



陈晓玲 孙健 主编

蝶变 女人40

DIEBIAN NUREN 40

改变是一种态度!

湖南大学出版社

陈晓玲 孙健 主编

蝶变 女人40

DIEBIAN NUREN 40

湖南大学出版社

内容简介

本书介绍“蝶变女人40”电视真人秀活动,记录了一组中年女人通过整形美容与素质培训,实现“美丽与命运”双重改变的历程。

图书在版编目(CIP)数据

蝶变女人40 / 陈晓玲, 孙健主编. — 长沙: 湖南大学出版社, 2007.3

ISBN 978-7-81113-176-5

I. 蝶… II. ①陈…②孙… III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第026232号

蝶变女人40

DIEBIAN NUREN 40

主 编: 陈晓玲 孙 健

责任编辑: 李 由

责任校对: 祝世英 全 健

责任印制: 陈 燕

封面设计: 吴颖辉

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8649149(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 湖南东方速印科技股份有限公司

开 本: 787*1092 1/16 印张: 15.25 字数: 280千

版 次: 2007年3月第1版 印次: 2007年3月第1次印刷

印 数: 1~8 000册

书 号: ISBN 978-7-81113-176-5/C·77

定 价: 34.00元

经过多少年，
翻阅无数的脸，
一切仿佛是一瞬间；
走过多少遍我熟悉的地点，
才发觉爱得多疲倦，
却不能够拒绝。
人活着就难免伤悲，
只能期待幸福的收尾。
不知名的你给我安慰，
感动的情节我相信不是幻觉，
心中的感谢，
多希望你能听见。
今天即让你看见那蜕变的蝴蝶，
穿越迷雾，
擦干泪水，
自由地飞。
我已经蜕变，
我是最勇敢的蝴蝶。



爱思特“蝶变女人40”大型电视励志真人秀节目主创名单

总策划：王昌连

策划：鲁建军 李玻

出品人：陈晓玲

总监制：孙健

监制：寻找 宋清涛

活动总导演：李彦

导演：杨雅丹 陈星辉 张谷 桂璐 徐莹 颜靖 雷麟 等

节目编导：王天敏 余丽敏 邓泽旭等

本书根据爱思特“蝶变女人40”大型电视励志真人秀节目整理

总顾问：王昌连

编审：周国强 鲁建军

主编：陈晓玲 孙健

执行主编：霍红

编辑：杨雅丹 罗文浩

编务：徐莹 何玄静

图片：女性频道TV工作室 活动部 技术部

文字录入：杨凤 桂璐

特别支持：

爱思特国际美容整形机构

特别鸣谢：

长沙广电集团

长沙市妇女联合会

长沙慈善会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

做自己才是最有价值的

陈晓玲

一场名为“蝶变·女人四十”的电视秀活动，让女性频道从2006年下半年一直火到2007年初。

6个普普通通的女人——薛会玲、陈爱平、陈玉洁、黄清婉、魏新、桂宾，从几千位报名者中脱颖而出，成为幸运者，成为蝶变活动的主角，同时也成为长沙城内街谈巷议的人物。

“女人四十，改变是一种态度”，这是蝶变活动倡导的一种声音。这种声音引来了几千位姐妹的呼应，人数之众是我们没有料到的。几千位报名者便会有几千种理由，希望自己被选中。非常遗憾，面对一双双渴望期盼的眼睛，我们只能满足千分之一的需求。

在整个活动的过程中，很多人问我，为什么选择这6个人呢？其实，刚开始的时候，我们更多的是从外型上来选择最适合的人选，慢慢地，我们发现报名者的人生经历似乎更能打动我们。在没有蝶变活动以前，这些或被爱伤害，或憧憬再爱，或呵护自爱的中年女人，只能将心中最渴望的改变，掩藏在心底不为人知的角落，是蝶变活动让她们变得如此勇敢和豁达，变得如此自信和坦诚。我们感觉很幸运，有那么多的人将渴望改变的理由告诉我们，而那往往是她们心中难以启齿的痛。6个主角的故事实际很大程度上浓缩了几千位报名者的影子。



感动是由衷的。为了不辜负姐妹们的期望，我们以媒体的力量，集合了最好的精英专家团队——整形手术、色彩诊断、形体重塑、饮食调整、心理咨询、职业规划，为入围的6位选手进行一对一全方位的改变。我们希望这种改变，对6位选手来说，一定是由内到外的；我们希望这种改变，对所有报名者来说，一定是由此及彼的。我们希望关注蝶变活动的姐妹们，都能从入围选手的身上感受到蜕变带来的收获和领悟。

