

QI CHANG WEI WANG

迟嫒儒著
CHUNIAN RU

气场

——让女人

情场稳、职场顺的40个必修学分

为王

人生

魅力

职场

生活

社交

健康

理财

爱情

QI CHANG
WEI WANG

爱情、职场、魅力、社交、生活、理财……

人生成功的

先有气场!

别让一个人的身价
新时代女人一定要懂的40个娇媚软实力



NLIC 2970694667

气质再好，也是你一个人的事
有气场，才有凝聚力和辐射力



团结出版社



QI CHANG
WEI WANG

气场

——让女人

情场稳、职场顺的40个必修学分

为王

——迟婉儒 著——

CHIXIANRU



NLIC 2970694667

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气场为王——让女人情场稳、职场顺的 40 个必修学分
迟嫒儒著. —北京: 团结出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5126 - 0334 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 000023 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32 开

字 数: 76 千字

印 张: 7.5

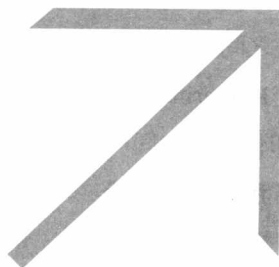
版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5126 - 0334 - 9/B. 125

定 价: 25.00 元

(如果有印装差错, 请与本社联系)



Preface 推荐序

女人， 就该为自己活得精彩

畅销作家
猫眼娜娜

我记得，多年前在忠孝东路上的火间土餐厅，我和Katherine结束了某一个会议，一起去吃晚餐。那时，Katherine是我的直属上司，那是我第一次和她私下的聚餐。也许是因为两个都属火象星座的工作狂女生特别聊得来，那一晚之后，我和Katherine慢慢不再只是工作上的伙伴，更成为会一起抱着棉被聊天、一起泡温泉的手帕交。

认识Katherine转眼已经超过六个年头了，这段时间以来，我们各自的人生都曾

经历许许多多起伏，但是，不变的是彼此之间一份出自真诚的关怀。在我工作面临低潮与挫折时，**Katherine**总是会找我去喝杯咖啡，听我一吐苦水。后来即便不住在同一个城市，她也常常花很多时间在**MSN**上陪我聊天，听我说话。每次看到她在**MSN**对话框丢一句“娜，你最近好吗？”，我都会收起往日的逞强，乖乖地向她倾吐最近的不安、困扰，或者小小的梦想。

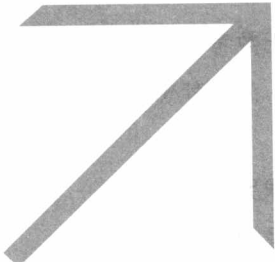
若问我为什么会这样，也许，是因为**Katherine**有一种让人想对她坦白的真诚魅力。我常常觉得，如果有一种朋友是绝对真诚相挺，不管任何事情她都会支持、鼓励、信任你所做的决定，这个人非**Katherine**莫属。但是，正如她的自序所提到的，这样的 **Katherine**并不是来自上天的赐予，而是无数环境、人生的磨难，所造就出如同钻石般的生命光彩。因此，当她的观点转化成文字，我同样能在字里行间找到那一份专属于她的激励魅力，这正是现在许多女孩所需要的。

虽然身为女人，免不了会向往婚姻带来的归属感，但是，女人或许真的不该把自己的价值限制在这样的“关系制度”上；乐在单身的女人，一样可以活得自信、骄傲，展现出不凡的个人光彩，而**Katherine**始终是我心目中“为自己活得精彩”的最佳典范。我常觉得她是一个充满勇气

的斗士，她经历了感情、事业、健康上的无数考验，依然没有因此失去元气，一再跨过那些绊脚石，为了梦想与人生勇往直前。

此时此刻，我的好姐妹Katherine在地球另一端拿她人生的第二个硕士学位，也是她自己由衷喜爱的精品品牌管理；身在台湾的我，一样在为我的工作与理想时刻努力。撰写这篇推荐文前，我想了很多，身为女人该注意的内在与外在条件，在 Katherine的书里都有绝佳的经验分享，但我分外想强调一点，就是身为一个女人（渴望更成功更有价值的女人）绝对不能缺少的，真的是能与你相伴、一起成长的好朋友。

我想，这篇序无非也是我和Katherine多年姐妹情谊的最好佐证。在她的文字中，我看到了许多我们过去生活、成长的影子，但愿这些学习的足迹，也能为这本书的读者带来不同的视野与生命的感动。



Preface 自序

我以我的灿烂人生为荣

21/06/2010 Southampton UK.

Katherine Chi.

