻不在追求呼风唤雨的感觉，哪怕是在位于市郊的二人之家中，也想深刻体味到身边的伴侣对自己的倚靠和不可少的需要。

我说：“你的内心对人生的要求是什么呢？是实现某些目标，还是享受愉快的过程？是否能够攀爬到山顶，往往取决于你的渴望有多么强烈；但这还远远不够，就像一把稀世宝剑，只有漂亮的外形是做不到削铁如泥的，还要有坚韧的材质，经过漫长的淬炼打磨！这对你的内在品质是一种苛刻的要求！”

拥有这样的自信时，你一定会气场饱满、魅力四射，即便你身穿乞丐服，走在曼哈顿的摩天大楼下，收获四周人们的“仰视”其实也不难。当你为此做好了一切准备时，总会有一个领域和空间使你找到主人的感觉。

在“3秒钟陌生人”游戏中，我曾多次看到这样的奇迹，本来意志消沉、气场黯淡的人，经过多次精心准备和紧张激烈的比赛，在竞争中发现了让自己变得优秀的意义，从而激活了他（她）的雄心和内心被掩埋的风采。当他们在游戏中最终获胜时，所散发出来的魅力在那一刻简直无所不能，连我们的工作人员都对我说：“看来他真是一个有魅力的人，为什么之前完全没有展现呢？”

我去拜会康妮时，她正在厨房准备丰盛的午餐，她的丈夫迈克彬彬有礼地请我坐在客厅的沙发上。但我明显看得出，在这个家里，康妮才是货真价实的主人，是家庭的主角，说一不二的女主人。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

怎么看出来的呢？因为每隔几分钟，迈克就会向隔壁的厨房看两眼，眼神充满期待。那是一种类似于依赖的神情。我可以看得出，他渴望她时刻陪在自己身边，就像猫儿喜欢偎在主人的腿上一样。

迈克像是在传递一种无形的电波：“亲爱的，快点出来吧，这里需要你，因为你是这个家的发言人。”

果然，当康妮放下手中的工作，坐在我面前时，迈克顿时轻松多了，话也多了起来。跟她交换意见时，他语气自然，眼神温柔，很重视她的看法，并频频点头。这是一对幸福的小两口，在招待客人时配合得天衣无缝，分工有序。可是你看到了，康妮的分量更重，像出席电视节目，她扮演了一个主持人的角色一样，招呼我喝咖啡，留我吃午餐，并询问我是否要听取他们的故事。而迈克，则附和着妻子的立场，并努力表现得对我的调查访问很有兴趣。

但我知道，以前的灰色过去并非如此，那是一段不堪回首的岁月。迈克的气场是黑色的、凶悍的、不易降服的、具有攻击性的，他是在警察局有前科的“坏丈夫”，曾因家庭暴力被判入狱两年，出狱后又因对女人施以言语暴力被警局拘留并调查。女人只要提到他的名字，就会花容失色，闻风而逃，谁敢嫁给臭流氓呢？

没有人愿意。

你是气场最强大的人吗？(7)

现在一年过去了，迈克为何发生了如此巨变？康妮有什么秘诀降服了他？我迫切地想知道。

康妮笑道：“迈克很棒，几个月前我认识他时，就确信这一点！他的内心很细腻，非常想拥有一个幸福的家庭，对做一番事业也很有想法，于是我决定支持他，帮助他排除这些不利的因素。”

迈克面临的困难太多了，因为有前科，许多公司将他拒之门外，人们不喜欢一个经常殴打女性的暴力男。还有妇女保护组织的工作人员，他们经常上门，来看看迈克是否又交新女友了，警告他离暴力远一点，不然就再次送他进警察局。就在他快崩溃时（很可能再次犯罪，彻底放纵自己），康妮在酒吧遇到了他，和他有了第一次接触，发现他虽然外表粗犷，但内心很细腻，于是机缘巧合地开始试着交往。

“嗨，迈克，说说，她用什么征服了你？从此你就告别暴力念头了，还是你们之间有过交锋，然后你被说服了？”

如今的迈克竟然变得很害羞，恐怕这是谁也想不到的，一个女人的魔力竟至于斯？我更想知道答案了。他说：“我也不清楚，说不出为什么，当我第一眼看到她时，就认定她是我这辈子离不开的女人。怎么说呢？她身上有一种值得我永久信任的魅力，跟她在一起我觉得很安全。你知道吗，男人也需要安全感！当她在身边时，我不会被怀疑，不会被轻视，她总能看透我在想什么、想要什么，并帮我找到答案，激励着我前进！当我失败时，她也从不泼冷水，而是帮助我寻找办法、解决问题。”

