

理想拥有人生

Have
an ideal
life
before
the age
of 30

30

岁前

70堂职场蜕变
必修课



席音
著

从职场菜鸟到魅力女神的蜕变法则

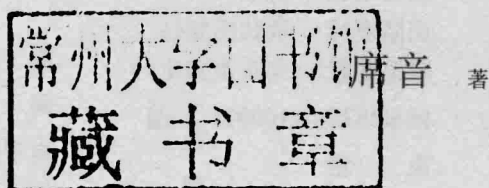
全方位打造职场蜕变技能 进阶你的职场力 + 人生品味

20岁开启审美积淀 | 30岁拥有精致人生

中国出版集团 现代出版社

30岁前 拥有 理想人生

70堂职场蜕变必修课



图书在版编目 (CIP) 数据

30岁前拥有理想人生 / 席音著. —北京: 现代出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5143-6371-5

I. ①3… II. ①席… III. ①成功心理—女性读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第197149号

著 者	席 音
责任编辑	杨学庆
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264 (传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市金泰源印务有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	16
版次印次	2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5143-6371-5
定 价	38.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

席音

毕业于山东大学中文系，
资深撰稿人。
常年混迹于女性论坛，
关注各类时尚杂志，
熟知女性心理，
对于女性职场与时尚生活
有自己的独到见解。

—
序
—

优雅需要修炼，蜕变才得美丽

30岁，是人生的而立之年，一个女人在30岁的生活状态可以反映出很多东西，甚至决定自己的后半生。想在30岁之前打造理想化的人生，在职场上完成华丽的转身与蜕变是必要的。没有人有天生的优雅，是因为蜕变才变得美丽。

很多职场的年轻姑娘都面临着一个普遍问题——为什么我有青春和活力，却一点都没有魅力？在职场上，优雅与气质的魅力仿佛必然是时间打磨出的，青春的力量在岁月和经验面前，显得那样不堪一击，让太多女孩无端沮丧起来。

其实，现实哪有那么残酷呢？之所以有这样巨大的反差，不过是因为你还是一个职场新人，尚未把握到“傲娇”职场的脉搏而已。适应职场并修炼自身魅力的过程，就是你化茧成蝶的过程。只要有心关注自己，任何女孩都能在青春的基础上，再获得独属于职场女性的干

练与优雅，最终赢得自己理想的人生。此时，才是你魅力绽放的一刻。

只有在职场上学会了人生的必修课，才能完成华丽转身。这样的必修课是多方面的，是一个从容生活的女人必备的能力。

要知道，职场女性的魅力修炼是“由外而内”的，在信息碎片化的现在，没有人有太多耐心去探究我们的内在美，有一个得体美丽、优雅气质的外表十分重要，这可以成为展现你能力和内在的捷径。这种外表并不来源于天生美貌，而来自我们有品位的穿着搭配、精致的妆容设计、恰到好处的谈吐礼仪、稳重大方的举止行为、富有魅力的交际手段……

这样的女人，才是职场上真正的美人。

有品位的穿着搭配是职场重要场合的一块敲门砖。“以貌取人”在职场属于普遍适用的褒义词，一个对工作认真负责的女性，必然会精心打理自己的外貌，而她的外在形象直接体现出自身品位水准。俗话说“物以类聚，人以群分”，人们会根据自己的第一眼印象判断对方的审美水平，只有相同审美的人才能真正谈到一起去，所以在职场，也许一件衣服就决定你是否能被某个阶层所接纳。

精致的妆容不仅代表我们的工作态度，也彰显一个女人的生活态度。职场女性应该是美而独立的，能够为悦己者容，也能为自己而容，为给自己一天的工作带去更好心情，化一个精致的妆似乎无法拒绝。而同时，美丽适宜的妆容也是对他人的尊重，是对我们工作环境的尊重。

然而，并非美的就一定适合职场，我们应该选择的是又美丽又得体适宜的，这个界限往往很难被职场菜鸟所准确把控。一不小心，就容易成为天鹅群中格格不入的那只丑小鸭，这实在是太多女孩的困扰。所以，修炼好的穿衣妆容品位，至关重要。

除此之外，在职场的各个场合，我们都应该有恰到好处的礼仪应对。不管是在办公室与同事、上司的相处，还是在工作场合跟客户之间的交际，又或者在出差、会议、酒会等场合，怎样说话、如何动作、怎么应对突发情况与问题，这其中都有太多门道值得一一探寻。在某些场合，甚至连我们笑的声调、与人交谈时的眼神、一个不经意间的动作，都能给自己的职场生涯和在他人眼中的形象带去深刻影响。如此，你是不是也感到有些紧张了呢？

翻开这本书，你会从中找到蜕变的密码，找到职场问题的答案。希望下一次，你已经成为那只破茧而出的美丽蝴蝶，在而立之前，收获属于自己的完美果实。

目 录



摆正心态， 做个先声夺人的“心机女”

