

晴时◎编著

ELEGANT
WOMEN



优雅 女性的自我 提升课

优雅女性是如何炼成的？

她们自信又从容，她们坚韧而豁达。
她们不迷失自我，在流光岁月中静待花开。
她们，诠释了属于中国女子的风骨……

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社



优雅 女性的自我 提升课

晴时◎编著

ELEGANT
WOMEN

SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅女性的自我提升课 / 晴时编著. — 广州:广东经济出版社, 2017. 6
ISBN 978-7-5454-5409-3

I. ①优… II. ①晴… III. ①女性—生平事迹—世界 IV. ①K818.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第091963号

出版 发行 经销 印刷 开本 印张 字数 版次 印次 书号 定价	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼) 全国新华书店 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 (北京市大兴区黄鹅路西临89号) 880毫米×1230毫米 1/32 8.25 198 000 2017年6月第1版 2017年6月第1次 ISBN 978-7-5454-5409-3 39.80元
--	--

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

前言

每个女人都应该问自己这样一个问题：作为女人，真正想要的是什么呢？

答案是多种多样的——圆满幸福的婚姻、前程似锦的事业、温馨和美的家庭、活泼可爱的孩子，又抑或是美丽的外貌、睿智的眼光、迷人的气质……然而，拥有了这些，难道人生就足够了么？或许，还有一些更重要的东西，被我们悄无声息地遗忘了。

对于女人而言，最重要的是身心的快乐。什么东西能够帮助你实现这个目标，那就是我们真正需要的。有的人曾说：女人真正想要的，是能够掌握自己的命运。

只有能够掌握自己命运的女人，才是真正令人羡慕的。她们的脸上永远有自信、洒脱的微笑；她们的眼神始终坚定、执着；在面对人生的十字路口时，她们总能听从自己内心最真实的声音，做出最适合自己的选择；她们勇往直前，遇到再大的困难也不会停下脚步，而是努力将其克服；她们独立，从不依附于别人，更不会把自己的快乐寄托在别人身上；她们总是时刻准备着捕捉机遇，不放过任何一个让自己更熠熠生辉的机会；她们拥有思想上的觉醒，是栖息在树上的鸟儿，从不害怕树枝折断，因为她们依靠的是自己的翅膀；她们不惧怕衰老，因为年龄是她们的资本，经历只会让她们更加迷人……

人物简介

诗经有云：“呦呦鹿鸣，食野之蒿。”谁也不曾想到，一个人的名字与一种神奇的植物，在两千多年前，就以这种奇特的方式联系在了一起。而这个人，竟然成了第一位获得诺贝尔自然科学奖的中国本土科学家。

拉斯克奖和诺贝尔奖，先后两个国际大奖，将这位 85 岁的中国老太太、老科学家托上了世界医学的圣坛。盛誉之下，赞声如潮。

然而，她始终不卑不亢、谦逊有礼：“获得诺贝尔奖，当然是一件大喜事。这不仅仅是我个人的荣誉，更是国际社会对中国科学家群体的认可。与获奖相比，我一直感到欣慰的是，在传统中医药启发下发现的青蒿素已经拯救了全球数以百万计疟疾病人的生命。”

在荣誉与赞赏的背后，有多少艰辛、多少苦累，只有屠呦呦知道。呦呦鹿鸣，是一鸣惊人，更是一种坚持、一种无畏。

01

屠呦呦

中医药的传承与骄傲

“呦呦鹿鸣，食野之蒿。”谁也不曾想到，一个人的名字与一种神奇的植物，在两千多年前，就以这种奇特的方式联系在了一起，而这个人，她，就是屠呦呦。

“呦呦鹿鸣，食野之蒿” /003

临危受命，进入“523项目” /006

青蒿素的神奇发现 /010

从拉斯克奖到诺贝尔奖 /013

02

董卿

央视舞台上的美丽绽放

耀眼的珍珠源于一粒细小的沙子，美丽的蝴蝶原来是丑陋的毛毛虫所蜕变。她在电视主持这个领域，兢兢业业地耕耘了二十余年，董卿，如何化茧成蝶？

外婆家的幸福童年 /019

“一意孤行”的艺术梦 /021
从话剧演员到主持人 /023
央视的流金岁月 /028

03

孙俪

花样幸福的“国民娘娘”

