



修炼 气场女王

瞬间以无形力量吸引和征服你周围的人

郭晶晶 / 编著



揭开人与人之间相互影响的第一法则

打造魅力女人的金钻宝典
铸就强大气场的金玉良言

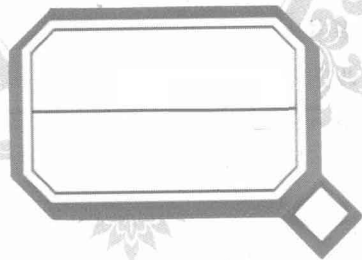
让女人活得更美丽 让女人活得更自信
让女人活得更有价值



中国妇女出版社

修炼 气场女王

郭晶晶 / 编著



中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

修炼气场女王/郭晶晶编著. —北京:中国妇女

出版社,2011.9

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0297 - 4

I. ①修… II. ①郭… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物

IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 175731 号

修炼气场女王

作 者:郭晶晶 编著

策划编辑:宋 罡

责任编辑:魏 可

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:145×210 1/32

印 张:5.75

字 数:180 千字

版 次:2011 年 10 月第 1 版

印 次:2011 年 10 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 5127 - 0297 - 4

定 价:26.00 元

前言

以前，一个女人被称作有气质，算是最高的称赞。如今，一个大女人的最高境界绝不仅止于气质好，气场隆隆，做个气场女王，才是大多数女人追求和迷恋的。

提到女王，很多人首先就会想到英国女王伊丽莎白（Elizabeth）。没错，若要为女王树立一个典范或标杆，女王伊丽莎白是再适合不过的人选了。她的气度与宽容，至今被人们拿来效仿。

并不是说女人的职位越高，收入越高，学历越高，就越有资格拥有女王气场，要知道生活中女强人是不怎么受男人欢迎的。因为女强人的强势给人以压迫的感觉。也就是说，没有气场的强势不能让人欣然接受，甚至让周边的人抗拒。而气场不一定要你表现出多强烈的外部行动，有时甚至可以很温柔，却能给人欣然向往而不可抗拒之感。

如果你想拥有名副其实的女王气场，那么也要像英国女王伊丽莎白一样，拥有女王的气质、气度。这里说的气场，事实上就是个人魅力的一种外在体现。

一个成功的女王，要有女王的高贵气势，但也不要让自己过度霸气，丧失女王应该有的威仪与气质。气场不是先天就有的，而是通过修养和自我控制，达到的一种个人魅力磁场。也就是说，女人有了内在与外在的修养、气度、魅力之后，就能营造出一个人最根本的能量磁场——气场。

目 录

第一章 平凡又平庸，都是气场不强惹的祸

- ◎ 气场：能让女人呼风唤雨 / 002
- ◎ 做气场女人，不做强势女人 / 005
- ◎ 挖掘气场，让你八面玲珑 / 007
- ◎ 充满渴望，是气场的源泉 / 010
- ◎ 气场发挥作用的途径：潜移默化 / 013
- ◎ 测测你属于哪一种气场 / 016
- ◎ 修炼气场需要做的努力 / 019

第二章 内修灵魂气场，内在强，才能魅力四射

- ◎ 气场的最大敌人是自己 / 024
- ◎ 信念，获得气场能量的源泉 / 027
- ◎ 知性女人，更容易有气场 / 029
- ◎ 有能力，就能成就气场 / 032
- ◎ 自信的女人最有气场 / 034
- ◎ 自尊是气场的主气流 / 036



◎ 热忱是女人气场的能量源 / 039

◎ 坚持是气场延续的脊梁 / 042

第三章 营造可人气场，到哪儿你都是主角

◎ 身体语言——气场的外衣 / 046

◎ 眼神——气场的灵魂 / 048

◎ 表情——气场的门面 / 051

◎ 微笑——气场的名片 / 054

◎ 话语——气场的升值 / 057

◎ 站姿——气场的神韵 / 061

◎ 坐姿——气场的凝聚力 / 064

◎ 步态——气场的外显 / 067

第四章 提升社交气场，让事业之花激情绽放

◎ 气场是职场升值的密码 / 072

◎ 成为交际明星，你我都可以 / 076

◎ 你的形象有时就是你的气场 / 079

◎ 拔掉身上的刺，磨平不必要的棱角 / 083

◎ 气场是打开人脉之门的钥匙 / 086

◎ 用超凡气场镇住对手 / 090

◎ 学会分享，合作让气场更有效 / 092



- ◎ 用气场解决难题，化解危机 / 095

第五章 拥有爱情气场，幸福女神就会一直眷顾

- ◎ 爱是气场的能量之源 / 100
- ◎ 找对人，你们的气场才登对 / 102
- ◎ 爱情中，什么气场不招人喜欢 / 106
- ◎ 亲爱的，到底谁说了算 / 111
- ◎ 成为家庭主角的三要素 / 113
- ◎ 男人挑女人：才色兼收，德字当头 / 117
- ◎ 男人最离不开的女人有什么气场 / 120
- ◎ 妥善对待男人的“洞穴情结” / 123
- ◎ 糊涂一时，或许你能换来幸福的一世 / 126

