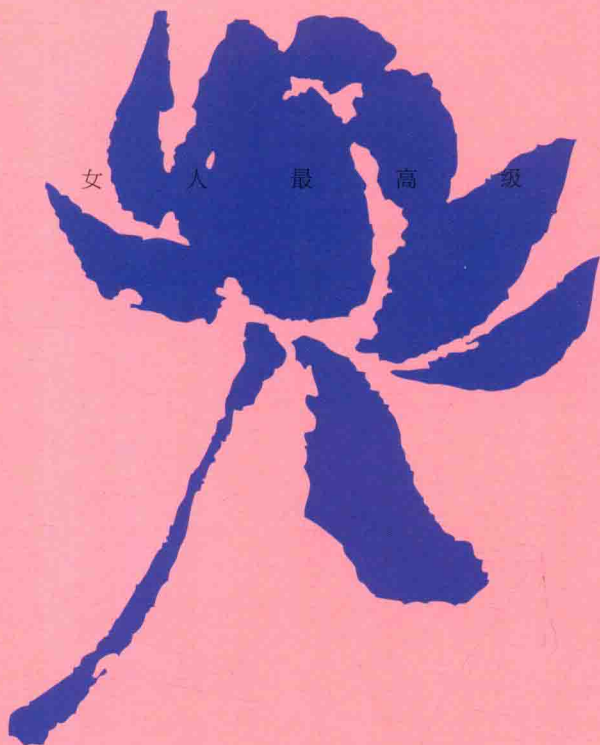


才 情 是 女 人 最 高 级 的 魅 力



乔瑞玲
著

董卿

做一个有才情的女子

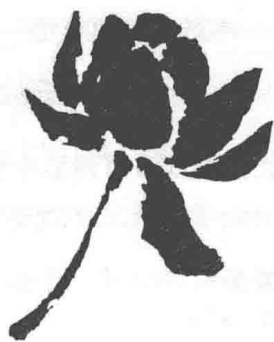
不断成长，别断了自己通往高贵的路
提升自己，成功就是把喜欢的事情做到极致

看见“央视一姐”董卿的优雅与才情，
摄取提升女人智慧与能量的捷径！

乔瑞玲
著

董卿

做一个有才情的女子



图书在版编目 (CIP) 数据

董卿：做一个有才情的女子 / 乔瑞玲著. — 南昌：
百花洲文艺出版社，2018.1 (2018.5 重印)
ISBN 978-7-5500-2599-8

I. ①董… II. ①乔… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 324930 号

董卿：做一个有才情的女子

乔瑞玲 著

出版人 姚雪雪
策划编辑 许鸿琴
责任编辑 袁蓉
封面设计 仙境
出版发行 百花洲文艺出版社
社址 南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼
邮编 330038
经销 全国新华书店
印刷 三河市金元印装有限公司
开本 700mm×1000mm 1/16
印张 18
版次 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 5 月第 2 次印刷
字数 220 千字
书号 ISBN 978-7-5500-2599-8
定价 39.80 元

赣版权登字 05-2017-545

版权所有，侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网址 <http://www.bhzwy.com>

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。

前言

refuge



随着《朗读者》的火热播出，董卿再度成为屏霸，很多教育者、老师纷纷向家长、孩子们推荐这档清流范儿的综艺节目。此次担任主持人兼制作人兼导演的董卿无疑承包了2017年第一个季度的收视率，观众们边看节目边赞叹：“没想到董卿具有如此深厚的文化底蕴。”

董卿的气质里，藏着她走过的路、读过的书和阅过的人。舞台上光鲜亮丽的她，其实经过了无数次痛苦的磨炼，却始终持有一个咬紧牙关的灵魂。工作再苦再累，即使是在舞台上滑倒摔伤，她仍然坚持录完节目，把最完美的自己呈现给观众，不辜负观众的期望。

美丽有期限，唯有才情能打败岁月。毕业于华东师范大学、拥有古典文学专业硕士学位的董卿对中国的古典诗词“情有独钟”。在诗词大会第三场，当台下专家探讨李贺的诗词，抛出“天若有情天亦老”时，董卿脱口而出：月如无恨月长圆。紧接着，她又来一句：天若有情天亦老，世间原只无情好。有诗书藏在心的董卿，身上具有优雅的古典美。