从在琼瑶剧中为别人伴舞的“路人甲”，到内地电视剧的“一姐”，孙俪的演艺路，一步步走得脚踏实地。孙俪是幸福的，她的幸福像花儿一样尽情绽放。

单亲家庭里，母爱一路相随 /035
演艺路上，步步高升 /037
打开心结，爱比恨容易 /040
因戏结缘，成就美好姻缘 /042

04

李娜

“网坛一姐”的巅峰之路

她是火辣辣的武汉姑娘，快人快语、火爆直爽；她是中国网坛走出的第一位世界级运动员，是当之无愧的“网坛亚洲一姐”。她就是李娜，一朵带刺的玫瑰。

与网球结缘 /051
冲动之下的第一次退役 /054

单飞后走上巅峰 /057

下一站，人生 /060



柳青

“创二代”的“叛逆”人生

她不愿意接受父亲的荫庇，凭借着自己的努力一步步成为投行高层；在事业进入佳境之时，她却毅然决然地选择转行。柳青是一个懂得人生智慧的女人。

被父亲逼入“墙角” /067

登上投行金字塔塔尖 /070

“不让我投，我就给你打工吧！” /072



杨绵绵

为海尔奠基的女强人

在这个女人的身上，人格的魅力、对工作的热忱、艰苦奋斗的美德，以及摸着石头过河的气魄如此闪亮。在海尔的背后，站着张瑞敏；在张瑞敏的背后，站着杨绵绵。

遇到张瑞敏，人生轨迹从此改变 /081

临危受命，四处学艺 /083

张瑞敏的“布道者” /086

家庭与事业，平衡才是美 /089

为海尔奋斗而快乐 /090



敬一丹

“无锋芒不隐痛”的人生

她的一言一行、一举一动，总是散发出一种令人赏心悦目的韵味：优雅、从容、端庄。对她来说，主持不是表演，而是个性的自然流露。敬一丹是一个非常特别的女人。

东北山区的知青岁月 /097

为实现理想三考研究生 /099

走进中央电视台，与话筒为伴 /101

家是最温馨的港湾 /102



杨绛

最贤的妻，最才的女

她坚忍于知识分子的良知与操守，她坚贞于伟大女性的关怀与慈爱，她固守于中国传统文化的淡泊与坚韧。她就是杨绛，她淡定、从容、坚韧，她是中国女性的一个范本。

清华园里才华初露 /109

金风玉露一相逢 /113

进入剧坛，一鸣惊人 /115

走到人生边上 /118



陈鲁豫

“东方奥普拉”的梦想之路

她那温婉、甜美的微笑，是上天赐予她的独特资本；她最有力的武器，是真诚的眼神、专注地聆听与恰到好处的回应。正是这些，为陈鲁豫赢得了无数观众的心。

英语角的“小权威” /125

校园里的青葱岁月 /128

与电视的不解之缘 /132

《鲁豫有约》与观众有约 /134



陶华碧

身价 36 亿的“老干妈”

为了养家糊口，她曾经背过黄泥巴，卖过米豆腐，而今她开发的产品，畅销全国，远销欧盟、美国、韩国等 20 多个国家和地区。她就是陶华碧，她的人生就是一部传奇。

农村老太太的辣椒酱 /141

知天命之年，踏上创业路 /145

“干妈式”管理之道 /148



张璐

总理背后的美女翻译

张璐所代表的，是为外交而生的一个群体：他们陪同在国家领导人身边，忙碌而神秘；他们说自己所从事的工作是“达其意，通其欲”，却永远有“遗憾”。

- 从小就展现出英语天赋 /157
- 外交部翻译是如何炼成的 /159
- 给总理当翻译，一译成名 /161



林徽因

你是人间的四月天

她的成就被记录在书卷中，在她一生之中，对爱与美都有着诗意的信仰，对艺术与梦想始终坚持着本能的追求。她是美丽与智慧的绝唱。

- 林家有女初长成 /169
- 伦敦之行 /171
- 携手求学，情定终身 /174
- 动荡岁月，相随天涯 /177
- 人间四月芳菲尽 /179



李静

白手起家的“异类”主持人

她总是无所顾忌地放声大笑，有时甚至会拿自己开涮。她的坦诚、她的无拘无束、她的别具一格，都让人惊讶不已。她就是李静，在电视这一行里，她是一个特立独行的“异类”。

央视岁月，冷暖自知 /187

创业，自己当老板 /190

爱在不经意间到来 /194



杨丽萍

用舞蹈点燃灵魂的孔雀公主

在喧嚣的中国舞蹈界，她就像是一朵悄然绽放的花儿，她优雅、纯粹，她孤独、骄傲。也正因此，她拥有了一片与众不同的天地，开创出了自由、生动的原生态舞蹈。

与大自然亲密接触的童年时光 /201

北上寻梦，创造“雀之灵” /204

《云南映像》的诞生 /207

“我是生命的旁观者” /211

15

王秋杨

登陆地球三极的女企业家

她被朋友们亲切地称为“四毛”，因为她有着和女作家三毛一样自由的灵魂，更创造了同样的浪漫与传奇。她的胆量、性格和貌相都是新女性的典范。

部队大院里走出的“女汉子” /219

当王秋杨遇到张宝全 /220

携手创业，创造“今典神话” /223

一个女人的征服之旅 /225

16

欧阳夏丹

从央视临时工到“国脸”

