

# 女人就要有 气场

卓雅 编著

*Women  
Should Have Aura*

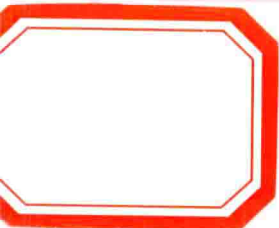


深圳出版发行集团  
海天出版社



型男潮女

心理系列



# 女人就要有 气场



Women  
Should Haveaura

卓雅 编著



深圳出版发行集团  
海天出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女人就要有气场 / 卓雅编著. — 深圳 : 海天出版社, 2012. 11  
(型男潮女小心理系列)  
ISBN 978-7-5507-0524-1

I. ①女… II. ①卓… III. ①女性—人际关系—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第205295号

## 女人就要有气场

Nvren Jiu Yao You Qichang

出品人 尹昌龙  
责任编辑 许全军  
责任校对 徐起先  
责任技编 梁立新  
封面设计 知行格致

---

出版发行 海天出版社  
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)  
网 址 <http://www.htph.com.cn>  
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)  
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司  
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 12.75  
字 数 220千字  
版 次 2012年11月第1版  
印 次 2012年11月第1次  
印 数 1-5000册  
定 价 38.00元

---

海天版图书版权所有,侵权必究。  
海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

## 前言

一个女人，如果你足够细心，就会发现：有的女人虽然衣服不华丽、妆容不完美，但只要她一站出来，就会让人莫名地折服和敬仰；而有的女人虽然珠光宝气、花枝招展，但就像俗语说的“戴上风冠也不像女王”，让人生不出敬慕之意。这就是气场的作用。

那么，气场是什么？

气场是一种能量，是一个人的性格、言谈举止所形成的个人魅力，它无时无刻不在以一种悄无声息的、潜意识的方式发挥作用，告诉他人自己是健康、积极的，还是消极、颓废的。所以，有人说“气场是一个人独一无二的精神名片”，因为在人际关系当中，一个人的气场就代表着一个人，带着这样的气场，你只需轻轻走来，无需任何语言，就已赢得了他人的折服与崇拜，世界也会随之为你打开幸福之门。

玛丽莲·梦露，这个集万千宠爱于一身的传奇女子，无论她出现在哪里，无论谁见了她，都会立刻为她的独特魅力所吸引。这就是气场的作用。可见，女人可以没有美貌，可以没有身材，可以没有资产，但一定要有气场。气场强大的女人，总是具有让人无法抵挡的亲和力 and 影响力。她们在交际中，总

是顺风顺水、魅力四射。在职场上，总是受到上司眷顾，同事欣赏；在情场中，更是魅力无限，求者万千。

当然，不是所有的女人都如同梦露一般具有出众的美貌和风韵，但只要你能够改变和提升自己**的气场**，一样也可以成为**人群中的焦点**，一样可以光彩照人，成为不一样的“梦露”。

的确，**气场**虽然是人自身散发出来的一种能量，但它又可以通过后天的努力来培养。每个人都有属于自己的**气场**，你可以完全自己掌控，并通过培养、提升和正确的运用来铸就无可替代的**吸引力**，提升自己强大的**影响力**，为自己赢得幸福的人生。

在现在这个女人一样需要面对种种人际和压力的年代，成为公主早已不是女人的**梦想**，只有女王才够范儿。毕竟，公主虽然更显浪漫和美丽，但总是需要王子的**救助和陪伴**才能完美，而女王则因拥有自己的**强大气场**而无需借助任何外力就能吸引无数崇拜者。那么，如何成为**气场女王**？就请打开这本书吧！

本书将通过**精妙的语言**、**精巧的构思**、**精彩的事例**告诉每一个想要成为**气场女王**的女人，究竟什么是**气场**，如何提升**气场**，如何让**气场**发挥最大的作用，帮助女人从**性格修养**、**品格道德**、**言行举止**等方面打造独特的**个人魅力**，创建独一无二的**气场**，更创造**人生无限的可能**。

同时，我们对参与本书编写的成员：鲁蕾、张兆杰、张志军、吴强、王振伟、闫博、李培培、赵静、李绍玲、邓顺来、王译文、刘凤霞、杜延超、张萍、刘芳、张志勇表示感谢！



# Catalog 目录

## Chapter 1

### 向日葵心态，女人的气场之源

1. 懂感恩的女人有气场 /003
2. 脾气来了，气场走了 /006
3. 自尊让气场更有“味道” /010
4. 人前人后，“低调”也能赚气场 /014
5. 自信，能使你变成女神 /017
6. 别让抱怨侵蚀了你 /021