现在，迈克是一家快递公司的老板了，业务覆盖了美国西部，在与大公司的竞争中以自己更好的服务不落下风，且越战越勇，公司资产已经累积到400万美元。

“他是好样的！我早说过，虽然很多人不理解他。”康妮笑道。

“不，我必须感谢妻子，亲爱的康妮，就是你，你是我的精神支柱。最重要的是，我们永远在一起。”说到动情之处的迈克情不自禁地将康妮搂在怀中，感激地吻了她一下。

当我将这个案例讲给塞纳和约翰时，他们都沉默良久。这真是不可思议的力量，只是一种信任的感觉，就能让一个眼看万劫不复的男人浪子回头金不换，摇身一变就成了商业新星，还宁愿成为她石榴裙下的痴心男子。到今天为止，迈克依然将康妮视为自己生命中的明星，这在他的眼神中体现得非常明显，他对自己的妻子康妮充满了敬服！她的气场，完全将他俘虏了。

康妮无疑做到了让人仰视自己，她拥有伟大的人格力量和聪明的相处技巧。当我们分析这一案例时发现，康妮拯救迈克的关键点就在于，她给予了迈克最需要的东西：信任与支持！这就是你我共同寻找的秘密。想成为主角吗？想让别人仰视你吗？那就要在别人需要时伸出双手。有所给予，才能收获尊重！这正是生活对你的要求。

大声说：我是中心(1)

寻找“中心”的气场感觉，并不是要在某个具体的人面前拥有“主人感”，也并非让你追求绝对的自我中心主义，而是在某个特定的空间和环境，帮助我们发现“我很重要”的标志。

你当然很重要，但你发现并因此拥有自信了吗？

主角是怎么炼成的

1. 如何成为职场的中心：你被公司需要，公司便重视你的价值；同事要在你的协助下才能完成一些重要的工作，人们就会尊重你。你只需做到这些就够了，但是，现在有多少人可以勇敢地说：“当经济危机来临时，我永远不会被裁员？”

2. 如何成为朋友的中心：你魅力四射，是朋友离不开的人，是交际场上最闪亮的那颗星，也是大家平时最惦记的人。当你走近陌生人时，他们会及时感受到你的善意！怎样做到这一点呢？打动朋友的秘诀在于，成为最棒的听众和拯救“雪上加霜”的天使。一个可以倾诉的朋友，他的重要性超过一张1000万美元的存款单。

3. 如何成为家庭的中心：你承担着最大的家庭责任，在重要的问题上说一不二，妻子（丈夫）和孩子都被你折服，这样的你家庭关系和睦，幸福指数最高，气场辐射范围直达每个生活角落。在亲人的眼中，你的颜色是蓝色、红色或使人舒适的淡黄色，而且你味道充满芬芳！真美，可是要做到很难，这需要付出内心的真诚、交流的技巧和高尚的责任感。

4. 如何实现人生的自我：这意味着你需要随时控制自己。拥有强大的气场还不够，要做到心想事成，步步到位，总能解决问题，就要在规划的期限内循序渐进，实现既定的人生目标。这并不容易，但你如果渴望，就一定能实现！不要当第一个放弃者，也不要使自己成为不计后果的愣头青！

作为父母，我们常常在脑海中勾画自己的孩子长大后成功的形象；而作为自己，我们也会想象在某一个领域内该如何成功。是的，每个人都有这样的阶段，谁都不能免俗，你和我都一样呢！职场上应对自如的管理人士，商场上妙口生花的谈判高手，叱咤风云的企业家，深得人心的政治家，出口成章的作家和诗人，这真是一种“中心感觉”，俯视天下，志得意满，是人生的极致！

但是，这一切需要我们首先拥有很强的气场，让对方看到我们，让目标向我们走近，然后才可体验到无所不能的感觉。

对一个总能站到中心位置的“明星”来说，那会是一种无可匹敌的力量。当你在某个场合一出现，他们立即被你吸引了，不由自主地被你俘获，愿意听你说话，向你表达真实的观点，深入与你交谈，并且非常欣喜地接受你的名片，与你建立长期关系！

