

从问题少女到脱口秀女王，  
奥普拉告诉你：  
过去不善于未来，命运就在你手中。  
韩佳冰 / 编著

# 像奥普拉一样成功： 从问题少女到传媒女皇



武汉出版社  
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

像奥普拉一样成功: 从问题少女到传媒女皇 / 韩佳冰编著.

—武汉: 武汉出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5430-6735-6

I. ①像… II. ①韩… III. ①温弗瑞, O. - 生平事迹

IV. ①K837.125.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 032924 号

## 书名: 像奥普拉一样成功: 从问题少女到传媒女皇

---

编 著: 韩佳冰

本书策划: 李异鸣 郭海东

责任编辑: 王冠含

特约编辑: 周乔蒙

装帧设计: 上尚装帧设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: [zbs@whcbs.com](mailto:zbs@whcbs.com)

印 刷: 北京中振源印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.75 字 数: 196 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

---

版权所有·侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

# Oprah Winfrey

## 前言 Foreword

奥普拉·温弗瑞，一位美国尽人皆知的大人物，一位打动亿万人心的魅力女郎，同时也是一位具有传奇人生而又颇受争议的美国黑人女性。她出生于美国密西西比州一个偏僻的小镇，凭借着自身非凡的个人魅力，在访谈电视节目中脱颖而出，赢得了美国和世界亿万电视观众的喜爱。她不仅是著名的电视节目主持人、娱乐界明星、商界女强人，也是慈善活动家，是“美国最便捷、最诚实的精神病医生”，是美国的亿万富婆。在2003年的《福布斯》世界100富翁排行榜上，奥普拉在美国黑人亿万富翁中名列第一位。

对于她的成功，有人称之为“奥普拉现象”。那么，她的身上到底有什么魅力？为什么成功总是与她如影随形？作为一个黑人儿童，奥普拉在遭受了性凌辱的悲惨童年之后，如何打破社会歧视的障碍，以及消化自身的复杂情感，在电视行业中达到空前成功？一个成长于充满暴力和罪恶街区的女孩，在经受家庭分裂、贫穷甚至被强暴的悲惨童年后，如何打造自己的传媒帝国，成为一个时代的偶像？她的成功人生背后承载着怎样私密而又传奇的真相？

我们希望尽可能了解这位在卑微中崛起的黑人女性明星。我们好奇在白人男性占主流的美国传媒界，奥普拉为什么能够获得如此巨大的成功？有人认为，在这个充满欺骗的“荒诞美国”里，奥普拉是选择诚实的先锋者，因为“性格像玉米面包一样粗”的她经常不化妆就上节目，毫不避讳

在节目中谈论自己卑微罪恶的历史，公开自己的悲剧童年和青春：未婚妈妈所生、9岁遭强奸、早孕、当小三、吸毒……在她的节目中，秘密改变了“不可告人”的本来面目，她带领嘉宾与观众们坦陈自己不光彩的过去，挖掘内心深处的坟墓，重温痛苦往事，直面自己的悲剧人生，在这个过程中获得内心抚慰而拯救自己。因此，奥普拉的电视节目一度被评价为一部现代《忏悔录》。亦有人认为奥普拉对全世界数以百万计的人们来说就是美国精神与创业成功的象征，她的故事就是从身无分文到坐拥亿万的生活生生的写照。

奥普拉，一个贫穷的黑人街区女孩曾被命运抛进苦难罪恶的深渊，最后她又如何摆脱命运的束缚，挣脱苦难的牢笼，变成全球瞩目的“传媒女皇”，如何建造起一座属于自己的财富宫殿，成为第一个黑人女性亿万富翁的，我们希望通过她传奇的人生经历，以全面的视角、丰富的资料揭开她成功的奥秘。我们希望通过奥普拉生活中的方方面面，包括隐秘身世、童年遭遇、少年顽劣，还包括复杂心理动因而能得到一些成功的启示，以指导我们今后的生活，确定人生的信念和方向。

# Oprah Winfrey

## 目录 Contents

### 第一章 » 过去不等于未来，敢于和命运作斗争

- 出身不幸不等于一辈子不幸 / 002
- 鸡窝里也能飞出金凤凰 / 005
- 自信的力量是巨大的 / 008
- 好运总是眷顾有准备的人 / 011
- 努力追寻就会发现新大陆 / 013
- 不怕挫折，朝着目标勇敢前行 / 016
- 成功需要拥有梦想 / 019
- 自信是成功的保证 / 022
- 勤奋是成功的催化剂 / 025
- 成功在于不断地尝试 / 028
- 有志者事竟成 / 031
- 过去的不等于未来的 / 034

