



我的第一本 女人魅力书

最美女总裁现身说法

任屹◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

我的第一本 女人魅力书

最美女总裁现身说法

任屹◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本女人魅力书/任屹著. —北京: 新世界出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5104-2779-4

I. ①我… II. ①任… 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 (2012) 第 067681 号



我的第一本女人魅力书

作 者: 任 屹

责任编辑: 闫 红 郭海丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 220 千字 印张: 13.25

版次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2779-4

定价: 49.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



任屹

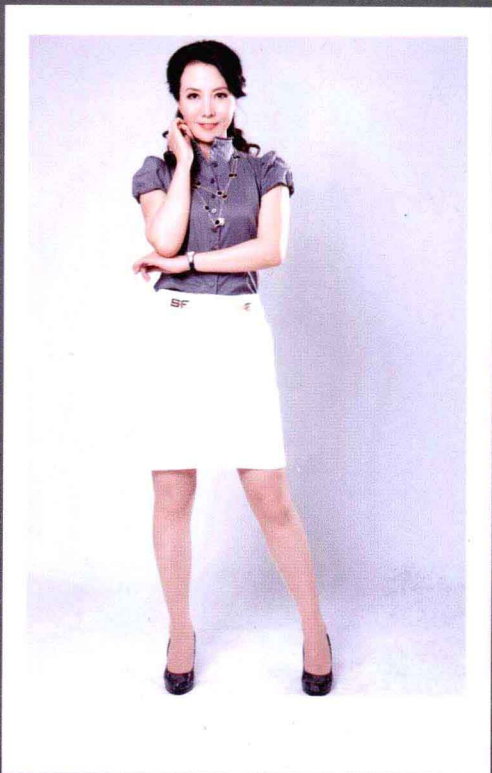
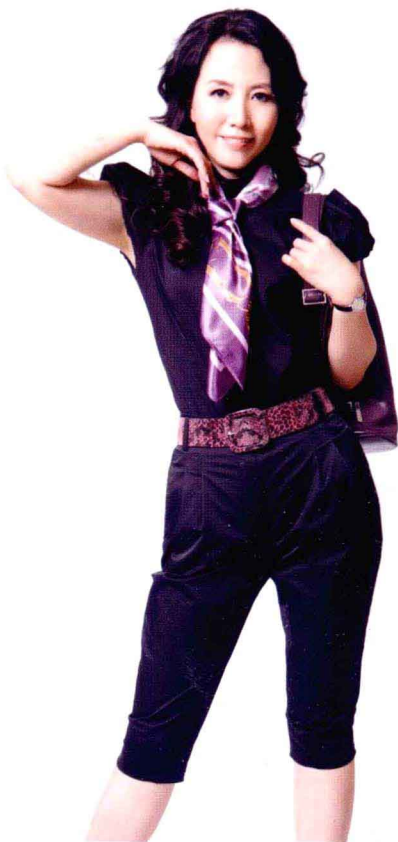
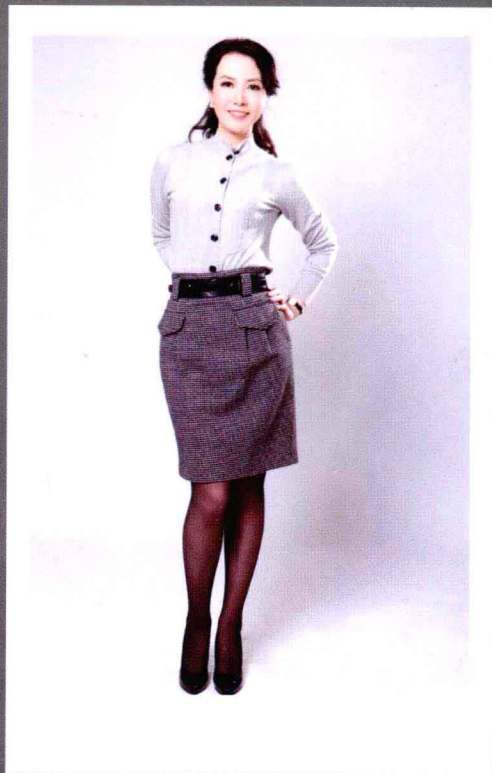
意大利曼缇国际有限公司总裁

