

<<奥普拉魅力养成日记>>

图书基本信息

书名：<<奥普拉魅力养成日记>>

13位ISBN编号：9787510430336

10位ISBN编号：751043033X

出版时间：2012-11

出版时间：姜雯漪 新世界出版社 (2012-11出版)

作者：姜雯漪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<奥普拉魅力养成日记>>

### 前言

奥普拉·温弗瑞，美国最受欢迎的脱口秀节目《奥普拉·温弗瑞秀》的主持人，被誉为美国最具舆论影响力的文化传媒领袖。

相当多的美国民众认为，如果她去竞选美国总统，获胜的把握会很大。

美国伊利诺伊大学更开设了一门课程专门研究奥普拉。

“这档节目致力于让普通人重新充满自信，相信自己是自己命运的主人，在自己的生活中做最好的自己。

”1986年12月8日，《奥普拉·温弗瑞秀》开播，奥普拉站在摄像机前字字铿锵。

奥普拉跌宕起伏的人生，诠释了生命的苦难和辉煌，困顿和喜悦，失落和成功。

她是美国梦的最佳代言，以一个女性半个世纪的人生折射出一个时代的悲欢。

一个出生在密西西比州贫民窟的黑人女孩，私生子，9岁遭到强暴，13岁离家出走，14岁怀孕的问题少女，究竟依靠什么样的力量打造了让世界惊叹、震撼的媒体帝国，成为传媒女王，成为世界上最富有的黑人女性，并迅速登上传媒行业的巅峰？

我们回顾她的人生历程时，很容易被她超乎常人的坚韧、自信所震撼。

她的个性决定了她的不平凡。

她不是传统意义上的励志偶像，她有她的不完美甚至缺陷，也有她不为人知的一面。

正如她的传记所写，“她成功的秘密有时甚至不能被分享，只能被隐藏；她是女王，端坐于精神与黑暗的宫殿”，但正是这样的多面性决定其人生的丰富多彩。

奥普拉反传统的个性和作风，根植于美国文化和种族冲突所带来的巨大社会问题，其中很大一部分属于在其他国家不可能具备的特异性，但不可否认的是，她身上的坚强、乐观、自信、努力、远见等，无疑是全世界公认的成功法宝。

我们从奥普拉的经历中获得的启发更多是来自她独特的个性魅力。

她说：“我认为自己是这样的人：从小我就知道，我要对自己负责，我必须成功。

”即使在面对人生中的挫折时，奥普拉也没有认输过。

她永远充满活力、雷厉风行，又不失真性情和善良的一面，这一切足以使她成为女性的楷模。

我们研究她，与其说想学习如何成为富翁，不如说学习如何做真正的自己。

奥普拉不是总统夫人，不是高官，她是美国独具一格的名人，给世界留下不可磨灭的记忆。

我们要做的，是成为自己的“奥普拉”，不可替代，活出真我，永远大步向前。

## <<奥普拉魅力养成日记>>

### 内容概要

奥普拉的故事诠释了一个道理：你可以拥有一切，只是你不可能马上拥有一切。读完《奥普拉魅力养成日记》这本书，你也许不会成为下一个传媒女皇，不会拥有亿万资产，希望你能从中收获一些对自己有用的讯息，能够更好地认识自我，打开你的内心，大胆去追求属于自己的卓越人生。

不要忽视梦想的力量，那比你想象的还要强大。

## <<奥普拉魅力养成日记>>

### 书籍目录

· 一月 ·

给我一份野心，我能开创一个时代

第一周 “我想成功”和“我会成功”的差距有多大 / 002

【Monday】心中充满渴望，才有可能真的成功

【Tuesday】知道自己要什么，以二十年后的自己为目标

【Wednesday】别人能做到的事情，我也能做到

【Thursday】把成功挂在嘴边

【Friday】她的目标不是冠军，是成功

第二周 野心勃勃不是贬义词 / 007

【Monday】灰姑娘也有做梦的权利

【Tuesday】“从来都不会让生活影响自己攀登高位的野心”