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

“这就是中心的感觉！但是不容易得到。”我对倾听演讲的哈佛大学的学生们说。让他们来一次国家大教堂并不容易，他们觉得可以听一听我们的宗旨，然后再决定是否参与推广我们的“每个人都有吸引力”运动。

事实上，他们只听了五分钟，就决定毫无保留地参加了，因为这对他们也很有益，正好说中了他们在生活中的热点。这些成长在名牌大学的高傲学子，日常生活中受到的最大考验就是人际关系。随后，他们中有超过 80% 的人说自己在交际场上不受重视，有时一句话还没说完，对方已经转身走开。

这是多么严重的羞辱！为什么让别人在自己跟前停住脚步这么难？更不要说大声地喊出“我是中心”。自己的魅力根本不足以吸引别人，气场就像一支即将没电的手电筒，微弱的光线只能照到脚下的一小片土地。当一个人陷入这种境地时，我想他可能心都碎了。连续的此类打击，一定会让他丧失自信，渐渐染上交友恐惧症。

卡耐基曾说过，一个成功者，他的专业知识所起的作用是 15%，而交际能力却占到 85%。也就是说，人际关系的和谐，交往本领的高强，是这个社会判断成功者的重要标准。但这一切的基础都源自一个人的气场，强大的气场才能让你如鱼得水，始终在一个特定的空间居于中心位置，每个人都以你为中心。至少你很重要，不会被边缘化。

大声说：我是中心(2)

“如何实现这样的目标？”在华盛顿国家大教堂，我们为哈佛大学的天之骄子们列出了三项基本建议。他们可以不用参加残酷的“3秒钟陌生人”游戏，但一定要做到这些简单而基本的要求，否则就连他们自己也说不清楚，是否会在将来受到交际对象及目标的重视！

第一、学会推销自己。

成功地推销出去自己，是你的气场得到证明的前提，也是在人际关系中站稳脚跟的基础，所以你要自我推销的意识和勇气。一定要主动打开心门，不可坐在房内等待上帝驾云而至。这个星球上有60亿人，别指望上帝能发现缩在房中的那个渺小的你！

第二、勇敢说出“我对你很重要”。

如果你毫无价值，苍蝇也会疏远你。这是现实的世界，在实现“我是中心”之前，先让自己证明“我对你很重要”。如果能实现这一步，你往往已经实现了掌握人际交往的主动权，你的气场已经开始闪闪发光，吸引着对方主动向你靠拢！如果做不到呢？对不起，请先靠边站！这是一个以价值取人的社会，而不是我们的浮夸大口，说得好不如做得好，有利用价值的人才具有推销自己的资格，他的气场才会呈现出闪亮的颜色。

第三、现在就走出去吧，融入主流社会。

你是什么时候习惯集体生活的呢？在学校、社会还是公司？当你接到一个活动邀请时，你首先想到的是什么？就这个问题，我们做过详细的调查，最终发现，即使是喜欢交际的美国人，他们在初次接到邀请时，心中有时也会忐忑不安。他们会担心：我到那里会受重视吗？在那个场合，我能做到完美无缺吗？如果没有做到最好的信心，有时就会选择回绝或者草草应付。

融入主流社会的心理障碍，也就是偏于羸弱的自信心，是很多人无法产生强大气场的主因，也是他们始终找不到主角的“中心”感觉的缘由！因此，利用一切机会，多参加集体活动，与更多的人接触，是渐次培育气场的最好办法。只有游在一群鱼中间，才能发现自己的个头到底有多大。如果只是呆在一个很小的圈子里，每天享受亲人和朋友的客套话，你就会慢慢失去对自己的真实判断；最后当你面对残酷的现实社会，你将惊讶地发现，原来自己只是边缘角落的一只小虫子，连做失败者的资格都没有！

主角不是出头鸟

现实生活中，即便是哈佛这些精英的表现也让人担心：他们通常习惯以自我为中心、具有强大的攻击性（无论是思想还是宗教习惯）、不合群却又到处出头（喜欢待在研究室，美其名曰这是事业，然后对任何事都指手画脚，仿佛只有他能够解决）、女性化倾向严重（喜爱中性化打扮，视无特点为个性）因此，当我请帅气的班贝尔讲解他平时如何与人相处时，他对我的邀请表现得极度反感。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

他皱着眉头，慢吞吞地站起来，使人们看到他的尊容，然后他低声对我说：“菲尔博士，你能找其他人吗？我实在不感兴趣。”