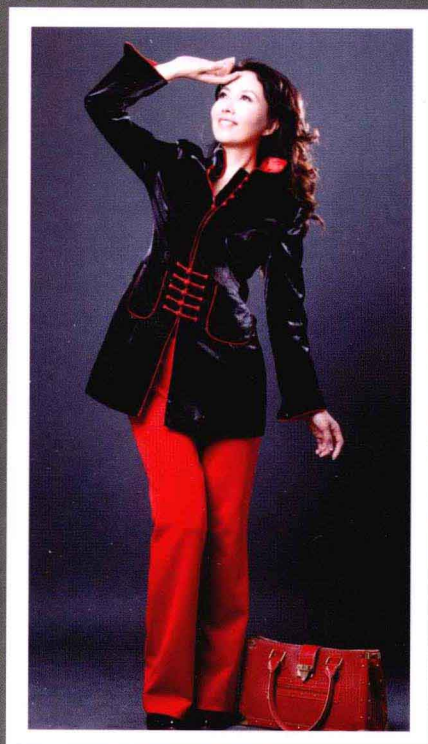
幸福女人之《三大智慧》创始人

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！







绽放女人魅力

ZHANFANG NVREN MEILI



作者自序：

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、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，有人是我在机场偶然邂逅，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，我经常会忍不住好奇地问，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；不古板但古典；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。

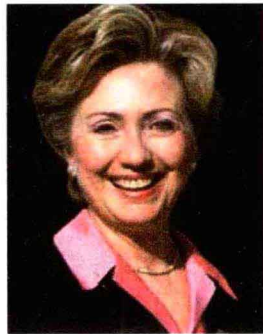
一个成功的女人一生必然要经历三个阶段、两大蜕变，这两大蜕变可以概括为从美丽可爱的小女孩到优雅高贵的女人，从优雅高贵的女人到高能量的女神的过程。这两个过程，其实是两段心路历程，也就是视觉美、行为美、思想境界美的身心交互过程。在女人的魅力中，天生的美貌和气质只占1/3，剩下的2/3是后天的穿衣打扮、言谈举止以及内心中的自强、自立、自信的综合体现。我们来看下面这组图，分别是美国第一夫人希拉里20岁、40岁、60岁时的照片，这就是女孩、女人、女神的演变。



女孩（20岁）



女人（40岁）



女神（60岁）

美国第一夫人希拉里20岁、40岁、60岁时的照片





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一个人一生的影响，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写信，信中请求这些人谈谈母亲对他们的影响。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。





目录 CONTENTS



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 / 007

第二节 仔细你的穿着，让他为你的品位着迷 / 027

第三节 调整着装细节，让魅力持久释放 / 034

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 / 049

第二节 女人最吸引男人的永远是身材——魔鬼身材炼成法 / 054

第三节 让美丽永恒——细心呵护你的健康 / 088

第四节 懂自己才懂人生——做情绪的主人 / 096

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 / 111

第二节 女人决定家庭的未来——做家庭的CEO / 184

第三节 似水的女人最美——发挥你的柔性魅力 / 190

结语





魅力修炼第一式：

**做让男人一见倾心的女人
——穿出你的光彩**



我的第一本女人魅力书

女人是听觉动物，男人是视觉动物。

男人在视觉上是贪婪的雄狮，对于美女他们总是本能地去追逐和向往。在选择女友时，无论男人嘴上怎么说重心灵、重才智，但是他们从没放弃过爱美女这个念头。

最近在国内掀起收视热潮的江苏卫视《非诚勿扰》，出场男生形形色色、性格迥异。但在他们选择心动女生时，我们就会发现漂亮的女孩永远是他们的最爱。

一次，我给朋友5岁的女儿讲《灰姑娘》的故事。讲完后这个鬼灵精怪的小姑娘睁大好奇的眼睛问我：“阿姨，如果那天仙女没有把晚礼服和水晶鞋送给灰姑娘，王子会爱上她吗？”平凡的灰姑娘原来是无人问津的，但平凡的灰姑娘因为魔法而有机会穿上了晚礼服和水晶鞋，王子才被深深地吸引了，于是才有了这段美丽的爱情。可是灰姑娘之前穿着粗布衣衫的时候，她的美丽却未曾被人发现，所以，女人的美，要善于展现，要善于打造。

女人的魅力是内在美和外在美的结合体。然而，现实生活中的很多女性，往往忽略了外在美，所以常有一些才华出众、事业有成的女人，因为不会也不屑于打扮自己，而遮蔽了自己的女性魅力，放弃了让自己更加完美的机会。记得有一次我给银行的中层干部讲《完美服饰搭配》的课程，一位人力资源部的部长跟我说：“任老师，在听您的课之前，我总认为一个人的内在非常重要，外在根本不重要，所以我业余时间都是用来读书，不断提升自己的内在修养，但是从来没想过怎么穿衣打扮，因为我总认为那是徒增虚荣。但今天听了您的课，我才明白外在美和内在美一样重要。”我说：

