

刘海花◎编著

女人气场


Nü Ren 修习术
QiChang xiuxishu


提升气场，
hold住你的人生！

改变一个人的**气场**，
是改变一个人**命运**的开始。

气场，

通过后天的努力来培养自己的
受欢迎。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



刘海花◎编著



女人气场



Nü Ren 修习术
QiChang xiuxishu

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人气场修习术/刘海花编著. —北京: 金城出版社,
2012. 1

ISBN 978-7-5155-0321-9

I. ①女… II. ①刘… 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 246433 号

女人气场修习术

作 者 刘海花
责任编辑 陈珊珊
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 15
字 数 193 千字
版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
印 刷 三河灵山印装厂
书 号 ISBN 978-7-5155-0321-9
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 64210080

总编室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



前言

你是否注意到，当你与某个人见面的时候，仅在几秒钟内，你就会在心里对自己说：“我不喜欢与这样的人接触”。而当你与另一个人见面时，也是在几秒钟内，你就感觉这是个不错的人，因为你自己在内心深处说：“我喜欢与这样的人接触。”类似这样的经历表明，你已开始吸收其他人的能量，他的气场在对你起作用。

那么气场是什么呢？

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。从人际关系的角度来看，气场就是用来影响他人的能力。有生命就存在气场，每个人都有气场，但有强弱之分，强大的气场能够感染和吸引周围的人，而弱的气场会让人感觉不到你的存在或者不重视你的存在。

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。这就是气场的力量。是的，全世界只有一个玛丽莲·梦露，但是每个女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。也就是说，气场虽有先天的成分，但我们也可以通过努力来培养和掌控自己的气场，把排斥力变

成吸引力，把让人讨厌的变成招人喜欢的。当然了，这“培养”后面需要紧跟一项“艰苦”的工程，要用女人一生的时光来完成的工程。

首先，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，但最终还是发自于内心。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，就等于她缺乏吸引他人、影响他人的灵魂，她的一切想法、一切努力都会因为她缺乏品质的力量而付诸东流，气场强大自然也是无从说起。

其次，气场女人必须要有自信。气场，是看不见、摸不着的，但每个人都有气场，而且都会产生吸引力。一个具有消极气场的人，会把这种气场传给别人，使对方也变得压抑、郁闷，消极的气场还会吸引更多消极的能量，使我们霉运不断；一个具有积极气场的人会把这种气场传给别人，使对方变得开朗而富有活力，而且还能吸引积极能量，使自己好运常在。因此，每个女人都应该保持自信，使自己处处受欢迎。

第三，外在形象对气场的强弱起着重要作用。气场跟外表关系很大，在一个新的环境中，那些长相出众、穿着有品味的人总是能一下子成为焦点，而这又令她们更加自信，气场更加强大。尤其是在一些特殊场合，只是穿上中规中矩的小黑裙，恐怕只会淹没在美女群中。如果想气场爆发，就需要把自己从头至尾地收拾一番，塑造出良好的形象，以给人好感，让人愿意接近，从而给他人留下难忘的印象。

第四，女人要提升气场应多在女人味上做文章。因为女人味是女人所独有的、外在的、内在的东西，它是一种无形的力量，传递着女人的气息。它是能够使女人的内涵变得更具体、更外在、更深邃的一种风韵和气质。无论在男人还是女人的心目中，有味道的女人都是让人赏心悦目的一道亮丽的风景线。



第五，说话技巧是气场女人的必修功课。对于女人而言，卓越的口才、有技巧的说话方式，不仅是家庭幸福的法宝、事业披荆斩棘的利剑，更是增加自身个性魅力的砝码、增强气场的有效手段。

第六，气场女人必须要懂一点人情世故。因为人生不易，处世更难，唯有洞察社会，掌握世故，通晓人情，才能看清人间冷暖，才能在人生的征途上左右逢源！

第七，气场女人还应灵活自如地掌控自己的身体语言。身体语言是人们内心愿望所发出的信号，每一个看似无足轻重的表情、眼神、手势和体态，都透露着人的情感、智慧、修养和心思。女人只要懂得如何掌控自己的身体语言，就能让自己的气场迅速得到提升。

