

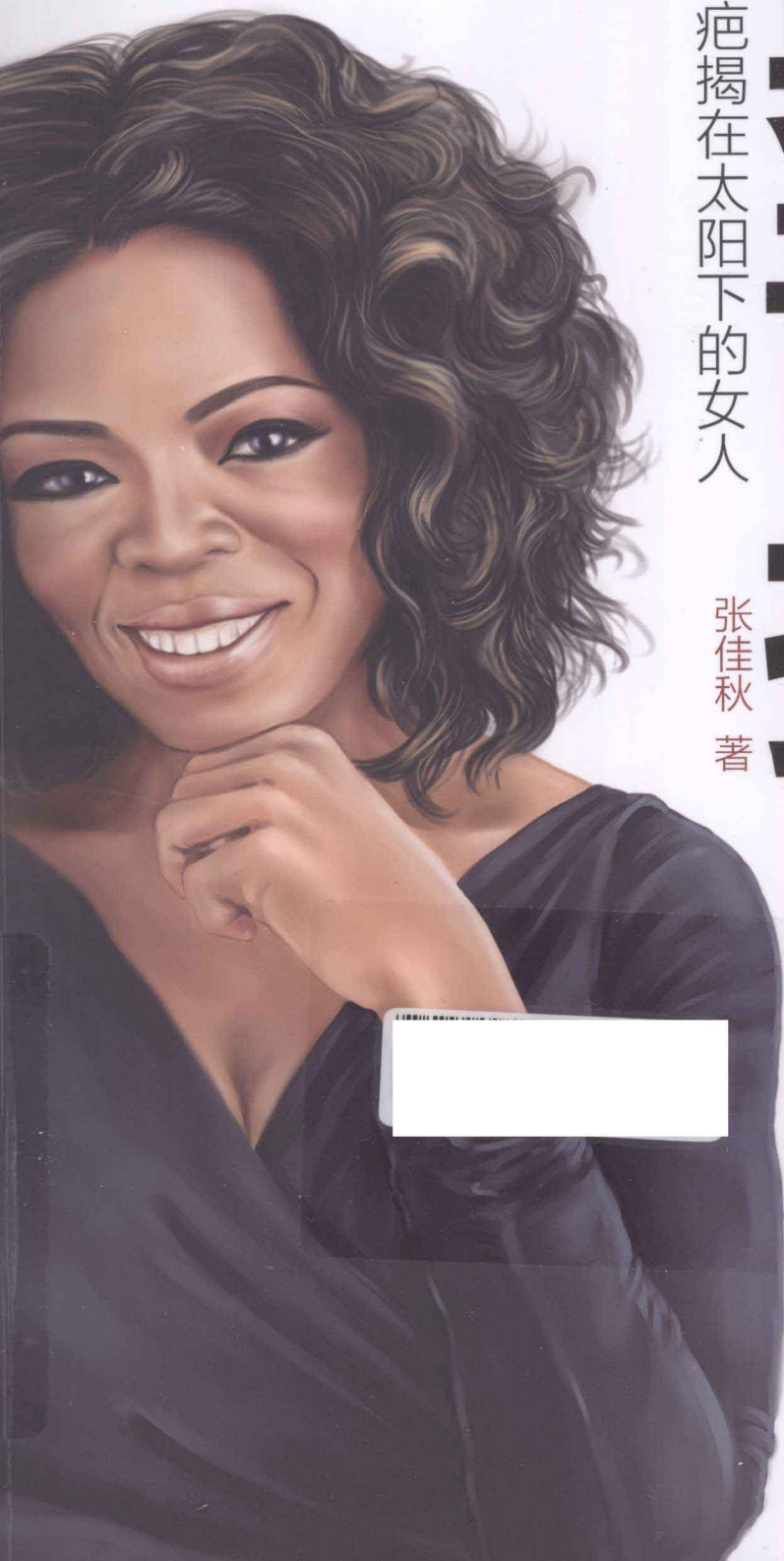
从不良少女到美国精英的奋斗之路

奥普拉

把伤疤揭在太阳下的女人

张佳秋 著

10岁遭到性侵害，13岁离家出走，16岁未婚生子，
这辈子她该怎么活？
一个女人在最不堪的记忆，
一个底层贫民最传奇的奋斗史。



奥普拉

把伤疤揭在太阳下的女人
从不良少女到美国精英的奋斗之路



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奥普拉：把伤疤揭在太阳下的女人 / 张佳秋著. — 合肥：安徽人民出版社，2013.5
ISBN 978-7-212-06539-3

