

气场女人 修习术

QICHANG NUREN
XIUXISHU

银 浦◎编著

提升女人**气场力** 做有魅力的女人

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，带给周围的人或事的一种有益的吸引力和影响力。



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

气场女人 修习术

QICHANG NUREN
XIUXISHU

银 浦◎编著

29.80元
中国城市出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

气场女人修习术 / 银浦编著. —北京: 中国城市出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5074-2627-4

I. ①气… II. ①银… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 155814 号

责任编辑 华 风
封面设计 兆天书装
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010) 63454857 63289949
发行部传真 (010) 63421417 63400635
总编室电话 (010) 68171928
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 香河县宏润印刷有限公司
字 数 205 千字 印张 17
开 本 710×1000 (毫米) 1/16
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷
定 价 29.80 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 68171928

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，要用女人一生的时间来完成的工程。

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



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，她的一切想法、一切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。

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也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、穿着有品位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，如果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涵。而内涵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，是女人身上无与伦比的光环。女人所需要的气场，是一种通过自身积极、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修炼，找到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

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，但最终还是来自于内心涵。强大的气场能够感染，还会带动周遭人的情绪，这种能量是发光体，能让周围人的注意力不自觉地集中到她身上。但想要拥有这种气场，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，就会缺乏吸引他人、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 / 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 / 19
- 品德高尚才最可贵 / 21
- 猜疑是减弱气场的心结 / 23
- 言而无信，就会无人信“言” / 26
- 真诚相待才能聚人心 / 29
- 提升人格魅力，气场自然强大 / 31

第二章 保持自信，积极气场让你好运常伴

气场，看不见，摸不着，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也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，如此一来，你才能好运常在，处处受欢迎。

- 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 / 40
- 自信的女人最美丽 / 42
- 克服自卑，多看自己的长处 / 44
- 秉持自我，女人因个性而美丽 / 46
- 满怀热情，以获幸福 / 48
- 过于拘谨难以被人认可 / 50
- 驾驭情绪，掌控你的气场 / 53
- 女人要学会管理自己的情绪 / 56

第三章 形象凝聚吸引力，靠包装展现气场

有很多不拘小节的人认为外表是无关紧要的细节，这种观点往往使他们在交往中受挫且不自知。事实上，气场跟外表关系很大，在一个新的环境中，那些长相出众，穿着有品位的人总是能一下子成为焦点。而这又令他们更加自信，气场更加强大。因此，着装造型对女性气场的加强特别重要，尤其是在一些特殊场合，假如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，才能给人好感，让人愿意接近，从而给他人留下难忘的印象。

- 良好形象可以迅速提升你的气场 / 61
- 品位影响气场 / 64
- “妆”出你的动人娇颜 / 66
- 养护你的完美肌肤 / 70
- 着装彰显女人的美丽主张 / 72
- 秀发缔造韵味女人 / 74
- 礼仪让女人更有气场 / 77

目 录

穿得对比穿得好更重要 / 79

高跟鞋为女人加分 / 82

第四章 培养女人味，提升你的气场

女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮会降至三分。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。女人要想提升自己的气场，就应抓住女人味做做文章，因为无论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。

气质是你征服人心的最佳名片 / 87

女人温柔，方能克刚 / 90

声音动听，才能吸引人 / 92

注意修炼女人味 / 94

内外兼修，提升魅力 / 97

做一个知性女人 / 99

第五章 会说话的女人，人人爱

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。因此，一个女人可以生得不漂亮，但是一定要说得漂亮。无论什么时候，渊博的知识、良好的修养、文明的举止、优雅的谈吐、出口不凡的表达，一定可以让女人活得足够漂亮，成为一个受欢迎的女性！

说话语气强，气场自然强 / 103

真诚赞美，赢得人心 / 105

批评别人要讲究窍门 / 107

学会倾听，让气场在无声中凝聚 / 112

吸引他人的说话技巧 / 115

把话说到心窝里 / 117

寻找共同点，注意交谈禁忌 / 120



- 适度的自嘲化解尴尬 / 123
幽默的女人受欢迎 / 125
让闲聊也有吸引力 / 128
会说一口漂亮话，用言语赢得人心 / 131
拒绝唠叨，有效沟通 / 134
玩笑有分寸，才不会失去“笑”果 / 137
让生硬的拒绝变得委婉 / 139
口不择言惹人厌，说话之前先动脑 / 141