### 第二章 » 广结善缘，好人缘才能赢得好人生

- 好人脉为你拓展成功之路 / 038
- 朋友是人生最宝贵的财富 / 041
- 朋友是照亮人生的灯塔 / 043
- 友谊的力量是巨大的 / 046
- 帮助他人也是帮助自己 / 049

赠人玫瑰，手有余香 / 052  
成功需要合作精神 / 055  
第一印象十分重要 / 058  
用真诚赢得别人的认可 / 061  
多听听异样的声音 / 063  
好性格带来好命运 / 066  
培养大度豁达的性情 / 069  
坦诚待人，谦和处世 / 071

### 第三章 » 扬长避短，做自己喜欢且擅长的事

制定一个明确的目标 / 076  
目标是成功的开始 / 079  
做最好的自己 / 082  
对自己的工作充满热情 / 084  
坚持终将走向胜利 / 087  
牢记要对自己负责 / 090  
正视自我才能超越自我 / 093  
永远相信自己是最棒的 / 096  
挖掘自身的强项 / 099  
抓紧机遇的衣角 / 101  
别让机会从身边溜走 / 104

### 第四章 » 积极主动，要相信付出总会有回报

成功的果实属于积极者 / 108  
行动起来，别让愿望成为空想 / 111  
创新是成功的不二法宝 / 114  
坚定自己的信念很重要 / 117  
成功需要信念的支撑 / 119  
信念是一面永不倒下的旗帜 / 122  
信念孕育着成功的种子 / 125  
机会不会自己送上门 / 128  
永远比别人付出的多一些 / 131

- 成功的人生需要规划 / 133
- 培养挑战自我的精神 / 136
- 敢于探索，勇做第一人 / 139
- “退出”也是一种前进方式 / 142

## 第五章 » 做好细节，成败往往就在不经意间

- 做事要有计划有条理 / 146
- 别让计划和梦想成为空谈 / 149
- 勇敢迈出第一步 / 152
- 成功源于好习惯 / 155
- 谦虚好学，不断为自己充电 / 158
- 成功是细节的积累 / 161
- 专注才能取得成功 / 163
- 做个倾听者很重要 / 166
- 坚守坦诚的处世态度 / 169
- 做真实的自我 / 172

## 第六章 » 调整情绪，时刻保持阳光心态

- 成功需要积极乐观的心境 / 176
- 好心态是最强劲的动力 / 179
- 内心强大才是真正的强者 / 182
- 学会感恩，善待每一个人 / 185
- 感恩是一种良好的品德 / 188
- 用感恩的心态面对生活 / 191
- 做人做事经常换位思考 / 194
- 不要埋怨，不要怨恨 / 197
- 责任感是成功的前提条件 / 200
- 乐于接受，学会适应 / 203
- 正确面对批评和误解 / 206
- 宽容让你收获更多的快乐 / 209

## 第一章

# 过去不等于未来， 敢于和命运作斗争

奥普拉·温弗瑞出身贫寒，在儿童时代甚至多次受到过性虐待。由于缺乏家庭的温暖和关爱，她曾经一度堕落，成为问题少女。但长大后，在父亲的监护下，她的学习成绩逐渐优秀，并顺利考入了大学。一次偶然的机使她进入了电视行业，并开始了主持人的职业生涯。最终，她凭借自己的天赋和不懈的努力，成了美国最受观众喜爱的脱口秀电视节目主持人。那么，奥普拉是如何从一个出身贫困卑微的私生女一步一步走向成功的呢？这一切要归功于她坚毅的性格和永不服输、敢于和命运作斗争的精神。

## 出身不幸不等于一辈子不幸

有这样一位女子，她长相平平、肤色黝黑、身材欠佳，笑起来大嘴一咧，甚至都谈不上什么优雅。但就是这样一个女人，却曾经占据了《福布斯》2005年度“百位名人”排行榜的头把交椅，令麦当娜、安吉丽娜·朱莉等这些光彩照人的女明星望其项背。没错，她就是在美国有着“传媒女皇”美誉的著名主持人奥普拉·温弗瑞。

然而，这样一位一身光环的女子，其出身并不是我们想象的那么优越。提及奥普拉的出身和成长经历，可以用“贫困”、“荒唐”、“混乱”……来形容。或许有许多人都有过不堪回首的往事，许多人都有过辛酸曲折的经历，但奥普拉走过的弯路是常人无法想象的。