I. ①奥… II. ①张… III. ①温弗里, O. — 生平事迹 IV. ①K837.125.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 092180 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经大千出版社授权出版中文简体字版

奥普拉：把伤疤揭在太阳下的女人

作 者 | 张佳秋

出 版 人 | 胡正义

策划监制 | 俞根勇

责任编辑 | 余 玲 刘显芳

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 孙向雷

装帧设计 | 尚世视觉

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编：230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京画中画印刷有限公司 电话：010-63706888

(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000 1/16

印 张 | 14

字 数 | 180 千字

版 次 | 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-06539-3

定 价 | 29.80 元

版权所有，侵权必究

前言



二〇〇八年奥普拉为斯坦福大学毕业生演讲（节录）

你们当中很多人都知道，正如 Hennessy 校长所说，我在非洲创办了一个学校。我希望给南非的女孩子们一个像你们——斯坦福一样的未来。我花了 5 年时间来确保学校会像学生们一样好。我想让每一个女孩感觉到自己的价值受到重视。所以，我检查了每一个设计图，亲自挑选每个枕头，甚至检查砖块间的水泥。我知道每一个细节。每一个学生都是我从 9 个省的村落里亲自选出来的。然而，去年的秋天我却遇到了一个我从未预料到的危机。我被告知有一名宿舍管理员涉嫌性虐待。

你们可以想象得到这是多么令人沮丧的消息啊！首先，我哭了，啜泣了大约半小时。然后我说，我们得面对它。一个半小时，这就是你所能得到的。你需要把注意力集中到当下，当下你应该做些什么。所以我联系了一位儿童创伤专家。我派了一队调查人员。我确定女孩们得到了安慰和支持。Gayle 和我坐上飞机飞向南非。

整个过程中我都在问自己：“这件事教会了我什么？”虽然这个经历十分困难，但是我学到了很多。我意识到自己所犯的错误，因为我一直以来都把注意力集中在错误的事上。我从外向内建造了那所学校，然而真正对我有

意义的是从内向外去建造它。

所以，这是对所有人一体适用的启示的一个教训——最重要的东西在内心。最重要的事是对正直、质量和美好的理解。我学到了那个教训。我也明白女孩们也学到了一些事。她们从中恢复了过来并意识到她们的声音是有影响力的。她们的恢复力和精神给了我很多东西，以至于比我能给予她们的还多。而这也关系到接下来我要谈的经验——关于寻找幸福，我可以谈论一整天，但是我有其他古怪的事要做。

追求幸福并不是一个小话题，但是在某种程度上来说它又是一件最简单的话题。Gwendolyn Brooks 为她的小孩写了一首诗，诗名是《给年轻人的话：献给迈向未来的人》（Speech to the Young: Speech to the Progress-Toward）。在诗的最后她说道：不要为了战胜而活，不要为了歌曲的结尾而生活，要享受生活。她说，你要为现在而活，要活在当下。无论过去发生了什么都不应该影响到现在，因为生活就是过好现在。

我想她还说过，去参与一些事。不要仅仅为自己而活。我可以非常肯定的是为了追求真正的快乐，你必须为了一些更有意义的事而活。生活是互动的。为了前进，你必须后退。对我而言，这是人生中最重要经验。要获得快乐你就必须付出。

