

相信 你会到达明天

中国**18**位人气女主播的青春正能量

张雪婧 编著

有梦想就要去努力 有青春就要去拼搏

只要你身上具有正能量，即使经历千万次彷徨、千万次摇摆，你也能到达明天

柴静、董卿、侯佩岑、朱丹
等知名女主播以真实经历现身说法

读一次会笑，读两次会哭，读三次含泪微笑的青春励志经典

相信 你会到达明天

中国18位人气女主播的青春正能量

张雪婧 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

相信你会到达明天：中国 18 位人气女主播的青春正能量 / 张雪婧编著. --
广州：广东旅游出版社，2014. 01

ISBN 978-7-80766-720-9

I. ①相… II. ①张… III. ①女性—电视节目—主持人
人—生平事迹—中国 IV. ①K825.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 256502 号

责任编辑：何 阳

封面设计：天之赋

责任技编：刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编：510075)

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

北京市昌平开拓印刷厂

(北京市昌平区上苑秦屯村)

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 13.5 印张 175 千字

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价：26.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书

谁的青春没有过迷茫？谁的青春没有过彷徨？谁的青春没有挫折与恐慌？可是，迷茫、彷徨、挫折、恐慌都不可怕，因为你还有青春，因为你还有明天。

青春可以让人肆无忌惮，体味如风般的自由，感受如云般的畅快。青春赋予人的是生命力的巅峰，尽管还不那么成熟，但是已经不再无知。明天是人对梦想的追求，梦想是人生的指引，因此，只有你坚持理想守望明天，就不会在生活中迷失方向。而青春的正能量能够帮助一个人支撑起坚定的信念，让人对具有挑战的明天充满信心。

你如果想要一个美好的明天，不被贫穷所牵绊；想要事业成功，不被失败所束缚；想要幸福，不被生活所遗忘，就必须拥有改变人生的正能量。本书选取了柴静、侯佩岑、董卿、周涛、谢娜、陈辰、李艾、柳岩、李思思、朱丹、曾宝仪、谢楠、经纬、王冠、章艳、李梓萌、胡蝶、阿雅等18位知名女主播，讲述她们成长的过程，展现她们成长过程中的青春正能量。

她们是美貌与成功的化身，她们是一群美丽灵动的精灵。她们睿智、勇敢、乐观、坚强，她们是成功女性的代表。她们活跃在主持台上，身上散发着优雅迷人的气质，举手投足之间都吸引着亿万观众的眼球。她们的人生无疑是成功的，但她们的成功并非与生俱来的，

她们在青春年少时也是普普通通的人，同样也经历过迷茫和挫折，但是她们或坚持自己的梦想，或不断奋斗，或坚强乐观，或来勇敢无畏，或踏实努力，但她们有一个共同点——她们的正能量造就了她们的成功。

这本书与其他的书不同之处在于，它并不是空喊口号告诉年轻人努力就能有光明前途的书，它是一本静静地讲述18位女主播故事展现正能量、传递正能量的书，是引导年轻人发现自己的正能量、获取自己人生成长、坚守信念和梦想的书。

每个人的青春里都有一条弯路，但是希望你读过这本书之后，一定要相信明天，要让自己成为一个有正能量的人，只有这样你才有动力去前进。正能量是一种强大的力量，它能让你的学业、事业、活得到进步，它能使你在迷茫中不迷失、在彷徨中不沉沦、在挫折中不死心，也许你的今天是混浊不堪的，但是它会让你到达属于自己的明天。