1954年1月29日，奥普拉出生于密西西比州科西阿斯科。因为奥普拉是一个私生女，父母在她还不懂事的时候就分道扬镳了，6岁前她一直跟着外祖父母哈蒂·梅和伊尔利斯·李居住。“问题家庭”容易出现“问题孩子”，抽烟、酗酒、吸毒，这些人们能够想得到的堕落名目都成为小奥普拉的问题，而且还远不止这些。9岁那年，奥普拉惨遭亲戚强奸，从此愈加放纵，14岁生下了一个落地不久便离世的孩子。有媒体爆料说，进入少女时代后，她还一度为了零花钱而出卖肉体……

14岁之后，奥普拉开始与父亲一起生活，在父亲严格的教育下，奥普拉原本黯淡无光的生活，终于开始泛出色彩。17岁时，她摇身一变成为“那斯威尔防火小姐”，同年又夺得了“田纳西州黑人小姐”的桂冠。昔日的街头野孩子进入了州立大学学习大众传媒，并成为当地电视台第一个非洲裔美国记者。30岁出头时，奥普拉就凭借以自己名字命名的《奥普拉·温弗瑞秀》，成为无可争议的“脱口秀女皇”。照她的话，主持脱口秀节目实在有些歪打正着，因

为她根本不是当记者的料，才得到了脱口秀的“美差”。“我采写新闻很不成功，差点儿被解雇。当时新闻部主任付给我的年薪是2.2万美元，他们认为这样太便宜我了，所以让我去主持早晨5点半开始的5分钟访谈节目，谁知这正好充分激发出了我的潜能。”

1984年，奥普拉的机遇来了，《芝加哥早晨》的老板让她接手这个半死不活的节目，奥普拉欣然同意。仅仅一个月后，节目收视率扶摇直上，一年后改名为现在大家所熟知的《奥普拉·温弗瑞秀》，并打造出了品牌。电视史上最高收视率的脱口秀节目就此诞生！随后，她又自开制作公司，把节目收归旗下，兼任老板和主持人。这下热闹了——朱丽娅·罗伯茨怀孕了找她秀肚子；汤姆·克鲁斯在她的脱口秀上展示芭比女友凯蒂·赫尔姆斯；就连桀骜不驯从不将别人放在眼里的“坏小子”西恩·潘，在她面前都乖乖讲述起他与麦当娜那段失败的婚姻。奥普拉的奥秘何在？原来，为启发嘉宾“实话实说”，奥普拉常常不惜将自己的一些秘密作为“交换条件”，并和嘉宾一起抱头痛哭或是仰天大笑。就是这般直接而坦诚的处世态度，让嘉宾们原原本本地道出了各自的心里话，这也是奥普拉把节目办得如此火爆的秘密所在。

许多电视观众都知道奥普拉有过不堪的经历，但在他们眼中，奥普拉仍是一名优秀的女性。36岁的销售代表谢丽尔·皮尔斯说，自从去年她做了子宫切除手术后，整个人都陷入了悲哀绝望，生活仿佛变成了灰色，是奥普拉从前的节目和演讲才使她从沮丧中彻底恢复过来。另一位老“奥普拉迷”——退休教师格罗丽亚·伯鲁克斯则称，是奥普拉的节目使她离婚后的生活走上正途，获得了“新生”，“奥普拉的出身和经历就是个榜样，她克服了重重困难，获得了事业和生活上的成功。如果她能做到，我们有理由相信我们也能做到。”

奥普拉丑小鸭变成白天鹅的故事告诉我们这样一个道理：虽然每一个人的出身是不能选择的，但是自己走的路是可以选择的，走不同的路就会欣赏到不同的景色。出身的不幸不等于一辈子的不幸，只要你有勇气去和命运作斗争，那么，你的目标很快就会实现，光辉似锦的前程也会与你不期而遇。

## 人生启示

对于经历过不堪回首的童年、叛逆堕落的少女时代的奥普拉来说，她是靠着“一个人的出身是不能选择的，可以非常清贫、困顿、低微，但是不可以没有梦想，不能缺乏改造命运的勇气”的执著信念，从而实现了丑小鸭到白天鹅的完美蜕变。

## 鸡窝里也能飞出金凤凰

奥普拉1954年1月29日生于密西西比州，这是全美国种族歧视最严重的州之一。奥普拉出生的那个小镇只有6700人左右，而她就是在位于两个镇交界处的姥姥家的小棚屋里出生的。奥普拉自己曾这样描述这个小镇，“那个地方小得可怜。你吐口痰，痰还没着地就准飞出小镇了”。

奥普拉小的时候家住在城郊，当然没有城市里一些基本常用的生活设施，甚至家里都没有自来水。两个坑的厕所里面除了西尔斯罗巴克公司的产品目录之外什么都没有，奥普拉回想起姥姥家的外屋厕所时甚至有些夸张得颤抖，因为小时候她总感觉自己一不小心就会掉进去，这个担心困扰着童年的奥普拉，在我们懵懂的童年，都有一些对未知的事物和情况的莫名的恐惧，奥普拉当然也不例外。

