



成功书架

SUCCESS
BOOKSHELF

01

修炼魅力女人

HOW TO BE
A GLAMOROUS WOMAN

/ 任月圆 编著 /



成功书架

SUCCESS BOOKSHELF

修炼魅力女人

HOW TO BE
A GLAMOROUS WOMAN
A GLAMOROUS WOMAN
HOW TO BE

/ 任月圆 编著 /

云南出版集团公司 云南教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修炼魅力女人 / 任月圆编著. —昆明: 云南教育出版社,

2008.1

(成功书架: 1)

ISBN 978-7-5415-3380-8

I. 修… II. 任… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第001252号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

DESIGN & PRESENTATION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

策划编辑 任月圆 谭小娟 装帧设计 黄资喻

插图绘制 张丽伟

排版制作 王江妹 赵艳超

成功书架 01

修炼魅力女人

任月圆 编著

出版人 李安泰

责任编辑 王林艺 江 丽

责任印制 兰恩威

出 版 云南出版集团公司 云南教育出版社

社 址 昆明市环城西路609号

经 销 全国新华书店

印 刷 北京振兴华印刷有限公司

版 次 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

开 本 750×980 1/32

印 张 10

字 数 220千字

书 号 ISBN 978-7-5415-3380-8

定 价 12.90元

FOREWORD

前言

幸福女人七大品牌

Building 7 Personal Brands for Lifelong Happiness

做人人羡慕的女人，而不是羡慕别人的女人。

——瑞芝娜

人也可以有品牌。这听起来似乎有些荒诞。你可能会说：“我不是IBM电脑，不是奔驰轿车，不是灰狗出租车公司，不是雀巢咖啡，也不是宜家家具，更不是雅虎网站，我是苏珊娜！”

好，苏珊娜，我相信你说的都是真的。但你不得不承认，你是世界上独一无二的。当别人提起你的名字时，他们脑子里就会不由自主地浮现出你的形象：“苏珊娜真是有气质。”“苏珊娜的手提包真漂亮，她真有品位。”“苏珊娜懂得待人接物。”“我相信每个男人都会喜欢她！”……

这就是别人眼里的你，也就是你的品牌。当你品牌好的时候，你会是一个人人羡慕的女人，办起事来也一路畅通；当你品牌不好的时候，他们就把你当成过街老鼠，人人喊打。你可能会因一些无意识的行为而被贴上不良标签：“泼妇”、“女强人”、“吵架高手”、“母老虎”……因此，我有必要呼吁大家行动起来。

第一，你要忽略了给自己创建品牌，别人就会给你贴上标签。其实你并没有妨碍别人什么，与其让他们贴

FOREWORD



上不良标签，何不发奋一下把自己变成人人仰慕的女神呢？

第二，这是一个品牌经济时代，品牌能给其拥有者带来净收益。女人创建自己品牌的目的也是为了增加净收益。这种净收益分为物质上的和精神上的两种。从物质上讲，它有助于你的财富积累和职业发展。从精神上讲，你是一个令别人羡慕的女人，因为你树立了典范：你的外

形举止很有魅力，你的人际交往很顺畅，你的爱情之路甜蜜悠长……你享受着自己创造的一切。

第三，创建品牌时你无须和别人竞争，甚至可以“以己之长，比人之短”。如果你善于工作，就让自己变成一个令人羡慕的职业女性；如果你善于持家，就让自己变成有口皆碑的贤妻良母；如果你善于理财，就让自己做个永远不缺钱花的女人……这些长处就是你的品牌特色。在其他的方面，不需要做到最好，但你要努力做到恰当得体，这样才不至于抵消了你整体品牌的优良性。

我在美国拿到管理学硕士学位后，就从事企业品牌的创建与维护工作。那一套方法同样适用于个人品牌的创建。为此，我写下本书，希望教会更多的女人成为“品牌女人”，让她们认识自己，改变现状，过上自己想要的生活。我希望每个女人王冠上的珍珠都会闪闪发光。

