



塑造更有魅力的自己

女人气场 心理学

PSYCHOLOGY for
WOMEN'S CHARISMA

梵奕 / 编著



希拉里、奥普拉、杨澜等精英女性的气质密码

hold住全场的心理策略

令男人迷恋、女人羡慕嫉妒恨的魅力攻心术!

人气女王的秘密 & 卓尔不群的法则



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



塑造更有魅力的自己

女人气场 心理学

PSYCHOLOGY for
WOMEN'S CHARISMA

梵奕 / 编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

女人气场心理学 / 梵奕编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5640-6355-9

I. ①女… II. ①梵… 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(2012)第 165841 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 210 千字

版 次 / 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元 责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言



我们都是普通人，我们都没有像明星一样的身高，没有像明星一样的身材，没有像明星一样的脸蛋……但普通的我们能不能也有如明星一样的气场呢？

答案是肯定的。有生命的存在，就有气场的存在，超强的气场赋予了我们无形的精神力量，它能让别人感受到我们的健康、积极、阳光与能力，能让周围和我们接触的人笼罩在这种强大的气场中。

虽然身高、身材和脸蛋对一个人的气场来说很重要，但并不是有了这些就一定有气场。走在街上，我们时常会被高挑、漂亮、衣着光鲜的美眉吸引，但在被吸引之时，或许她对着电话讲的一句脏话会立刻把你雷倒，令你失望，让你咋舌而去。或许此时你的内心会感到舒坦、平衡——虽然我不漂亮，但此刻的我才是气场女王！不是吗？

气场是赋予女人的一种力量，能够放大女人的生命力，可以给女人的生命注入新的希望和活力。拥有了气场，便获得了感染、影响他人的力量，便拥有了迷人的魅力。

有气场的女人真诚坦然、举止从容、性情淡定，无论何时何地，无论遭遇什么事情，她们都不会大惊大喜，不会大呼小叫。

有气场的女人不盲从，她们有自己的主张和思想，不会随波逐流、人云亦云。她们独立而自信，在喧嚣的人群中总能用坦诚、爽朗、沉默来表达自己的坚忍的内心。

有气场的女人拥有高雅的风度。风度之美，贵在自然，“清水出芙蓉，天然去雕饰”向来都是人们最重要的审美观点。

有气场的女人自信而乐观。即使遭遇大的风波，她们依然泰然自若，依然能凭借着自信与乐观顺利渡过难关，开启新的生活。

有气场的女人温柔、体贴、善解人意。她们温婉可人，永远用女性最美的一面示人。

有气场的女人有思想、有文化。她们不会随意消磨宝贵的时间，她们会抓住一切机会充实自己，懂得用智慧和思想来武装自己，懂得用内在的涵养展现自己的魅力。

有气场的女人具备品位与修养。她们拥有属于自己的天地，拥有丰富多彩的情趣，拥有善于发现美的眼睛和敏感的心灵。在繁华的世界中，她们远离庸俗、无聊、平庸，让自己的品位为自己增添着无限的美。

有气场的女人懂得自重自爱。她们热爱生命、热爱生活，懂得只有爱自己才能赢得他人的尊重。

气场不是与生俱来的，而是通过后天的努力与修炼形成的。它是一种修养与气质，是女人的内涵及独特个性的张扬，是一种实质的东西，不会随着年龄的增长而消逝，它常驻在女人的内心深处，展现着它的独有风姿。气场是女人身上任岁月带不走、任盗贼偷不去的一种珍品，在岁月的打磨中，它会日臻香醇久远，令女人散发出与生命同在的永恒气息。

再美丽的女人，如果没有气场，就如同一朵几近枯萎的花、一潭永不流动的死水，难以有吸引人的独特魅力；但如果一个天生并不漂亮的女人，却具备深厚的内涵、修养与气质，那么她就会神采飞扬，脱俗的灵气让她楚楚动人。

一个具备强大气场的女人懂得刚柔并济，她丰富的内涵可以给人以新奇感，宽容的胸襟能让人敬慕。气场是一个女人涵养的沉淀物，一旦气场形成，女人就会由内而外地散发出一种迷人的吸引力。