董卿的才情还在于她不妥协、不将就，为自己而活。温和的她其实骨子里藏着冒险欲和爆发力，在艺术创作中，她追求不断的尝试和突破。2014年，董卿决

定暂时离开主持人岗位，去美国留学深造。她说：“暂时离开，只是为了找到更好的自己。”每次义无反顾的抉择，都为董卿的人生增添了浓墨重彩的一笔，她也因此变得更加优秀和美好。

有才华的女人，后天的努力大于先天，她们懂得拼尽一切努力，奔自己的前程。事业是她们人生中最华丽的背景。董卿一直在努力，从没松懈过。进入央视十多年来，董卿一直是工作量最大的主持人之一，平均每年130台节目，每届青歌赛都要持续三四十天，而小品大赛、舞蹈大赛的直播大多在一个星期以上。董卿却乐在其中，时刻想要在这个舞台上为大家做一些好的节目。

工作上的董卿有“拼命三郎”的称号。她的同事爆料说：“董卿在录制现场摔过一跤，导致尾椎第四节骨折。医生说起码要趴着静养两周，连坐都不行。但是她仅仅休息了两天，就又站回了舞台上。”伊万卡·特朗普曾说：“在公众眼中，我拥有完美的人生，但是他们都不知道我有多努力才得到这一切。”越努力，越幸运。在这个世界上，没有人能够随随便便成功，任何成功都需要我们付出辛勤的劳动和努力的汗水。只有努力了，你想要的，岁月才会给你。

面对工作、生活中出现的压力和危机，从容不迫、有实力的女人从不慌张。董卿总是能够从容淡定地面对舞台上出现的每一个状况。她总能机智地替选手、替嘉宾、替自己解围，总是把每个突发状况处理得游刃有余，而这一切都依赖于她天长日久的付出、酝酿和积淀。

在付出中，董卿拥有了一个最重要的品质——专注。工作起来的她似乎可以忘了一切。会为了一篇主持稿，一遍又一遍地校对、背诵，以免出现什么差错。工作到深夜三四点是她的常态，只有特别饿时她才会想起自己似乎忘记了吃晚饭。有句话叫：“你的专注，让整个世界如临大敌。”愿我们都能专注认真起来，这样，我们会变得越来越美。

作为一名主持人，谈话不仅仅是一个人的能力，还体现了一个人的修养。舞台上的董卿非常善于倾听别人，尊重别人。她从不随便打断别人讲话，非常有

耐心。即使对方讲话内容很多，或者由于情绪激动等原因，语言表达有些零散甚至混乱，董卿依旧会很耐心地听。当有选手由于紧张出现失误时，董卿会替选手解围，缓和僵局，令我们感受到了她的睿智和机敏。

在充斥着快节奏的今天，董卿懂得沉淀自己，静下来等待时光的检验。在她大红大紫的背后深藏着一个寂寞坚强的灵魂。主持人撒贝宁说过：“有时候你看董卿的背影，会觉得她挺孤独的。”她总是一个人吃饭，一个人下班，一个人过节，一个人去好玩的地方，她面对艰难和脆弱的能力远远超乎我们的想象。董卿始终以平淡的心境迎接一切挑战，以超然的心态看待苦乐年华。她生活得洒脱适意，坦然充实。

董卿给人的印象始终是端庄得体，优雅大方的。她非常懂得穿衣打扮，是一个在任何场合都不会穿错衣服的人，同时，她更懂得如何通过着装来体现自己的内在修养。她追求简洁大方，有着极高的审美能力。有时候她甚至会为了一身衣服、一个配饰跑遍半座城，她合适得体的穿衣风格也让她显得超凡脱俗、与众不同。

“所谓美人者以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肤，以秋水为姿，以诗词为心。”像董卿一样，做一个有才情的女子吧！用充满智慧的语言、从容不迫的态度、富有才情的内心努力地生活吧，你终将会成为最有气质、最美丽的自己。



