

与其安慰自己平凡可贵，
不如拼尽全力活得漂亮！

MK

化妆师 MK
雷韵祺 - 著

活得漂亮

To live a
beautiful
life

中信出版集团

雷韵棋
— 著
化妆师

活得

To live a beautiful life

漂亮

图书在版编目(CIP)数据

活得漂亮 / 雷韵祺著. -- 北京: 中信出版社,
2017.4

ISBN 978-7-5086-7285-4

I. ①活… II. ①雷… 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(2017)第025275号

活得漂亮

著 者: 雷韵祺

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 9 字 数: 150千字

版 次: 2017年4月第1版 印 次: 2017年4月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-7285-4

定 价: 48.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

MK，我可是看着她长大的，哈哈，开玩笑。我是看着她的微信公众号从几万粉丝做到170多万粉丝，公众号美妆类第一名。别被她娇小美丽的外表欺骗了，MK可是非常有主见，做事坚韧执着的人。这本书会让你见识到她内心强大的小宇宙。

——微果酱创始人 黄永轩

这本书不仅教会女孩儿们怎么和地心引力、紫外线、自由基作战，如何更美更漂亮，更重要的是，可以向MK学习如何拥有漂亮的人生，而不只是当个漂亮的女孩儿。

——PreAngel联合创始人 王利杰

随着移动互联网的崛起，众多富有专业能力的女性找到了展示自己的舞台。《活得漂亮》这本书，让我看到一个女孩儿在创业潮流中找到自己的方向，传递着变漂亮的知识，同时活出了漂亮的人生。

——PreAngel创始人 顾浩

朋友圈里的MK每天不一样的变化，证明了一个人的生命有着无限的可能性，现在我们能在一本书里来认真回顾这些变化背后的原动力了。

——一条副总裁 范致行

化妆师MK，怀揣着让女生变美的梦想，从新媒体人到创业团队CEO，她的成长历程饱含青春、梦想与坚毅的力量，《活得漂亮》这本书不仅带你认识MK，认识粉星，或许还将引领你认识一个无限可能的自己。

——如涵控股CEO 冯敏

书如其名，《活得漂亮》是一本非常实用的女性进化指南，由化妆师雷韵祺写给每一个在这个快时代风雨兼程的你。她既以一个公司创始人和经营者的身份提醒年轻的创业者如何规避风险，也以一个平凡女孩儿的身分去诚恳地分享如何雕琢自己的品味和身材。读完这本书，你还会发现每个职场女性在实现自我价值最大化的路上，是如何与传统观念，甚至自己的内心矛盾智慧地博弈，从而引导他人重新理解女性。

——OnlyLady 女人志CEO 李云

去年年中的时候，雷韵祺来北京，我们有过一次见面。我们见面的时候，一屋子好几个人，她背着一个双肩包走进来。她个子不高，人很漂亮却也朴素；说起话来，明显是那种把要说的话先在脑子里过上几遍，斟酌词句，却又相当自然那种。到了年底，雷韵祺说要出书，给我看初稿。读《活得漂亮》初稿的时候，我总是不由自主地闪念，我像她那么大的时候在做什么？是什么样的？有没有像她那样阳光？我1995年大学毕业。毕业的时候，专业不精——我的专业是“工业企业财务会计”，讲真，大学四年浑浑噩噩，根本就没有好好学那东西。乃至于快毕业的时候才发现我的大学四年基本上是个笑话：我每天“理直气壮地不喜欢会计专业”，每天对自己说，“一个大老爷们儿天天数别人的钱，那怎么可以！”结果呢？到了毕业实习阶段，我去了一家大企业，才发现原来“天天数钱”的那个职位不是“会计”，而是“出纳”！会计干的明显是另外一回事儿！……可大学四年已经接近尾声了，我人生第一次深刻地意识到一个人可以“不知不觉地傻到某种程度”且全然不自知。大学毕业

