

女人气场 心理学

要想做女王，先要有气场

培养一种从容优雅的气场，胜过学会一万种美容方法
你的气场，决定了你的影响力

富强 编著

真正的魅力角逐，
拼的不是脸蛋和身材，
而是气场。
美丽源于强大！



女人气场 心理学

富强 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

女人气场心理学 / 富强编著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2017.2

ISBN 978-7-5502-9028-0

I. ①女… II. ①富… 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 (2016) 第262973号

女人气场心理学

编 著: 富 强

责任编辑: 管 文

封面设计: 李艾红

责任校对: 郝秀花

美术编辑: 杨玉萍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数325千字 710毫米×1000毫米 1/16 20印张

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9028-0

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825

内容简介

生活中有这样的女人，她一走进门，就是众人瞩目的焦点；只要她在场，别的女人就会黯然失色……这样的女人就是有气场的女人，一颦一笑尽显与众不同的风采。气场如同一种看不见摸不着却真实存在的围绕在人身体周围的巨大的“磁场”，是一种独特的能量。气场不是与生俱来的，而是通过后天的努力与修炼形成的。但气场的修炼不是一朝一夕的事，更不是换身装扮就可以显露出来的，它是由内而外辐射出的光芒。或许，你只是听过、看过“气场”这两个字，却不知道它的实质和效应；或许，你一直对自己的形象及个人影响力心存不满，却又不知道问题出在哪儿。那么，打开本书吧，当你翻开本书时，你的一只脚就已经跨进了华丽蜕变的大门！

本书是一本女性提升气场的实用手册，它通过生动的语言、精巧的构思、精彩的事例告诉每一个想要成为气场女王的女人，如何提升气场，如何让气场发挥作用，帮助女性从性格、品格、言行举止、心灵修养等方面打造独特的个人魅力，创建气场，更创造人生无限的可能。如果你能够用心品味，融会贯通，勤于修炼，你就会成为想象中那个女王范儿十足的自己。

前言

Preface



生活中，我们可能都遇到过这样的女人，她一走进门，就是众人瞩目的焦点；只要她在场，别的女人就会黯然失色；只需一个微笑，就能让你感觉她内心的坚定；只是一个眼神，就传递出高贵优雅的气息；她可能没有标致的五官，却依然散发着无与伦比的魅力……这样的女人就是有气场的女人，她们总会以恰当的装扮、令人沉醉与欣赏的表情、最凸显个人存在感的方式出现在众人面前，一颦一笑尽显与众不同的风采。

气场是什么呢？从心理学的角度来说，气场就是指一个人的性格、言行举止所形成的个人魅力或者精神符号，是我们独一无二的精神名片，它能够告诉别人自己是积极的、阳光的、有能力的，还是消极的、颓废的、无所作为的。气场如同一种看不见摸不着却真实存在的围绕在人身周围巨大的“磁场”，它能吸收并内化一个人成长中所有的得与失，包括性格、仪表、修养、学识、气质、品位、成长环境、家庭背景等，这些元素经过各式各样的变化组合，形成一种独特的能量。与漂亮相比，气场更加有内涵；与气质相比，气场更加灵动；与强势相比，气场更显亲和。再美丽的女人，如果没有气场，就如同一朵几近枯萎的花、一潭不流动的死水，难有吸引人的独特魅力；但如果一个天生并不漂亮的女人却具备深厚的内涵、修养和气质，那么她就会神采飞扬，脱俗的灵气会让她楚楚动人。

气场不是与生俱来的，而是通过后天的努力与修炼形成的。但气场的修炼不是一朝一夕的事，更不是换身装扮就可以显露出来的，它是由内而外辐射出的光芒。或许，你只是听过、看过“气场”这两个字，却不知道它的实质和效应；或许，你一直以来对自己的形象及个人影响力心存不满，却又不知道问题出在哪儿。那么，打开本书吧，关于女性如何打造和保持自己的气场，本书会给出准确的答案，当你翻开本书时，你的一只脚就已经跨进了华丽蜕变的大门！

