

罗语◎编著

短发成了经典，知性化作标签。鲁豫告诉你——智慧的人生可以这般绚烂

# 鲁豫给女人的 24<sup>堂</sup> 智慧课



北京工业大学出版社

罗语◎编著

短发成了经典，知性化作标签。鲁豫告诉你——智慧的人生可以这般绚烂

# 鲁豫给女人的 24<sup>堂</sup> 智慧课



北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

鲁豫给女人的24堂智慧课 / 罗语编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5639-2162-1

I. 鲁… II. 罗… III. 女性-成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第155170号

## 鲁豫给女人的24堂智慧课

---

编 著: 罗 语

责任编辑: 郑 华

封面设计: 潘 峰

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京京都六环印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.75

字 数: 194千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2162-1

定 价: 25.00元

---

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



熟悉的电视片头曲响起，字幕打出“鲁豫有约——说出你的故事”，然后我们看见一个留着清爽短发的女人。她说，我们便聆听；她笑，我们便喜悦。

转换频道，看到她代言的广告，一样的干练，一样的朝气蓬勃。

偶尔在机场见到她，她拖着轻便的行李箱辗转于北京和香港，在她的爱情与事业里自如地游弋。

这就是陈鲁豫——凤凰卫视当家女主持。知性是她个人标签，我们亦可以用秀外慧中来形容她，这词略显老套，但于她而言再合适不过了。她曾经主持新闻节目《凤凰早班车》，开中国“说新闻”之先河；她主持的谈话类节目《鲁豫有约》在同类节目中长期占据着收视率第一的位置；她的身影还出现在各种大型晚会和典礼上；她著的书《心相约》深受读者喜爱；她甚至跨入话剧舞台，成为“艺术总监”，指导了系列舞台剧《鲁豫有戏》；她与初恋的爱人最终走到一起，证明了纯真而执著的爱情——她的生活太精彩了。

要精彩地生活，必须有清醒的头脑和过人的智慧。鲁豫的人生经验和智慧值得所有年轻女性学习和借鉴。尤其在今天，女性已经在社会生活中扮演着越来越重要、越来越夺目的角色，各行各业里不乏女性精英。为自己寻找一个像鲁豫这样成功的典范人物，从她们身上我们可以重新认识女性的价值，规划自己的人生。

《鲁豫给女人的24堂智慧课》就是这样一本书，它发掘了鲁豫以及和她一样成功的女性的人生经验，精心分成24门课程，像一个循循善诱的引导者，为你生活的方方面面提供精辟而有益的建议。

其实，我们的生活并不复杂，掌控好自己的内心以及与外界的关系，

我们就能生活得更加有滋有味、多姿多彩。本书要让你重新发掘女性的优势，并告诉你如何运用这些优势，在原本由男性掌控的世界里觅得自己的主导地位。接受这些新观念，与过去的自己告别，以更自信的态度面对自己和世界，活出属于自己的精彩。鲁豫是这样做的，你一样可以。

成功女性最耀眼的地方就是她们辉煌的事业，如果你和她们一样不甘于平凡、不满足于现状，那么投入到事业中是你摆脱平庸的捷径。本书将鲁豫以及许多优秀女性的职场经验告诉你，让你知晓职场通行的规则，并获得自身的更大发展。与人交往是女性永远也避不开的话题，要想打破交际障碍，扩展自己的人脉，你就需要细心阅读本书中的这些篇章。克服羞怯心态，绽放灿烂笑容，自信社交的女人最美丽。作为女性，对家庭的依恋是一种天性。顺从自己的天性，寻找更为适当的方式，打造和谐美满的家庭，你也需要这样的智慧。除此以外，如何在自己平凡的生活中发现新的乐趣，让自己的生活平凡而不平淡，本书也会提供给你满意的答案。

