

# 《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

出版社：江苏文艺出版社

作者：栗坤

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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

海报：

# 《微笑，遇见幸福》

## 作者简介

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

## 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

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

## 《微笑，遇见幸福》

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，他想要妻子知道他很好，想要妻子知道他很爱她，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》

### 精彩短评

- 1、这种书，也就这个样子
- 2、书质还不错。
- 3、也是书很好，内容很充实
- 4、这本书讲了栗坤的生活经历，工作经历，让我看到一个成功女性多彩的生活。有些章节能给人思考，有些却相对差点，但是作者的语言还是挺不错的，比较丰富，不会让人觉得淡而无味。很喜欢这样一个知性的女性，支持她！
- 5、boring
- 6、一本很不错的书，值得女性朋友一看！作者是个内心充满爱的阳光女性！我会继续关注你的！写出更多优秀的作品，加油！
- 7、一次买了几本，同事先读的，她说很好。等自己读了再评价。
- 8、很好，这本书很不错，我喜欢，更加喜欢栗坤，我觉得她真的是全能女性，榜样的力量~
- 9、被名打动了 我们每个人只有微笑 才能遇见幸福！
- 10、不错，很有正能量的一本书。
- 11、非常喜欢栗坤，所以也非常喜欢这本书
- 12、栗坤是我非常喜欢的主持人，佩服她小女人聚集的大能量，佩服她勇于坚持自己的梦想并为之奋斗的决心。非常喜欢这本书，值得一看。
- 13、值得一读，激发正能量
- 14、特别好的书，非常好，哈哈哈哈哈
- 15、没有细看，但大致的翻了一下，感觉还是不错的。简单的幸福。
- 16、女人看的一本书
- 17、美力是女人的时尚，简单是女人最可贵的美好。喜欢这书。。
- 18、简单愉快又有美人的书
- 19、第一次在当当上买书，挺不错的
- 20、她是主持界没有争议的美女，这句话太贴切了，在北京就一直看她主持的节目，回来了还是会上网搜索她主持的节目，总是给人带来正能量
- 21、翻了翻，挺好看。值得一看
- 22、一直都很喜欢栗坤，喜欢她微笑着娓娓道来的主持风格，有时候也难免会想象她在屏幕下的生活会是怎样的？是否也和我们这些普通的打工女子一样有着难以为外人道的愁苦和欢乐，直到我看到这本书，才解开了我心里的困惑。原来栗坤也有着平凡女子的喜怒哀乐，美丽的外表下也会有那么感性与细腻的一面。我一面被她的文字所感动，一面也沉浸在她的情绪里，好像和她一起经过很多事，慢慢成长，慢慢积蓄正能量。在今天被她的正能量感染到的时候，希望明天也能从我这里，将这股美好的正能量积蓄传递下去。感谢栗坤美女的分享。
- 23、大体能猜到她想啥
- 24、笑对人生，珍爱人生，书中谈到很多的理念，真棒。微笑遇见幸福，我们每一个人都要幸福奥。来看此书吧，我们会更加阳光、微笑、幸福。
- 25、快餐类书籍，呵呵
- 26、包装很好，质量不错。
- 27、执着于自己的梦想
- 28、确实是简单女人看的
- 29、是本很有哲理的书
- 30、挺好的 适合女性去阅读
- 31、书挺厚的，没来的及看，感觉挺好
- 32、特别喜欢，向大家特此推荐。
- 33、微笑遇见幸福，希望内容很好看
- 34、天天微笑
- 35、不错，虽然文笔稍显稚嫩，但能看出比较用心。
- 36、我非常喜欢她主持的节目，是呀，微笑对每个人来说并不难做到，难的是不论面对什么事情都能

