



做自己的女王

奥普拉告诉我们40个气场修炼术

Warren Cassell
[美]沃伦·卡塞尔 著

邵亚楠 译



YZL10890166211

独一无二的
心灵之旅

用一流女人的智慧

成就女王

做自己

奥普拉告诉我们的40个气场修炼术

的女王

[美] 沃伦·卡塞尔 著
warren cassell

邵亚楠 译



YZLI0890166211



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

做自己的女王: 奥普拉告诉我们的40个气场修炼术/(美)卡塞尔著; 邵亚楠译.
—北京: 金城出版社, 2011.9

书名原文: O' Habits: 40 Success Habits of Oprah Winfrey and the
One Bad Habit She Needs to Stop
ISBN 978-7-5155-0130-7

I. ①做… II. ①卡… ②邵… III. ①温弗里, O. —人物研究
IV. ①K837.125.42

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第174948号

Copyright ©2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

Original English language edition published by Waterside Productions, Inc.,
Copyright ©2010 by Warren Cassell.

Simplified Chinese-Characters edition copyright ©2011 by Beijing Xinhua
Pioneer Culture & Media Co., Ltd.

Copyright licensed by Waterside Productions, Inc., arranged with Andrew
Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

做自己的女王: 奥普拉告诉我们的40个气场修炼术

作者 (美)卡塞尔

责任编辑 方小丽

策划编辑 胡晔

开本 620毫米×889毫米 1/16

印张 16.5

字数 157千字

版次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

印刷 北京中印联印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5155-0130-7

定价 32.00元

出版发行 **金城出版社**北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

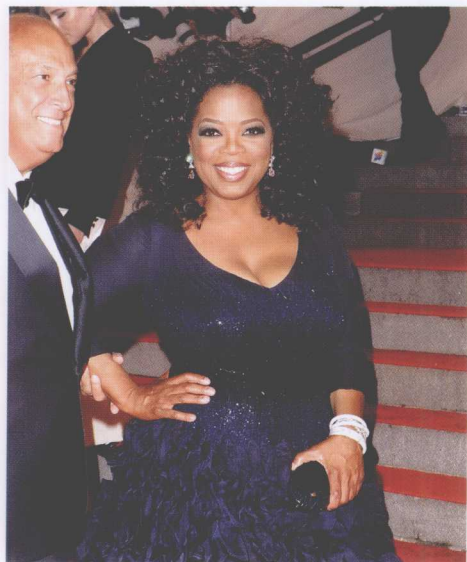
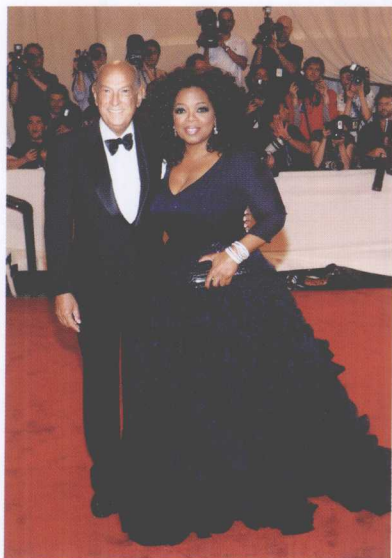
网址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



Oprah Winfrey



神奇的电影人

1985年，昆西·琼斯在芝加哥酒店客房看电视时无意发现了奥普拉，这时他正在筹拍根据爱丽丝·沃克斯的作品《紫色》改编的电影，其中索菲亚一角一直未定。而就是在电视上的一瞥，奥普拉给昆西·琼斯留下了深刻的印象，并最终饰演了这部电影中索菲亚一角。要知道，奥普拉除了大学的表演课之外，没有任何表演经验，获得这一角色让很多人大跌眼镜，热议、质疑，一时之间无数的目光聚焦于此。

然而奥普拉似乎从不习惯让观众失望，她用自己的才华再一次诠释了什么是“专业”。其实生活本身就是一场表演，奥普拉早已经历过太多，那些积淀给了她真实的演技。《紫色》这部电影一经上映便引起了观看热潮。最终，奥普拉凭借在这部电影中的出色表演同时获得了奥斯卡和金球奖提名。并于1986年6月获得全国妇女协会颁发的妇女成就奖。



娱乐也是一种政治力量

娱乐也是一种政治力，奥普拉正是运用这种力量影响着奥巴马的白宫之路。2007年5月2日，奥普拉在CNN的直播节目中正式宣布支持奥巴马，并亲自上阵主持奥巴马的筹款拉票活动。在奥巴马的竞选过程中，奥普拉为其竞选捐款4600美元，并且提供自己在加利福尼亚州的私人宅邸为奥巴马举行盛大的庆祝派对，这场派对可为奥巴马筹集300万美元的竞选资金。但事实上，经济上的支持并不是最主要的，正如奥普拉所说，她的支持比她开具的任何一张支票都重要。在奥巴马竞选期间，一份民调结果显示，31%的受访选民表示，他们认识的大多数人因奥普拉的因素倾向于给奥巴马投票。