前言

Foreword

前言

第1篇 品牌，从梦想开始

一份梦想清单

3

她们在想什么：

四个女人的梦想档案

6

一起来分析

9

第2篇 创建你的品牌

第一品牌：魅力品牌

15

自测：我离魅力女人有多远？

17

制订改变方案

28

魅力圣经：让你成为魅力女人

31

Step 1：包装你的外形——

从丑小鸭到白天鹅

32

Step 2：调整表情，闪亮登场

62

Step 3：举止，彰显你的完美风度

66

Step 4：谈吐，征服别人的柔软武器

71

第二品牌：社交品牌

78

自测：我是不是一个受欢迎的人？

79

制订改变方案

91

社交圣经：让你成为社交明星

94

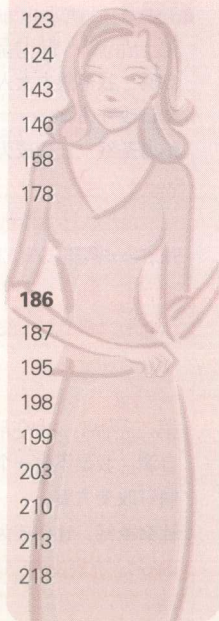
Step 1：放出丝线，结成人际网络

94

Step 2: 扮演另类“网管”	101
Step 3: 女神, 拿起你的权杖	106

第三品牌: 职业品牌	109
自测: 我离品牌有多远?	110
制订改变方案	119
职场圣经: 让你伸手触摸成功	123
Step 1: 做好自己的职业定位	124
Step 2: 做出你的核心承诺	143
Step 3: 职场包装, 过目难忘	146
Step 4: 制订无往不胜的推广策略	158
Step 5: 打好品牌“保卫战”	178

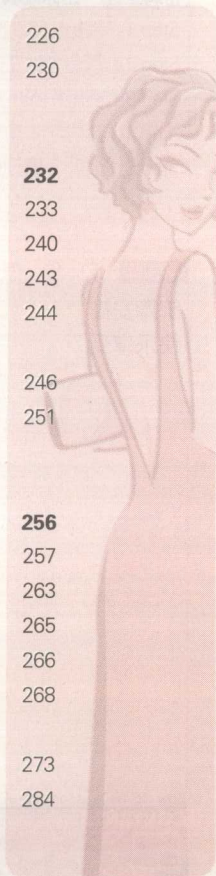
第四品牌: 爱情品牌	186
自测: 我的“爱商”有多高?	187
制订改变方案	195
爱情圣经: 让你拥有甜美爱情	198
Step 1: 看清镜中的自己	199
Step 2: 谁是我的Mr. Right?	203
Step 3: 那人正在灯火阑珊处	210
Step 4: 撒下你的诱饵	213
Step 5: 第一次亲密接触	218



Step 6: 接下来……	226
Step 7: 让手指穿过戒指	230

第五品牌: 家庭品牌	232
自测: 我是不是称职的家庭女人?	233
制订改变方案	240
居家圣经: 让你拥有美满的家庭	243
Step 1: 心理上的三个转变	244
Step 2: “金星”与“火星” 的相处之道	246
Step 3: 当小宝贝的幸福妈妈	251

第六品牌: 财富品牌	256
自测: 我的“财商”有多高?	257
制订改变方案	263
理财圣经: 让你成为富有女人	265
Step 1: 哪些工作能让你赚到钱?	266
Step 2: 留住赚到的钱	268
Step 3: 理财高手, 从“穷妈妈” 到“富妈妈”	273
Step 4: 踏上财务自由之路	284



第七品牌：格调品牌	286
自测：我是不是一个格调女人？	286
制订改变方案	293
格调圣经：让你既瞩目又出众	296
Step 1：装扮出你的特色	296
Step 2：营造个性空间	297
Step 3：实施积极的休闲策略	299
Step 4：让内心丰富充盈	302
Step 5：谈吐，展现你的智慧与品位	304