蝶变活动落幕了，6位选手伴随着外貌的改变，笑容更加灿烂和迷人，内心更加充实和坚定。她们明白了一个道理：做自己才是最有价值的一件事情，躲在痛苦和无助的阴影里，永远不能变成蝴蝶。飞出来，就是美丽的，就有了自己的天空和大自然。

（作者系长沙电视台女性频道总监）



重拾自我 重新出发

鲁建军

作为主要服务于女性朋友的企业，我们一直竭力以关注社会、关爱，女性作为行业的精神理念督促并要求自我。在与中年女性这一群体接触之后，我们感同身受她们被贴上“四十”标签的痛苦与困惑——容颜的苍老、生活的变故、自我认同感的丧失……所以“蝶变·女人四十”这一创意和策划的产生成了极其自然和必然的事情，同时也是我们和女性频道的共识之举。我们想通过这个活动唤起全社会对中年女性生活状态的深度关注，帮助她们走出困境、重拾自我，实现外在和内在特别是精神观念上的全新蜕变。

“蝶变·女人四十”的效果出乎意料的好，报名初始就受到许多女性朋友的关注，短短一个月时间，共有4800多人报名。从选手的确定到蜕变过程，都引起了社会极大的反响，许多热心的朋友甚至跑到爱思特来探望选手。经过三个多月，活动圆满结束，我们感到万分欣慰。因为所有的努力都没有白费，不仅仅6名选手从身心两方面都得到了巨大的改变，更重要的是，社会上许多类似经历、对中年充满困惑的女性朋友通过选手的蜕变历程，也开始重新认识人生、善待自我，以积极乐观的心态面对坎坷，享受生活。

这次活动的成功，让我们也感受到一点，有了好的想法，找到同样

有社会责任感的合作平台也很重要。女性频道服务女性、关爱女性的节目理念与我们不谋而合，默契让我们兴奋不已，之后，活动才得以更加顺利的进行。

同时，在此我谨代表爱思特国际美容整形机构对社会各界给予本次活动的支持和帮助表示由衷的感谢。今后，我们将努力做出更多具有积极意义和高度号召力的活动以奉献社会、回报社会。

（作者系爱思特国际美容整形机构总经理）



序1 做自己才是最有价值的	陈晓玲	1
序2 重拾自我 重新出发	鲁建军	3

001 蝶变初始——海选故事 第1章

海选1：我要改变痛苦命运	02
海选2：为了忘记伤痛	06
海选3：面子与自信	10
海选4：姐妹亲情	15
海选5：让生活更精彩	19

023 蝶宴——尘埃落定 第2章

薛会玲：希望去掉身上刻的字	24
陈爱平：憧憬做美丽新娘	32
陈玉洁：挽回濒临破裂的婚姻	40
黄清婉：找到失散多年的女儿	47
魏 新：为了找到人生的另一半	53
桂 宾 延续我的舞蹈生命	60

067

蝶变——女人故事

第3章

作茧	68
破茧之痛	73
蛹动	81
破茧	89
化蝶	96
圆梦前夜	101

109

终极蝶宴

第4章

薛会玲：蜕变改变了我也改变了他	110
陈爱平：我成了最美的新娘	116
陈玉洁：我得到了自信	122
黄清婉：我的心愿都实现了	129
魏新：自信而快乐地活着	138
桂宾：我终于实现了梦想	143

