

<<微笑，遇见幸福>>

图书基本信息

书名：<<微笑，遇见幸福>>

13位ISBN编号：9787539950235

10位ISBN编号：7539950234

出版时间：2012-10

出版时间：江苏文艺出版社

作者：栗坤

页数：246

字数：180000

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>

<<微笑，遇见幸福>>

前言

至味淡泊里绮丽简风中 著名媒体人赵忠祥 栗坤的新书《微笑，遇见幸福》即将出版，邀我写序。如今我们主持人队伍可谓蓬蓬勃勃、新人辈出，而主持人出书也成为一种文化时尚，层出不穷，所以我很高兴为栗坤的新书写了这篇序言。

电视主持人是以说话为职业者，屏幕前总在滔滔不绝，但毕竟时空有限，幕后的修为努力以及拜职业所赐能经常遇上高人逸事，并时时会有所得所悟，也有诉求的愿望，因而，顺理成章纳入文字著作之中，与观众、读者分享，于是栗坤出书了。

只是她出书较早也令我欣喜。

栗坤是北京电视台节目荧屏上的几朵金花之一，人们有时亲切地称这些年轻的女主持人为某台的当家花旦。

其实以我看到的栗坤形象和曾与她几度合作的感觉，我觉得她正向“青衣”的品味发展。

戏曲是中国表演艺术之魂，青衣是戏曲舞台上的领军角色，而集端庄华丽、雍容高雅的极致气度于一身者，就叫作“大青衣”，梅兰芳大师无疑称得上头牌大青衣。

为什么说栗坤已具有这样的发展潜力呢？她身上所呈现的不仅是年轻靓丽、活泼热情、语流顺畅、应对灵敏、聪慧可爱，这是一般的素质，难能可贵的是她有一种文化的思考和庄重大气的台风。这从她对台词的处理和自己内心诉求的表露，可以观察到。

在当今娱乐之风处处飘的状况下，我更盼着庄重、沉稳甚至有些矜持的台风融会在主持气场之中。

“唯大英雄能本色，是真名士自风流。”

即使在欢声笑语之中，我仍期待那潇洒的英气与华贵自重的美感时时闪现。

戏曲行业有生旦净丑的角色分工，我希望老生、青衣和名净仍占主持的主体，不能一台戏都是插科打诨搞笑的丑行担纲，当然，我这里绝没有轻视丑行的意思。

看了栗坤的新书，欣喜之情犹是有增无减。

言归正传。

她的书如她本人一样，“暖融含真切，清芬无繁杂。”

而书中所展现的她也和我之前对她的印象一样，优秀、诚恳。

她坚守梦想——当她意识到她想当一位主持人的时候，她便把这颗梦想的种子种在了心里，孜孜以求。

她让这粒种子生根发芽，促使自己不断积累，不断坚持，不断跨越，一直走到绚丽的舞台。

她懂得感恩——家人、朋友、老师，还有她采访过的人、知道的事，她都用爱去对待，用心去铭记。

她爱美——喜欢时尚不只是她一个人，但她更喜欢实实在在的时尚的品质。

并让心里的美与物化的美成为自己生活多姿多彩、工作朝气蓬勃的精彩点缀。

她更注重修心——虽然年轻，她很清醒，身处耀眼夺目的舞台，却脚踏实地地做人做事。

镜头前她展现出神采飞扬、青春靓丽的一面，幕后的她则保持生活的简约和本真。

一位年轻主持人的美感是知道并坚持自己心中的梦想，懂得外饰又更具内修，用心感受并记住生活中点点滴滴的动人时刻，原汁原味地展现在屏幕上。

栗坤，继续努力！美丽聪慧，时尚健康，乐观包容！她的故事，在“至味淡泊里，绮丽简风中”，这就是她——一个叫栗坤的年轻主持人，愿这个有理想有追求的年轻人始终坚持自己的真性情，为观众展现出活力四射、具有亲和力的屏幕形象。

