

第三届“我型我秀”人气美少年高娅媛
个性爆发 炫劲十足
首次公开百幅珍藏 24年私家照片
首张单曲拨动青春 畅欢年轻
party

媛来是你

高娅媛 著
Seven



图书在版编目(CIP)数据

SEVEN 媛来是你/高娅媛著. —北京: 中国少年儿童出版社, 2007. 3 重印

ISBN 978-7-5007-8515-6

I. S... II. 高... III. 高娅媛 — 生平事迹
IV. K825. 76

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 017470 号

(SEVEN) YUAN LAI SHI NI



出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

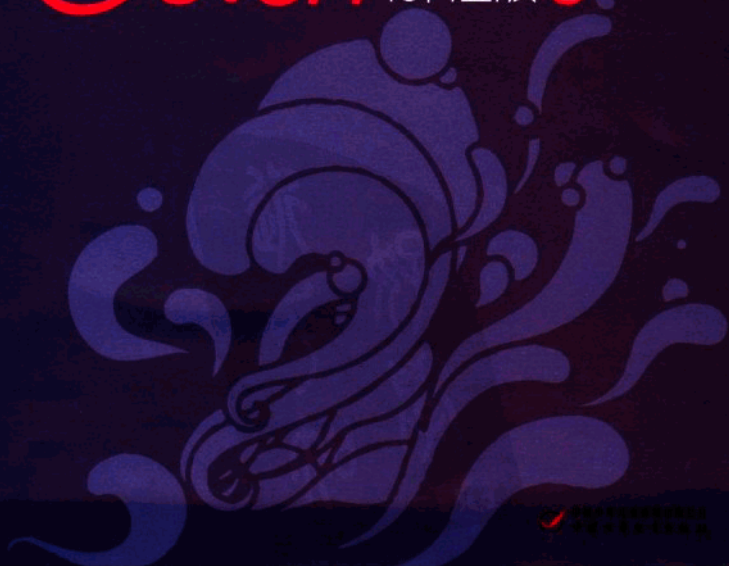
执行出版人: 赵恒峰

策 划: 汪露露 陈耀川 钟 华	文字整理: 甘世佳
图书总负责: 汪露露 戴筱莹	装帧设计: 门乃婷
责任编辑: 汪露露 唐威丽	图片制作: 金 苗
特约摄影: 金 苗	责任校对: 宿 娟
责任编辑: 李书森	化 妆 师: SASHA
社 址: 北京市东四十二条 21 号	邮政编码: 100708
总 编 室: 010-64035735	传 真: 010-64012262
发 行 部: 010-84037667 010-64032266-8269	
http://www.ccppg.com.cn	
E-mail: zbs@ccppg.com.cn	
印刷: 中青印刷厂	经销: 新华书店
开本: 720×980 1/16	印张: 10.5
2007 年 2 月第 1 版	2007 年 3 月北京第 2 次印刷
字数: 50 千字	印数: 30001—38000 册
ISBN 978-7-5007-8515-6/K·207	定价: 33.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。

媛来是你

Seven 高娅媛 著



- 1 假小子的诞生 /17
- 2 人见人爱是天生的 /19
- 3 我是“咬人王” /21
- 4 高氏审美哲学 /23
- 5 做与众不同的我 /25
- 6 坚持自己的，让爸爸去说吧 /28
- 7 一定要对妈妈好一点儿 /30
- 8 狂“野”的音乐之路 /32
- 9 校园里的“歌星” /49
- 10 我爱设计 /51
- 11 一次失败的“特工行动” /53
- 12 被拖上贼船 /55
- 13 海选的幸存者 /57
- 14 搭上末班车 /59
- 15 训练营里的“非常六加一” /61
- 16 “那个讨厌的家伙” /63
- 17 一杯倒的师洋 /81
- 一 自序 /5
- 二 爸爸妈妈的话 /8
- 三 SEVEN 绝密档案 /11
- 四 正文 /17





CONTENTS | 目录

五 朋友们的话 /121

- 1 这“小子”厉害——王啸坤 /123
- 2 老乡见老乡——俞思远 /125
- 3 D调的华丽——吴斌 /127
- 4 最帅气的女生——赵英俊 /129
- 5 是我拖她上的贼船啊——Jiro /131

