

管理学家杨思卓 / 简书CEO林立 / 豆瓣超人气作家小岩井 / 青年作家冷莹 / 倾情推荐 /

郭弈翎
——
著

让
你
脱
颖
而
出
的
气
场
修
炼
法

优雅

Elegance

*Let your aura
talent shows itself cultivation
method*

优雅是用心生活，是内在修养和外在修养的自然流露
优雅，做有态度、有风格的自己

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

让你脱颖而出的气场修炼法

优雅

Elegance

Let your aura
talent shows itself cultivation
method

郭弈翎
——
著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

优雅：让你脱颖而出的气场修炼法 / 郭弈翎著. —北京：
中国铁道出版社，2017.4
ISBN 978-7-113-22809-5

I. ①优… II. ①郭… III. ①气质—通俗读物 IV.
①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第020025号

书 名：优雅——让你脱颖而出的气场修炼法
作 者：郭弈翎 著

策 划：巨 凤
责任编辑：苏 茜
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056

封面设计：MXK DESIGN
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮政编码：100054）
印 刷：北京鑫正大印刷有限公司
版 次：2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
开 本：880mm×1230mm 1/32 彩插：4 印张：9.125 字数：188千
书 号：ISBN 978-7-113-22809-5
定 价：45.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：(010) 51873174
打击盗版举报电话：(010) 51873659



