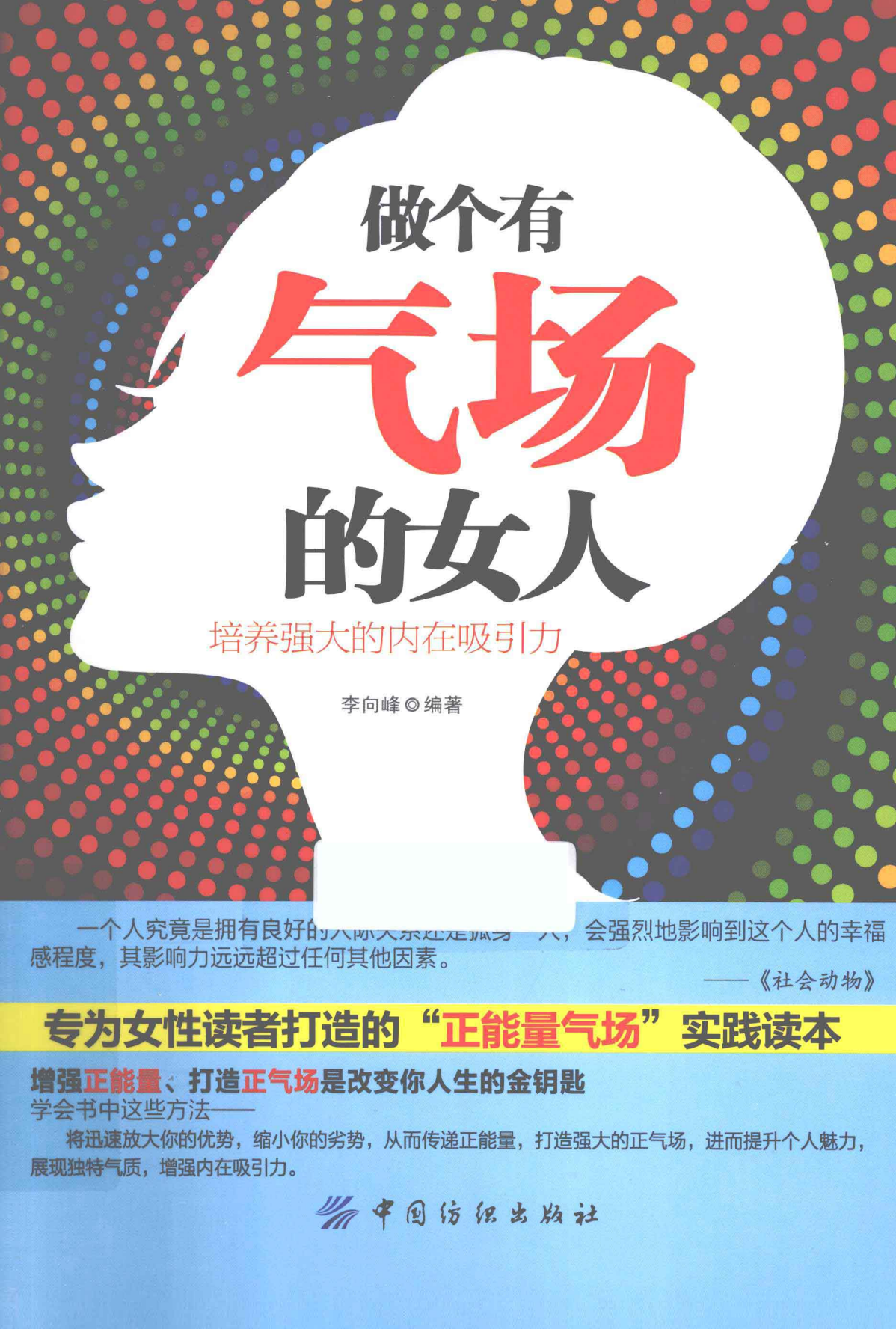




做个有 气场 的女人

培养强大的内在吸引力

李向峰◎编著

一个人究竟是拥有良好的人际关系还是孤身一人，会强烈地影响到这个人的幸福程度，其影响力远远超过任何其他因素。

——《社会动物》

专为女性读者打造的“正能量气场”实践读本

增强**正能量**、打造**正气场**是改变你人生的金钥匙
学会书中这些方法——

将迅速放大你的优势，缩小你的劣势，从而传递正能量，打造强大的正气场，进而提升个人魅力，展现独特气质，增强内在吸引力。

 中国纺织出版社

做个有 气场 的女人

培养强大的内在吸引力

李向峰◎编著

专为女性读者打

“气场”实践读本

 中国纺织出版社

内 容 提 要

每个人都散发着属于自己的气场，并与周围的环境相互影响。气场没有形迹，但是当两种气场相互影响时，便可以感受到对方的气场。想使生命更有意义，我们就要认识气场，并学会调整和控制自身的气场，从而运用气场来使自身焕发出光彩。

本书是一本女性提升气场的实用手册。或许你今天还是路边一棵不起眼的小草，但是打开这本书，明天你就可能成为一朵人人喜爱的美丽花朵；或许你现在还在为如何获取幸福而苦恼，但是拥有这本书，明天你就可能成为掌握开启幸福之门金钥匙的幸福女人。

图书在版编目 (CIP) 数据

做个有气场的女人/李向峰编著. —北京：中国
纺织出版社，2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5064 - 9583 - 7

I. ①做… II. ①李… 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 (2013) 第 023718 号

策划编辑：库 科 责任编辑：胡 蓉

特约编辑：刘 朔 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

北京同文印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710 × 1000 1/16 印张：17

字数：196 千字 定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