## Chapter 2

### 从容社交，气场自来

1. 接受那些“酸柠檬” /027
2. 做个率真女，有话你就说 /030
3. 微笑式寒暄，让气场从容而来 /034
4. 我们只要多一点淡定 /038
5. 从容走路也是技术 /042
6. 共鸣，让气场放大若干倍 /046
7. 诚信是增加气场的秘密武器 /049

## Chapter 3

### 形象投资，不戴凤冠也女王

1. 有气质的女人更有气场 /055
2. 完美形象从头开始 /059
3. 不同场合的“穿衣法则” /063
4. “妆”出你的魅力来 /069
5. 让香水装点气场 /073
6. 聊聊饰品的“边际效应” /077
7. 眼镜，展示迷人的你 /081
8. 时尚瑜伽，强大气场 hold 不住 /085

## Chapter 4

### 优雅礼仪，修炼名媛范儿

1. 纤纤玉手握出你的气场 /091
2. 魅力女性必知的舞会礼仪 /094
3. 说说西餐那些事儿 /099
4. 酒席之上，“静”“净”吃 /104
5. 坐立行走也优雅 /108
6. 馈赠礼仪，这样做才高雅 /112
7. 待客之礼与做客之仪 /118

## Chapter 5

### 学会说话，气场倍增术

1. 少说多听，让对方折服在你的气场之下 /125
2. 温柔的嘴如何说出批评的话 /129
3. 这样说服他人，也能显出气场 /133
4. 养成属于自己的说话风格 /137
5. 改掉说话时的一些小毛病 /141
6. 幽默是改变气场的灵丹妙药 /145
7. 说话时机“狠”重要 /148
8. 肢体语言激活你的潜在气场 /152

## Chapter 6

### 活用“潜规则”，气场更给力

1. 寻找“贵人”，借点气场 /159
2. 送人玫瑰，手有余香 /162
3. 用心记住别人的名字 /165
4. 人人都喜欢“投其所好” /169
5. 你吃的“亏”由气场来补 /173

## Chapter 7

### 赢在细心，就赢得了气场

1. 气场最爱细心女 /179
2. 细心其实很简单 /182
3. 关心到位更让人感动 /187
4. 气场锻炼三细节 /190
5. 那些小小的“不应该” /195



## Chapter 8

### 玩转职场，气场要多强有多强

1. 魅而不“媚”，对领导敬字当先 /203
2. 玩好“糊涂”也能换气场 /206
3. 气场女人要学会说“不” /210
4. 马上行动不拖延 /214
5. 精彩发言，施展露脸术 /218

## Chapter 9

### 平衡人生，才能心灵不老

1. 不做没有内涵的花瓶 /225
2. 登高望远，给心灵洗个澡 /228
3. 与亲朋好友相处中，获得幸福气场的能量源 /231
4. 希望能激发出内心的潜在气场 /234
5. 成败得失，能拿得起放得下 /237

### 附录测试

1. 你是有气场的人吗？ /241
2. 你的气场是怎样的？ /247
3. 你拥有哪种与众不同的气场？ /250
4. 如何让自己气场更强大 /255





## 1 懂感恩的女人有气场

无论是谁都有自己的独特之处，特别是女人，眼睛、谈吐、衣着、身段、修养、性格都可以让众人瞩目，但只有懂得感恩，才会让你成为独一无二的“发光体”。因为感恩本身就是一种美丽，更是一种精神，它可以扩充你的心灵空间，让你变得仁爱、宽容，从而缩短人与人之间的距离，增强人与人之间的合作，让你的气场越来越强大，越来越能感染并影响身边的人。

有一回，美国前总统罗斯福家被盗贼翻了个底朝天，许多东西被盗。一位朋友得知消息后，赶紧写信安慰罗斯福不要太在意。

罗斯福收到来信后马上回了信：“我的朋友，感谢你的安慰，我很好。虽然失窃，但我却要感谢上帝，原因有三：一、小偷只是偷去了我的东西，并没有伤害我；二、小偷只是偷去一部分物品，并不是所有；三、最值得感谢的是，做贼的是他，不是我。”