一本杂志的神话



这本杂志创刊的首期便获得了开门红，印刊一百万册在几天之内被抢购一空，甚至很多读者致电要求订购这本杂志，于是奥普拉不得不又加印了五十万册，但结果还是销售殆尽。这本杂志以超乎想象的速度迅速占领了美国市场，销量直逼《时尚》和《名利场》等畅销杂志，而且其创刊号的发行量一举跻身美国杂志排行榜前五名。

《噢，奥普拉》秉承了《奥普拉脱口秀》的一贯风格，从心灵出发，实现内心的洗涤与净化。也就是这种温暖进一步抓住了读者，毕竟在这个速食时代，这种格调已经离我们越来越远了。所以说，奥普拉自身就是一个奇迹的创造者，而她的杂志也在为她书写着传奇。



心中的教堂

1997年，奥普拉创立了“天使网络”。她最初只是怀着一种回报他人的心态去开办这个网络，而这个网络也旨在鼓励有条件和能力的人们加入慈善的行列，用众人的力量去帮助那些需要帮助的人们。

迄今为止，“天使网络”已经收到十五万捐助者超过八千万美元的捐款，她将这些钱全部捐赠给了全球各地的非赢利组织，建立奖学金、创办学校、帮助妇女、设立青年儿童中心等。在奥普拉的呼吁下，慈善变成一种风潮，吸引着每一个人加入。



完美的谢幕

25年，对于一个节目来说，这个寿命可能是超乎人们想象的，甚至是不可思议的，但奥普拉却做到了。她将一个节目由起始推至巅峰，使《奥普拉脱口秀》成为世界上最成功的脱口秀节目，并且稳坐美国脱口秀节目的头把交椅。开播25年，平均每周吸引超过3300万名观众，是怎样的魅力可以让如此多的铁杆粉丝一直陪伴《奥普拉脱口秀》走过25个年头。无疑，奥普拉创造了一个奇迹，同时也开拓了脱口秀节目的新纪元。

在最后一期特别节目中，奥普拉并没有邀请任何一位嘉宾，也没有大牌明星，整个舞台上只有奥普拉一人，静静地讲述她在这档节目中所收获的种种——感动、成长、温暖。她将这期节目称作给观众的“一封情书”。奥普拉一直在强调，这并不代表结束，她依旧会与观众再见面的，一切都将有新的开始。



谨以此书献给如下几人：

首先献给我的妻子克里奥和我的孩子沃伦二世、安家尼克和克洛伊；

再有献给我的朋友，尤其是坚信我应当担负起总结出版这些习惯之责任的贝雷斯福德·麦克；

最后就是献给奥普拉……

为什么是奥普拉？

无论你卖什么，没有比与关联奥普拉更能保证成功的稳定剂了。

——《时代周刊》2007年5月9日

至此你或许会问：“为什么要学习奥普拉的超强气场，而不是艾伦·德杰尼勒斯、唐纳德·特朗普、玛莎·斯图尔特或者泰拉·班克斯的呢？”首先，即使不用见到奥普拉本人也能相对容易地总结出她的习惯，因为她每个月都会在她个人的《奥普拉杂志》上撰文。所以不但关于她的资料很多，并且她本人在撰文中也很坦率。她对大家敞开心扉以期感染每个人使大家都能找到真实的自己。而正是这些习惯造就了奥普拉的气场。在我看来她的影响是无与伦比的。此外，奥普拉已经决定在其脱口秀开播25年之时为该节目画上句号。而此书旨在总结这位世界上最具影响力的女性身上值得我们学习的一切。

在2007年12月的月刊中，《好莱坞记者报》曾尊敬地称

奥普拉为“好莱坞领袖人物”并称她的影响堪与白宫媲美，甚至可能在人们心中要更伟大。毫无疑问奥普拉那全球关注的璀璨人生已经使得那些唱反调的人拱手认输了。拥有一个长达20几年的脱口秀节目，这位曾决定放弃评选机会给予其他竞选人，让位多次艾美奖得主的女士，绝对有实力将一个无名写作者一夜之间变成一名畅销书作家。奥普拉就是成功的化身。

所有她触碰的东西都能变成黄金。她的影响力跨越了几代人。她经受了一波又一波的考验但又一次次地渡过难关，最终成就了其今日的神话。因此，她也在不断地提起超强气场对于她成就的影响。这本书就是研究了她的成功法则从而激励读者去采纳以使其加快进步的历程迅速获得成功。