第一章 你的气质里，藏着你走过的路和阅过的人

气质，是一个女人最高级的性感 _ 002

过程就是风景，经历过才懂得 _ 005

每一种光鲜的背后，都有一个咬紧牙关的灵魂 _ 008

爱情的每次发生，都是值得的 _ 011

你对待工作的态度，决定了你的气质 _ 014

你有你的力量，不要让外界的评价影响你的心 _ 017

女人，别总想着在厨房寻找自己的价值 _ 020

你是谁就会遇见谁：你若盛开，清风自来 _ 023

感恩所有遇见，让内心明媚温暖 _ 026

第二章 美丽有质，唯有才情能打败岁月

才情，是女人永不过时的衣裳 _ 030

钟情诗词的女人，具有古典美 _ 033

不读书就像没有吃饱饭一样，精神上是饥饿的 _ 036

内外兼修，未来的你一定喜欢现在读书的自己 _ 039

唯有内心高贵的女人才真正高贵 _ 042

音乐是一股清流，洗刷心灵的污垢 _ 045

美人都败给了岁月，智慧却留了下来 _ 048

把时光用在美好的事物上，人也会变美 _ 051

第三章 不妥协，不将就，为自己而活

生活不只是柴米油盐，总有些事情不能妥协 _ 056

豁出去：一生至少要有一次奋不顾身的经历 _ 059

所有可以长久持续的努力，都源自真正的热爱 _ 062

离开舒适区：你可以不成功，但是不能不成长 _ 065

外表要温顺，内心要强大 _ 068

你的善良，必须有点锋芒 _ 071

女人需要点个性，才能活得像自己 _ 074

成为自己想要成为的人，而不是别人希望的样子 _ 077

只要你愿意，再贫瘠的人生，也能开出希望的花儿 _ 080

别匆促接受眼前的限定，生命的奖赏从来不在起点 _ 083

成功不是过万人瞩目的生活，而是过自己想要的生活 _ 086

请相信，你的坚持，终将美好 _ 089

玻璃缸里的美人鱼，永远享受不到战胜风浪后的愉悦 _ 092

努力，只为遇见更好的自己 _ 095

第四章 拼着一切代价，奔你的前程

人生不只是苟且，还有事业和远方 _ 100

- 心中有方向，就不会一路跌跌撞撞 _ 103
- 去做，生活的魅力就在于它的不可知 _ 106
- 你的努力，终将成就无可替代的自己 _ 109
- 任何值得实现的梦想，都没有捷径 _ 112
- 没有谁一开始就是自信的，试过了才会有勇气 _ 115
- 决定你高度的，是你对自己的要求 _ 118
- 无论飞得多高，都可以放声哭泣 _ 121
- 责任心有多强，舞台就有多大 _ 124
- 关注每一个细节，把工作做到极致 _ 127
- 工作中多一点付出，少一点套路 _ 130
- 哪怕是配角，也要发出自己的亮光 _ 133

第五章 从容不迫，有实力的女人不慌张

- 危机面前不慌不忙，便是优雅 _ 138
- 善于等待的人，终会等到自己想要的一切 _ 141
- 不要从别人身上找安全感，能给你安全感的只有自己 _ 144
- 你的专注，让整个世界如临大敌 _ 147
- 既然工作了，就要承受一定的压力 _ 150
- 信手拈来的从容，都是厚积薄发的积淀 _ 153
- 过去的都是风景，留下的才是人生 _ 156
- 谈恋爱，跳探戈，第一步都是学会让步 _ 159
- 不能太贪心，否则你什么都抓不住 _ 162
- 迷茫的时候别让自己闲着，不断为自己赋值 _ 165

第六章 谈话是歌，睿智惊艳全场

- 不要太能“说”了，小心吓着别人 _ 170
- 影响气质的不只是你的外表，还有你说话的声音 _ 173
- 将别人看在眼里，放在心上 _ 176
- 倾听是尊重，更是一种内心的修养 _ 179
- 对方失误，巧妙替别人解围 _ 182
- 自嘲是化解尴尬的“灵药” _ 185
- 反应迅速，机智救场 _ 188
- 有创意的表达，价值千金 _ 191
- 说有趣的话，做有趣的人 _ 194
- 道歉时，要让别人感受到你的真诚 _ 197
- 朴素的语言，具有天然的芬芳 _ 200

第七章 沉淀自己，静待时光来检验

- 现实有多残酷，女人就该有多坚强 _ 206
- 有些路，只能一个人走 _ 209
- 耐得住寂寞，也经得起大红大紫 _ 212
- 让自己的内心丰富起来，你才可以跟这个世界对视 _ 215
- 生活不像你想象的那么好，但也不像你想象的那么糟 _ 218
- 接纳自我，你才能做更好的自己 _ 221
- 当生活缺少温情时，用左手温暖右手 _ 224
- 安静平和，才能活得繁花似锦 _ 227
- 没有遗憾的过去，就无法链接美好未来 _ 230
- 与压力共舞，收拾好心情继续赶路 _ 233

