

我只过自己

想要的生活

(美) 米歇尔·潘 著

苏丽侠 译

我从来都不是一个相信命运的人，
我始终相信机会掌握在自己的手中。
我就是个活生生的例子。

每个人都能够通过自己的努力去改变自己，
从而变得伟大。

在有兴趣的事情上疯狂



你的努力终不负梦想

MAKE
UP

Michelle Phan



化学工业出版社



我只过自己

MAKE UP

想要的生活

(美) 米歇尔·潘 著
苏丽侠 译

Michelle Phan



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我只过自己想要的生活 / (美) 米歇尔·潘

(Michelle Phan) 著; 苏丽侠译. —北京: 化学工业出版社, 2017. 12

书名原文: Make Up: Your Life Guide to Beauty, Style, and Success—Online and Off

ISBN 978-7-122-30518-3

I. ①我… II. ①米… ②苏… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 212795 号

Make Up: Your Life Guide to Beauty, Style, and Success—Online and Off

ISBN 978-0-8041-3734-8

Copyright© 2014 by RiceBunny Inc.

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
本书中文简体字版由 Crown Publishing Group 授权化学工业出版社独家出版发行。
本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港澳门特别行政区) 销售,
不得销往中国以外的其他地区。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-6920

责任编辑: 张焕强 郑 芳

装帧设计: 水玉银文化

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京久佳印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 198 千字 2018 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519715) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 68.00 元

版权所有 违者必究

Make up



各界对米歇尔·潘的评价

作为互联网上的美容女王，米歇尔·潘制作的美容视频教程已经惠及了世界各地千千万万女性朋友，在YouTube上更是已经获得了十亿多次的点击量。这本书涵盖了许多方面的信息，从化妆到制作商业计划书，米歇尔侃侃而谈，幽默又不失优雅，它绝对是你床边及化妆台上的必备佳品。

莎拉·布朗 (SARAH BROWN)

《VOGUE》美容总监

简单来说，米歇尔在各个方面都十分出色。她智慧、乐观、勇敢又富有创造力，小小的身体里藏着不可低估的力量。她的故事以及对所有女性的爱，使她成为千万名女性的“姐妹”。只要和她待上一天，你绝对会发生难以想象的变化。

卡罗尔·汉密尔顿 (CAROL J. HAMILTON)

欧莱雅美国总裁

米歇尔为全球女性指引了新的方向。凭借着她的热情、品格、商业头脑以及一个YouTube账户，她白手起家，获得了全球各地的人的关注。这本书完全展示了米歇尔将她的天赋和创造力转变为一个全球品牌的蜕变过程。

罗伯特·金科尔 (ROBERT KYNCL)

YouTube全球内容及业务运营主管



感谢我的英雄、支持我的第一人——我的妈妈！

感谢我的哥哥史蒂夫，我第一个最好的朋友！

感谢克里丝汀，让我成为一个大姐姐！

感谢多姆，教会我如何无条件地去爱。

感谢我所有的亲朋好友在我前行的路上伸出援手。

最后，感谢所有的粉丝让我见证梦想成真。

谢谢你们！

前言

非常感谢你能拿起这本书，在接下来的阅读之旅中，相信我们一定会度过一段奇妙的时光。有些人可能并不知道我，我在这先做个简短的介绍。我以前是个艺术专业的学生，后来自学成为化妆师。我是个十足的数码控，并且很幸运地将自己的兴趣爱好变成了自己的事业。在YouTube刚建立那会儿，我便已经开始在上面定期发布我制作的美容教程。许多人观看了我的视频。随着时间的推移，我的视频越来越受欢迎。后来在短短的一段时间里，我的视频就获得了数百上千次的播放量，我也一举成为YouTube上受关注人数最多的女性。于是，制作美容教程便成了我的全职工作。这份工作在当时十分前卫和另类，我也从来没想到我会做这样的工作。从这里开始，我便踏上了令人难以置信的旅程，使得我能够看到不同的世界，甚至创立了我自己的化妆品公司。此外，我也创立了一个制作公司、一个YouTube频道以及一个美容样品订购服务平台。在短短的时间里，我从一个爱打游戏的宅女蜕变成了一个CEO。

写书对我来说是一件非常新奇的事。因为我更熟悉互联网，也是互联网成就了我。当我在网上找到自己的舞台时，我的人生轨迹便发生了翻天覆地的变化。正是借由我的视频以及社交媒体平台，我才能够和世界各地的人们联系在一起。那么，我为什么要写书呢？是这样

