



气场女王

QICHANG NUWANG 宋小非 编著

20、30、40岁女人一定要看，
否则就会被看过的人踩在脚下！

气场时尚风靡全球，姐妹姐妹站起来！
没有气场的女人一辈子平凡得像根羽毛，
而气场强大的女王，
自会有人来讨她的喜欢！
需要靠讨好别人来证明自己的存在，

从此刻起，丢掉你的不满意，
活出你的高姿态，凝聚你的强气场，
做真正的气场女王，
让别人羡慕嫉妒恨！

北京工业大学出版社



女王

QICHANG NUWANG 宋小非 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气场女王 / 宋小非编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5639-2909-2

I. ①气… II. ①宋… 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231861号

气场女王

编 著: 宋小非

责任编辑: 张姗姗

封面设计: 姚姚设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京晨旭印刷厂

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 15

字 数: 211千字

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2909-2

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

说起2011年初娱乐圈最火的新闻，莫过于大S与汪小菲在海南举办的豪华婚礼及其带来的一系列风波。很多女孩对之“隔岸观火”的同时，也难免对幸福洋溢的大S羡慕、嫉妒、恨。

为什么大S能够击败比自己年轻十岁的某位美女明星，而将超级钻石王老五——“京城四少”之一的汪小菲征服呢？某报纸曾发表评论，认为大S赢在她的“女王”气场。大S不仅有“美容大王”的外表，而且有“我才不要理会别人怎么说”的勇气，进入演艺圈十多年来就是以有个性的形象而闻名。

2011年4月29日，29岁的英国王子威廉迎娶了他的平民女友凯特。这场世纪婚礼吸引了全世界的目光，大家除了想一睹王室婚礼的盛大，更想探究这位灰姑娘究竟有何法力。凯特没有令人失望，她一举一动之间流露出来的优雅、自信、高贵的强大气场征服了向来挑剔的王室贵族，也让她迅速成为英国时尚圈、政治圈、平民圈最炙手可热的偶像，享受着无与伦比的追捧和爱戴。

气场这事儿很玄，说不清，可人人都能感受得到，也都必将受到它的影响。

拥有强大气场的女人，即使衣服不是最华丽的，妆容不是最完美的，也可以笑傲江湖。但凡气场强大的女人，都能够吸引来自别人的目光，得到更多的帮助，因而更加轻松和顺利地获得成功。毫无疑问，气场是魅力的最高层次。那些魅力指数最高的女明星，王菲、张曼玉、周迅、范冰冰，都被认为是气场强大的女王。那么，成为气场女王的秘密是什么？

气场，简单地说就是一种吸引力、一种气势。有气场的女人，在举手投足间都会流露出一种自然的，不被周围环境所左右的神态。有气场的女人，不需要刻意在人群中显示自己的与众不同，甚至对于别人的目光毫不在意，可越是这样，越是能够引起别人的注意。

你的一举一动，反映着你的精神状态、修养和自信心；反过来它们也会充盈你的内在，最终形成你自己的风格。不需要故作柔弱，不需要故作忧愁，也不需要故作活泼，你的气场自然凝聚起来。在遵守基本的行为准则和礼仪的前提下，真诚的样子最吸引人。

如果想拥有持久而强大的气场，要博采众长、不断给自己充电。阅历丰富、富有内涵、充满自信，才能做到真正的淡定自然，才能形成有实力、有底气的强劲气场。

气场，不会随着年龄的增加而递减，相反它是一种积累，随着岁月的增加而日益强大。气场部分来自于先天，但更重要的是依靠后天的培养。

做人有内涵，做事有深度，内外兼修，使我们也能拥有强大的气场。这本书，就是为了帮助女性朋友们了解什么是气场，掌握气场的秘密，从而拥有气场这一重要的武器，在职场、社交、爱情、婚姻等各个方面所向披靡，成为强大的气场女王。

