

# 我坚信



[我坚信\\_下载链接1](#)

著者: (美) 奥普拉·温弗瑞(Oprah Winfrey)

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-10-1

装帧:精装

isbn:9787559608604

奥普拉·温弗瑞的《我坚信》(what I know for sure)是奥普拉在杂志《奥普拉》上专栏文字的精选结集。国内正版引进。在这本书里，奥普拉从一个记者朋友的提问开始，回顾自己一生的奋斗，她真诚地问自己，也真诚地回答，经过了这么多事情，我真正相信的是什么？永远会坚持的是什么？奥普拉一生的成就辉煌，也充满了坎坷。在这本书里，她直面内心的敏感和脆弱，回忆往事的波澜涌动，也回望生活的那些细腻的幸福瞬间。每一个关键词，都是一生奋斗坚持经验的总结。她说，她每天做的事情，都是在为阅读时间做准备。她觉得最幸福最平静的时间，就是坐在那棵大树下阅读。她希望这本书也带给你力量和平静。

作者介绍:

奥普拉·温弗瑞(Oprah Winfrey)：

通过当代传媒的力量，奥普拉·温弗瑞与世界各地的人们建立了无以伦比的联结。在25年间，作为超高收视率并屡屡获奖的同名脱口秀节目主持人和制片人，奥普拉·温弗瑞启发并鼓励了数百万观众。如今的她，由于媒体领导者和慈善家的身份，成为了受人尊重和仰慕的公众人物。

目录: 自序/1  
欢愉/001  
坚韧/033  
羁绊/057  
感恩/083  
可能性/115  
惊奇/145  
澄明/181  
力量/213  
· · · · · · ([收起](#))

[我坚信\\_下载链接1](#)

## 标签

励志

心灵鸡汤

奥普拉

人生

自我管理

2018

## 评论

她确实是吸引力法则的成功实践者。某种程度上可谓“觉行圆满”。

-----  
我坚信你能够欢愉

-----  
奥普拉，一个闪耀着光辉的人

-----  
过高期待

-----  
轻松读品

-----  
当你想要一件东西，整个宇宙都密谋着要帮助你完成它。保护你的时间，因为那可是你的生命。

-----  
如果是自传就更好了。

-----  
蛮轻松的一下子就读完了。

-----  
值得快速一看

-----  
虽然感觉像是在说鸡汤，你也可以说她的那些我也会，可是生活中大部分不就是我们明明知道却做不到吗？或者说我们懂得，只不过我们的脆弱需要再多些来自外界肯定给我们更多的支撑和鼓励？心理学上的强化意识。让我们的软弱无处隐藏，被动的前进给了我们跌倒的借口，让我们在沮丧失落的情绪能够有转移嫁接的容器。可以在想逃避的时候安慰自己，这本不是我想的，我本不是如此，然后捂起脸苟且一角，似乎所有真不曾与自己相关。

-----  
三星半吧，排版太多空白，每页字数不多，很快就能读完。本以为是自传，没想到是鸡汤，不过还是有不少启发。无论经历过怎样的困苦，都要用积极的心态面对当下！

-----  
坚持，自信才有你想要

-----  
蛮正能量的鸡汤，三星半吧。你希望别人怎么对你，你就怎么对待别人吧

-----  
奥普拉通过回答一个记者的问题，回顾自己奋斗的一生，经过这么多事，她依然相信的是什么，想要坚持的是什么，奥普拉拥有辉煌的一生也是充满坎坷的一生。在这本书里，她直面内心的敏感与脆弱，在回忆往事的波澜涌动同时也回想起那些细腻的幸福瞬间，她说她每天最幸福最平和的时间就是在那颗大树下阅读，她希望这本书也能给你带来力量和平静。

-----  
善待自己和他人。感受生命中的欢愉。

-----  
刚刚读完奥普拉的我坚信。之前看过一些她的过往经历，感觉很震撼，也觉得她像是破茧而出的蝴蝶，活的很精彩。这本书里面很多都是她对自己感悟，怎么和自己和解，怎么去做自己，永远相信奇迹，创造奇迹。有种通过书和作者做着灵魂的沟通。

-----  
《我坚信》虽然不是奥普拉的自传，但是鸡汤的意义就在于总是满满的正能量。

## 书评

①我坚信，首先得弄清楚自己是谁，我才能战胜“讨好”这一疾病。

②我坚信，你不可能给予连你自己都没拥有的东西。如果你让自己枯竭到了某种程度，你的感情和精神的油箱都空空荡荡，只能靠着习惯这一燃料前行时，每个人都不可能从中得到任何好处，特别是你自己。③我坚信的...

-----  
这不是一个新故事，但至少为了这本书，还是值得再讲一遍的。1998年，我正在某个直播电视节目里宣传电影《宠儿》，采访我的是已故的《芝加哥太阳时报》的伟大影评家基尼·西斯科尔。一切都进行得非常顺利，直到快要结束的时候。“告诉我，”他问道，“你坚信的事情有哪些？”这...

-----  
起初最吸引我，因为这是奥普拉杂志专栏的文章集结。是专栏，那就不是回忆录，而是对过往一段时间的记叙。

听过一句话，大意是少年忌写励志书，老年忌写回忆录（忘了是汪国真还是季羨林前辈说的，或是别的人，如果真没有，那就当我杜撰的吧）。个人很有同感。感情一旦变成回忆被...

