

【中原访谈录】

“女性，不要让自己陷入孤岛中，要给自己一个机会，真正地发现自己，爱自己。”

“女性，不要随波逐流，更不要被物质绑架，要有觉醒的力量。”



女性要有觉醒的力量

女性，不要让自己陷入孤岛中
女性，要真正发现自己爱自己

记者 赵柳影 文 宋 晔 图



在网络上，关于杨澜的心灵鸡汤层出不穷，虽然杨澜在很多场合表明，网络上的大部分话语并不是自己说的，但依旧遭到疯转，由此不难看出，众多女性对她的推崇。

确实，作为一名女性，无论是事业还是家庭，杨澜无疑是成功的，那么她有什么好的建议呢？

“女性，不要让自己陷入孤岛中，要给自己一个机会，真正地发现自己，爱自己。”这便是杨澜给出的答案。



杨澜对郑州报业集团为其制作的卡通形象十分满意。



杨澜接受报业集团媒体联合采访。

House, Home, Family 家屋, 家居, 家人

杨澜

我至今记得那木板楼梯的狭窄陡峭。成年人必须把脚斜过来才不至于踩空。吱吱嘎嘎走到一半时墙壁上出现一个拉门，进去后在右边有一根灯绳。一脚迈进去，千万别直起腰板，因为屋顶矮，会撞头的。五六平方米的空间，一张低矮的床，几只樟木箱，还有大大小小的坛子罐子。这就是外婆的阁楼。我三岁时，因为父母下干校，就被送来上海跟外公外婆住。外公外婆曾是这栋临街的二层楼房的拥有者，不过现在楼里住着四家人。舅舅们都大了，于是大房间又隔出小房间。等我被送到这儿，唯一能多安下一张床的地方就是这阁楼了。

夏天热，外婆扇着蒲扇哄我入睡；冬天冷，外婆就在我被窝里放一个热水袋；春夏秋冬不缺的是入睡时好听的故事和歌谣。同样取之不尽的是罐子里各种零食，一概是外婆自己腌制、腌制的：笋干毛豆、梅干菜、萝卜干、蚕豆、酱菜，有时还有香喷喷的酒酿……印象中外婆总是乐呵呵的，嗓门大，干活利索。长大了才知道，那时是“文革”后期，她和外公因为曾经拥有白手起家的小工厂，被定性为资本家，家里已被红卫兵抄了多次，所有值钱的东西都被抢走。据说当年这条街上红卫兵前脚走，后脚就有人从楼上跳下去——不想活了。外婆把全家人聚在一起，说：“不管出什么事，我们家任何人不许自杀。我们曾经一无所有，现在也还可以用双手养活自己。”为挣一点生活费，她帮菜市场剥虾仁，帮邻居缝制衣服，还要忙活自家的柴米油盐。她永远是忙碌的，身边还有一个围着她团团转的我。但就在这间矮小的阁楼里，有了我童年最温暖的回忆。记得每到午睡时间，我接着外婆的胳膊，闻着她身上淡淡的烟火味（家里烧的是煤炉），听着她轻轻的鼾声。就在那个混乱而又贫乏的时代，世界的这个小小角落，一派祥和安宁。

汉字中，宝盖头下面一个女，便是“安”了。女人往往是一个家的情感中心。不，家就是她一手创造的。她的爱是丝丝缕缕的，编织了岁月，也编织了家的记忆。你看每年春节那可以挪山移海的回家大军，他们心中的家大多有一位翘首以待的母亲。父亲的爱常常是抽象的，母亲的爱特别具体。我上中学、大学那会儿，衣服大多是妈妈亲手缝制的。家里一台蜜蜂牌缝纫机是她的宝贝。有机会去上海出差，她一定会到城隍庙的扣子店、花边店、纸样店、布料店拼抢一番，回到北京家里，比着，画着，剪着，缝着，绣着。偶尔大呼“糟糕”，那一定是把布样裁错了，懊恼不已。于是在风高渐开的上世纪80年代，我有了蝙蝠袖的套衫，挺括的喇叭裤，领口带花边的连衣裙……还有一套上下分身的裙装，豆绿色的棉麻质地，里面配一件白衬衫，清清爽爽的，成了我大学里第一次上台主持节目的行头。和那套衣服一起送给我的是妈妈的一句话：“自然大方就好。”那年我十八岁。

