

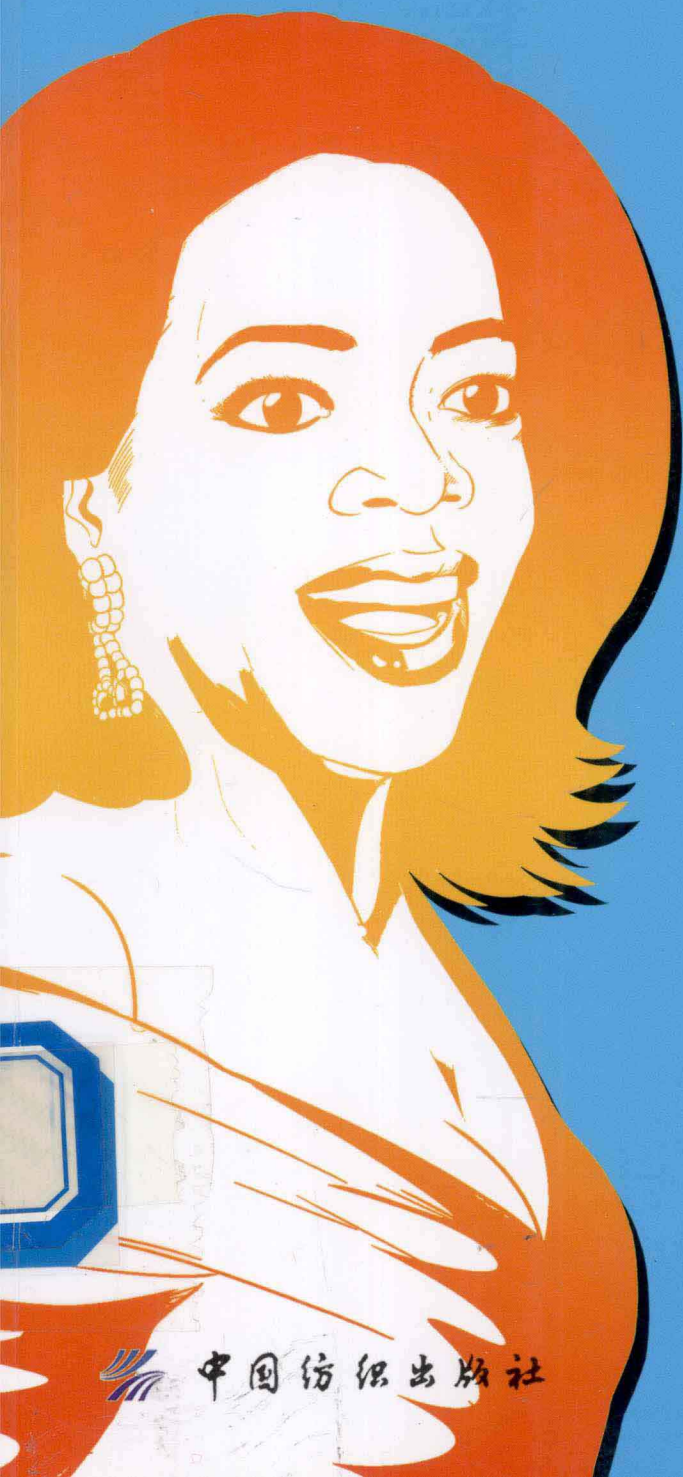
像

奥普拉

那样做自己

姚讲◎编著

- 这个全美最有勇气的女人，告诉你怎样追求梦想
- 这个全球最有成就的女人，告诉你如何实现自我
- 一本全面解读奥普拉的书，揭秘女王成功的奥秘



 中国纺织出版社



像奥普拉 那样做自己

姚 讲◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本揭秘奥普拉成功秘密,解读奥普拉成功之道的神奇读本。从叛逆少女到心灵女王,奥普拉实现了从丑小鸭到白天鹅的巅峰飞跃。本书通过对奥普拉真实故事的重述,解读出自信、积极、豁达、坚强自立、气场、梦想和说话艺术等成就奥普拉的成功元素。成功不可复制,但我们可以不断完善自我,用女人的智慧,追求新的生活。