第八，不断充电是气场女人的明智之选。对女人而言，漂亮的外表有助你提升气场，但真正强大的气场来自于女人的内心——强大的内心。而内心的强大则需要坚强的实力做后盾，有实力当然就有魅力。因此，努力工作，虚心学习，不断加强、巩固自己的实力，才是真正的治本之策。

第九，气场女人必须要做到独立。尊严来自实力，一个依靠男人养活，事事都需要依赖他人的女人是很难得到别人的尊重的。女人只有获得精神和经济能力上的自由和独立，才能有更多的追求，才能成为众人眼中的主角，才有资格谈感情，因为大部分男人不可能把时间花在等待和改变一个女人上。因此，女人一定要独立，要好好地生活，不能被生活打败，永远不要凡事依靠别人，要掌握自己的命运。

总之，强大的气场是一个女人的存在感和吸引力之所在，是她身上无与伦比的光环。女人所需要的气场，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。相信，女性朋友们通过阅读此书，再在日常生活和工作中加以练习，选择自己的薄弱环节加以攻克，定能够提升自己的气场，使自己变得越来越有魅力，越来越受欢迎。



目录 Contents

第一章 高贵的品质，女人的气场之源 /1

教养是女人永恒的气场源 /3

女人应博爱 /7

懂得感恩的女人有气场 /9

宽容的女人最有人缘 /12

文明素养尽显女人魅力气场 /14

女人谦虚才能赢得尊重 /16

别让嫉妒摧毁你的气场 /18

品德高尚才最可贵 /20

猜疑是减弱气场的心结 /22

言而无信，就会无人信“言” /25

真诚相待才能聚人心 /27

提升人格魅力，气场自然强大 /29

第二章 保持自信，积极气场让你好运常伴 /33

幸运密码掌握在自己手中 /35

心态不同，气场就会不同 /38

正确认识自己很重要 /39



- 自信的女人最美丽 /41
- 克服自卑，多看自己的长处 /43
- 秉持自我，女人因个性而美丽 /45
- 满怀热情，收获幸福 /47
- 过于拘谨难以被人认可 /49
- 驾驭情绪，掌控你的气场 /51
- 女人要学会管理自己的情绪 /54

第三章 形象凝聚吸引力，用外在美展现气场 /57

- 良好形象可以迅速提升你的气场 /59
- 品位影响气场 /61
- “妆”出你的动人娇颜 /63
- 打造你的魅力眼神 /65
- 养护你的完美肌肤 /67
- 着装彰显女人的美丽主张 /69
- 秀发缔造韵味女人 /71
- 饰品衬托女人优雅气质 /72
- 礼仪让女人更有气场 /73
- 穿得对比穿得好更重要 /75
- 高跟鞋为女人加分 /78

第四章 培养女人味，提升你的气场 /81

- 气质是你征服人心的最佳名片 /83
- 女人有内涵，气场强大又持久 /85
- 女人温柔，方能克刚 /86
- 声音动听，才能吸引人 /88

注意修炼女人味 /89

内外兼修，提升魅力 /92

做一个知性女人 /94

第五章 会说话的女人易受人喜爱 /97

说话语气强，气场自然强 /99

真诚赞美，赢得人心 /100

批评别人要讲究窍门 /102

学会倾听，让气场在无声中凝聚 /107

吸引他人的说话技巧 /110

把话说到心窝里 /111

寻找共同点，注意交谈禁忌 /114

适度的自嘲化解尴尬 /116

幽默的女人受欢迎 /118

让闲聊也有吸引力 /121

会说一口漂亮话，用言语赢得人心 /124

拒绝唠叨，有效沟通 /127

玩笑有分寸，才不会失去“笑”果 /130

让生硬的拒绝变得委婉 /132

口不择言惹人厌，说话之前先动脑 /134

第六章 懂一点人情世故，做交际场上最亮的那颗星 /137

放低姿态，提高你的人气 /139

注意维护他人的面子 /141

将心比心，为他人着想 /143

距离适宜才有吸引力 /145



- 要想被人喜欢，先学会喜欢别人 /147
- 根据色彩反映的性格特征与人交往 /149
- 打造亲和力，赢得尊重和支持 /154
- 积极获取好人缘 /156
- “糊涂”女人最赢人气 /158
- 吃亏是福心中留 /160
- 女人要善于与陌生人交往 /162
- 得理让人，主动“让道” /164