奥普拉的童年是灰暗的，黑人、贫穷、邋遢、没有父亲，被年轻的妈妈忽视等等这些厄运笼罩着她的童年，奥普拉曾说自己是妈妈的“私生子”。她告诉记者在她6岁之前，从来没有从商店买过一条裙子或者一双鞋子……她唯一的一个玩具也只是用牙签做成的玉米棒娃娃……她说自己的童年时代很孤单，除了几只猪之外再没有别的玩伴。她常常不装马鞍直接骑在猪的身上，在奶奶家的院子里玩耍。她也只能对着庭院里的动物讲话……读《圣经》给它们听。

在和靠着领福利救济生活的妈妈在密尔沃基度过的那些年更加的糟糕。她们穷得连一只狗或猫都买不起，因为连她们自己的生存都是问题，还谈什么养宠物呢，奥普拉只好把蟑螂当做宠物来养……她把它们放在一个罐子里，还给它们取了名字，一个叫梅琳达另一个叫桑迪。

她给听众讲述了许多故事。她说自己还得从水井提水，给奶牛挤奶，倒脏水桶里的水……苦难的童年，多灾多难的记忆似乎只在童话故事和电影情节

中才会出现，但是这些却在奥普拉的童年里每时每刻都在发生。

奥普拉说自己小时候常常挨打，她曾和作家琳恩·托纳本说过那时她特别想成为一个白人小孩儿，因为她从来都没有看见过白人小孩挨过谁的打，如今看来我们童年的一些愿望是多么容易实现啊，可对当时的我们而言一切是那么的遥不可及，因此童年的那些愿望也变得幼稚和伟大。

在奥普拉的童年姥姥也经常打她，这是美国南方人的一种传统——老年人抚养小孩子的习惯。如果不小心撒了东西，那么肯定会挨打；如果说谎了，也会挨打……奥普拉的姥姥经常拿细枝条抽她……奥普拉记得自己好像天天都被姥姥打，而姥姥却从来都不感觉到累。虽然现在的奥普拉非常感谢姥姥曾经的严厉，但是对于童年她仍是充满痛苦的回忆。

每一个孩子都爱幻想，也都有幻想的权利，小奥普拉也不例外，奥普拉说她每晚都暗自祈祷，渴望拥有像秀兰·邓波尔那样的卷发。她也想让自己的头发像她的那样一起一伏的，而不是油光发亮的，还梳成小辫子，还要夹上17个发卡。每晚都戴着衣夹睡觉。因为她想让头发卷起来。

奥普拉的童年是坎坷的，是心酸的，是充满苦难的，她的出身似乎也不值一提，但是正是这样的一个女人创造了一个又一个的奇迹。中国有句话说得很好：英雄不怕出身太单薄，有志气高哪天也骄傲。在中国千年历史长河里，涌现出了许多的英雄，或是乱世中横空出世，开创一代王朝的帝王，或是抵御外虏，保家卫国，冲锋陷阵，开疆拓地的将领，或是呕心沥血，造福一方，安国佑民，锐意进取的贤臣，其中既有出身钟鼎之家，大家世族的贵族，也不乏出身贫寒，起之布衣的平民。

人的一生中有很多东西由不得我们自己去选择，比如说，出生在什么样的家庭，是否一出生就会受到百般爱戴，千般呵护，是否能有一个快乐的、值得回忆的童年，这些都由不得我们，但是当我们可以选择的时候，应该不放过，也不放弃任何一次能改变我们现状，改变我们人生的每一次机会。

如果人可以学会忘记，学会放下的话，那么才有可能飞得更高，如果奥普拉整天想着自己失意的童年、贫困的家庭、别人的冷眼，那么她就不会有

今天的成绩，也不会有前进的动力，也不会一次次地改变自己，整装待发地向成功迈进。

### 人生启示

英雄不怕出身太单薄，你的过去永远不能代表你的未来。环境出身可能是柄双刃剑，长期的养尊处优，可能会侵蚀人们的意志，使之不思进取，难有发展；困境逆境反而可能促人奋进，绝地反击，励精图治。

## 自信的力量是巨大的

相信自己的能力，相信自己能够做成事情，这就是自信。索菲亚·罗兰说过：“自信心的含义是勇气和自制力之间的一种平衡。真正的自信心经常给人一种纯朴和诚恳的感觉。当你精力旺盛时，你的自信心会油然而生。”