最后，我们还要提醒各位女性朋友，遇到气场比你强大的人时，千万不要乱了阵脚，拥有强大的气场就是永远不乱，不乱就不会输。

Chapter 1

霸气外露，女王气场是你的万有引力

- 002 是什么铸就了女王的桂冠
- 004 女王或女仆，信命不如信气场
- 006 拥有女王风范，自会有人讨你的喜欢
- 008 没有贵族身世，也完全可以有贵族气场
- 011 有高姿态的女人才有高身价
- 013 一现身就有强大气场，第一回合就要赢
- 015 亮出你的王牌，没有什么不能秀
- 017 敢把自己表现得比实际拥有的能力更强
- 018 自信是一种极致的吸引力
- 021 跟上“炒作”时尚，“曝光”自己抬高身价

Chapter 2

魅力无须限量，现出你的大牌“范儿”

- 026 不吝啬于投资自我形象，修炼出女王等级的气场

- 028 外表更加美，跻身一线没商量
- 031 做时尚女皇，走到哪里都是焦点
- 033 赫本式的优雅气场，永远是镜头的中心
- 036 女王不需要王冠，身体语言会告诉人们她是谁
- 039 谈吐间掌握主动，说出的话总是让人信服
- 041 扮靓不为讨好男人，而是让男人讨好自己
- 043 能力才是女王最极致的气场源泉
- 045 微笑的力量超乎想象

Chapter 3

想赢的女人，赢得了世界

- 050 对成功没有渴望，怎会有强大的气场
- 052 不只是抱负远大，而且“野心勃勃”
- 054 女王从来不信命，想要什么就努力去争取
- 056 年轻时候不搏，什么时候还有机会
- 058 强女人人人做得，只要有一颗足够坚强的心
- 060 眷恋“安稳”不是女王的风格
- 063 改变自己，世界也会随你改变
- 066 引爆心灵能量，气场要多强有多强

Chapter 4

优雅且强硬，强硬却公平

- 070 彪悍的人生不需解释，但犯错时要会道歉

- 072 不想干的事情，直接说“不”
- 074 以优雅应对无理，强势但不霸道
- 076 谁说女王不能忍！忍耐也是一种强硬
- 078 绝不会容忍自己轻易屈从于他人
- 080 宠辱不惊，才是女王的最高境界

Chapter 5

自己创造的幸福，才是最给力的幸福

- 084 男人，不能解决所有的问题
- 086 攀龙附凤，不如成龙成凤
- 088 对谁不用心，也要对自己用心
- 090 自己拼才是最刺激的事
- 092 做女人，就要对自己“狠”点
- 094 我的成长目标就是十年后的自己
- 096 我有我的光芒，不需要别人施舍的阳光

Chapter 6

女王不服输，没有解决不了的难题

- 100 气场女王的字典里没有“不可能”
- 102 没做到满分，绝不接受游戏结束
- 104 跌倒一千次，也会站起来一千零一次
- 106 生气不如争气，翻脸不如翻身
- 108 不怕任何人的阻挡，因为我绝不会投降

Chapter 7

气场女王，在职场爆发小宇宙

- 112 “我也不是好惹的”——给职场气场披一层铠甲
- 114 男人可能辜负你，但事业不会
- 116 要做就做不可替代的“限量版”
- 118 必要时，“抄袭”男人的优点
- 120 别人会做的，你也要会做
- 123 干练沉稳，职场信女王不信公主
- 125 被信任被需要，因为我有领袖的气场
- 127 女士优先——女王不需要的特权
- 129 就算上司是大灰狼，我也绝不是小红帽
- 131 工作时，请穿上你的“气场系外套”

Chapter 8

敢花钱，因为自己会赚钱

- 136 从不缺钱，因为我的财富气场足够强
- 138 女人的独立就在“钱”上
- 140 女王爱钱，爱就爱得理直气壮
- 142 金钱面前，只做“女王”不做“女仆”
- 144 挥金如土的不是女王，会花钱的女人才有气场
- 148 理财就像基础保养，趁早开始才能抢占先机
- 150 懂得买名牌，也是一种魄力

Chapter 9

蓬勃的社交野心，“人气女王”舍你其谁

- 154 成为有人脉的女人，才能成为领导者
- 156 不做孤芳自赏的冷美人，人群中的我更精彩
- 159 想成为什么样的人，就和什么样的人在一起
- 162 女王的人际法宝：用优秀吸引优秀
- 165 是不是名媛都要懂礼节，微笑着让世界低头
- 168 女王从不吝啬，分享是最迅速的获得
- 170 左手能力右手人际，女王两手都要硬