迟嫻儒

二〇一〇年六月十日，台湾下着滂沱大雨，我，搭上CX531的直飞班机，去完成自己出国留学的梦想。

我已经三十三岁，未婚，交过的男友难以计数，但总是遇不到一个适合长期生活在一起的男人。不过，婚姻对我而言，并不是最重要的一件事，完成自己的梦

想与目标，才是我最在意的事。生而在世，我只求活得精彩，活得快乐，活得勇敢且灿烂。

我乐在当个快乐的女人，然后努力在各方面提升自己，让自己成为骄傲的女王，恣意地享受难得的快活人生。至于结不结婚，我总是抱持着很随缘的态度，不强求，但也期待。

很多朋友羡慕我活得很与众不同，不过我的好姐妹们，大概都很能了解我的苦，我的独特来自于各式各样的挫折与失败的洗礼，我的成熟来自于社会的磨炼与蹂躏，我的骄傲来自于其他人的讥讽与无情的攻击。

我也年轻过，我也很容易受伤过，但只要咬紧牙关，挺起胸膛，一切都会雨过天晴。这是我的第一本书，第一批在年过三十岁历尽沧桑后所激发出来的文字。无论是工作、生活、感情或健康的议题，字字句句都代表我这几十年来所累积的经验。希望它们对你们有帮助，也期望当你碰到挫折与困扰时，能从我的书中找到力量。

我曾经很风光过，也曾经很落魄过；我曾经是某计算机公司的副总，也曾经被贬得一文不值；我曾经充满光彩过，也曾经病入膏肓。但我从来不曾放弃过自己，这是我始终对自己感到骄傲的地方。就像现在的我，抛开了台湾的一切以及过往的风光，坐在英国小镇Southampton的一间

杂乱小宿舍里，写着本书的序。它象征着我生命的另一个开端，这篇序对我而言格外有意义。

深夜一点半的英国，刚好是台湾的早上八点半，一个静谧，一个喧嚣。无论我处于什么时空，我总是尽力地让自己活得有价值。

亲爱的朋友们，天下没有办不到的事，只有懒得做的事。如果你也想和我一样，当个自在又快乐的女王，那么把这本书读完就对了，我将与大家分享四十个修炼出女王气场的秘密。



推荐序

女人，就该为自己活得精彩

自序

我以我的灿烂人生为荣

Part 1

魅力学分

让第一印象来决定胜负



- 1-1 ▶ 经营形象，是自我营销第一步
- 1-2 ▶ 外表不完美，别提内在美
- 1-3 ▶ 坦率与自信的女人最有魅力
- 1-4 ▶ 0.5秒的胜负，决定在眼神与笑容
- 1-5 ▶ 兴趣让你认真，认真让女人美丽

P002
P008
P014
P019
P024

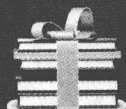
【关于魅力学分的重要复习】

P029

Part 2

职场学分

事业就是你的第二生命



- 2-1 ▶ 你可以不结婚，但不能没有事业
- 2-2 ▶ 公司不只是老板的，更是自己的
- 2-3 ▶ 注重细节就是赢在职场起点
- 2-4 ▶ 善用女性优势巧做“江山美人”
- 2-5 ▶ 女王气场的气度与格局

P032
P037
P042
P048
P055

【关于职场学分的重要复习】

P059

Part 3

爱情学分

培养爱与被爱的真性情

- 3-1 ▶ 气场女王不该爱的七种男人
- 3-2 ▶ 恋爱停看听，感情才有保障
- 3-3 ▶ 爱情，没有输赢与高下之分
- 3-4 ▶ 你选择的爱情，学会自己负责
- 3-5 ▶ 当爱恋变“碍恋”的告别技巧

【关于爱情学分的重点复习】



P062
P067
P072
P077
P082

P089

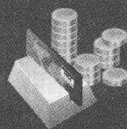
Part 4

理财学分

经济自主才是真正自由

- 4-1 ▶ 理财就像基础保养，越早开始越好
- 4-2 ▶ 渴望城堡还是追求狗窝
- 4-3 ▶ 富裕和你想的不一样
- 4-4 ▶ 较劲花钱的能力，不如拓展赚钱的实力
- 4-5 ▶ 约会付费了解对方性格

【关于理财学分的重点复习】



P092
P097
P102
P106
P112

P117

Part 5

健康学分

千金万金不敌健骨强筋

- 5-1 ▶ 熬夜绝对是青春与健康的杀手
- 5-2 ▶ 多往厨房跑，好处不会少
- 5-3 ▶ 适度瘦，不做盲目纸片人
- 5-4 ▶ 不怕动得少，只怕不运动
- 5-5 ▶ 懂得释放情绪，就是心灵排毒

【关于健康学分的重点复习】



P120
P125
P130
P137
P142

P149



Part 6

生活学分

认真过活的女人最快乐

- 6-1 ▶ 让艺术贴近生活，人生才是彩色的
- 6-2 ▶ 手帕交抵万两金，让姐妹淘做应援团
- 6-3 ▶ 阅读，是最能创造复利的投资
- 6-4 ▶ 工作已累得像狗，放假就该当女王
- 6-5 ▶ 气场女王未必有爱情，但莫忘亲情

【关于生活学分的重点复习】



P152

P157

P163

P168

P172

P177

Part 7

社交学分

是不是名媛都要懂礼节

- 7-1 ▶ 听妈妈的话，重视坐姿和站相
- 7-2 ▶ 大方应酬，小心干杯
- 7-3 ▶ 塑造得体的社交形象，人脉自然丰沛
- 7-4 ▶ 活用“称谓”让你更得人缘
- 7-5 ▶ 除了交换名片，更要管理名片