18

残酷的淘汰赛 /83

19

“06号高娅媛被淘汰了” /85

20

态度决定一切 /87

21

总决赛只是个开始 /89

22

一路走来 /91

23

公众人物也这么简单 /93

24

我是新人 /95

25

可爱的“年糕” /113

26

我的情感宣言 /115

27

梦想：让中国人穿出个性 /117

28

大闸蟹、七浦路和砍价 /119

六 附录 /137

- 1 “我眼中的Seven”征文 /137
- 2 原来是你 /167



4 SEVEN

自序

大家好，我是 Seven 高娅媛。我的第一本书终于和大家见面了，希望大家能喜欢。

我是第一次写这么长的东西。为了这本书，我认真请教了一些文笔好的朋友，还苦练了一段时间文笔。虽然写完之后我那些文笔好的朋友还是嘲笑我写文章的稚嫩，不过我自己知道已经有很大进步了，至少是付出了很大努力。当然，作为新手，写得不好的地方还希望大家不要介意啊。

这本书断断续续写了两个多月。很多时候是白天在那里忙，晚上弄到很晚才回家，但是还会坐在电脑前写一段。有时候写得高兴了，一直写到凌晨三四点，弄得很多朋友都用“大作家”的称呼来嘲笑我，而我还是写得很开心，因为我很高兴能够借这本书和大家分享我的一些小故事和乱七八糟的心情。

这本书写了很多我成长的故事，还有参加“我型我秀”比赛台前幕后的故事，以及比赛结束后的一些心情和感悟。当然也少不了那些好玩的事情，连我小时候的一些丑事也说出来了，因为我觉得很好玩，大家看了也会开心。也许那些文笔好的人，或者比较有经验的人会懂得取舍很多内容，但是我只看重把比较真实的我展现给大家。有些地方可能是写得跳来跳去的，完整地看不像是一个好的故事，但是里面大大小小的细节都是很真实的。

这本书也收录了很多照片，大多数是从来没有公开过的，甚至还有我

图 003



图 004



图 005



上学时美术课画的作业哦！很多图片还是我妈妈和一些朋友因为我出书特地翻出来的，绝对是珍贵的资料！那些小时候的作业和照片，我自己都忘记了，妈妈却一直很好地保存着。还有很多照片是我自己给自己拍的，我很喜欢给自己拍照片。这次把这些压箱底的东西都拿出来奉献给大家了，因为这本书的主题就是——真实的 Seven。

还要感谢很多好朋友为这本书出了很大的力。13、包子还有吴斌都是在通告间歇的休息时间里被我拉住“强迫”着写里面的一些小内容的，为此他们牺牲了宝贵的休息时间，真的非常谢谢他们；潇洒哥是前辈大哥，本来我想也不敢想让他写，可他看到别人在写的时候，主动要求帮我写了一段，好感动啊；还有我的好朋友 Jiro，截稿前的半夜里被我一个电话从被窝里叫起来写了一段，他也没有一点儿怨言，因为朋友出书他很高兴。感谢上腾娱乐的所有领导、艺人和工作人员，他们都为这本书出了很大的力。在写作上给了我很多建议和帮助的搞文学和媒体的朋友，以及出版社的编辑和所有为这本书出力的工作人员，还有许许多多多在幕后为这本书付出辛勤工作的人，许许多多为这本书

提供支持和帮助的朋友，谢谢你们！

当然最重大的感谢是给所有支持我的“年糕”们！书中收录了“我眼中的Seven”的征文稿件，本来只是想收一两页的东西，没想到几天之内就收到了几十篇近十万字的投稿，以至编辑老师同意增加这部分内容，但还是不得不精挑细选，舍弃了很多感动我的文字。谢谢这些为本书写东西的“年糕”们，以及一直在各方面关心支持我的朋友！没有你们，就没有Seven。为了你们，我会一直坚定地走下去，因为只要有你们的陪伴，我就会拥有勇气和力量。

