



是鲜花就要怒放

美丽女主播的成功秘笈

沈冰、董卿、王小丫、杨澜、许戈辉、鲁豫、欧阳夏丹、袁鸣、曾子墨、方琼，如今光芒四射的她们已是无数职业女性的成功典范，然而谁又知道，她们也曾经普通平凡，历经挫折与沧桑……

李凯 编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

是鲜花就要怒放

美丽女主播的成功秘笈

李凯 编著



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

是鲜花就要怒放 / 李凯 编著 .—南京: 凤凰出版社,
2009.1
ISBN 978-7-80729-268-5

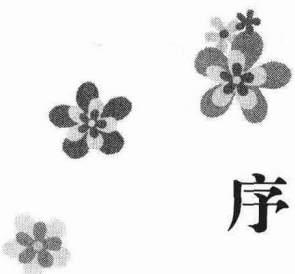
I . 是… II . 李… III . 女性—电视节目—主持人—人物
研究—中国—现代 IV .K825.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 205131 号

书 名 是鲜花就要怒放——美丽女主播的成功秘笈

编 著 者 李凯
责任编辑 申作宏
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京市梦宇印务有限公司
北京市通州区张家湾镇张辛庄村
图片提供 达志影像 中新社
开 本 700×1000 毫米 1/16
印 张 16.75
字 数 250 千字
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80729-268-5
定 价 28.00 元

(凡印装错误可向承印厂或北京凤凰天下文化发展有限公司
发行部调换, 联系电话: 010—82013152)



序 言

没有人不在梦想成功，也没有人仅仅依靠梦想就能成功。

在给每一个人都提供了平等机遇的今天，总是有一些女性，她们的名字不是“弱者”，她们不甘于做一个柔弱无能的“小女人”，也不允许自己的人生是庸俗平凡的。相反，她们尽可能地充分展示自己，尽可能地去实现自己的理想。最终，她们与众不同，脱颖而出，成为众人仰慕的职业成功女性。看她们的成长经历，往往可以使我们汲取到智慧的精华。

那些成功的女主播们，她们无一不是把握住了人生的机遇，用智慧为自己赢得了今天万众瞩目的成绩。她们的经历、选择、她们的人生智慧，对于所有的女性来说，都是最好的榜样力量。

从“兰心慧质”的沈冰，到央视“黑马”董卿；从“开心考官”王小丫，到凤凰“奥普拉”鲁豫；从魅力“原生态”的欧阳夏丹，到“学者型”新闻女主播袁鸣；从“完美女人”杨澜，到“大家闺秀”许戈辉；从凤凰“小辣椒”曾子墨，到“快乐化身”方琼……

她们是一群怀揣着梦想和激情的女主播；她们的命运并不是一帆风顺的，或多或少经历过一些生活与事业的挫折；她们曾沉迷过、沮丧过、渺茫过。但是，她们又都是不甘于屈从命运摆布的。她们乐观，坚韧，即使被狮子逼上了树，也能在高处欣赏风景。她们认真执着，

为了实现既定目标不屈不挠。她们在跌倒中爬起，在失败中长进，在竞争中拼搏。职场之外的她们，又都柔情似水，热爱生活。

最终，她们成就了自己。一位又一位的女主播，用她们的青春与激情，用她们的才智与气魄，用她们的毅力与刚强，用她们的血汗与泪水，创造着令人瞩目的辉煌，谱写出一曲曲令人惊叹的成功乐章。她们对其所拥有的名气、地位和财富当之无愧。

为什么她们就能成为职业女性的成功者？她们的成长经历告诉我们：女人因涵养而动人；真诚是女人强有力的武器；勤奋女人最美丽；快乐是女人的磁场……她们的成长经历更告诉我们：女人也要有拒绝平庸的冲劲；女人要把自信与勤奋看成是成功的底色；女人要把内涵作为自己的追求；女人实现事业与家庭的平衡其实并非难事；女人要把快乐当成自己的魅力武器……