第七章 利用身体语言，激活你的潜在气场 /167

- 身体语言使沟通更有效 /169
- 如何让你的手势恰当得体 /170
- 灵活展现真诚笑容 /173
- 头部动作暗藏的吸引力 /174
- 正确使用眼睛的语言 /176
- 摊开手掌，让人心在坦诚中凝聚 /178
- 腿部姿势泄露内心秘密 /180
- 优美姿态让你焕发光彩 /181
- 女人气场提升法 /184
- 增强气势，提升气场 /185

第八章 不断充电，内在富足才能气场强大 /189

- 从读书中汲取智慧 /191
- 实力就是吸引力 /193
- 明确目标，有效充电 /195
- 建立良好的人际关系 /197

提升自己的价值，使自己成为绩优股 /201

有方有法，学习才有效率 /203

好学不倦，不断增加自身魅力 /205

第九章 女人要学会独立，做别人眼中的主角 /209

女人应该有自己的事业 /211

女人经济独立，才能做到真正独立 /212

女人要有自己的真心朋友 /213

做自己想做的事 /215

爱护自己，善待自己 /216

女人独立，生活才会丰富充实 /220

自立自强，女人更有气场 /221



第一章

高贵的品质,女人的气场之源

气场是一种心态,外貌和道具固然有作用,但最终还是发源于内心。强大的气场能够感染、带动周遭人的情绪,这种能量还是发光体,让周围人的注意力不自觉地集中到他身上。想要拥有这种气场,女人就应具备高贵的品质。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,就等于她缺乏吸引他人、影响他人的灵魂,她一切的想法、一切的努力都会因为她缺乏品质的力量而付诸东流,气场强大自然也是无从说起。





教养是女人永恒的气场源

对一个女人而言，什么才是最重要的？靓丽的外表、过硬的学历、无数的财富……靓丽的外表总能给你以美的享受，但这只是表面功夫，经不起时间的考验；丰厚的知识总会让人羡慕，但是谁给你买单却是个问题；无数的财富总能让女人买到普通人难以享受的高档品，但是一身名牌最多让人们承认你很阔绰，而不会觉得你尊贵。

不要以为脂粉涂饰的外表，就能遮掩住一切性格和人格中不好的东西。修养的高低与好坏，会给人以充分的感受：是温文尔雅，还是谦卑忍让；对人是不温不火，还是不卑不亢；是急不可耐的猴样儿，还是死皮赖脸的熊态……一个人若是没有修养，那将是很可怕的事，尤其对女人而言，简直不可想象。因为女人一旦失去修养，就会变得不可理喻，而有修养的女人永远都是潇洒从容、举止得体、儒雅大方，不管是顾盼神飞，还是举手投足，都让人心生怜爱与敬佩。这样的女人，才是受众人欢迎的女人！那么教养指的是什么呢？

教养不是随心所欲，唯我独尊，而是善待他人，善待自己，认真地关注他人，真诚地倾听他人，真实地感受他人。尊重他人，就是尊重自己。真正的教养来源于一颗热爱自己、热爱他人的心灵。“己所不欲，勿施于人”，是对教养最好的诠释。

富有教养是道德美的表现，它会随着岁月的流逝、心灵的净化而日



益显示出光华。有些女人看上去十分美丽，但言语粗俗、行为粗鲁，往往令男人望而却步；相反，那些相貌平常，但言谈举止富有修养的女人常常能赢得人们的心。

有这么一个故事：

一位美国中年主妇察觉到自己的丈夫经常在家里夸奖他的女助手，这让本来很自信的她也开始怀疑起自己的魅力来。心想自己已经是年老色衰，而丈夫的助手一定年轻貌美。于是她开始频繁地进出美容院，往返于各大商场之间，每天描眉画眼、梳妆打扮，最后听人介绍竟做了美容手术。

尽管这样，丈夫却对她的精心妆扮视若无睹，仍旧每天大谈他的那位助手。终于妻子沉不住气了，试探着开始打听女助手的背景。或许是看出了妻子的心思，丈夫邀请妻子一同去探望那位助手。谁知一见之下，妻子竟大为吃惊。因为女助手既不年轻也不漂亮，是一位头发已经开始花白、身材发福的中年妇女。但妻子也感觉到她在言谈举止中分明透露出来的聪慧、自信、乐观和机智，周围的人无不受到她的感染，甚至这位妻子也抵抗不了她的魅力，十分急切地想和她交个朋友。通过这件事，这位妻子明白，言谈举止赋予一个女人的魅力是任何华服和美容术都无可比拟的。

