

明一梦◎著

传奇夫人

非外借



MRS.

LEGEND

杰出女性启迪者

圆天下女人 舞台梦、魅力梦、健康梦、家族梦、幸福梦，
让女人闪耀、荣耀、照耀，自成传奇！



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

传奇夫人

杰出女性启迪者

明一梦◎著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传奇夫人：杰出女性启迪者 / 明一梦著. —北京：中国财富出版社，
2018.3

ISBN 978-7-5047-6626-7

I. ①传… II. ①明… III. ①女性-人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第066435号

策划编辑 刘 晗

责任编辑 张冬梅 郑晓雯

责任印制 石 雷

责任校对 孙会香 张营营

责任发行 董 倩

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227588 转 2048/2028 (发行部) 010-52227588 转 321 (总编室)
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6626-7/B·0537

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2018 年 6 月第 1 版

印 张 18.5

印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷

字 数 321 千字

定 价 68.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换





写在前面

有人说，
女人从出生到18岁，需要好的家庭与回忆，
18岁到35岁，需要好的容颜与身体，
35岁到55岁，需要好的个性，
55岁以后，需要好的时光。
殊不知，“好的××”确实是个好东西，
但是生活的琐碎和压力，让很多女人觉得与其无缘无分。

杰出女性会告诉你，
人生不是天生，
每一个女人都值得拥有这样的好，每一个女人都应该传奇一生。

她，一个出生于穷苦农家的弱女子，
孩提之时，便饱尝社会冷暖，立志改变家族的命运；
桃李年华，奋战房地产，收获人生第一桶金；
漂梅之年，学习了100多位国内外著名导师的高端灵魂课程，站上世界舞台。

今天，

她是已婚女性大赛——Mrs.Legend世界传奇夫人大赛的开创者与传播者，

她是已婚女性的杰出榜样，

她是冼夫人（被周恩来总理盛赞为“中国巾帼英雄第一人”）全球形象大使，

她是挖掘女性价值的楷模！

这是传奇夫人明一梦的故事，

也可以是你的故事！

也许你已经错过了18岁之前的好，但是你依然可以给予孩子这样的好；

也许岁月平添了你许多皱纹，但是你依然可以在舞台上自信闪耀；

也许琐碎的生活早已磨掉你的好脾气，但是你依然可以重拾优雅与从容；

也许人世的沧桑早已消耗了你的梦想和勇气，但你依然可以前行，让自己拥抱世界。

梦想与你只有一步之遥，只要你肯向前踏出这一步；

传奇与你本不陌生，只要你敢于尝试！

序言 闪耀一刻，照耀一生



婚后曾有一段时间，我非常不开心，觉得自己一无是处，因为跟想象中的“我”比起来，自己实在太平凡、太普通了。

我很生气，生气自己怎么会这样！

这个发现也让我觉得很残酷，从小我就好强，由于家里比较穷苦，受尽了欺凌，小小年纪我便立志要改变家族命运，可是偶然停下脚步，我发现除了生活条件变好一些外，我似乎什么都没有改变。

但是这个世界也不乏奋起直追、笨鸟先飞、大器晚成者。东汉的班昭，其兄班固著《汉书》，未竟而卒，班昭续写《汉书》；英国有过祖母级的创业者，开的是百货连锁公司……

我不知道她们小的时候是如何看待自己和世界的，至少，后来她们知道了平凡的自己可以通过努力来改变，并做一些不平凡的事情。

于是我开始疯狂地学习，并参加了一个世界著名已婚女性赛事。我没想到这会是自己人生的一个重大转折点。这个赛事猛然间将我推向了世界舞台，我生平第一次以中国女性的角色站在了世界面前。这样的高度，让我心里微微有些惶恐，也让我生出了诸多的思考：