职场不再是男人的天下，越来越多的女性把职场作为自己实现梦想的战场。这本书写给每一位渴望实现自己事业梦想的女性，它的关键词是女人、职场、青春、梦想、奋斗、命运等，愿它能给你们的奋斗以激励、以推动、以提升，愿它能引导你叩开职场的成功之门！

目录

第一章

耀眼光环下的女主播们



2001年7月13日19时37分，杨澜面带笑容走上讲台，面对萨马兰奇和100多位奥委会委员，以极其流利的英语，作北京文化计划的陈述，她娓娓道来……2002年6月12日，在阿根廷被踢回老家的那场残酷比赛中，沈冰像个孩子一样，哭个不停，那一刻，她真正进入了亿万足球迷的心里……

第一节 涵养女人：沈冰与董卿……………3

1. “兰心慧质”——沈冰……………3

2. 央视“黑马”——董卿……………6

第二节 真诚女人：王小丫与鲁豫……………9

1. “开心考官”——王小丫……………9

2. 凤凰“奥普拉”——鲁豫……………13

第三节 勤奋女人：欧阳夏丹与袁鸣……………16

1. 魅力“原生态”——欧阳夏丹……………16

2. “学者型”新闻女主播——袁鸣……………20

第四节 平衡女人：杨澜与许戈辉……………24

1. “完美女人”——杨澜……………24

2. “大家闺秀”——许戈辉……………27

第五节 快乐女人：曾子墨与方琼·····	30
1. 凤凰“小辣椒”——曾子墨·····	30
2. “快乐化身”——方琼·····	33

第二章

也曾平凡的天真童年



从6岁开始，家里的锅碗都是董卿洗的；从14岁开始，父母为了锻炼董卿，每年的暑假都要求她出去打一个月工……初中一年级，鲁豫才开始学“ABC”，第一个月，她完全找不着感觉，拼写单词的时候，她非得把26个字母从头背一遍，才能找到要用的那个字母……

第一节 没有父母陪伴的童年·····	41
1. 杨澜：侯家路，记忆中的第一站·····	41
2. 董卿：上海，童年的天堂·····	45
第二节 “野性”少年·····	47
1. 杨澜：小小“孩子气”·····	47
2. 许戈辉：“野性”成就“小小风云人物”·····	52
第三节 “严厉”的亲情·····	54
1. 杨澜：没有溺爱的高知家教·····	55
2. 沈冰：亲情让我“坚强”·····	57
3. 董卿：父爱深如海·····	59
第四节 当初的“丑小鸭”·····	61
1. 鲁豫：遭遇语言障碍·····	61
2. 沈冰：比赛中也曾“丢人”·····	65
3. 王小丫：胆小的“鸭子”·····	67



大学时，来自广西桂林的欧阳夏丹，入学时文化课排名第一，专业课却只能算中下等：不清牛奶是“nuinai”还是“liulai”，“男女”还是“槛楼”……1988年底，方琼的父亲不幸去世，这对方琼来说，就像天塌下来了一样，方琼的母亲只是一名普通的女工，一份微薄的工资既要维持生活，又要承担方琼姐妹两人的学费，日子过得捉襟见肘……

第一节 梦想女孩	73
1. 袁鸣：少年体校的坚强女孩	73
2. 欧阳夏丹：多梦的季节	75
3. 许戈辉：诱惑夏令营	77
第二节 困惑青春	78
1. 沈冰：梦想险些偏离	79
2. 董卿：稀里糊涂进艺校	80
第三节 成长路上总有痛（大学）	82
1. 方琼：亲情让我坚强	83
2. 欧阳夏丹：“nuinai”还是“liulai”？	85
3. 杨澜：曾缺乏自信	88
4. 曾子墨：留学国外的艰辛与孤独	90
第四节 在迷茫中寻找未来（毕业）	92
1. 王小丫：一次次与梦想擦肩而过	92
2. 鲁豫：风光无限之前	96
3. 杨澜：求职路上找不着北	100