有教养的女人静若幽兰，芬芳四溢。时间可以扫去女人的红颜，却扫不去女人经过岁月的积淀而焕发出来的美丽。这份美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养与智慧，就像秋天里弥漫的果香一样。有教养的女人像潺潺溪水，浸润周围的人。有教养的女人充满自信的干练，充满情感的丰盈与独立，懂得在得到与失去之间找到平衡。修养与智慧让女人在不同的时刻呈现出不同的状态，一生散发着无穷的魅力。英国政



治家柴斯特菲尔德说：“一个人只要自身有教养，不管别人举止多么不适当，都不能伤害他一根毫毛。他自然就给人一种凛然不可侵犯的尊严，会受到所有人的尊重。一个没有教养的人，容易让人生出鄙视的心理。”

既然教养对女人很重要，那么该如何提高女人的修养呢？一般而言，琴、棋、书、画是提高女人修养的最好方式。因为这四者中，无论哪种，其本身都蕴含着极其浓厚的文化底蕴。女人学琴，自然得平心静气，内外一心，才能体悟到那高山流水之音；学棋时，那质朴的黑白世界更是容不得三心二意，必须专心致志；而没有宽博的胸怀与平淡的心境，如何领略王右军的线条流畅，张旭的豪情挥洒；没有恬淡的心，又如何理解齐白石的浅水虾戏？

不过，由于琴棋书画要求有一定的时间和精力，有时更要求一种良好的天赋，不入门者很难窥探其中之奥妙，故而对现代都市女性而言略有难度。

所以，女性朋友们应多注意一些生活中的小细节，从一点一滴做起，逐步提升自己的修养：

1. 不说粗话

一直以来，我们都要求女士在说话的时候一定要文雅，不能说粗话。但是现代的一些新新女性，在人格特质和行为上都喜欢效仿男性，而有的男性说话时常常讲一些粗话，这也成了她们模仿的对象。于是在女性中出现了牙尖嘴利的粗口一族。其实，一个妩媚的女士如果讲出粗话来，就像一条天鹅绒晚礼服被沾上油渍一样让人感觉不舒服。所以，身为女性，一定要讲究文明礼貌用语，一句粗话会让一个穿着端庄、容貌秀丽的女士形象顷刻之间大打折扣，让人忘记了她所有美好的东西而只记住这句粗话。

2. 对别人递过来的名片要重视

与人初次见面，对方递过来名片，你连看都不看一眼装入衣兜或随便一放，对方肯定内心不悦。正确的方法是，双手将名片接过，用不少于 30 秒的时间从头到尾看一遍，并客气地向对方道一声“谢谢”。这样对方内心肯定会有一种被人重视的优越感，也为下面的沟通营造良好的氛围。

3. 倾听

有教养的女士从来不会只顾自己滔滔不绝，适当地倾听，才更显女性魅力。倾听的时候，要保持良好的精神状态，不能心不在焉，更不能东张西望，谈话时，应善于运用自己的姿态、表情、插入语和感叹词。诸如微笑、点头等，都会使谈话更加融洽，同时应注意配合对方的语气表述自己的意见。

4. 尊重别人

要尊重每个人。一个人无论从事什么样的工作，只要他有付出，为社会作贡献，那么他就理应受到我们的尊重。

5. 不在公共场合大声说话

公共场合人多，大声喧哗会引人侧目，这不是因对方看你漂亮而夸奖你，而是因你打扰了大家对你表示不满意甚至厌恶。所以，一个有教养的女士要顾及别人的存在，不大声喧哗是对别人的礼貌。

不管怎么说，教养不是一两天修炼成的，而是一种习惯的积累，一种涵养的综合。如果教养是花，智慧则是不可或缺的养分。智慧之于女人是博爱与宽容，是充满自信的风采，是情感的丰盈与独立，更是不计较得失的平衡心态。女人有了教养，那么所有的大门都会向她敞开。