-----  
关于奥普拉，也只是听说她的大概故事——一位坚强的女性，与生命做斗争，与生活为伴，悠然自得，愿意分享快乐，懂的感恩生活。她走了一条独特的道路——从一个悲惨的黑人穷女孩到成功的实现自我价值、未婚妈妈所生、9岁遭遇性侵犯、14岁被迫早孕生子、吸毒、堕落...，似乎人生中...

-----  
对“人的生命历程”这一内涵的词语表述形式，不论是哪国语言，其形式都很简单，如“人生”“life”“”“La vida”等等。唯一的差异就是不同时代不同人对它的感悟千姿万态而已。当前贤以哲理性认知一语看透万年、当心灵鸡汤喝到自己胃酸却发现现实仍然是现实、理想仍然...

-----  
本文发表于《三联生活周刊》微信公众号 微信

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MTc5MTU3NTYyMQ==&mid=217535907&idx=1&sn=1a58fab83a9f8aae41b1f65e1cb9d400&scene=5#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MTc5MTU3NTYyMQ==&mid=217535907&idx=1&sn=1a58fab83a9f8aae41b1f65e1cb9d400&scene=5#rd) 微博

[http://weibo.com/1191965271/Cp4cwwMj2?from=page\\_1002061191965271\\_profile&w](http://weibo.com/1191965271/Cp4cwwMj2?from=page_1002061191965271_profile&w)

---

在读这本书之前，真的很难把奥普拉和“开开心心过好每一天”组合在一起，不是说女王活得不开心，而是真的实在难以把这样一个有着非凡成就和广泛影响力的女性和这么接地气的一句话联系起来。会讲这种话的不应该是樱桃小丸子这样简单快乐接地气的人物或者某个努力过好小日子的主...

---

“我坚信，努力活在现在这一刻、努力避免投射到未来，或者沉溺于过往的错误、努力感受当下的真正力量。”——奥普拉·温弗瑞  
这是一本怎么样的书呢？在这里，如果你想读到一个黑人女孩年复一年连篇累牍的奋斗历程，或许它会让你失望。正如很多书评家所说的那样，这并不是是一本...

---

欧普拉·温弗瑞是美国历史上第一位黑人女性亿万富翁，美国最有影响力的主持人、制片人，媒体大亨、亿万富豪。超过半数的美国网友投票给她希望她能当选2020美国总统，可见她的影响力和受欢迎程度。  
她曾经是一个来自农村的贫穷的黑人女孩，未婚妈妈所生、9岁遭遇性侵犯、14岁被...

---

除了几个常见的影视剧演员和歌手，很少去看美国的综艺节目，如脱口秀之类，因之对奥普拉·温弗瑞不熟悉。她的《我坚信》是在首页和豆瓣上都看过好几回都没有去读的书。名人传记或者出书或多或少都是差强人意。  
后来发现这本书也就是数篇文章攒起来的，是奥普拉自己写的，就看了...

---

自我，指的是“自己”这个意识的觉醒，人类特有的自我探寻的开始。而大多数的人在大多数时候，是看不清楚自己的。古希腊哲学家泰勒斯曾经被人问过一个这样的问题：“你认为人活在这个世界上什么事情是最困难的？”泰勒斯回答说“认识你自己。”而《我坚信》这本书所讲的恰恰就是...

---

作为一个学习新闻传播的人，应该没有人不知道脱口秀女王奥普拉·温弗瑞的。犹记得当年的新闻采访课上，老师让我们看《奥普拉脱口秀》时，奥普拉与采访对象自然而流畅的交谈让她整个人似乎都散发着一种光彩。比起总是问采访对象“数学好不好”的鲁豫，奥普拉的采访总是能深入...

-----  
在孩子幼年的时候，给他爱，肯定，尊重，告诉她/他，她值得世界上最美好的一切。如果孩子成长期没有得到足够的安全感和重视，他永远会缺乏对自己的肯定，他的内心一直会有个声音，你什么都配不上，你不被爱。  
孩子的时候，必须得到爱的情感和亲密感。如果缺乏了，成年后要用...

-----  
我不得不说  
对于一本名人自传回忆类的书来说，这是一本非常真诚地作品。起码在我阅读的过程中我能感受到其中的真诚。奥普拉是我非常喜欢的脱口秀主持人，她用她曾经的经历教训和感悟写出了这本书。之前看过她节目，最让我觉得疯狂的举动是Big Car Giveaway那期：她给...

-----  
就在当下——你唯一确定拥有的一刻，你可以选择。我真希望你没被那些根本不重要的东西包裹得太紧，你还记得要真正玩得开心——因为这一刻马上就要结束了。我希望你回头看时，记得就在今天，你决定了让每一刻都活得精彩，好好享受每一个小时，就像再也不会再有第二个小时那样。当...

-----  
每隔一段时间，我都会再读一读《我坚信》，每一次都有新的收获。这本由美国当代最具影响力女性奥普拉写的书，在瓣评分只有7.3分，甚至有人评价说，这只是一本鸡汤书。  
我不这么看。有的人即使认识所有的字，却读不懂它的智慧；有的人以没有什么高大上的新理论，就说它没有智慧...

-----  
[我坚信\\_下载链接1](#)