拥有自信心，是修炼女性强大气场的首要因素。一个人的行为举止都是内心的反映。如果一个女人内心不够自信，她即使站得直、走得端、坐得很淑女、眼神不躲不闪，也会显得非常刻板、不自然，这样的女人自然不会有魅力和吸引力，气场更是遥不可及。

女人要想气场强大，高贵的品质必不可少。气场是一种心态，外貌和道具固然有作用，但最终还是来自于内涵。一个拥有高贵品质的女人，必将是一个受到广泛欢迎的人，而她的未来，包括人生发展、事业发展，也必将因为她的品质优异而步入坦途。一个女人如果没有高贵的品质，就会缺乏吸引他人、影响他人的灵魂，她的想法、努力都会因为缺乏品质的力量而付诸东流，气场强大自然也是无从说起。

女人要想气场强大，还要保持积极乐观的心态。在生活中我们不难发现，大家很难从一个悲观绝望的人身上感受到什么气场。大多时候，悲观者传递出来的负能量只会让我们想要快速逃离。相反，积极乐观才能吸引更多人围绕在你的左右，因为积极乐观的人会给人希望和憧憬。在生活中，积极乐观的人走到哪儿都会有一群朋友跟随左右，而消极悲观的人走到哪儿都是孤独一人。积极乐观，会让女人的气场空前强大。

每个女人都想使生命更有意义，那我们就要认识气场并学会调整和控制自身的气场，从而使自身焕发出光彩。本书是一本女性提升气场的实用手册，它通过生动的语言、精巧的构思、精彩的事例告诉每一个想要成为气场女王的女人：如何提升气场，如何让气场发挥作用，帮助女性从性格、品格、言行举止、心灵修养等方面打造独特的个人魅力，创建气场，更创造人生无限的可能。如果你能够用心品味，融会贯通，勤于修炼，你就会成为想象中那个女王范儿十足的自己。



与漂亮相比，气场更显内涵；与气质相比，气场更加灵动；与强势相比，气场更显亲和。

当你了解了气场的神奇力量，并能凝聚自身的气场能量时，你的人生将会开启一段新的旅程：你会成为爱情中的幸运儿，成为盛放在职场的娇艳玫瑰，一切美好的事物都会朝你走来。

中国智博文

责任编辑：管文

封面设计：李艾红



第一章 塑造气场的开端：认清你自己	1
认清自己，才不会迷茫	2
停下忙碌的脚步，与内心交谈	3
正视自己的优缺点	6
接纳不完美	7
发挥优势，将长处转化为气场	8
做最真实的自己	10
每个人都是独一无二的	13
爱自己，别人才会爱你	15
坚持原则，你才是你	16
第二章 理想是人生的“兴奋剂”	19
有野心的人气场强	20
唤醒你沉睡的欲望	22
眷恋安稳，就无法形成女王气场	24
愿望要强烈到充满全身	25
没了进取心，气场也留不住	27
目标明确激发气场	28
只想不做，气场免谈	31

第 三 章 点燃激情，让气场一直燃烧下去	33
激情，让你的气场从无到有	34
激情源自真正的热爱	36
激情具有强大的感染力	38
把自己当主人，激情自然会有	40
让竞争点燃你的激情	42
你什么都不缺，只缺一点儿激情	44
第 四 章 自信的女人最美丽	47
没有丑女人，只有不自信的女人	48
自信是气场的基石	51
你也可以成为焦点	52
自信，我们都能做到	55
欣赏自己，别人才会欣赏你	57
自信不是自大	58
自信不可盲目	61
第 五 章 别说我不行——心理暗示左右气场	63
什么样的暗示产生什么样的气场	64
多用肯定句聚拢气场	66
别说“我不重要”	68
夸奖自己，激励自己	70
勇坐第一排	72
别用借口把自己框住	74
年龄从来不是障碍	76
屏蔽烦心事，气场也平和	77
第 六 章 用意志力挖掘潜能，你比想象的更强大	79
意志力有多强，气场便有多强	80

