

赵一
编著

贴心的观照，
女性修炼幸福的绝佳指南
通透的感悟，
女性提升自我的智慧指引

柴静给女人的88个智慧忠告

你若精彩， 老天安排



她是女神，是人生偶像，
是中央电视台大牌主持人，
她凭借自己的倔强、坚韧，
靠着许多多式的努力
造就了一个又一个传奇……
她就是柴静。

你若精彩， 老天安排

柴静给女人的88个智慧忠告

赵一 / 编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你若精彩, 老天安排: 柴静给女人的88个智慧忠告 / 赵一编著. —北京:
中国财富出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5047-5656-5

I. ①你… II. ①赵… III. ①女性—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 078103 号

策划编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任编辑 刘 晗

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5656-5/B·0435

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 张 13.5 印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

字 数 200千字 定 价 29.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

Preface | 前言



她，简单，清秀，是个人见人爱的邻家女孩。

她，声音温柔，有亲和力，被听众称为“长沙夜空里唯一的安慰”。

她，气质优雅，矜持冷静，是公众眼中不食人间烟火的“公知女神”。

她，犀利，敏锐，锋芒毕露，但有一颗炽热的扶持弱者的心，被网民视为“新闻女侠”。

她，身材娇小，禀赋不突出，但内心独立，倔强，坚韧，靠着许三多式的努力立足在央视这个最强平台……

她就是柴静！

在文学青年眼里，柴静是林徽因；在铁杆粉丝眼里，柴静是女神；在新闻系学生眼里，柴静是人生偶像；在采访对象眼里，柴静是中央电视台大牌主持人……那么，她究竟是怎样的人呢？

柴静，出生在山西临汾，曾在湖南电台主持《夜色温柔》节目，后来在中央电视台《东方时空》《新闻调查》等节目中担任记者和主持人。

柴静，给人的第一感觉是娇弱，但就是这样一个看起来弱不禁风的女子，身躯里却埋藏着火山，在担任中央电视台记者和主持人时，她把新闻



节目做得充满了女性细腻关怀，而且又具有惊人的力量，她的精彩纷呈和强者姿态让很多同行敬佩，羡慕。

在事业上，柴静是成功的，她达到了很多新闻工作者所难以企及的高度；在生活中，柴静是淡然的，幸福的，作为年少成名的电台主持人，柴静20岁就已经小有名气，而后一系列的光环更令很多人羡慕，但柴静并没有因此而雀跃，她只是继续自己朴素而安静的生活，该读书读书，该写字写字，不争不抢、不急不忙、不卑不亢地过好每一天，正如她在介绍自己时常说的那句：“我叫柴静：火柴的柴，安静的静。”

柴静是一个安安静静的幸福女人，她的见解，她的奋斗精神，她的坚韧勇敢，她的生活态度，她的理性独立……值得我们每一个女人去学习。

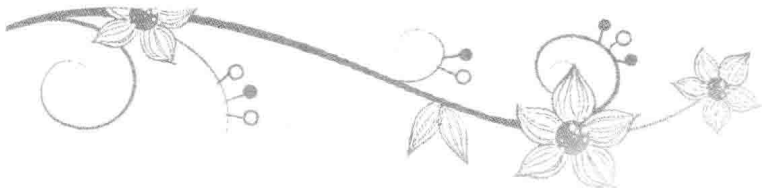
鉴于此，我们出版了这本《你若精彩，老天安排——柴静给女人的88个智慧忠告》。

本书融合了柴静方方面面值得女性学习和借鉴的智慧，再同现代职场、生活相结合，有效地帮助女性正视问题、克服困难、重塑魅力、收获成功和幸福，实用性强。同时，本书摒弃了说理式的枯燥乏味，字里行间流露出爱和理解的情愫，让人在感到亲切的同时体味到一种力量。

人们常说“见贤思齐”，本书试图全面解读柴静，触碰她的思想，感知她的拼搏、知性、纯洁，还有她的理性、优雅……相信阅读完此书，你可以从中获得正能量，渐渐变得如柴静般睿智、出色、成功，也如她一般幸福……



目 录 | Contents



人生要靠自己来成全

1. 围着自己转，世界才会围着你转 / 001
2. 你只管精彩，结果老天自有安排 / 004
3. 做自己，更美丽 / 006
4. 邻家女孩，也有倔强的坚持 / 008
5. 努力就会有实现自己价值的机会 / 010

