

ZHONGGUOERSHIWEI  
MEILINZHUHUBODERENSHENGZHUI

# 中国20位 魅力女主播的 人生智慧II

浩然◎编著

用心灵开启成功密码·用修养塑造魅力生活  
一部让千万女性发生改变的智慧修习书  
广受欢迎提升女性魅力的当红励志经典  
当红女主播化身**成功导师** 引爆魅力女人的**智慧力量**

ZHONGGUOERSHIWEI  
MEILINVZHUBODERENSHENGZHUIHUI

# 中国20位 魅力女主播的 人生智慧II

浩然◎编著

## 图书在版编目(CIP)数据

中国 20 位魅力女主播的人生智慧. 2/ 浩然编著. --  
广州: 广东旅游出版社, 2013. 7  
ISBN 978-7-80766-512-0

I. ①中… II. ①浩… III. ①女性—电视节目—主持人—生平事迹—中国 IV. ①K825.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 104604 号

责任编辑: 何 阳  
封面设计: 天之赋  
责任校对: 李瑞苑  
责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

北京市昌平开拓印刷厂印刷

地址: (北京市昌平区上苑秦屯村)

787\*1092 毫米 16 开 14.5 印张 190 千字

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

[ 版权所有 侵权必究 ]

---

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

现代社会，女性的地位在不断提高，传统的家庭主妇的角色已经不再适用于现代女性。她们在社会这个大舞台上的表演越来越精彩，越来越成功。

人生只有一次，女性如何在这短暂的人生之旅中生活的更加精彩？怎样获得事业的成功、家庭的幸福快乐？当我们静下心来思考这些问题时，我们不由的把目光投向那些已经获得成功的女性身上。

女人，若想要经济独立，不被贫穷所牵绊；若想要事业成功，不被失败所束缚；若想要幸福，不被生活所遗忘，就必须拥有智慧。本书选取了董卿、李湘、刘纯燕、陈辰、陈晓楠、经纬、李思思、沈星、谢楠、杨舒、瑶淼、章艳、周瑛琦、竹幼婷、海霞、蓝心湄、沈冰、谢亚芳、杨澜、张小燕二十位知名女主播，阐述了她们各自的人生智慧。

她们是美貌与智慧的化身，她们是一群美丽灵动的精灵。她们睿智、勇敢、乐观、坚强，她们是优秀女性的代表。她们活跃在主持台上，身上散发着优雅迷人的气质，举手投足之间都吸引着亿万观众的眼球。

这二十位女主播的人生无疑是成功的，但她们的成功并非与生俱来的，成功的背后是无人知晓的心酸。她们成功或来自于坚强乐观，或来自于勇敢无畏，或来

自于踏实努力，但她们有一个共同点——她们的智慧造就了她们的成功。

唐太宗李世民曾说：“以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以明得失。”而我们可以从这二十位女主播的身上学到成功的智慧，看到自身的得失。这些智慧一定会让女性朋友受益无穷，通过学习她们的智慧，可以不断的调整和完善自己的人生，做个生活的智者，点亮心中的梦想。

聪明的女人要学会借鉴别人的经验，巧妙地向别人“取经”，学习成功女性的智慧和魅力女性的人生，让自己的内涵丰富起来，让自己的学识充实起来，让自己的底蕴深厚起来，让自己的举止高雅起来，让自己的品格高尚起来，让自己的情趣超凡起来，把自己磨炼成一个既成功又有魅力的女性。