做.最真实的自己,
寻找适合自己的东西,做一个有风格的女子。



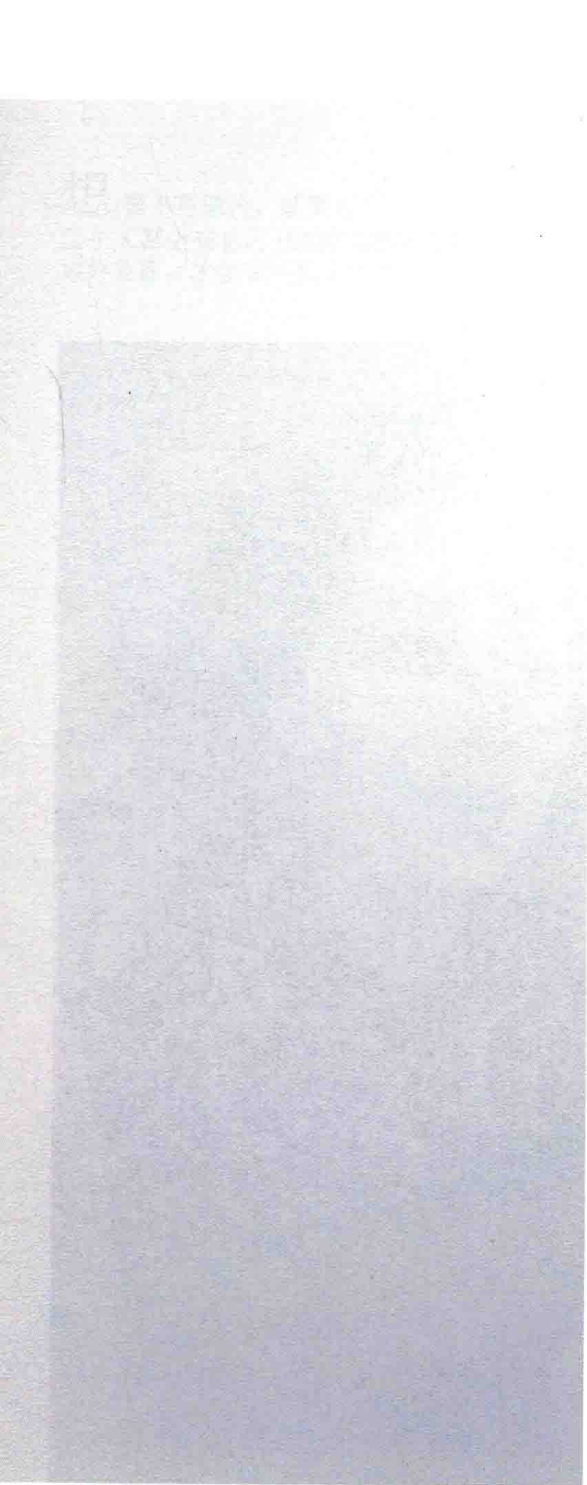
真.正的美，
是脸上的笑容和骨子里的自信。



工.作和生活中，我们会有不同的状态。
把自己的状态调整好，你就会越来越好。

女.人的自信、安全感、底气
不是来自别人，是本身的能力。





越.努力，越幸运，
上天，从来不会辜负努力的我们。

颜值·只能满足眼睛的欲望。
而内心的气质，则可以让你在众人中瞬间脱颖而出。

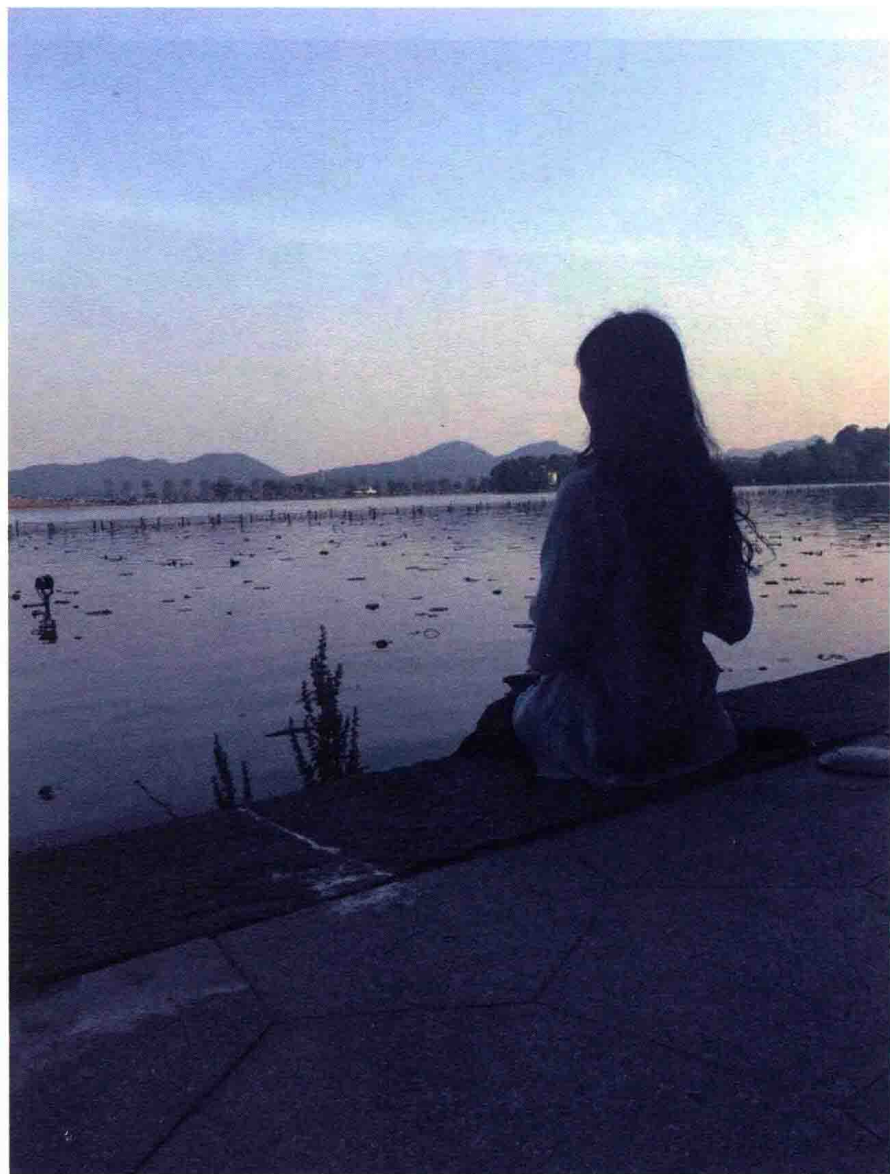


想.要不可取代，就要与众不同。

每个人都会有自己独特的地方，要自己去寻找并挖掘出来，好好发挥，才会在气质上更胜一筹。



内心·沉静，心无旁骛。
不忘初心，方得始终。



前言

—— F O R E W O R D

职场的我们可能不是最优秀的，但请努力成为最走心的那个人。多少次踩着十厘米的高跟鞋，大步流星地拖着行李箱穿梭于每个城市的清晨、午后、黄昏和深夜。一周七天飞五个城市是常事，有人说，这是岁月的积淀，我笑笑，这是我生命中最宝贵的珍珠。

我的主要工作是去各地讲课，在课上课下都会看到好多姑娘们很迷茫，然后就开了公众微信号“奔翎不是教你装”和微博“郭奔翎”，让大家有一个交流的地方。在沟通的过程中，有的朋友与我聊穿着礼仪；有的朋友与我聊课程；有的朋友与我聊情感生活。

经历过一些事后，才终于明白那些生活给我们设的障碍，不过是为了让我们更加优秀。还没遇见对的人，不再心急，因为你知道，上苍只是想给你更好的他。工作项目需要攻坚，不再抱怨，而是愿意同可爱的伙伴们奋战到天亮。心情跌入低谷，冷静过后，整理心态，又将迎来美好的明天。

机缘巧合，一次在机场，出版社的编辑跟我谈起出书的事情，双方聊下来，观点很一致，于是就产生了这本书。

本书一共有四个部分，分别是形象风格魅力、气质修炼、品质生活和职场处事魅力。气质是指人内在的涵养或修养的外在体现，是内在气质和外在谈吐的综合素养。它不仅仅是表面功夫，更不是可以靠外在的服饰就能体现出来的。你的穿着、配饰、容颜、举止、谈吐、情商这些都可以给气质加分。