图书在版编目(CIP)数据

像奥普拉那样做自己/姚讲编著. —北京:中国
纺织出版社,2012.9

ISBN 978-7-5064-8627-9

I. ①像… II. ①姚… 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(2012)第 094491 号

策划编辑:郝珊珊 责任编辑:赵东瑾 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12.5

字数:125千字 定价:23.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

FOREWORD

早已过“知天命”之年，长相平平，身材臃肿，和漂亮完全不沾边，更说不上优雅的黑人女性奥普拉·温弗瑞，却多次占据《福布斯》评出的“百位女性名人”排行榜首位，令麦当娜、安吉丽娜·朱莉等一大串光彩照人的女明星难以望其项背。美国一所大学还开设了一门课程，专门研究以奥普拉为标志的“美国文化现象”。

二十多年来，每周都有超过五千万观众日复一日地守在电视机前，等待着她和嘉宾们唇枪舌剑。

除了主持人的身份，她还因为参演电影《紫色》而获得奥斯卡提名，而今的她，更是顶着电影制片人、作家、有线电视台老板和慈善家等多个头衔，当她在节目中提到要建立“世界最大的小猪银行”后，捐款便像雪花般向她飘来。她是全美大众茶余饭后的谈论焦点，更是美国女性心目中的精神偶像，她一直鼓励着数亿人。

在很多人眼中，奥普拉不只是个“传媒女王”、“脱口秀女王”和电视节目主持人，更是无数人心中的励志女神。人们总乐于谈论奥普拉，绘声绘色地谈起她那些苦难的童年和少年时代。从某种意

义上讲,奥普拉还是那个时代的隐喻,她用自己颇具争议的个人经历,向人们诠释了生命的苦难与辉煌,茫然与醒悟,失落和成功,用一个女人近半个世纪的生命来透视出美国在这半个世纪以来的大悲大喜。她的种种经历也在全球形成了一股“奥普拉热”,到后来她宣布《奥普拉脱口秀》走向终点时候,甚至演变为了“奥普拉世界事件”。

而人们津津乐道的,并不只是她头顶上的这些头衔和光环,也并非她的财富神话,而是因为她的成长背景:在最严重种族歧视地区出生和成长的黑人灰姑娘,不知道自己生父是谁的私生子,被亲戚性侵犯、未婚先孕的小女孩儿,抽烟、喝酒、打架,颠沛流离、迷茫困顿、贫困不堪,但就是这么个无可救药的,自暴自弃的女孩子,用25年的时间,打造出一个让全世界都为之震撼的“传媒帝国”,如今更是成了全美最富有的黑人女性,也炼成了全美女人的精神偶像。

本书上部分用纪实的方式重现了她的童年、少年时代的经历,并从那些经历中总结出:自信、积极、豁达、坚强、自立、气场、说话之道和对梦想的态度等几种现代人所必备的能力;在下部分,详细地将上所述的能力逐一分析,并结合奥普拉的亲身经历,力争为大家呈现出一个立体的奥普拉形象,并努力揭示奥普拉之所以能走到今天的种种偶然和必然。

相信聪明的你也一定从书中得到不少启示,让我们一起学会像奥普拉那样做自己!