写作不是我的特长，写书的很多时候会一个人呆在电脑前面，憋啊憋，好不容易才写出一句话，又卡住了，但是现在书马上就要出版了，忽然觉得有千言万语要说，有太多的事情没有来得及记录，有太多的人要感谢，那个小时候学过的成语，“纸短情长”，以前一直不大理解，现在却有了深深的体会。可是写再多的话也要收尾，我总不能把序言写得比正文还长吧。在序言结束的时候，我只想再说一遍比赛时每一场的开场白，这句话最简单，但是我希望，这句话我能一如往常快乐地说出来，很多年之后，每个人还能看到我说这句话时的表情——

大家好，我是Seven 高娅媛。



图 006

爸爸妈妈的话

娅媛，当你站上总决赛舞台的那一刻，我们都很感动。一直以来，我们都为你骄傲，但是那一刻，我们感到无比地自豪。

爸爸妈妈都是最普通的人，对你的爱、对你的要求也和所有普通的父母一样。说实话，我们做梦也没有想到会有这样一天，你成了所谓的明星，有那么多人无私地支持你。应该说，你的运气真是太好了，但是我们也知道，你自己付出了太多的努力。娅媛，我们为你这个女儿自豪。

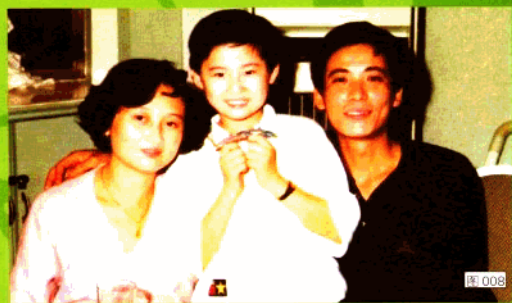
从小到大，我们因你得到老师的表扬而高兴过，因你考上理想的大学而激动过，也为你偶尔做了错事而生气过，为你遇到的不顺利而担心过。天下父母心都是一样的，都希望自己的孩子能过得开心、顺利，有所成就。我们从来不曾奢望你会站在全国的舞台上，也从没有想过你会去做艺人，而你做到了。但是不管你多么成功，我们还是像所有的父母一样为你高兴，为你担心。