生活中，我们经常会遇到这样一些现象：

当你和某些人在一起时，你会觉得很累；

某个人的存在总是让你觉得很不安；

有些人的来去会让你感觉到两种完全不同的气氛；

当你和某人在一起时，你会格外地充满激情和力量；

不管某个人如何表现出不在乎的神态，你都能体会到他内心的真实感受；

当你在某个人面前时，会感到非常随意和亲切，并且产生强烈的倾诉渴望；

当你身处一个场合，在确切听到或看到某个人也在场之前，你的感觉已经告诉你他在这里；

你会自然地将某个人与某种颜色或某种动物联系在一起；

闪电或雷暴是否会让你觉得紧张不安；

某个人的房间会让你格外地感到厌烦，一分钟也不想待下去；

对某个人的第一印象挥之不去，最后却发现那印象极其准确；

初次见面，因为某个肢体接触而与某人迅速拉近了距离。

这些我们或多或少都体验过却无法用常识来解释的现象就是气场引起的。每个人都有一个独特的气场，无论它能给人带来的是好运，还是让人

讨厌的坏运。气场看不见摸不着，又因其多样性而让我们无法生硬地去定义其褒贬。它既可以制造平庸与无奈，又可以震慑和伤害别人。那么，气场到底是什么呢？

气场是一种看不见摸不着，却真实存在的围绕在人身体周围的巨大的“磁场”，它能吸收并内化一个人成长中所有的得与失，包括你的性格、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。这种能量附着于我们身体里并形成了独特的存在形式，就是我们所谓的气场。

有生命就有气场。它是我们身上无形的精神符号，能够告诉他人我们是健康的、积极的，还是颓废的、消极的、无所作为的……每个人都散发着属于自己的气场，并与周围的环境相互影响。气场没有形迹，看不见、摸不着，但是当两种气场相互影响时，便可以感受到对方的气场。想使生命更有意义，我们就要认识气场，并学会调整和控制自身的气场，从而运用气场来使人生焕发出属于自己的光彩。

本书是一本女性提升气场的修炼手册。或许你今天还只是路边一棵不起眼的小草，但是打开本书的知识天地并从中“饱食”而出之后，明天你就可能成为一朵人人喜爱的美丽花朵；或许你现在还在为如何获取幸福而苦恼，但是拥有本书，明天你就可能成为掌握开启幸福之门的金钥匙的幸福女人。

编著者

2013年5月

目录

Contents

第一章 气场：让机遇垂青你的“万有引力”