的，在YouTube、Twitter、Facebook、Instagram以及我使用的其他社交媒体平台上，我每天都会收到大量的问题，从约会到制作视频，从对付粉刺到寻找工作或实习机会等，话题的种类也多种多样。过去，我总是希望能够找到一个方式来回答所有的问题。现在我找到了，那就是写书。

书本在我的心里及脑海里占据着十分重要的位置。在我还是个小女孩的时候，在还没有互联网、没有维基百科、没有博客、没有网站，也没有YouTube的时候，书本便是我的避风港，是我了解世界的一扇窗口。我常常会把自己“寄存”在书店里（我对妈妈说：“别担心，妈妈。我会好好的。”），然后我就把书店当成图书馆，并在里面待上好几个小时。我经常翻阅一些艺术、化妆及历史方面的书籍，常常沉迷于其中不能自拔。高中时期，我和同学的关系并不融洽，常常会被同学误解，有时候甚至会受到欺凌。那时，书本便是我的避难所。如今，出书对于我来说便像是实现了一个梦想。如果这本书能够帮助到你，就像当初书本帮助我一样，那对我来说便足够了。

在过去的几年里，我的人生就像是坐上了过山车一样，我获得了很多机会，也得到了大量的经验教训。我经历了许多艰难时刻，但也幸运地遇到了许多非常出色的人以及爱我的人，他们鼓励着我、帮助着我、引导着我，并且教会了我许多东西。我学到了许多知识，现在我也很乐意将它们分享给你。

对我来说，没有什么比分享、学习和交流更为重要的了。我喜欢这样说：我活着、我爱着、我分享着，但更重要的是，我学习着。在接下来的阅读之旅中，我们会一起梦想、一起创作、一起辩论，并且一起学习。听起来是不是很有意思？那还等什么，让我们开始吧！

祝你好运！

爱你的，
米歇尔·潘





目录

每个人都有独一无二的人生（上）

我的美国梦 /1

每个人都有独一无二的人生（下）

从博主到 CEO /15

做足“表面”文章

皮肤护理秘籍 /33

展现美丽自信的你

关于化妆的一切 /49

头发及指甲的护理诀窍 /81

人靠衣装马靠鞍

你必须知道的着装技巧 /111

数字世界的守则 /137

找到自己喜欢的工作 /161

将兴趣变为事业

如何走上创业之路 /187

懂得现代礼仪让你的生活更美好 /207

米歇尔·潘问答时间 /221

祝你好运！ /225

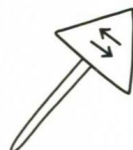
致谢 /227



Make up

每个人都有独一无二的人生（上）

我的美国梦



一千个人就有一千种经历，这些经历像指纹、雪花及天上的星星一样独一无二，它们造就了我们独一无二的人生。有了这些经历，我们每个人天生就是一个会讲故事的人。分享故事和经历是人类特有的天性，它让我们每个人之间有了联系，也让我们明白，在这个璀璨的蓝色地球上，我们并不孤单。在这里，我要向大家分享的是我从小时候到现在的一些经历，这些经历伴随着我的成长，造就了此时此刻的我。

故事该从哪儿说起呢？时间回到好多年前，一个小女孩正拿着她心爱的蜡笔作画，屋子里聚集了很多亲戚。没错，那个小女孩就是我。

那时候的我人小鬼大，满脑子的想法。就拿电话簿来说吧，电话簿里有许多用来做笔记的空白纸张，我总是将它们扯下来画画。墙壁也难逃一劫，三岁的我总喜欢拿它们当画布。我的叔叔们每次逮住我“作案”时，总会轻声轻语地责备我，“米歇尔，你不能再在墙上乱涂乱画了”，接着便无可奈何地清理我的作案现场。但是我总是拿他们的话当耳旁风，第二天便开始作案，乐此不疲。当时我只是喜欢画来画去，并不能理解我的所作所为，现在想来，我打小就有强烈的创作欲啊。

我的妈妈非常开明、有远见，她知道该如何去培养我的艺术能力，而不是打压它们。她会陪我一起画画，教我画脸部线条，我永远都记得四岁那年我在她房里上的第一堂美术课。那是个星期天，是她的休息日。她有一本小小的日历记事本，上面记着她觉得有必要纪念的东西以及她写的一些诗歌。那天，她碰巧在那记事本上画了一个女人的脸。她用寥寥几笔就勾勒出了女人的面部轮廓，突然间，她又小心翼翼地画出了一只漂亮的眼睛。我完全被眼前的景象给迷住了。于是我拿出笔，开始照葫芦画瓢，妈妈则在一旁耐心地指导我。