在纷繁的尘世里，捕捉细微的幸福 _ 236

第八章 端庄得体，优雅诠释无言的脱俗

做自己的穿衣教主——你穿的每一件衣服都是有灵魂的 _ 240

有一种诱惑，叫高跟鞋的性感 _ 244

一个女人可以不化妆，却不能不会化妆 _ 247

生活就像走红毯，重要时刻如何光彩照人 _ 250

干练优雅，展现神采奕奕的职场达人形象 _ 253

你可以有个性，但决不能没教养 _ 256

不需要开口，走几步别人就知道你的境界 _ 259

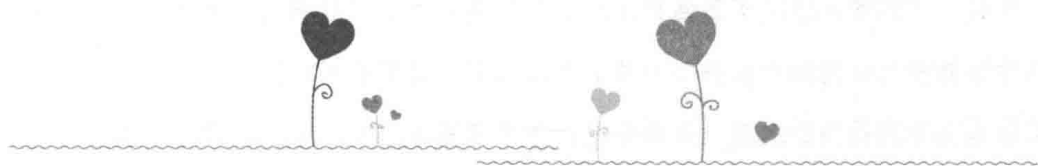
优雅与野蛮只一线之隔，有一种美叫细节 _ 262

20岁之后的美貌就是自己塑造的 _ 265

虚怀若谷，让女性优雅怡然 _ 268

每个女子都是花，笑起来眉眼芬芳 _ 271

善解人意，做一个温暖的女子 _ 274



董卿：做一个有才情的女子

第一章

你的气质里，藏着你走过的路和阅过的人

气质，是一个女人最高级的性感

女人的魅力不在年龄，不在美貌，在于她们气定神闲的微笑、宠辱不惊的淡定、风过无痕的从容。经历过的，感悟过的，惊喜过的，忧伤过的，一一沉淀在心。

一个有气质的女人身上是有磁场的，不靠性感的衣服，不靠浓艳的妆容，不靠惊艳的美貌，也一样吸引人。

屏幕上气质优雅的美女形象为董卿的主持增添了许多光彩。她宛如从春天里走来的女孩，清纯靓丽中饱含着优雅与端庄，含蓄内敛的气质赋予了她收放自如的大气和沉稳，以及一份积淀了学识与阅历的美丽。

董卿第一次听别人喊自己“美女”，还以为别人是在和她开玩笑呢。因为除了身材高挑，董卿从小就认定自己不够好看。现在她终于有了一点点自信，因为气质比相貌更重要。这种气质的培养，源于她孜孜不倦的学习以及追求完美的性格。

可是，在董卿的童年时期，她却因为容貌而自卑过。幼年董卿最难以接受的，是父亲不许她每天多照镜子。不仅如此，董卿还说：“我爸爸有一句名言，马铃

薯再打扮也是土豆，他说你每天花在照镜子上的时间还不如用来看书”。此外，她的爸爸还不让妈妈给董卿做新衣服，认为女孩子不能过多地把心思放在穿衣打扮上。这对于当时还是小女生的董卿来说虽然很痛苦，但她仍然将注意力全部集中到学习上来。

张爱玲曾经说过这样一句话：“女人如花，如花的女人应保持如花的容颜，如花的才情，如花的品质。因为当岁月流逝，容颜老去，伴随一生的只剩下内在的素养和气质。”

如何做一个气质美女呢？得体的发式、淡雅的妆容、适中的身材、端正的步态、优雅的姿势、宜人的举止、悦耳的声音、动听的语言、知性的服饰等，这些都能凸显你的气质。

然而，真正经年不衰的气质，还是源自优良的品质、渊博的学识、宽广的心胸、坚强的意志、豁达的性情、远大的理想、真诚的关心、真实的爱意。越是经过岁月的磨砺，有气质的女人越能散发出持久而迷人的魅力。

一分柔情、二分优雅、三分浪漫、四分智慧，做一个气质女人，在城市熙攘的人群中脱颖而出，才是真正的“乱世佳人”。

2016年8月21日，知名主持人杨澜携新书《世界很大，幸好有你》在广州举行新书见面会。在聊到“女性如何变得有气质”的话题时，杨澜说，女生爱美是人之天性，但变美秘诀至少要花3个小时才能说完。“美丽到了一个高级阶段就是要认识它，要从关心他人意见变成关注自己所表达的东西。到了一定年纪，你会发现，打扮其实只是一种衬托”。

