

# 气场哪里来

李筱懿 著



李筱懿  
著

# 气场哪里来

上海文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

气场哪里来 / 李筱懿著. — 上海 : 上海文艺出版社, 2019

ISBN 978-7-5321-7219-1

I. ①气… II. ①李… III. ①随笔—作品集—中国—当代  
IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第095771号

出版人: 陈 徽

责任编辑: 陈 蕾

特约编辑: 何 娜

封面设计: 楚 婷

书 名: 气场哪里来

作 者: 李筱懿

出 版: 上海世纪出版集团 上海文艺出版社

地 址: 上海市绍兴路7号 200020

发 行: 果麦文化传媒股份有限公司

印 刷: 天津旭丰源印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.75

插 页: 2

字 数: 185千字

印 次: 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

印 数: 1-100,000

I S B N: 978-7-5321-7219-1 / I · 5756

定 价: 42.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请联系021-64386496调换。

# 开篇 / 气场到底是什么

“气场”早已是个热词，大家说到气场，不是“强大”就是“全开”，难道气场只有这一种类型吗？肯定不是。

杨绛先生的知性、特蕾莎修女的慈悲、张爱玲的才华、奥黛丽·赫本的纯粹、林徽因的优雅、巩俐的霸气，都是一种独特的气场，用润物无声的方式传递着她们的思想、状态和观点，左右着她们的表情、行为和表达方式，决定着她们处理大事小情的方法，甚至最终影响着各自人生的走向。

所以，气场当然很重要，可它究竟是什么呢？

这就是我在这本书里面想说明白的核心。

## 1. 气场融合了管理学、营销学、心理学、经济学等各种学科知识

我几乎查阅了能找到的所有关于气场的书籍和资料，综合起来筛选过后发现，可以从两个方面来理解气场——

第一，气场是一种由多重能力综合形成的能量场，有积极的一面，也有消极的一面。积累正向经验增加正向能量，积累负向经验增加的是负面能量，也就是我们说的正能量和负能量。负能量爆棚的人，气场也可以很

强，但是，却是一种消极的气场。所以，我们划分气场，仅仅从强和弱来划分比较片面，如果加入积极面和消极面来衡量，会更有利于取长补短。

第二，人的气场可以分成三层，由外到内分别是物理场、生理场和心理场。物理场体现你对周遭环境的把控程度；生理场是你的言谈举止、仪容仪表；心理场是你的“内部经验系统”。

首先是物理场。物理场指的是周围的客观环境。我们操控环境的力量很小，天时地利可遇而不可求，顺应自然规律比不切实际的努力更靠谱，比如从我们的祖先传承下来的“日出而作，日落而息”的习惯，就是对自然规律的顺应，发展到今天，我们知道要遵循“昼夜节律”，顺应自然才能够积累更多的能量，气场相应就越明显。

生理场指的是人的一切外化表现形式，比如行为举止是否得体，仪容仪表是否合宜，身体是否健康，等等。形体、姿势、动作，都透露出某人的气场信息，我们时常评价某人气场强大或气场很弱，通常都是指可见的这一部分。

最后一层，心理场。我来特别敲下黑板，气场的三个层次中，心理场不仅最重要，而且最需要学习和修炼。

“相由心生”“由内而外”这些词汇大家都不陌生，所以，一个人的生理场往往是心理场反射出来的外在表现，心理场是我们所思所想聚集而成的一种综合能量，这些能量通过内部的“经验系统”作用于外部。

有句话说，“你的脸上写着你走过的路、读过的书、爱过的人、吃过的亏”。在生活中，人们不断积累经验——阅读、旅行、经历友情和爱情、得到奖赏、遭遇挫折，逐渐在内心形成一套独有的“经验系统”，这种“经验系统”反过来又会影响人们对外部世界的认识、判断和待人接物的态度。

所以说，你走过的路、读过的书、爱过的人、吃过的亏，这些从来都

没有浪费，而是自行消化，消化完了之后，再外化成为你气场的一个部分。

而我们这本书的核心内容，就聚焦在“心理场”。

美国的皮克·菲尔博士发起了“每个人都有吸引力”运动，他说：“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。”

虽然听上去玄妙，但是，在理解了“心理场”之后就会发现，气场其实一点都不玄幻，它是把管理学、营销学、心理学甚至经济学等各种学科知识融会贯通之后，综合运用结果。

什么是“气场强大，心想事成”？其实就是“吸引力法则”的运用。

当一个人的思想集中在某领域的时候，跟这个领域相关的人、事、物就会被他吸引而来，所以他把事情做成的概率要高于一般人。

什么是“喜怒无常，难以控制”？其实就是“心理斜坡”的表现。

是指人的感情在外界刺激下产生不同等级情绪反应时，所形成的类似于金字塔形状的心理斜面，看上去情绪非常极端。

什么是“第一印象差”？其实就是心理学当中的“首因效应”产生的结果。

说的是最初接触到的信息所形成的印象，对我们后来行为活动和评价的影响，人们根据最初获得的信息所形成的印象很难改变，即便后来的新信息不断解释，也很难覆盖之前的第一印象。