第六章 保持健康气场，让身心平衡又活力地运转

- ◎ 健康的女人最有气场 / 130
- ◎ 心情明朗，最有健康气场 / 133
- ◎ 健康气场需要摆脱自怜自怨 / 136
- ◎ 健康气场不是骄傲自满 / 140
- ◎ 悲观绝望是健康气场的大敌 / 143
- ◎ 释放负面情绪，让正面情绪气场住进来 / 146
- ◎ 多接触气场健康的人 / 149



第七章 增强财运气场，让生活过得富足优雅

- ◎ 气场影响一个人的财运 / 154
- ◎ 财运气场足，带来灵魂的优雅富足 / 157
- ◎ 财运气场弱，成功会离你越来越远 / 160
- ◎ 增强财运气场首先要保持激情 / 162
- ◎ 要相信自己会富有 / 165
- ◎ 钱要花到刀刃上，你才算富足 / 167
- ◎ 财运气场还体现在消费理念上 / 170
- ◎ 训练致富能力，就是培养气场 / 174

第一章

平凡又平庸， 都是气场不强惹的祸



魅力气场学原理

气场是什么

简单来讲，气场就是一个人自身散发出的能量波形成的能量圈。气场可以是吸引力，也可以是某种具备神秘能量的魔力，使得人们的目光总是被你吸引；气场还是某种渴望，使你有一颗强大的内心，你的渴望之强烈会使你向成功积极迈进。

◎ 气场：能让女人呼风唤雨

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，她夺去所有人的注意，集万千宠爱于一身。这就是一个人气场的魅力。那么，气场是什么？通俗来讲，气场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，但是相信每个女人都希望像她那样光彩照人。其实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——通过培养气场，让自己变得光彩夺目。

◆ 气场千差万别，互不相同

因为自身生理、心理和所处环境的千差万别，每个人都有一份独特的气场。

也就是说，每一个人的气场都是独一无二的，每一个人的



气场性质亦是千差万别，从不同的角度可以分成不同的种类。

世界上没有两个完全相同的气场，而且气场的性质和强弱可以随人、事物的改变而改变，也会随周围环境的变化而不断变化。所以每个人的气场都不是一成不变的。

人在社会中生活，既然每个个体都有自己的一个小气场，那么社会中的人群就会组成大小不一的中型气场，社会这个大气场则是由若干个中型气场按照千变万化的方式组合而成。不同的气场之间不断相互影响，这就是平衡——冲突——平衡的过程，最后达成一种动态的平衡，共同形成社会这个大气场。每个人的气场不仅会和周围人的气场互相影响，也会受社会这个大型气场的影响。这种影响的主要表现形式是相互之间不断地排斥，同时又不断地彼此同化。

◆ 气场能带来成功和幸福

全世界有无数人顶着成功的光环，生活中有很多人过得幸福快乐，这些成功和快乐的人总是受到人们的羡慕。那么，我们能不能和他们一样幸福快乐？奥秘就在你自己的气场之中。

研究发现，世界范围内任何成功人士的成功秘密都是强大气场引起的，像我们熟悉的微软前总裁比尔·盖茨、股神巴菲特、苹果公司的史蒂夫·乔布斯、俄罗斯总统梅德韦杰夫、美国总统奥巴马、世界著名的脱口秀主持人奥普拉，几乎每个人都从气场的运用中得到了启迪和力量。政治家用气场赢得选民的支持，商人用气场赢得难以估量的财富，普通人用气场获得幸福。不过，尽管气场具有如此重要的作用，但是很多人不清楚自己的气场，也不清楚气场的作用。



因此，年轻的女性朋友，如果你渴望爱情、健康、成功、幸福、荣誉、智慧，以及一切美好的东西，你就很有必要从现在开始了解并修炼你的气场了。

总之，气场是个很神秘的东西，你如果相信它，修炼它，它就会改变你的生活，无论你的年龄多大，修炼气场都不算晚。

气场带给女人的魅力不会随着年龄的增加而递减，反而会随着岁月的增加和经历的积累而不断升华，从而像张曼玉那样，年龄越大越有气场！



魅力气场学原理

气场女人，有场又有势

气场强的女人不一定强势，也就是说气场女人不等同于强势女人。通常，并不是说女人的职位越高，收入越高，学历越高，就越有资格拥有女王气场。要知道生活中女强人是不怎么受人欢迎的，因为女强人的强势给人以压迫的感觉。