Chapter 10

好男人都是“抢”来的

- 174 优质男人不会从天上掉下来
- 177 金龟婿概念已经落伍了，要选就选“3F男”
- 179 遇到好男人，倒追又何妨
- 182 花点小心思，就这样把他征服
- 183 对花心男绝不心慈手软
- 186 适当耍“坏”，由不得他不爱
- 188 秘则为花，神秘是我的魅力武器
- 190 做“三不女人”而不做“三等女人”
- 192 六种男人气场，女王务必防范

Chapter 11

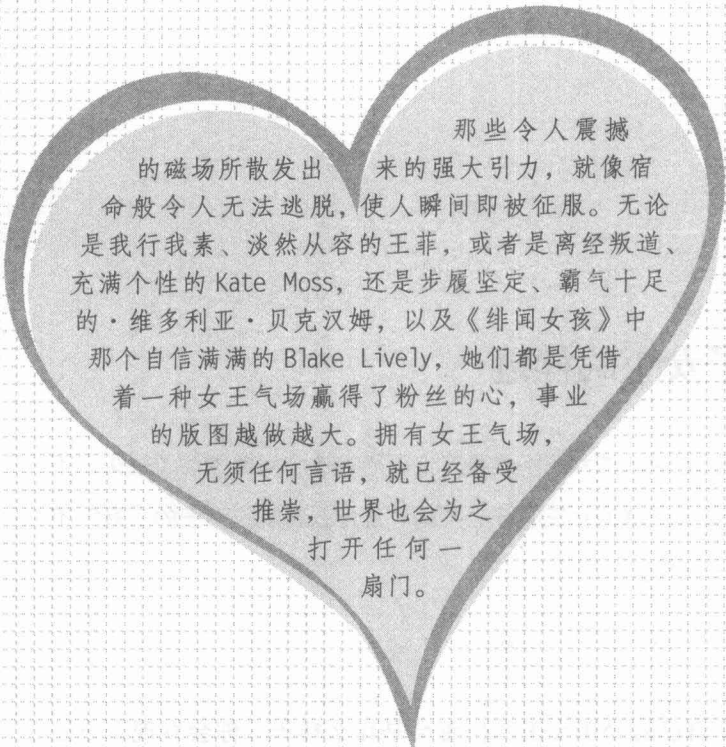
何必嫁入豪门，我自己就是豪门

- 196 干得好是基础，嫁得好是必需
- 197 像米歇尔一样自信：我最好的佩饰是我丈夫
- 200 不做男人的肋骨，要做就做他的“主心骨”
- 202 婚姻不是命运，做让自己快乐的决定
- 204 三分献给爱情，七分留给自己
- 206 女王的特权，在婚后加倍升级
- 208 他是老公，有时也是听话的“男佣”
- 210 关注我事业的男人，才值得我嫁

Chapter 12

过别人羡慕的生活，怎一个“酷”字了得

- 214 我的生活只关我自己的事
- 216 长得漂亮是优势，活得漂亮才是本事
- 218 该享乐的时候，女王绝不含糊
- 220 心灵排毒术，保鲜我的乐活心态
- 222 简单随性，这才是女王的风格
- 223 没有我的许可，谁也别想夺走我的快乐
- 226 当我老去，依然做女王



那些令人震撼
的磁场所散发出 来的强大引力，就像宿
命般令人无法逃脱，使人瞬间即被征服。无论
是我行我素、淡然从容的王菲，或者是离经叛道、
充满个性的 Kate Moss，还是步履坚定、霸气十足的
·维多利亚·贝克汉姆，以及《绯闻女孩》中
那个自信满满的 Blake Lively，她们都是凭借
着一种女王气场赢得了粉丝的心，事业
的版图越做越大。拥有女王气场，
无须任何言语，就已经备受
推崇，世界也会为之
打开任何一
扇门。

