

紅白娛樂 出品

不要小看 你自己

金牌制作人讲述娱乐圈那些明星大腕、
无名小卒的成长故事



高小叙
著

廖金玉(画家) 柳迦柔(作家) 杨志婷(摩登舞世界冠军) 谢佳佳
李沛欣 高洁如 曲君展 王凯 邹芊艺 唐云靖 林焕晨
黄彦康 苏春宁 赵启迪 郦丽等数十位演艺圈友人感动品鉴

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

不要小看 你自己

金牌制作人讲述娱乐圈那些明星大腕、
无名小卒的成长故事

高小叙

著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

不要小看你自己 / 高小敏著. —北京：电子工业出版社，2015.6

ISBN 978-7-121-26043-8

I. ①不… II. ①高… 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（2015）第 090171 号

不要小看你自己

作 者：高小敏

策划编辑：刘声峰

责任编辑：刘声峰 特约编辑：向 阳

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：4.75 字数：79 千字

版 次：2015 年 6 月第 1 版

印 次：2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价：40.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

赞 誉

《不要小看你自己》，是演艺圈新人及影视学校学生非常受用的一本励志书。

——画家 廖金玉

人生有梦，就要付诸行动；梦想是自信的翅膀，自信会承载成功飞翔。台湾著名影视制作人、策划人、经纪人、作家高小敏的这本《不要小看你自己》，以生动的语言、迷人的文字、独特的写作风格为广大青年奉献一场视觉盛宴，堪称娱乐圈指南。提升新攻略，不要小看你自己。

——柳迦柔

（作家，著有长篇小说、心灵励志随笔及散文合集 15 部）

每个人的成功都是依靠坚持、努力与汗水。青春期的你或许迷茫、烦恼、沮丧，但这些都是你成长的经历，你终将会因为这些经历变得更加成熟、稳重，从而蜕变成一个全新的自己。不要担心现在正在经历的不如意，将来的你会感谢现在自己所有的经历。《不要小看你自己》是一本会带给你极大收获的成长励志书，值得你收藏。

——摩登舞世界冠军 杨志婷

从前，觉得来一趟北京，是一生的愿望。现在，在北京工作安居，觉得理想离自己越来越近。很多次遇到挫折和困难，都挺了过来，坚信付出一定会有收获。从来不自以为是，但也不小看自己，因为，你其实很有潜力。我认识高老师很多年，一直以来他都很热心地帮助年轻人，现在他把他的经验集结成书，对年轻人而言是一种鼓励和启发，对我这个老朋友何尝不是一番鞭策。愿每个平凡的生命都能创造奇迹，成为自己心中的大英雄，常怀爱与感恩，愿此书可以真正地帮助大家！

——艺人 谢佳佳

高小敏老师制作过非常多高收视率的节目。圈内许多大牌歌手在他们初入行时想上节目宣传新歌都非常不容易。小敏老师常常默默地帮助一些新人歌手上节目宣传唱片，其中有些新人现今已是巨星。许多歌手都非常敬重高老师的为人处世方式——不求回报地去帮助需要帮助的艺人。《不要小看你自已》这本畅销书是值得大家收藏的一本成长励志书。

——歌手 高洁如

我心里很明白能让我深深记得高小敏老师的原因，不只是因为其人格魅力——为人低调谦虚、在娱乐圈的成就，以及令人钦佩的娱乐事业。而是几年前我们初次见面时对后辈的我所说的一席话：“根据你自身的情况、进入娱乐圈的心态和目标，希望你一定要保持现在的本色，并且能在发展顺利的情况下，不利用自己的某种优势做违背道义良知的事情。”这些话我现在记得，相信在今后的人生道路上仍将铭记在心。《不要小看你自已》是对你进入娱乐圈非常受用的一本书，不看你一定会后悔！

——艺人 王凯

综艺界公认的“综艺才子”高小敏的经典作品《不要小看你自已》终于要在大陆出版。此书记录了多个明星的成长历程和娱乐圈的种种传奇经历，精彩无限，为读者揭开了娱乐圈的神秘面纱。自繁体版在台湾发行以来一度风靡。现在，大陆的读者终于有机会一睹高小敏老师的妙语连珠，实在令人期待。

——黄彦康

（探索国际开发股份有限公司 董事长）

每个人的内心都住着一个强大而不一样的自己，正如台湾著名作家、电视节目制作人高小敏老师的新作——《不要小看你自已》书中所写的一样。本书可以说是高小敏老师这么多年在娱乐圈一路走来所经历的故事，以及在这些故事里的感悟的集中诠释。作为一名新人，这本书也给了我很多的经验与鼓励。