第3篇 下一步，怎么办？

统筹安排	306
快乐享受	309

How to Be a Glamorous Woman

CONTENTS

目录

如果你不知道自己要哪里，那么你现有的地位也将不保。

——贝拉

Brands, Starting from Dream

品牌， 从梦想开始

夏天的飞鸟，飞到我的窗前唱歌，又飞去了。

秋天的黄叶，它们没有什么可唱的，只叹息一声，便飞落在那里。

——泰戈尔

泰戈尔笔下的飞鸟是在歌唱梦想吗？而那秋天的黄叶，是在叹息梦想的破灭吗？夏天的鸟儿稍事休息之后，可以继续自己的寻梦之旅；树叶黄了，岁月已近尽头，留下的只能是遗憾。一个想创立自己品牌的女人，会像夏日的鸟儿那样充满梦想。因为品牌始于梦想。想想吧，一个企业家，如果连自己要生产什么都不知道，又何谈创立品牌呢？一个女人，如果连自己想要什么都不知道，怎么能做到优秀呢？这让我想起著名品牌专家史蒂文·约德先生说过的一句话：“给自己订做一个辉煌的梦想吧，说不定你努努力，就实现了；如果你不敢做梦，我敢打赌，你会什么都不是。”“你要认真考虑你想要的——否则，你会一无所得。”作为女人，

我们可以看到，凡是那些幸福的、让别人羡慕的

女人，都是自己心里有数的女人

——她们知道自己要什么，并为之努力，最终成为那个领域内的典范。

现在，是该考虑自己要什么的时候了。

一份梦想清单

即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。

——德国谚语

艾米是我的加拿大女友，可是我们却是在遥远的非洲认识的。我们结识在摩洛哥的一个小镇上。这个小镇，曾因《卡萨布兰卡》的拍摄而名扬世界。不过我到的时候，却找不到它在电影里的一丝影子。我到这里，是为了实现一个梦想：每年到一个国家去旅行。艾米和我的情况类似，不过她旅行得比我更多。我们在一辆巴士上是邻座，因旅途枯燥，于是就开始聊天。在晃动着的巴士上，艾米从背包里掏出一张纸，上面是一张表格：一栏是日期，一栏是国家和地区的名字，一栏是空格，有的空格里还打着对号。

“我在周游世界。我每去一个国家，就在相应的栏内画一个勾。看，我已经去过三十二个国家了。”她指着表格右上角的统计数字说。

学学艾米吧，把你的梦想也列成一个清单。当然，你的梦想不一定非得是周游世界，它可以是得到一份好工作，也可以是找到一位知心的爱人，还可以是生一个或认养一个可爱的孩子……总之，它是你想要的、能让

品牌，
从梦想开始

美人计

● 将菠萝、小黄瓜去皮切成粗条状，榨成汁后加入柠檬汁及蜂蜜调味饮用。这种饮料有消肿、利尿、促进生发的疗效。

你的生命更添华彩的东西——即使你是一只丑小鸭，你也可以梦想成为白天鹅。

我的梦想清单

填写日期：

我有哪些梦想？

注意：应当按照渴望程度的大小来排序。

梦想1：

梦想2：

.....

梦想n：

每个梦想的实现需要什么条件？

注意：梦想之间的互补性，譬如说梦想1的实现是可以赚到足够的钱，那就让你有条件去实现梦想2——环球旅行。

梦想1：

梦想2：

.....

梦想n：

排列梦想实现的先后顺序。

注意：有的梦想既耗时间又耗金钱，就应该把它排到自己退休以后；有的梦想还应考虑其他情况，譬如说你不能把生孩子的时间排在六十岁以后。

梦想3：

梦想1：

梦想n：

.....

梦想4:

我有什么办法去创造实现梦想的条件?

注意:可以借助新兴的创意和方法。譬如说患了不孕症,可以做试管婴儿;
买不起房子,可以付完首付后租出去;付不起旅费,可以找机会搭顺风车。

梦想3:

梦想1:

梦想 n :

.....:

梦想4:

重新整理你的梦想,形成表格式的清单。

注意:把那些不太渴望但又费时费力的梦想删掉,把精力放在这些梦想上,只能毁掉你的人生乐趣。

梦想	已实现	实现时间	备注 (没能实现的原因)

“我发誓,这些都是我的真实愿望。我会做个追梦的女人,从现在起就朝着梦想不懈努力。我愿意把梦想告诉我的亲人和朋友,让他们监督我的行动。一旦松懈下来,我甘愿受罚。一旦完成某个梦想,我就会在‘已实现’栏内打勾,并开一个庆祝派对。”

个人签名: _____

品牌,
从梦想开始

美人计

● 每天睡前及起床后,把头弯下,倒着梳发50下,这样做除了可以刺激新陈代谢,还可以使发丝保持弹性、蓬松,看起来更自然。

一定要亲手把你的梦想填上去。否则，你就可能成为艾米口中的另一个女人——“我从小一块儿长大的邻居琳达，也天天嚷着要周游世界，可她到现在哪儿都没去过，甚至连我们的首都渥太华也没有到过。”把你的梦想写下来，贴在你天天可以看得到的地方。无疑，这就表明你向世界宣告了自己的伟大计划，同时也增加了你的使命感，让你朝着那个方向不断地努力。