杨澜和很多女性分享了自己的看法。“你们有没有发现，女排的姑娘都特别美？她们基本都在20—24岁，但我特别注意到了郎平，我和她认识20多年，她步入中年后，变得越来越美了。所以，女生的相貌不是20多岁定的，只要你的内

心变得充实美好，你的外貌就可以发生巨大变化，那么你会越来越有气质”。

林清玄说，三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。女人的内在美才是女人最长久的魅力，好的内在气质能让女人变得格外动人美丽。无论岁月如何，那份独特的气质永远不会消失。

气质的养成也绝非朝夕之功，它是能力、知识、阅历、情感、生活的一种综合实力的外在表现。一个有气质的女人懂得不断丰富自己的学识，修炼自己的人格，提高自己的文化内涵，久而久之，哪怕是她的一个眼神、一个手势，都会自然而然地流露出迷人的风韵。

“女人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽”，可爱即是女人的气质美。一个女人拥有了气质，如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

过程就是风景，经历过才懂得

一位伟人说过：“旅途的终点没有风景。”他告诉我们人生的乐趣在于追求的过程，而不是结果。著名舞蹈家杨丽萍从不看重自己的舞蹈作品是否出名或获奖，在她看来，只有在舞蹈的过程中才能体味人心灵的回归。

董卿特别喜欢主持人这个行业，她的内心始终有一股力量让她永不停歇。她说：“其实我的外表给人感觉还比较稳重，但内心里的那种力量我不知道从哪里来的，所有的一切都是为了那一刻。我有时候会害怕，感觉像穿上了红舞鞋，停不下来了。可能有一天我也会有遗憾，该恋爱的时候没有恋爱，该成家的时候没有成家，我身边没有一个人，遗憾没有给父母更多的时间，也许有一天我也会像别的很多人一样说，现在最大的愿望就是有个孩子，等等，但现在我停不下来。”

泰戈尔曾经说过，天空没有留飞鸟的痕迹，但我已经飞过。其实，无论结果如何，都是一种收获，不要后悔自己所做的努力，因为只要努力过，成功与否不再重要。有时经过就是结果。太过于看重结果就会失掉过程中的体会与感悟，而且女人常常因为过于看重结果，最终导致失败后一蹶不振。

一件事情我们只要参与就好，尽力而为，结果如何并不重要，重要的是要在

过程中有所收获，甚至有时候我们明知道会失败，也要全力以赴。因为我们会在这个努力的过程当中得到很多珍贵的东西，如经验、教训、友谊等。如果我们因为害怕失败而放弃努力，那么这些珍贵的东西就不可能得到了。

就每个人的一生来说，结果其实早就预定好了，那就是死亡。要使我们的一生过得有意义和有价值，可能并不是死得如何壮烈辉煌，而是生命过程的体验是否有意义和有价值，是否享受了自己的人生。

2016年的里约奥运会上，丁宁最终获得了乒乓球女单冠军。在赛后采访时，记者问丁宁有没有想过自己会夺冠，丁宁说：“这次的奥运会决赛，能够和李晓霞在决赛中相遇，对我来说也是非常幸运的一件事情，其实在比赛时并没有考虑过谁赢谁输的问题，只是全身心地投入到这次比赛中，同时也很享受这场比赛，因为我们是非常熟悉的队友，所以在比赛中我觉得更多的是临场的一些应变和调整。”

“相比于技术的突破，丁宁这四年最大的进步是心态。”丁宁的妈妈说，“里约奥运会乒乓球女单比赛一路打来，丁宁一直都很冷静。我常跟丁宁说，无论是否获得奥运冠军，你的技术和成绩都有目共睹。如果还想在四年后有所作为，你首先要做的是去享受这四年努力的过程。”

一个真正感到幸福快乐的女人应该懂得享受过程的快乐，而不是期待结果给自己带来惊喜。在人长长的一生中，所谓成功不过是一瞬间，它带来的快乐也是一瞬间，而伴随我们的是人生漫长的成长、成熟、衰老的过程。如果我们只是期待结果的快乐，而没有享受过程的快乐，那么我们所做的事情，该是多么无聊、多么琐碎、多么令人苦不堪言。这样的人生历程该是多么的痛苦啊！

居里夫人在获得诺贝尔奖后，把奖章送给了女儿做玩具，她在乎的只是做实验，探索真理过程中的快乐远比那枚奖章大得多！2000年悉尼奥运会上，俄罗斯