编著者

2012年7月

目 录

CONENTS

上 篇

第一章 青涩童年..... 003

那个叫密西西比州的地方 / 004

意外的出生，意外的名字 / 005

贫民窟诞下的丑小鸭 / 006

黑人，黑人！ / 010

外祖母的严教 / 011

虔诚外祖母的巨大影响 / 013

第二章 丑小鸭的羽翼初露..... 015

总想引起别人注意的人 / 016

梦开始的时候 / 017

生命中的恩师 / 019

以黑人身份创造的唯一 / 023

参选黑人小姐 / 025

第三章 总能抓住机会的奥普拉····· 029

蹒跚学步时的“演讲” / 030

意外当上电台主持人 / 031

闯入电影圈 / 034

创办读书俱乐部 / 037

下 篇

第四章 成就奥普拉的自信秘诀····· 043

你来自哪里并不重要 / 044

对成功极度渴望 / 046

敢于向命运挑战 / 051

勇于发出自己的声音 / 054

第五章 像奥普拉一样做积极的自己····· 059

勇于尝试，找到最适合自己的 / 060

对工作 100% 投入 / 062

保持年轻的心 / 067

坚持阅读，读更多更好的书 / 070

建立起自己的品牌 / 073

第六章 个性豁达的奥普拉····· 079

在挫折中积极行动起来 / 080

宽容的力量 / 082

感恩让世界和你都变得更好 / 087

- 千万别吝啬你的赞美 / 089
- 幸福三大定律 / 092
- 给予自己爱，才能给予别人爱 / 095

第七章 坚强自立的奥普拉..... 099

- 直面过去的不堪 / 100
- 珍珠生于伤痕 / 102
- 倾听内心的声音 / 107
- 没人替你坚强 / 110
- 一切还得靠自己 / 113
- 对你的一生负责 / 115

第八章 奥普拉的强大气场..... 119

- 气场与外貌无关 / 120
- 让阳光洒满心间 / 122
- 没有人拒绝亲和力 / 125
- 付出尊重，赢得气场 / 129
- 用心与人交流沟通 / 132
- 你要拥有的十种积极心态 / 135

第九章 学习奥普拉的说话之道..... 139

- 养成良好的谈吐方式 / 140
- 完美谈话从倾听开始 / 142
- 率真让你迅速被认同 / 147
- 没有人拒绝轻松幽默 / 149
- 学会艺术地婉言拒绝 / 151
- 完美的肢体语言配合 / 154

第十章 现实与梦想的距离..... 159

像奥普拉一样分清现实和梦想 / 160

你相信什么，什么就会成真 / 162

别让任何人偷走你的梦想 / 167

有梦想，更要有行动力 / 170

在梦想中起飞 / 173

在人生的高峰，华丽地转身 / 176

参考书目 / 184

附录 奥普拉的 30 句箴言 / 185

敬启 / 189

SHANG PIAN

上篇

第一章

青涩童年

Qing Se Tong Nian

那个叫密西西比州的地方

密西西比州因其州花是木兰花，所以又叫木兰花州，坐落在美国南部，位于密西西比河以东，南临墨西哥湾，西邻路易斯安那州和阿肯色州，北接田纳西州。密西西比州历史上曾是美国最穷的州，与种族有关的政治新闻也比南方其他州多得多。

美国南方曾以诞生各类音乐而闻名，其中，人们最熟悉的就是爵士乐和乡村音乐。密西西比州就以乡村音乐和蓝调音乐而闻名的，同时，在古典音乐方面的表现也同样有名。该州有五大交响乐团，其中历史最悠久的乐团位于克森，密西西比歌剧团也位于克森，该州的许多大学常常举行古典音乐的演出。

也许就是这些乡村音乐和古典音乐的滋养，在密西西比这片土地上诞生了在演艺界具有最大影响力之一的传奇人物——猫王埃尔维斯·普雷斯利，他创造了音乐历史上的奇迹，死后也仍然是一个不朽的神话。密西西比州同时也是世界著名黑人演员、世界闻名的脱口秀主持人奥普拉·温弗瑞的出生地。奥普拉不仅是美国，也是世界上最富有的黑人女士，同时也是一个因工作出色及在慈善事业、教育和社会领域做出巨大贡献而赢得无数奖项的女人。在文学方面，美国有三位伟大的作家诞生于此：威廉·福克纳、尤多拉·韦尔蒂和理查德·赖特，只是他们的存在，并没有让密西西比州在文化领域大书特写。

在美国，音乐或文学史上的著名人物经常会出现在邮票上。然而，当把目光从他们身上移开时就会发现，很难想起几个与美国南方有关系的演艺人员的名字。尽管有许多作家、音乐家、舞蹈家出生在那里，但是从文化史上可以看出，这些人必须前往北部或西部才能获得一定的声誉以及财富。可以说，想要成功，就必须西去北上，因为对大多数美国人来说，演艺事业基本上都是与纽约、好莱坞或拉斯维加斯联系