前言 / 1

第一篇

打倒自卑是人生的必经之路

第一章 英雄不怕出身低 / 2

第二章 就是要成功 / 18

第三章 清楚定位，帮成功奠基 / 31

第二篇

我的帝国我做主

第一章 用对方法，劣势变优势 / 42

第二章 打造一个属于我的世界 / 49

第三篇

有话直说，真诚就是感召力

第一章 十分自信，十分成功 / 64

第二章 不知道什么叫害怕 / 73

第三章 就是要 show 出来 / 81

第四章 与众不同就是创新 / 87

第五章 率真就很迷人 / 92

第六章 奥普拉一幽默，全世界都笑了 / 100

第七章 始终和观众站在一起 / 106

第四篇

可以跳舞，就不要坐在角落里

第一章 幸运，就是准备遇到了机会 / 112

第二章 中了一种叫“努力”的毒 / 120

第三章 用坚持把信念变钻石 / 127

第五篇

从经历中汲取力量，让生活更有意义

第一章 与心底的创伤深情对话 / 136

第二章 解决问题是成长的开始 / 150

第三章 把悲伤转化成力量 / 163

第六篇

我离不开 darling 更离不开你

第一章 朋友就是推你一把的贵人 / 178

第二章 找到可以诉苦的莫逆之交 / 183

第三章 婚姻只是人生的一个选项 / 190

第七篇

在世界的阴暗面寻找爱

第一章 把爱传出去 / 196

第二章 散播理念散播爱 / 202

First

第一篇

打倒自卑是人生的必经之路



第一章 英雄不怕出身低

一、灰姑娘也有做梦的权利

1964年12月27日，摩城女子三人乐队“至高无上”（Supremes）首次出现在电视主持人艾德·苏利文（Ed Sullivan）的节目上，小小奥普拉被演唱《来看看我》（Come See About Me）的三位漂亮黑人女孩深深吸引住了。她每晚都暗自祈祷，渴望能够拥有一头宛如美国天才童星秀兰·邓波儿（Shirley Temple）那样的卷发。

“我也想让我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，还要别上17个发夹。”她特别想要改变自己鼻子的形状，每晚都戴着衣架睡觉。“我想让它翘起来。”

奥普拉出生在贫穷的地区，尽管生活这样的环境中，但她并没有放弃梦想的权利，她幼小的内心里充满了渴望，想象着未来美好生活的模样。

相反地，有些人是如此的认命，觉得生活给予你什么你就接受什么，忽视了人本身最重要的意志。这样的人，永远也不会有蓬勃的生命力，也没有改变命运、争取幸福的能量。反之，那些不相信命中注定、创造命运的人才是有魅力有魄力的人。

拿下许多大奖的香港电影《桃姐》，饰演女主角的是 65 岁的叶德嫻。叶德嫻在追梦的年纪牢牢把握做梦的权利：她饰演的角色多半是市井小人物；她和电影制作人结过婚，以离婚而收场；她的子女都在国外定居难得见面。然而，该玩的都玩过，该伤的也伤过，该醒来的时候，她也绝不赖床。虽然自嘲一把年纪了，但叶德嫻仍不放弃做梦的权利，以《桃姐》一片多次勇夺影后宝座。

我们很少会去思考自己想要一种什么样的生活，如何才能获得理想中的生活，认为自己一辈子可能就这样了，把自己的消极和懒惰归因于宿命。“就随波逐流吧，总会有一个属于自己的位置。”难道我们就只能被动地接受生活，而放弃创造自己人生的机会？

不是这样的，我们一定也有自己内心最想要得到的东西，不如给自己一个独处的时间，让自己远离那些繁华喧嚣，开启内心的渴望，在心底埋下一颗梦想的种子，用坚韧来为它浇水，用乐观来为它施肥，努力去争取每一次机会。

二、打倒自卑是人生的必经之路

奥普拉曾经非常在意自己的肤色，这让她感到自卑，当她第一次看见富有的白人学生是如何生活时，突然意识到自己有多么贫穷。“我第一次了解到还有那样富裕的生活呢。我第一次知道还有另外一个世界。突然间，贫民窟不再那么美好了。”

而奥普拉的妈妈维妮塔·李（Vernita Lee）是一位脾气暴躁的母亲，身为单亲妈妈，她要面对的是如何在狭小的空间里，以微薄的收入抚养三个私生子女长大，因此她的内心没有多余的爱能给奥普拉。

美国著名盲聋作家海伦·凯勒（Helen Adams Keller）说过：“对于凌驾于命运之上的人来说，信心是命运的主宰。”自卑则是一种过多的自我否定

而产生自我贬低的情绪，是一种认为自己在某些方面不如他人的自我意识和瞧不起自己的消极心理，是由主观和客观原因所造成。长期被自卑情绪笼罩的人，一方面感到自己处处不如别人，一方面又害怕别人瞧不起自己，逐渐形成了敏感多疑、胆小孤僻等个性。年轻时总是在意自己肤色的奥普拉就是这样。

“有长必有短，有明必有暗”，每个人都有自卑的一面。即使是像奥普拉这样耀眼的人物也是如此。自卑不可怕，可怕的是我们在自卑中一蹶不振，失去对生活的信心。一个人只有充满自信，才能自在从容地享受生活，品味多彩的人生。然而，自卑常常在不经意间闯进我们的内心世界，控制着我们的生活。在我们有所决定、有所取舍的时候，自卑向我们勒索着勇气与胆略；当我们碰到困难的时候，自卑会站在我们的背后大声地吓唬我们；当我们要大踏步向前迈进的时候，自卑会拉住我们的衣袖，叫我们小心地雷。自卑就像蛀虫一样啃噬着我们的人格，是我们走向成功的绊脚石。

