

助您掌握魅力女性心照不宣的气场力法则

The
Female
Charisma

气场力

提升女人身价的
50个秘密

王思涵 主编

全面解析

杨澜 王菲 小S 范冰冰

安吉丽娜·朱莉 希拉里的

气场秘诀

50个超实用提升气场力的秘诀
助您全方位提升自我价值
掌握自己的人生

女人改变气场
就能改变命运



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

The Female Charisma

气场力

提升女人身价的
50个秘密

王思渔 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

气场力:提升女人身价的50个秘密 / 王思渔 主编. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5609-8792-7

I. ①气… II. ①王… 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 069743 号

气场力:提升女人身价的50个秘密

王思渔 主编

责任编辑:刘晓燕

封面设计:金 刚

责任校对:张 丛

责任监印:张贵君

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮政编码:430074 电话:027-81321915 010-84533149

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:14.75

字 数:200千字

版 次:2013年9月第1版第1次印刷

定 价:32.00元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

Preface

气场是神马东西？

气场可以决定女人的一生，可以提升女人的身价；气场是吸引力，是一种看不见但又非常重要的魔力。气场就像一道魔咒，让众人的目光投向你，不管你是一个什么样的女人。

关于气场的书，市场上已经出现了很多，但这本书仍然有它出版的价值和意义，因为它不仅仅要教女性朋友打造气场，同时也会教大家如何运用气场。事实上除了有意识地修习，很多女性本身就有自己的气场，但假如不能自如运用或者运用得不当，那么就算有气场也没什么身价。正如那句话：“有气场不牛逼，牛逼的是能收放自如。”

一个女人可以不怎么漂亮，也可以与名牌无缘，但只要有气场，她同样会有众星捧月般的待遇。一个没有气场的女人，固然有闭月羞花的容貌，也常常是孤身一人，没有几个男人会欣赏；而一个有气场的女人，她可以轻而易举地让身边的人鞍前马后地为自己效劳。

曾经有女友问，为什么自己不是朋友圈的中心人物，每次都好像一个配角般处在可有可无的位置。这就是很多人一直困惑的问题——为什么我经常被忽略？我们之所以会被别人忽略，真正原因是我们的气场不足。当别人靠近时，自己的低气场就会瞬间被掩埋，又怎么可能去吸引别人的注意力呢？在职场中，低气场的你可能永远都没有出头之日；而在爱情中，随便一个不怎么漂亮但气场强的女人，都有可能抢走你的爱人。

在女白领们大肆修习气场术的今天，再不懂气场你就真的不值钱了。别高喊你只想做你自己，因为那样你身边就真的只剩你自己。



气场

提升女人身价的8个秘密



有位姑娘曾经愤愤不平地说：“我不要什么气场，没气场叫平易近人、和蔼可亲，做一个这样的人没什么不好。”No！气场分很多种，有强势的气场、冷酷的气场、神秘的气场、亲和的气场、高贵的气场等等。亲和的气场才会让人感觉你平易近人、和蔼可亲，但那不代表没有气场。而不同的人应该修炼不同的气场，这样才能使你将独特的气场提升到极致。

在过去三千年中，气场的秘密只被少数人知道。但到了信息大爆炸的今天，气场正凭借它强大的影响力风靡全球。不管是政治圈、财经圈、娱乐圈还是其他圈子里的成功人士，都无一例外地运用了“气场”这一成功法则。在世人所熟知的成功女性中，率性执著的三毛、像雄鹰一般在职场展翅飞翔的希拉里、智慧淡定的杨澜、性感妩媚的王祖贤、冷艳十足的王菲、有头号慈善女王封号的安吉丽娜·朱莉和称自己就是豪门的范冰冰，她们无不是夺人眼球、气场逼人的。

姑娘，不管你是“屌丝女”还是“白富美”，想要成功逆袭“高富帅”，修炼这一本书就够了。气场会提升你的身价，同时也改变你的命运，不信就试试看！

目录

Contents

Part 1 气场决定女人的一生……………1

有人曾说，脸蛋决定女人的一生。但有些女孩儿明明很漂亮，却仍然会屈居人后，生活在不幸之中。有些女孩儿只是长相平平，却能够叱咤风云，获得完美的爱情和幸福的婚姻。不仅如此，这类女孩儿在职场上也是要风得风，要雨得雨。为什么？毫无疑问，气场决定了女人的输赢，同时决定了女人的一生。

- 1.不是最漂亮的，但是最吸引人的……………2
- 2.做自己最擅长的事，才能彻底把握命运……………4
- 3.气场——潜意识在说话……………7
- 4.打造专属自己的精神名片……………12