“刚来美国时，我每天除了上课和打工，还要至少花一两个小时守在电视机前看新闻，为的就是练习英语。另外，虽然我在英文写作课上的成绩是A和A-，但我并没有就此停滞不前……”就这样，缺点变成了优点，曾子墨被摩根斯坦利顺利录取了……1986年，正在读初三的袁鸣从近3000名应试者中脱颖而出，成为全国第一档由中学生采、编、播的节目——“你我中学生”的主持人……

第一节 机会面前，需要的是勇气	105
1. 袁鸣：“你我中学生”中的好学生	105
2. 许戈辉：业余的战胜专业的	108
3. 董卿：一位幸运的“门外汉”	111
第二节 幸运总是垂青有准备的人	112
1. 鲁豫：英语邛来的好运	112
2. 曾子墨：“不惜代价，一定要雇佣！”	116
第三节 找到自己的“钻石宝藏”	120
1. 杨澜：握住“正大综艺”的契机	121
2. 王小丫：在“金土地”找到感觉	125
第四节 天道酬勤	128
1. 董卿：“相约星期六”席卷申城	128
2. 方琼：以“激情99”走入人们视野	132
第五节 请寻找你的机遇	137
1. 欧阳夏丹：抓住每一次属于自己的机遇	137
2. 沈冰：大赛中脱颖而出的美丽主播	140

第五章

玫瑰盛开在风雨之后



加盟央视,许戈辉先是主持青年谈话类节目“十二演播室”,后又做“正大综艺”的外景主持,再后来主持了近两年的儿童英语教学节目“玛泽的故事”,最后任“东西南北中”节目主持人……2003年,怀孕的方琼离开让她红遍全国的“激情99”后并没闲着,而是到北京广播电视学院读研究生,进修期间她还在央视客串主持“选择”和“童言无忌”栏目……

第一节 独辟蹊径,具有超越意识…………… 147

1. 沈冰:“对话”之绵里藏针的风格…………… 147
2. 鲁豫:确立“说新闻”风格…………… 152

第二节 积极求变,打碎头上的玻璃天花板…………… 158

1. 杨澜:留学欧美,实现向复合型传媒人才的过渡…………… 158
2. 许戈辉:打造多样化的主持生涯…………… 165

第三节 进溅激情,发掘内在潜力…………… 169

1. 王小丫:疯“小丫”跑两会…………… 169
2. 袁鸣:确立全国范围的知名度…………… 174

第四节 以苦为乐,没有过不去的坎…………… 177

1. 曾子墨:摩根斯坦利最出色的分析师…………… 178
2. 方琼:进修与客串带来的跃升…………… 182

第六章

无限风光在险峰



2000年下半年,一个新的机遇和挑战又摆在了王小丫的面前——“开心辞典”邀请她去做节目主持人。从此,王小丫说到“请出题”时,左手一展,五指弹逸潇洒的手势,成为众多观众眼中美丽的风景线……2005年

春节联欢晚会即将登场，董卿是最早到化妆室的主持人。这半个多月，她每天在彩排现场吃盒饭，过得晨昏颠倒，瘦得小脸上只剩一双神采奕奕的大眼睛……

第一节 坚持判断，找准自己的成功跑道	189
1. 王小丫：从“经济半小时”到“开心辞典”	189
2. 方琼：遍地开花	194
第二节 富有远见，挑战人生制高点	197
1. 杨澜：当家做主，凤凰、阳光一路走来	198
2. 董卿：归零自己，进军春晚	205
第三节 追随心的选择，择我所爱	212
1. 曾子墨：追随心的选择，从摩根斯坦利到凤凰	212
2. 袁鸣：向往剑桥，从上海到英国	219
第四节 活出自己，你的魅力会光彩照人	224
1. 鲁豫：喜欢说话，从“早班车”到“鲁豫有约”	224
2. 许戈辉：向往开阔与自由，从央视到凤凰	230
第五节 逆风飞扬，随时准备从零开始	236
1. 欧阳夏丹：舞在清晨的精灵	236
2. 沈冰：足球，从此拥有女性关照	241
附录：女主播的主持经历	249
参考文献	256