其实，不管是自卑还是自信，都由人的心态决定，与其整天在自卑中痛苦，还不如在自信中坚持，不经历风雨怎能见彩虹。生活中难免会有困难、挫折，自然接受，坦然面对，自信对待，不要抱怨你的境遇，坚信没有比人更高的山，没有比脚更长的路，让自己的人生因自信而美丽。

奥普拉在很长一段时间里都被自卑心理深深地折磨着，但她终于还是站起来了，她不再梦想自己是个白人，她坦然接受了自己“黑巧克力”般的肤色，于是开启了一段传奇的人生。

三、掌控不了出身，但是能选择坚强还是放弃

奥普拉从幼年一直到20岁出头都是在美国南方的两个州——密西西比州和田纳西州度过的，此外还在威斯康辛州的密尔瓦基县待过几年，只是生活不大如意。

奥普拉的生命里有那么一段时光是由一连串偶然组成的。她是个私生子，母亲维妮塔·李生下她时只有18岁，声称是一个叫维农·温佛瑞（Vernon Winfrey）的年轻人让她怀孕。有时她又说，自己并不确定谁才是孩子的爸爸。然而，奥普拉说：“我出生在一个没有水电的屋子里，没有人知道我的一生除了在工厂或密西西比的棉花田里工作之外，还会有什么成就。我深深感觉我的一生就是要证明给大家看，让人们知道事有可为。”

奥普拉从来不相信命运，也从来不屈从于自己的肤色和出身，由始至终她都只认同一件事：信自己，靠自己。她相信自己是自己最好的救星，想要什么就努力争取。

即使相信命运的人，也该明白命运仿佛是已铺好的道路，但选择权仍在于人的本身，就好像开车一样，走到岔路口时必须做出抉择。其实，命运是掌握在我们自己手里的，“命中注定”只是无能的人为自己找的借口而已。

《乞丐团仔》一书的作者赖东进，生长于一个赤贫的家庭。父亲全盲又是个乞丐，母亲和大弟重度智障，家中又有12个小孩，身为长子的他负起相当大的责任。赖东进小小年纪，就跟着父亲在外向人乞讨，连寒冷的冬天，也要硬着头皮一家一家去敲门讨饭回来喂饱家人，为此常常受到外人的侮辱和取笑，但他却不因此而看轻自己。他有好几次遇到困境因为沮丧而想自杀、逃离家庭；但想到姐姐为家人所做的牺牲，就把所有的痛苦和悲伤的心情，全部压抑下来。赖东进备尝艰辛的成长历程，终于能被大家肯定，成为人人敬佩的杰出青年，并且获颁为“台湾地区十大杰出青年”。

其实活着就像在跳舞。只要有了创造幸福、改写命运的渴望和信念，就一定能够战胜困难，在不断跃动中走向生命的巅峰。一支舞蹈可以有无数种内涵，一个生命也可以有无数种可能。你想舞出什么样的节奏就努力舞动，想要什么就努力争取。

生活最初赐予了你什么并不重要，重要的是，你选择接纳这些赐予，还是选择利用。

四、拿什么缝合你，我受伤的童年

许多年后，奥普拉谈起童年在母亲房间里发生的那些糟糕的事情，还是会觉得痛苦。奥普拉的母亲有个堂妹，这个堂妹的男友总是对奥普拉进行性骚扰，起初奥普拉一直以为这是自己的错，她以为只有自己会遇上这种事。

奥普拉说：“我记得那天到亲戚家，我被留在那里和19岁的表哥独处，结果他强暴我。我知道这是不好的事，是不对的事，主要是因为很痛。事后他带我去吃冰淇淋，去动物园玩，并警告我，如果我把这件事张扬出去，我们都会惹祸上身。所以我没说。……我为了一支冰淇淋和一趟动物园之旅，出卖了我的沉默。”

“在密尔瓦基和妈妈住的时候，我不断被‘我们家的一个好朋友’性骚扰。我14岁时，也被一个叔叔性骚扰。……在我9岁到14岁这几年，陆陆续续发生这种事。被不同的人侵犯，一下这个一下那个，有时是表亲。……我总为此责备自己，以为是我不好。因为是我在寻找爱，但找错了人。”

奥普拉回忆说：“那时候我年纪还小，打心眼里觉得如果把这事告诉了别人会对我很不利。整整5年时间里，我常常胃痛。每当这个时候，我就会找个借口去洗手间，躲开所有人。”

