

<<我的第一本女人魅力书>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本女人魅力书>>

13位ISBN编号：9787510427794

10位ISBN编号：7510427797

出版时间：2012-5

出版时间：新世界

作者：任屹

页数：197

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我的第一本女人魅力书>>

前言

为提升中国女性的魅力而奋斗何谓女人的魅力魅力，顾名思义，是指能吸引人的力量。诗人普拉斯曾经这样诗意地描述：“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。”魅力是一种不可抗拒的摄心动魄，魅力是一种不可名状的吸引力，魅力是一种不可思议的持久力量。

对于女人来说，魅力是从女人的身体内部和心灵深处自然而然涌动、喷发、流露出来的气场。魅力是一种永恒的诱惑，魅力是一种流动的气质。魅力不会随岁月的改变而消失，它在岁月的打磨中日臻醇香。魅力是女人的第二生命。缺乏魅力的女人是一潭死水，欠缺魅力的女人是一朵凋零的野花。女人因为魅力而神采飞扬，女人因为魅力而楚楚动人。女人的魅力是一种资本，是女人对生命的掌控力。女人的魅力同样也是一种力量，一种可以极大感染他人的影响力。到底何谓女人的魅力？答案可谓是仁者见仁、智者见智。有人说女人的魅力在于天使的脸庞，有人说女人的魅力在于魔鬼的身材，也有人说女人的魅力在于独特的气质。其实，女人的魅力是五彩斑斓的，每个女人都有自己独特的魅力。比如，大山中的女人，面朝黄土背朝天，她们汗流浹背的身躯也会彰显农村女人的淳朴、善良、纯真和勤劳，而这就是她们的魅力。每个女人都有自己的魅力，每个女人的魅力“放射圈”又都有所不同。所谓“放射圈”，就是“魅力磁场”，是女性魅力所能影响和辐射的人群。不同类型、不同阶层的女性所能影响、感染和辐射的人群各不相同。女性魅力的彰显是交流中的双向互动，不仅需要女人的展示和表达，也需要对方的审美接受。同样是全民狂欢的春节，在大山中、田地里劳累一年的农民，他们所喜欢的当然是大红大紫、颜色鲜艳、象征着美好祝愿的年画，可以想象在他们家中墙面上贴着的是繁茂的花朵或一个大胖男孩儿骑在一条大红鲤鱼背上。同样的情境不会出现在知识分子家庭当中，书香门第的他们所喜欢的一定是颜色素淡、意义深远的水墨画、字画。这说明魅力没有绝对的好与坏，只是因为欣赏者的审美不同而有所区别。所以没有哪个女人能够成为大众情人，因为大众的审美本身就参差不齐。聪明的女人懂得寻找自己在社会上的定位，懂得赢得自己所属社会阶层的认同。女人因为魅力而美丽，只要肯付出努力，任何一个女人都可以争取和拥有魅力。没有发现自己巨大的潜能而潦草地度过一生，这是人生中最大的悲剧；没有去发现、发挥和利用自己的魅力，最终与精彩的人生擦肩而过，这是女人一生最大的遗憾。魅力是每个女人一生的功课，每一个对自己人生有要求的女人，都要对自己的魅力负责，因为魅力是女人最昂贵的品牌。为提升中国女性的魅力而奋斗过去，我曾在一国企银行工作，衣食无忧、旱涝保收，是受人羡慕的白领，生活就那么平静而幸福地过着。1996年公派到美国进修学习，我才知道原来穿衣服也是有文化的，比如在不同的场合要有不同的着装、佩戴不同的首饰等等。当时有些美国人对我们中国大陆人在行为举止方面也有些不满，比如谈吐不讲究场合、在听音乐会时吃零食并发出声音、不喜欢排队等等。最让我担心的是，我们中国女性受了5000年传统文化的影响，认为男人是天、女人是地，男人是主体

<<我的第一本女人魅力书>>

、女人是客体。

她们的依赖心理很强，独立意识较弱，经常把自己的幸福交在男人的手里，所以中国女人的幸福指数不高，她们不知道自己爱自己，不知道自己想要什么，把男人看成生命的全部。

回国后，我成为了母亲，更深刻地意识到一个女人的素质对下一代的影响之大，几乎决定了一个民族的素质、一个国家的未来。

我发现很多优秀的东方女人，注重内在而忽略外表——身材大多走形了，对自己的容貌不自信，显然这些女性尽管事业成功、社会地位较高，但在感情方面、自我价值认知方面却并不完美。