Part 2 内心不强大，气场也就没法强大……………15

气场的核心是一个人的内心世界。不信你去问问，一个拥有强大气场的女人，往往有着非常丰富的内心世界。那些站在人堆里找不到、站出来也不能震慑别人的人，可能每天都在经受着身心懦弱之苦。一个内心不强大的人，气场永远也没法强大起来。

- 5.强大的气场来自强大的内心……………16
- 6.不要把头埋到土里玩修行……………18
- 7.试着对那些折磨你的人微笑……………21





8.不是你想做什么，而是你能做什么……24

9.女人，你的名字叫做强者……27

10.阅历不到，气场何来？……30

Part 3 气场与品位有关——女人必修的一堂“名牌课”……39

有些人气质妖媚，普通T恤也穿得很媚；有些人气质高贵，几块钱的衣服穿得像几千块！虽说品位跟花多少钱没有直接关系，但品位却直接关系到你成为灰姑娘还是贵妇。你可以不买名牌，可却不能不懂名牌！

11.品位跟花钱多少没有直接关系……40

12.一件能撑场面的精品，胜过一柜子的便宜货……43

13.穿出气场的秘诀……46

14.到什么年龄就加强什么气场……61

15.让你成为名媛的“小香风”……73

16.可以不买名牌，但不能不懂名牌……76

Part 4 你不影响他人就会被他人影响——女性影响力训练……87

如今的社会，有太多的精神占领，身边的同学、同事、朋友、父母，哪一个不在精神上“侵略”你、感染着你？强者影响别人，弱者则被人影响。在这个浮躁的世界，拥有影响力就等于拥有了一切！现在，我们就来教会你如何用“她力量”有效地影响他人。

17.扮可爱源于自卑心理……88

18.练习微笑……91

19.影响力训练……95

20.理直无须气壮，用气场感染对方……101

21.气场不是强势……104

22.成为被人需要和依赖的人……108

23.与有气质的人相处，浸染对方的灵性……111

24.真诚的东西最吸引人·····	113
-------------------	-----

Part 5 如何成为人群中的焦点?——让你拥有明星范儿的气场训练·····117

如何成为人群的焦点?

靠美色?还是雷人的行为?

不管是不是打过瘦脸针,谁也不能否认范冰冰和李冰冰的美。只要她们一出现,马上就会成为人群的焦点,闪光灯亮起,人群就会不由自主地聚拢。你可能会说,当然,她们是明星啊!好吧,即便不是什么名人,只要外表出众的女人出场,聚会中的男男女女都会停下手中的事情,侧目观看。不可否认,漂亮是女人的通行证,但仅仅是通行证而已。

25.艳妆可以出气场,素颜同样吸引人·····	118
-------------------------	-----

26.当你梳好了头发,就别介意风把它吹成什么样子·····	121
-------------------------------	-----

27.礼貌不会降低你的身份,反而会更显贵气·····	124
----------------------------	-----

28.行为练习·····	126
--------------	-----

29.开口之前,身体语言会泄露了你的信息·····	135
---------------------------	-----

30.社交女主角,你也可以!·····	138
---------------------	-----

Part 6 气场沉思录:她们是如何成为气场女王的·····141

这世界上总有一些女人,她们或许不够漂亮,不够温柔,不够可爱……她们不是完美女人,可她们却是那么独特,甚至可以称得上是史无前例的!三毛、希拉里、范爷、王菲,她们是如何成为气场女王的?是哪种力量让她们变得如此强大?

31.有一张漂亮的脸不如有一个强大的气场·····	142
---------------------------	-----

32.三毛:“我不喜欢把自己落在框子里去说话”·····	145
------------------------------	-----

33.希拉里:如何成为雄鹰般的职场女强人?·····	147
----------------------------	-----

34.杨澜:智慧带来的淡定·····	150
--------------------	-----

35.王祖贤:妩媚的眼神诠释着性感·····	153
------------------------	-----

36.王菲:让主持界害怕访问的冷气场天后·····	156
---------------------------	-----





- 37. 安吉丽娜·朱莉：好莱坞的头号慈善女王……………159
- 38. 范冰冰：“我不需要嫁入豪门，因为我就是豪门”……………161
- 39. 小S：自信爆棚，让蔡康永甘做绿叶……………164

Part 7 女人气场越足，身价越高……………167

很多书都在教女人该怎样去研究男人，怎样去适应男人做个好女人。试问，女人追求的到底是什么？要知道，女人的价值并不是靠谁来给予的，它取决于你能否驾驭和实现自己想要的人生。女人气场越足，身价就越高。