美国最权威的巅峰表现及个人成就专家布莱恩·特里希曾说：“心理学和成功学中最重要发现就是你所想、所感受、所成就的每一件事都有百分之九十五归功于习惯的结果。从童年开始，你便已经养成了一系列机动的无意识的特定的反应模式。”

我企图研究是什么让奥普拉如此成功而其他美国脱口秀主持人却难以企及。我一直好奇为何有些人会成功而有些人则不能。似乎有些人是被神扶持的而有些却是被诅咒的。就在写这一章，确切地说是在写本段的时候，我接到当地的警察局的来电说一个年轻人因入室行窃被捕，之前此人已经被捕过5次之多了，而且他曾发誓不会再犯错。之前我还为他辩护过，我简

直不能相信他再一次犯了同样的罪。而就是有另一些人能够一次又一次地享受成功。

奥普拉的成功纯粹是占尽天时地利吗？她巨大的影响力是毫无疑问的。美国有线电视新闻网（CNN）和时代周刊网站曾称她为“无可争议的世界最权威的女性”；《美国观察家》杂志把她尊为“无可争议的世界最有影响力的女性”；《时代周刊》杂志称她是“20世纪最具影响力的100人之一”以及2004、2005、2006和2007年度“最有影响力的人物之一”。她的个性极富魅力。人们喜欢阅读关于她的文字。因此，让我们不仅去研读她的这些气场也同时去效仿它们吧！让我们开始认识奥普拉，开始了解她的超强气场吧！

关于气场修炼

关注你的想法，它会成为你的语言。

关注你的语言，它会成为你的行为。

关注你的行为，它会成为你的习惯。

关注你的习惯，它会成为你的性格。

关注你的性格，它会成为你的命运。

——佚名

起初是我们培养习惯，后来是习惯成就我们。

——查尔斯·诺布尔

2009年的第一天我开始了本章的写作。那时正是我着手著书并为自己接下来的12个月制定目标和对策的时候。每年我都努力使自己变得更为优秀，塑造属于我自己的强大气场。可遗憾的是每到3月我的雄心壮志便会完全松懈了。不过鉴于我

对气场修炼做了广泛研究尤其是对奥普拉·温弗瑞至少 40 条成功法则的总结，今年的情况可能会有所改善。今年我下决心要全神贯注地去做好我计划完成的事。如果我们都认同特里希关于习惯的看法，即“你所想，所感受，所成就的每一件事都有百分之九十五归功于习惯的结果”，那么我就有信心开始感受、思考并完成我的理想了。

乔尔·欧斯汀把习惯定义为“一种熟识的、在履行之时毫无察觉的行为”。其中有些明显是好的，而有些则是坏的。发现了多数奥普拉的成功法则之后，一个问题出现了。你能变成一个拥有超强气场的人吗？我相信你能。而那些遗憾地哀叹“习气难改”的人只不过是为不愿改变而找借口罢了。珍妮特·雷·杜普雷认为：

不要因为自己是受习惯影响的一成不变的生物而对自己不屑一顾，相反我们可以通过有意识地培养新的习惯来指导改变。事实上，我们对新事物尝试得越多，就越会远离自己熟悉的舒适地带，而在工作场所及个人生活中就变得更富于创造性。

好消息是如果我们有意识地努力去做，气场是可以养成的。我曾经读到通过给孩子喝大量的水，然后在你认为他们的膀胱已满时带他们去厕所，这样的话他们会在一天之内就学会用坐

便器。特里希谈道：“新模式的形成很大程度上取决于情感的强度和另辟蹊径的决心。”以减肥为例，他说减肥看似普遍但绝大多数人都屡屡失败。然而当他们的医生说如果再不减肥他们就时日无多时，那种对死亡的恐惧变得如此强烈以至于每个人都开始合理膳食开始锻炼。

专家们说一个模式能够在六周内打破而特里希说一个中等复杂度的模式可以在 21 天养成。其关键就在于停止维护坏习惯并开始培养好习惯。讽刺的是我们都很清楚好习惯能够带来良好健康的生活方式，那么我们为何还要继续那些坏习惯呢？菲尔博士认为我们要是不先弄明白造成缺点的原因就无法摆脱我们这些消极的行为。他说：

如果你在以某种方式做事，那么无论它有多么奇怪或者缺乏逻辑，你都会这样做下去以得到你想要的结果。无论如何，你就是要把这样做下去。

我还想补充一句就是我们倾向于坚持那些不好的模式，因为它们将我们保持在舒适地带使我们远离改变和冒险！

过去的十五年中，在看过奥普拉的节目，读过她的文章，听过她的访谈之后，我设法总结了她的 40 个成功法则（我将它们命名为 O' Habits），就是这些法则使她赢得了今日的成就。其中有些法则很简单但很有成效，它们能促使我们向效率与成