气场探秘：每个人都有独特的气场 \ 2

气场，在潜移默化中影响别人 \ 5

渴望是成功者的重要气场 \ 7

气场能让平庸之人变得伟大 \ 11

气场是一种吸引力，决定着女人的命运 \ 13

第二章 掌控自己的气场，摆脱负气场



品质决定女人气场的正负 \ 18

为什么你总是与成功失之交臂 \ 21

意志决定女人的成败 \ 24

女人如何摆脱平庸气场 \ 27

做自己想做的事 \ 31

去掉“不”字，没有不能 \ 34

正确认识自己，创造属于自己的辉煌 \ 39

掌控了气场就掌握了幸运的密码 \ 45

第三章 人脉气场：气场是打开人脉大门的钥匙



人脉气场：帮女人开启成功之门 \ 50

低调气场：助女人赢得人脉 \ 54

亲和力气场：建立人脉的最好帮手 \ 58

诚信气场：让女人在人际场上更具威信 \ 61

“自己人”气场：拉近双方的心理距离 \ 65

热情气场：女人吸引人的法宝 \ 68

第四章 好心态，大气场；坏情绪，负气场



心态决定气场：心态不同，气场就会不同 \ 72

心有多大舞台就有多大：内心强大气场才强大 \ 75

凡事都往好处想，享受快乐人生 \ 78

适时变“心”：心境改变，气场随之改变 \ 83

管好自己的情绪，赶走垃圾情绪 \ 87

不做“怨妇”：抱怨会带来更多的霉运 \ 91

女人，不要让嫉妒摧毁你的气场 \ 94

克服恐惧，让女人的气场更强大 \ 98

摆脱恍惚气场，学会凡事往前看 \ 101

第五章 高速运转的头脑，带来强大的气场



热爱思考的女人气场更强大 \ 104

智慧女人是后天修炼成的 \ 110

读书，让女人博学多才 \ 113

做一个智慧的知识女性 \ 116

第六章 身体是如何展现你的生命力的



- 身体是内心能量的载体 \ 120
- 不要让身体成为你气场的漏洞 \ 121
- 加强体育锻炼，身心健康是女人气场强大的保障 \ 124
- 健康的身体气场带给他人良性互动 \ 128
- 女人的健康是吃出来的：用饮食调理身体气场 \ 130
- 健康的睡眠令身体气场更强大 \ 135
- 良好的气场也是健康的保证 \ 138

第七章 语言气场：“气”从口出，“场”从话来



- 语言是把“双刃剑”，女人要恰当运用 \ 142
- 改变语言气场，从改变说话模式开始 \ 146
- 调整声音，声音动听才能吸引人 \ 149
- 拒绝唠叨，让你的话简短些 \ 153
- 谈吐得体，养成谦逊儒雅的言谈之风 \ 157
- 说话幽默的女人更受欢迎 \ 161
- 不要让不适当的批评削弱自身气场 \ 167
- 真诚的赞美帮你赢得人心 \ 171

第八章 靠气质打造属于你自己的强大气场



自信的女人最美丽：自信是强大气场的根基 \ 176

气质是女人征服人心的最佳名片 \ 184

教养尽显女人魅力气场 \ 187

强大气场来自好习惯的培养 \ 191

内外兼修，气场强大又持久 \ 193

服饰仪表体现女人的气场 \ 197

仪容，体现女人端庄的气质 \ 200

打造女性魅力眼神 \ 203

女人如花，品位是水：品位是气质的外在表现 \ 206

第九章 气场就是影响力，气场就是吸引力



保持自我本色，真实的你才最吸引人 \ 210

做人有“道”，朋友自来 \ 213

风度是女性迷人的优雅气质 \ 217

倾听让女人更受欢迎 \ 220

人缘好，气场才强大 \ 224

善于塑造自己的专业形象 \ 229

独立的女人更有吸引力 \ 232

第十章 修炼你的气场：立竿见影的气场提升术



修炼气场的原则与方法 \ 236

气场提升术 1：培养自己的亲和力 \ 238

气场提升术 2：提高存在感和生命力的行走练习 \ 241

气场提升术 3：打扮自己，良好形象可迅速提升你的
气场 \ 244

气场提升术 4：用微笑改变你的气场 \ 247

气场提升术 5：换掉你性格中的“短板” \ 252

气场提升术 6：打造女人全新气场的十个妙招 \ 255

参考文献 / 259



第一章

气场：让机遇垂青你的“万有引力”

气场是一种看不见摸不着，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。这种能量附着于每一个人身上并形成了每一个人独特的存在形式。若是懂得控制和运用气场，那么这种独特的“磁场”就会给你带来无穷的好处。