【Wednesday】要发自内心地“相信”成功而不仅仅是“想要”成功

【Thursday】大胆喊出你的野心，让别人议论去吧

【Friday】为了野心，“不择手段”往前冲

第三周 你就是让人另眼相看的存在 / 012

【Monday】“请投伟大的奥普拉一票”

【Tuesday】亮出你的王牌，没有什么不能SHOW

【Wednesday】“我就是那个时代让人另眼相看的黑人

【Thursday】身为黑马，一鸣惊人她的使命

【Friday】“搅和别人的事”，就是她最擅长的事

第四周 不要盲目前行，有雄心更要有方向 / 017

【Monday】方向对了，努力才不会白费

【Tuesday】成功就是知道努力和努力的方向

【Wednesday】定位的高低决定地位的高低

【Thursday】“主持脱口秀是我的宿命”

【Friday】电影带来的鲜花与掌声，她不要

· 二月 ·

奥普拉式自信：我是上帝选中的人才

第一周 别让自卑成为人生路途上的绊脚石 / 023

【Monday】打倒自卑，是彪悍人生的必经之路

【Tuesday】如果自己都瞧不起自己，那谁也帮不了你

【Wednesday】正视自己，别掉进自我设限的陷阱

【Thursday】过滤负面思维，很多事并不是针对你

【Friday】学历代表过去，能力代表未来

第二周 只要不讨人厌，越自信越好 / 028

【Monday】“我不介意离谱不离谱，我只在乎赢或不赢”

【Tuesday】自信满满地把自己介绍给别人

【Wednesday】“等着瞧，我将成为大人物”

【Thursday】敢于挑战，把“不可能”变成“可能”

【Friday】“只要你信任我，我就不会辜负你”

第三周 想要让人接受就别吝啬自我表现 / 033

【Monday】没机会表现，创造机会也要表现

【Tuesday】懂得展现，也懂得适时低调

【Wednesday】亮出你的招牌特色，与众不同才能被人记住

【Thursday】“相机在哪里？”

## <<奥普拉魅力养成日记>>

我在这里”

【Friday】想象力无边，竟和警察演对手戏

第四周 别让先天条件限制自己 / 038

【Monday】敢于踩过界，就是要和白人交朋友

【Tuesday】从书籍中汲取营养，与普通黑人学生拉开距离

【Wednesday】外表不美没关系，相貌平平更励志

【Thursday】第一个喝酸奶的黑人小姐冠军

【Friday】任何事都不能阻挡她强势前行

· 三月 ·

传媒女王，赢在气场

第一周 当年的灰姑娘，如今的女王 / 044

【Monday】没有玻璃舞鞋，却给自己建造了一座宫殿

【Tuesday】从向往钻石，到成为“钻石”

【Wednesday】天生明星范儿

【Thursday】挫折滋养了她的气场

【Friday】有知识的头脑才能撑起强大气场

第二周 财富尾随强大气场之后 / 049

【Monday】气场女王摇身变成“印钞机”

【Tuesday】用适量财富润色气场

【Wednesday】向“钱”看，更要向前看

【Thursday】一亿美元能做什么

【Friday】气场能赚钱，钱能打造气场

第三周 表里如一，才是最正宗的气场 / 054

【Monday】气场不分“白”与“黑”

【Tuesday】爱自己，你本来就很美

【Wednesday】别误会，气场不是装酷

【Thursday】女王的世界里，爱情不是主角

【Friday】长得漂亮是优势，活得漂亮是本事

第四周 我认错，但我不怕输 / 059

【Monday】该出手时就出手，该道歉时就道歉

【Tuesday】斗争到底，不做忍气吞声的“软柿子”

【Wednesday】以优雅应对无理，强势但不霸道

【Thursday】真相是反击谣言的最佳武器

【Friday】野蛮气场——做事最需要的执著劲

· 四月 ·

个性口才，让她在这个舞台上无可取代

第一周 奥普拉一幽默，全世界都笑了 / 065

【Monday】拿自己开涮最安全

【Tuesday】幽默来救场，尴尬一扫而光

【Wednesday】“粉红色幽默”完胜“黑色幽默”