转眼间，儿子马上就要十八岁了。我送给他的生日礼物，是从他出生起我一直记录的“成长日记”。里面记着他出生时响亮的啼哭，第一次叫爸爸妈妈，第一次独立行走，第一次发烧打吊针，第一次看见妹妹时“以后哥哥保护你”，第一次喜欢上一个小女孩……在日记的最后，我抄录了纪伯伦的诗《论孩子》——“你是那张满弓的箭，孩子就是从那弦上射出的生命的箭矢……”当我把厚厚的一本递给他，好像十八年的日子沉甸甸的都在里面了。儿子拿回自己的房间去看，过了一个钟头跑来敲我的房门，推开门就给我一个大大的熊抱。站在我面前的不再是一个男孩，而是比我高出一头的年轻人。脸上留着泪痕，他说：“谢谢你，妈妈，我爱你！”作为母亲，眼眶也是立刻就湿了——还复何求？他马上不好意思起来，做出很酷的样子说：“我去上大学，你不会频繁地来看我吧？”我立马回答：“拜托！你知道我很忙的。”我心里说，孩子，你的自由，才是我送还你的生日礼物。

我们每每提到“家”，有时候是指房屋，有时候是指家居，有时候是指家人。家屋是我们拥有的，家居是我们经营的，家人是我们爱着的。家，哪怕是蜗居，只要有爱，就不寒酸；生活，哪怕拮据，只要用心，就不乏味。生命在这里诞生，爱情在这里滋养，记忆在这里创造，心灵在这里安顿，日子，在这里酿成酒。今天的中国女性，以独立的个性和开阔的视野，正在开创不同于前辈的，充满各种可能性的生活方式。打造美好生活，我们需要方法和能力。营养和健康是讲科学的，空间安排是可设计的，美丽和品位是能学习的，亲密情感是要维护的。

“天下女人·生活家App”上线了。围绕着House, Home, Family，众明星和达人成为你的闺蜜，在这里推荐最靠谱的专业建议：健康、时尚、美食、家居、情感、育儿……更重要的是，每个女人，都有潜质成为生活艺术家！这里是分享自己的人生故事与生活智慧的社区。加入我们的俱乐部吧，有热门的精选精品和丰富的线下活动让我们有机会面对面！我们塑造自己的家，家，也塑造着我们。幸福有方法，生活是艺术。生活家，那就是你啦！

女性要有觉醒的力量

如今女性的工作生活压力越来越大，很多女性开始自嘲为“女汉子”，似乎传统意义上小家碧玉、温婉动人的女性越来越少。那么，女性的力量来自哪里？

“女性的力量来自自我的觉醒。”杨澜说，她非常赞同周国平的一个观点，就是女性不要随波逐流，更不要被物质绑架，要有觉醒的力量。

具体来讲，第一是生命的觉醒，要承认自己是这个世界上永远独一无二、不可替代、不可复制的个体；第二是自我层面的觉醒，不仅仅意味着你有一个独立的经济、事业，更意味着你有一个独立的思考、人格；第三则是灵性的觉醒，女性要有自己的追求，把一个“小我”和一个更大的“我”能够结合在一起，不会为身边一点小小的吵架、不顺就想不开，而是要看到这个世界其实很大，道路有很多，你还有很好的未来。

杨澜认为，女性只有觉醒，才会真正的发现自己，爱自己，才会追随自己的内心，做自己想做的事情，跟自己喜欢的人在一起。

女性要勇于去寻求帮助

同时，杨澜认为，女性觉醒，并不代表着要独自承担一切，还要建立起自己的“幸福董事会”，不要成为一个孤岛。

“不管是生活，还是工作，总有不平衡的时候，女性不要成为一个孤岛，这个世界没有绝望到让你一个人孤独地面对所有，如果能够很好地建立自己的幸福董事会，有些事情就很容易解决。”杨澜说，所谓的“幸福董事会”就是每次翻看手机通讯录时，哪怕手机上有成百上千的联系人的时候，但其中可能只有不到20个是真正与自己生活、情感紧密联系的，要牢牢把握这些人。

此外，在生活和工作中，杨澜建议女性要勇于去寻求帮助，要勇于去说“我不行了，你来帮帮我吧”，因为勇于求助也是一个勇气。

杨澜走进郑州报业集团

（上接一版）
“对郑州报业集团的专业度和团队，心怀敬意”

在参观郑州报业集团的采编大厅时，杨澜说：“来郑州的飞机上看的《郑州晚报》。”同时，杨澜说，对于郑州报业集团的专业度和团队，是心怀敬意的。而此次参观，又看到了这个集团活泼生动的一面，也吸纳了很多年轻人，希望可以给年轻人更多的机会。