自信的力量是巨大的，它能使一个人走向成功。奥普拉凭借着不懈的努力和强大的自信心不仅走向了成功，也走向了人生的无数个辉煌。

奥普拉是一位大块头的女子，整天欢欢闹闹的，充满活力，她还总愿意用夸张的语气表达自己的情感。《芝加哥太阳报》的比尔·茨维克尔曾说，当时，他听说他们聘请了一个非裔美国女人来主持早间节目，他一度以为WLS电视台疯了。因为比尔·茨维克尔知道，芝加哥可是美国种族观念最严重的城市，而电视台的主要观众就是那些住在郊区、每天待在家里的妈妈们。但是，令我们高兴的是，他错了，而且大错特错。比尔·茨维克尔的一段话，充分说明了奥普拉的能力和受欢迎的程度。

1983年12月底，奥普拉·温弗瑞从巴尔的摩突然造访芝加哥，当时正值一股强烈的寒潮入侵这座风城，芝加哥的气温下降至-23℃。但这一切并没有影响到芝加哥市民对奥普拉到来的热烈情绪和热情的欢迎。

她此行的目的是为了主持当地的一档日间谈话节目。1984年1月2日，WLS电视台为这位体重233磅的女主持人安排了一次游行，奥普拉借此机会将自己的风采展示给了这座城市。此次游行，奥普拉身着一件皮草大衣（据说她有好多件这样的大衣），顶着爆炸式发型，戴着她标志性的“妈妈大耳环”，在这座城市中大放异彩。

游行在芝加哥的州街举行，她一边向人们挥手一边热情地喊道，“嗨，我是奥普拉·温弗瑞，《芝加哥早晨》的新主持人……电视里的黑人小姐。”

行人纷纷注目，回应着她。自信、微笑洋溢在奥普拉的脸上，她的热情感染着每一个人，奥普拉给在场每一个人留下了良好的印象。

奥普拉的到来，令整个芝加哥市沸腾，令芝加哥市民为这位了不起的人物而欢呼。奥普拉早间谈话节目开播的第一周，其节目的收视率就超过了知名的《多纳休》节目。《多纳休》是在美国全国播放的一档谈话节目，而一年后，菲尔·多纳休这位谈话节目主任便卷铺盖走人去了纽约。奥普拉的节目在收视率上无人可以匹敌，不仅逼迫《多纳休》改换了场地，更迫使他的节目调整播放时间，以避免同奥普拉竞争。

奥普拉开玩笑说自己就像站在汽水柜台前的拉娜·特纳，只不过皮肤颜色不同罢了。一次昆西·琼斯正在芝加哥出差，有一天早晨在电视上看到奥普拉主持的节目后，就立即打电话给史蒂文·斯皮尔伯格，说自己找到了扮演索菲亚的不二人选。“她简直太合适了，”琼斯说，“又肥又活跃，十分的活跃。”1985年，奥普拉花了整整一个夏天来拍电影。后来她回忆这段时光时曾说，那是她人生中最快乐的时光，因为在《紫色》摄制组的大家庭里，奥普拉头一次感受到了被喜爱的感觉……“人们真正能够看到你的灵魂，因为你的灵魂而爱你，为你这个人和你所有的奉献而爱你”，奥普拉曾如是说。

那段时间，奥普拉深感自己正处于成功的巅峰，因为她正在实现自己一直以来的梦想。一个信心十足和足够努力的人是注定要成就一番事业，就是这段时间她曾说，“我是戴安娜·罗斯，是蒂娜·特纳，也是玛雅·安杰罗”。她浑身洋溢着自信。她告诉史蒂文·斯皮尔伯格，他应该把她的名字搬上剧院的大银幕，让她的面孔出现在电影海报上。但斯皮尔伯格并没同意她的这一提议，而是告诉她这两条要求不会出现在合同里。她也因此而责怪他犯了一个大错。奥普拉相信自己会在全美走红，必将成为一个家喻户晓的大人物。事实证明，她没有信口胡言，她确实实地做到了。

自信，是成功的第一秘诀。自信心也能激发人的潜能，奥普拉的成功说明了人要成功必须拥有强烈的自信心，如果你有强烈的自信心再加上不断地努

力、提高，你终将成才。可以说自信心是奥普拉走向成功之路的第一步。

### 人生启示

自信让奥普拉创造了一个又一个的奇迹。古往今来，每一个伟大的人物在其生活和事业的旅途中，也无不是以坚强的自信为先导。正是奥普拉相信自己，才激发了她进取的勇气，才感受到生活的快乐，才最大限度地挖掘了自己的潜力并逐渐走向成功。