那个夏天的某个午后，阳光灿烂，我拿着一罐冰可乐坐在马路边发呆。那时候街上已经开始有各式各样的豪车，我脑子里突然闪过的念头是：路上一辆一辆开过去的车个个都值几十万，街边一栋一栋的大楼个个值几千万……可哪个跟我有关系呢？明明天上有个月亮耀眼的太阳，可这个念头突然之间就让我感觉乌云密布。又过了好几年，我在读一本心理学书籍的时候得知，“这世界跟我一点儿关系都没有”竟然是全球排名第一的“自杀理由”。大学毕业之后，我都没有去“找工作”，因为我知道按照我的专业水准，根本找不到好工作，于是我直接跑去做销售——跟专业没关系，甚至跟“读没读过大学”也没关系。这成了个段子，结婚后，老婆有次提到老丈人最初是反对我们结婚的。老丈人的原话是，“他那大学毕业证估计是假的，你啥时候见过大学毕业的人跑到市场里卖东西？开玩笑！”雷韵祺的大学生活是什么样子的呢？我读到的时候乐出来了：“……思考明白之后，我已经大二了，决心逃课时，我已经大三了。……大四的时候，接触社交媒体。微博、饭否、推特，追随一些与众不同的同龄人，观察他们的成长，用他们的经历教训自己。喜欢翻美团王兴的微博，读过王微的博客，看了一些李笑来的文章。了解同一个时代，一群很酷的人正在经历些什么。”我大三大四的时候，国内还没有网络……当我从边陲小镇坐火车去沈阳买回来第一个“14.4K的调制解调器”用来上网的时候，已经是1996年了。对雷韵祺来说，“啃书、看美剧、看歌剧、看电影，就是我每晚给自己办的狂欢”；对我们那个年代的人来说，我还算高级一点儿的，天天买书看。美剧？没有！歌剧？没有！电影？能看的其实也没有……直到

大学毕业的那一瞬间，我才变成一个现在回头看可以被评价为“踏实”的人，在那之前，各种浮躁，各种自以为是，各种乱七八糟，各种不知所以然。至于为什么毕业的那一瞬间就踏实了，我自己其实都困惑了很多年，后来得出的结论是：大抵上应该是这样吧。首先，那一瞬间，我突然意识到“一切都只能靠自己了”；其次，我突然意识到“其实自己什么都没有，甚至连自己的专业都没学好”；还有就是，想来想去“只能拼了”……雷韵祺好像从未“拼”过，但她和我一样，一旦开始做事就足够踏实。书中有段话令我印象深刻：“我供职于一家杂志社，那是一个文艺青年聚集的环境，大家对美感和文字的要求极其挑剔。刚开始的每一天，我感觉我是被人抓着手，我再抓着鼠标来工作的。所谓的创意和想法，几经修改之后已经不是原本的样子了。那时候，我就明白当你工作在基层的时候，只能负责动手做，不用想太多。同时，我也清醒地知道，我不能一直埋头苦干，我要想得更多。所以，老板要我交个稿子，我就交两个版本。所以，开会的时候我总是话不多，但是一定要说过思考的话。”人分为两种，“用心琢磨”的人和“没有心”的人。前者少之又少，后者人数众多，起初是看不出差异的，时间久了，差异就明显了。然而，当差异明显的时候，这两类人又分化了，可能已经身处不同的阶层，所以，对后者来讲，差异还是“不存在”的，因为他们还是看不到“有什么具体的差异”。雷韵祺讲的化妆课对我这个糙老爷们儿来说，当然是没感觉的；但我知道另外一个理论，人的精神面貌其实是可以呈现在脸上的，让一个人看起来漂亮（或者帅气）的常常是表情。因为表情的作用比五官本身的作用更大，因

为有感染力的是表情，而不是五官本身。我猜，雷韵祺展现出来的美，可能更多来自她对生活、对工作、对朋友的态度。所以，漂亮这东西，不像很多人以为的那样，是“豁出来”的，比如整容、整形……实际上，漂亮是活出来的，这是真理。祝大家都能活出一个漂亮的自己！

天使投资人、畅销书作者 李笑来

“不然，你开一个个人的公众号，就叫‘化妆师MK-雷韵祺’。”

“对哦。”

这是我和MK在2013年一起坐地铁时候的对话。那时候，她刚开始学化妆不久，我在写稿、谈合作、接私活儿几个角色转换中疲惫不堪。在那一趟地铁上，我们都在烦恼着以后要做什么，未来有点模糊不清。

3年之后的现在，我换了一个城市写稿，但MK已经在个人事业的大道起飞了。她成了真正的“化妆师MK”，成了无数女孩儿想要成为的样子——独立、自信、漂亮、能赚钱，务实又正直。

要问其中成功的原因，我想说，MK是我见过最有“成长型思维”特质的人。

固定型思维的人认为，能力是一种天赋，他们需要参加测试，通过获得完美的成绩来证明自己是成功者。期末考试是一种测试，受不受老板偏爱也是一种测试。

成长型思维的人认为，能力是可以增减的，错误和失败不能证

明他们是失败者，反而可以提醒他们寻找正确的方向，不懈努力。

■ MK 明显属于后者。我还记得 3 年前，我向她抱怨工作不顺心，还被上司挑我毛病。她不像一个懂得宽慰人的朋友，而是想了一下问我：你上司说的的问题是不是真的存在？回想起来，这是我听过最有价值的安慰了。