- 40. 谁能决定你的价值？……………168
- 41. 不要光想着“保值”，让身价“升值”才是根本……………171
- 42. 爱上你的工作，别爱你的老板……………174
- 43. 小成功靠自己，大成功靠人脉……………182
- 44. 女人身价越高，越能吸引到更优质的人脉资源……………191
- 45. 理财比赚钱更重要……………194

Part 8 不一定非要做女王——修炼你独特的气场……………201

女人的气场不是强势，不是霸道，更不是霸气，而是一股可以吸引人、充盈在内心的淡定，一种看似什么都没有但又什么都不缺少的从容。不管你是普通的小女人，还是三岁小孩的妈，或是已经成了老太太，都不能阻挡你修炼自己独特的气场。当你拥有了属于自己的那份气场，你的成功就会被气场吸引过来，你会发现，自己已经拥有了神奇的魔力！

- 46. 每个人都有一个强大的小宇宙……………202
- 47. 打造专属于你的气场魔力……………205
- 48. 爱上生命中的不完美……………214
- 49. 不见得非要做女王，但一定要享受自我……………217
- 50. 你，主宰你的生活……………219

后记……………223

Part 1

气场决定女人的一生

有人曾说，脸蛋决定女人的一生。但有些女孩儿明明很漂亮，却仍然会屈居人后，生活在不幸之中；有些女孩儿长相平平，却能够叱咤风云，获得完美的爱情和幸福的婚姻。不仅如此，这类女孩儿在职场上也是要风得风，要雨得雨。为什么？毫无疑问，气场决定了女人的输赢，同时决定了女人的一生。





1.不是最漂亮的，但是最吸引人的

在2011年第14届华表颁奖礼上，袁莉以一袭大胆出位的镂空透视装，震慑了全场，秒杀了无数的媒体。有人为她的勇气鼓掌，也有人出言不逊地谩骂。袁莉又一次成为了娱乐新闻的头条。

当然，这些言论无关她的作品，只关乎她的身材、她的言论、她的着装以及她的气场。说实话，这套衣服还真不是一般女星能撑得起来、敢撑起来的。不过袁莉自己显然也没有意识到衣服会这么透，不然她也不会发出“妈妈咪呀”的感慨。

当时，袁莉的照片在第一时间被众网友疯转。网友们的第一反应都是“啧啧啧”的感叹！喜欢的人说：“你就像发烫的小火球一样辣，设计这件衣服的绝对是天才！”不喜欢的人说：“这张露得太多了，印象中你好像不是这种类型的吧……这服装师造型师该下岗了……”

袁莉从来都不是个胆小的人。记得有一年在金鸡百花奖上，袁莉的白色西装裙造型同样也是“雷倒”众生。袁莉当时写了一篇博文，带着自嘲的口气说：“我确实把大家雷倒了！”似乎每次盛大活动的红毯上，袁莉就算不是最漂亮的那个，也永远是获得最多关注的那个。

面对大众的褒贬不一，袁莉依然十分淡定，虽然在瞬间被无数人围观，虽然屡次被大家攻击说服装品位差，但她依然想穿什么就穿什么，甚至还不忘偷个空在微博上发发照片，调侃一下自己：“透也没事，当凉快！”

没有几个人，在面对千夫所指之时，还依然能淡定地自嘲。

从《永不瞑目》里的欧阳兰兰到《婚姻保卫战》中的兰心，从任性

女孩到强势女人，袁莉演过很多大女人的角色。但无论如何，在我们的印象里，她始终是一个最有吸引力的女人。袁莉的大气和淡定显然感染了不少人，也吸引了不少人。人们似乎更喜欢这种个性从容洒脱的女人。

女人的气场，不是强势，不是霸道，更不是霸气，而是一股可以吸引他人的、充盈在内心的淡定，一种看似什么都没有，但又什么都不缺少的从容。一个女人如果没有气场，即使五官再漂亮，装扮再时尚，只会像一个没有生命的物件般，无法赢得长久的关注。而一个气场强大的女人，无论打扮如何，都有一种强大的磁场吸引着众人的目光。

一个有气场的女人，要想变得更吸引人，就必须放下自己的强势与霸气。女人太过强势会使人敬而远之，太过霸气则会让人心生怨恨。

气场不会随年龄的增加而递减，它只会随着你的阅历、你的沉淀、你的成长、你的强大而不断地积蓄再积蓄。譬如林青霞、张曼玉，虽已青春不再，但她们走过时，所有人都会在瞬间黯然失色。