这个从“甲天下”的桂林山水里走出来的灵动女孩，是《第一时间》里一抹温暖的阳光，更是《新闻联播》最年轻的“国脸”。欧阳夏丹凭着独特的主持风格，赢得了亿万人民的喜爱。

梦想在发芽 /235

在广院读书的日子 /238

主持领域崭露头角 /241

转战央视，亮相《新闻联播》 /245

Tu Yoyo

01

屠呦呦

中医药的传承与骄傲



人 物 小 传

1930年12月30日，屠呦呦出生于浙江宁波。

1951年，考入北京医学院（今北京大学医学部），在药学系生药专业学习。

1955年，毕业后接受了2年半的中医培训，并一直在中国中医研究院（2005年更名为中国中医科学院）工作。

1969年，中国中医研究院接受抗疟疾药研究任务，屠呦呦任科技组组长。

1972年，和同事在青蒿中提取到了一种分子式为 $C_{15}H_{22}O_5$ 的无色结晶体，他们将这种无色的结晶体物质命名为青蒿素。

1973年，合成出了双氢青蒿素，以证实其羧（基）氢氧基族的化学结构。

1992年，针对青蒿素成本高、对疟疾难以根治等缺点，发明出双氢青蒿素（抗疟疗效为前者10倍的“升级版”）。

2011年9月，获得拉斯克奖和葛兰素史克中国研发中心“生命科学杰出成就奖”。

2015年10月，获得诺贝尔生理学或医学奖，成为首位获科学类诺贝尔奖的中国人。

引 语

2015年10月5日，全国各大媒体、各大网站，几乎都被“屠呦呦”这个名字刷爆了。

2015年10月5日，北京时间17时30分，诺贝尔生理学或医学奖评选委员会秘书乌尔班·伦达尔在瑞典卡罗琳医学院“诺贝尔大厅”庄严宣布，将2015年诺贝尔生理学或医学奖授予中国女药学家屠呦呦，以及另外2名科学家威廉·C·坎贝尔和大村智，表彰他们在寄生虫疾病治疗研究方面取得的成就。

诺贝尔奖评选委员会给出的评语是：由寄生虫引发的疾病，困扰了人类几千年，构成重大的全球性健康问题。屠呦呦发现的青蒿素应用在治疗中，使疟疾患者的死亡率显著降低。

屠呦呦成了中国获得科学类诺贝尔奖的第一人。“呦呦鹿鸣”，一鸣惊人！

作为科学家，屠呦呦的人生因其贡献而闪光。从没有博士学位、没有留洋经历、非两院院士的“三无教授”，到赢得最具声望的生物医学奖项拉斯克奖，再到摘得世界顶级奖项诺贝尔奖，她背后有着怎样的传奇故事？

“呦呦鹿鸣，食野之蒿”

1930年12月30日，在浙江宁波的一座古色古香的老宅子里，一个女孩呱呱坠地。作为家中唯一的女儿，从小她就备受宠爱。为了



给自己的掌上明珠取名，她的父亲翻遍了《诗经》，最后《诗经·小雅·鹿鸣》里的一句“呦呦鹿鸣，食野之蒿”，让他心中一动。于是，这个女孩从此就有了一个特别的名字：屠呦呦。

这是屠呦呦人生第一次与“青蒿”这种植物发生联系，或许，也正是从那时开始，她就与这株小草结下了不解之缘。那时，她的父亲万万没有想到，这种奇妙的缘分，竟然贯穿了女儿的一生。

屠呦呦的父亲是一位妙手仁心的医生。每天，他的诊所里都有无数病人，他总是不厌其烦地询问他们的症状，为他们把脉、开药。因为生活在这样的家庭环境中，屠呦呦从小就对医学产生了浓厚的兴趣。

小时候，屠呦呦从来不像其他孩子一样呼朋引伴到处玩耍，而是喜欢读书。只要一有空闲，她就会捧着一本书读得津津有味。那时，她最喜欢读的不是《西游记》《三国演义》这些故事书，而是在别人眼中非常枯燥、如同天书一般的医书——《黄帝内经》《神农本草经》《千金方》《本草纲目》《温热论》《临症指南医案》……

在屠家的楼顶上，有个摆满了各种各样古典医书的小阁间，这片充满书香的小天地，是屠呦呦的天堂。那时的她因为年纪太小，识字不多，读起书来只能一知半解。所幸的是，中医药方面的图书，大多都会配有相应的插画，于是，她就从那些插画中去揣摩文字的意思，倒也能理解个八八九九。这段简单而又快乐的读图岁月，是屠呦呦心中最宝贵的记忆。也正是这一时期，让一个医学梦在她幼小的心灵里渐渐萌芽。

在诊所里，屠呦呦最常看到的场景，就是那些前来求医问药的病人喝下父亲煎熬的汤药以后，疼痛有所缓解，满脸的忧愁变成了舒心的笑容和一连串的道谢声。

有一次，父亲接诊了一位患重病的老人，为了治病，老人已经去