潜能与意志力	82
意志力是持久的努力，不是一时激情	84
女王都有自己的信念	86
用意志扭转气场	89
失败是检验气场的试金石	91
第七章 自给自足，气场不散场	93
女人也要自强自立	94
事业上独立，那种感觉男人给不了	96
经济上独立，不需要向谁伸手	98
女人要会理财	99
男人喜欢有主见的女人	102
婚姻中失去自我，便失去了气场	104
第八章 你想当士兵还是将军	107
拥有领袖气质，让自己成为中心	108
领袖气场的标志是感染力	110
沉稳干练，用出众的工作能力服众	112
让自己成为无可替代者	113
女王不能容忍细节失误	115
决断力是领袖必备的能力	116
是金子就一定会发光吗？	119
做主角，不等于凡事以自我为中心	121
不断充电，领袖气场才会保持下去	122
学会对自己狠	125
你是家里的主角吗？	127
第九章 打开内心，全世界都来拥抱你	129
气场让你成为女王	130

有多少人脉，便有多大气场.....	132
做个有亲和力的女人.....	134
“傻”女人更有福气.....	137
女人要有教养.....	139
率真的女人更招人喜爱.....	141
诚信的人更让人信赖.....	142
不要让自己成为猜疑的女人.....	144
懂得尊重的人收获更多.....	146
将心比心，才能更快地解决问题.....	148
会分享的女人有吸引力.....	150
常怀一颗感恩的心.....	152
气场会传染，和什么人在一起很重要.....	154
与陌生人交往如何建立起气场.....	156
有气场才有吸引力.....	158
第十章 第一回合就要赢：形象就是气场.....	161
投资形象，回报气场.....	162
穿着得体，展现最佳气场.....	164
别把配饰当配角.....	166
高跟鞋，踩出气质来.....	169
包是女人增加魅力的关键.....	170
秀发是给气场加分的法宝.....	172
肌肤是女人最美丽的衣服.....	174
化妆不好，气场打折扣.....	176
让自己成为天鹅.....	177
第十一章 言为心声：表达的艺术.....	179
说话积极主动，气场自然强.....	180
如何让你的话更有吸引力.....	182

赞美与批评要得法	184
幽默展现自信和度量	186
拒绝唠叨，不做“唐僧”	188
自怜自艾的人没有气场可言	190
学会说“不”，老好人没有气场	192
拒绝得法，气场不减反增	195
哪些败气场的话不能说	196
不光会说，还要会听	199

第⑫章 身体语言心理学

身体语言是内心的显示器	202
头是身体的司令部	203
简单几个手势，气场就出来了	205
别让你的手出卖你	207
握手没你想得那么简单	208
最能传递能量的是拥抱	210
站得优雅，立起精神	211
坐姿：端庄典雅与大方舒适之间的平衡	213
像模特一样走出气场	215
身体的距离便是心理的距离	217
女人的眼神都有电	218
一颦一笑，征服对方	220
微笑的感染力没有人能抵挡	222

第⑬章 心情就是气场——情绪的控制与释放

女人要控制好自己的情绪	226
好心情便是好气场	229
乐观起来，气场自然来	231
悲观会让气场失去动力	234

心态决定气场	237
只有负面情绪出去，气场才会住进来	240
控制焦虑	243
控制愤怒	245
冲动是魔鬼	248
第十四章 心态越平和，气场越强大	251
有气场的女人有气度	252
淡定从容，有气场的女人懂得自我掌控	254
低姿态，高气场	255
看得开，拿得起放得下	257
淡泊名利的人让人敬仰	260
懂得取舍	261
仇恨与宽恕	263
退一步海阔天空	265
知足者常乐	267
用平常心做简单人	270
第十五章 知性打败年龄，内涵塑造气场	273
知性的女人最受欢迎	274
丰富的内在让你有女王风范	276
良好的修养让你更优雅	278
你的品位决定你的气场	279
让你的兴趣成为你骄傲的谈资	282
腹有诗书气自华	283
艺术陶冶情操，让你更有气质	286
旅行丰富心灵，让你心境开阔	288