Chapter 1

- 做职场的“丑小鸭”，你甘心吗？ ... 003
- 三条法则，教你挑选合适正装 ... 005
- 别再做偷穿大人衣服的小女孩 ... 008
- 一件衣服看穿你的职场态度 ... 012
- “零搭配”也可以玩转办公室 ... 015
- 整理你的衣柜，丢掉不合时宜的服饰 ... 019
- 巧妙着装，客户关系运筹帷幄 ... 022
- 初见客户，“信任感”穿出来 ... 025
- 你的精彩要恰到好处 ... 027

跳出雷区， 做个“不会错”的女人

Chapter 2

- 暴露不等于性感，性感界限把握好 ... 033
- 时尚要穿对场合，千万别格格不入 ... 037
- 玩“撞色”，不如穿对色 ... 039
- 每天“黑白灰”？这个搭配太乏味 ... 042
- 今天看起来很憔悴？原来是衣服没穿对 ... 045
- 不要跟风，找对适合自己的装扮 ... 049
- 扬长避短——懂得容易做到难 ... 052
- 别让死板装束遮蔽了你的青春 ... 056
- 正装并非万能钥匙，具体还是看场合 ... 059

掌握搭配小心机， 职场也可以有气质

Chapter 3

- 白衬衫——每个女人的衣橱必备 ... 065
- 混迹职场，一件式裙装少不了 ... 068
- 小黑裙高贵优雅，搭配才是亮点 ... 071
- 别忽视你的裤装，画龙点睛全靠它 ... 073
- 深色系，黑色并非唯一选择 ... 076
- 灰色系层次多，巧妙搭配立显“范儿” ... 079
- 营造知性气质，要的就是简约大方 ... 082
- 挺括与柔软——服装质地也能展现不同魅力 ... 085

精致生活， 细节处最见女人心

Chapter 4

- 美好的一天，从“头”开始 ... 091
- 别让你的鞋子暴露了你自己 ... 094
- 暗香浮动，最识女人 ... 098
- 配饰不要烦琐，简洁大方最重要 ... 101
- 选择不同的围巾，你也能成为“千变女郎” ... 104
- 起风了，你需要一顶合适的帽子 ... 108
- 一条腰带，分出两样职场态度 ... 111
- 珠宝首饰，贵精不贵多 ... 114

做好妆前工夫， 化妆效果事半功倍

Chapter 5

- 化妆之前，让你的肌肤焕发活力 ... 121
- 皮肤出问题，是你的健康在呼救 ... 125
- 护肤，重在对症下药 ... 128
- 做好清洁和保湿，肌底问题不用愁 ... 132
- 面膜虽好，用法须巧 ... 135
- 肌肤暗沉靠美白？小心治标不治本 ... 139
- 别挥霍年轻的资本，注意休息最重要 ... 142

打造好女人的 另一张名片——妆容

Chapter 6

- 化妆，是职场女性的必备礼仪 ... 147
- 初学者切忌：用力过猛，白领瞬间变“翠花” ... 151
- 远离烟熏妆，职场不需要夜店风 ... 154
- 粉色系选择要谨慎，高贵优雅才最佳 ... 157
- 选择好妆容色系，与肤色相得益彰 ... 160
- 淡妆晚妆风格各异，抓住精髓才吸睛 ... 163
- 让妆容与服装相配，魅力指数 up up up ... 166

注意行止， 会说话的女人最优雅

Chapter 7

- 良好的言行，打造优雅气质 ... 171
- 讲电话，也需要注意礼仪 ... 174
- 找寻共同点，你能打开任何话题 ... 177
- “会说话”的女人更有魅力 ... 180
- 言语谦逊永远比炫耀更高贵 ... 183
- 婉约动听的声音能获得更多倾听者 ... 186
- 有修养的女人都会说“谢谢” ... 189

不做最完美的女人， 只做最合适的你

Chapter 8

- 面试的时候，言行举止都要注意 ... 195
- 微笑，消除隔阂的温柔武器 ... 198
- 自信的态度是美丽的放大镜 ... 201
- 拉近人与人的关系，有时只需要几句话 ... 204
- 饭局上做优雅女强人，不当性感交际花 ... 207
- 把握好和异性社交的分寸 ... 210
- 面对职场，要学会谨慎地“说” ... 213

社交场合不低调， 学会交流升魅力

Chapter 9

- 不做宴会场合的灰姑娘 ... 219
- 侃侃而谈有时不代表魅力 ... 222
- 不窃窃私语，不放声大笑 ... 225
- 学会倾听，才会获得他人好感 ... 227
- 幽默，男女都需要的武器 ... 230
- 学会用言语应对各种状况 ... 233
- 不要怕当“马屁精”，适当主动很重要 ... 235
- 善于对人说“不”，不当职场受气包 ... 239

—
Have an ideal life
before the age of 30

Chapter 1

摆正心态，
做个先声夺人的“心机女”