我并不会因为他的抗拒和逃避就调转枪口，这正是我要发现的问题，我问：“哦，班贝尔，请告诉我一个有说服力的理由，为什么你不愿意向大家谈谈你的看法？”

“我很累，而且不知道该说什么。”

看，班贝尔的理由是多么苍白无力，像极了美国人的外交辞令。他的潜意识在告诉我，他不愿走到这么多人对面，向一群陌生人展示自己的内心。他宁愿缩在后面，包着脖子，只露出两只眼睛，来看看我们都在干什么，然后回家独自琢磨，伺机一鸣惊人，管点闲事。

他在哈佛大学是怎样的生活呢？通过后面的了解，我发现，班贝尔今年已经 25 岁了，却还没有交过一位正儿八经的女朋友。在号称全球最开放的美国，尤其是戏称拥有全美最多爱情专家的哈佛商学院，这简直是一名男子汉的耻辱。平时他不愿见陌生人，不敢与陌生人说话，很难与别人相处，也不擅长表现自己的优点。但是一到关键时刻，比如校庆活动或某项不一般的研究论坛，班贝尔有时又急不可耐地跳出来，急切地要让人们知道他对这些事是多么内行。当然，今天他能坐到这里，参加我的微笑试验和“3 秒钟陌生人”游戏，已经是破天荒向人们展示他内心掩埋很久的一面！因为他在看到我们的邀请时，非常反感且极度厌恶地把邀请卡片扔到了楼下，以表示他的与众不同。

大声说：我是中心(3)

班贝尔如何与那些成功形象挂上钩呢？我担心他走上社会的结果，一定是被竞争强烈的美国社会很快抛弃，届时他会更加自卑而胆怯，身体外面的硬壳会愈加坚硬。或者是，他将展示他极端性格的另一面，受到某种因素的刺激，会没有判断地到处出头，内心强烈的自卑会促使他不顾一切地追求成为主角的感受。这类人我们见得太多了，很多伤痕累累的出头鸟，其实不是过于自信，而是极度自卑的反向张力！

你要记住：出头鸟有时会成为主角，有时却也是丑角。

那么，班贝尔会在社会的边缘凑合度过自己的一生吗？不，我想，只要他愿意拥有改变的决心，就能够通过气场训练改变这种情况，而且只需要两个阶段。他只要学会微笑，然后勇敢地向人表达内心，这就足够了！

做一个善于表达的人(1)

事实证明了我的判断，他拥有最好的硬件，哈佛大学给了他渊博的学识，他只要学会张开嘴唇和迈开双脚就可以了。当一个舞台出现在眼前时，他能适应走到中心去的过程，还能在此期间风度翩翩地向人们挥手示意。对他而言，只要找到释放的出口，做到这一点并不难！

微笑：发挥心灵的感召力

“请先对着镜子练习微笑，这对你非常重要，是你每天都应该做的功课。”

班贝尔应该从微笑开始，这是改变气场颜色的入门训练，一个不会微笑的人，他的气场总是冰冷的。“要从早到晚吗？菲尔博士，我可不习惯刻意为难自己，这就像酷刑！”班贝尔起初并不乐意，他认为让他变得优秀是一种强迫，而保持现状是天赋人权，上帝允许他任性地过日子，他可以一直窝囊地生活下去，即便是美国最高法院也对他奈何不得。

真是个顽固的家伙！我几乎有点生气了，就像在华尔街的公牛雕像附近，看到了一个因为股票大跌就自甘堕落的人一样，他的气场是怪异的绿色，而且散发着腥臭的味道，让人很恶心。可是，既然他来到了这里，就已证明他对改变自己还是有兴趣的，他只不过是犹豫，在观察的过程中欲走还留，我需要推他一把，帮助他将内心的渴望发动起来。

“那么这样，请尝试两天吧，班贝尔，这不是酷刑，我们把它称为一种约定怎么样？就当是一种游戏。如果你发现这对你的生活没有任何改变，可以立即放弃它，并且不需要再回到这里，也不必通知我，仍然做你喜欢做的事，忘了这个地方，你觉得如何呢？”

班贝尔想了想，我的建议非常人性化，处处为他考虑，于是他同意了。两天后，就像我们的工作一直在创造的那样，奇迹又发生了。班贝尔打来电话，首先向我道歉：“对不起，菲尔博士，我为前几天自己的愚蠢无知感到羞愧，我向您表示最真诚的歉意！我保证，明天准时出现在您的课堂上，现在请告诉我几点上课好吗？”