这一下子说明白了“为什么小透明没有存在感”，因为它们的第一印象极其微弱，后面翻盘的难度太大。

你看，气场和情商一样，都是一种本领和技能，都可以通过不断的训

练和改造而有明显提升。

因为“道理”难懂，所以，我为你准备了容易记忆的分类方式和案例。

## 2. 气场的分类和案例

怎样让女性对“气场”这个抽象的概念有具体的理解呢？我想到了用颜色分类的方法，把气场分为六种颜色：黑色、红色、白色、紫色、蓝色和黄色。

黑色，我把它叫做“BOSS”气场，攻气十足，气场中的战斗机，隔绝外界侵扰，有极强的保护色，从优势上看是“做大事、打大仗”的必备要素，却也存在“腹黑、复仇、凶狠”的负面。

红色，我把它叫做“C位”气场，日常所说的“气场全开”大多是这种，它蕴含着强烈的能量、热情的性格、开放的心态，它的生命力满格，可是也有鲁莽、强硬和暴躁的一面，甚至还有点“雷声大雨点小”的虚无。

白色，我把它叫做“好人缘”气场，白色气场的人通常非常受欢迎、好相处，社会评价极高，可是一不小心，也容易变成“老好人”，过于迁就的老好人还会把自己憋出内伤。

紫色，我把它叫做“优雅”气场，紫色是变化之色，浅淡的紫色代表谦虚内敛，深邃的紫色代表巨大的意志力，对个人成就有深切渴望，但是节奏感往往比较慢，天生的敏锐如果不加控制会导致情感的波动。

蓝色，我把它叫做“知性”气场，“知性”是很多女性追求的状态，沉着而冷静，专注而理性，博学多才。可是，所有事情都有两面性，过度自律就是呆板苛刻，过于冷静常被视为无情，甚至还有点高冷和精神洁癖。

黄色，我把它叫做“第一印象”气场，它明媚活泼，开朗好动，充满

创意和热情。只是炽烈很难长久，前路漫漫，谁都不可能人见人爱，简单到极致既有可能是智慧，更有可能是单调和乏味。

分类方法有了，怎样选择案例让抽象的概念更容易理解呢？我想到中国历史上有那么多性格各异、精彩纷呈的女性，是否能够从她们的经历和故事来解读“气场”这个概念呢？为此我花了18个月时间，比预想中漫长很多，因为资料的搜集和整理难度挺大。

我查阅了《二十四史》和相关资料，你猜猜合计3213卷、约4000万字的《二十四史》总共记载了多少位女性？除了皇后、嫔妃和公主以外，标明姓氏的，共901人。其中《明史》308人，《元史》187人，《宋史》55人，《前汉书》《五代史》各有1人。《宋书》《齐书》《陈书》《周书》等史书则一个也没有，甚至在这901人中，有62人是重复的，所以实际人数大约是839人，有细节记载的就更加罕见。

这太不应该了！

我打定主意要找到详细的史料，把中国古代这些曾经鲜活的女性，和“气场”这个热门的词汇连接起来，用她们的故事来解释高深的专业词汇，这里也包含了不同时代的政治制度、文化特点、诗词歌赋，以及背后的传说。如果能够一不小心让你重读了一段历史，重新认识了一个人，看到了一首动人的诗，对于我这个作者来说，就是特别值得高兴的一件事。

当然，我才华有限，疏漏难免，欢迎你的指正。

### 3. 女性的“气场”究竟有什么作用

了解气场的基本概念之后，再来看看我们通常所说的“气场强大”指的是什么。



就是当一个人在面对各种人和事的时候，她的内部经验系统都能提供足够的能量去胜任事情、hold住对方。她所表现出来的沉着和无所畏惧，就是一种强大的气场。当我们做一件事情或是和一个人打交道时，如果我们的气场能量高于这件事或这个人，就能轻而易举地解决；如果气场能量低于这件事或这个人，我们会感到处于弱势，觉得不自在。

比如黑色“BOSS”气场的代表吕雉，和黄色“第一印象”气场的戚夫人，她们俩相遇时，格局和结局完全不同。

起初，戚夫人以灵动的女性特质获得了丈夫刘邦的偏爱，在夫妻关系中占了上风。可是，当刘邦去世之后，皇后吕雉将政敌和情敌戚夫人囚禁在永巷舂米，戚夫人愤愤悲歌：“子为王，母为虏，终日舂薄暮，常与死为伍！相隔三千里，当谁使告女？”这些指望儿子报仇的话传到吕后耳中后引起轩然大波，戚夫人被砍去手脚、戳瞎双眼、灌上哑药做成“人彘”，儿子也被毒死，假如戚夫人能够在实力悬殊的利益争斗中不迈出那嚣张而又危险的一步，结局是否会不一样？