童年本应是一个人一生中最快乐、无忧无虑的时光，而奥普拉无疑是经历了一段伤痕累累的童年。屡屡受到侵犯，却又不敢告诉家人，只能自己一个人默默承受。甚至多年后，即使奥普拉已经成为家喻户晓的电视节目主持人时，她仍然心有余悸、不能平复。然而小时候的一路坎坷让奥普拉变得比别的孩子都更加坚强和成熟，她那受伤的童年固然留下了一道道疤痕，却也让她增强了人生的免疫力，能够在往后的日子里抵御更多的艰辛。

人的一生就像是一段旅程，童年就是那最初的一段路，大多数人在这最初的一段路上都受到家人的爱护，顺顺利利走过，而有些人从这最初的一段路开始就承受了比别人更多的考验，他们或许失去了很多快乐的时光，但却

得到了更多的成长，今后的路他们会走得更快更好。

在人生的旅程中，每一个落脚的地方都是暂时的，受伤后稍作休整就要继续上路。当你走了更远的路，看了更多的风景之后，起初的那些伤痛也就显得微不足道了。对于曾经伤害过我们的人，我们要谢谢他们。因为他们的伤害才让我们学会了更多的包容和理解，使我们的人生更加快乐和幸福。

五、摆脱噩梦的愿望，孕育成功的巨大渴望

很多年里奥普拉一直在努力适应过去的那些伤害。当她利用自己悲惨的童年故事帮助他人时，同时也在帮助她自己。她超乎常人的控制欲，对关注的渴望，从认可中获得的巨大满足感……这些与她童年时的遭遇息息相关。那种想要摆脱噩梦的强烈愿望，促使奥普拉用最大的努力去追求前所未有的成功。她用这样的方式，努力缝合着童年的苦难。

在儿童性侵害问题引起社会关注之后，奥普拉将她的社会魅力在某种程度上转化为政治魅力。1991年，奥普拉提议了一项法案——全国儿童保护法案（National Child Protection Act），提议建立一个虐待儿童罪犯全国数据库（a national database of convicted child abusers）。为此，她在参议院司法委员会上作证，推动法案的通过。1993年12月，美国总统威廉·杰弗逊·克林顿（William Jefferson Clinton）签署了这项旨在保护儿童免受性虐待的联邦法律——这项由奥普拉努力奔走、大力促成的法案，被昵称为“奥普拉法案”（Oprah Bill）。

一个人童年时期的成长经历会对他一辈子的人生观和价值观产生不可磨灭的影响。在成长过程中，无论生理需求还是情感需求都能得到满足的孩子，长大后往往比较有安全感、宽容而且开放，但也容易因安逸而满足于现实。相反地，在生理上、情感上得不到满足的孩子，长大以后戒心比较强，得到

手的东西绝不轻易放手，想要的东西也会拼命去得到，对于成功和名利有更大的渴望，往往比别人更懂得自力更生和全力以赴。

正是这种想摆脱童年噩梦的强烈愿望，让奥普拉孕育出对成功的巨大渴望，她决心不再过从前的那种生活，并愿意为此付出巨大的努力。

如果每个人童年时期遭受的痛苦，都能像奥普拉这样转化成为内心的动力，促使自己走上卓越的道路，那么那些噩梦就因此而具有了伟大的意义和价值。强烈的渴望的确能够转化人们心中的愿望，就是要一而再、再而三地要求自己行动，前进再前进，绝无丝毫松懈。

想象梦想成功的滋味，或是吸取失败的教训，都能强化追求成功的渴望强度。成功的人之所以奋斗不懈，就是因为有强烈的渴望在背后支持着。当别人停止时，他还在前进；当别人前进时，他正大步奔跑。最终的结果就是，不断激发对成功的渴望，让自己拥有持续前进的动力，“为人所不能为”，克服一切困难，直至成功。

六、如果连自己都瞧不起自己，那谁也帮不了你

“白人从来没让我觉得自己渺小，倒是黑人让我觉得自己很渺小。”奥普拉曾这样说。

奥普拉在相当长的一段时间里过分强调肤色问题。她认为肤色愈浅的人愈容易成功，由此我们可以想见，奥普拉对自己“黑巧克力”般的肤色，抱持什么样的看法了。她曾宣称自己并不想当一个白人，但很多的言行都泄露了她的心思。比如说，从她到芝加哥做访谈节目开始，就不知疲倦地讲述着自己童年的悲惨境遇，翻来覆去地讨论种族问题。她对观众说：“我只不过是一个可怜的黑人小孩。”甚至连到名牌精品店购物，因为打烊时间到店而遭到店员婉拒服务，奥普拉也认为这是种族歧视的表现。因而受到舆论的批评。