第 十六章 在爱情中女人要有气场	291
男人最离不开的女人气场	292
女人最不招人喜欢的 10 种爱情气场	295
拿出女人味，征服另一半	297
对待花心男应该拿出怎样的气场	300
面对失恋，女王还是女王	302



第一章

塑造气场的开端： 认清你自己



认清自己，才不会迷茫

茫茫人海，过客匆匆。我们认识了一些人一些事，可是否曾停下来认清自己？

女人为什么要认清自己呢？很多人可能都有过这样的感觉，不明白自己的生活是为了什么，不知道自己的目标在哪里。当一个人漫无目的的时候，其状态想必是无精打采的。

气场是由一个人的精神凝聚而来，精神的常态和某一时刻的状态，都可以展现为气场。一个人如果某一个时刻处于精神不佳的状态，那么她的气场便会弱很多，更何况总是没有精神。因此，要想塑造自己的气场，让自己的气场强大起来，首先就要保证自己有良好的精神状态。而要做到这一点，前提则是清楚地认识自己，不让自己产生盲目感。当你认清了自己找到了目标，便会像云里的蒸汽找到可以依附的核一样，凝成晶莹的雨滴。

每个人都有两个自己：自己眼中的自己和别人眼中的自己。当这两者之间产生分歧的时候，你便需要有清醒的认识，有清楚的选择。

在生活中我们经常听到这样的话：“我的父母希望我成为公务员”，“老师觉得我不该报艺术学校”等。生活中的那么多人对你有那么多看法，那么你如何做好自己呢？在你自己的人生道路上，你永远是主角。父母给予了我们生命，老师教育我们成长，但是人生始终是自己的。父母和老师他们有更丰富的生活经验，给你很多人生的意见，他们希望你的人生少遭遇一些挫折，你要学会去倾听这些意见。他们作为你亲近的人，对你的人生始终有一定的发言权。不过还是要记住：

你是选择自己人生的唯一人选。

谁都不想做与成功擦肩而过的失败者，那么就要了解自己，知道自己想要什么样的生活，然后按照自己的方向去选择属于自己的人生，我们活着不是为了取悦别人，如果让别人左右了自己的人生，那无疑是一个悲剧。不要到了最后恨自己，也恨左右你人生的人，女人要有独立思考的能力。这样才不会让自己在之后的人生中后悔。

在生活中，女人要给自己一个对手，这样才能拿来对比，然后进步。然而在生活中我们遇到的最大的阻碍往往不是别人，而是自己。因此，要把自己当成对手，要好好认清自己，然后超越自己，改变自己，让自己的人生更加美好。

女人要记住，你永远是自己的女王，要勇敢做自己，找到属于自己的气场。那么从现在开始，我们需要好好认识自己，不放过每一个角落里的自己：父母面前的自己，恋人眼中的自己，同事眼里的自己。之后我们再决定怎样包装自己，这样才能让自己在人生舞台上气场十足，大放光彩。

要想知道自己平时表现和在大众眼里是什么样子，那就要问问身边的亲朋好友，他们能给你各方面的评价，但是一个人有一个人的看法，你要把这些人的看法都综合起来，然后好好地审查自己，把这些人的观点认真分析，这样就知道平时的自己是什么样的，有着怎样的气场了。我们经常看到一句话：实践是检验真理的唯一标准。所以，通过生活中的反复实践、反复回顾来总结你这一路上的点点滴滴，这也是认识自己最重要的方法和途径。

总之，只有了解自己、掌控自己，才能让自己不对前途迷茫，才可以制定自己的人生策略，然后大步往前走，做自己的女王。

停下忙碌的脚步，与内心交谈

如今生活节奏越来越快，早上一睁眼，感觉像是有做不完的事情在等着自己。女人因为要兼顾家务和工作，所以显得格外忙碌，常常等忙完手里的事情，发现一天也就过去了。快节奏的生活充斥着喧嚣和浮躁，在其中时间久了很容易迷路，忘记自己的初衷，忘记自己是谁。心灵的漂浮不定，最直接的外在体现就是气场的散而不凝。塑造气场的开端是“认识你自己”，而认识你自己最好的方式是暂时