从不假思索的蒙昧里挣脱，这才是活着

6. 不要挑战“三心二意”的生活 / 013
7. 选择好一条路，就安心地走下去 / 016
8. 最有耐心的人才会不断踏出人生新高度 / 018

你对世界简单，世界就对你简单

9. 纠结的心态带来的是逼仄的道路 / 021
10. 纯粹的快乐由思想和态度产生 / 023
11. 你对世界简单，世界就对你简单 / 025
12. 不以内心的标尺衡量事物 / 027





安稳不是女人唯一的渴求

13. 女人可以没有野心，但不能没有追求 / 030
14. 蝴蝶般的蜕变才是人生的魅力所在 / 032
15. 不眷恋安稳，成功在冒险的路上 / 034
16. 积极主动才有机会领略人生美景 / 036

做出鞘的剑，而不是温室里的花

17. 认定目标后，全力以赴去追求 / 039
18. 目标可以高远，脚步必须踏实 / 041
19. 善于自我引领才能做命运的主宰者 / 043
20. 怒放的生命，因事业而精彩 / 045
21. 在奋斗中加入一些快乐的催化剂 / 047

苦楚的岁月，也是幸福的养料

22. 经过苦难洗礼的人生更加芬芳 / 049
23. 阳光总在风雨后，乌云上有晴空 / 051
24. 成功是熬出来的 / 053
25. 在变化中不断突破自我 / 055
26. 挑战，能让自己信心百倍 / 057
27. 人生不圆满，再苦也要笑一笑 / 059

成长，带走的不只是时光

28. 强大不是因为征服，而是因为承受 / 062
29. 过于争强好胜只会让人望而生畏 / 064
30. 虚心让你少走很多弯路 / 067
31. 不事张扬，才是最重的分量 / 069





生活再难，别忘腾只暖手给世界

- 32. 仁爱的心能看到更多的美好 / 071
- 33. 懂得去爱，才会被爱 / 073
- 34. 冷漠不是成熟，不要失去“微笑”的能力 / 075
- 35. 以关切的目光看到别人的存在 / 078



爱是女人一辈子的修行

- 36. 走得再远，也别忘记为何出发 / 080
- 37. 再美的旅途，也不如回家的那段路 / 082
- 38. 莫因琐碎的生活而忽略了朋友 / 084
- 39. 记住，不管遇到谁他都是对的人 / 086



真实的人性有无尽的可能

- 40. 廉价的虚荣是需要付出代价的 / 089
- 41. 只要还能思考，就不会被恐惧完全控制 / 091
- 42. 承认不完美，人生才圆满 / 093
- 43. 愿时光清浅，许你晴天 / 096
- 44. 不让负面的暗示阻挡自己 / 098



以小女人的姿态生活，以大女人的格调行事

- 45. 防备别人，有时会孤单自己 / 101
- 46. 以从容的心态面对一切 / 103
- 47. 暖己，却不伤人 / 105
- 48. 自省使人提炼出成长的智慧 / 108
- 49. 勇敢是灵魂最杰出的力量 / 110





你可以不懂世界，但一定要融入世界

50. 适当袒露弱点，更易被人理解 / 113
51. 用你喜欢别人对待你的方式去对待别人 / 115
52. 平等相待，才会让人敞开心扉 / 117
53. 关切，过犹不及 / 119
54. 真实，就会被对方感知 / 121

会交流的女人最有人格魅力

55. 柴静的说话之道：优雅和礼貌 / 124
56. 交谈有修养，效果最有效 / 127
57. “会听”的耳朵胜过“会说”的嘴巴 / 129
58. 委婉的措辞永远强过直接的批评 / 131

爱情不是女人的唯一糖果

59. 柴静论爱情：不苦求，不逃避 / 134
60. 即使没有爱情，也要活在明媚的春天里 / 136
61. 执著于爱情，而不执著于某个人 / 138

优雅柴静，内涵是她最好的化妆品

62. 追逐社会地位，不如雕琢生活品位 / 141
63. “贵妇人”——用一生去修持的完美境界 / 144
64. 腹有诗书气自华，美丽只因“秀外慧中” / 146
65. 空谷幽兰，幽默才是智慧的火花 / 148