第一章

耀眼光环下的女主播们

2001年7月13日19时37分，杨澜面带笑容走上讲台，面对萨马兰奇和100多位奥委会委员，以极其流利的英语，作北京文化计划的陈述，她娓娓道来……2002年6月12日，在阿根廷被踢回老家的那场残酷比赛中，沈冰像个孩子一样，哭个不停，那一刻，她真正进入了亿万足球迷的心里……



第一节 涵养女人：沈冰与董卿

涵养，是女人的层次，女人的品位，也是女人最基本、最核心、最为感性的东西。有涵养的女人，犹如一首平凡而悠扬的歌，优美的旋律飘荡，浸润着你生命的每一个季节。然而，涵养不是与生俱来的，也不是能够伪装出来的，而是一种辛辛苦苦、认认真真的修炼，是一种自我超脱的心灵磨练。

江南出来的美女子沈冰，淡妆素裹，无须雕饰却很美很美，那是一种内在气质之美，是一种独特的智慧之魅；有观众说，董卿的笑“很过年”，灿烂得让所有见到她的人心里都充满阳光；还有观众说，董卿含蓄内敛的气质赋予了她收敛自如的大气沉稳，以及淡定自信的美丽。可我们都知道，是董卿自身的涵养造就了她灿烂的笑容与独特的气质。

1. “兰心慧质”——沈冰

“给我一个机会，我就会打动你。”

这就是沈冰，一位先后主持中央电视台“对话”、“世界杯直播”、“经济半小时”、“综艺大观”、“新闻会客厅”、“决策者说”等多种类型节目的专业主持人；一个在2002年的世界杯期间，陪伴亿万中国球迷走过了30天，以真诚的微笑和哭泣恰到好处地打动了观众的女球迷；一个在2008年的5月又一次与体育结缘，入选“中国奥运报道主持人国家队”的总主持。

其实，在美女如云的央视，沈冰算不上最漂亮的，但她绝对算得上是独具魅力的。沈冰的魅力来自于她内在的气质与神韵对我们心灵的触动，来自于她清醒的选择智慧给我们的惊讶，更来自于她独特的主持风格对观众目光的吸引。

出现在镜头前的沈冰总是一身十分简单的职业套装，没有项链、耳环等首饰，就连妆也是淡淡的，给人一种恬静淡雅的感觉。这种形象上的恬静淡雅，与她独特的素养和习惯完美融合，形成一种别样的风采——端庄成熟、



兰心慧质。

在人生的众多选择中，沈冰总是表现出清醒的智慧：放弃做闪耀的摄影模特而专心于“三点一线”的大学生活；离开熟悉的新加坡“联合早报”到央视做主持人；放弃品牌栏目“东方时空”而选择新生节目“对话”；参与主持当时自己根本不懂的世界杯；离开已经熟悉的“对话”栏目选择“经济半小时”……

每一次选择对沈冰来说都是一次更大的挑战，而每一次选择都需要极大的智慧和勇气。这种选择的智慧不仅是来自于她先天的灵秀，更来自于她不断的学习。

在沈冰的眼里，智慧有很多种，比如聪明，比如通达，比如心胸宽广，而她追求的是一种大智慧。这种大智慧不是机智——机智大多是小聪明，而是“经历+书本+知识+觉悟的总和”。

在“荣事达主持人大赛”中脱颖而出后，沈冰面临选择：一个是已经成熟的品牌栏目“东方时空”，一个是刚刚诞生的“对话”。拒绝“东方时空”，选择“对话”，沈冰这一举措虽然出人意料，但却是包含睿智：“凭自己的感觉，我觉得自己经验不足，多年不在国内，对我们国家的国情也隔膜太久，‘东方时空’又是直播状态，风险太大，就觉得不太适合这样的节目。‘对话’和我就特有缘。初入行，找一个能发挥自己专长的位置，做起来可能会比较顺手些，加上我的专业背景，很自然地选择了‘对话’，它给了我足够的空间。”