在微信、微博经常会有读者给我留言，如何成为一个优雅的人？如何成为一个女神？优雅是一个女人的最高境界，是每个女人心中的梦想。我想说，做好自己，把自己最美的一面展示出来，保持一颗自信心，不断地给自己充电、学习，提高自己的情商和外在修养，寻找到最适合自己的穿衣风格，那么你就可以说自己很优雅。

生活大多数时候都不能尽如人意。我们需要在这个纷杂的世界上优雅地前行。因为，你值得有更精致的生活。

最后，要感谢一直尽心尽责的策划编辑巨凤老师，还有为我大力做推荐的老师和同行们，书中写到的小花（杭城第一造型师官莉老师），竹子姐姐，你们都是我的指路明灯，还有其他各大通力合作平台的老师们，当然也有团队的小伙伴们，谢谢大家一路倾力相携，没有你们我什么都不是，我只是恰好成了站在台上的那个人。

无论是网络还是现实中的朋友，能够通过文字遇见都是缘分。如果你也同我一样走在通往优雅的路上，或许能从书中发现不少有用的实操信息。如果你还停留在发问的起跑线上，或许能从书中汲取一点勇气和力量。唯愿通过此书能给读者些许启迪和助益，那么我将不胜荣幸。

作者

2017年2月

CHAPTER 01 形象风格魅力

寻找你的风格策略···002	
开春衣橱整理···007	
简单的配色方案···010	
每个人都该有一件白衬衫···013	
最美的风情是私人的···015	
就这样美了几十年···020	
丝巾——颈上风情···024	
那一抹唇色···027	
不要着急买买买···030	
女人，是后天成为女人的···033	
从 G20 峰会外宾夫人着装谈女性职业装···035	
你为什么拍照不上相···039	
美姿美仪···043	
精致到发丝···046	
让你更加优雅的物件···052	
个人品牌形象，可能仅仅是一件配饰的问题···055	
古老的手工——银饰···059	
秋天来了，添加一些配饰···062	
永远不要把钱交给穿破皮鞋的人···065	
行头有多重要···069	
职场的第一块手表···074	
寻一双合适的鞋陪你走以后的路···079	
分享一下平时用的化妆品···082	

目录

鳄鱼皮，贵有贵的道理…085

包包：女人的第二灵魂…090

如何选择轻奢品牌…095

不撞款，就选小众品牌…099

CHAPTER 02

气质修炼——向内行走

把最好的留给自己…106

没有人能够阻挡你的努力，唯有成长不会被辜负…108

单身的时候不要怕…112

女孩子为什么要那么拼…115

看心理医生不是什么大事…118

你状态好了，什么都会越来越好…121

可以很努力，但不要太用力…124

表现出来的谦虚不叫谦虚…127

让人愉悦的相处方式…130

有态度、有风格的女子…133

想要不可取代，就要与众不同…136

生活和别人没有半点关系…139

给生活一点“小确幸”…142

不要主动去走下坡路…145

钱，花出去才是你的…149

做不了第一眼美女，可以做第二眼美女…152

女神修炼手册…155

C O N T E N T S

你想要最好的生活，就一定会遇到最强的伤害…158

愿你在你先生的朋友圈也美美的…161

气质何来…164

喜欢把日子过得美好的人，都喜欢分享…167

请尊重每一个行业的工作者…170

真正的美是你脸上的笑容和骨子里的自信…173

那些女神们教会我的事…176

长得美有用，但不是一辈子有用…179

没有见过好东西，怎么可以做出好东西…182

姑娘，你的世界很大，不是只有老公和孩子…186

你的最好可能只是别人的起点…189

CHAPTER 03

做心安的事情，过有品质（质感）的生活

如何优雅地用西餐…194

等一个人咖啡…197

如何优雅地喝下午茶…200

你输，我陪你浪迹天涯——关于葡萄酒的几个话题…204

暗香浮动…209

香很简单，自己喜欢的才是美好…211

雪茄——被神赐的第十一根手指…213

了解点关于高尔夫的常识，出去后用得上…215

说走就走的芽庄旅行…218

行走，为了遇见更好的自己——大阪之行…222

新年游记——首尔，那个曾叫汉城的地方…	226
无论再累，压力再大，都要愉悦自己…	230
路上安全要紧…	233
写给常出差的你们…	236

CHAPTER 04

职场处事魅力

职场形象照的正确打开方式…	242
职场，从来没有“应该”二字…	245
用案例聊聊接送的话题…	248
微信也是有礼仪的…	251
怎样避免职场骚扰…	255
年纪轻轻的时候，务必选择努力…	258
女人也要像爷们一样去奋斗…	260
什么样的人容易遇到贵人…	263
最新解密：这是您的助理…	267
小心肢体动作出卖你…	270
所谓人际关系，都是建立在对等的基础上…	274
你以为是一百分，别人看来是不及格…	278
如何做一个会沟通的美女（男子）…	281