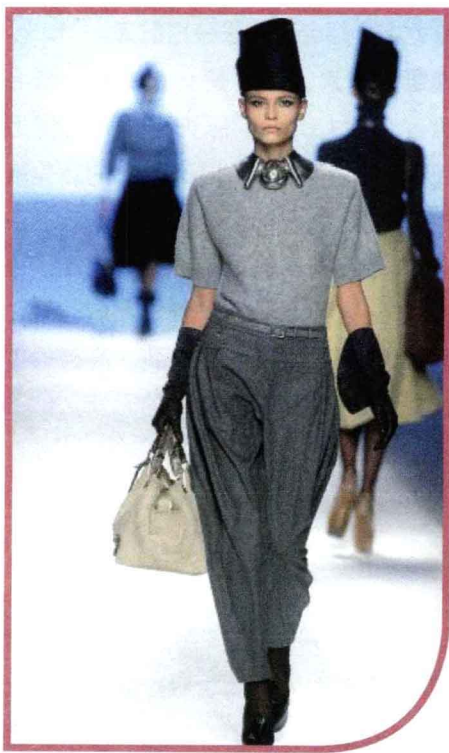
“对，我们不应该以貌取人，但在快节奏生活的今天，如果一个人你看了外表后都不愿意和她交流，那么再美好的内心也没有人会了解。”**所以外在美常常是一种最初的吸引力，它可以把别人吸引过来，而内在美则是一种持久的诱惑力，可以把别人留在你身边，这就是女人的魅力。**

美国的一位总统礼仪顾问威廉·索尔曾经说过：“当你出现在他人面前的时候，即使别人不认识你，但从你的服饰外表他们可以看出你的经济状况、受教育程度、可信任程度、社会地位、成熟度、家族经济状况等等。”

中国的服饰文化开始于改革开放之后，服饰文化作为一种对美的研究和探讨开始在社会上掀起了一股时尚的潮流。以前在我的课程中，我的主题大

多是魅力女人的外表篇，主要深入探讨女人是如何认识自己的色彩属性、风格类型、服装搭配等。随着我们这些魅力传教者对着装文化的普及，也随着中国社会的进步和对外交流的增多，中国女性对于服饰的品位有所提升，在一些品牌服装专卖店都有服装搭配师，对于女人来说，穿出个性、穿出风采也不再是难事。我们身体90%的部位都被服饰所覆盖，服饰就是我们给别人的最初印象，而这种印象往往是我们成功的关键要素。

好的着装一定是素淡、高雅、精致的。



时尚服装





服饰是女人的第一张名片

服饰是女人魅力的载体，着装是女人品位的体现。女人的服饰常常是一种静态的符号，是一种无声的表达，得体高雅的着装可以散发女人的魅力，展现女人的光彩。服饰是一门艺术，体现了穿衣人的修养和美好的内心世界。着装包括五大因素：色彩、风格、搭配、TPO、品位。对于希望获得成功和体现自我价值的女性而言，前三项的原则应该是烂熟于心的。因为随着中国服饰文化的发展，目前在国内服装专卖店都可以实现几乎完美协调的色彩和风格的自然搭配，一般单价在3000元以上的服装专卖店里都会配备服装搭配师。

没有不美丽的女人，只有不会穿衣服的女人。着装是女人的第一张名片，衣着服饰是女人彰显个性的魅力语言。魅力女人的服饰得体，打扮适宜。在服装的选择上不浮华虚荣、不随波逐流，而是追求服饰与人的完美融合。想象一下这样的场景：我们穿着一套运动装到五星级酒店参加朋友的生日聚会；我们穿着一套性感的晚礼服，白天走在繁华的大街上；我们穿了一套正式的职业套装，却选择了一套晚装的华贵首饰；我们穿着一套运动服，却梳着一个晚装的盘发……不要觉得不可思议，这些漂亮的服装、高档的首饰如果穿错了场合或者搭配出错，只能告诉别人你对服饰文化的无知，你的修养和品位出了问题。

服饰体现女人的修养

1996年我公派到美国进修学习，当时单位都提供出国服装费，可以给每个人定做一套西服，我们中国人认为西服是西方人穿的衣服。到了美国之后，我发现美国人的穿着打扮与我们有很大的区别。我们在国内一般白天上班穿的工服，如果晚上参加同学聚会也会接着穿。但在美国却不同，当时我们到美国花旗银行去参观，白天看到银行职员都穿着笔挺的西服，但到晚上跟我们一起吃饭聚会时，都换下了白天上班的工服，穿上休闲、自然和个性的服装（现在知道是小礼服或高级休闲服）。后来我找到了他们穿衣的规律，原来他们的着装是根据不同的场合、面对不同的受众随时变化的，但我们大多数中国人基本上是一套衣服从早上穿到晚上。