于是我毅然辞掉了银行舒适安逸的科长工作，创办了女性素质提升机构，开始了“魅力事业”。

直至今日，机构已发展成百人团队，已帮助近万名女性朋友寻找到了魅力。

为提升中国女性魅力而奋斗，是我一生的使命。

7年前我开始做一项关于女性魅力的社会调查，到目前为止我调查的对象已经包括了2655位男士。

这些调查对象，有人是在机场偶然邂逅，有人是在参加总裁学习班的课堂中相遇相知，当我看到符合我条件的调查对象时，我经常忍不住好奇地问，在他们心目中什么是女性的魅力？

我不断地询问他们：你们觉得什么样的女人有魅力？

你们更在意女人的脸蛋还是身材？

你们理想中的妻子是什么样的？

你们最喜欢听女人对你们说哪句话？

这些问题的答案，是我提笔著书的实践基础。

针对这个话题，我把调查结果归纳后，总结出的魅力女人定义是：穿着精致、涵养丰富、成熟优雅；不时髦但讲究时尚；不风情但有风韵；不刻板但古典；随和而不随便；内敛而不内向；能将微不足道的事做到完美无缺。

记得有一次我在厦门讲课，当我提及这个概念的时候，有位女士直言不讳地告诉我：“老师，您说的那是女神的标准，我们可做不到。

”其实，女神并不是幻想，女神在你今天开始读这本书的时候，就已经不再遥不可及了。

每一个女人和所谓的女神都只有一步之遥。

只要你目标明确，不断修炼自己，完善自我，让每个与你相处的人都像沐浴在清凉的月光之中，那么你离女神就更近了一步。

一个成功的女人一生必然要经历三个阶段、两大蜕变，这两大蜕变可以概括为从美丽可爱的小女孩到优雅高贵的女人，从优雅高贵的女人到高能量的女神的过程。

这两个过程，其实是两段心路历程，也就是视觉美、行为美、思想境界美的身心交互过程。

在女人的魅力中，天生的美貌和气质只占1/3，剩下的2/3是后天的穿衣打扮、言谈举止以及内心中的自强、自立、自信的综合体现。

我们来看下面这组图，分别是美国第一夫人希拉里20岁、40岁、60岁时的照片，这就是女孩、女人、女神的演变。

下面我们来讲一个年青男记者被50多岁的宋庆龄的魅力所折服的故事。

在宋庆龄50多岁的时候，一次接受美国年轻记者的采访，当这位年轻的美国小伙子第一眼看到宋庆龄时，就被她的气质和她的魅力震撼了。

他曾在文章中这样写道：“当我看到一位女性拥有这样的气质、这样的魅力，即使我这个20多岁的年轻小伙子也愿意为她赴汤蹈火，在所不惜。

”可见女人的气质、魅力是永恒的，所以修炼魅力是我们女人一生都不能放弃的追求。

有人说，未来世界，国家间的竞争不再单纯的是军事的竞争，也不再简单的是经济的竞争，而是这个世界女人和女人之间的竞争。

这并不是危言耸听，为人之初，第一任老师就是母亲。

美国一位著名心理学家曾经为了研究母亲对人一生的影响，在全美选出50位成功人士进行调查。

这50名调查者来自各行各业，但是他们都凭借自己的努力取得了举世瞩目的卓越成就。

同时，这位心理学家也选出50位有犯罪记录的人，他们的罪行或大或小，但是都曾经有过前科。

这位心理学家分别给他们致信，信中请求这些人谈谈母亲对他们的影响。

<<我的第一本女人魅力书>>

有趣的是，在这些回信中，有两封回信不约而同地谈的都是同一件事：小时候母亲给他们分苹果。

一位回信者是来自在监狱服刑的年轻人。

他在信中这样描述母亲对他的影响：小时候，有一天妈妈拿来几个苹果，苹果大小各不相同。

于是我一眼就看中一个又红又大的苹果，并且暗自决定要得到那个苹果。

这时，妈妈把苹果放在桌上，问我和弟弟，你们想要哪一个，弟弟抢先说出我想说的话，想要那个又红又大的苹果。

妈妈听了，表现得非常不高兴，就责备弟弟说：“好孩子要学会把好东西让给别人。

”于是，听到了妈妈的话，我灵机一动，立刻说：“妈妈，我想要那个最小的苹果，大的留给弟弟。

”妈妈听了，非常高兴，在我的脸上亲了一口，并把那个大的苹果奖励给我。

从此以后，我学会了说谎，后来又学会了打架、偷、抢。

因为我懂得为得到我想要的东西，我必须不择手段。

另一位回信者是来自白宫的著名人士。

他在信中这样写道：小时候，有一天妈妈拿来几个苹果，红红绿绿，大小各不同。

我和弟弟们都争着要大的。

妈妈把那个最大的捧在手中，对我们说：“这个苹果最大最红最好吃，谁都想得到它。

现在，让我们来进行一个比赛，谁能取得第一谁就能得到最好的苹果。

我把门前的草坪分成三块，你们三人一人一块，负责修剪，谁干得最快最好，谁就有权得到大苹果！

”于是，我和弟弟三人比赛，结果我用自己的努力赢得了那个最大的苹果。

我非常感谢我的母亲，她让我明白一个最简单也最重要的道理：要想得到最好的，就必须努力争取第一。

所以，有人说，一个成功者的背后一定有一位伟大的母亲。

母亲的形象、母亲的做人原则、母亲的思想都在不知不觉、潜移默化地影响着她们的孩子。

所以修炼女人的魅力不仅是为了彰显自己的气质，也是为了我们的下一代。

在本书中，我结合自身多年的实践感悟，从穿着品位、自我修炼、家庭社会关系三个方面讲述了女人的魅力修炼心经。

<<我的第一本女人魅力书>>

内容概要

《我的第一本女人魅力书》是一位女性专家任屹集自己多年来的生活经验、处事方法及授课内容的作品，从内容上看，主要针对女性在职场、家庭、爱情中经常出现的问题作了讲解，既有理论内容，也是案例分析，还结合了作者自身——一个魅力女人的多年经验，增强了《我的第一本女人魅力书》的实用性。