谁都有委屈，谁都想痛痛快快、潇潇洒洒地生活，谁都不希望受制于其他人和事，可是，大多数一时的痛快，换来的都是长久的痛苦，能把委屈当作饭和菜咽下去，还在脸上露出微笑的女人，气场才是真正的强大。

曹操的妻子卞夫人没有经天纬地的才情，却在复杂的家庭关系中分寸得当，不嫉恨丈夫对前任丁夫人的厚待，对所有子女一碗水端平，以身作则规范娘家人的行为，这些看上去都是小事，但是做到这些小事，着实大不易。

具备卞夫人这样白色“好人缘”气场的女性，不会总是带着嫉妒心和怨气，不会看不得别人比自己强，把世界当作假想敌，动不动就想着竞争

和胜出，她的心既宽且大，团结一切可以团结的人，看上去先成全了别人，最终的结果却是成全了自己，真正获得最大化收益的反而是自己。

为了解读这些不同的气场，我把每个人物提炼出一个关键词，对应了管理学、营销学、心理学或者经济学中的一个概念，让你印象深刻，便于理解。

这本书一共包含了19位中国古代女性，她们诠释了六种颜色、不同气场的特质，既有优点，也有缺点，在过程的分析 and 结局的对比中带给你不一样的阅读感受。无论黑色、红色、白色气场，还是蓝色、紫色、黄色气场，女性如果掌握了足够多的知识和见识，她的行为会截然不同。

如果能够取长补短，把不同颜色的气场特质进行综合运用，女性会同时具备既果断又善良，既勇敢也敏感，既聪明又专注，既与人为善也懂得自保等等复合型特点。

我相信生活会由此而变得更加宽阔和顺畅。

感谢你的阅读。

李筱懿

2019年4月15日

## 目录 | contents

### Chapter 1 黑色“BOSS”气场

- 吕雉：通往成功之路 002  
关键词：领导力
- 窦漪房：怎样赢到最后 014  
关键词：反脆弱
- 述律平：什么是真正的狠角色 024  
关键词：马斯洛需求层次

### Chapter 2 红色“C位”气场

- 郭女王：她凭什么拥有最多 036  
关键词：延迟满足
- 武惠妃：谁在高估自己 047  
关键词：达克效应
- 萧燕燕：哪种女人注定幸福 057  
关键词：纳什均衡

### Chapter 3 白色“好人缘”气场

- 卞皇后：优质夫妻关系的秘诀 070  
关键词：自己人效应
- 长孙无垢：零差评是怎样炼成的 079  
关键词：超级联系人
- 王喜姐：警惕“残暴的老好人” 092  
关键词：峰终定律

### Chapter 4 紫色“优雅”气场

- 萧皇后：成年人最可贵的品质 105  
关键词：心理斜坡
- 钱锦鸾：是否放弃事业无成的男人 117  
关键词：狄德罗效应
- 陈端生：唉，她就这样过气了 130  
关键词：能量管理

## Chapter 5 蓝色“知性”气场

- 谢道韞：“做自己”的难度在哪里 144  
关键词：内部记分卡
- 萧观音：耿直的姑娘总吃亏 154  
关键词：第二自我策略
- 李清照：绝世高手的代价 166  
关键词：断舍离
- 黄道婆：普通女性怎样展示价值 179  
关键词：专精定律

## Chapter 6 黄色“第一印象”气场

- 甄洛：哪些女人容易失恋 190  
关键词：首因效应
- 大小周后：管好自己的运气 200  
关键词：核心竞争力
- 管道昇：最圆满的结局 212  
关键词：前馈思维
- 后记 你是什么颜色的气场 225
- 参考文献 229

## Chapter 1

# 黑色“BOSS”气场

---

它攻气十足，是气场中的战斗机，隔绝外界侵扰，有极强的保护色，从优势上看是“做大事、打大仗”的必备要素，却也存在“腹黑、复仇、凶狠、过犹不及”的负面。

女性在遇到棘手的问题、重大的决策、关键性的谈判时，往往欠缺“沉住气”和“正面进攻”的能力，黑色领导力气场目标感极强，对自我规划和职场发展助益很大，领导力的本质是将个人气场转化为群体气场，将个人理想转化为团队理想，因此，黑色气场往往能够把团队愿景与个人理想相融合，获得世俗意义上的成功。