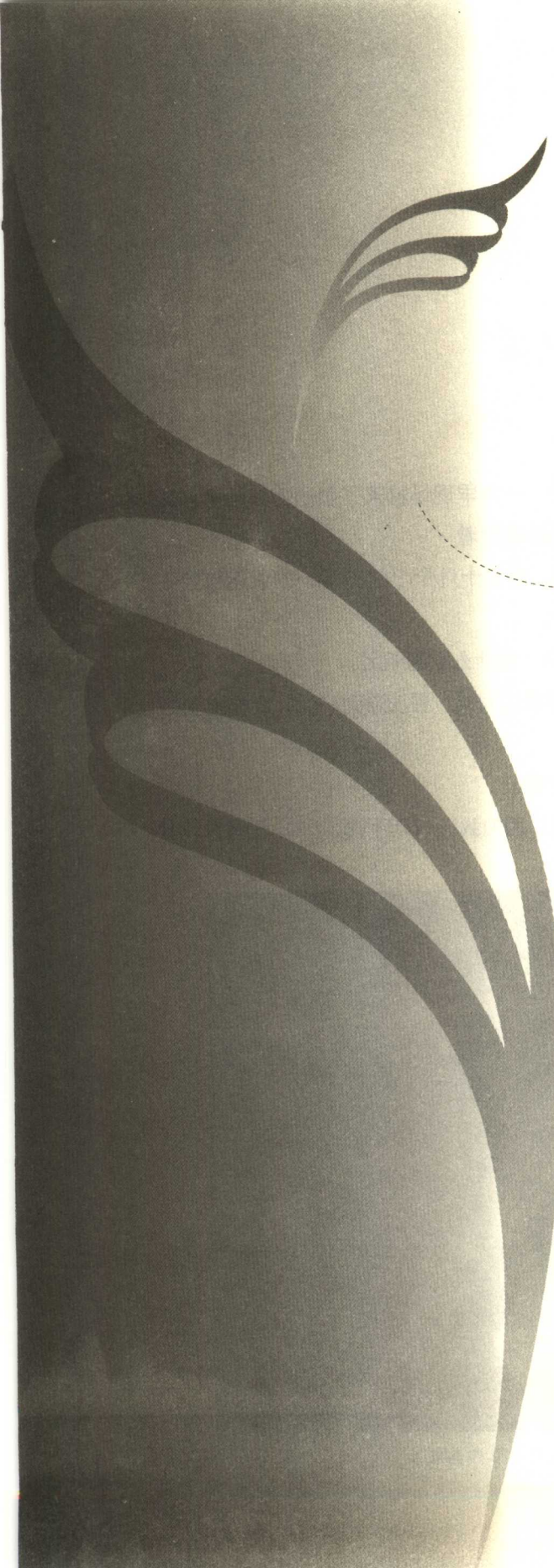
149

女人四十公益大讲堂

第5章

陈新欣：女人四十一枝花	150
陈沁：美丽可以吃出来	168
于西蔓：女人四十怎么“扮”	184
王海伦：心有多大，舞台就有多大	202
王海伦：我的婚姻我作主	216

编后絮语 孙建：在寂寞的喧嚣中临风伫立	231
---------------------	-----



爱思特“蝶变女人40”

大型女性励志活动

即将盛大起航！

蝶变初始

海 选 故 事

如果你是37至50岁的中年女性，

生活中正面临着各种各样的苦闷与困惑，

内心渴求一种由内而外的彻底改变，

只要我们有个美丽的约定，

你就有可能免费获得价值百万的改变计划。

我们约定的口号是：

女人到中年，

改变是一种态度。

第

1

章

海选1：我要改变痛苦命运

HAIXUAN 1

丹丹：这是“蝶变女人40”选拔的第一天，一大早现场就来了很多的报名者，工作人员也忙着登记，所有的工作都在紧张有序地进行着……

报名者：我从湘西自治州保靖县赶过来的，坐了十几个小时的车，如果这次选不上，我也会一直支持你们办下去，我很执著的。

报名者：我想参赛的原因就是我想美丽一点，没什么别的原因。

报名者：我就是想通过这次活动使自己显得更加完美，更加漂亮一点，能够找到好一点的工作，因为我已经下岗了。

报名者：我认为我长得丑，想改变自己的形象。

报名者：我就是想通过整形改变自己的命运，因为我1997年下岗，2003年离婚，所以我现在处于人生的最低谷。



丹丹知道中年女性曾经也有青春和美貌

报名故事 | ——“乳房”

报名现场。

丹丹：现在丹丹的手上有着这样一份挺特别的报名表，其他的地方都是用蓝色的圆珠笔填写的，只有在最后这个位置上，她特别用黑色笔标注着：乳房太小。

报名者：别人都说我是一个不完美的女人，虽然我的身材看上去是挺好的，其实我也有难言之隐，所以我这次来，主要就是改变我……

这位编号为34号的报名者，47岁，离异，她希望乳房改变后自己的生活会有新的机遇。

（随后，她接受了我们的面试）

面试室。

丹丹：这边请坐。

34号报名者：你是女性频道的主持人吧？

丹丹：对对对。

34号报名者：好漂亮的！

丹丹：谢谢，您也很漂亮啊。您的这个报名表上其他都是用圆珠笔写的，这里特别用黑笔标注了一下，说乳房太小。

34号报名者：对，我跟我第一任老公离婚的时候，他说我根本不像一个女人，说我比较男性化。

丹丹：他就是觉得你胸部太小？

34号报名者：是的，他认为我胸部太小。

丹丹：这好像不成为一个离婚的理由吧？

34号报名者：可能我给人就是一个克夫的相吧。

这位女性把她婚姻的不幸归结在自己身体的一个



想通过这个爱思特

器官上，很想通过整形让自己变得更像女人。

报名故事2 —— “挽回有外遇的丈夫”