## 《微笑，遇见幸福》

一直保持微笑

- 37、没什么特别的印象
- 38、质量挺好，和书店卖的一样
- 39、货真价实，期待下次合作
- 40、挺喜欢她的，真实，执着，大气。
- 41、很喜欢栗坤的笑容，可这本书却大打折扣，空白处和照片太多，内容无新意。寄来时右下角全折皱了。
- 42、封面好，内容也很不错
- 43、在这里,表扬铁岭负责当当网的快递叔叔,送书及时,态度热情,工作很敬业!
- 44、主要就是喜欢微笑的女人运气不会太差，以及栗坤的职场历程
- 45、很温暖，鼓励人，挺不错的
- 46、看到不同工作的优秀女性。不错
- 47、说真的，这本书我都快看完了，我真的不是很喜欢，觉得有一种被人骗了钱的感觉。书里有大量照片，这是我最反感的！摆一张照片就占了纸张的一大半，字都没有多少个！这么多的照片本来占篇幅，行与行之间的距离还那么宽，而且一个标题就占了半张纸，写完了个标题的征文之后，竟然又给我留白了半页纸！太过分了，内容才那么一点点，看完之后根本就没什么收获！里面的正文，有时也让我很纳闷，有些话，有些字眼，反反复复出现，词穷了吗？
- 48、美女主持人的经历，可以学习一下，讲的方面还挺多的
- 49、喜欢她坚持梦想的力量，她的故事那么真实，美好，每个人都有儿时追梦的故事，她的坚韧那么让人动容。
- 50、非常喜欢栗坤，所以她的书会毫不犹豫地买来看。这本书真的值得一看。。。
- 51、给简单女人的美力能量书
- 52、微笑面对生活，微笑面对幸福
- 53、我本人非常喜欢这本书，很好看
- 54、很好很不错大赞
- 55、还行吧，书包装的很好，不知道为什么书里会有两根头发？
- 56、既然是别人呕心沥血写的心得，都会有所收获，期待自己满意的收获。
- 57、一般般，就是BTV当家主持人的传记
- 58、微笑，遇见幸福(给简单女人的美力能量书。BTV最
- 59、微笑，遇见幸福(给简单女人的美力能量书。BTV最具亲和力美女主持栗坤，首部温暖窝心的内心独白。赵忠祥、杨澜、撒贝宁、张绍刚、李玉刚、李谷一等联袂推荐！·悦读纪·)
- 60、这书写的太好了
- 61、刚拿到书，还没有仔细看
- 62、世界上最美丽的是女孩子的微笑
- 63、价格实惠、物流也快
- 64、看完感触挺多的
- 65、还没读完，赵忠祥老师写的序很好，语言和句子都很唯美，看了前面的部分还不错，算是物有所值吧
- 66、读了旅行的那本，觉得蛮不错的。其他的还没开封呢。
- 67、书里有很多彩页 实质性的内容没有什么 快餐书 无意义
- 68、里面还有各个阶段的作者照片，很喜欢
- 69、静听花开花落，笑看云卷云舒。
- 70、女朋友买来消磨时间
- 71、书已经收到，很满意！
- 72、每个人面对事物的心态不一样，但是学会用积极的心态面对生活！
- 73、我一直记得那个叫真水无香的成语。
- 74、书有破损，有点儿失望。
- 75、内容还可以，有时间可以看看。
- 76、坤女神果然是个有理想有追求又愿意为之付出努力的善良姑娘

## 《微笑，遇见幸福》

- 77、微笑，让我得到了更多鼓励和支持，我喜欢这边书！！！！
  - 78、看了电视节目书香北京 才买的这本书
  - 79、一直喜欢栗坤的主持风格
  - 80、很不错的一本书，看着就喜欢哈
  - 81、电视里经常见到其人，再看过书偶像就很鲜活了。不错，很真实。
  - 82、快速读完，觉得这本书不乏作为年轻人前进的道路上相互鼓励，相互交流的动能。无论是谁，都不会拒绝一个面带微笑的熟人或陌生人，认同，微笑遇见幸福。
  - 83、一般般 适合年龄20几岁的人读
  - 84、女人,自立,自强
  - 85、挺好的不过太完美了平常人难以做到
  - 86、主人温暖的内心读白
  - 87、刚买回来就一口气翻完了这本书，体会漂亮女人简单的生活，但很精彩！
  - 88、看了很能让人产生共鸣，幸福不是寻找而是发现。
  - 89、还没开始看，随便翻阅了一下，觉得还不错，是我喜欢的
  - 90、栗坤很漂亮，笑容很温暖。先前在书展看到后，回家买的。但是能量少啊，全是图，图，，，
  - 91、内容大概看了一下，好别的书一样，千篇一律，没什么新颖。不过输的质量挺好，快递也很快。
  - 92、粗浅，粗糙。
  - 93、媳妇要的书，等他看完 我才能看
  - 94、激发人的自信哦！
  - 95、其实说实话，这本书当时是因为李玉刚推荐的，才会买它~~
- 其实细细看来~~ 也别有一番独到的风味，栗坤用一个主持人的视角诉说着她的经历
- ps：她的眼睛好漂亮
- 96、有启发，每分每秒微笑，遇见幸福。
  - 97、才看了个开头，不过已有点厌倦。只是作者对主持的一个追求的过程。很多的感恩和感谢，不过不有趣，文字功底还是有欠缺，希望多加历练给我们更好的东西。
  - 98、物流好快哦，上午下单下午就送来了，书还没看，但很喜欢作者本人，应该不会差
  - 99、因为喜欢栗坤，所以想看看他的书。
  - 100、看美女主持，内容比较随和
  - 101、挺不错 值得读一读

