



大S说

有气场的女人

芳琼 编者

最美丽

Stay Beautiful
the secret to staying beautiful



全球百位气场女王的气质修炼圣经



12个气场修炼要诀
开启美丽之源
让你从头到脚脱胎换骨
由内而外焕然一新!

《淡定的女人最优雅》姊妹篇

女人的华丽蜕变之书

培养一种从容优雅的气场，胜过学会一万种美容方法
塑造自我的独特气场，是女性优雅人生的必修课

天津出版传媒集团

天津人民出版社



有气场的女人

最美丽

芳琼

She is the queen of the most beautiful

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有气场的女人最美丽 / 芳琼编著. — 天津: 天津人民出版社, 2013.8

ISBN 978-7-201-08308-7

I. ①有… II. ①芳… 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 (2013) 第 177555 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司印刷 新华书店经销

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

690×980毫米 16开本 16印张

字数: 150千字

定价: 32.00元



有些女人只需一个微笑，就能让你感觉她内心的坚定，如希拉里·克林顿；有些女人只是一个眼神，就传递出了高贵优雅的气息，如奥黛丽·赫本；有些女人没有标致的五官，却依然散发着无与伦比的魅力，如梅丽尔·斯特里普……她们未必是最漂亮的，未必是最有气质的，但她们总会以最恰当的装扮、最令人沉醉和最令人欣赏的表情、最凸显个人存在感的方式，出现在众人面前，一颦一笑尽显与众不同的风采！

回归到生活中，你，我，她，多半都是芸芸之中最平凡的女子，没有天使般的面孔，没有公主般的出身，没有富裕的家境和显赫地位，没有明星的耀眼光环。或许，此刻的你还在为得不到“关注”而黯然神伤，因为身上某一处的瑕疵懊恼不已……不管怎样，现在都请你收起悲观的情绪，因为当你翻开本书时，你的一只脚就已经跨进了华丽蜕变的大门！

如今，夸奖一个女人长得漂亮，气质非凡，已经算不上最高的礼赞了！因为真正的魅力角逐，拼的不是脸蛋和身材，而是气场！希拉里也好，奥黛丽·赫本也罢，她们留给人们的印象绝非是一张画面式的脸庞，而是一个富有立体感的形象，前者是“我为胜利而来”的自信与坚毅，后者是“天使坠落人间”的高贵与优雅，这绝非是单薄的气质，而是富有感染力和影响力的强大气场！

与漂亮相比，气场更加有内涵；与气质相比，气场更加灵动；与强势相比，气场更显亲和。当你了解了气场的神奇力量，并通过改变形象、丰富心灵、提升修养等方式凝聚自身的气场能量时，你的人生将会开始一段新的旅程，你会成为爱情之旅的幸运儿，成为盛开在职场的娇艳玫瑰，让一切美好的事物都朝你走来。

气场的修炼不是一朝一夕的事，更不是换身装扮就可以显露出来的，它是由内而外辐射出的光芒。或许，你只是听过、看过“气场”这两个字眼，却不知道它的实质和效应原理；或许，你一直以来对自己的形象及个人影响力心存不满，却又不知道问题出在哪儿？没关系，本书会将你渴望知道的、不曾知道的、未曾想到的东西娓娓道来，无微不至地为你揭开气场的终极秘密，教你从细微之处感知气场，塑造气场。如果你能够用心品味，融会贯通，勤于修炼，你就会成为想象中那个女王范儿十足的自己。

永远别说太晚，塑造有影响力的气场，你需要的只是行动！仅此一次，改变一生！



Chapter1

我为气场狂——女人告别平庸不是神话

- | | |
|--------------------|-----|
| 01.《我心深处》：气场让梦想升腾 | 002 |
| 02.《公主日记》：华丽的蜕变靠气场 | 004 |
| 03. 白宫黑玫瑰：气场女王不平庸 | 008 |