## 前言

### 人生选择智慧之一：特立独行，人生有大美 /001

代表人物：董卿（中央电视台）

智慧之一：抓住偶然的机会有003

智慧之二：挑战新的难度 /004

智慧之三：挫折也很宝贵 /010

启示

快乐是生活的真谛 /014

### 人生智慧之二：勇敢无畏，适时转型 /017

代表人物：李湘（深圳卫视）

智慧之一：不断寻找新征程 /018

智慧之二：勇敢创业 /020

智慧之三：用心经营，让婚姻更美满 /022

启示

做个果断的人 /025

## 人生智慧之三：快乐是一种充满魅力的智慧 /027

刘纯燕（中央电视台）

智慧之一：找到适合自己的舞台 /028

智慧之二：年轻是一种心态 /031

智慧之三：婚姻是两颗心的付出 /033

启示

积极的心态是最好的驻颜药 /036

## 人生智慧之四：活在当下是生命的最大张力 /038

陈辰（上海东方电视台）

智慧一：机会来了就要抓住 /040

智慧二：忘却压力 /041

智慧三：不被盛名所累 /042

启示

女性如何面对流言蜚语 /046

## 人生智慧之五：随心所欲，水到渠成 /048

陈晓楠（凤凰卫视）

智慧之一：喜欢的事就去做 /050

智慧之二：用心关注社会 /051

智慧之三：单纯的自己，简单的生活 /053

启示

女性成功的特质 /056

## 人生智慧之六：女人的精彩源于细节 /058

代表人物：经纬（中央电视台）

智慧之一：积累才会有意外的收获 /060

智慧之二：工作中追求完美，生活越简单越好 /061

智慧之三：专注做好一件事情 /063

启示

工作也可以是一种享受 /066

## 人生智慧之七：积累才华，待时而动 /068

代表人物：李思思（中央电视台）

智慧之一：直面竞争，理智选择 /070

智慧之二：为梦想披荆斩棘 /071

智慧之三：善于学习，为成功加油 /073

启示

魅力源于迷人的个性 /076

## 人生智慧之八：顺其自然俘获成功 /078

代表人物：沈星（凤凰卫视）

智慧之一：机遇加努力等于成功 /080

智慧之二：做自己擅长的事 /082

智慧之三：随性而为，热爱生活 /084

启示

不妨培养一些兴趣爱好 /087



**人生智慧之九：内外兼修才能气质脱俗 /089**

代表人物：谢楠（光线传媒）

智慧之一：猫人主持比赛，人生的转折点/090

智慧之二：成功从来不是一帆风顺的 /091

智慧之三：艺多不压身，全面发展 /093

**启示**

女性要学会减压 /096

**人生智慧之十：正能量成就梦想 /098**

代表人物：杨舒（凤凰卫视）

智慧之一：每次尝试都是人生的演练 /99

智慧之二：逼着自己成长 /102

智慧之三：做一块“好学的海绵” /104

**启示**

充电学习，提升自己 /108

**人生智慧之十一：志向高远的淡泊美 /110**

代表人物：瑶淼（中央电视台）

智慧之一：把握命运，低调做人 /111

智慧之二：吸取养分不断成长 /114

**启示**

做个低调的人 /118

## 人生智慧之十二：魅力人生源自磨砺 /120

代表人物：章艳（中央电视台）

智慧之一：人生最重要的是不断奋斗 /121

智慧之二：人生确实该丰富一点 /124

智慧之三：简单生活 /126

启示

享受生活 /129

## 人生智慧之十三：上下求索寻找属于自己的天地 /131

代表人物：周瑛琦（凤凰卫视）

智慧之一：从娱乐到新闻的跨越 /133

智慧之二：女人的美丽如同生命 /135

智慧之三：让美满婚姻一路如歌 /137

启示

如何与人沟通 /140

## 人生智慧之十四：坚持才能迎来最后的美丽 /142

代表人物：竹幼婷（凤凰卫视）

智慧之一：理想引领人生 /143

智慧之二：挫折是最好的收获 /145

启示

做个会说话的女人 /149

## 人生智慧之十五：用功用心才更精准地俘获成功 /151

代表人物：海霞（中央电视台）

智慧之一：执著自己选择的事业 /153

智慧之二：在母亲的陪伴下不懈努力 /155

智慧之三：幸福的婚姻需要相濡以沫 /157

启示

沟通让婚姻更加幸福 /162

## 人生智慧之十六：个性十足才能“无出其右” /164

代表人物：蓝心湄（TVBS欢乐台）

智慧之一：经历了风雨，方迎来彩虹 /166

智慧之二：女人可以做大自己的事业 /168

启示

女性财务独立才是真正的独立 /171

## 人生智慧之十七：以柔克刚者胜 /173

代表人物：沈冰（中央电视台）

智慧之一：丰富自己扮靓人生 /175

智慧之二：永远在路上的感觉 /180

启示

聪明的女人要学会示弱 /184

## 人生智慧之十八：信念是卓越成就之源 /186

代表人物：谢亚芳（凤凰卫视）

智慧之一：人生总有等待的时候 /188

智慧之二：为理想奋斗不止 /190

启示

做个有魅力声音的女人 /194

## 人生智慧之十九：自己把握未来命运 /196

代表人物：杨澜（阳光媒体）

智慧之一：美好的人生需要规划 /198

智慧之二：人生就是一个不断磨砺的过程 /201

智慧之三：优雅的气质与知性的内涵最重要 /203

智慧之四：做好工作，也做好母亲 /205

启示

女性如何成功跳槽 /209

## 人生智慧之二十：在梦想中展现自我 /211

代表人物：张小燕（台湾电视台）

智慧之一：不轻言放弃，坚持到底 /213

智慧之二：经营自己的人生 /214

智慧之三：帮助别人就是帮助自己 /216

启示

做一个有梦想的人 /219

## 人生选择智慧之一：

### 特立独行，人生有大美

代表人物：董卿（中央电视台）



## 足音：

1. 董卿，出生于上海人，毕业于上海戏剧学院。先后在浙江电视台、上海东方电视台主持节目，主持了《快乐大篷车》《流金岁月》《相约星期六》《视听满天星》《从星开始》《新上海游记》《海风伴我行》《亲亲百家人》等节目。