## 《微笑，遇见幸福》

### 精彩书评

1、就算有赵忠祥写序，也无能掩盖文章的中规中矩，看不到流光溢彩。可惜了那么好的身份和经历，行文虽然流畅，但是总觉像水煮白菜。只能比那些美容瘦身教主的书稍微有些内涵而已吧。即便你时候部分稿酬将捐献，我连出钱的念头都不会动，我直接把书款捐了。哎，我所读到的最没劲的主持人的书吧——我读过白岩松的《痛并快乐着》崔永元的《不过如此》水均益的《前沿故事》杨澜的《凭海临风》戴军的《食色男女》倪萍的《日子》和朱军的《时刻准备着》。我想知道为什么不好看了，缺少真是内心世界的随笔。

## 章节试读

### 1、《微笑，遇见幸福》的笔记-第171页

### 2、《微笑，遇见幸福》的笔记-第201页

第一最好不相见，如此便可不相恋；第二最好不相知，如此便可不相思-仓央嘉措

### 3、《微笑，遇见幸福》的笔记-第208页

生活中从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛 罗丹

### 4、《微笑，遇见幸福》的笔记-第223页

音乐是有灵魂的，每一个音符都带着神秘的力量，洞彻我们的内心，唤起我们的思念，所以音乐是我们生活的一部分。

### 5、《微笑，遇见幸福》的笔记-第182页

如果亲情能够调节人的情感，那么友谊的作用便是促进人的智慧 培根

### 6、《微笑，遇见幸福》的笔记-第106页

虽然不希望这种事在自己身上发生，但也觉得文中的描述挺温暖的

### 7、《微笑，遇见幸福》的笔记-第43页

真水无香 好喜欢她对水的写照

### 8、《微笑，遇见幸福》的笔记-第105页

真诚

### 9、《微笑，遇见幸福》的笔记-第1页

1、古罗马诗人奥维德说过:"忍耐和坚持虽是痛苦的事，却能渐渐地为你带来好处。

### 2、立身以立学为先，立学以读书为本。--著名史学家

3、关于杨澜的女儿，大概是这样说。女儿在学校，一天老师说谁愿意参加今天的打扫卫生，女儿举手了，老师表扬了她，此后接二连三，老师每次询问，女儿每次举手，一直都是女儿在班上打扫，杨澜知道这个事情后，像老师表示反对，她是这么对老师说的：“老师您的出发点是对的，但是教育方式错了。这样的教育久而久之会使同学们视乎劳动的意义，忘了劳动是人人有责的事情，长此以往，他们会渐渐觉得劳动就是我女儿的事情，而我女儿也会因为经常要打扫卫生而没有时间与其他同学交往沟通，这将导致她慢慢的疏远同学而变得不合群。”多有见解的思维。

4、我看一本书，往往很少纠结于阴暗的部分，我喜欢记住书中阳光温暖的那一面，这样会比较快乐。我是一个喜欢大团圆结局的人，但这病不代表我不敢面对悲剧，我的意思不过就是说，我喜欢一切可

## 《微笑，遇见幸福》

以让人温暖明亮的东西。因此，就算我看到一本书或异常电影是以悲剧收场，我依然会记住悲剧之前那些美好。

10、《微笑，遇见幸福》的笔记-第177页

佩服杨澜

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)