“感恩”是一种处世哲学，是生活中的大智慧。

——倪丽

对任何人来说，家中被盗都绝对不是一种幸运之事，而罗斯福却依然感谢上帝，并有他自己的三条理由，以此来安慰自己和朋友。如此心怀感恩的人，不单单使自己生活在快乐之中，更会对身边的环境产生积极的影响，让周围的人时刻都生活在他这种轻松快乐之中，并能在无形中给对方神奇的能量，让他们与自己共同走向成功。

美国第一心灵励志大师菲尔曾说“气场决定命运”。能够心存感恩，就如同拥有了活的能量场，形成一种“气场法则”，通过自己的言行态度将那些具有成功素质的人士聚集到自己身边。实际上，如果我们够细心，就可以发现这些最具有魅力的人都有一个共同的特点，那就是他们都是心怀感恩的人。这不仅他们的特质，更是他们产生独特吸引力的原因之一。

感恩是一种情绪，这种情绪的来源便是爱。而爱最能引起人们气场的共鸣，假设一个人没有感恩的心，那么他所发出的思想和感觉不仅无法吸引别人，还会招致人们的不屑。反过来讲，如果一个人懂得感恩，给人带来积极的心态，化解人们的不良情绪。因此，它也最能吸引人。

在美国加州大学有一位传奇的艺术女博士。说她传奇不是因为她是女人，不是因为她极具天赋，只是因为她是一位从小就患有脑性麻痹的姑娘，因为疾病的原因，她无法平衡自己的肢体，甚至无法发出声音与人说话。

但是，她没有怨恨这个世界，而是昂首面对，并最终取得了艺术博士的学位，成就了自己的传奇人生。

有一次，一位记者采访她时问道：“你从小就饱受疾病的折磨，不能走路，也不能说话，那么请问，你有没有怨恨过谁，或是埋怨过上天的不公？”

只见这位女孩儿写道：“我的腿长得很美，家人都爱我，我会写稿，会画画，取得了很多成绩，还有……”

在别人看来如此不幸的经历，在她看来却是一种幸福。因为在最后，

她写了这样一句话：“我感谢生活所赐予我的一切经历，并且因为感恩生活我有了坚强的力量，并拥有成功的希望和动力。”

面对生活的挫折，可能我们大多数人虽然不一定心有怨恨，但也很少能有人心怀感恩。而这位女孩儿却做到了，这种感恩精神不得不让我们折服。无论是在生活的道路上，还是在职场的拼搏中，我们都难免遭遇坎坷，但只要我们心中常常对周围的一切懂得感恩，就必定会成为“气场之王”，并为你取得更大的成功起到推波助澜的作用。

说到这里，也许依然会有人觉得“感恩”与“气场”是风马牛不相及的两个事物。但仔细想想，就会明白其中的奥妙：每个懂得感恩的人都会对自己、对他人负责，他们能够很好地把握自己、主宰自己，同时又呵护他人的行为，正因为如此，这些人身上所折射出来的就是一种巨大的人格魅力，并形成强大的气场。

其实感恩并不一定要轰轰烈烈，它就在我们最平凡的工作和生活之中，离我们并不遥远，比如：因为感恩，你对他人的小伤害付之一笑，或者多为别人做点事，或者少一次计较自己的得失，或者理直气壮替真理说一次话……总之，你很容易发现，当你被感恩包围后，会变得备受喜爱和青睐，会给自己和身边的人带来和谐。因此，无论是老板还是同事，无论是朋友还是家人，都愿意围绕在你的身边，感恩也就成了最具吸引力的奇特的气场。

有人曾做过一个非常形象的比喻：如果把我们都比做一个圆心，那么它总是会被许多同心圆所环绕，比如亲朋之圆、同事之圆、社会之圆……而当圆心充满感恩，那么就会有更多的同心圆环绕在我们周围，就如同磁场一样使我们的气场越来越大。因为感恩不仅让我们更会做人，同时也教我们更会做事。而神奇的“磁场”法则也将会让你成为拥有强大的人脉网络“红人”！

所以，无论你是花容月貌，还是相貌平平，无论你青春靓丽，还是岁月沧桑，都请每天抽出一点时间，为自己的生活而感恩，真诚地为身边的每一个人祝福，让我们多一点感恩，多一点气场，让感恩之心永远相随。

## 气场女王小魔咒

人的一生，都应该用一颗感恩的心去对待，父母、师长、朋友、孩子……也许你不能一一地回报，但对他们心存感恩却是必需的。因为生命的成长会因感恩而更加坚定和自信，让你在和风细雨中编织出直凉唯美的气场。