书中添加了很多作者的照片，充分展现了一个魅力女性的魅力所在，对读者有很大的激励作用，同时可以缓解读者在阅读是产生的疲劳感，提升读者的审美情趣，对读者非常有益。

另外，《我的第一本女人魅力书》选题针对女性实际需要，对很多女性问题有非常独到的见解。

<<我的第一本女人魅力书>>

作者简介

任屹：意大利曼缇国际有限公司总裁、幸福女人之《三大智慧》创始人、从事曼缇幸福女人《三大智慧》系列课程讲座。

她曾是银行机关干部，在被公派到美国进修学习时，发现女性在礼仪修养、着装品位、家庭幸福等方面与西方国家存在巨大差异。

于是她毅然辞去了银行工作，先后到美国、日本、新加坡等国家进修学习，真正发掘出了为中国女性打开财富、智慧与美丽之门的金钥匙。

多年来她一直活跃在如何修炼智慧魅力女人的讲台上，使成千上万的女性永葆智慧和幸福，让千万女性重拾自信、健康和快乐！

<<我的第一本女人魅力书>>

书籍目录

魅力修炼第一式：做让男人一见倾心的女人——穿出你的光彩

第一节 给人留下完美的第一印象——TPO原则

第二节 仔细你的穿着，让他为你的品位着迷

第三节 调整着装细节，让魅力持久释放

魅力修炼第二式：怎么做才能永远吸引住男人——养出你的美丽

第一节 女为自己而容——养出好皮肤

第二节 女人最吸引男人的永远是身材——魔鬼身材炼成法

第三节 让美丽永恒——细心呵护你的健康

第四节 懂自己才懂人生——做情绪的主人

魅力修炼第三式：做魅力女人，享受精彩人生

第一节 谁也动不了我们的爱巢——让男人宠你的幸福经

第二节 女人决定家庭的未来——做家庭的CEO

第三节 似水的女人最美——发挥你的柔性魅力

结语

<<我的第一本女人魅力书>>

章节摘录

版权页：插图：何谓女人的魅力 魅力，顾名思义，是指能吸引人的力量。

诗人普拉斯曾经这样诗意地描述：“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。

它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。

它像根丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。

”魅力是一种不可抗拒的摄心动魄，魅力是一种不可名状的吸引力，魅力是一种不可思议的持久力量

。对于女人来说，魅力是从女人的身体内部和心灵深处自然而然涌动、喷发、流露出来的气场。

魅力是一种永恒的诱惑，魅力是一种流动的气质。

魅力不会随岁月的改变而消失，它在岁月的打磨中日臻醇香。

魅力是女人的第二生命。

缺乏魅力的女人是一潭死水，欠缺魅力的女人是一朵凋零的野花。

女人因为魅力而神采飞扬，女人因为魅力而楚楚动人。

女人的魅力是一种资本，是女人对生命的掌控力。

女人的魅力同样也是一种力量，一种可以极大感染他人的影响力。

到底何谓女人的魅力？

答案可谓是仁者见仁、智者见智。

有人说女人的魅力在于天使的脸庞，有人说女人的魅力在于魔鬼的身材，也有人说女人的魅力在于独特的气质。

其实，女人的魅力是五彩斑斓的，每个女人都有自己独特的魅力。

比如，大山中的女人，面朝黄土背朝天，她们汗流浹背的身躯也会彰显农村女人的淳朴、善良、纯真和勤劳，而这就是她们的魅力。

每个女人都有自己的魅力，每个女人的魅力“放射圈”又都有所不同。