人生最大的问题就是人的问题：对自己了解不够，对别人了解不够，对别人充满抱怨，对自己不再有信心！

每一个女人都曾是青春少女，有过幻想，有过憧憬，有过期望。但因各种因素，没能实现最初的梦想。虽然春华已逝，或早已为人母，但她们从未放弃过心中的梦想，依然保留着心底的那份坚持与渴望。也许应该为爱发声，让世界看到中国女性对美的诠释，让自己成为传奇！

传承和女人有关，因为她的身后是一个孩子，一个家族，甚至一份事业。一个孩子关乎着未来，一个家族关乎着社会的安定，一份事业关乎着经济的兴衰。

其实，每一个女人都拥有舞台梦、魅力梦、健康梦、家族梦、幸福梦，何不让自己成为一个传奇女人，脱胎换骨般彻底改变？

.....

也许这样的思考很凌乱，但是却让我感悟到了自己后半生的价值和使命——创办“传奇夫人”，成就天下女性顺便成就自己，让每一个女人自信、优雅、智慧，拥有幸福；让每一个女人熠熠生光，自成传奇；让每一位女性的价值、能量，助力中国梦、世界梦的实现！而这也成为今天“传奇夫人”的宗旨和使命。

现在“传奇夫人”已经是全国妇联支持的、全球已婚女性大赛的知名品牌，在英国、美国、加拿大、法国、马来西亚、巴西、新加坡、澳大利亚等国家均得到了高度关注与认可。

这里有著名的模特导师、世界冠军导师、女性灵魂魅力导师、演讲导师、优雅仪态导师、礼仪导师、色彩服装导师、亲子教育专家等对各位选手进行重塑，上百万名已婚女性已通过“传奇夫人”这个舞台全方位地提升自己的形体仪态、气质涵养，从而自信地在众人面前展现自己的才情，演绎自己的梦想；以世界的眼光打造自己的魅力与胸怀、气场与能量，实现人生境界的升华，成为更具社会责任感的女性楷模。

当然不少人也很想把握这样的一个成长机会，但是真到要去实践的那一刻便开始给自己找种种理由，让自己一直处于矛盾之中：

“我考虑考虑”——错！

左思右想，循环反复，最终不能决定；犹犹豫豫，耽误了很多时间，最终一无所获。

“我没有资本”——错！

“传奇夫人”不是选美，而是帮助每一个女性挖掘自身价值。任何一个女人都具有温柔、善良、坚韧等美好的品质，都是历经生活千锤百炼的生活能手，只要敢于发现、肯定、展现自己的闪光点，都可以成就一段传奇。

“我没有高度”——错！

当你勤俭持家的那一刻就是在为社会做贡献，当你职场拼杀的时候就是在为经济做贡献，当你养育孩子的那一刻就是在为祖国的未来做贡献……你的起点其实已经很高，只是缺乏一个这样的认识。

“我没有能力”——错！

有谁一出生就有能力？一毕业就是社会精英？一创业就马上成功？能力是努力修来的，是给自己机会锻炼来的。

“我没有口才”——错！

没有人天生就很会说话，台上的演讲大师也不是一下子就能出口成章，那是他们背后演练了无数次的结果！倘若你付出努力练习，你今天是否还说自己没口才？

“我没有时间”——错！

你嘴上说着没时间，却有时间追剧、看八卦、玩游戏……时间很多，但浪费的也很多！更何况这样的成长并不需要你花费太多的时间，反而会让你今后的每一分每一秒过得更加有意义！

“我没有兴趣”——错！

兴趣除了“天生”之外，更是可以培养的。而对成长有兴趣，绝对是你这一生最珍贵的兴趣。

夫人强则下一代强，下一代强则国强，国强则世界强！一个女人活着不能只有眼前的柴米油盐，眼中更要有自己有世界，努力活成孩子的榜样、丈夫的骄傲、家族的荣耀、社会的楷模——这才是女人应有的不凡姿态，这才不枉为女人的一生！