沈冰的智慧，不仅表现在人生的每次选择中，还表现在以她独特的风格主持各种节目。

在“对话”中，沈冰向观众充分展现了她的睿智之魅：“对话”的专业性很强，所请嘉宾都是行业界的精英，并且现场的观众层次也非常高。游走在一个智商极高的节目组和智商更高的被访者之间的沈冰，不仅能稳如泰山地坐在对话席上，并能使这种对话超越固有模式从而吸引了大批的知识型观众，这不能不说沈冰的能力是超群的。在进入“对话”不到一年的时间里，沈冰一共主持了20多期节目。到后来，“对话”节目名声鹊起，几乎所有大型跨国公司的总裁，只要来中国，不管有多忙，都要挤出时间登陆“对话”。沈冰的睿智魅力可见一斑了。

在“智者为王”中，沈冰表现出非凡的机智与应变能力，她将现代社会人与人之间竞争与合作的关系在节目中真实地反映出来。





在“经济半小时”中，沈冰充分展示出自己的国际视野与用英语流利采访的实力，将她在新加坡《联合早报》当财经记者的积累作了很好的发挥了。

如果说“对话”和“经济半小时”中的沈冰是沉静和内敛的，那么在“我爱世界杯”中，沈冰就是神采飞扬、万众瞩目的。

主持“我爱世界杯”时，沈冰的率真可爱展露无疑，而她门外汉看球的角色更是吸引了许多不懂球的人。正如一网友评价的：沈冰主持，“让人特别不累。”

那一个月里，沈冰是几亿中国人每天都见面的主持人。很多人都会记得阿根廷出局时沈冰的眼泪，那一刻，足球的残酷和英雄迟暮的悲壮，被沈冰的泪水诠释得淋漓尽致。而在此前，她曾因不懂球却被委任为“我爱世界杯”的主持人而被球迷非议。

事实证明，观众需要的也许不是专业分析，而是与他们差不多的视角，沈冰无疑能代表他们的心声，并与之产生共鸣。

在“综艺大观”中，沈冰展现给观众她的美貌、优雅、可爱与俏皮。而在“新闻会客厅”，观众看到了沈冰身边上的另一个素质：尖锐。

非典期间，“新闻会客厅”的一期节目是采访浙江省常委、杭州市委书记王国平，主要了解杭州市是如何抗击“非典”的。谈话过程中，王国平说，在市民最恐慌时，为稳定人心，我们市里的“四套班子”，即党委、政府、人大和政协，曾上公共汽车去消毒。

沈冰立马截住了话头：“您也去了？”

王国平从容地说：“我们都去了。”

“真的是去给车子消毒？”沈冰有些不依不饶。

“是的，到车内进行消毒。”王国平依旧平静。

照常理，沈冰应该在此时停止这一话题，可是，她却有些尖锐地问道：“这是不是有点作秀的成分呢？”

.....

坐在沈冰面前的王国平是省部级官员，而沈冰却能与这一级官员如此平等相视、无忌交谈，甚至还有些尖锐。

沈冰之所以能够独具魅力，也与她对主持人职业的独到看法分不开。她不仅重视知识储备、努力使自己成为一个知识宝库，更看重自身素养的培养。在她的眼里，要做主持人，首先要学会做人，要实实在在做事。所以沈



冰的日程通常都是排得满满的：从早上9点的例会开始，一直到午夜12点，属于她自己支配的时间只有短短几个小时。

屏幕上，沈冰诚恳的态度和平等的交流打动了观众，展现了她真实的一面；屏幕下，沈冰的谦逊与真诚也在展示她的人格魅力。当自己的言行打扰了他人时，沈冰会满脸歉意地说“不好意思”；当别人对自己伸出帮助之手时，沈冰会真诚地道一声“谢谢”……

不过，对于自己，沈冰曾这样形容：似乎总是一种在路上的感觉。我们以为的成就和荣誉，在沈冰看来，不过是另一段的开始和起程。

2. 央视“黑马”——董卿

浙江有线电视台、上海电视台、上海卫视、中央电视台，一步步，董卿拾级而上。最终，在2005年春晚的舞台上，人们在喧闹的舞台中看见了一个略微有点陌生的美丽女子，她，就是董卿。就这样，董卿成为全国人民关注的焦点，成为央视的一名“黑马”。这匹“黑马”自此带着轩然之气，杀将过来，征服了越来越挑剔的观众，成为央视舞台上当仁不让的“当家花旦。”