生活的智慧，需要你用心去领悟。如果能得到成功者的指点，无异于踩在了巨人的肩膀上。这是鲁豫的精彩，也将会是你的精彩。



## 第一篇 创世纪新篇

### ——“她”隆重登场

#### Lesson1 发掘优势，迎接“她世纪” /002

智慧关键词：独立 优势 /002

“她世纪”来临，你该重新定义自己 /002

直觉是上天赐给女人的礼物 /005

#### Lesson2 大家都有梦，鲁豫偏偏不做梦 /009

智慧关键词：特色 另类 /009

脱颖而出——因为她不同 /009

“权威意见”是参考而不是镣铐 /011

不被承认，个性也可能一文不值 /013

#### Lesson3 能力是剧本，美丽是开场白 /016

智慧关键词：美貌 内涵 /016

鲁豫的一步之差——因为还不够漂亮 /016

漂亮的没有她聪明，聪明的没有她漂亮 /019

让美丽发芽，你需要耐心播种 /020

知性美源于书香味 /023



**Lesson4 蓦然回首，你把梦想丢在了哪里 /026**

智慧关键词：梦想 行动力 /026

梦想有多大，舞台就有多大 /026

别把梦想扔在青春年少时 /028

梦想是隐形的翅膀，行动才是真正的引擎 /031

**Lesson5 心如明镜，不惹尘埃 /034**

智慧关键词：美德 /034

“英格兰玫瑰”：善良就是我的品牌 /034

细腻女人心一样可以宽阔如汪洋 /038

命运出错时，坚强是人生天平最重的砝码 /041

**第二篇 重食人间烟火  
——事业是人生之基**

**Lesson6 梦想要照进现实 /046**

智慧关键词：事业 选择 /046

事业是你人生最华丽的背景 /046

穿合适的鞋子，走正确的路 /049

每个人都要做金牌推销员 /051



Lesson7 凤凰人：我为工作狂 /054

智慧关键词：敬业 责任 /054

敬业——职场人的第一课 /054

责任胜于能力 /056

激情不灭，把每一天都当做第一天 /060

Lesson8 我不是一个人在战斗 /063

智慧关键词：合作 团队 /063

《鲁豫有约》——光环背后有金牌团队 /063

团队的锁链，每个人都是关键的一环 /066

融入和谐团队，你才能如鱼得水 /068

Lesson9 职场游戏只属于懂规则的人 /072

智慧关键词：效率 规则 /072

种下芝麻，收获西瓜 /072

遵守规则的人才有机会提出要求 /074

承担错误远比寻找借口简单 /076

频繁跳槽是你简历上的败笔 /078

Lesson10 知性才女也要做财女 /080

智慧关键词：理财 消费 /080

有智商不能没财商 /080



简约生活从“俭约”开始 /085

理财——财智女人基础课 /086

### 第三篇 人生的诺亚方舟 ——你不是唯一的乘客

Lesson11 友情是相知，味甘境又远 /092

智慧关键词：朋友 闺蜜 /092

储蓄友情是你一生的功课 /092

鲁豫的闺蜜——“狗日的”许戈辉 /095

蓝颜知己，人生得一足矣 /100

给友情一点距离美 /103

Lesson12 远航的船知道哪里是最温暖的港湾 /105

智慧关键词：亲情 孝道 家教 /105

在亲情中可以读懂永恒 /105

鲁豫——新派父母养育的自信女儿 /107

把父母的角色当事业来经营 /108

Lesson13 不做新闻人，也要路路通 /111

智慧关键词：社交 人脉 /111

何必孤芳自赏，人群中一样精彩 /111



写给女人的交际圣经 /112  
陌生人——你的下一个朋友 /115

**Lesson14 奥普拉和三毛——我要与她们一样精彩 /119**

智慧关键词：偶像 榜样力量 /119  
人生是唯一的，成功却是可以复制的 /119  
做鲁豫第一，不做奥普拉第二 /122  
永远有自己的精神偶像 /126

**第四篇 用爱筑巢  
——亚当与夏娃的生存手册**

**Lesson15 踏进“围城”的脚一定要谨慎 /130**

智慧关键词：婚恋 规划 /130  
失去的是恋情，得到的是成长 /130  
草率——离婚的伏笔 /133  
光有爱还不够 /140  
多多“怜取眼前人” /141