【Thursday】没有最直接，只有更直接

【Friday】既要活跃气氛，又要让人接得下去

第二周 动动嘴，就能身家百万 / 070

【Monday】上帝关上美貌的门，但她打开了声音的窗

【Tuesday】生活不生动，我们就将它“侃”生动

【Wednesday】张弛有度，让别人跟着你的节奏走

【Thursday】不要复制别人，被记住的总是“第一个吃螃蟹的”

## <<奥普拉魅力养成日记>>

【Friday】此处无声胜有声

第三周 聊天也有大技巧 / 075

【Monday】敢说真话，才有人爱

【Tuesday】女王也低调，你脆弱所以我脆弱

【Wednesday】巧用“对不起”，沟通没阻力

【Thursday】适当耍心机，“台柱子”也无赖

【Friday】知己知彼，百战不殆

第四周 活用肢体语言，女王“动口也动手” / 080

【Monday】克林顿：我和奥普拉都是有秘密的人

【Tuesday】带领人民寻找。

救世主”

【Wednesday】一颦一笑，就让人倾倒

【Thursday】体态轻盈，气场灵动

【Friday】以身试法，食物与美丽哪个更重要

· 五月 ·

我不仅要操控我的人生，还要震撼你们的心灵

第一周 掌控自己工作生活的方方面面 / 086

【Monday】控制能力至关重要

【Tuesday】“读者首位”，精益求精

【Wednesday】品牌要握在自己手中

【Thursday】“我的帝国我做主，我的谣言不是谁都能造”

【Friday】“掌控权”不等于“霸权主义”

第二周 活着就为影响世界 / 090

【Monday】当你的名字成为一种符号

【Tuesday】有一种影响力，名叫奥普拉

【Wednesday】大手笔的魄力源于十足的底气

【Thursday】自己创造的辉煌才是最给力的辉煌

【Friday】爱读书，也让大家都来读书

第三周 朝我看，我才是焦点 / 095

【Monday】迎面走来男版奥普拉，她HOLD住了全场

【Tuesday】控制收视率，她说赚多少就赚多少

【Wednesday】对峙人性，鼓不鼓掌你看着办

【Thursday】用“厚脸皮”撑起饱满的幽默感

【Friday】控制体重，但不控制快乐

第四周 挽不回失落的过去，但能掌控辉煌的未来 / 100

【Monday】掌控不了出身，但能选择坚强还是放弃

【Tuesday】什么都阻止不了她向奥斯卡进军

【Wednesday】掌控未来，掩埋苦难童年

【Thursday】危难时刻，把真情送给你

【Friday】操之在我，不为别人所左右

· 六月 ·

不要完美，只要独一无二

第一周 独一无二，从性格开始缔造 / 106

【Monday】个性演技台前幕后有差异

【Tuesday】必要时戴上面具，世界才会井然有序

【Wednesday】做自己，做真实独特的自己

【Thursday】女王其实有很多面

## <<奥普拉魅力养成日记>>

【Friday】所谓魅力，就是戴着王冠讨论柴米油盐

第二周 天生乐观，无条件乐观 / 111

【Monday】所有苦难都是上帝赐予的礼物

【Tuesday】“因为梦想，我什么都不怕”

【Wednesday】失去伙伴，就和自己并肩

【Thursday】“谢谢你的误解，恰好让我坚持到赢”

【Friday】怕什么，翻船之后还有新起点

第三周 心宽体胖的快乐黑姑娘 / 116

【Monday】吃自己的土豆，让别人说去吧

【Tuesday】“我不快乐，如何让别人快乐”

【Wednesday】“我的美丽，只用来讨好自己”

【Thursday】跑跑马拉松，和岁月来一场友谊赛

【Friday】“我是我人生里的女一号”