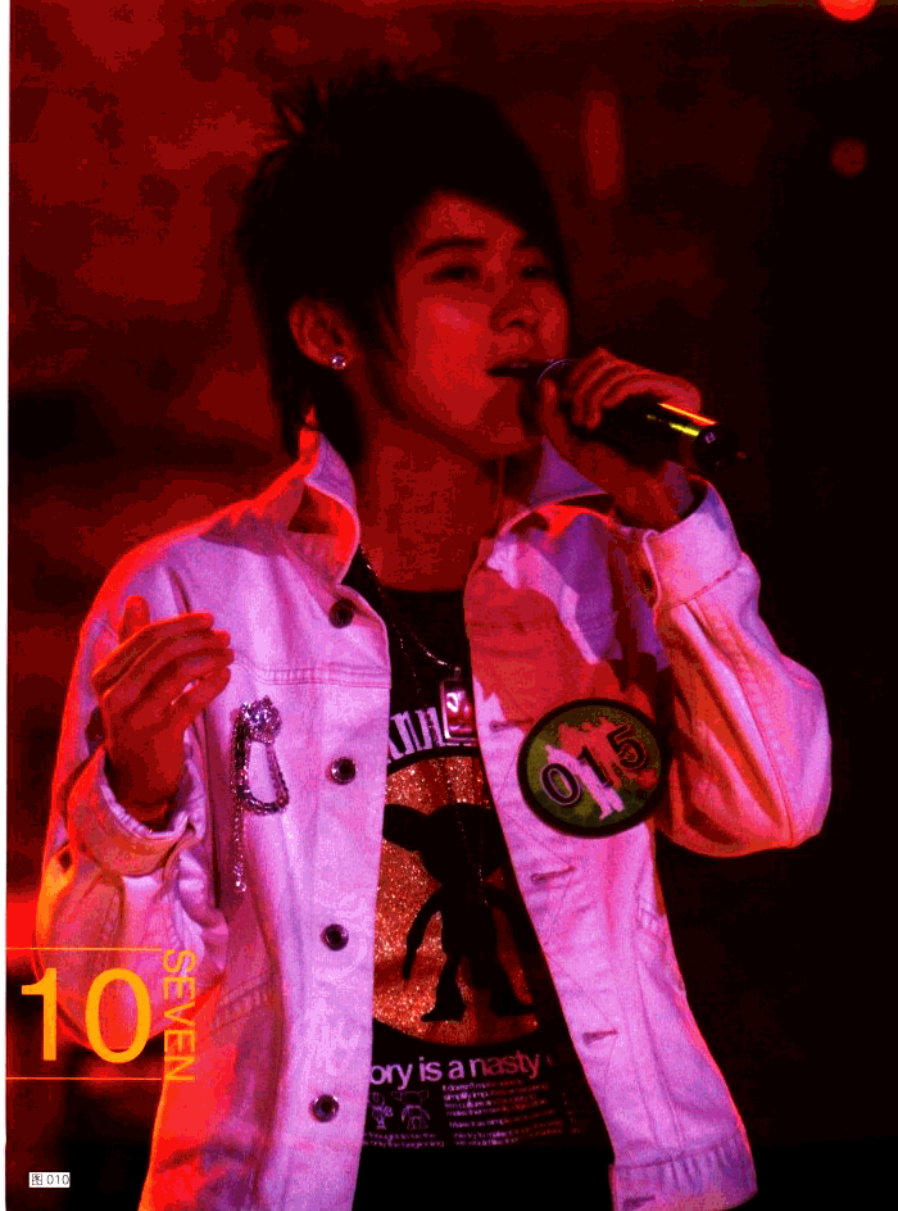
你选择的这条路，也许是条非常艰难的路。鲜花和掌声的背后，会有比一般人更多的艰难或者失落，但是你既然选择了这条路，而且踏出了漂亮的第一步，爸爸妈妈就会义无反顾地给你最大的支持和照顾。顺利的时候不要骄傲，艰难的时候不要放弃，这些老掉牙的话恰恰是对你最有用的。就像以前一样，爸爸妈妈都在为你努力，爸爸为了你拼搏了一辈子，教会你做人、处世。就像开玩笑时说的，你运气这么好，也许是爸爸做了一辈子好人才在女儿身上换来的。

妈妈也为了你一直在默默地付出，有时候你会嫌妈妈啰嗦，但是你也明白的，妈妈一直在生活上无微不至地爱护着你。

现在你出书了，要我们随便写点儿什么。我们都是普通人，不知道该写些什么。就写一些一直以来对你的期望吧。其实不管你多么有名，多么成功，又或许有一天不顺利了，爸爸妈妈的想法都是那种最为简单普通的，就是希望自己的女儿能过得开开心心，身体健康，不要累坏了身体，或者不开心地睡不着觉。千万不要急功近利，心急吃不了热豆腐，特别是你这条路的开始这么顺利，更容易心态不好，所以，心态是最重要的，有一颗平常心就好了。

娅媛，加油！爸爸妈妈一直在看着你，爱护你，为你自豪，为你骄傲！





10 SEVEN

SEVEN | 绝密档案

姓名：高媛媛

英文名：Seven

生日：1982.10.2

身高：165CM

星座：天秤座

籍贯：上海

毕业院校：上海工程技术大学 艾菲时装设计师学院

最喜欢的音乐：流行歌曲 抒情歌曲（通俗和R&B）

最喜欢的食物：芒果西米露 巧克力蛋糕

最喜欢的颜色：黑色 白色 绿色

最难忘的时刻：06“我型我秀”7进6淘汰后又复活

最喜欢的一本书：《小叮当》

最喜欢的城市：巴黎

最尴尬的时刻：被人冤枉的时候

2008年最想做的事情：去北京看奥运会

最喜爱的动物：宠物狗（萨摩耶）

最喜欢的饰品：手表 水晶

最害怕做的事情：穿裙子

最想跟 fans 说的一句话：谢谢有你们陪着我，77 永远爱你们！





1982年10月2日是传奇的女亚女爱莲生的日子！但是很多事情在这一天就被注定了，比如我会成为一个所谓的假小子……

Seven 高娅媛





图 016