翻开此书，从中寻求法宝，来打造你的强大气场、塑造更有魅力的自己吧！



第一章

淡定、从容——做情绪的主人

我也是人，也有生气的时候。但是我觉得我发脾气不多，因为我觉得发脾气要是没有用的话，也得不到效果，既伤了自己，也伤了别人的感情，我觉得那样划不来。

——赵雅芝

淡定自若，让醉人的百合静静开 / 002

魅力就在那淡然一笑中 / 004

乱发脾气只会令魅力大减 / 006

好心态造就你的魅力形象 / 008

淡到极致的美丽更娇艳 / 010

成熟的女人更具魅力 / 012

魅力女人需要从容、淡定的心境 / 014

保持一颗宁静的心 / 016

懂得掌控自我的成功女人更迷人 / 018

从容、淡定的女人最美丽 / 020

让你的心笃定如秋水 / 022

测试：看看你的魅力焦点在哪里？ / 025



第二章

不盲从，有主张——做独立的自己

独立对于女人来说极其重要。如果你想做一个很有气场的人，不独立你不可能做到，因为你可能处处都要向别人伸手。

——张亚玲

即便没有好男人，也要做个好女人 / 028

女人，不是摆放的花瓶 / 031

独立让女人焕发出独特的气质 / 034

魅力女人不做“寄生小资” / 036

女人独立才有魅力 / 039

做有主见的极品女人 / 041

做“她时代”的女主人 / 043

做能力独立的魅力女人 / 045

不要让依赖抹杀你的魅力 / 047

有所追求的女人最可爱 / 050

测试：你是个独立的女性吗？ / 052



第三章

不矫揉、不做作——做个真实而自然的女人

奥黛丽·赫本被很多人追逐，直到如今，早已步入天堂的她依然不曾从人们的记忆中消失过。她为什么会拥有如此强大的气场？这要归功于她的自然、真实。

纯真就是我的资本。

——奥黛丽·赫本

自然的微笑是最美的语言 / 056

保持本色、纯净的淡然之美 / 059

追求自然之美，彰显你的内涵 / 061

妖艳的女人不过是一件艺术赝品 / 064

真实、不做作的女人更具魅力 / 066
率真更见女人真性情 / 067
尽显本色，让女人魅力无穷 / 070
容颜是天赐的礼物，却有保质期 / 072
真实而有瑕疵的你更有魅力 / 075
水至清则无鱼，人至察则无徒 / 077
测试：你会表露你真实的一面吗？ / 080



第四章

乐观、自信——内心笃定方显气质

真正有气质的女人，从来不告诉别人自己曾读过多少书，去过多少地方，拥有多少衣服和珠宝，因为她乐观、自信而不自卑。

——亦舒

美丽，不在外在的装点 / 084
攀比，只会让你成为一个庸俗者 / 087
快乐——最引人注目的包装 / 089
每天都给自己一个好心情 / 092
相信自己，你就是别人眼中耀眼的“明星” / 094
从平凡走向非凡 / 097
自信是女人最好的化妆品 / 099
练就女人魅力一生的资本 / 102
乐观的心态能战胜一切 / 105
用微笑面对生活 / 108
换个角度，天空一片蔚蓝 / 110
好心态散发着迷人魅力 / 112
测试：你是个有自信的人吗？ / 115



第五章

体贴、善解人意——聪明的女人“绕指柔”

女人味是女人生活和交际中的力量和气场。它不是娇嗔，不是故作姿态，而是一种发自女性内心的魅力；它不是声色，不是语言，是女人感染周围人的无形武器。女人味就体现在那绕指柔、冰清心中。

- 亲和力更见女性魅力 / 118
- 打造韵味十足的“绝代佳人” / 121
- 女人不是因为美丽才可爱 / 123
- 温柔——女人身上特有的韵味 / 124
- 女人味——美丽的化身 / 127
- 宽容——一道永远靓丽的风景线 / 130
- 魅力就在那绕指柔、冰清心中 / 132
- 理解爱人是女人的智慧 / 134
- 温柔是女人赢得尊重的钥匙 / 136
- 生为女人，更要做女人 / 138
- 测试：你身上有女人味吗？ / 140