Chapter2

身姿的角逐——从头到脚成就不可阻挡的第一印象

- | | |
|------------------|-----|
| 01. 气场造就女人一生美丽绽放 | 012 |
| 02. 喔，气场在眸子里闪动 | 016 |
| 03. 美背轻松俘获人心 | 020 |
| 04. “站”成一道风景线 | 025 |
| 05. 有气场的女人走路带风 | 028 |
| 06. 像女王一样“坐着” | 033 |
| 07. 蹲下时也能霸气外露 | 038 |
| 08. “小动作”是气场的天敌 | 040 |



Chapter3

形象诱惑——打造出气场女王“范儿”

- | | |
|---------------------|-----|
| 01. 气场的胜负，就在初见的一瞬间 | 044 |
| 02. 身材可以不完美，衣服搭配要完美 | 047 |
| 03. 小小配饰透露挡不住的魅力 | 052 |
| 04. 一眼倾城的妆容让人魅力四射 | 056 |
| 05. 微笑是开启强大气场的万能钥匙 | 059 |
| 06. 高跟鞋，提升气场必备武器 | 062 |
| 07. 香水让你变身气场女王 | 066 |



Chapter4

声音的魅力——说不说话一样有气场

- | | |
|-----------------|-----|
| 01. 声音提升你的魅力指数 | 072 |
| 02. 语气词让气场一落千丈 | 075 |
| 03. 太过高调，气场不足 | 078 |
| 04. 咄咄逼人只会变身小丑 | 080 |
| 05. 话说得太多，不如沉默 | 083 |
| 06. 赞美是增加人气的法宝 | 086 |
| 07. 时刻带着一双倾听的耳朵 | 089 |



Chapter5

优雅女人花——聚万千宠爱于一身

- | | |
|--------------------|-----|
| 01. 主动说一句：“嗨，你好！” | 094 |
| 02. 大气，让女人与众不同 | 097 |
| 03. 笑对那些不喜欢你的人 | 099 |
| 04. 温暖的女人，神秘的“暖气流” | 102 |
| 05. 做餐桌上的一道“小甜点” | 104 |
| 06. 舞动时分，尽兴更须有礼 | 107 |



Chapter6

心灵的力量——美丽而坚定的“钻石心”

- | | |
|-----------------|-----|
| 01. 心灵气场决定人生轨迹 | 112 |
| 02. 甩掉怯懦，勇敢一点 | 114 |
| 03. 时刻保持天鹅般的自信 | 117 |
| 04. 给不完美的自己一点赞赏 | 119 |
| 05. 气场宣言：“我行” | 122 |
| 06. 远离自我焦虑和不安 | 124 |



Chapter7

深邃的内涵——女人有思想才会有气场

- | | |
|-------------------|-----|
| 01. 美貌是糖纸，内涵是糖的滋味 | 128 |
| 02. 就算不是名媛，也该注重修养 | 131 |

03. 多读点书，腹有诗书气自华	133
04. 智慧是一切能量的源泉	136
05. 知性的气场更令男人神往	139
06. 保持一份波澜不惊的淡定	141



Chapter8

秀出你个性——每个人都有属于自己的气场

01. 穿 PRADA 的女王：气场与年龄无关	144
02. 九型人格与气场的转变	147
03. 我就是我：做最好的自己	152
04. 秉承个性，打造专属气场	154
05. 有主见，才能镇得住别人	156



Chapter9

爱情来敲门——爱情中气场的较量

01. 远离让你输掉气场的男人	160
02. 爱愈醇厚，气场愈强大	164
03. 气场相投才能产生共鸣	167
04. 优雅的独立，别样的美丽	170
05. 性感的气场最迷人	173
06. 就算他是王子，你也不能卑贱地爱	177
07. 做高贵神秘的女王	180
08. 婀娜地走开，才不失风范	184