《不要小看你自已》，既记载了许许多多明星大腕的成长历程，也记录了高小敏老师在娱乐圈经历的点点滴滴，是高小敏老师众多作品中的经典之作，是新人行走在娱乐圈的指南针。

——艺人 邹芊芊

当人生遭遇低谷，高小敏老师的这本《不要小看你自已》，就是绝处逢生的最佳武器。

——艺人 唐云靖

我是个设计师，在当助理时就认识了高小敏老师。他每次来店里消费时，都会和我交流该怎样做自己，以及该如何规划自己的未来。高老师三十多年的人生经验都在《不要小看你自已》这本书里，值得一阅。

——明星美发师 林焕晟

所有人只看得见别人的成功，却看不到别人成功背后的努力和付出。委屈和眼泪只有自己知道。无数次，忍受着别人的嘲笑和白眼，仍然若无其事、面带微笑。在很想放弃时，就在心里告诉自己：“我是最棒的，再继续坚持下去，我就会胜利！”好友高小敏老师的第6本书——《不要小看你自己》，能够带你了解娱乐圈生态，以及如何在竞争激烈的娱乐圈中生存。对娱乐圈有兴趣的你一定要看这本娱乐圈攻略书，《不要小看你自己》会让你有意想不到的收获。

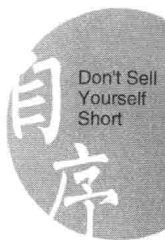
——**苏春宁**

《不要小看你自己》是一本非常特别的成长励志书。的确，很多娱乐圈大牌也都是从“小嫩芽”一步步成长起来并成为大树的。在这个圈子里，想要成功，只能以卑微姿态摸爬滚打，不轻言放弃，也从不小瞧自己。感谢高小敏老师出版这本极具正能量的书。郑重推介这本《不要小看你自己》给正在努力打拼奋斗着的朋友们。一定要看，看了以后你的生活视野或许就会不一样。

——**混音师 赵启迪**

《不要小看你自己》是你在人生道路上非常有帮助的一本成长励志书，值得你拥有。

——**郇丽**



在娱乐圈多年，我了解圈内的工作状态。一直想把自身所学分享给想要进入娱乐圈的年轻人及传媒相关专业的学生，让他们知道娱乐圈到底是怎么一回事。每年报考北京电影学院、中国传媒大学、中央戏剧学院等传媒院校的学生很多，但能够顺利被录取的只有少数，可见竞争是多么得激烈。

在各大传媒院校相关院系就读的学生很多都希望能在毕业后顺利进入娱乐圈，从事台前幕后的工作，但真正能进入娱乐圈的有几位？进入娱乐圈后能够坚持下去的又有几位？

这是一本引导你进入娱乐圈的攻略书。如

Don't Sell
Yourself
Short

自序

如果你想进入娱乐圈，如果你刚进入娱乐圈，那么一定要看这本书。这是一本值得你收藏的娱乐圈攻略书。年轻人有梦想就要努力地去追求，不管别人如何不看好你，也一定要相信终究有一天会完成自己设定的目标。所以千万不要小看你自己，努力坚持下去，一定会有机会成功……



电视与我 26 年 / 001

一开始看起来都很艰难 / 002

台上一分钟台下十年功 / 018



能管理自己是好的开始 / 031

认识自己更能管理自己 / 032

照镜子哲学 / 035

成功的定义在哪里? / 042



你是一个自信的人 / 047

真实地表达自己 / 048

懦弱的人得不到任何东西 / 055

自信面对人生的态度 / 058



打造一个有创意的未来 / 071

走出你的一片天 / 072

掌控你的精神生活 / 083

留一些空间给自己 / 095

小人物也可以有大志愿 / 103

天王巨星也是从新人做起 / 106

选秀文化 造星运动 / 110



艺人访谈 Q&A / 113

艺人访谈——李沛欣 / 114

艺人访谈——曲君展 / 130

Don't Sell
Yourself
Short



电视与我
26年

一开始看起来都很艰难

记得我的第一份工作，也是正式踏进演艺圈后的第一个工作，应该是华视“金曲龙虎榜”节目，记得是 26 年前的事了。

一些大牌艺人，第一个通告大部分就是先来“金曲龙虎榜”节目，比如草蜢乐队（算是梅艳芳的徒弟）、郭富城、张学友等，因为流行音乐大多是以“金曲龙虎榜”作为风向杆，所以当时真是炙手可热的一个节目。当时我的职务是一个小小的执行（节目助理）。所谓“执行”就是做最基层的工作（也就是大家叫的“小朋友”）。主要工作内容，应该不能说是“内容”，因为工作太广泛，只要是上头交代下来的事情都得去做，比如

说借道具、租场地……凡是做节目所需要的一切，都得去打理、执行。有些人选择放弃，觉得太累了，还要动脑筋、熬夜加班，身心都不堪重负，所以有些人选择离开娱乐圈。“节目执行”不是“杂工”喔，但这个工作需要尝试做许多事情，不管你愿不愿做、敢不敢做都得试试看。如果我连试都不敢试，今天我也就不会在这里跟各位长篇大论了。