第二天，在即将举行“3秒钟陌生人”游戏时，他衣着端正地来了，脸上带着微笑。这种笑容让我熟悉，是那种还不熟练但却诚意十足的微笑，是他心灵的颜色，他开始试图融入主流的气场，并释放自我内在的感召力。

班贝尔说：“当我开始微笑时，你知道吗，我马上就成了中心，镜子中的我在向我表示问候，那是多年未见的情景，以前我只看到了漠然和无所谓。当我走到校园，大家都开始关注我，注视着我的一举一动，这是多么大的惊喜！因为之前我一直生活在默默无闻的自卑中。当改变来临时，虽然起初有些不适，但我很快决定，必须勇敢地向前走，我已经尝到了微笑的甜头！所以菲尔博士，我想问，接下来我还能变得更棒吗？我想您一定可以让我做到。”

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

心灵的感召力量是无穷的，只要你愿意微笑，任何人都可以被你感染。班贝尔的神奇经历，成为了一场不折不扣的具备强大震撼力的表演秀，这个在阴影中生活了 20 多年的大男孩，接下来的一个月时间，用他自己的努力，每天都给人意外的震动和启示！

两次陌生人争夺关注目光的游戏，他的结果都不理想，气场虚弱，在其他男孩面前形象普通、缺乏竞争力。比如第一次，他只取得第九名，没有一个女孩在 3 秒钟之内选择他，他好像只是上去凑数的，一句话都没讲，坐了 3 秒钟就欠起屁股回到了准备室。第二次他勉强获得了一位女孩的投票，收获一句鼓励式的赞扬，好歹有人看他一眼了，但他仍然名落孙山，失望地走下台来，在准备室挑选第三次尝试时应该穿的衣服。我们为每名选手都准备了六套不同的服装，这些服装既可以由选手来决定，也可以由我们进行随机准备，考验选手包装自己的能力。在提供服装的情况下，每次游戏，选手都有六次尝试的机会！

“恭喜你，这是一张宝贵的选票。”我安慰他。本来以为他必定垂头丧气地再次打起退堂鼓，重新钻回龟壳，谁知班贝尔不以为意地笑了笑，说：“这是在我预料之中的结果。我错过太多功课了，这么短的时间就想吸引人们的目光，对我来说不是一件易事，但我一定能坚持下去！”

做一个善于表达的人(2)

我想是竞争对手的存在，才让他爆发出了惊人的意志力。失败总是会激发人的血性，尤其是在异性面前的失败，被女人在台上挑来挑去，对男人来说特别有刺激意义，这正是此游戏的成功之处！我们抓住了一个人内心最脆弱的部分进行打击和考验，从而激活他们内心深处对于魅力的最强烈渴望！

那一刻，我在班贝尔身上也看到了一个清晰的目标：“我要成为人群中的明星，证明自己可以像汤姆·汉克斯那样，是个成熟而有魅力的男人！”他开始加速冲刺了，一定要拼个结果出来，这是好现象，证明我们又成功了。

如何让人相信你

当他夺得“3 秒钟陌生人”游戏的冠军时，班贝尔没有表露惊喜之情，这对他来说已经是必然的结果，只不过时间早晚而已。不过接下来的课程对他仍然是一项巨大的挑战，他必须到街头随机与陌生女孩搭讪，条件是在 3 分钟内，跟该名女孩交谈不少于十句话，而且要包括三个不同的话题，不是随便聊聊就可以的。三个不同的话题，对于陌生人来说，也许对方根本不会给你开口的机会。

让人相信，真的很有难度，你需要的是充分的自信，还有找到合适的工具：

我们得让女孩感受到你的真诚、善意和安全感，她们才会有兴趣听一个陌生男人站在身边唠唠叨叨。如果你对她没有足够的吸引力，或者表达技巧略有失误、气场稍欠不足，或让她产生危险感，她都会转身走开，对你不会有任何同情！

班贝尔出发了，他戴了一顶太阳帽，背着旅行包，装成一个外出旅游的人。这样的形象总能轻易地麻痹路人，她们会以为这是一位迷路的外地小伙，需要她们指引旅馆、景点或车站的方向。这表明班贝尔很聪明，他进行了理性的思考和准备，对此我非常赞赏，他具备说服别人的潜力。