在主持界，有这样一条潜规则：“知识底蕴”是主持人素质结构的基石。主持人若没有深厚的知识底蕴，就容易流于肤浅，其主持也就成为无源之水、无本之木。

董卿也深谙这一潜规则，深知在舞台上大放异彩的主持人光拥有美貌是不够的，明白深厚的知识底蕴对主持人意味着什么，更明白读书是保持一个魅力女人的良好途径。即便工作再忙，董卿每天都会保证一个小时的阅读时间。

董卿有句经典名言，可以很好地形容读书对她的重要性：“假如我几天不读书，我会感觉像一个人几天不洗澡那样难受。”

阅读是董卿睡前的必修课。董卿有自己的作息规律：每天晚上十一二点结束工作回家，然后上网浏览新闻，包括大事、小事、逸闻和趣谈，以保持自己对时事的敏感度。到了夜里一两点，心也就静下来了，阅读时间便到了。通常情况下，董卿的阅读时间为一两个小时。也就是说，董卿每晚睡觉的时间往往要到凌晨三四点。

虽然睡觉时间总因读书而推迟、缩短，但读书还是让董卿很快乐。董卿



曾说，如果让她只带三件东西到一个荒岛上生存，那么她首先选择书；其次是一粒种子，可以让种子在荒岛上面生根发芽，象征着希望的存在；最后，要带一个爱人过去。在董卿的眼里，生活中不能没有这些。在选择的三件东西中，董卿把书放在第一位，足见书和知识在她眼中的重要性。

其实，出身书香门第的董卿，自小在父母的影响下就喜欢读书。早在她读中学时，母亲在每年寒暑假都会给她开出一系列书单，其中包括《红楼梦》、《基督山伯爵》、《茶花女》、《简爱》等世界名著。

董卿在华东师范大学进修时，选择学习的是中国古典文学。因为她觉得古典文学是中国文化的精髓，是取之不尽、用之不绝的知识宝藏。学习古典文化就犹如站在巨人的肩膀之上，人可以望得更远。

读书让董卿学会思考，让她在不知不觉中变得安静下来的同时，更为她打下了深厚的知识底蕴。

语言优美、富有感染力，是董卿主持风格的一大特色，这完全得益于她深厚的知识底蕴。董卿不仅能游刃有余地将书面语体和口语体相互借鉴与融合，还能兼顾辞采美，将语言形式和语言内容完美地结合。所以，董卿的语言在极具口语化的同时，又不失优雅；既能够调动观众情绪，又没有“煽情”之嫌；既能够按照“既定方案”控制场面，又能视现场情况随机应变。

“第12届CCTV电视青年歌手大奖赛”在董卿的主持生涯中，绝对算得上辉煌的一笔。在主持过程中，深厚的知识底蕴赋予了董卿收放自如、灵活控场的能力。

首先，让我们来看一看董卿与一对来自辽宁的原生态选手的精彩对话：

在“青歌赛”中，几乎所有的原生态选手都是少数民族，因此，面对眼前这对汉族原生态选手，董卿显得有些激动：你们是开赛以来的第一对汉族原生态选手，请问你们来自辽宁的什么地方？

董卿的激动感染了这对汉族选手，他们齐声回答：我们来自丹东市。

董卿随即问道：丹东市，是来自北水南调工程的丹东市吗？

董卿的这句话令这对汉族选手很自豪，一位选手走上前，激动地说道：是的，我们就住在九连城水库边，过不了多久，北京的市民就能喝上清亮的丹东水了！

董卿又露出她那让人温暖的灿烂笑容：谢谢，不过，在喝到清澈的丹东水之前，我们已经听到了你们清亮的歌声。好的，让我们一起来看看你们的得分情况。