→ Chapter 1

霸气外露， 女王气场是你的万有引力

是什么铸就了女王的桂冠

为什么那些光彩照人的女王不是我？你可能被这个问题困扰了很久，不知道自己 and 那些夺人眼球的女王有什么不同。是什么铸就了女王的王冠？不是外貌，而是——气场。



不妨想象一下，自己若处于女王的位置会是什么样子？你会发现，自己和那种氛围格格不入，即使穿上了最高贵的礼服似乎也只是一只可怜的丑小鸭。没错，丑小鸭和白天鹅之间的区别就是你与女王之间的区别。那不是外貌，而是——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、阳刚的、有能力的，还是颓废的、消极的、阴郁的、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。想成为女王般的人物，我们就要认识气场、调整气场、控制气场、修炼气场、运用气场，从而使人生焕发出属于自己的光彩。

气场，它是一种力量，能将他人从你身边推开，也能将他人吸引到你的左右；它是一束耀眼的光，让人们在人群中只注意到你的存在，崇拜你、仰慕你；它具有一种魔力，让你“心想事成”，顺利实现所有的想法……

杰瑞·希克斯偶然之间读到了简·罗伯茨和罗伯特·布茨合著的《赛思如是说》中的一句话“你创造你的现实”，从那一刻起，他开始相信人是可以做到心想事成的，相信在人和宇宙之间有一种神秘的吸引力：从那一刻起，他开始锻炼自己，让自己变得更加有吸引力；从那一刻起，他开始运用这种神秘的吸引力，去获取属于自己的幸福。杰瑞成功了，他从一个收入普通的人变成了百万富翁，单单一年缴纳的税款就已经超过了拥有吸引力之前的所有收入；他还拥有了完美的爱情，他的妻子是他事业上的好帮手；他还拥有了健康的身体，好多年都没有生过大病了。

杰瑞·希克斯相信人是可以心想事成的，这种信念彻底改变了他的命运。那么，这种可以让人心想事成的吸引力究竟又是怎么回事呢？这其中的奥秘就在于“气场”二字。

气场存在于每个人的身体周围，决定着我们是否能把想法变成现实。不同人之间的气场有强有弱，强大的气场就可以心想事成。在让自己的想法变成现实的过程中，气场的强弱在很大程度上取决于自己是否对自己的未来有强烈的渴望。

从前看过一篇对凤凰卫视著名主持人鲁豫的专访，鲁豫也说到了“心想事成”。她说自己从小到大想得到的东西很多，它们在自己以后的人生中都慢慢地实现了，可以说是心想事成。这是因为对于自己所想的、所要的，自己知道得很清楚，然后就会一直朝着目标去努力，随着时间的推移，自己就会离目标越来越近，直到有一天真的到达终点。就好像一个人走在一条笔直的大路上，大路上有很多站，每一站都是自己想要到达的，越近的站需要走的路越少，越远的站需要走的路越多，但只要你一直朝前走，就一定会经过每一站，一定会一直走向你想要到达的终点。

只要你将自己的想法传递给气场，依靠气场的强大能量你就可以实现自己的想法，无论是杰瑞·希克斯，还是陈鲁豫，他们都凭借着自己的气场和引力获取了他人梦寐以求的成功。

气场不仅决定了我们能否心想事成，同样还决定了我们在他人心中存在感。

也许现在的你时不时地会羡慕身边的那些气场女王，她们深得老板的欣赏、同事的尊重、下属的爱戴、客户的满意，甚至在各个方面都高你一头。

你或许一直在疑惑：为什么自己始终不能像她们那样成功呢？关键就是你的气场。气场是无处不在的，如果你想要成功，无论是拥有心想事成的能力，还是成为人们眼中的“明星”，都要去修炼出女王等级的气场。记住，气场铸就了女王的桂冠！要成为女王就离不开强大的气场。

女王或女仆，信命不如信气场

有的女人一站出来，就让人不得不为之折服和敬仰；有的女人即使“戴上凤冠也不像女王”，让人视而不见或者不屑一顾。也许你会觉得成为什么样的女人是命中注定的，但是我要告诉你，信命不如信气场！