第四周 世有奥普拉，举世而无双 / 121

【Monday】最受欢迎的胖女人

【Tuesday】“精简版”败北：太完美的人不讨喜

【Wednesday】敏感而体贴的妈咪型人物

【Thursday】只要整体优雅，不要魔鬼身材

【Friday】“我不要合群，我要鹤立鸡群”

· 七月 ·

女王宣言：偏走少有人走的路

第一周 敢于打破常规才是王道 / 127

【Monday】拿自己的秘密和嘉宾交换，真诚就是感召力

【Tuesday】话题要“够味”，观众才会买账

【Wednesday】把“亲密交谈”搬上电视

【Thursday】从世界的阴暗面里寻找爱

【Friday】人生是美好的，只要你换个角度去看

第二周 幸运，就是准备好之后遇到了机会 / 132

【Monday】哪怕只有一个头衔，也要努力争取

【Tuesday】天上掉馅饼的好运，总是伴随着前期的努力

【Wednesday】好运来了，也要抓得住才算数

【Thursday】不一定成功，但值得为之努力

【Friday】以200%的努力，为自己作证

第三周 用对方法，劣势变优势 / 137

【Monday】性格没有优劣，只看适不适合

【Tuesday】敏感而又直率，本色出演美不胜收

【Wednesday】直抒胸臆的主持人——真实就是王牌

【Thursday】“只要你在自身外寻找原因，那肯定错了”

【Friday】烫手的山芋才值得挑战

第四周 不走寻常爱情路 / 142

【Monday】“郎才女貌”并不是爱情唯一的标准

【Tuesday】真爱没有“钱题”

【Wednesday】结婚与否，都不过是一种生活方式

【Thursday】别管他人的指手画脚

【Friday】找个志同道合的人共度一生

· 八月 ·

每个人都能成功，只是你不可能马上拥有

## <<奥普拉魅力养成日记>>

第一周 不怕千万人阻挡，就怕自己投降 / 148

【Monday】可以清贫，可以低微，但不能没有梦想

【Tuesday】别急，成功需要忍耐和等待

【Wednesday】黑色的气球也会升空，因为装满了成功的勇气

【Thursday】每位成功者背后都有一个启蒙者

【Friday】“ 姥姥教会我，要坚强前行 ”

第二周 优秀能让你跨越藩篱 / 153

【Monday】没有梦想，你就永远是个小人物

【Tuesday】当你足够优秀，好运自会来敲门

【Wednesday】要么不做，要做就做到第一

【Thursday】外表不漂亮，业绩可以很漂亮

【Friday】没点胆量，怎么把勇气传播出去

第三周 想要赢，就得接受失败 / 158

【Monday】想要赢，得先输得起

【Tuesday】除了你自己没人能为你的成功下定义

【Wednesday】“ 传媒女王 ”，也有马失前蹄的时候

【Thursday】“ 脱口秀女王 ” 也曾 “ 光荣下岗 ”

【Friday】听，奥普拉在哭

第四周 做好定位再出发 / 163

【Monday】避开短板，发现你的优势

【Tuesday】做自己最擅长的事，就像呼吸一样自然

【Wednesday】“ 观众的邻居 ”：定位就是你的特色

【Thursday】听从自己内心深处的呼唤

【Friday】“ 帝派我来指引世人 ”

· 九月 ·

世界太险恶，我得对自己负责

第一周 对明天充满期待，就是取得成就的第一步 / 169

【Monday】宁做耳聋的青蛙，不做没脑子的人

【Tuesday】勇于踏出舒适区，开辟人生新起点

【Wednesday】权威没什么好怕的，别被头衔吓倒了

【Thursday】摆平糟糕现状，下手要稳、准、狠

【Friday】世界太险恶，你要内心强大

第二周 投资未来的人才是忠于现实的人 / 174

【Monday】想看得最远，就要站在最高点

【Tuesday】掌控未来，就要对未来有所预见

【Wednesday】这一次的离开，是为了以后更好地回归

【Thursday】如果可以跳舞，就不要选择坐在角落

【Friday】“ 成为永久发动机，这才是我的期待 ”