**Lesson16 别把婚姻当成爱的牢笼 /147**

智慧关键词：婚姻 自由 /147  
适应爱情与婚姻的温差 /147



|          |                        |
|----------|------------------------|
|          | 放开他并不等于失去他 /150        |
|          | 为自己留一块“禁地” /151        |
| Lesson17 | 夏娃不仅仅是亚当的肋骨 /153       |
|          | 智慧关键词：平等 尊重 /153       |
|          | 包容的心让你有“情人的眼” /153     |
|          | 营造和谐婚姻，先要学会爱自己 /157    |
|          | 绕开婚姻禁忌，不做黄脸婆 /160      |
| Lesson18 | 做丈夫最忠诚的“信徒” /165       |
|          | 智慧关键词：欣赏 信任 /165       |
|          | 欣赏的真谛：在酸楚中坚信未来是甜的 /165 |
|          | 就算无人喝彩，你也要是他的观众 /169   |
|          | 好妻子是丈夫的左膀右臂 /172       |
| Lesson19 | 双面夏娃：女强人与好主妇缺一不可 /177  |
|          | 智慧关键词：双赢 和谐 /177       |
|          | 事业和家庭，两手抓两手都要硬 /177    |
|          | 如何做个双面夏娃 /178          |
|          | 尊重他，就算你是女王 /180        |



## 第五篇 平凡的生活也要活出真意 ——给生活加点情趣

### Lesson20 幸福终点站，健康是唯一的直通车 /184

智慧关键词：健康 运动 /184

关注健康是你一辈子的功课 /184

现代女性的健康误区 /187

“动”起来，健康活力添风采 /189

健康心经：爱吃不如会吃 /190

### Lesson21 品味生活的咖啡香 /195

智慧关键词：品位 爱好 /195

品位：用心发现生活之美 /195

拥有爱好是你珍贵的权利 /199

鲁豫有戏——生活的剧目要尽力演出 /201

### Lesson22 不一定要追逐时尚，但一定要懂得时尚 /203

智慧关键词：时尚 /203

被时尚驾驭还是驾驭时尚 /203

把脉时尚，从了解开始 /206

“潮女”的时尚法则 /209



**Lesson23 甩开压力的包袱 /212**

智慧关键词：减压 /212

压力是一种常态 /212

把压力装入沙漏里 /214

**Lesson24 做乐活一族，享受健康生活 /218**

智慧关键词：乐活族 环保 健康 /218

乐活族：简单的生活里有可持续的快乐 /218

做个快乐的乐活族 /220



## 第一篇

# 创世纪新篇

## ——“她”隆重登场

“她”是最美的字眼。汉字里并不是一开始就有“她”，但在这样一个“她”的世纪，如果没有“她”，世界将多么单调而乏味。做一个拆字的游戏，“她”就是“女”和“也”，女人也可以和男人一样，在这个社会中创造事业的辉煌，并且兼顾家庭的美满。她们也一样能力卓著，拥有远大的梦想，而且她们还有属于女人的优势和令人景仰的美德。这就是“她”——与众不同，卓尔不群。



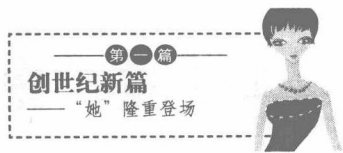
“他”的时代还将继续，但“她”的世纪已然来临。新时代对女性已经没有诸多的限制，女性可以自由地散发自己独特的影响力。让鲁豫来告诉你，怎样发挥女性的特定优势，找到最适合自己的发展道路。自我觉醒与独立，是你需要跨出的第一步。

**智慧关键词：独立 优势**

### **“她世纪”来临，你该重新定义自己**

“她世纪”是什么样的？要想了解这个时代的特征，我们不妨从咬文嚼字开始。

“她”是女性第三人称，汉字里一开始并没有“她”这个字，这个汉



字的出现至今不过百年。1918年，诗人刘半农的一首《叫我如何不想她》的新诗传遍大江南北，此诗中开创性地用第三人称“她”指代女性，并且很快被大众接受。而21世纪初，美国方言学会举行了一次“世纪之字”评选活动，让大家评选出最能代表新世纪的字词，结果让很多人大跌眼镜——“她”以绝对优势战胜“科学”等候选字词，成为“21世纪最重要的一个字”。我们开始大踏步地迈入“她世纪”，在这个时代里，“她”的地位举足轻重。