<<微笑，遇见幸福>>

内容概要

她是没有争议的美女主持，微笑是她的标志，却信奉“真水无香”；
她对北京风土人情了如指掌，关注你我身边事，却最爱四合院里的大槐树；
她从时尚装苑来，玩转各种潮货、混搭范，却把“理性购物”挂在嘴边；
她认识很多很多好人，并向很多人讲述他们的故事，最动情的那个却是她；
成龙、李宇春、费翔、李玉刚、阎崇年、成思危、王蒙……都是她的嘉宾，然后成了她的好友；
她就是美丽而温暖的女人——栗坤。

成长历程的青涩，追求梦想的执著，热爱生活的明朗，宠爱自己的甜蜜，感恩淡定的心态……她将自己对生命、生活的感悟与你动情分享。

美力是女人的时尚，简单是女人最可贵的美好，本书为所有简单女人的绽放传递能量！

<<微笑，遇见幸福>>

作者简介

栗坤

北京电视台80后美女主持，毕业于中国传媒大学播音系。

进入北京电视台后，栗坤先后主持了《心跳五连环》《争霸王中王》《身边》《时尚装苑》《聚星坊》《大戏看北京》《好人故事》等栏目。

她青春靓丽的外型和清新自然的主持风格，具有独特的亲和力。
几年来，栗坤通过不懈的努力，主持多次大型晚会，获得了广大观众的认可与喜爱。

荣获奖项：

第23届北京“五四奖章”标兵

2010年度榜样OL

2011年BTV最受欢迎的十佳主持人

第九届金鹰节优秀节目主持人奖

<<微笑，遇见幸福>>

书籍目录

序一 至味淡泊里 绮丽简风中

序二 美好的年华 暖人的力量

自序

一、我和我的梦想

和梦想一起成长

学会吸取生命中的正能量

是淬火，更是涅槃

感性是女人的天性

唯一能做的，只是一生感恩

二、那些温暖我心的“好人故事”

《好人故事》，让我心灵净化

即使受到伤害，也要学会爱人

做一个值得被爱的女人

有一种信念叫坚守，有一种承担叫责任

尊重生命，不留遗憾

珍贵的诚信，可贵的靠谱

有爱就有家，格桑花不哭

跨越天险去读书

自闭症孩子更需要爱

撑起一片晴空的人

三、其实爱一直在“身边”

《身边》，让我成了北京的女儿

你是杜拉拉吗？

天生才能丽质

面对分手，你该怎么办？

北京生活小情趣

吃出来的健康

花养女人，幸福一生

旧衣服也有大用途

提高警惕，做个精明女人

像父母爱我们一样爱他们

踏实生活，平安是福

四、“时尚”女人在“装苑”

《时尚装苑》，让我真正懂得美和时尚

条纹衫的时尚与烦恼

白衬衫，永远的经典与时尚

女人都爱高跟鞋

人人心中都有一条牛仔裤

当环保成为一种时尚

一包一世界

每个女人都是白雪公主

美丽的腰身最时尚

民族的风格，世界的时尚

<<微笑，遇见幸福>>

换季时你的衣橱怎么打理

五、美力女人进化论

坚定让女人更有气场

女人不能缺少爱情

一份信任，一辈子惊喜

女人可以让自己如此丰富

人一生不能没有朋友

够用心，足够细致的美

生活总有挫折，梦想不会凋谢

职场真规则：生活的热情最重要

一生都需要自我修炼

六、热爱生活，宠爱自己

温馨干净的家

无书不欢

狗狗让我享受简单的快乐

留意身边的美

旅游，一年必须有那么几次

美食，人生的乐趣

喜欢音乐，和会不会唱歌没关系

看电影，为别人的故事感动

理性购物，要学会选择

七、淡定是一种成熟的美丽

从容的女人，优雅的人生

善待自己，善待他人

脚踏实地，心可以飞得更高

笑看曾经的自己

面对生活，宠辱不惊

<<微笑，遇见幸福>>

章节摘录

版权页：插图：为了能让妻子高兴，王俊景甚至学会用残臂给妻子发短信，他说：白天妻子上班，他想让妻子知道他很好，想让妻子知道他很爱她，怕打电话会打搅妻子上班，所以就用短信的形式联络。

手机的按键特别小，为了能够学会发短信，他的残臂磨烂了，流脓，上药，结痂，脱落，长出新的皮肤，再继续锻炼，然后，又磨烂了，流脓，结痂……到最后，残臂的末端结出厚厚的一层茧。