气场探秘：每个人都有独特的气场

美国心灵励志大师菲尔博士曾说过：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。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、他对自己人生的掌控力和体现出来的让人无法抵挡的魅力，包括工作、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。

个人气场是现代心理学和交际学共同的研究对象，可以从科学角度加以理解。心理学上的气场就是人们给他人的感觉的来源。它因感受者的存在而存在，别人可以通过你的气场，来感知你的身份、地位、性格、气质及整体的精神面貌。而从人际关系学来看，气场就是用来影响他人的能力以及两个人或多个人能否和平共处的能力。它是一种强大的内在吸引力，有气场的人不需要刻意在人群中显示自己的不同和出色，甚至对于大家的目光毫不在意，但是，越是这样，他越会吸引他人的目光。

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。

曾经有这样一则故事。



女主人独自一人在家遭遇了强盗。当她推开门，惊见一脸凶相、手持菜刀的强盗后，脸上闪过一丝惊慌，随即镇定了下来，面色温和地对强盗说：“先生，您是卖菜刀的吧？快请进。”强盗有点不知所措，迟疑着走进屋来。女主人请他坐下，随手递上一杯热茶，微笑着说：“您来得真巧，我正要买一把菜刀呢！”而后女主人不紧不慢地将菜刀从强盗手中接了过来。强盗尴尬而惊慌失措地接过女主人递过的钱，倒退着移步到门口，小心翼翼地掩门而去。几天后，女主人收到一封信，上面只有几个字：“夫人，与您的相遇将改变我的一生。”

在这则故事中，女主人的气场体现为她的心态、智慧、言行举止。它是一种由内而外散发出来的精神能量，是我们每个人都拥有的能量圈，这个能量圈的能量源自我们的身体、心灵，这些能量有着不同的性质和强度，在与人交往中我们不断地与其他能量圈进行能量和信息的交换。

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。

虽然上文中笔者用了大量文字在解释气场的概念，但是，有些人可能还是对气场这一概念的界定比较模糊，会将气场等同于气功、气势。因此，我们有必要深入阐述一下气场的概念。

首先，气场不是气功。气场比气功更有杀伤力，它可以让对手敬畏你的实力，让人们乐于靠近你。

其次，气场也不是气势。作为社会的一分子，良好的气场可以让别人不自觉地信服你。当你吃饭聊天、谈业务开会，在公众场合展示自己的魅力时，讲究的都是进退有度的气场，而不是色厉内荏的气势。你需要在意的永远是自己的坐姿、谈吐和内在气质，而不是攻击性。影响你





人际关系的，是你恒久的吸引力和影响力，而不仅仅是外在的力量。

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，每个个体都有自己的一个小气场。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的。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是相互之间不断地排斥和同化。

一个人强大的正气场与诸多因素有关，是一个人整体的精神面貌。抽象概括起来，它主要包括以下几方面的因素：

内心的力量。气场的积累确实不同于练武，不是闭关修行就能成的。一个人的内心有多强大，他所向往和搭建的舞台就有多广阔。我们每个人先天拥有的东西不一样，有的人生来貌美、聪明，有的人却天生相貌平平、资质鲁钝。然而与生俱来的财富只是人生的一部分，或者说一小部分，更多则是后天培养的内心力量。自信与潜能可以引发一个人散发出极其强大的气场。与商品不一样，内心的力量没法用货币来衡量，但是当内心的力量被启动、被激发的时候，一股不可阻挡的气场就洋溢出来了。

开朗的性情。如果气场有味道，那么好的气场的味道就是自信、乐观、坚强。结交不错的朋友，就如同在你的心灵里打开一扇扇窗子帮你看世界，不但拓宽了你的视野，也收获许多对社会、对人生的认识。它会让你跳出狭隘的生活与思维的困境。需要说明的是，气场与激情并且与激情的表现形式有关。就如同你站在舞台上，释放内心激