在了解到《郑州晚报》五年时间连续推出三名“感动中国人物”——李灵、洪战辉、李剑英，并且曾三次获得中国新闻一等奖时，杨澜也连连称赞。

最后，为了和《郑州晚报》的读者进行互动，杨澜在现场为《郑州晚报》的读者们写下“我们总在你们身边”的祝福语。

“年轻人，别着急，慢慢熬”

众所周知，杨澜是知名主持人，总是采访别人。这次到了郑州报业集团，杨澜则当起了被采访者，接受众多粉丝的提问。

“个人感情问题我不一定能回答。”在采访之前，杨澜的又一句话，让现场哈哈大笑。

不过，幽默归幽默，从主持人、资深媒体人、企业家，再到出品人，杨澜样样事情都做得很好。她是怎么做到的呢？

“因为我吃苦受累的时候，大家都没有看到。”杨澜说，一个人在工作上能够达到很自如的状态，是需要多年的强大付出，正如一句话所说，如果你真的很热爱一份工作，并干够了1万个小时，不成功都不太可能。

对此，杨澜建议热爱传媒的年轻人，要好好地做下去，“别人的成功都不必成为你模仿的对象，每个人都要走自己的路，承受你该受的苦，获得你应该得到的乐趣和成就感。”杨澜说，最重要的是要做你热爱的事儿，并和你爱的人在一起。

杨澜建议年轻人，不要着急，慢慢熬，“你们现在看到的是我相对比较自如的状态，但起码有个十几年的积累才够。”杨澜开玩笑说，我慢慢熬着的时候，你们都没工作。

光鲜的背后是努力和付出

或许，认识杨澜的读者都知道，大学毕业后，1990年，杨澜进入央视《正大综艺》节目，担任女主持，并红遍全国，开启了传媒职业生涯。

对于这样的机遇和幸运，杨澜并不否认。但同时，她认为，没有任何人是只有光鲜和幸运的，背后的烦恼和痛苦只有自己知道。

“我刚大学毕业的时候，也很迷茫，也没有‘爹’可拼，也不知道我会进入央视做主持人，也曾经因为未来痛哭过，曾在寒冷的冬天骑着自行车穿越北京东西城，冻得流泪，只为能够应聘到《正大综艺》栏目组。”杨澜说，每个人都有很“困”的时候，都有很烦恼和痛苦的时候，关键是要看怎么对待。

对此，杨澜还讲了一个她初入《正大综艺》的小插曲。“我主持节目一年之后，节目组当时是想把我换掉的，重新选择主持人。”杨澜说，当时她面临着职业生涯中最大的一次危机，也没有人可以去找，没办法，她只能找到当时的制作人，说给她3个月的时间，如果这3个月还做不好，就淘汰掉。

“虽然那时候，每个礼拜还是在电视上跟大家笑脸相迎，可面临着职业危机的我内心却很痛苦。”杨澜说，那3个月，她特别下功夫，不仅自己写稿子、主持，还抢着编片子，抱着老式的又沉又重的带子，从腰处排到下巴，然后进入编辑室，一待就是一晚上。

不过，如今提起这段岁月，杨澜特别感谢那个努力的自己，“那时候学到的东西是别人拿不走的，努力不是为了让别人看到，这种积累就是谁学谁知道，你学得越多，心里会越来越踏实，也会有勇气做下一个选择。”

媒体要靠内容、情感、品牌

作为媒体人，在采访中，难免会被问到专业的话题。在目前的互联网时代，越来越多的媒体开始和互联网融合，这条道路究竟该怎么走？杨澜也给出了自己的回答。

“无论是报纸、杂志，还是电视媒体，都属于传统媒体，都正在经受着互联网的冲击，更多的是受到新型的传播社交方式的巨大冲击和改变。”杨澜说，面对这种现状，大家可以去抵抗，也可以去无视，但她认为更多的应该保持面对、拥抱、引领的姿态，这样更代表未来。

杨澜认为，归根到底，无论科技平台和传播方式如何改变、如何发展，最终媒体还是要靠内容、情感、品牌和自己的受众形成真正的沟通，“因为当受众时间越来越被挤压，并且面临越来越多的传播渠道和方式时，他们也会聪明的选择更有机的、给他们带来更富实际意义的内容。”



杨澜接受报业集团网络媒体采访。



杨澜接受郑州报业集团赠送的印有专门为她设计的卡通形象的T恤衫。