气场不只是一种单纯的气势，更是一种强有力的传播与感染。你不一定非要强大到像动画里的圣斗士一样，一个眼神就能杀死谁，一个动作就能让别人两腿发软，它只是让你成为自己，而不是随便哪一个人。

气场更是一种心态。有气场的人无需刻意在人群中显示自己的不同与出色，也无需过于渴求别人的目光，气场是一种从内心流淌出来的气势与尊严。





2.做自己最擅长的事，才能彻底把握命运

2009年有一部火得不能再火的电视剧叫《蜗居》。剧中的男演员宋思明对女主角海藻说：“女人，千万不要做自己不擅长的事。”这话虽算不上经典，但很有道理。

很多专家学者都在喊着要“抓住一切机遇”，却鲜有人告诉大家在抓住机遇的同时，还要学会拒绝。因为，也许那是个很好的机会，却不是你擅长的领域，盲目地去做，失败的可能性就会很大。我们不仅要学会判断机遇，还要学会抵挡机遇带来的诱惑，坚持做自己擅长的事。每个内心强大的人心中都有一把尺子，知道自己该干什么，不该干什么。

早在1975年，比尔·盖茨和艾伦这两个擅长计算机编程的年轻人，就一起创立了后来享誉世界的微软公司。在随后的二十年里，他们一直坚持自己的理想，紧紧地抓住自己擅长的软件行业不放。虽然后来世界风云变幻，但是他们横下心来只做这一行，最终他们取得了堪称改变世界的成就。

如果当初比尔·盖茨去投入自己不擅长、却非常吃香的广告行业或是开餐厅，恐怕现在世界将是另外一个样子。一个人如果非要去做自己喜欢却不擅长的事，那很有可能成为那些高手的牺牲品。就拿2012年伦敦奥运会400米自由泳冠军孙杨来说吧，游泳是他的强项，但如果他非要去打拳击，那不是自找苦吃吗？所以说，只有在自己擅长的事情上面，才有可能做到优秀。



20世纪的最后二十年，正是香港发展的黄金时期，不管是炒楼还是炒股，想不发财都难。那时候，在香港打短工的臧健和女士却守着自己的饺子不放。她也买过股票，但是没赚多少。当时，她买进时是80多港元，涨到100多港元的时候，经纪人建议她抛，她觉得还可以再等一等。结果，她手上的股票跌得惨不忍睹。她也试过炒房，但似乎比炒股更糟糕。由于臧健和女士的坚持和固执，在炒房这条路上，她又赔了。

经过无数次的尝试与失败，臧健和开始明白，她最擅长的还是包饺子，于是她决定把包饺子当成自己的终身事业。最初她用的是北方包法，皮厚味浓，但香港人都吃得比较清淡，于是她开始改进包法，经过一番努力，终于包出了皮薄馅大的水饺。后来，有不少人都慕名而来，排队等着吃她包的饺子。

然后她开始注意卫生问题，虽然没人要求她这么做，但她却觉得，既然做了，就要做好。她坚定了自己的选择，不再有其他想法，而这也使她躲过了因金融风暴造成的经济方面的影响，并得到了意外的收获。

没错，这就是湾仔码头创始人臧健和的真实经历。从推着小推车在香港湾仔码头附近摆摊，到现在身价上亿的知名女企业家，她付出了太多的努力，经历了太多的不幸，她曾经也只是个普普通通的女人，但通过坚强的意志与不断奋斗，她终于用双手创造了奇迹。她在给香港大学生讲课时说：要做自己最擅长的事。

做自己有把握的事，就能担得起风险，因为这是你能承担的。而做自己不熟悉的事，就很容易遇到意料之外的事情。

做自己最擅长的事，就是拿自己的长处跟别人的短处比，赢的几率就大很多。管理学上有一个木桶原理，说一个木桶能盛多少水，是由最短的那块木板决定的，只要有一块木板很短，其他木板再长也不可能多装



水。但对于个人来说，却并非如此。每个人都有自己的优势和劣势，如果我们能够挖掘优势，就可以使优点更加突出，即使在某些方面有不足，也会显得微不足道。在人际交往中，善于发挥优势的人，才更能轻易地从人群中脱颖而出。

世界上无数成功者，他们往往都是在某一领域有突出才华的人。他们用毕生精力把自己的优势发挥到极致，于是他们成功了。再看看我们周围的人，更多的是把大部分宝贵时间用于弥补自己的短板，结果，成了一个“优秀”的平庸之辈。