第三周 抱怨无用，行动才能带来实质性的改变 / 179

【Monday】停止变优秀，就不再优秀

【Tuesday】生气不如争气，翻脸不如翻身

【Wednesday】要非常勤奋，才有可能和成功搭边

【Thursday】“ 坚持，是我对成功的承诺 ”

【Friday】抱怨到了她嘴里，都被加工成美言

第四周 成为自己想成为的人 / 184

【Monday】心有多大，舞台就有多大

【Tuesday】当机会来临，立即挺身而出

## <<奥普拉魅力养成日记>>

【Wednesday】找到自己的精神导师

【Thursday】黄金时代，就该大做“黄金梦”

【Friday】没有人可以真的一夜成名

· 十月 ·

这一刻全力以赴，下一刻拥有成功

第一周 你的付出真的够多吗 / 190

【Monday】付出和成功是对双生花

【Tuesday】用100%的热情做1%的事

【Wednesday】“敢做”有时比“会做”更重要

【Thursday】每个女王背后都有一部奋斗史

【Friday】不忘本，不忘为什么付出

第二周 如果她能做到，你也能做到 / 195

【Monday】化身美国梦，让人们看到机会均等

【Tuesday】财富，是成功最好的诠释

【Wednesday】从名“到从物”的距离有多远

【Thursday】停止像奴隶一样思考问题

【Friday】只要精神不滑坡，方法总比问题多

第三周 先有全力以“富”，才能全力以“付” / 200

【Monday】第一笔百万奖金

【Tuesday】成为财富女人，才可以理直气壮地“散财”

【Wednesday】用最质朴的方式表达“我爱你”

【Thursday】帮助他人，让财富显得高贵

【Friday】做慈善，她不仅是捐钱

第四周 找到能和你共同奋斗的伙伴 / 205

【Monday】抓住能带你飞翔的翅膀

【Tuesday】你总需要有人推你一把

【Wednesday】和女王共患难的“妈妈”

【Thursday】大明星也追星

【Friday】女王不摆谱，社交是好手

· 十一月 ·

别只看见我的辉煌，看不见辉煌背后的彷徨

第一周 成功就在你摔倒的不远处 / 211

【Monday】背水一战，说不定就是转机

【Tuesday】条件无法改变，心态可以改变

【Wednesday】即使天塌下来，也要有一颗从容不迫的心

【Thursday】不必怕伤害，因为清者自清

【Friday】拿什么缝合我受伤的童年

第二周 犯错之后马上寻找新方向 / 215

【Monday】把失败“挂起来”，正视它然后跨过去

【Tuesday】改变直线思维，希望就在拐角

【Wednesday】只看自己拥有的，不看自己没有的

【Thursday】改变自己，世界也会随着你改变

【Friday】停止抱怨，用行动去改变

第三周 过去的价值在于让你更珍惜现在 / 220

【Monday】有些事，铭记不如忘记

【Tuesday】摆脱噩梦的愿望，孕育成功的巨大渴望

【Wednesday】从前的磨难最终会成为营养

## <<奥普拉魅力养成日记>>

【Thursday】放下过去，才能走得更快更远

【Friday】比起过往，人们更在乎你的现在

第四周 受过的伤只能自己治愈 / 225

【Monday】没有什么能把一个人毁了除非你自毁

【Tuesday】“可耻的秘密”不可耻，放下你的羞愧

【Wednesday】悲伤和不满其实是被自己放大的

【Thursday】大胆说出来，痛苦就会立即减半

【Friday】从谣言受害者到苦难者的灯塔

· 十二月 ·

感谢时代赋予你的所有悲欢

第一周 感谢那些永久的伤害 / 231

【Monday】带着不被人爱的感觉长大，因此现在感到备受眷顾

【Tuesday】从经历中汲取力量，让生活更有意义

【Wednesday】“感谢伤害，让我学会付出爱”

【Thursday】“如果有人伤害了他们，就要受到惩罚”

【Friday】“得到的同时给予，这就是我改变世界的方式”

第二周 总有一种友谊，让你学会感恩 / 236

【Monday】“我离不开darling更离不开你”