继续翻 MK 写的这本书，你会发现很多类似的例子。

她没有使用什么艰深的词汇，每当遇到成长的问题，MK 的建议都很直白。

也许成长本身就是不断问自己一些困难的问题吧。

最后，你还是会很喜欢她的。

科技媒体记者 崔绮雯

自序

漂亮，是一种本能的追求，正所谓“爱美之心，人皆有之”。

然而，大部分女生经历过中学阶段严格的仪容仪表检查，在“稍微关注形象就被怀疑不够专注于学习”的舆论中考上大学。即便在成年以后，我们有了更多的机会展示自己独特的魅力和得体的谈吐，很多时候，我们却更倾向于掩盖自己的光芒，更愿意默默地跟大家在一起，不要太耀眼。

我也一样，曾经也是个爱美的女生，尽管在头发、刘海儿、指甲、衣服受到严格管理的年代，我依然偷偷地把校服领口的扣子多解开一个，各式各样的发圈变换着戴，每年缠家人买一只手表。加上上课爱聊天，很快就受到老师的打压，师生关系变得微妙，只好压抑着成为一个中规中矩的女同学。

后来，我从一个平凡无奇的中学生，变成一个平凡无奇的大学生。总是坐在中后排，跟老师没有太多交流。做起毕业论文实验像个女汉子一样，每天骑着自行车去霸占仪器，晚上骑自行车回来。偶尔买几件特别漂亮的衣服，却老是不好意思穿到人前，也没觉得

有什么场合能穿。

直到毕业找工作，成年的压力和对未来的迷茫感交织，仅凭掩盖自己已不再能给予我安全感，反而使我处于被动的状态。离开学校，步入职场，在陌生的环境里，我反而更放得开，也得到了前所未有的机会。

因缘际会之下，读大四的时候我加入了一个以新媒体运营为主要业务的创业团队。后来，我决定放弃本专业的工作，拥抱当时刚刚崛起的新媒体运营工作，因为那份工作不需要经验，只需要强大的学习能力。就在那一年，我成为最早的新媒体运营从业者之一，并以此为职业直到现在。

现在的我，几乎每天都在创作视频，写化妆教程的脚本，写微信文章，分享一些能让人变漂亮的知识。从曾经的默默无闻、不怎么爱说话，到能够直面镜头，面向几十万的观众和读者流畅地表达自己，我用了将近两年时间去磨炼。支撑我走过这段时期的，除了不断变漂亮的妆容，还有更顽强、更坚定的内心。

因此，我更希望通过自己的故事和变化，鼓励更多的女生活得漂亮。

实际上，我从来没有想过自己要出一本书，因为我不是作家，也不曾做过记者，当然也不是一个学者。我只是一个会化妆的女生。

但长久以来，我有着强烈的倾诉欲望。博客年代，跟室友一起写过群博，比拼谁更新得最快；QQ（即时通信软件）空间时代，我还是一名寄宿学生，在被窝里偷偷地摁着手机键盘，把每天发生的事情如数家珍一样记录下来；即便是到了高三最紧张的时候，我也