当妻子照顾王俊景的残臂时，眼中满满的都是疼惜和爱恋，她每天都会帮丈夫按摩手臂，帮他放松。

王俊景的一条腿是无法弯曲的，于是妻子每天也会细心地帮他按摩。

在吴新芬的心中，虽然丈夫的胳膊并不健全，但依旧充满男性的力量，仍然能向她传达满满的爱，能为她撑起一片幸福的天地。

王俊景时常也会用自己的残肢逗妻子开心，为妻子按摩头部。

这些生活中的小情趣，使得这对看似不幸的夫妻享受着最真实的幸福。

这就是相依为命、相濡以沫的爱情，也是一种坚定不移的爱情。

没有手臂，就用嘴去写情书，只为将这份情留下来，永远留在记忆里；无法拥抱，可彼此的眼神中从不缺少温存和爱恋。

经历了波折之后，人会对幸福有不一样的理解，当我问他们什么是幸福的时候，吴新芬说：“我想要多幸福就有多幸福，幸福对于我来说很简单，就是我为了他做了许多事情，他愿意接受；他为了我也做了许多事情，我也愿意接受，我们很享受为彼此付出的过程。

”节目录到最后，我看到了人生中最美的一个画面：他们一家三口往前走，丈夫穿着军大衣，妻子用手挽着丈夫的一只残臂，女儿的个子小，就用手抓着爸爸的空衣袖，一家三口走到幸福之处，还有一种互相配合的跳跃，那是一种幸福的节奏！

拥有美好的爱情，是每个女人的梦想，也是每个女人都应该收获的幸福。

但是在寻找真爱的旅途中，有一些女孩子迷失了方向，或许忘记了最初的梦，或许多了一些不必要的牵绊，虽然外表光鲜了，朋友更多了，见识也广了，爱情却成奢侈品。

在拼命追赶时代潮流担心out的时候，却把爱情甩下了，这是为什么呢？

当真是我们的脚步太快，爱情追不上我们吗？

还是你踏上这辆车的时候，就已和爱情不同路了呢？

我们真的应该慢下来，简单一些。

有句话说得好，爱情是个数学白痴，只懂得一加一等于二。

是的，想吸引爱情，做到“一”就好。

这个“一”既是指非常简单，做个简单女人，也是指专一，一心一意，一门心思。

<<微笑，遇见幸福>>

媒体关注与评论

栗坤有迷人的微笑。

一个心中有爱的女子，才能发现这世界的美好，并且用它温柔我们的心。

——杨澜 对一个主持人而言，没有一个行业能让我们爱得如此沉迷，也没有一个行业能让我们痛得如此彻底。

在栗坤的语句里，我遇见了一个执着而有力的同行者。

——撒贝宁 栗坤的美丽一定会让女孩子们羡慕，可惜这事儿没法学的；不过栗坤的勤奋和好学以及认准了什么就奋不顾身投入其中的状态可以成为很多女孩儿的参照，并学习效仿之。

——张绍刚 我曾数次接受北京电视台的专访，当制片人问我对主持人有什么要求时，我只回答：主持人我选栗坤！

其原因不言而喻！

我祝她永远那么大气稳重！

——李玉刚 栗坤姑娘的书一如她的人，美好，端庄，谦虚，亲切，大气，祝福她！

——李谷一 我是一名观众，我爱你，栗坤！

大家喜欢你，因为你心中有我们，你懂得观众是你的衣食父母。

——连丽如 栗坤是个很阳光的女孩儿，这是她给我的感觉。

我在面对生活时总是会告诉自己：只要面向阳光就不会看到阴影，如果你看到阴影，请相信你的背后一定会有阳光！

——刘岩

<<微笑，遇见幸福>>

编辑推荐

《微笑,遇见幸福》是一本给简单女人的美力能量书。

《微笑,遇见幸福》作者是BTV最具亲和力主持人栗坤的首部温暖窝心的内心独白。

《微笑,遇见幸福》由赵忠祥、樊爱国倾情作序。

<<微笑，遇见幸福>>

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>