## 2. 脾气来了，气场走了

“生气不过是拿别人的错误来惩罚自己”。大概所有的人都知道这句话，女人自然也懂得其中的利害。因为你的愤怒不但于事无补，反而会影响自己的健康，还会弱化自己的精神，更糟糕的是一通脾气虽然让自己“舒畅”了些许，但却把气场推向了消极。

有一名美院毕业的女高材生，山水画相当出色，她满怀信心地把自己认为最得意的几幅画寄给一位书画界的名人，希望能够拜师门下。然后，她就开始日夜等候这位书画名人的好消息。

在第一天，这位学生因为满怀希望，所以情绪饱满，逢人都是笑脸相迎；

第十五天，她感觉心里没了底，所以情绪低落，懒得理人；  
第三十天，她隐隐感觉事情不妙，所以稍有不顺便与人吵闹；  
第四十五天，她觉得自己的期望彻底落空，所以暴跳如雷，电话铃响，她接起电话就胡乱骂人。

但事情就是这么巧合，电话恰好是那位书画名人打过来的，这位名人很失望也很生气，与圈中一些友人多次谈及这位学生。就这样，圈中人都不再理会她的画品，而于她自己，仅仅是一次脾气就毁了她整个曼妙的人生。

快节奏的生活，人总是会有情绪的起起落落，尤其女人，柴米油盐、烧火做饭、洗衣拖地……日常的琐碎难免让女人更容易烦躁，时常发点小脾气自然无可厚非。但如果你希望有一个强大的好的气场，那可就不能随意发脾气了，否则一味地放任自己，它就会产生强大的破坏力，而且这种破坏常常是“覆水难收”，就像上面那位高材生，想必她也一定深深地自责吧，但总归让自己脾气毁了一切。

生活之中，女人用特有的细腻感受着周围的一切，形成属于我们的观念和判断，而这些无一不是来自女人心灵的声音。所以，无论如何，要让我们的心灵保持宁静，当我们能够更好地驾驭我们的情绪时，气场也就翩然而来。

某女星有一次参加某品牌的代言活动，优雅的举止让所有的人目不转睛。但是，没想到她的一次小脾气又让在场的人都大跌眼镜。

由于活动的时间很长，这位女星就到附近的一个小喷水池旁透透



一个人要使内在世界和谐，并产生和谐的气场，就一定要具备控制自己情绪的能力。

——大卫·希尔



风，里面许多小金鱼游来游去，很是可爱。突然，一个八九岁的小男孩儿往水池里扔了一个小石子，水花溅到了女星的身上，这位女星顿时火冒三丈，大嚷道：“你干什么呢，水都溅了我一身，没大人管啊。”

小男孩儿吓了一跳，赶紧说“对不起”，还试图用自己的小手帮她擦衣服，但女星非但没有原谅之意，继续嚷嚷：“别碰我，弄脏了我的衣服。”

看着这位“优雅”的女星暴跳如雷，观众眼中都充满了不屑和鄙夷，那不过是个孩子，她竟然如此大发雷霆。这样的人，哪里还配得上成为人们心中的偶像呢？于是，大家都迅速离开了。

这位女星之所以迅速失去了人气，绝对是她那“臭脾气”惹的祸，由于她的怒气，让所有的人对她失望到底，真真是脾气来了，气场走了。

所以，你的情绪对气场往往有很大的影响，一个女人如果想要在事业上大获成功，在生活中甜蜜幸福，就一定要学会控制自己的脾气，以免脾气一来，赶走了气场。也许有人会说，女人千百年来遭受压迫，现在我们终于“翻身农奴把歌唱”了，难道还不能有一点点的脾气吗？

这话听起来很对女人的心思，而且对于现代生活中的女人来说，强势的确也是不可缺少的一种特质，这会让女人更具魅力。但关键在于如何包装你的强势与自信，还需要后天的修炼。真正的江山美人，是柔美与坚硬的完美融合：身段窈窕，但有方法；包容体贴，但有原则；礼貌温暖，但有信念；优雅高贵，但有魄力。

所以，女人的气场需要内外兼修，更要学会掌控自己的脾气，不让它愣头愣脑地来破坏我们的气场，以下是几个很管用的小方法，帮助你冰雪消融：

### ◇ 把“愤怒”两个字说出来

女人生气起来往往会有点歇斯底里，越是愤怒越不知所云，其实如果你能