前言

青春正能量：外界很浮躁，你要内心高尚 /001

代表人物：柴静（中央电视台）

正能量之一：挑战成就亮丽人生 /003

正能量之二：独立思考，与真相站在一起 /007

正能量之三：只追求个人幸福，将难得到真幸福 /011

启示

读好书滋养人生 /014

青春正能量：融入环境才能如鱼得水 /016

代表人物：侯佩岑（台湾东风电视台）

正能量之一：放低身段会有更多收获 /018

正能量之二：女人有魅力，气场才强大 /019

启示

言行得体的女人才有修养 /022

青春正能量：心智成熟的人生有大美 /024

代表人物：董卿（中央电视台）

正能量之一：甩掉青春的迷茫 /026

正能量之二：新的难度之后就是新的高度 /027

正能量之三：挫折比成功更宝贵 /032



别太累，享受生活的快乐 /037

青春正能量：挑战自己，人生才有高度 /040

代表人物：周涛（中央电视台）

正能量之一：舍去手中繁花，得到更多风景 /042

正能量之二：拼不过条件，就拼付出 /046

正能量之三：做个没坏心眼的透明人 /048



抓住每个让自己腾飞的机会 /051

青春正能量：逆境拼搏过的人生才完整 /053

代表人物：谢娜（湖南卫视）

正能量之一：有勇气才能开拓梦想 /055

正能量之二：人生没有永久的低潮 /057

正能量之三：做个简单本色的人 /059

正能量之四：不做别人的标签 /061



抱怨不如管理好自己的情绪 /065

青春正能量：当下用功增加你的人生厚度 /067

代表人物：陈辰（上海东方电视台）

正能量之一：命运充满未知，但你能把握已知的机会 /069

正能量之二：化解压力，放过自己 /070

正能量之三：不在浮华中迷失自我 /071

启示

用智慧消除语言的“攻击” /074

青春正能量：做鲜明的自己，别失去个性 /076

代表人物：李艾（江苏卫视）

正能量之一：不断成长，你也能成为“贵族” /078

正能量之二：时尚健康是女人的信仰 /081

启示

品位使生命光彩照人 /084

青春正能量：努力是梦想的翅膀 /086

代表人物：柳岩（光线传媒）

正能量之一：你不能选择命运，却可以选择生活 /088

正能量之二：理性独立让你的人生永在保质期 /089

启示

乐观向上是灿烂夺目的美丽 /093

青春正能量：待时而动俘获成功 /095

代表人物：李思思（中央电视台）

正能量之一：理智是女人最好的利器 /97

正能量之二：有付出，梦想才能实现 /98

正能量之三：学习是永不过时的成功良方 /100

启示

个性是不让人生失望的支柱 /103

青春正能量：相信自己是最强的正能量 /105

代表人物：朱丹（湖南卫视）

正能量之一：谦虚是人生的动力 /107

正能量之二：不断磨炼，偶然也能成为必然 /108

正能量之三：不要停下进取的脚步 /111

启示

潜能是人生的富矿 /114

青春正能量：靠自己才能跳出困惑的人生 /117

代表人物：曾宝仪（深圳卫视）

正能量之一：成功的钥匙掌握在自己手中 /119

正能量之二：简单与用心是心底最大的满足 /120

启示

独立是永不退却的魅力 /124

青春正能量：专注知性才能气质脱俗 /127

代表人物：谢楠（光线传媒）

正能量之一：人生的转折点会出现在期待者面前 /129

正能量之二：命运中的起落是梦想的张力 /130

正能量之三：女人应该更强大 /131

启示

减压是为生命添动力 /134

青春正能量：放弃烦琐，简单最美 /136

代表人物：王冠（上海广播电视台）

正能量之一：积累精彩绽放的能量 /138

正能量之二：为自己加油，让梦想照进现实 /139

启示

好心态胜过好经验 /143

青春正能量：磨砺是一种最长久的能量 /145

代表人物：章艳（中央电视台）

正能量之一：提升自己是成功的基石 /147

正能量之二：丰富的人生才有味 /149

正能量之三：生活中随处都有幸福 /151

启示

会享受才能成为最好的自己 /154

青春正能量：勤奋是抵达明天的通道 /156

代表人物：李梓萌（中央电视台）

正能量之一：找准适合自己的位子才能不迷茫 /158

正能量之二：坚持是对自己最大的负责 /160

正能量之三：有自己的风格才能无所取代 /162

启示

自信的女人最美丽 /165

青春正能量：女人的精彩源于细节 /168

代表人物：经纬（中央电视台）

正能量之一：积累才会有意外的收获 /170

正能量之二：工作中追求完美，生活越简单越好 /171

正能量之三：专注做好一件事情 /172

启示

工作也可以是一种享受 /176

青春正能量：懂得取舍才能少走弯路 /178

代表人物：胡蝶（中央电视台）

正能量之一：开启自己的“明白”模式 /180

正能量之二：所有困难都要微笑面对 /181

正能量之三：真诚是一辈子不贬值的财富 /183

启示

你的亲和力价值千万 /186

青春正能量：过去的苦难终会变成甘美 /188

代表人物：阿雅（中国电视公司）

正能量之一：经历让你的人生更丰满 /190

正能量之二：活出最好的自己 /192

正能量之三：繁华终将寂灭，真实才能永恒 /195

◎◎

气质是女人独特的引力 /198

青春正能量： 外界很浮躁，你要内心高尚

代表人物：柴静（中央电视台）



足音：

1.1994年至1998年在湖南文艺广播电视台任主持人，主持《夜色温柔》，并于1998年至2001年在湖南电视台主持《新青年》节目。

2.2003年4月，成为央视《新闻调查》出镜记者。她是第一个“零距离”报道“非典”的记者。

3.2009年12月，离开近七年的《新闻调查》，担任新闻频道《24小时》主播。现为新闻频道《面对面》主持人。

4.2011年，和邱启明共同主持《看见》栏目。

“德不孤，必有邻”出自《论语》，这里的“德”，指的是有道德的人。“不孤”，就是不会感到孤单。整句话的意思是有道德的人是不会孤单的，一定会有志同道合的人来和他相伴。