第六章

有思想、有学识——魅力源自内在

女人的味道，不仅仅是因为外表，更是因为内在的修养。世上没有丑女人，只有一些不懂得如何使自己看起来美丽的女人。

——毛姆

- 你可以不美丽，但不能不智慧 / 144
- 书——魅力修炼中最值得信赖的伙伴 / 146
- 智慧是女人一件不朽的漂亮外衣 / 150
- 没有“不好”的年纪 / 152
- 有学识的女人底蕴十足 / 155
- 拥有信念，让自己飞翔 / 157

知性，让女人走得更加从容 / 159

幽默让你的魅力形象更具吸引力 / 162

用智慧给自己“充电” / 165

测试：你是一个有个性、有思想的女人吗？ / 168



第七章

炼品位、提修养——做物质与精神的双重贵族

品位是一个人去观察事物时的态度，同样的东西，在不同的人的眼光下会出现不同的版本。在某些程度上，一个女人的品位与她的气质相辅相成，品位的高低取决于一个女孩在日常生活里对新事物的发现。

——杨澜

品位是时间打不败的美丽 / 174

别让抱怨遮住你明亮的双眸 / 176

让你的唠叨戛然而止 / 179

善良是一种永不凋谢的美 / 180

仁爱之心让魅力四溢 / 183

追求高品位，做精品女人 / 185

修养，彰显女人的优雅品位 / 188

用修养弥补容貌的缺失 / 190

“秀出”自己，傲立群芳 / 192

优雅是醉人的百合 / 194

家居生活彰显你的品位 / 196

在咖啡中品出你的情调 / 199

测试：你属于哪种气质的女人？ / 202



第八章

自重、自爱——爱自己才能赢得尊重与敬佩

没有自爱的女人，永远得不到真正的爱。

——贝蒂·福里丹

自爱的女人最可爱 / 206

展现自我，依照自己的方式生活 / 209

穿自己的鞋，走自己的路 / 211

做自己喜欢做的事 / 214

爱自己才能爱别人 / 216

善待自己，不为生活所累 / 220

不做家庭的鸵鸟 / 222

女人的生命字典里不能少“矜持”二字 / 225

测试：你会爱自己吗？ / 227

第一章

淡定、从容

——做情绪的主人

我也是人，也有生气的时候。但是我觉得我发脾气不多，因为我觉得发脾气要是没有用的话，也得不到效果，既伤了自己，也伤了别人的感情，我觉得那样划不来。

——赵雅芝



淡定自若，让醉人的百合静静开

阿什莉·贾德是好莱坞的一个演员，曾在著名导演奥里佛·斯通执导的电影《天生杀人狂》中扮演角色，也加盟过罗伯特·邓尼罗执导的《盗火线》，而在《惊唇劫》里的精湛演技更是让人惊叹。她还被《PEOPLE》杂志评为最漂亮的50个女人之一。她淡定自若、不爱张扬，虽然一时没能在好莱坞这个名利场里大红大紫，但人们依旧如痴如醉地喜爱着这个静静盛开的百合。

阿什莉·贾德的丈夫是一个赛车手，有人曾问她：“对于你丈夫的职业，你有没有天天在担心他的安全问题？”

阿什莉·贾德回答说：“如果你把烦恼和焦虑带到生活中，那日子就会很难过。比如说，我就不担心丈夫的安全，我相信他在赛车方面的天赋和能力，我所担心的只是他意识不到自己的天赋，不能把它发挥到极致。”

阿什莉·贾德喜欢瑜伽，她说：“瑜伽让我成为了我自己。瑜伽不是宗教，你不是要寻找解脱，它带给你的应该是舒适与开放的心态。”