2. 2002年5月加入中央电视台，曾主持过《魅力12》《欢乐中国行》《魅力中国》《春节联欢晚会》等知名节目，2005年度“国际电视主持人论坛暨年度颁奖盛典”中一连捧得“最佳电视综艺节目主持人”及“最佳电视女主持人”两项大奖，是中央电视台最优秀的节目主持人之一。

“大美”出自庄子的《知北游》“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。”“大美”指美的精髓，既有浩大磅礴的境界，又有淡定致远、寂寞无为的品格，是一种朴素、自然、本真的美。

在纷繁复杂的花花世界，有大美的女人，在面临众多的选择、诱惑时，总能够看到问题的实质，能够做出理性的决断。她激情却不张狂，安静却不沉闷。她不屈不挠，在天地之间做最真实的自己。

YIN XIANG  
印象

第一眼：美丽知性、专业干练，机智幽默，她常常带着可爱中有着顽皮的笑容走上荧幕，灿烂的笑容透着亲切与随和。

第二眼：她的美融合了自信、勇敢与智慧，主持风格大方利落，她能够很好的掌控主持现场的气氛，语言幽默而不低俗，表演生动而不矫揉造作，使节目始终保持快乐与真实。

## 坚定走自己的路

荧屏上的董卿清秀、靓丽，说起话来生动、坦诚；最常见的表情就是笑，她活力四射与率真的个性，让人不自觉被她的快乐所感染。她身上做事认真、执著、坚定的态度让人心生敬佩。

董卿是个个性独立的人，她的生命充满了各种各样的巧合，这些巧合点亮了她的人生。她的执著拓宽了她的人生之路。

可以说主持现在已经成了她生命中的一部分。她先后在浙江电视台、上海电视台、东方卫视担任主持人。中央电视台给了她更大的舞台，给了她更上一层楼的机会，也正是在这里，她自己也凭借深厚的功底和独特的主持的风格，让观众记住了这个爱笑的女子。

董卿说，她自己特别迷恋主持这个过程，已经到了像飞蛾扑火一样的那种狂热。多年之前，她特别在乎自己是否出名，去餐厅吃饭都恨不得所有的服务生都认识她，但是现在这些都不重要了，她只是在享受着站在舞台上的每个瞬间，她的外表给人感觉十分稳重，内心里的那种力量十分强大。有时候她就如同舞者一样，穿上了红舞鞋，就停不下来了。可能有一天她也会有遗憾，怎么该恋爱的时候没有恋爱，该成家的时候没有成家，身边没有一个人，遗憾没有给父母更多的时间，等等。但是，她仍然将名与利抛到了脑后，留下梦想与执

著，过着做好主持人的生活，充实而幸福。

这个聪慧过人的女子，既有女性的文静、柔和又有男性的刚强与独立。去与留，进与退，她总是能够在自己的人生道路上进行正确的选择，坚定地走自己的路。

### 智慧之一：抓住偶然的机

在主持的舞台上，她的热情、活泼和朝气感染着众人，甜美的声音后面是与众不同的老练和坚韧，她就是董卿。

董卿儿时，在上海外公家生活。那时，她的四个舅舅和阿姨还没有孩子，加上外公外婆，七个人每天都围着她一个人转。只要闲着没事，舅舅和阿姨就抱着董卿出去玩。喧闹的街市、庙会，安静的公园，董卿在上海的许多地方都留下了欢快的笑声。糊糖人、冰糖葫芦、爆米花、炒豌豆……小伙伴能享受到的美味，董卿也同样享有。

到上幼儿园的时候了，董卿从自由自在的孩童生活转变到幼儿园有规律的生活。从幼儿园回家吃过晚饭后，董卿就开始她的“演员”生涯。她将这一天在幼儿园学到的东西统统表演一遍。这时外公外婆、舅舅阿姨们都围成一圈，充当她的粉丝和观众。有时候，董卿还觉得七个观众不够，她就跑到大街上，在傍晚围着闲坐的人群中，继续她的表演活动。看董卿的表演，甚至成为当时很多邻居茶余饭后的娱乐项目。