Chapter10

职场俏佳人——盛放在 OFFICE 里的玫瑰

01. 暗示自己：“我是最棒的！”	188
02. 用专注圈住你的气场	191
03. 坦率地面对自己的野心	193
04. 别害怕，你不比别人差！	196
05. 塑造你的职场影响力	198



Chapter11

开启财富之门——有气场的人生才会富足

- | | |
|------------------|-----|
| 01. 气场会影响财运 | 202 |
| 02. 告诉自己：我会变得富有 | 204 |
| 03. 理财就像保养，一定要趁早 | 207 |
| 04. 给自己一个温馨的家 | 211 |
| 05. 财富观带来灵魂的富足 | 213 |



Chapter12

健康 VS 气场——保持内外气场的平衡运转

- | | |
|-------------------|-----|
| 01. 传递美好的接力棒 | 216 |
| 02. 不骄傲自满，不悲观绝望 | 219 |
| 03. 动起来，为气场补充能量 | 221 |
| 04. 女王要瘦，但绝对不做纸片人 | 223 |
| 05. 嘘，听听内心深处的声音 | 225 |
| 06. 多接触气场健康的人 | 227 |
| 07. 学会解压，清除气场障碍 | 230 |



Chapter13

气场训练营——激发出你的强大气场

- | | |
|-----------------|-----|
| 01. 玩一个微笑游戏 | 234 |
| 02. 向陌生人推销你自己 | 237 |
| 03. 对着镜子说，我真的很好 | 240 |
| 04. 强化内心的渴望 | 242 |
| 05. 一呼一吸，尽显气场魅力 | 244 |
| 06. 来吧，清刷浑浊的心灵 | 246 |



Chapter1

我为气场狂

——女人告别平庸不是神话

有着天使面孔的女人，未必有天使的“魔力”；
妆扮像公主的女人，未必有公主的优雅。这个世界上，有一种东西看似像“气质”，却比气质更胜一筹，它会左右你的生活，改写你的命运，升腾你的梦想，让你完成从平庸到不凡的华丽蜕变。从现在开始，你应该认识它——气场！

01.《我心深处》：气场让梦想升腾



如果你怀疑自己可能做不成什么，那你一定做不成。你必须对自己的能力充满自信，继而拿出足够的勇气和毅力行动起来。

——美国第一夫人罗莎琳·卡特

提及气场，不得不说一位有爱、有生活、有魅力的传奇女性。她在生活中最实际、最琐碎的地方，用自己梦想的藤蔓，牵动了世界上无数女人的心；她建立了一家给所有女性提供平等机会、帮助更多女性实现自我价值、丰富女性人生的公司，让所有人对她刮目相看。她，就是玫琳·凯化妆品公司的创始人——玫琳·凯·艾施（Mary Kay Ash）。

早期的玫琳·凯没有地位和专业背景，因为生计所需在一家直销公司做直销员，退休前是美国一家全国性直销公司“世界礼品公司”的训练主管。20世纪五六十年代，美国社会歧视妇女，玫琳·凯能够做到这个职位实在是因为她太优秀。虽然做的工作与男士一样，可薪金却只能拿到一半。备受心理打击的玫琳·凯愤然辞职，她决定要改变这种现状，依靠自己的最大潜力为女性创造一个发展平台。

1963年9月3日，玫琳·凯在这个想法的支撑下，正式建立了玫琳·凯化妆品公司。当时，公司办公场地是一间46平方米的仓库，员工只是9名普通的家庭妇女，但玫琳·凯每一天看起来都精神极了，她工作起来不知疲倦，而且干得相当有劲儿，她身上似乎有一股力量，这大大地鼓舞了员工们。

经过几年的不断发展，玫琳·凯公司成为了一家跨国的大型化妆品企业集团，拥有130万名美容顾问，分公司遍布36个国家和地区。玫琳·凯女士也被美国电视网站评为20世纪妇女精英、最具影响力的化妆界女强人。这一切的发生，都始于玫琳·凯女士的一个念头，一个想法。