粉红色是阿什莉最喜欢的色彩，每每看到她，人们都会被她的粉红眼影所吸引，或许是这种梦幻般的粉红能够让她的童年悄然褪去吧。



阿什莉出生于美国加利福尼亚州的一个贫民家庭，与母亲和姐姐生活在一起。母女三人过着清苦动荡的生活，家里经常处于一种没有电、没有自来水的状态中，更别说有电话了。她们吃自己种的菜，甚至还自制肥皂。后来母亲和姐姐成了名满天下的乡村歌手“贾德母女”。当她们在前厅里放声高歌时，阿什莉则躲在角落里沉浸在书的世界中，一个人扮演着故事里不同的角色。

阿什莉没有像其他年轻人一样循序渐进地进入演艺圈，而是从肯塔基大学毕业后，直接向好莱坞进军。一到洛杉矶，她便径直去找代理机构签约，不久后，她迎来了第一次试镜的机会。

阿什莉的银幕处女作，制片人原本给她安排了一个有裸戏的角色，但她回绝了制片人，并优雅而坚定地说明了她为什么不能饰演这一角色。她的不卑不亢和泰然自若让制片人最终临时为她换了一个角色。

阿什莉是一个有原则的人，她不仅拒演裸戏，还从来不愿意沾先她成名的母亲和姐姐的名气，一切都想自己来完成。

阿什莉有着深厚的文化修养，很少在人前夸夸其谈，处事淡定自若。或许正是因为这些，她才吸引了老牌巨星罗伯特·邓尼罗、歌星迈克尔·波顿等各路演艺男星。然而阿什莉最终却与比她小5岁的美国著名赛车手达里奥·富兰切特结了婚。

阿什莉就如同一朵静静盛开的百合，让所有喜欢她的人都能感受到由她身上散发出的清新魅力。俏丽的短发、柔和的彩妆、有着大朵怒放花朵的衣裙，都展现着阿什莉的魅力。

低调不张扬、不浮躁，遇事从容淡定、泰然自若，同时还拥有着挡不住的内在气质的女人是美丽的。与这样的女人相处，会觉得日子轻捷疏朗、盈盈快活，只愿长久；与这样的女人闲聊，只觉得像轻松哼着小曲儿在林阴道中信步。

女人应具备一种淡定的美，让自己如同一朵淡淡的百合静静地盛开。



魅力就在那淡然一笑中

淡定、从容的女人都拥有一颗平常心，她们宽宏大量、宠辱不惊，对待别人的错误或者是误解会淡然一笑，对待别人的赞扬则会保持一种平和的心态，而就是这淡然一笑与平和的心态，让她们的形象魅力与人格魅力在无形中便散播开去。

在一次采访活动中，倪萍向所有观众朋友们展现了她宠辱不惊、从容淡定的风采。

主持人问倪萍：“你从28岁进中央电视台，在十多年主持人生涯中，你经历了大红到失落然后又出山的过程，能否谈谈这方面的感受？”

倪萍回答：“首先，我认为主持人获得成功是集体智慧的结晶。我透露一个秘密：每一个名牌电视节目，背后都有导演、编剧、制片、策划等一大堆人当幕后英雄，而出名的却是主持人。比如，我目前主持的《聊天》栏目，幕后工作人员有十多个。主持人在台前该说什么，不该说什么，谈论什么话题，都是导演、编剧、策划提前安排好了的，不是主持人想说什么就说什么。所以，主持节目的成功是集体的成功，个人能力很有限。做了十多年的主持人，我一直保持平常心。大红也好，受冷落也罢，我努力做到宠辱不惊。”

主持人又问道：“不少观众说你是煽情高手，你怎么看？”

倪萍回答：“其实我不是刻意煽情，我比较本色，这些都是我的真情流露，并不是作秀。很多观众希望我的风格有所改变，希望我更上一个台阶，可是人的本性很难改变，但节目会有很大变化。”