选择好你一生的“生态环境”

- 66. 嫁人，别总想着嫁个有钱人 / 151
- 67. 美貌不是收获长久爱情的资本 / 153
- 68. 做一家人，需要两个人的相互关怀和扶持 / 156




有欲望叫喜欢，忍住欲望才是爱

- 69. 彻底地付出，全然地接受 / 159
- 70. 温柔相待，真情以对 / 162
- 71. 包容的心让你有“情人的眼” / 164



用心、真心、开心，生命之花才盛开

- 72. 忙碌是种生活状态，而不该是心灵的常态 / 167
- 73. 抓紧人生，才不会留下遗憾 / 169
- 74. 从琐碎的事情里抽出身来 / 172
- 75. 用心感受幸福 / 174



似锦繁华的夜，处处有寂寞的信徒

- 76. 学会享受孤独 / 177
- 77. 每个女人的心底，都应藏有一块自留地 / 179
- 78. 每天抽出点时间与自己单独相处 / 182



生命就该浪费在美好的事情上

- 79. 多用美好的事物填充时间 / 185
- 80. 生命只在一呼一吸间 / 187
- 81. 多做几件让自己心有所依的事儿 / 189



淡定柴静：进一寸有一寸的欢喜

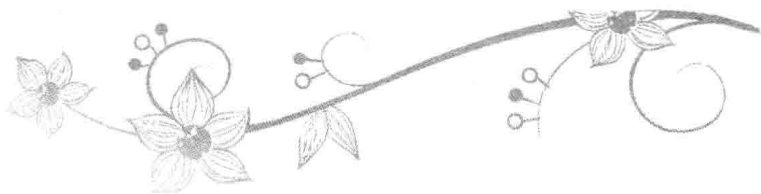
- 82. 侧耳倾听，生活处处有美景 / 192
- 83. 不要让物质束缚了生活 / 194
- 84. 删繁就简，为幸福美好留空间 / 196
- 85. 学会放手，生活更容易 / 198

静下来，看见幸福

- 86. 安心，柴米油盐里也有你要的一切 / 200
- 87. 把目光放在你的选择之后 / 202
- 88. 守住初心，就不会被外界的复杂“攻击” / 205



人生要靠自己来成全



1. 围着自己转，世界才会围着你转

有一句西方谚语深得柴静的赞许：“一个人围着自己转，最后全世界都会围着他转；一个人围着全世界转，最后全世界都可能抛弃他。”现在，很多女人之所以在生活中无法掌控幸福，在工作上又难以获得成功，其根源恰是将太多的注意力放在了别人身上，丢失了自己的本色。

在柴静的新书《看见》的发布会上，有记者问她：“很多新闻记者在看您的主持，学习怎么提问，作为一个记者应该怎么学习采访呢？”

柴静坦言，自己最初也走了一条“弯路”，那就是笨拙地模仿。在刚进央视的一年里，柴静饱受批评，因此对自己原本特有的文艺气质感到怀疑。为了更快地步入正轨，柴静把陈大惠、法拉奇、拉里·金等著名记者的采访记录打印下来，塞在文件夹里默默研习。她说：“江湖上的小女生，以前那点儿华丽的水袖功夫，上阵杀敌时一概用不上，只能老老实实蹲马步，照猫画虎。”

那时，她认为：“人的创造都要从模仿开始，谁都过不了这一关。”所以，她把从别人那里学来的问题模式抄下来，做成模板，有相似的话题



就套进去用。所以，每次采访前，即使对受访者不太了解，柴静也会大概列一百个左右的问题，甚至更多。

后来，柴静才渐渐发现这种模仿的副作用，那就是在每次提问前，她的脑袋里已经有了“预设”，有了先入为主的“模板”，所以她的提问和结论，都会偏离客观观察，总想往那上面靠。这对追求客观的采访工作来说，实在是最大的障碍。

在漫长的磕碰与反思中，柴静终于渐渐发现了自己独有的视角和思路，开始摒弃那些刻意的模仿。柴静想起自己最珍贵的本性就是“静谧”，是从倾听中引导真相的“静谧的敏锐”。她其实不需要去模仿别人的套路，她自己就能摸索出一条别人无法涉足的林间蹊径。后来，经过对这种“柴式武功”的不断摸索与修炼，柴静在工作上越发得心应手。她甚至笑言，这些年自己主持就像张无忌打太极，已经可以跟随感觉，而不是脑海里的招式进行见招拆招了。