种族歧视在美国一直都是无法根除的社会问题，虽然白人中确实存在激进的种族主义者，但黑人中也同样存在。许多研究种族主义的学者都认为，有色人种中过分强调肤色问题的那一撮人，其根源在于对自身种族的歧视。正是由于自我歧视导致了他们过于激进的行为，他们对于白种人的抵制，实际上是出于对自身的歧视。

殊不知，正是自己瞧不起自己，才会有那种被歧视的被害妄想。就像童年时的奥普拉一样，很多人首先就没瞧得起自己，然后又把这种想法加在旁人的头上。即使旁人确实有歧视的嫌疑，那么自我歧视就是把这种负面情绪及其带来的影响扩大的头号帮凶。

自我歧视时有发生。如果不能改变这种心态，就无法获得快乐充实的人生。只有用平常心去面对自己与生俱来的短处，才能好好利用自己的长处。

纵然每个人的起跑点不同，但不管怎么样，都要先看重自己，别人才会看重你；要先改变自卑的心境，才会获得亲人、同事、社会正面和善意的响应。生命就像爬山，有欣赏奇山胜景，明媚风光的机会；也有颠簸失足的时候，有需要加紧脚步、披星戴月、躲避狂风暴雨的劳累；也有休憩静观，自得其乐的闲情。纵然每个人都知道人生绝非一帆风顺，但也绝非山穷水尽。只要勇于面对，愿意接受与突破，就有机会站在顶峰俯视层峰，迎接璀璨的阳光。

如果你连自己都瞧不起，那么谁也帮不了你。只有当一个人不再自我歧视，才能获得真正的自信，发挥最大的潜能。

七、黑色的气球也会升空，因为装满了成功的勇气

奥普拉从小就对自己的肤色相当自卑，她说，肤色可以分为黑巧克力、姜饼和香草冰淇淋三种，后两种都是肤色比较浅的，甚至有的黑人拥有白人的容貌特征，而她属于“黑巧克力”，那是彻头彻尾的黑人。当她看到那些

白人富裕悠闲的生活时，心里便更加难过。

面对天生的“特征”，如果奥普拉就此认为自己与成功和富贵无缘，那么也就不可能有后来大名鼎鼎的《奥普拉·温弗瑞秀》，更不用提“媒体女王”了。奥普拉与其他黑人小女孩的区别就在于，她相信“黑巧克力”可以成功、可以成为名人、可以成为富翁，成功的大门对任何人都是敞开的。

在美国纽约，有一位卖糖果的小贩，每当生意欠佳的时候，他就会放一些五颜六色、各种各样的气球升空，来吸引小朋友买糖。孩子们往往看到那些红的、白的、黄的以及黑的气球升空时，都感到十分兴奋，纷纷鼓掌叫好。有一个黑人小孩站在一旁，眼睛望着气球，心中觉得很纳闷，于是他就走过去问小贩：“叔叔，为什么黑色气球和其他颜色的气球一样也会升空呢？”小贩不懂他的意思，就反问道：“孩子，你为什么要问这个问题？”黑人小孩回答说：“因为从小在我的印象里，黑人就是穷、脏、乱、苦和无知。我看到白种人，黄种人甚至印第安人飞黄腾达、成功致富，过着令人羡慕的生活，可是我从来就没有看到一位黑人出人头地。我原来就不相信黑色气球也会升空的。真的，我刚才看到了，它也能升空，所以我想来问问你。”

小贩理解了他的意思，于是告诉他：“孩子，黑色气球和其他颜色的气球一样也会升空，气球能不能升空，并不在于颜色，而是气球内部是否充满了气体，只要充满了气，不管什么颜色的气球都会升空。”后来，有一位黑人牧师费斯·杰克森，在三个月的时间内募得五百万美元，创建了一座专门医治重症婴幼儿的医院。他募款的速度与执行的能力，在全美教会界引发相当大的瞩目与赞许。当记者问他是凭借何种能力，可以完成此一近乎不可能完成的任务时，他只微微一笑说：“因为我相信我自己。”而他，就是那个问小贩的黑人小孩。

一个人能不能成功和他的肤色、性别、国籍、种族都没有关系，只看他的内在是不是装满了获取成功的智慧和勇气。