在一起的，至少与密西西比州沾不上边。

虽然如此，但是提到猫王或者奥普拉时，却不得不提到密西西比州——虽然他们成名后都离开了这个地方，但是对于大众来说——偶像的故乡也总是应该被提起的。同样的，每当提起密西西比州的时候，大家也必然会提到猫王和奥普拉——他们已经成了密西西比州的名片。

意外的出生，意外的名字

奥普拉的出生纯粹是个意外。

奥普拉是个私生子，父母亲的年龄都不大。她的母亲沃内塔·李当时年仅18岁，在男女关系上比较随意，声称是一个叫弗农·温弗瑞的年轻人让她怀了孕。而有时，沃内塔又改口说，自己并不确定到底是谁应该负这个责任——因为她曾和三名男子发生过关系，而弗农是最后一个。再后来，沃内塔又改口说，弗农是唯一一个可能是奥普拉父亲的人。弗农当时20岁，在阿拉巴马州拉克兵营当兵，孩子出生后，沃内塔才告诉弗农她怀孕这件事，她在报纸上登了一则启事，要求弗农寄一些婴儿穿的衣服，而弗农也承担起了这个责任。后来，弗农核查了自己当年服兵役的记录，证明那段时间他正在服兵役，所以自己很可能并不是奥普拉的亲生父亲。可这些并不重要，重要的是，此刻奥普拉已经习惯叫他爸爸了，他也完全习惯了有奥普拉这个女儿的存在。他们的父女关系就这样一直维系了下来，甚至于这个“可能是误会”的“父女”关系，对奥普拉后来的一生都有着极为重要的影响，当然，这都是后话了。

奥普拉的名字，同样是个意外。

奥普拉的名字，原本是奥普拉的姑姑埃斯特斯的母亲艾达·普莱

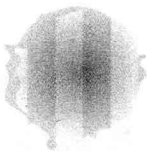
斯利·凯尔，照着《旧约圣经》当中的鲁思妯娌的名字起的。她的姑姑是一个半文盲，凭借其对《圣经》的一知半解为奥普拉起名Orpah，这是《旧约圣经》“路得记”里一个卑微女人的名字。“路得记”记述的是路得（以色列大卫王的曾祖母）丧夫后如何与婆婆相依为命、如何博取大户人家波阿思的好感并与之成婚的动人故事。而Orpah即俄珥巴，是路得的嫂子，同为寡妇的她在选择自己道路时与婆婆分道扬镳，没有人知道她最终的命运如何。Orpah在“路得记”中仅出现过两次，依照现代戏剧理论来说，连跑龙套的角色都算不上，让人百思不得其解的是，这么一个生僻的名字，居然被几乎不认字的奥普拉的姑妈记住了。

但是，没有人知道这个源于《圣经·路得书》的名字是如何拼写的，虽然清楚地写在出生证明上，但没有人会念，于是，人们将“p”这个字母放在了字母“r”前面。尽管官方文件上写的是“奥帕”（Orpah），但这个名字在其他地方并没使用过，于是拼写就变成了今天的这个样子——Oprah。

贫民窟诞下的丑小鸭

奥普拉出生于密西西比州一个不出名的小镇，美国最贫穷的地区之一——科西阿斯科，这个名字是以波兰将军撒迪厄斯·科西阿斯科的名字命名的。科西阿斯科以“两个世界的英雄”而闻名，曾在美国独立战争中为殖民地及其祖国波兰的独立而战，其才干备受人们推崇，在大陆会议中任上校工程师。可怜的是，这个名字除了出现在历史书和传记里之外，几乎没有人还记得他的英雄事迹。现在的情况有所不同，因为每当提到奥普拉的出生地时，人们就会不自觉地提到这个人，只是





奥普拉曾多次向媒体表达自己对外祖母的那份感激：“当有一天，外祖母老了的时候，我会照顾她到永远，因为我希望自己能像外祖母一样，做一个虔诚的人。”