◎ 做气场女人，不做强势女人

女人天生就应该有女人味，而女人味的一个重要表现就是不做“男人婆”，不做强势女，而要做一个气场女人。

很多女人会错误地认为：一个强势女人，她的气场就应该很强大，弱势的人气场就很小。因此做事情雷厉风行，无论工作还是生活，始终表现出一副“男人婆”的样子，一副女强人的样子。

殊不知，女人太强势会给人以压迫的感觉。也就是说，没有气场的强势不能让人欣然接受，甚至让周边的人抗拒。而气场不一定要你表现出多强烈的外部行动，有时甚至可以很温柔，却能让人欣然接受。

那么如何让强势女人变成气场女人呢？答案就是：适度收敛，内外兼修。



适度收敛，就是要求女人回到家里，脱掉工作中“强势”的外衣，重新变得优雅、温柔，同时要学会撒娇和示弱，这样跟身边的人相处起来才会更融洽。

内修，就是修炼素养、内涵。一个没有素养与内涵的人即使穿着再名贵的衣衫也不能体现衣物的价值感，即使长着再漂亮的脸蛋也只能沦为一个花瓶。内修是修炼女人的底子，这就像我们日常护理皮肤一样，内修是水和乳液，起着基础却最重要的护理作用，根本性地决定着女人皮肤的好坏。

外修，则是更好地形成一个外部的形象、印象，给整个人提升一个高度。这也通常是一个人风格的形成时期。外修就像彩妆，调匀了肤色，补好了眉毛，画好了眼线，上了腮红，有时甚至可以让人有重生般的蜕变。

因此，女人的内外兼修应该是一个整体，割裂了都会像是一个毛坯房或是卖场的一堆家具，没有吸引力，更谈不上有气场了。

要想做一个受欢迎的女人，请一定记住：不做女强人，要做强女人。强女人就是女人要自强，自强但不争强，这是修炼气场美女的一个原则。



魅力气场学原理

气场是内在能量，需要挖掘

每个人都拥有十分强大的气场能量，可惜如果没有外在条件的刺激，我们常常发现不了身体内强大的气场能量。

气场的能量来自每个个体自身，来自内心的最深处，同时与其他气场进行能量交换，在这个过程中受到的影响和改变，也就必然反过来影响一个人的气场。因此，当你的气场潜能得到开发的时候，你的气场才能彰显出来，从而表现为气度不凡，星味十足。当这种能量被开发出来的时候，你的超强气场也就随之产生，整个人就像换了一个人一样，给人完全不同的感觉。

◎ 挖掘气场，让你八面玲珑

相信每个女人都想有超凡气场，但是气场是如何影响女人的？通常，气场对女人的影响主要表现在以下三个方面：

◆ 气场塑造女人迷人的风度

风度是一个人内在实力的自然流露，是一个人魅力的体现。

气场的千差万别，决定了一个人的风度是不可模仿的。风度往往是一个人独有的个性化标志。风度是因为每个人独特气场的能量散发才显出自己的价值，由此可见，气场是原因，风度是结果。每个人都希望自己具有风度，而风度是气场的一种综合反



映，因此，只有打造自己强大的气场才能具备独特的风度。

不管什么年代，淑女永远是男人眼中不可替代的独特风景。真正的淑女具有优秀的品质、独特的气质，她们自信、独立意识强、懂得判断是非的标准，并有勇气坚持原则；她们有社会责任感、幽默风趣、风度翩翩、端庄大方。这样的女人才能被称为“淑女”，因为她们的气场已经将她们塑造为美好的典范。

奥黛丽·赫本是奥斯卡影后，晚年曾任联合国儿童基金会特使。身为好莱坞最著名的女星之一，她以高雅的气质与有品位的穿着著称。她说：“先自我研究，做最有效益的投资。每个人都有值得强调的优点。将优点发扬光大，其余的就不必理会。没有必要花太多的时间去学习接受自己，每个人都要接受自己的优缺点。不要照单全收经典装扮，否则人还未进门，衣服就先声夺人。”她的观点值得每个想修炼气场的女人借鉴。

◆ 气场塑造女人的气度

气度是一个人心理素质的表现形式，它决定一个人是否受欢迎。提高一个人的气度，就是提高一个人的素质修养，就是提升气场的境界。

气度反映了气场的强弱，因为越是强大的气场越能容得下更多的能量，也越能抵御外来负面能量的冲击。

人际交往是反映气度的最佳领域。一个人的气度往往在与别人沟通时，才能表现得淋漓尽致。如果你的气场够强，那么你的气度就能在最短的时间内让别人对你臣服；如果你的气场太弱，那么人际交往中你的魅力就会被别人忽略和弱化。

同时，一个女人的气度强弱，跟她的心理承受力相辅相成。