在此过程中，很多人都曾轻视过玫琳·凯：“一个47岁的女人还能做什么？”

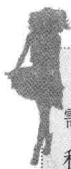
玫琳·凯·艾施在《我心深处》一书中给出了答案：“选择——同样是一生，你愿意当哪一种？一条虫？一个茧？还是飞上枝头的蝴蝶？只要你想做，你就能做到！”

玫琳·凯·艾施的内心有一个巨大的信念：“我要改变现在的一切，我要做一个成功的女人。”在这个想法的支撑下，她迸发出了充满力量的气场，并凭借着这股气场吸引到了成功，改变了人生轨迹。

很多女人期待着改变现状，也一直在找寻着真正能够改变现状的方法。对此，我想说的是：无论你想要得到什么，或者改变什么，都要依靠自身的力量。你自身的力量越强大，所能改变现状的几率就越大。如果你能够充分并完善地运用这种力量，那你将成为一个主宰命运的主人。这种力量就是你的气场力量，它让你对自己的潜能有一个更加清晰的认识，告诉你如何与自身的全部巨大能量通力合作并对其加以利用。当你设定了一个目标时，并在心里想象着自己实现目标时的情境，描绘出一幅成功的景象，并随时将那幅景象摆在脑海中，总有一天你的愿望会变成现实。

通往梦想的路线图在你手里，面对选择、阻碍、突如其来的变故，别人可能会惊恐不定，如果你的气场足够强大，那么这种惊恐对你不会产生丝毫影响。内心的信念和气场的力量会成为你的导航仪，时刻为你引领方向。加油吧！就像玫琳·凯·艾施说的那样——只要你想做，你就能做到！

02.《公主日记》：华丽的蜕变靠气场



气场并不是某种强势的状态，而是一种自信的发散，这需要靠人生积累，尤其是和别人的呼应，像某种“采气”过程，通过学习、接触和观察他人气场来培养自己。

——杨澜

电影《公主日记》里有这样一句台词：“要想成为公主，你得相信自己就是一个公主。你应该像你所想象中的公主那般为人处世。你得高瞻远瞩，从容不迫，笑对人生。”

米娅是纽约城里的一个普通女孩儿，与单亲妈妈一起生活。她留着一头乱糟糟的蓬松长发，鼻子上架着一副黑色粗框的近视镜，书呆子气十足。米娅在学校里是个“透明人”，俊男美女从未注意过她的存在。直到有一天，米娅从未谋面的奶奶闯入了她的生活，告诉了她一个惊天的秘密。

原来，内向又自卑的米娅，竟然是一个欧洲小国（虚构）的公主。奶奶从来没有承认过儿子在大学里的那段恋情和短暂的婚姻（与米娅的妈妈），如今米娅的爸爸意外身亡，米娅是唯一的嫡传，如果她不继位，皇位就会落到远亲手里。没有一丝皇家气质，行为举止粗俗无礼的灰姑娘米娅，怎么看都不像一个优雅的公主，更不用说做未来的女王了！如何才能让人对她心服口服，对她俯首称臣呢？



图-1 安妮·海瑟薇在《公主日记》中的蓬头造型

经过皇后奶奶和艺术家妈妈以及米娅的“讨价还价”，三个人达成协议，让皇后奶奶对米娅进行几个月的皇家训练：在设计师的帮助下，米娅的卷毛头被拉直成一头秀发，一双明亮的眼睛不再受到宽边眼镜的遮挡，惯常的驼背姿势也遭到奶奶的奚落，继而脱胎换骨，有了高贵的站相和坐相。外表看上去，她俨然已经有了公主的模样。可是，她的内心却依然自卑，她害怕面对自己的真实身份，更害怕那一份不知能否担负得起的重任——做一个统治国家的女王。