也许，从那时候起，那只眼睛便开始一直注视着我了。

我的爸爸也会画画，我觉得他可能比我妈妈画得还好。他会画忍者神龟和蝙蝠侠来逗我哥哥开心，但是他从不为我画些什么，因为他坚信我迟早可以自己画出来。果然，随着时间的推移，我的画艺日益成熟，迪士尼公主等卡通人物后来便成了我的画中常客。最近我去看望了我的爸爸（我们已经很长时间没见面了）。他对我说，在我很小的时候，他就知道我能够成为独立又有想法的姑娘。



我父母的奋斗史

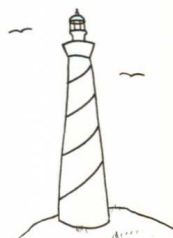
我的故事要从40年前的越南开始说起。越南地处东南亚，是我父母出生的地方。我的妈妈来自南方的农村，我的爸爸则来自北方。那时候由于战争的原因，家家户户的生活都不好过。我的父母后来都离开了家乡，两手空空地来到了美国。我小时候的生活也很艰难，但比起我父母来，我的遭遇可就是小巫见大巫了。我妈妈在枪林弹雨中东躲西藏，最终跳到了一艘船上才得以逃脱；我爸爸在一艘开往香港的船上待了3个月，海浪不断地击打着船体，天气冷到了骨子里，他周围的人都不断死去，他每夜都在祈祷灯塔的光芒，希望陆地快点出现。最终，我的父母踏上了美国的土地，那时候前途虽然渺茫，但他们对美好的生活充满了向往。后来，他们在飞机上相遇并坠入了爱河，于是他们生活在了一起。

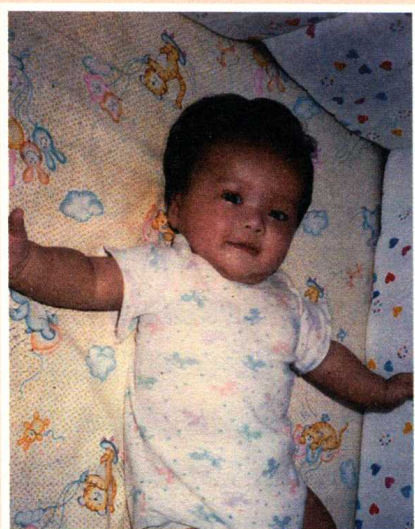
几年后，我和哥哥相继出生，我爸爸按照越南的习惯给我们取了名字，以纪念他来美国时的艰苦岁月。我哥哥名叫海灯，意思就是我爸爸当年在船上夜夜祈祷的“灯塔”；我的名字叫雪崩，正如字面意思所言，意味着“大雪崩塌”，灵感来源于爸爸那三个月中所遭受的刺骨严寒。爸爸告诉我说：“雪花片看起来脆弱又美丽，好像构不成什么威胁，但是当千万朵雪花汇聚在一起，一经触发形成雪崩，便是一股无法阻挡的力量。”

直到去年，我才真正明白了我的名字所蕴含的意义。也许这个名字的意义并不坏，它饱含了父母的深意与期望，肩负着这样一个名字可真是责任重大啊。

那么，我的米歇尔这个名字是怎么来的呢？我的父母在给我们取了越南名字后，也希望她能入乡随俗取个美国名字，他们认为这样一来我们的生活或许会更加方便一些。我爸爸是一名铺地板的建筑工人，曾在波士顿为一位漂亮富有的女主人整修房子。这个女主人非常友善，她不仅会请工人们吃饭，还会额外多付些工钱。我爸爸在得知她的名字是米歇尔后，便将这个名字牢牢记在了脑海里。几年后，在给自己的女儿取名字时，米歇尔便是最佳选择。他希望我能成为一个体贴大方的女人。

我是在波士顿的圣伊丽莎白医疗中心出生的，我还有个哥哥。在波士顿住了3个月后，我父母觉得加利福尼亚的生活前景要好些，于是就打算举家迁到那里。当时，我爸爸花了600美元买了一辆厢式货车，并在车厢里为我做了个婴儿床，为妈妈和哥哥搭了简易床铺。我的那个婴儿床很简陋，可不像如今的





我永远都是妈妈的小公主。