“你已是中年，假设有一天你不当主持人，会不会感到失落？”主持人进一步问道。

倪萍淡淡一笑，从容地回答：“从年轻到老到死了去见马克思，都



是自然规律。我不在乎年龄增大，当你的脸上慢慢爬上鱼尾纹，你的头发一根根变白，这个过程就是你的生命过程，是实实在在的。年龄从来不是一个人是否有文化的标志。年轻有锐气、朝气，年老有味道、阅历。我一点不认为现在走红的日子是幸福的，不走红就失落。这样去理解人生就太简单了。我身边很多年纪相当的女朋友，我看她们活得都很自在，我们在一起什么都聊，却很少谈年龄，因为年龄和你所要的生活其实没有什么内在联系。你如果觉得年龄是一个女人成败的关键，那你的生活、工作一定是被动的，甚至是假的。我刚挣钱那会儿，就自觉地背起全家人生活的担子，把自己大部分的钱给家里人花，觉得这样很快乐。现在我在家里上有老、下有小，也很有意思。因为他们都需要你，你是他们的支柱，一会儿是外孙女，一会儿是女儿，一会儿是母亲，一会儿又是妻子，一个全方位的角色，一个复杂的年龄，一个快乐的自己。”

倪萍接下来还说：“对于为之奋斗的电视事业，无论观众如何评价我，我都会一如既往地向前探索。有时顺利，有时失败。这对我而言都是很正常的人生经历。说实话，我从来没有仅仅因为有人赞美我、有人批评我而改变生命中的那些追求。年纪大了，成熟了，也就有些定力。”

有句话说得好：“不要为打翻的牛奶哭泣。”失去的终究是失去了，无论你再怎么为它们哭泣，它们也不会再回来了。有了平常心，我们根本就不会哭泣，因为我们知道，世界上不管什么东西都不是永恒的，即便我们对它们有多么的留恋，也不能制止这种逝去。而淡定、从容，有一颗平常心，则能让我们很快从失去的“阴影”中走出来，去追求下一个目标。正如倪萍所说的：“有时顺利，有时失败。这对我而言都是很正常的人生经历。”

没有谁会喜欢一个动不动就歇斯底里的女人，这样的女人也注定得不到内心的平静和幸福。一个淡定的女人，宛若一杯清茶。所谓“落花无言，人淡如菊”，煎茶闻香，养心怡性。淡淡地来，淡淡地去，崇尚的是简单的生活。没有爱慕虚荣的张扬，更远离名利的角逐，她寻求



的是那份心灵的安宁和性情的淡定。如此的女人又如何不被人喜欢呢？

女人就是要宠辱不惊，淡定、从容地面对幸福、面对不幸。上帝是公平的，在为你关闭了一扇门的同时，注定又为你开启了另一扇窗。面对不幸，我们更要学会从容不迫，安然地接受一切。

乱发脾气只会令魅力大减

在工作和生活中，难免有冲突，作为女人，如不自控，愈演愈烈则会产生愤怒情绪，影响工作也伤害感情。因此，女性要学会控制自己的愤怒情绪，努力树立自己优雅、柔美的女性形象，让人气更旺盛。

离开会的时间越来越近了，这是玛莎第一次参加公司高层会议，作为企划部主任的候选人之一，她要在今天的会议中向公司高层领导展示她做的企划案。

然而，在玛莎出门前天空还很平静，但开车出来没走几步，就下起了瓢泼大雨。前面的车一辆辆地推过来——前面路口堵车了。已显急躁的玛莎不停地按着喇叭，但无济于事，车一步也动不得。

过了大约 20 分钟，不知道哪位警察冒着大雨疏通了交通，玛莎赶紧发动了车子，却只能缓缓行驶在路上，玛莎气愤极了，她不停地在心里骂着这鬼天气。离 9 点的会议还有不到 10 分钟的时间了，玛莎终于到了公司大厦下面的停车场，却不想后面一辆车不管不顾地冲到前面，将大厦入口附近的最后一个车位给占了。玛莎见状不禁大骂起那个人来，但雨声很大，那个人什么都听不见。极度气愤的玛莎不得不将车子停在了停车场的后面，而这里离大厦的入口有相当的一段距离。玛莎已经顾不得什么了，她冒雨跑进大厦，却已然成了落汤鸡。

玛莎情绪很激动，无论她怎么想让自己镇静下来都没办法做到。在会议开始前的一分钟，玛莎走进了会议室的大门，公司高层领导已经全部等在里面了，他们充满期待的目光齐刷刷地落在了玛莎的身上。怒气