的确，每个女人都拥有一种专属于自己的工作态度与思路，拥有自己独有的审美观念和评价标准。柴静提醒女人：这样的独特不是建立在对别人的模仿上的。人生要靠自己来成全，不必仰望别人，自己亦是风景。然而，在匆忙的现实生活里，很多女人往往试图通过描摹别人的精彩来掩盖自身的晦暗。她们没注意到，她们为此不仅掩盖了生活的晦暗，还有自己最宝贵的东西，那就是清净本色。

很久以前，一个农场主以养猪为生。在农场主养的那些猪里，有一只小猪天生与众不同，它不像别的猪是粉红色的，而是鲜绿色的。虽然它觉得别的小猪的粉红色并没什么不好，但它还是更喜欢自己身上的颜色。然而猪群却并不像小绿猪那样“想得开”，它们觉得小绿猪是异类，于是它们处处欺负它、排挤它，甚至还常常以它为借口向农场主发脾气。农场主觉得这样下去不是办法，于是，在一个寂静的晚上，当猪群还在酣睡的时候，农场主偷偷抓住了小绿猪，强行把它泡在装满粉红色油漆的桶里。

小绿猪绝望地大喊：“上帝啊！救救我吧！不要把我变成粉红色！我



就是喜欢和别人有一点点不同！”可是，一切都太晚了。小绿猪被从头到尾浸泡成了粉红色，更让它伤心的是：这种油漆无法被洗掉，也无法被覆盖，它再也无法跟其他猪有所不同了。在同伴的嘲笑声中，“小绿猪”悻悻地回到自己的位置睡着了。

然而，故事到此并没有结束，下面才是这个故事最有趣也是最耐人寻味的部分：那天夜里，就在“小绿猪”还在梦里哭泣的时候，农场上空突然聚集了大量的乌云，一场大雨随之倾盆而下，将所有猪都淋湿了。而且这雨并不是普通的雨，雨水是鲜绿色的！于是，原本粉红色的猪群都变成了鲜绿色，除了我们一直渴望不一样的“小绿猪”，因为它身上的粉红色油漆无法被洗去也无法被覆盖。但是它却并没有因为自己没被雨水变回绿色而伤心，相反，它不住地感谢上帝救了它，因为现在的它，又和别人有一点点不同了。

“小绿猪”虽然只是作家笔下的一个“可爱也可怜”的文学形象，但其实，许多人都能从它身上，找到自己的影子。

所以，结合自己的经历和这个故事，柴静总结说：“把别人当成镜子，不管是模仿还是对立，都会将我们装扮成一个完全陌生的人。”就像那句俗语所言：“总拿别人做镜子，傻子会以为自己是天才，天才也许会把自已照成傻瓜。”

柴静说：“但愿我们都不是这样的傻瓜。”





2. 你只管精彩，结果老天自有安排

生活中有一些女人，她们虽然没有温室花朵娇艳的外表，但她们却是站立在山间临风摇曳的野菊花，迎着凉爽的秋风唱着属于自己的情歌。这样的女人知道人生要靠自己来成全，她们懂得用自己的双手规划自己的未来，用自己手中的笔描绘自己将要创造的山水。

在采访中有人问柴静：“你由原来的心灵类节目转到关注现实的《新闻调查》，自己感觉遇到的最大的挑战是什么？你是怎样迅速适应并干得如此出色的？”

柴静的回答是：“最大的挑战是面对人和世界的时候，自己的认识。我唯一能做的就是保持好奇、敏感、用功，不断地自我更新。”

柴静是一个聪明的女人，她知道爱情不是女人的依靠，如果好逸恶劳，把男人当成事业，那将会把幸福的遥控器塞到别人手里。只有自己不断努力，不断奋斗，才能主宰自己的人生。

她也是一个如柴静般智慧的女人，虽然已经年过四十，她却依旧保持着少女时的情愫，头发每天一洗，定期做面膜，严格控制体重，衣服精心搭配。在她办公室的抽屉里，放着花茶、绿茶、红茶、咖啡和饮料，午后，她会因情因景为自己泡一杯然后慢慢品味。用她的话说，“人要讲究生活品质，即使再老也不能凑合将就。”看到她的人都会眼前一亮，觉得她气质脱俗，令人心旷神怡。