情，并把激情灌注在表演里面，这自然就形成了气场。

高速运转的头脑。大家都知道，无论在哪种场合，聪明的人都会因为自己独到的见解而成为众人瞩目的焦点。有这样的人存在的地方，人们总能感受到智慧的光芒，让人无法忽视他的存在。气场不会随年龄的增加而递减，反而会随着岁月的增加和你人生经历的积累而不断地积蓄。久经世事的中老年人一样有他们的气场。虽然相对缺少了生生不息的干劲和生命上的活力，却多了一份沉稳而圆融的智慧。与这样的人交往，你会被他充满智慧的气场吸引，自是难忘。

得体的仪态。得体的仪态不仅来自一个人内在的修为，也可以通过后天学习加以培养。

不知我们是否注意到，一个人在他希望被忽视时，一个特征性表现就是缩起肩膀、弓起腰、低着头，并且迈着小心谨慎的步伐。而一个人要想表现自己强大的气场的时候，便会挺胸收腹、气宇轩昂。肢体语言是一个人气场的外显，如果能够自如地运用，一定会给你的个人魅力增值！



气场，在潜移默化中影响别人

气场的扩散、影响力是无形的，从某种意义上来说，气场是一种人格魅力。这种人格魅力所散发出来的吸引力是在潜移默化中影响别人的。





情商高的女人的气场就比较足，不管她做事成功还是失败，她总能以一颗平常心来对待。当一个人能够诚恳地面对失败，并且不与人争利的时候，那么，人们就愿意与之交往，因为和这种人交往能令人感觉舒服。如此一来，在她的周围就会形成一个比较强大的气场。只不过，这种气场不是口头说出来的，或是以单一形式表现出来的，它对女人自身的影响是潜移默化的。

但是，要注意的一个问题就是，气场和气势是不同的。强势的人未必有人格魅力，而我们说的气场更多的是强调人格魅力，是吸引他人愿意与之交往的那种能量。

气场是一个人的综合素质的体现，人的每一个微小行为都可以反映出他身上的“气”，大到大型谈判合作，小到与朋友间的闲聊。人的一言一行、一颦一笑、只言片语都是整个人内心气场的全面写照。

玫琳凯化妆品公司是全球最大的护肤品和彩妆品直销企业之一，其创始人玫琳凯·艾施女士在年轻的时候曾做过推销员。有一次，她去听公司里出色的营销总监的演讲，演讲具有极大的煽动性，几乎所有人的情绪都被调动起来了，玫琳凯也在其中。演讲结束后，听众们最大的希望就是能够同营销总监握手，因此握手的人排起了长队。大概排了两个小时的队，终于轮到了玫琳凯握手，她怀着十分激动的心情伸出了两只手，急切地希望得到热烈的握手。可是总监和台上的人已经握了两个多小时的手了，对人和手已经麻木了，台上台下两个人的心情是不一样的。总监只是伸出一只手，松松地递给玫琳凯，并且没有看她，而是从她的肩膀看过去，看看还有多少人等着握手。这个动作使玫琳凯受到了极大的刺激，她感到总监根本没有意识到是在同一个活人握手。她感到一盆凉水从头浇到脚，这使得她的自尊心受到了极大的伤害。





玫琳凯在45岁的时候退休了，并成立了自己的公司。她立志要从细节处注意自己的一言一行，避免年轻时候所遇见的类似事件在自己身上重演。当她同别人打招呼的时候，她会非常认真，并且从对方身上找到一个值得赞美的地方告诉对方。结果，这种做法使得她的公司人际关系融洽，她在与不在都没有关系，员工们在工作时始终积极热情。

玫琳凯年轻时候的那个营销总监显然也是一个气场强大的人，在那么多人听他演讲的情况下，作为一个演讲者和领导者，他必须照顾到大多数人的情绪，但是最终那一个不经意的细节深深伤害了作为个体的玫琳凯的自尊。就这么一个小小的动作就可能会破坏一个人的气场形象，因为气场的传播是潜移默化的，一个人的气场在无形中给别人传达了正面的或者负面的信息，尽管当事人自己可能并不知道。所以，一个人要想维护自己的气场，必须时刻注意细节，气场的能量会通过潜移默化的途径传播给别人，赢得别人对自己的支持与拥戴，同样，会在不知不觉间把自己的形象破坏掉。



渴望是成功者的重要气场

一般说来，成功者的气场一般由三部分构成：渴望、理性及人气。首先，是渴望。对于新鲜事物、对于成功有很强烈的渴望，而不