他在尼玛尔大街的第四个路口站了两分钟，迎面就走来一位年轻的摩登女郎，穿着时尚，走路迅速，面部带着积极的微笑。这种类型的女孩，看上去一定很好说话，因为她是典型的热心人。于是班贝尔迎上去，大胆地拦住她：“小姐，请问能帮我一个忙吗？”

“噢，这位先生，请讲。”她停下来，笑眯眯地看着他。

“我需要帮助。”

“我知道，呵呵。”

然后奇怪的事情发生了，班贝尔的思维突然停滞了，舌头没油，嘴唇哆嗦，脸皮涨红，甚至抓耳挠腮，准备好的问题就像堵在了嗓子里，死活吐不出口。多么难堪的一幕，亏他还是形象完美的英俊男生。

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

女郎很有耐心地等了约有 8 秒钟，终于摇摇头，说：“先生，你太紧张了，看来你是新手！”她挺懂幽默，以为这是一个故意到街上拿女孩寻开心的不良男士。她嘲讽了他两句，甩了甩头发，潇洒地离开了，只留下呆若木鸡的班贝尔。

他必须反思，紧张是成为主角的大敌，是小角色的身份牌。当他语塞时，女郎一定敏锐地感觉到，这个小伙子的魅力值在飞速下降，很快他就变得一文不值了，简直拿不出手！

我问他：“什么原因让你突然停住了呢？”

班贝尔遗憾地说：“也许是我还不适应，那时，我明显能感到自己的眼神充满害羞。”

就是这种表现。很多人在跟陌生人说话时也会如此，内心的不自信，让他觉得自己不过如此，对能否成功充满怀疑：她会怎样看待我？是不是非常不屑地在听我讲话？当我提出一个要求时，她会让我下不来台吗？哎呀，那多没面子呀！在这样的担忧中，他们干脆临阵逃跑，半途而废，以避免想象中的尴尬。即便之前的准备相当充足，也会出现忽然卡壳的坏现象。

再次出发前，班贝尔在镜子面前鼓捣了好久，发型、衣服、肤色、眼角乃至鼻孔中的黑毛，他都做了修剪。真是步步提升的经验！我微笑着欣赏他的准备活动，看他如何重新包装自己。经过一番严格的修整，当他转过身时，显然，我们看到了一个准备大干一场的充满活力的帅小伙，他就像即将出席随机相亲活动的优雅男士，身体每一个部位都已准备就绪。

我的助手米莎小姐鼓励他：“嗨，帅哥，你真是棒极了！加油！”

班贝尔脸红地说：“我是不是面部血管又充血了？很可怕吧。”

你看，差点又造成一场灾难。好在米莎小姐认真地回应说，他的表情很棒，眼睛也很有神，没有一点紧张的样子，微微的脸红反而为他增加了额外的魅力。班贝尔听了，心情大悦，像昨天一样，装扮齐全后又去了大街。

做一个善于表达的人(3)

他两次上街与陌生女孩搭讪，最终在第二次的时候取得了认可。是的，他第一次获得了成功。那也是一位年轻的女子，操着英式口语，并不是很大方，但说话极其认真。班贝尔遇到了对手，只交谈两句，女孩就看出他不是真正的旅行者，因为女孩自己才是，她来自英国的曼彻斯特。但是在镜头中，我看到她笑起来，和他聊得特别带劲，不知两个人有什么话题是彼此都感兴趣的，而且是在这种场合下。当班贝尔得胜还朝时，他们都对他鼓掌表示祝贺。

“这是一个良好的开始，班贝尔，现在请回答我，你认为气场是什么呢？”

后来班贝尔对我说：“我觉得气场就是不必怀疑自己的勇气，让我相信自己一定可以做到最好。这是一种生活的姿态，现在我感到体内的气场很充足，而这都是您给我的，谢谢您，菲尔博士！”

当一个人打消自我怀疑的念头时，他还有什么是不可战胜的呢？他可以成为某个场合的主角，就像蒙娅在她的新男友面前、康妮在迈克的生活中的地位一样。中国有句古语叫做“唯予马首是瞻”，是的，谁不想做生活中的“马首”呢？谁也不愿意作为马尾被甩来甩去。当你拥有“马首”的底气时，何不尝试一下？这比坐在电脑信息屏前，选择一只未来两个月内会大涨300%的股票来得有价值。