所谓“放射圈”，就是“魅力磁场”，是女性魅力所能影响和辐射的人群。

不同类型、不同阶层的女性所能影响、感染和辐射的人群各不相同。

女性魅力的彰显是交流中的双向互动，不仅需要女人的展示和表达，也需要对方的审美接受。

同样是全民狂欢的春节，在大山中、田地里劳累一年的农民，他们所喜欢的当然是大红大紫、颜色鲜艳、象征着美好祝愿的年画，可以想象在他们家中墙面上贴着的是繁茂的花朵或一个大胖男孩儿骑在一条大红鲤鱼背上。

同样的情境不会出现在知识分子家当中，书香门第的他们所喜欢的一定是颜色素淡、意义深远的水墨画、字画。

这说明魅力没有绝对的好与坏，只是因为欣赏者的审美不同而有所区别。

所以没有哪个女人能够成为大众情人，因为大众的审美本身就参差不齐。

聪明的女人懂得寻找自己在社会上的定位，懂得赢得自己所属社会阶层的认同。

女人因为魅力而美丽，只要肯付出努力，任何一个女人都可以争取和拥有魅力。

没有发现自己巨大的潜能而潦草地度过一生，这是人生中最大的悲剧；没有去发现、发挥和利用自己的魅力，最终与精彩的人生擦肩而过，这是女人一生最大的遗憾。

魅力是每个女人一生的功课，每一个对自己人生有要求的女人，都要对自己的魅力负责，因为魅力是女人最昂贵的品牌。

为提升中国女性的魅力而奋斗过去，我曾在一家国企银行工作，衣食无忧、旱涝保收，是受人羡慕的白领，生活就那么平静而幸福地过着。

1996年公派到美国进修学习，我才知道原来穿衣服也是有文化的，比如在不同的场合要有不同的着装、佩戴不同的首饰等等。

当时有些美国人对我们中国大陆人在行为举止方面也有些不满，比如谈吐不讲究场合、在听音乐会时吃零食并发出声音、不喜欢排队等等。

最让我担心的是，我们中国女性受了5000年传统文化的影响，认为男人是天、女人是地，男人是主体

<<我的第一本女人魅力书>>

、女人是客体。

她们的依赖心理很强，独立意识较弱，经常把自己的幸福交在男人的手里，所以中国女人的幸福指数不高，她们不知道自己爱自己，不知道自己想要什么，把男人看成生命的全部。

回国后，我成为了母亲，更深刻地意识到一个女人的素质对下一代的影响之大，几乎决定了一个民族的素质、一个国家的未来。

我发现很多优秀的东方女人，注重内在而忽略外表——身材大多走形了，对自己的容貌不自信，显然这些女性尽管事业成功、社会地位较高，但在感情方面、自我价值认知方面却并不完美。

于是我毅然辞掉了银行舒适安逸的科长工作，创办了女性素质提升机构，开始了“魅力事业”。

直至今日，机构已发展成百人团队，已帮助近万名女性朋友寻找到了魅力。

为提升中国女性魅力而奋斗，是我一生的使命。

<<我的第一本女人魅力书>>

后记

结语魅力是一种恒久的气质，不随岁月的流失而消逝，它是一种世间难寻的珍宝，常驻在女人的内心深处，在不同的场合展现出它的独有风姿；它是一首隽永韵致的小诗，让人百读不厌；它是一杯淡淡的清茶，让你不经意间啜饮一口就难忘它的芳香。

魅力得益于修养，它是“发自内心，溢与形外”的东西，它是女人在漫长的岁月中积淀的精神之光。一个有着优良的品行、丰富的阅历、开阔的眼界、宽容的胸怀、优雅的气质的魅力女人即使历经岁月的沧桑，也会如美酒般历久弥香。

女人的魅力之树的根要深扎在知识和修养的沃土里才会枝繁叶茂，当魅力成为一种恒久的气质时，就会显得成熟、温柔；当女人成为一个魅力女人，事实上女人已经把握了自己的人生。