办公室的小姐妹们也总是被她这种态度感染，依依便是其中的一位。

不久前，依依和男朋友分手了，茶不思饭不想，没精神上班，工作老出错，一次聚餐依依酒后吐了真言，原来依依的男朋友出身贫寒，长相也





不佳，但却十分花心，仗着自己是公司的一把手，很轻易地俘获了大部分的公司女职员，每次依依都是隐忍，这次，终于是挨不过去了，所以决绝地提出分手。因为很爱，所以即使他品德败坏至极，分手后依依还是很伤心。

她看在眼里，便抽了一个时间找依依聊了聊：“女人无论什么时候都不能放弃自己，都要有自己的精气神，老了，失恋了，离婚了，没升职，这都不是自暴自弃的理由，多大点事儿呀，没了男人要照样过得精彩。”

她的话，依依句句印在了心里，还跟着她一起报了个英语班开始学习，慢慢地依依不再精神恍惚，也不再想那个负心汉。

后来发生的事情谁也没有料到，就这样一个精彩的女人，老公也旁逸斜出了，她利落地离了婚。什么自暴自弃，什么没有男人照样过得精彩，她能做到吗？四十多了，还带着一个女儿，以后的日子可怎么过？看出别人怀疑的眼光和怜悯之情，她告诉大家：“别为我发愁。经过这件事，我发现，真正的幸福，是自己给的。”

她是这么说的也是这么做的。离婚后，对前老公的种种出轨，她没在背后说过一个字，而是练练瑜伽，学学画画，妆容也更加精致。离婚后的她，一如既往地做她的精彩女人。

再后来，一位外国教授看上了她，对于她的女儿，老外也毫不介意。如今，她把女儿提前送到了美国去读书，她也正在办各种手续，而国外的准公婆，已经帮她申请好了大学，到了那里，她准备去攻读心理学的博士学位。

目睹了发生在她身上的事情后，有人说生活之所以给她开这么大一个玩笑，是因为她身边的那个男人和她已然不再般配，当然要给她换一个。

读了这篇文章，你是不是觉得她是一个幸运的人？但是仔细想想，又仅仅是幸运吗？

柴静说：“关键不是别人能给什么，而是自己内心想要什么。”“靠山山会崩，靠水水会枯”，永远不要找别人要安全感，没有人会是女人的





救世主，婚姻也不是女人的金饭碗。你可以去爱一个男人，但是不要把自己的全部都赔进去。因为，没有一个男人值得你用你的全部去讨好。你若不爱自己，怎么能让别人爱你？

你只管负责精彩，结果老天自有安排。女人要懂得善待自己，成全自己，这样做不是为了要让某个人后悔，而是为了让自己的人生更精彩。

3. 做自己，更美丽

人生要靠自己来成全，女人要想生活得幸福，就要爱自己，学会按照自己喜欢的方式去生活。因为如果你一味地遵循别人的价值观，取悦别人，最后你会发现“众口难调”，每个人的喜好都不一样，失去自我，便会是自己人生中痛苦的根源。在这一点上，我们要像柴静学习。

1996年，柴静从长沙铁道学院毕业，她的父母本打算将她安排回山西老家做会计，但她执意不肯，而是留在湖南做了《夜色温柔》的主持人。那时的她每月只有300元的工资，一半还要用来交房租。柴静每天骑车上下班，自己洗衣做饭，日子过得很清苦。后来回忆这段往事时，柴静说她放弃安稳的会计而选择做主持，既不是为了赚钱，也不是为了出名，只是单纯喜欢这个职业能够给予她的那种“人与人之间的生命往来”。

这次“任性”在柴静的经历中并非唯一：她喜欢音乐和文字，就去应聘电台主持人；她喜欢北京的丰富与机遇，就只身去北京求学；她向往央视的深度与氛围，就接受陈虻邀请，入驻《东方时空》……柴静的每一次选择，都是听凭自己内心的旨意做出的。这也印证了柴静高中老师对她的评价：“这个女孩虽然不怎么讲话，但心里有自己的主意。”