20 多年前台湾的电视节目只有 3 个台，那个时候，要制作一个节目是很辛苦的。首先要做道具，记住是“做”而不是“买”喔。若是电视节目是星期六要播出，通常我们在星期四都要做道具、布景，直到前一天的早上九点半，可能就直接进去盯景（盯着自己做的东西不要出现意外状况），非常累，几天不睡觉是稀松平常的事。我不会去形容当时有多辛苦，因为自己爱做这一行嘛！

刚开始接触电视节目，所要面对的首要问题应该是对工作内容的熟悉。尽快熟悉电视节目制作的工作流程、特点，甚至节目的效果评估。我想不是只有电视节目工作是这样，任何工作都是如此，公司总是希望你能在最短的时间内学会任何该学

的事物，熟悉任何相关的流程与环节，最好一开始就可以上阵打仗。对公司来说，时间是宝贵的，所以我也不敢掉以轻心，只能加速学习。那么要冲到何时才算一个阶段的完成呢？没有人能为你判断，真正能够问的只有自己，要扪心自问：“我做了什么？做得好不好？有没有疏忽？……”就算全部的答案都是肯定的，我也不会告诉自己“够了”。对我来说，直到现在对于任何事情的学问都没有一件是“够了”的。你呢？够了吗？

我在刚入行华视做“金曲龙虎榜”的执行时，并没有太多的人教导我该怎么做，大概大家都有自己要忙的事情，哪还有时间对我一一指导？要靠自己去摸索、去问，但问要有限度，不要同一件事问好几遍，就算是我自己，都会感到厌烦。自己尝试摸索，尝试时要想弄清楚方向，不要像个无头苍蝇到处乱撞，到头来可能能完成的只有五成，甚至一事无成，那么工作带给你的不是惊喜而只是噩梦！那时候我们执行是看不到剧本的，都是编剧直接下指令，我们就得去执行所有事情。当我们有一定的能力时，才有机会看到剧本。以前的节目“制作人”是高高在上的，我们是不易跟他们进行沟通的（这就是早期的

电视节目制作状态)，我就得一步一步了解整个节目的制作方式。也许跟一个人的个性有关吧，我算是比较闷着做事那种类型，总是埋头苦干、话不多，我想这是个优点，所以也想在此与梦想进入演艺圈的年轻朋友们以“多做事、少说话”来共勉。

“金曲龙虎榜”最红的单元应该是歌曲的排行榜，无论是国语排行榜还是西洋排行榜，因为观众都很喜欢听音乐，每到星期六都会吸引非常多的观众打开电视收看。节目中有几个大单元，其中有一个单元是“才艺泳装美少女选拔”，一年只办一次，每当这个单元，胡瓜当然是最高兴的啦！（喂，别搞错，不是有美女的原因）他高兴的是因为他可以出国去休息。因为我常常陪瓜哥到国外去，我跟胡瓜成为了很好的朋友。

胡瓜真的太忙了，要出差的时候，手上也还有很多节目要主持，那瓜哥一出差，节目怎么办？是不是很多节目都要因此而停摆？每当胡瓜准备出差之前，我们进行沟通协调，要先“预录”存档，不然他一出差恐怕台湾的电视圈就会大乱！因为他在台湾电视演艺圈内拥有举足轻重的地位，他可是主持界的天王呀！其实每一年我们大概也只有一次的机会出差，每次五六

天，而且出差也是工作，但我们把它当作稍稍喘息的机会。

我们再回到“执行”这个工作的话题上，常有人问我这个工作的辛苦在哪里，呃……其实我也不太会形容到底有多辛苦，我甚至不知道“辛苦要如何定义”。我举一个例子好了，那时执行人员只有两个人而已，两个人就称为执行组，我们那时候节目中要摆设所谓“三乘三”的电视墙，顾名思义是由九台大电视机所组成的电视墙，用在一些像是需要播出 VCR 画面的时候，要与主持人配合。当要录影、节目开始前，必须得设定好摄影棚内的道具，我通常就负责搬这些电视。你想想看，九台二十九英寸的电视，两个人搬，还得把电视弄到两米高的地方，不仅要设定场景，还要搬运各种沉重的物品。我不是猛男，这些工作实在让人吃不消，而且如果电视机掉下来那是非常危险的，有时候一些新人光是搬个电视机，只搬一次而已，吃个便当后就跑掉了，他们吃不了苦。

执行现场还有一个所谓的“美术设计”工作，要设计道具、现场景观等。“金曲龙虎榜”每个星期的主景都不一样，经由美工与我们执行组计划每个主景，有了确定的计划后，就要由执