# 吕雉：通往成功之路

## 1.

公元前180年8月，62岁的皇太后吕雉病重于长安城未央宫。

这座巍峨的宫殿存世至少1041年，经历多朝风雨，是中国古代规模最大的宫殿建筑群，面积相当于六个北京紫禁城，内里层台累榭，钩心斗角，山水沧池，布列其中。虽然已经任命两个侄子吕禄、吕产分别统领北军和南军，但自知已无多少时日的太后依旧忐忑，她叮嘱吕氏亲属：“皇帝年轻，大臣可能发生兵变，你们要牢牢掌握军队，守卫宫殿，千万不要离开皇宫为我送葬，以免被人扼制。”

8月18日，吕雉病逝。她是历史上有记载的第一位皇后和皇太后，也是第一个临朝听政的女性，倘若有幸生在当下，或许会如撒切尔夫人一般被尊称为“铁娘子”，出一本《我是牌中大王》的传记。

吕雉现实而冷酷，可是哪个现实的女人，不是从梦幻的少女出发？

吕雉和刘邦的婚姻，非常有戏剧性。

吕雉的父亲吕公是沛县县令的好友，迁居落户时，沛县的上层人物听说领导的故交定居于此，纷纷前往祝贺，县令大宴宾客，客人的贺礼

不满千钱就坐在堂下，红包过万则坐到VIP席。村镇公安局局长刘邦虽然囊中羞涩，却不愿屈居人后，他一本正经地写了份拜帖，上书贺仪一万钱，意气风发走向VIP席。

负责宴会财务的萧何与刘邦很熟，悄悄提醒吕公：“此人一向爱说大话，不爱劳动，不踏实。”

刘邦旁若无人地端坐在首席，只见他谈笑风生，高鼻梁美须髯，看上去风度翩翩。饭后告别，吕公特意说：“阁下面相贵不可言，我的大女儿也面貌端庄，我愿意把她嫁给你。”那时的刘邦，已经35岁却依旧未婚，能有一位实力雄厚的岳父，他大喜过望，20岁的吕雉，就这样被父亲嫁出了门。

以今天的理解，吕公看待刘邦，不像岳父看女婿，倒很像天使投资人面试创业者，刘邦非常具备创业者的潜质：强烈的欲望、军人的执行力和“柔软”的心。

欲望，或者说“梦想”吧，是创业者的原动力，因此他们看上去和芸芸众生如此不同，做着不切实际的梦，说着不着边际的话，可是，只有给欲望插上想象的翅膀才能走远。

执行力则确保梦想不是空想，再难的事、再大的任务都能有效分工，践行到位，不是纸上谈兵，嘴上宏图。

“柔软”的心实则是韧性，经得起挫败，既能在绝境中找到转机的钥匙，也具备聚拢人心的柔情。

但是，这些优点在婚姻里却没有作用，吕雉嫁给刘邦这样的男人，注定操劳。婚后，他一如既往地不参与家庭劳动，于是妻子下田劳



作；他讲义气放走囚犯之后躲进芒碭山，妻子找到他躲藏的地方，送衣服送饭；他做大事不着家，妻子操持一家老小的衣食住行，稳固后方。

在这样的丧偶式婚姻中，吕雉独自抚养一儿一女，女儿是后来的鲁元公主，儿子是后来的汉惠帝刘盈。20岁的吕雉，充满妻子的柔情和操劳，甚至为了支持刘邦起义，吕氏宗族几乎全部参加了刘邦的队伍，跟随他转战南北。吕雉的哥哥吕泽和吕释之，都是能征善战的将领，在反秦和后来与项羽争夺天下的战争中立下汗马功劳。

而刘邦，怎样对待她和她的孩子呢？

战争胜负是常事，有一次刘邦战败，带着子女逃走，凶险时三次把一双儿女推下车，便于跑得更利索，所幸孩子们三次都被夏侯婴救了回来，为此，吕雉一生感激夏侯婴。

项羽俘虏了刘邦的父亲和吕雉作为人质，要挟刘邦投降。他面不改色地说：“我们曾经结拜兄弟，我的父亲就是你的父亲，今天你架着汤锅准备煮他，那就分我一杯肉汤好了。”这段话确实有无奈和以退为进的成分，但作为结发夫妻，谁顾念过吕雉听到时的心情？

两年艰难的人质生活让她浴火重生，无所畏惧。

刘邦称帝后，匈奴的冒顿单于屡次侵犯边境。单于为人粗鲁野蛮，汉朝在军事上打不过，道义上更不可能说服对方，于是有人建议把吕雉唯一的女儿鲁元公主送去和亲，未来她的子女继承单于王位，能够归顺汉朝。刘邦非常赞同，吕雉却大哭，她太清楚女儿嫁到蛮荒的匈奴会是什么结局，她想尽一切办法，最终以官女代替公主出嫁，才把女儿留在身边。