【关于社交学分的重点复习】



P180

P185

P189

P193

P197

P201

Part 8

人生学分

用赢家姿态面对未来

- 8-1 ▶ 气场女王乐在单身
- 8-2 ▶ 气场女王的字典里没有“不可能”
- 8-3 ▶ 把微笑献给曾经刁难你的人
- 8-4 ▶ 一个人，更应该懂得生涯规划
- 8-5 ▶ 学会“知性”，输家也能变赢家

【关于人生学分的重点复习】



P204

P208

P212

P216

P220

P224



Part

1

魅力学分·

让第一印象来决定胜负

1-1 ▶

1-2 ▶

1-3 ▶

1-4 ▶

1-5 ▶

【关于魅力学分的重点复习】





1-1 经营形象，是自我营销第一步

想要修炼出女王等级的气场，请不要吝啬投资自我形象，必须抛开过去既定的观念，好好地让自己以崭新的面貌，重新出发。

人力银行2007年到2009年所做的职场专业度调查里，出现了一组有趣的数据：一般人评价所见人们的可靠性55%来自你的外表，38%是你表现的方式，只有7%是内容。如此看来，并非有内容就能被视为是有能力的专业人士。即便你再有才华，再有上进心，但缺乏美感与品味，的确会成为你在职场或是一些重要场合上的阻碍。

精品购物学

云淡风轻，自在又朴实的生活，当然也没有不好，但是如果你想要让自己更受人注目，那真的很抱歉，形象的建立还是必须考虑到众多肤浅的物质与价值观。因此，想要进阶卓越与进步的女王阶层，就得认真思考我们讨论的议题，虽然它看起来是物质导向，但是请大家

要记得一件事，这里只是告诉所有想要成为女王的女性们，如何以最快又有效率的方法，达到你想要的目标和理想。

首先，检测一下自己的购物质量，下列习惯你有几项呢？

◆翻翻家里的衣柜和抽屉，可以找出很多只穿戴过一次，就再也没有碰过的东西。

◆连自己看了都会眉头深锁，心想不如捐出去献爱心的垃圾衣物。

◆常常因为促销便宜而购买，事后连自己都忍不住要碎碎念怎么会乱买。

◆遇到重要场合时，总是找不到像样点“可以穿”或“可以背”的东西。

◆因为看到别人穿很好看就购买，但是并不适合自己的风格。

如果上述的症状你都有的话，那么可要注意你的日常形象是否处于一种平凡、缺乏特色的状态。在这里建议大家宁可用较高的代价，找到适合自己而且有质感的外在表现，也不鼓励大家用很低的单价，去大量取得可以不停被更换，或只是为了满足新鲜感的各种对象，因为这些看似微不足道的消费，都是浪费，





而不是投资。切记，一件帮你撑场面的精品，胜过一柜子的衣物。

我去面试英国的Luxury Brand 管理硕士的教授，从递出申请到接到offer（入学通知），只花了两个多礼拜。除了学业、工作表现之外，我跟教授面试时，也聊到他对于身上配件与色彩的独特品味。此外，当天我穿着最能代表自己的Dior系列（洪英妮的设计）。虽然全场只有我看起来最正式，甚至有点像要去喝喜酒，但是也因此让我在两周半内，完成原本要四到七周工作日程的申请。

大家是否觉得很神奇呢？如果你也想当个人人称羡的女王，下面有三点名牌概念是必备的：

● 了解名牌，并非消费名牌

较为大众接受的名牌，一定要认识一点，但是了解名牌并不是要你以“购买”的方式去换取经验，你可以通过逛街以及阅读时尚杂志来增加常识。

建议你刚开始从一些广为大众所熟悉的品牌开始，例如：Cartier的珠宝设计与手表，Chanel的软呢外套与菱格纹皮包，Hermes的丝巾和所谓的铂金、凯莉包款，Boteega Veneta的编织包，Tods的皮件与鞋子，

Feragamon的领带与高跟鞋，D&G极富华丽的衣着设计，Gucci在许多皮件及配件上采用的新材质、新五金、更换上新logo。

记得有一回，我看见一位超爱珠宝的老板别了一只Van Cleef & Arpels的别针，当下便顺势赞美了一下她的别针。她听了之后格外开心，也夸赞我的好品味以及学习力。其实我并不会去购买珠宝，但是逛街时我会去看看，试着感受一下不同的设计所彰显的气质。所以，你只需先去了解，并不需要消费。

●认识“各个族群”偏好的品牌

如果想要再进一步表现自己独立的特色时，当然最好能更深入了解品牌的概念、形象、特色，以及设计师的风格。让自己在谈论品牌时，不只是谈论时尚流行，更具有深度想法，例如：Coach如何在逆境中，利用创新设计与创意，再度死灰复燃，尽管目前还是属于中阶品牌，但是广受一般上班族与学生族群的喜爱。

总之，多多认识“各个族群”偏好的品牌，特别是中上阶层或是金字塔顶端族群所喜好的品牌，对成为一位女王绝对有帮助。当你了解了Marc Jacobs的设计理