【Tuesday】真正的朋友会为你勇敢地站出来

【Wednesday】“梦中的母亲”VS“亲密无间的朋友”

【Thursday】相似的经历总是让人们走到一起

【Friday】发现才华的伯乐，教会爱情真谛的蓝颜知己

第三周 如果有余力，就有责任让他人过得更好 / 240

【Monday】奥普拉天使网，捐助让生活更美好

【Tuesday】给钱不能解决问题，要学会自力更生

【Wednesday】“小姐妹”俱乐部：在学校表现好，不可以怀孕

【Thursday】奖励是为那些勤奋努力的孩子准备的

【Friday】给予信念比给予金钱更重要

第四周 把爱传下去 / 245

【Monday】让每个女孩都有权利说“我能成功”

【Tuesday】可持续的捐助才是真正有用的捐助

【Wednesday】“给像我小时候一样的女孩提供一个机会”

【Thursday】《铭记心灵》，铭记奥普拉

【Friday】她使无数美国妇女找回失去的信心

## &lt;&lt;奥普拉魅力养成日记&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“我想成功”和“我会成功”的差距有多大 Monday心中充满渴望，才有可能真的成功 奥普拉在上高中时，因为在教堂出色的布道和表演而得到去洛杉矶旅行的机会，在给其他教会成员作演讲的间隙，她去格劳曼中国戏院门前的好莱坞星光大道参观，这促使她形成自己的梦想。

父亲弗农说：“她从那儿回来之后说：‘爸爸，我跪在那里，轻轻抚摸着街上立着的明星像，然后暗自发誓，总有一天，我也会将自己的明星像立在那里。

’就从那一刻起，我有了预感，这孩子将来肯定会成名。

”想要做成某一件事，最开始要做的就是渴望做成。

成功者会成功是因为他们首先渴望成功，而平庸者缺乏的就是像渴望空气一样渴望成功的激情。

平庸者做着不喜欢的工作，拿着不满意的薪水，想要换环境，终究也只是想想而已。

他们犯错以后，第一时间想到的不是如何改正错误，而是如何逃避责任；生活中遇到难以应对的困难时，他们会闭起眼睛在心里告诉自己这一切都不是真的，或者劝慰自己明天一切都会好起来的……这样的人没有权利抱怨为什么自己不成功，因为他们根本没有强烈要获得成功的渴望。

心中充满渴望，才有可能真的成功。

那份渴望，是你内心最强劲的驱动力，督促你不断进取：因为充满渴望，所以不会轻易放弃；因为充满渴望，所以会全力以赴。

想得到什么东西，首先是“想”，然后是“得到”。

而且，你必须分清自己是“不想”还是“不能”。

在这个竞争激烈的社会，很多女人并不会因为“淡泊名利”“云淡风轻”而获得尊重——除非她是功成身退。

很多女性并不是对成功毫无渴望，而是不敢渴望。

她们并不是“不能”，而是“不想”。

她们有这样那样的顾虑，进而在内心深处否定自己，找出各种“我不行”的理由来说服自己。

很多时候，成功已经近在咫尺，可是由于你的渴望不够强烈，上帝才会将其收回。

强烈的渴望会激起你的潜能，让你比别人先走一步，多做一点，但可能就是因为多做这么一点，你就成功了。

Tuesday知道自己要什么，以二十年后的自己为目标 奥普拉从来不掩饰自己的野心。

在密尔沃基上初中的时候，她曾填写过一张表格，内容是“20年后我会怎样”，她选择的是“出名”。

“我一直都知道自己将来会成大事，只不过我不清楚我具体会做什么。

”奥普拉说道。

安东尼·奥蒂说：“她很早就知道自己要什么。

她说自己想成为电影明星，并愿意为此放弃一大堆别的东西。

”

<<奥普拉魅力养成日记>>

编辑推荐

《奥普拉魅力养成日记》带我们走近一位传奇女性，让她告诉你她是如何拥有这一切的。

<<奥普拉魅力养成日记>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>