启迪女性，传奇未来！我相信，“传奇夫人”有您的参与定会更加传奇！

目录 CONTENTS



自信闪耀篇

第一章 自信就是美 / 003

1. 命运从决定改变的那一刻开始改变 / 004
2. 美是一种信仰，与年龄无关 / 008
3. 自信是千万金钱买不来的财富 / 012
4. 女人越不自信毁灭性越大 / 015
5. 站上舞台是通往自信的捷径 / 018
6. 自信不是“我想要”，而是“我就是” / 021

第二章 学习力就是生命力 / 026

7. 让你变优秀的唯一途径就是学习 / 027
8. 在学习中发现你的人生使命 / 030
9. 在学习中坚定信念 / 033
10. 我成了“上课专业户” / 036
11. 所有人都是你的老师 / 039
12. 从舞台到讲台 / 042

第三章 敢绽放，就闪耀 / 048

- 13. 没有准备就是最好的准备 / 049
- 14. 绽放是一种自然纯真的状态 / 052
- 15. 会演讲的女人更具独特魅力 / 056
- 16. 我就是“世界冠军” / 060
- 17. 闪耀是灵魂里的花开 / 064
- 18. 从女人到夫人，从优秀到优雅 / 067



成就荣耀篇

第四章 你就是先生的骄傲 / 075

- 19. 女人要学会无条件让自己幸福 / 076
- 20. 你一成不变，男人一定会变 / 079
- 21. 做丈夫的“能量补给站” / 082
- 22. 男人可贵的是坦荡，女人需要的是宽容 / 086
- 23. 让你的丈夫培养一个冠军夫人 / 089
- 24. 从财富女神到传奇夫人 / 094

第五章 你就是孩子的榜样 / 100

- 25. 相信就是祝福 / 101
- 26. 让孩子和自己彼此“独立” / 104
- 27. 从小为孩子种下冠军的种子 / 110
- 28. 内心强大的孩子离成功和幸福最近 / 113
- 29. 有梦想自己去实现 / 116
- 30. 你荣耀，孩子才会以你为傲 / 119

第六章 你就是家族的荣耀 / 124

- 31. 女人具有使家庭生活舒适的天性 / 125
- 32. 女人决定男人事业的高度 / 130
- 33. 女人决定一个家族的未来 / 133
- 34. 女人永远不拒绝更幸福 / 135
- 35. 女人有担当，才足够惊艳时光 / 137
- 36. 从假象的优秀到真正的和谐 / 141

第七章 你就是社会的楷模 / 146

- 37. 获奖和落选都是最好的发生 / 147
- 38. 放下，才能拥有更多的财富 / 150
- 39. 舞台上的冠军只是瞬间，生活中的冠军才是永恒 / 153

- 40. 把每天都当成最后一天 / 156
- 41. 女人如花，一生绽放 / 160
- 42. 让自己成为杰出女性启迪者 / 163



惠泽照耀篇

第八章 带着使命圆梦天下 / 171

- 43. 做个追梦的女人 / 172
- 44. 坚定夫人使命 / 175
- 45. 倍增夫人社会责任感 / 178
- 46. 给别人最大的爱不是施舍，而是引路 / 181
- 47. 圆天下女人“五个梦” / 184
- 48. 你的存在就是照耀 / 187

第九章 让每个女人自成传奇 / 192

- 49. 你才是自己真正的贵人 / 193
- 50. 你可以“引爆”任何人 / 196
- 51. 瞬间切换，瞬间转变 / 199
- 52. “我的奶奶是传奇夫人” / 203
- 53. 生命边缘的传奇 / 206
- 54. “传奇夫人”不仅是一场赛事 / 209

第十章 传奇！照耀世界 / 214

- 55. 有智慧更自强 / 215
- 56. 女人要照耀，不要炫耀 / 218
- 57. 走出中国，走向世界 / 221
- 58. 打造全球已婚女性大赛榜样品牌 / 224
- 59. 让全天下女性觉醒、幸福 / 228
- 60. 让传奇成就传奇 / 231

附录 传奇见证 / 239



自信闪耀篇