我们的气场是有颜色的，不同的气场呈现出不同的颜色。有些女人的气场火红、热烈，她们像火一样的热情总会感染身边的人，这样的女人如高贵、强势的女王；但总有一些女人的气场是消极的灰色，黯淡、毫无生气，从她们的身上看不到丝毫的热情，或对生命的热爱以及对幸福的渴望。她们总是唯唯诺诺，总是在沮丧，又或者总是在诅咒命运或者他人对她们不公，这样的女人如平庸、弱势的女仆。

为何有的女人如女王，有的女人如女仆？答案就在气场上。每个人都有气场，都有“无声胜有声”的精神名片。这张名片，向世界介绍了作为女王或者女仆的你。当别人接到你的名片后，就会根据对你的喜爱程度来决定要不要喜欢你、接受你，甚至追捧你。拥有火红气场的女人，总是能招来男性的喜爱和女性的欣赏；而没有人愿意触碰那些拥有灰色气场的女人，因为灰色气场是一种令人唯恐躲避不及的气场，这样的气场会带来阴冷的、令人极度不适的感觉。

我们在生活中或许都有过类似这样的经历：你不喜欢和那些没主见的、懦弱的女人一起做事或者生活，她总是会完全依靠你、不能独立解决问题，而且不会思考、没有想法，让你很头疼；你非常怕接到她的电话，因为她逢人就诉苦，好像她的世界里永远没有阳光似的，唯一有过的好消息，就是她最近没什么坏消息可以告诉大家；你会反感那些不自尊、不把自己当回事儿的女人，为了得到男人的爱，放弃自我、放低身份，看着她会让你觉得有点耻辱和产生一丝怜悯，做女人怎么能做成这样！

这些灰色气场的女仆，把日子过成这样，实在是累人累己。消极的情绪让她们的气场黯淡无光，没有人愿意和这样的人待在一起。或许那位到处诉苦的亲戚或朋友只是希望得到大家的同情和关心，就好像悲剧故事中的主角一样来引人注意，但每个人都有自己的生活，谁也没有多余的精力去“分享”别人的痛苦。

社会心理学的研究发现，人与人的交往其实比我们想象的要功利得多，人们总愿意跟能给自己带来益处的人待在一起。如果你能让和你在一起的人感觉情绪高涨，你就有了魅力。魅力，就是对他人的吸引力，就是让所有人都喜欢和你在一起，都愿意受你的影响，甚至都愿意听命于你的气质。

因此，真正的气场来自于独立的精神、积极的心态、乐观的情绪。气场的感染力是巨大的，你的气场不仅可以影响其他人，同时也会被其他人的气场所感染。例如，在我们的生活中，总有这样的“开心果”，即便是在最落寞的

时候，她也能让你破涕为笑；在我们的生活中也总有悲观厌世的人，会让你一天的好情绪荡然无存。

人们愿意和独立、乐观、快乐的人在一起，因为独立乐观的气场会“传染”。绝对没有一个人喜欢跟总是紧锁着眉头的人在一起，因为没有一个人喜欢自己的情绪被破坏。

想知道自己是否有魅力，首先请问一问自己：“我的气场是什么颜色？”无论如何，都不要让自己的气场变成灰色——除非你愿意做一个女仆并乐在其中。记住，做女王还是做女仆，不是由命运决定的，而是由你的气场决定的，拥有火红而热烈的气场，你也可以成为女王！

拥有女王风范，自会有人讨你的喜欢

没有气场的女人一辈子卑微得像根羽毛，需要靠讨好别人来表现自我的存在，而拥有女王风范的女人，自会有人来讨她的喜欢！



要问21世纪的新女性崇尚的是什么，你会听到无数女人的统一答案：女王风范！是的，当今这个时代，做公主已经不是女人的最爱，做女王才够范儿。公主的命运也许只是在幽暗的城堡中等待那个拯救自己的王子，而女王，她会用自己的强大气场吸引无数人崇拜的目光。

怎样的女人才算是女王呢？一定要有范儿！有范儿的女人能使美丽长驻，有范儿的女人能让美丽得到质的升华。女人可以拥有美丽的容貌，可以拥有优美的体态，但是更需要拥有女王风范。有些女人纵使有闭月羞花之貌，但就是让人感觉她缺少一种讨人喜欢的气场。这样的女人，即使费尽心力去讨好别人，也只能换来他人短暂的、经不住考验的喜欢。