小学的时候，在母亲的辅导下，董卿就已经把中国四大古典名著认真地读完了。有时为了让董卿更好地阅读，母亲还把《红楼梦》中所有人物的关系列了一个图表。在良好家庭教育的氛围下，董卿的小学仅仅念了四年，她就连跳两级，直接升入初中。初二那年，因父母工作调动，她便随他们迁到浙江嘉兴。在那里，她一直读到高中毕业，最后考入浙江戏剧学院话剧系。毕业后，她被分到浙江省话剧团。可惜那些年话剧很不景气，因此，董卿在话剧团是没有什么具体工作的，一年也演不了几场话剧。

这样的现实让太过年轻的董卿一下子有点茫然，她不知道该做什么，更不知道未来在哪里。后来陪同学去浙江有线电视台面试，她当时没有什么准备，就是按照导演的要求随便说了几句，就回去了，结果意外地被录用了，从此踏上了主持道路。

进入浙江有线电视台，董卿被安排做综艺节目主持人，主持《快乐大篷车》，这档节目就是把小品、相声、杂技串起来在演播室里说一通，和中央电视台的《曲艺杂谈》类似。刚做主持人的时候，董卿自己也不知道主持人到底是个怎么样的工作，她仅仅认为，只要主持的节目好看，普通话标准，就是一个好的节目主持人。但是，随着主持的时间久了，她逐渐地想寻求突破，于是她除了主持节目，还学怎么剪片子、编带子。因为她工作很努力，台里让她个人主持了《人世风情》节目，所有这个节目的工作都是她一个人抓起来的。

董卿在那段录制《人世风情》的时间里，为了赶进度，经常要熬夜。很多时候台里的机房，就她和一个技术人员，苦是苦了点，可她在很多方面都有收获和突破，却乐在其中。《人世风情》这个节目出来了，董卿很快就赢得了观众和台领导的认可。

在浙江有线电视台，董卿不断地进步，不断突破自己的已有的成绩，从对电视主持一点不了解变成了熟悉主持工作，并且爱上了主持人工作。

命运的确非常眷顾这个幸运的女孩，在身旁无数次偶然的会经过时，她牢牢抓住了它，理性的去取舍机会，这是董卿的幸运，也是她的智慧。

## 智慧之二：挑战新的难度

董卿的性格中有不安分的一面，胆子很大，并且敢于尝试，喜欢迎接挑战。

董卿在浙江电视台工作了两年后，从浙江到上海电视台应聘，最



终从几百个竞争者中脱颖而出，成为了《流金岁月》的主持人。在上海，成就她为当家花旦美誉的栏目是电视台多年前创办的《相约星期六》，全新的节目形式，全新的互动风格、全新的嘉宾阵容，令这个相亲类节目一时间红透申城，作为第一位女主持人，董卿的人气更是当红不让。

1998年，事业如日中天之时，董卿却做出了一个让朋友们大吃一惊的选择，放弃自己的黄金栏目《相约星期六》，加盟刚刚起步的上海卫视。其实加入上海卫视，董卿经过了很长时间的考虑，自己也做自己的思想工作：上海卫视是上星的频道，平台更大，对自己来说是一个很好的新机会。最终，她考虑再三做出了选择，毅然放弃了当时收视率极高的《相约星期六》的当家主持一角。

一切归零的董卿，在上海卫视，从小栏目做起，脚踏实地。是金子总会发光，五年时间，她相继主持了《视听满天星》《从星开始》《新上海游记》《海风伴我行》《亲亲百家人》等几档风格迥异的节目。然而一开始，这些节目的收视率并不理想，但董卿曾告诉自己：年纪轻轻就依赖于一种所谓被市场认可的风格上，是危险的，只有大胆尝试主持各类风格的节目，才能分辨清楚自己的最佳定位，最佳风格。

2001年，董卿获得“金话筒”，“如果没有五年前的选择，不可能拿到金话筒”。但是，董卿在这里并没有获得更大的舞台，因为上海卫视当时没有自制的节目，董卿的才华得不到发挥，虽然得了金话筒奖，但是仍然找不到体现自身能力和价值的节目。

而且当时，上海卫视差点儿把董卿调去主持早间新闻，如果主持这个栏目，几乎可以说是快到了转行的边缘。因为在当时的东方卫视，陈榕当家主持综艺节目，而袁鸣从国外留学回归，董卿面临这两大主持人的竞争，压力很大，对她来说这个时候也面临着选择。

董卿陷入了深思：自己做幕后的制片人，还是重新找回丢失的激情。这个时候的董卿已经是上海著名的综艺女主持，无论是党政军领