这句话蕴含着一种做人的修养与智慧。在有德行的人眼里，关怀弱者、关怀社会是他们的责任和义务。为高尚的品德而活，也许会寂寞、会痛苦，但是最终一定会得到更多人的理解、欣赏与敬佩。

青春正能量：外界很浮躁，你要内心高尚

印象 YIN XIANG

第一眼：清秀、文静、亲切，她端庄、大气而又富有思想，气质脱俗而不高傲，她的坦诚与从容总会让观众感觉到她的善良和质朴。

第二眼：勇敢、无畏、善良，她的思维清晰缜密，话语简洁流畅、逻辑性极强。她是一个不喜欢张扬的主持人，但观众总是时刻关注着她，因为她永远与真相为伍。

从自我中解放出来

“火柴的柴，安静的静。”这是柴静对自己名字的介绍。人如其名，清秀、自然的脸庞，身材瘦弱，有着女性所特有的文静。但看过她节目的人都知道，她其实是一个内心火热的人，对弱者对社会的深切关怀让她比燃烧的火焰还要热烈。

柴静这个来自山西的女孩，独自一人去湖南求学，年少的她毛遂自荐进了湖南文艺电台主持节目，她那温柔的声音帮寂寞的人们度过了无数个夜晚。那时的她是个文艺青年，喜欢写感性的文字，活在自己的世界里。当了几年主持之后，不想原地踏步的她去了北京广播学院继续学习，再后来被央视看中。渐渐地，她开始从自己的世界中走出来，从自我中解放出来，开始把社会作为关心的对象。

她的睿智和冷静源于多年在新闻一线采访的经历，她喜欢探究复杂事件背后掩藏的真相。她的周身散发着正气与执著，有条不紊的话语却蕴藏着无穷的力量。“非典”的时候她勇敢地冲在第一线，让人们记住了这个有胆魄的柴静。采访“小学生集体自杀事件”让人们体会到了她的敏感与善良。

她的采访越来越深入到这个广大的社会中，推动社会进步成了她的使命。作为主持人，她也赢得了人们更多的尊敬。

这就是柴静，一个胸怀社会的大气女子，高贵的品格在她身上得到了很好的显现。

正能量之一：挑战成就亮丽人生

人生总是充满了无数的变化，一次无意的选择也许就成就了一个美好的故事或一段亮丽的人生之路。性格沉静又有主见的柴静在不断地挑战未知的命运，她独自一人从山西临汾来到湖南的长沙，最终在北京找到了自己一生都要从事的事业。

柴静在很小的时候就与播音结缘，那时候的她喜欢广播里传出的醉人的声音，常常听郑智化那深入灵魂深处的歌声。后来，柴静到长沙读大学后，对广播的喜爱依然不减。她最喜欢听音乐排行榜和谈心节目。后来她终于鼓起勇气，写信给湖南经济电台红极一时的主持人尚能表达自己做主播的想法。她说：“可否帮我成就梦想？”这句话促使这位名主持人马上给她打电话让她去面试。七月份的长沙，天气酷热，柴静借用学校广播站录节目，录完以后，汗水把她的衣服都浸透了。面试通过以后，柴静开心极了，她开始做她的第一个节目——《另一种声音》。

第一次坐到真正的演播室里，柴静没有恐惧和紧张，她觉得自己就属于这个地方。此后，她每天都会带一沓稿子和磁带去做节目。她整个暑假没有回家，留在长沙做节目。那段日子，她和家里失去了联系，常常翻箱倒柜地凑足5毛钱，跑到楼下买一袋最便宜的方便面，计划着吃一整天。长沙很大很热闹，但是无亲无故的她却倍感孤独，每天都在过着同样的生活：骑着自行车去做节目，然后再骑车回来。即便如此，她仍然觉得很快乐、很安心。

日子就这样在忙碌中一天天过去，转眼到了毕业的时间。柴静在学校学的是财会专业，毕业后被分配到家乡山西太原铁路局工作。恰好长沙当时要成立一个新的文艺电台，柴静去应聘，考核之后就留下了。她毅然辞掉了在别人看来既稳定又舒适的工作，带着户口和工作关系到湖南文艺电台做节目，开始了自己的职业生涯。在简陋的出租房里，柴静从来不会感觉苦闷，因为心中有梦，她坚信，这些困苦会