班贝尔成功地交到女友时，邀请我共进晚餐。在哈佛商学院的一次讲座完成后，我们一起到附近的中餐馆，他请我品尝东方美食。我问及他的女友对他的印象，到底是什么因素使她接受了他的求爱，那位来自附近西卡来利镇的性感女孩说，她认为班贝尔很有魅力。

“嗯，魅力，能具体说说吗，比如他最吸引你的地方？”

“就像座港湾，安全的避风港，使我相信他对我的承诺，我们会走得尽量远！这种感觉，简直只能意会，不能言传！”

没错，这就是一个优秀男人的气场。班贝尔终于成了爱情场上的主角，像熔炉锻造出的优质钢铁，是男人“货架”上的最佳产品，他已经可以承担人生足够的重量。

班贝尔的感言：自信让我改变人生

当我听完菲尔博士的介绍后，我觉得自己有必要加入魅力训练中，因为这个课程简直就是为我量身打造的，我不能再错过这样的机会。已经记不得我在角落里蜗居多少年了，看不到积极的阳光，脑袋缩在龟壳内，外面任何风吹草动，都会使我心跳加速，父母的劝告也无法改变我。是的，就像那部《2012》，我完蛋了，没救了，勇气和自信的星球要毁灭了。

即使在父母面前，我经常也会表现得不敢说话，我要视他们的观点和立场采取行动，尽量与他们保持一致，不想引起争论，这已经融入我的潜意识。有些事当我意识到父母可能不会同意时，不管多么光明正大的要求，我都不好意思开口，而是选择默默放弃，最终我变成了一个

气场 - 作者: [美]皮克·菲尔

对外界毫无要求的人。悲哀的人生，如果你混到这一步，一定会大骂自己窝囊，事实上，像我这样的人还有许多！嗯，有专家说我们这些人是迷失的一代，连自己也迷失掉了。生活对那时的我有什么价值呢？我想也许吃喝最有意义，就像行尸走肉一样，每天过着昏昏沉沉的日子。

气场？20 年来我没有这样的概念，并没有意识到即便是什么都不做，身上也会体现出某种消极的气场。当我自卑并且甘为配角时，没有想到别人会轻而易举地发现我的自卑。是我的身体散发出的气场告诉他们的，这让我无处可逃。那天坐在讲堂中，看着菲尔博士犀利的目光，我觉得，啊，这种日子一去不复返了，再也不能欺骗自己，我只有勇往直前这一条路了！必须按照他说的去做，是的，我必须成为主角，否则我未来的生活将毫无价值！也许终有一天会选择自杀，结束自己的生命！

做一个善于表达的人(4)

于是，我开始了艰苦的训练。按照一些简单但奏效的要求，我首先学会了微笑，大胆地在人多的地方抬头走路，自信地打量他们，特别是异性。我主动跟朋友、同学打招呼，讨论世界上的任何话题，比如伊战、中美经济纠纷、老迈的欧洲还有未来的火星计划。我滔滔不绝，观点独特，说起来没完没了，所有人都对我刮目相看。当我回到家时，畅快地跟父母聊天，尽管他们惊讶得嘴巴都快掉了！

很快，围绕在我身边的那种怪异的氛围就散掉了，蒸发了，我的生活恢复了自然正常的状态！这是我应该得到的位置，不是吗？当我再次出发时，世界是这么精彩！我发现自己拥有改变一切的能力！而这样神奇的变化，只是缘于当初勇敢地迈出了第一步：他让我明白，只要能够发掘并保护你的决心，满怀信心去做这件事，你也可以做到！这就是菲尔博士的伟大之处！

于是，我开始了艰苦的训练。按照一些简单但奏效的要求，我首先学会了微笑，大胆地在人多的地方抬头走路，自信地打量他们，特别是异性。我主动跟朋友、同学打招呼，讨论世界上的任何话题，比如伊战、中美经济纠纷、老迈的欧洲还有未来的火星计划。我滔滔不绝，观点独特，说起来没完没了，所有人都对我刮目相看。当我回到家时，畅快地跟父母聊天，尽管他们惊讶得嘴巴都快掉了！

很快，围绕在我身边的那种怪异的氛围就散掉了，蒸发了，我的生活恢复了自然正常的状态！这是我应该得到的位置，不是吗？当我再次出发时，世界是这么精彩！我发现自己拥有改变一切的能力！而这样神奇的变化，只是缘于当初勇敢地迈出了第一步：他让我明白，只要能够发掘并保护你的决心，满怀信心去做这件事，你也可以做到！这就是菲尔博士的伟大之处！