“她世纪”以前，女人被男人视为附属物。就像西方神话中所说，上帝用亚当的肋骨造了夏娃，所以代表女性的夏娃始终从属于代表男性的亚当。中国文化中，“男主外，女主内”的传统也持续了近千年。而在“她世纪”里，这些神话和传统都被打破，女人开始走出厨房，在原本属于男人的“战场”上拼搏，并且取得了骄人的成绩。这样出色的女性数不胜数，她们光彩夺目，成为世人眼中靓丽的风景。

鲁豫也是这样一名成功的女性。提起鲁豫，大家就会不约而同地用上这些形容词：理性、聪慧、成功。这也是“她世纪”女性佼佼者们的共同特点。的确，她们的经历和成就不得不让人钦佩。

鲁豫毕业于北京广播学院外语系，也就是今天的中国传媒大学。她小时候并不是一个成绩优异的好学生。她除了英语以外，其他功课都不算理想。但她从小就很有主见，对未来有着明确的目标。“你说你一定会做一个很好的节目，拥有一个很大的舞台。”这是多年以后的同学聚会上，一个旧日老友对鲁豫说的。此时已功成名就的鲁豫无法回忆起当年年少轻狂的岁月，但岁月见证了她的诺言。

鲁豫大学时获得北京市申办2000年奥运会英语演讲比赛第一名，从而一举成名，紧接着直接进入中央电视台《艺苑风景线》栏目担任主持人，1996年她又加盟凤凰卫视。当时的凤凰卫视还远没有今天的声名，鲁豫和它一起成长。她参与主持过凤凰卫视许多重大新闻直播节目，如

香港回归、澳门回归、千禧之旅、戴安娜王妃葬礼、美国总统大选以及“9·11”事件、伊拉克战争等，充分体现了她英语方面的出色才华和对国际新闻的敏感度。她还推出了具有个人品牌的两大节目《凤凰早班车》和《鲁豫有约》。

在新闻史上，《凤凰早班车》可能比《鲁豫有约》更具里程碑式的意义，因为它开创了“说”新闻的先河——用聊天、调侃的轻松方式将新闻“说”给观众听。这样的方式比以前播音员死板地背诵稿件格外有吸引力，《凤凰早班车》的开播给当时死气沉沉的新闻节目以很大的冲击和震撼，就像一股清泉汇入了混沌的海洋。此后，无数电视台都模仿了这一模式。

通过《鲁豫有约》，大众更加了解和喜爱鲁豫。轻松、幽默又不乏智慧的访谈让鲁豫的知名度全面提升，节目更是颇受好评。她屡次被评为“最受欢迎主持人”，2007年还荣获香港《旭茉 Jessica》杂志评选的“2007 Most Successful Women”称号。

“Most Successful”表达了一种极致的赞扬，鲁豫的确是“她世纪”里“最成功”的女性之一。为什么这类女性的经历如此不凡？因为她们重新定义了自己。她们不再把自己划归在“柴米油盐”的领域中，而是认识到自己与众多男性一样拥有创造价值的能力，甚至有更大的优势。

21世纪是知识经济时代，它对人的要求不再强调体力因素，而是把重点放在脑力方面。它要求人们具有思考、协调、沟通、互动、策划等能力，而女性在这些方面绝对不比男性逊色。正如人类学家海伦·费希在她的著作《第一性：女性的天赋及她们如何改变世界》中指出的一样：“男性的特点可能使他们在工业社会略胜一筹，但在由电子商务、网络社会和协作精神构成的新背景下，男性的优势就不那么明显了。”而女性本身具有的敏感、细腻、灵活、亲和力强以及直觉灵敏等特点，将赋予她们更大的优势。

最先在中国提出“她世纪”这一概念的新闻周刊《新周刊》，对“她