从头脑到文字是一步，从书面到对外宣告又是一步，从对外宣告到付诸行动又是一步。

她们在想什么：

四个女人的梦想档案

梦想不是空想，它隐藏着你的天赋。

——爱莉森

当你填完你的梦想清单之后，我们再来看看以下四个女人的梦想。每个女人的梦想都不同，但总的来说可以归结为比较有代表性的四种类型。

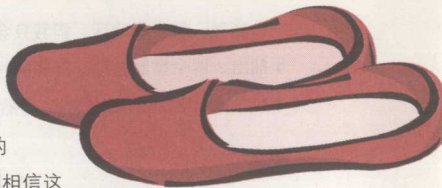
丽莲

六岁那年，我在作业本上写下：“我要成为一名牙医，

美人计

● 洗发前先用梳子把头发顺一顺，这样做除了可以刷掉头上的一些污垢，还可以避免洗发时头发打结。

每天给太太、先生和小孩们热情地拔牙……”可实际上，我违背了自己的心愿：“上帝啊，别相信这些，我的梦想是——成为一个美丽的女人；我要长大，我要满橱的漂亮衣裳……”



十二岁时，我渴望成为一个舞蹈家，穿着红舞裙不停地旋转，直至晕倒在地，然后在极度的兴奋和快乐中死去。

十七岁时，我渴望被一个男人爱，被他拥在怀里，被他热烈地亲吻，被他送来的玫瑰花包围，并和他一起周游世界。我渴望喷夏奈尔的香水，吃法国蜗牛，买南非钻石，并尝试第一次性爱。

二十三岁时，即现在，我渴望从三流小明星一跃成为大腕儿，同时也希望生命中出现一个真诚且富有的男人。

苏菲

我想成为一个很有魅力的职场女人，举止优雅，作风干练，业务娴熟，并在任何情况下都能保持冷静的头脑。

我喜欢房子，我希望自己能够成为最有声望的房地产代理人。现在我刚刚大学毕业，进入一家房地产经纪公司工作，希望有朝一日我也能拥有自己的经纪公司。

我要赚很多的钱。钱能给我一些安全感。赚了钱之后，我会用70%的钱来投资买房；剩下的30%我会花掉。

我会结婚。希望我和丈夫互相信任、保持忠诚，并把精力投放到事业上去。最好他也能在房地产领域工作，这样我们就能及时沟通、互相学习。至于生孩子嘛，我想可能会晚一点儿，因为为孩子缠身，工作肯定会受到影响。

当然，我也喜欢玩，但我只会在退休以后再去玩或者一年抽出一两个星期去玩。年轻的时候应该努力工作，这时候不努力，年老了就没有保障。当然，我不会拒绝出差。

碧茜

我觉得身为女人太幸运了，做男人太辛苦。我本来也认为女人应该有自己的事业，但这两年的工作境况让我很难过：工作一点儿意思都没有，薪水少得连自己都害羞。我希望有个男人娶我，并且他能够给家庭提供足够的经济保障。我会学着持家，把家营造得温馨舒适，烤美味的蛋糕、处理家务等，让我的丈夫感觉到他娶了我真是走运。当然，我也不会忘记自己的修饰打扮。我希望每年秋冬都能购进一些衣物，在社交场合上当个不落伍的太太。当他休假的时候，我希望他可以带着我到国外度假。两年以后，我给他生第一个孩子，到孩子三岁左右我们再要一个孩子。因为我觉得一个孩子太孤单了。我会对孩子尽到做母亲的责任……

迪娜

我觉得自己是另一个南丁格尔（英国护理学先驱、妇女护士职业创始人和现代护理教育的奠基人，被誉为“提灯女神”），不同的是，她要照顾的是病人，我要照顾的是大自然。我已经加入了大自然保护协会。这份工作是我的志愿，但我打算长期干下去。我希望前往那些自然资源遭到严重破坏的国家，找出被破坏的根源并拍摄成纪录片，让全世界的