第六章 懂一点人情世故，做交际场上最亮的那颗星

“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。女人要想让自己气场强大，就必须懂一点人情世故。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！

- 放低姿态，提高你的人气 / 145
注意维护他人的面子 / 147
将心比心，为他人着想 / 150
要想被人喜欢，先学会喜欢别人 / 154
根据色彩反映的性格特征与人交往 / 157
打造亲和力，赢得尊重和支持 / 163
积极获取好人缘 / 165
“糊涂”女人最赢人气 / 168
吃亏是福心中留 / 170
女人要善于与陌生人交往 / 172
得理让人，主动“让道” / 174

第七章 利用身体语言，激活你的潜在气场

外表很重要，在各方面条件都相同的情况下，我们会猜测漂亮的人更快乐、更热情开朗、更聪明成功。但那些外表并不出众的女性该如何提升自己的气场呢？其实美丽的外表并不一定让你有足够的魅力，而身体所具有的魅力，却是任何人都不能抵挡的。肢体语

目 录

言的先锋人物阿尔伯特·麦拉宾发现：一条信息所产生的全部影响力中 7% 来自于语言（仅指文字），38% 来自于声音（其中包括语音、音调以及其他声音），剩下的 55% 则全部来自于无声的肢体语言。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。

- 身体语言使沟通更有效 / 179
- 如何让你的手势恰当得体 / 181
- 灵活展现真诚笑容 / 184
- 头部动作暗藏的吸引力 / 186
- 正确使用眼睛的语言 / 188
- 摊开手掌，让人心在坦诚中凝聚 / 190
- 腿部姿势泄露内心秘密 / 193
- 优美姿态让你焕发光彩 / 195
- 女人气场提升法 / 198
- 增强气势，提升气场 / 200

第八章 不断充电，内在富足才能气场强大

只有漂亮的外形是做不到削铁如泥的，还要有坚韧的材质，经过漫长的淬炼打磨！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，女人如果想拥有强大的气场，从这一刻开始，就要努力工作，虚心学习，不断加强、巩固自己的实力，这才是真正的治本之策。

- 从读书中汲取智慧 / 205
- 实力就是吸引力 / 208
- 明确目标，有效充电 / 210
- 建立良好的人际关系 / 213
- 提升自己的价值，使自己成为绩优股 / 216
- 有方有法，学习才有效率 / 218



好学不倦，不断增加自身魅力 / 221

第九章 女人要独立，做别人眼中的主角

“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。女人只有在精神上和经济能力上有了自由和独立，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过去等待和改变一个女人上，失去了你这棵小树，他还有整片森林。因此，女人一定要独立，要好好地生活，不能被生活打败，永远不要把思想依靠在别人的身上，要掌握在自己手中。

- 女人应该有自己的事业 / 225
- 女人要有自己的真心朋友 / 228
- 爱护自己，善待自己 / 231
- 女人独立，生活才会丰富充实 / 235
- 自立自强，女人更有气场 / 237

第十章 做一朵铿锵玫瑰，赢得气场

人的一生不可能一帆风顺，多多少少总会有一些坎坷和波折。但是，困境中往往蕴涵着很多机遇，它或许就是改变命运的要素之一。智慧女人不惧怕困境，她们总会选择在困境中微笑，从而穿过风雨迎接人生的彩虹！

- 坚强的女人永远美丽 / 241
- 生活的困境并不可怕，笑着去面对它吧 / 243
- 失败了也要昂首挺胸 / 245
- 苦难是人生最好的老师 / 247
- 努力拼搏，成功才会属于你 / 249
- 即使一无所有，也要勇往直前 / 252
- 坚持下来，才会有美好的结局 / 255
- 永怀希望，让你的人生之路充满阳光 / 258

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，但最终还是来自于内涵。强大的气场能够感染，还会带动周遭人的情绪，这种能量是发光体，能让周围人的注意力不自觉地集中到她身上。但想要拥有这种气场，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，就会缺乏吸引他人、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，丈夫却对她的精心装扮视若无睹，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与干练，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。”

既然修养对女人很重要，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，其本身都蕴涵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。殊不知，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人衣兜或随便一放，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