真正使米娅内心发生质变、让她彻底摒弃灰姑娘气场的，是她父亲留给她的本日记和一封信。父亲在信中告诉她：“勇者并非无所畏惧，而是判断出还有比害怕更重要的东西；愚者不可取，故步自封则一点机会都没有。”于是，米娅变得不再害怕，她开始重新认识自己，思考人生的选择，最终决定接受公主的头衔。

至此，一个普通自卑的平凡女孩，变成了优雅高贵的公主。这不仅仅是外形和身份的转变，更是内心的转变，是由内到外的气场转变。



图-2 安妮·海瑟薇在《公主日记》中的公主形象

每个女人心里都曾有过一个公主梦，那个公主，端庄典雅，甜美可人，贵为尊宠。《公主日记》演绎了真人版的童话，诠释了女人的“公主梦”，也告诉普天之下的平凡女子：这个世界不存在天生魅力四射的公主或是气场王，在出生的那个共同起点上时，所有人都是一样的。此后，当你意识到自我的存在（我是一个公主），当你渴望找寻那种存在感（得到他人的认可），由衷地想要提升原本虚弱的气场（不想再做灰姑娘），并愿意为之做出正确的改变时（接受外形和心理力量的训练），你完全可以变身为一位气场不凡的女性。

看看安妮·海瑟薇在《公主日记》扮演的米娅变身前后的两幅图片：那个咬着嘴唇，头发蓬乱的女孩，从表情上可以洞察到她的内心——焦躁、紧张、自卑，气场也是浮躁的、暗淡的。经过“魔鬼式”的训练，加之心灵上的成长，她蜕变了。依然是米娅，这一次她戴上了皇冠，穿上了公主裙，露出了自信从容的微笑，清澈的眼神中透露出内心的坚定，不管怎么看，她都是一个高贵优雅的公主。

气场本身就蕴含在我们体内，根据我们的需要而改变它的形状。你所做的就是：激活它，让它释放出全部的能量，将自己变得富有征服力！当然，这不是一两天之内就可以改变的，而是需要几十天甚至更长的时间。只要你迈出尝试的第一步，那就是极佳的锻炼，因为你找到了努力的方向，跟随着这个目标，你的眼神会慢慢变得坚定，脚步不再犹豫，内心不再迷惑，让你彻底告别灰色的、虚弱的精神气质。

03. 白宫黑玫瑰：气场女王不平庸



当你努力时，勇往直前做某件事时，你什么都不用惧怕，包括看似最不可战胜的困难，那时候你就是主角。

——投资理论家费雪

注定一个女人是平庸还是不凡的，不是出身，而是心灵的气场。

“我现在因为肤色而被禁止进入白宫，但总有一天我会在那里。”这是赖斯跟随父母到首都华盛顿参观白宫却因为肤色被拒时，倍感羞辱、咬紧牙关一字一顿地对父亲说的话。那一年，她只有10岁。

自那以后，赖斯明白了一个现实：在白人眼里，黑人是劣等人，生命一文不值。可她不服输，她非要撕掉肤色给自己贴上的标签，挑战自己和命运，并暗暗在心里发誓：我一定要赶在白人的前头！

为了实现这一目标，赖斯数十年如一日，以超出他人8倍的辛劳发奋学习，积累知识，增长才干。26岁时，赖斯已经成为斯坦福大学的讲师。1993年，她出任斯坦福大学教务长，是该校历史上最年轻的教务长，也是该校第一位黑人教务长。年轻的赖斯没有就此止步，在2000年美国大选时，她始终担当小布什的“女军师”，为其出谋划策，并最终出任美国国务卿，入驻白宫，她是美国历史上第二位女国务卿，是担任这一职位的首位黑人女性。

如果赖斯把出身不好当做包袱，没有挑战自我的勇气，把自己看得过于平庸甚至卑微，恐怕今天我们就看不到这朵活跃在政治舞台上的“黑玫瑰”