心理诊室。

报名者：他嫌弃我长得不好，嫌我肥了一点，皮肤黑了一点。

XX医生：嫌您胖了？

报名者：嗯，眼睛也不好看了。他离开我的原因就是我不漂亮，这样子丢了他的丑，这样的容貌出去对他不好。别的男人找第三者还是偷偷摸摸的，但是他是公然大胆的，他说她反正是比我漂亮，比我有气质。也许是我的身材太差了，他讲话很难听，伤了我的自尊。

这份报名表上这样写着：23岁的时候前夫有外遇，47岁的时候第二个丈夫有外遇。我希望通过你们“蝶变女人40”这样一个活动，让我变得漂亮起来，我希望能挽回我的丈夫，我需要你们的帮助。

面试室。

丹丹：她是0328号报名选手程洁英，两次婚姻的不幸都是因为第三者的介入，这让她几乎崩溃。

程洁英：我就是希望能得到你们的帮助，我老公就是怪我丑，说我是个黄脸婆，我老了、丑了，骂得我一无是处，对我太无情，可是我还是爱着他。我主要是想挽回

这个完整的家、和睦的家庭，我确确实实爱他，死都爱他。

丹丹：我们能够理解的。

.....

丹丹：听了这样的一些话，我心里真的很不舒服。我当时真的特别想跟她说，没有必要去挽回这样一个不值得的人了，但是话到嘴边



(老公)离开我的原因就是我不漂亮

我没能说出口。

报名故事3 —— “我是第三者”

报名现场。

丹丹：虽然我对“第三者”这个角色身份很反感，但是随后我却戏剧性地接待了这样一位报名者，她正是一位第三者——0223号刘云。因为爱上一位有妇之夫，从此不能自拔，为这段感情她付出了自己的全部，她同样是受害者。

刘云，47岁，离异，她希望能走出困境，开始新的生活。

面试室。

刘云：我将家里的房子抵押了，支持这个男的去做生意。

丹丹：可是他是有家室的？

刘云：我知道作为第三者是不对的，我现在陷入了困境。他本来年龄比我小，我们好到现在后，他居然说他很不值得，找了个年龄比他大的女人，这最让我伤心了。

丹丹：这些伤是怎么来的？

刘云：这些伤都是被他老婆咬的，我没有打过她，也没有还手，我就是觉得找了她老公是我不对，她打我发泄是对的。

初选第一天，近2/3的女性已经离异，将近一半的人下岗，还有20人曾遭受过家庭暴力，她们在痛苦与无奈中挣扎。今天，我们的心理疏导师交给了她们一些盘子，让她们把这些盘子视作过去，砸碎它，和过去的痛苦告别。

她们的过去随着这些破碎的声音远去了，她们决心要彻底改变自己，那么我们蝶变活动小组也希望能够帮助更多的人。

相信我，迈出这一步就会有更美的世界。

海选2：为了忘记伤痛

HAIXUAN 2

丹丹：面试完最后一名报名者已经是晚上9点，当我走出初选现场的时候，外面早已灯火阑珊。今天面试了13个小时，还真是觉得有点累。我们通知了160名报名者，早上8点她们都如约来到了现场，只有两个人弃权。和昨天一样，面试的流程井然有序地进行着，在流程最后一个环节，素不相识的她们把我当成了朋友，我们进行了深入的交流……现在我要梳理一下今天采访的思绪了，因为待会就要录棚，我会把今天初选

的故事都告诉给大家。

其实回想起来，今天的报名者，她们还真是有各自不同的特点。比如那位带爱犬来报名的大姐，听说36岁的她已经在脸上动过几次整容手术了，看来爱美真是无止境的。另外，今天还来了不



专家在解答报名者的咨询

少的外地报名者，我记得有位选手是从深圳赶来的，她告诉我，昨晚坐了一整夜的火车。

报名现场。

报名者：刚刚从深圳过来，我经历的事情很特别。虽然有些事情不想去提起了，但是伤了心以后，总是会记得，所以我想如果有机会的话，我就去变成另外一个人，