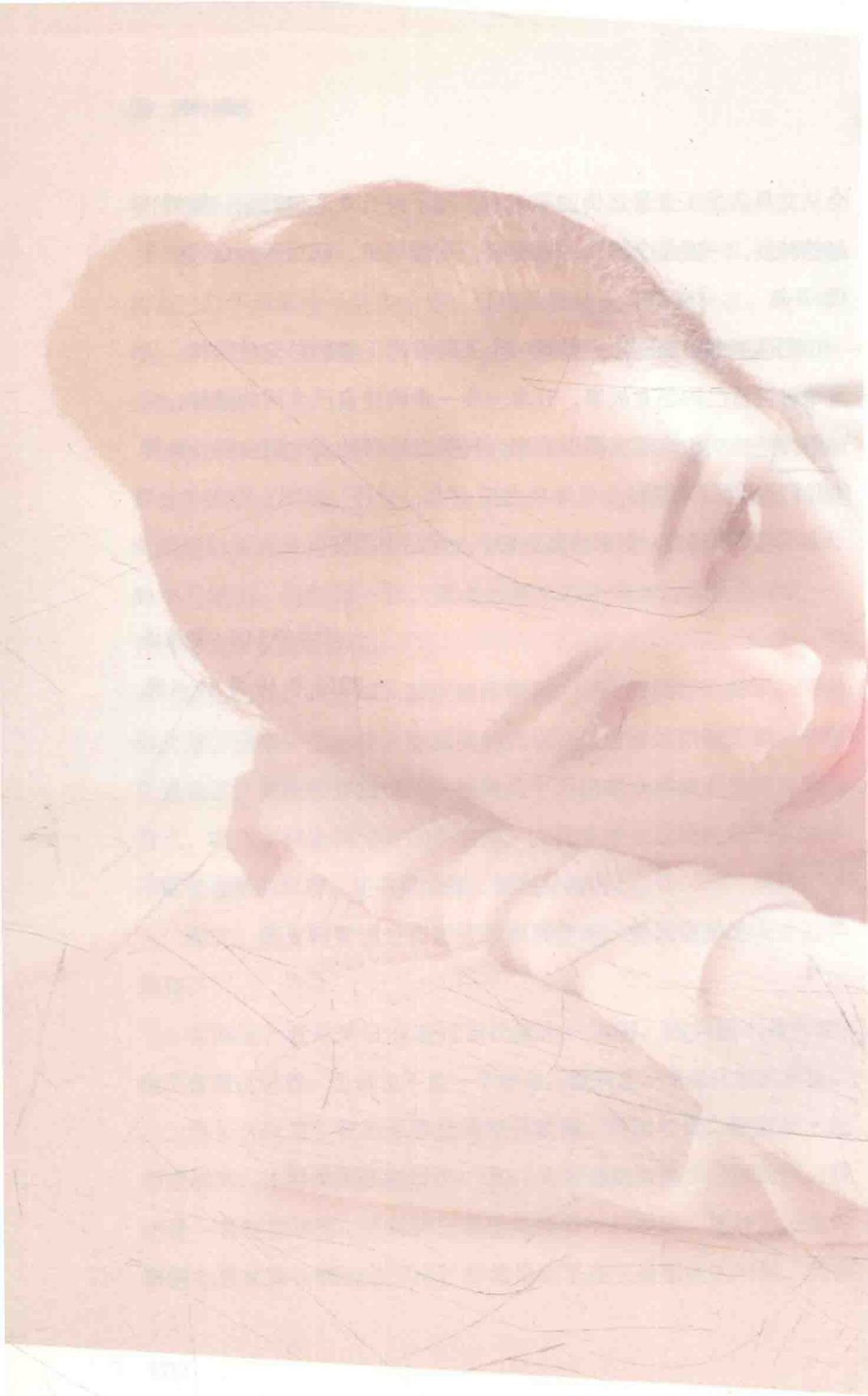
会从文具店里买来最矫情的笔记本，写了好几本心情日记；微博兴起的时候，一度是个勤快的刷屏者；写着写着，就到了公众号的年代……

在这本书里面，你会看到一个工科女用工整的总分总结构，认真地讲述自己的创业故事，分享一步一步构建自己生活的美好，尝试着为一些成长的烦恼提供答案，并努力地帮助女生们分析社会抛给我们的质疑和难题。

不求高屋建瓴，但求情真意切，一起活得漂亮！

化妆师MK-雷韵祺

2016年10月16日晚



推荐序 1 天使投资人、畅销书作者 李笑来 · V

推荐序 2 科技媒体记者 崔绮雯 · IX

自 序 · XI

01

创业记  追梦赤子心

你一个女孩子为什么这么拼? · 002

单打独斗就能成就一番事业? · 011

格局有多宽广, 舞台就有多辽阔 · 020

尽早躲开创业中的那些“坑” · 027

选择与谁同行, 决定了你能走多远 · 037

互联网让女性创业有了更多可能性 · 041

搞不定这三件事, 你的管理就是瞎忙 · 046

如何才能让“头脑风暴”更高效? · 053

你是否想过借助互联网实现自己的梦想? · 059

但问耕耘, 莫问收获 · 064

任何一个努力的人, 都值得被尊重 · 069

当创业想法不被认可时, 你会怎么做? · 073

我想活成自己想要的模样 · 078

任何免费的背后都有现实成本 · 081

追随内心, 做自己人生的大股东 · 087

是否想过 10 年后你会变成谁? · 094

02 职场记 最大限度的自我实现

- 辞职前一定要站好最后一班岗 · 104
- 你想过如何优化自己的工作吗? · 107
- 入职大公司和小公司分别是怎样的一种体验? · 112
- 面试官都在想些什么? · 117
- 如何让老板看到你的劳动成果? · 120
- 涨薪之前先长本事 · 126
- 别让安稳的假象吞噬了你的青春 · 134
- 好好工作,是摆脱平庸的关键步骤 · 137
- 投资自己是最稳妥的赚钱方法 · 142

03 成长记 遇见更好的自己

- 赴饭局之前,先保证你有值得分享的经历 · 148
- 能拼自己就别拼爹 · 152
- 当机会来敲门,你准备好了吗? · 156
- 真正的学习,从步入社会的那一刻才刚刚开始 · 161
- 不必纠结“舍”与“得” · 166
- 你要的不是一场盛大的婚礼,而是一个合适的伴侣 · 171
- 唯有才情无往不胜 · 176
- 有一种“孝顺”,叫作为爸妈的梦想埋单 · 184
- 行动比吐槽更能让你获得存在感 · 187