用品位做底蕴的魅力是一种可感可想又不可触的气质，常常使人如赏名乐，如品名茶。

能在不断提高个人素养的过程中渐悟人生真谛的女人，是魅力成功的女人；能将自身的魅力融入生活中的女人，是幸福的女人；能将自己的内心变成一道亮丽风景的女人，是聪明的女人。

魅力不是先天所得，而是后天养成。

当你以一种认真负责的态度不断去提高自己、完善自己的时候，魅力便不经意间停驻在你的身旁。

本书从穿着品位、自身修炼、家庭社会关系三个方面讲述了女人的魅力修炼心经，旨在帮助千千万万渴望拥有魅力的女性找到一个获得魅力的最佳途径，寻得更多的人生价值。

其实世间每一个女子都有自己的独特之处，都能在自我修炼中丰富自己的魅力，让自己变得更加完美。

每一个女人都责任努力提升自己，培养自己成为一个富有独特魅力的女人！

<<我的第一本女人魅力书>>

编辑推荐

《我的第一本女人魅力书》介绍了美女总裁任屹现身说法，第一本剖析女性魅力的秘密心经，第一本探寻女性成功要素的神奇之作，第一本成功女企业家现身说法的闺房私密书。

<<我的第一本女人魅力书>>

名人推荐

永远的东方女性魅力在女国，女人的地位很尴尬。

为什么这么说呢？

大家来看一下，从头说起，中国自古以来重男轻女，男孩是父母的眼珠子，必须真爱，女孩是迟早要拨出去的水，没必要关注；女孩长大成为女人了，或者在家里任劳任怨地做家庭主妇，在忍受老公、公婆、父母夹板气的同时，还要好好教育孩子，不然日子过得更心酸，或者成为职业女性，顾得了公司顾不了家，老公、孩子、公婆，甚至亲戚朋友都会说三道四，在公司工作累，回家更累；等孩子长大了，家里负担轻了，女人已经成了黄脸婆，不知不觉中老公回家的时间越来越少，接下来就是发现JQ，吵架，抓小三，离婚等等，最后没离婚的，日子也越来越苦，离婚的，日子也越来越凄凉……如此从男孩到男人，还在大喊，男人压力大呀，男女平等呀，压力要男女分摊等。

女人的尴尬到底源自哪里？

女性脆弱、女性敏感、女性传统？

这些都不是，根本原因就是女人不爱自己。

一个爱自己的女人，会好好对自己，不仅注意身体的健康，而且注意自己的美丽。

关注女性魅力，关爱女性健康，正是《我的第一本女人魅力书》的主题。

《我的第一本女人魅力书》作者是任屹，从这本书的封面和彩页里可以看到，她是一个非常有魅力的女性。

在这本书的封面上有一句话，“最美女总裁先生说法”，这并不过分。

任屹，她不但是意大利曼缇国际有限公司总裁，还是幸福女人之《三大智慧》创始人。

任屹关注女性健康和魅力，自从多年前被公派出国发现中国女性在礼仪修养、着装品位、家庭幸福等方面与西方国家存在巨大差异，她就辞去了工作，先后到美国、日本、新加坡等国家进修学习。

学成回国后，她讲授曼缇幸福女人《三大智慧》系列课程，帮助很多女性重拾自信、健康和美丽。

在《我的第一本女人魅力书》序言中，大家可以看到任屹对女性魅力的解读，“魅力是女人的第二生命。

缺乏魅力的女人是一潭死水，欠缺魅力的女人是一朵凋零的野花。

女人因为魅力而神采飞扬，女人因为魅力而楚楚动人。

女人的魅力是一种资本，是女人对生命的掌控力。

女人的魅力同样也是一种力量，一种可以极大感染他人的影响力”。

对于中国女性来说，最缺乏的就是对魅力的自觉，最应该做的就是提升自己的魅力。

那么如何提升中国女性魅力呢？

在《我的第一本女人魅力书》中，作者结合自身多年的实践感悟，从穿着品位、自我修炼、家庭社会关系三个方面讲述了女人的魅力修炼心经。

在本书最后一节开头，作者讲了提到了1943年宋美龄在美国众议院作的一次精彩的演讲。

那是中国女性在美国国会大放异彩的传奇。

没有经过任何准备和彩排，仅凭借着宋美龄个人的东方女性魅力，震撼了美国人，展示出了热爱和平的中国和中国人民的形象，促使美国选择了亲华反日。

女性魅力为何物？

如何提升女性魅力？

如何最大限度的发挥女性魅力？

答案尽在《我的第一本女人魅力书》中。

<<我的第一本女人魅力书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>