在不远的将来成为过眼云烟。

柴静白天忙工作，到了晚上，与她相伴的只有广播中的声音。她喜欢听新加坡电台林伟的《点一盏心灯》，他说：“与其诅咒黑暗，不如点燃灯火。”这句话让柴静感触很深，她决定做电台午夜节目。柴静就向电台的领导申请做一档午夜节目，甚至可以不要工资。随后，她创建了名为《夜色温柔》的晚间节目，一做就是三年。

那时的柴静只有19岁，年少的她心里只想着去实现心中的这个梦想，全然不顾自己身处异乡的孤独与寂寞。柴静说：“一个人为自己的工作神魂颠倒是多么幸福。”那个时候她主要是接听听众打来的热线电话，什么事情都谈。其实那个时候连她自己都不知道怎么去帮助别人排忧解难，毕竟她只有19岁，但她想用声音激发一个有想象力的世界，想用声音为更多的人赶走寂寞。她只需要说“我在，我听到了，我懂”这样的字眼和有一颗真诚的心就足够了。

不久，柴静主持的这档《夜色温柔》火了起来。之后的几年，她基本都是在电台度过的。柴静在每个夜晚用真诚的声音陪伴着孤独的人们，她的声音被越来越多的人所熟知。在节目里，柴静常常会接到从北京、香港、西藏等地慕名打来的电话，她去大学里做演讲的时候，时常都会有桌椅挤坏的场面出现。

柴静22岁的时候，顺利地当上综艺部副主任，成了湖南最著名的主持人之一。五月的长沙，茉莉花开，景色怡人。凌晨两三点男人们成箱成箱地喝着啤酒，女人们吃着东西。柴静经常能看到大街上享受着这种安逸生活的男人和女人们。她仿佛看到了自己未来的生活，有种莫名的恐惧。

柴静没有满足于现有成绩。几经考虑，她做了个令所有人惊讶的决定：辞职去北京读书。她不甘心让自己的生命就这样达到顶峰，她需要寻找可以不断超越的未来。她放弃了自己已经拥有的光环，到北京广播学院做了一名学生，睡在蓝白相间的格子床单上，学的是电视编辑，生活简单而有激情。

到北京广播电视学院不到半年，一次偶然的机会有，她在《三联生活周刊》上看到一则招聘广告。她打电话过去时对方说已经招聘完了。“你们不是想要优秀的记者吗，这还有期限吗？”她的一句话，给自己创造了一个机会，对方让她第二天去试试。第二天她去应聘，负责招聘的人看着她说：“你长得挺漂亮的，不愁没出路，回去吧。”就这样，她被打发回来。没过多久，《三联生活周刊》竟给她打电话说他们要做一个封面周刊，问她做不做，柴静二话没说，立即答应了。她用了三天的时间写出两万多字的稿子，就在他放假准备回家时，编辑打电话说让她把两万字改成两千字，她用了两个小时把稿子改完，跑到车站时离开车时间还有五分钟。之后，柴静就做起了《三联生活周刊》的兼职记者。

当柴静在《三联生活周刊》做得顺风顺水的时候，湖南卫视邀请她做谈话节目《新青年》的主持人。当时《新青年》是湖南卫视改革后的一个新栏目。柴静答应了，她开始一边上学，一边在电视台做《新青年》的主持人。在做节目的时候，她采访了各行各业的名人，如米丘、黄永玉、蔡琴、张朝阳、方兴东、吴士宏等。柴静当时是初生牛犊不怕虎，为了证明《新青年》是文化先锋，就做了一期关于20世纪70年代新锐诗歌的节目，请来了号称用上半身写作的女诗人和用下半身写作的男诗人做嘉宾，事后证明她的这次挑战成功了。柴静在节目中变得越来越成熟，她总是能将生命中的偶然与必然的交会、世事的沧桑浮沉刻画得玲珑有致。

一个喜欢挑战人生未知极限的人是不会安于现状、按部就班地生活的。北广毕业后，柴静没有满足于《新青年》中驾轻就熟的工作，进入了中央电视台“东方时空”的《时空连线》节目，做记者兼主持人。这对柴静而言，是一个巨大的改变和挑战。在央视工作之前，柴静没有受过什么挫折，但是来央视做节目之后，她一下就蒙了，不能指望别人手把手地教，只能自己不断地摸索学习。

柴静在没有名校的学历背景、不是新闻专业出身的情况下，度过