所以，发挥你的天赋，做你最擅长的事，别理会那块短板！如果你性格内向不善言辞，就不要去做销售方面的工作，完全可以做一个研究人员。也许正是你的内向，使你能耐心地做好研究工作，甚至取得优秀的成绩。如果你是个叽叽喳喳、快乐活泼的女性，那就没必要羡慕那些在银行工作的人，因为你可能根本坐不住，虽然看似安逸，但一点也不符合你的个性，现在这份看似收入微薄却能与外界交流的工作可能更适合你，好好做下去，就能有所成就。

有一个故事，说的是一个家庭主妇不安于现状，觉得自己做家务技术含量不高，社会地位太低，于是便要跟男人调换：男人做家务，女人外出工作。结果呢，男人把家里弄得乱七八糟，女人把男人的客户搞丢了几个。当然了，不是每个人都会把自己不擅长的事弄糟，但有些女人本来就擅长家务，擅长抚养孩子，为什么非得心理不平衡，去做自己不擅长的事呢？

转型，没那么容易。怀胎四月就想生宝宝，播种一星期就要收稻谷，这都是不太可能的事。与其在这些不可能的事情上努力，不如花点时间研究一下如何把自己擅长的事做得更好。

一个人如果能及早发现自己兴趣所在，并将其培养成为专长，一定会站在人生队伍的前列。聪明的女人总会去做自己擅长的事，因为她们知道，不擅长的事再努力顶多不比别人差，想要出人头地则很难。而做自己擅长的事，则有可能成为行业精英。

3. 气场——潜意识在说话

世界著名个人成长权威人士博恩·崔西说：潜意识是显意识力量的三万倍以上。

我们常听到周围的女性说：

“我今天做了头发，你觉得怎么样啊？”

如果对方说好看，她便会心情兴奋；如果对方说不好看，她便恨不得回去把发型师暴打一顿。

“我最近在减肥，你看我是不是比以前更瘦了？”

如果对方说瘦了，她便觉得对方可爱无比；如果对方说胖了，她便觉得对方是最可恶的人。

“我新买的衣服，你看漂亮吗？”

如果对方说挺合适她的，她便会觉得对方和自己都很有眼光；反之，她便会觉得穿这身衣服浑身别扭。

与此相同的问题还有：我老公对我不好，在这家公司待不下去了，这次肯定搞不定这个客户等等。其实大多时候完全是你的潜意识在起作用。毫不夸张地说，潜意识让你成功，你就能成功；潜意识让你失败，你就会失败；潜意识让你漂亮，你就漂亮；潜意识让你变丑，你就没脸见人。

潜意识最早由心理学家弗洛伊德提出，他在著作《精神分析学》中提到，潜意识是指潜藏在我们意识底下的一股神秘力量，是“相对于意识的一种思想”，又称为“右脑意识”“宇宙意识”。这种能力也就是我们





平常所说的“潜力”，是人类天生具备却忘记如何使用的能力，这种能力一直存在，却从未被开发与利用。潜能就像一股庞大的动能，藏匿于我们的深层意识中，在不知不觉中，影响我们的思想和生活。

◎潜意识掌控你的行为

林硕是北京一家公司的销售经理，在工作上她一直是如鱼得水。但是几个月前，她手下的两个销售主力被对手挖走了，部门的业务开始一落千丈。另外，由于供应商拖款太久，公司资金也出现了周转问题。而就在这时候，林硕的母亲又生病，住进了医院。对于林硕来说，真可谓是屋漏偏逢连夜雨。

但林硕并没有低头认输，她知道自己必须积极应对。她让自己像个救火员一样四处救急。虽然当时林硕的精神状态处于崩溃的边缘，但她仍然硬撑着。在坚强的外表下，她十分渴望休息，但理智告诉她，绝对不能松懈下来。于是，矛盾产生了，她的潜意识告诉自己该停下来，但她的意识却在排斥这种力量。结果，林硕越渴望休息，就表现得越忙碌。而她越忙碌，内心深处就越渴望休息……

于是，令人懊恼的事情发生了，林硕总是轻率地做出一些决定，而最后又总能证明这些决定是错的。林硕好像陷入了一个怪圈。到最后，她发现自己把工作搞得一团糟，大大小小的麻烦接踵而至。

迫不得已，林硕去看心理医生了。心理咨询师建议林硕休息，因为她已经完全被潜意识控制了。为了能得到休息，她的潜意识在追求失败，因为失败了就可以休息了——既然不能主动休息，那当潜意识造成这一堆麻烦后，你就得被动休息了。当工作一塌糊涂的时候，不休息行吗？

潜意识就是这样掌控人类的，我们的每一个举动，每一个微笑都是心理世界的一次预谋。从心理学上来讲，许多人没有成功，不是因为他们