职场不需要外表，只需要能力？这是绝对的谬误！从你穿上职业装的那天开始，就要摆正自己的心态，努力做个有内涵又有外表的完美女人。职场女性得体的外在形象与优秀的能力一样，都是给自己加分的重要方面。你的职场态度体现在外在形象上，在穿着打扮上暗藏一点“小心机”，可以让你的职场之路更加顺遂。



◇ 做职场的“丑小鸭”，你甘心吗？

有时候，我们往往用“弱肉强食”这个形容残酷自然的词语来解读职场，在这里，弱者不会得到关怀与同情，反而会被迅速地甩在大部队身后，所以刚入职的新人往往会被当成“外来者”“小白兔”而备受排挤。职场的法则与自然的法则是一脉相承的，越是隐匿自己、默默无闻的人，越容易成为食物链中的牺牲品，在适当的时候脱颖而出，做人群中“不一样”的那一个，反而能让你被人注意、筹码倍增。

如何才能脱颖而出呢？想第一时间获得更多的注意，最简单的方法就是适当修饰自己的外表，不做职场的“丑小鸭”。千万别认为打扮是胸大无脑、有貌无才女人的专利，它是社交中非常重要的一部分。对于职场新人来说，让你的上司、同事初步认识你需要多久呢？一天？一周？不，只需要十几秒。如此短暂的时间就决定了他们根深蒂固的第一印象，而你也许还没来得及得体地打一声招呼，更别说让别人见识到你渊博的知识、优秀的能力和招人喜欢的性格了，当然，如果你有的话。

所以，这时候就是妥妥的“以貌取人”了，做个专心工作、不修边幅的“丑小鸭”，不如先声夺人。用优雅得体的外表 hold 住他人，再展示

你的能力就会容易很多。从下面关于小王的故事中，也许你能找到答案。

刚毕业的小王是学校里出名的“学霸”，因为优秀的成绩和能力被外企公司聘用。第一天上班的时候，小王和同时被聘用的另外3个毕业生一起去见经理。她满心期待，以为经理一定会重视自己，对自己另眼相看，谁知道一进办公室，经理环视一圈，就与他们中那个高大的男生交流起来，俨然把他当作群龙之首。

小王有点不满意，第一次见面就无形中让出了在新人里的“领导权”，那她之前的优势不就没了么？于是，她努力加入到和经理的交流中去，甚至还主动挑起了几次话题，不着痕迹地讲起自己的优势。然而这并没有引起经理的重视，他反而对小王说起了另一件事：“小王啊，你明天最好换件衣裳，这样穿太不正式了，不知道的还以为你没毕业呢，太稚气啦！”

在众人的注视下，小王看着自己穿着的淑女连衣裙、平底碎花鞋，第一次觉得有些不合时宜。她这才明白经理为什么看上了那个高个男生，人家一身正装、气质成熟，看起来就比自己可靠多了。

工作后，小王也遇到了这样类似的问题。虽然她也是套装不离身、时时穿着高跟鞋，但是毕竟之前没有做过功课，套装总挑最保守的颜色，高跟鞋也是妈妈系的，加上不会化妆、素面朝天，好好的小姑娘倒像办公室里的大姐，埋没在一群“白骨精”里看不到人影，更别说出彩了。

小王这就是典型的“丑小鸭”心态，没有将外表的修饰重视起来，对自己的能力过分有信心。虽说她确有才华，但是在诸多的同事前辈中并不算最好的，没有让经理专门重视、另眼相看的资本。此时，如果她能把握这留下第一印象的机会，让经理看到她成熟自信、游刃有余的一面，倒是能给自己将来展示能力铺好路，让经理看好她。结果，她就以这样不成熟的姿态出现，将原本的资本也丢失了。

打响职场的魅力塑造第一枪，就是要摆正自己的心态——记住，你已经是一位职业女性了！职业女性要注意的不仅是能力的提升、知识的积累、技巧的锻炼，还有优雅得体的气质、魅力四射的外表和精致的生活态度。心态决定一切，定位决定你是否能全面出击职场。

所以，职场女性一定要拒绝成为“丑小鸭”！也许你不能成为白天鹅，那也要让自己跟上大部队的步伐，这样才不容易掉队。像个成熟的女性一样学会修饰自己，不一定是让你装成熟，只是避免你不是因为无措暴露缺点而显得青涩，这也是能够尽快融入办公室氛围的方法之一。毕竟，只有丑小鸭才会被哥哥、姐姐欺负，谁会喜欢一个格格不入的家伙呢？

◇ 三条法则，教你挑选合适正装

想要做真正的职场丽人，一件合适的正装是少不了的。笔挺的正装就像吹响战争的号角，一旦套上它，我们就会有“打起精神来，开始工作了”的意识，而别人看到穿着正装的你，也会觉得更有职业感，有助于提高他人对你的信任度，这就是精神的外表带来的影响。