

气质柴静

张笑莹

著

责任与担当，
勇气与悲悯

柴静并不是一个禀赋突出的女生，却靠着努力成为后天型女神！她是知女里站得最稳的一个，拥趸遍布音乐、出版、小说、导演、媒体等强势行业，而她的人文风格、悲悯路线，在当下文艺青年审美中具有最大公约数的特质。

——《南都周刊》推选语

气质柴静

张笑萱
著



图书在版编目 (CIP) 数据

气质柴静 / 张笑萱著. -- 南京: 江苏人民出版社,
2015.8

ISBN 978-7-214-16205-2

I. ①气… II. ①张… III. ①柴静—人物研究
IV. ①K825.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 171165 号

书 名 气质柴静
著 者 张笑萱
责任编辑 朱 超
装帧设计 尚视视觉
版式设计 张文艺
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jspph.com>
<http://jsrmcbs.tmall.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 718毫米 × 1000毫米 1/16
印 张 17
字 数 238千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-16205-2
定 价 39.80元

前言

P r e f a c e

有这样一位女子：一头利落的短发，一双清亮的眼眸，极爱系围巾，红的、蓝的、黑的。多年不改对文字的热爱，包里总是放着一本书。外表清瘦柔弱、安静寂寞，内心却如深海一般隐藏着巨大的能量。

她被众多网友封为“当代林徽因”“公知女神”，她也被传说是央视“最穷”的主持人。18岁，因贪恋电波里声音的无限温柔，她开启了自己的电台主持人生涯；22岁，因不甘心让自己的生命就这样达到顶峰，遂离开长沙，北上深造；在北京念书期间，一组妓女的照片让她萌生了做记者的念头；2003年，她冒死深入“非典”第一线，摇晃的镜头、身穿白色防护服的瘦弱身影和苍白的面容给观众留下了极其深刻的印象。

没错，她就是柴静，中央电视台《看见》栏目主持人，出镜记者。

她经常这样介绍自己：“我是柴静，火柴的柴，安静的静。”当热烈包围世界，她以冷静的姿态飞渡。内心有海量，她亦是一片海。心怀有梦，俯身为蓝，总向着那片最蓝的海域飞翔。

当名利和金钱摆在她的面前时，她恬淡如菊。面对“当代林徽因”的称号，她毫不在意，“我对于加诸我名字之上的东西，都不在意。可能我二十郎当岁的时候，会把‘柴静’这俩字看得非常重要，生怕沾上泥巴，也有虚荣心。其实，人只有在狂妄的时候才把自己当回事，才会喜欢或厌恶某种名号。我现在觉得喜欢和厌恶都是虚荣本身，都没必要。”

面对“央视最穷主持人”的质疑，她只是轻轻地回复道：“穷富没有标准，更用不着比较，人要是通过比较来界定自己的话，那就麻烦了，会永远活在不安中。在目前的境遇里过得还挺舒服，这就够了。”她说，世俗意义上的成功和财富并不能给她带来安全感和幸福。大部分时候，她更看重生命本身，它才是真的，“即使开了一辆老掉牙的破车，只要在前行就好，偶尔吹点小风，这就是幸福。”

她的举止言谈中显现出一个女子最美的特质：知性优雅。有人这样评价她：“她的目光闪烁着青年才女的知性与睿智，她的端庄仪态代表中国古典女性的雍容典雅，她的文字犀利中不失温情，她的谈吐亲和中总能令人深思。”她喜欢看书，

四五岁的时候，就用小刀在自家墙上刻下“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。”她的包里总会有一本书，有时候即便忘带化妆品，也不会忘了她心爱的书。工作中的她很少穿裙子，朴素是她的天然装饰，倾听是她最美的姿态。

她柔弱的外表下，有一份坚定的执着。1976年，她出生在山西晋南小城临汾一个大宅子里。19岁大学毕业的时候，她放弃了在别人看来既稳定又舒适的铁路局工作，去长沙当了一名电台主持人。22岁的时候，担任湖南台综艺部副主任的她，放弃了已经拥有的光环，到北京广播学院埋头做起了学生。许多人不解，但她说：“生命不是一张属于你的床铺，生命有时就在一瞬间之间。”她没有显赫的家庭，没有名校的支撑，只有一份对于梦想的执着追求，让她成为央视最著名的女记者，公知女神。

“我不要被人喜欢，我要被人尊重。如果我想取悦谁，我就不能尊重自己。”本色的她最美。她很有自己的主见，在北京广播学院进修的时候，她在一家知名文化类杂志社实习。有一次她被安排去中科院植物所采访，当时她被研究员对物种的天然喜爱所打动，于是挥笔一书，写下了一篇名为《棉田里的守望者》的稿件。编辑看完这篇文章之后，让她改掉，她摇了摇头。争执了好久，她还是坚持说不改，挂断电话，从此再也没去杂志社上班。

好记者要有一份悲天悯人的情怀。曾有人质疑她在采访中给孩子擦眼泪的举动，她平静地回答：“记者的律令不在于擦还是不擦，区别在于是真还是假，在于有没有目的性。”采访是一场抵达，是记者与采访对象之间一场心灵的交流，如果带着目的去行动，必定会忽视对人本身的关心与尊重。

“柴小静勇于自省，永远任性”，这是同事送给她一副对联。10年前的她，目光冷冽，提问犀利，习惯于把采访当作与采访对象之间的博弈。恩师陈虻曾毫不留情地指出：“柴静离一个伟大记者的标准，还差一点儿‘宽容’。”在经历过《新闻调查》《面对面》《看见》等节目10年的历练之后，她不断地自我反省，终于明白了陈虻口中的宽容。在新书《看见》中，她写下了自己对“宽容”的理解：“宽容不是道德，而是对事物的认识，唯有深刻地认识事物，才能对人和世界的复杂性有了解和体谅，才有不轻易责难和赞美的思维习惯。”现在，她褪去了年轻时的那份傲气和冷酷，变得更为谦逊、谨慎、宽厚，既不轻易发表看法，也不草率地下结论。

淡定、优雅、知性、执着、爱心、自省和宽容等，每一个特质都让柴静更加富有魅力。让我们也去做这样一个女子吧，一个清淡如水、明媚如花、真诚坦荡、令人温暖的女子。

目录

C o n t e n t s

第一章 内敛，恬淡如菊心素如简

1. 光靠愤怒是走不远的 // 002
2. 不执着于一分一秒的得失 // 005
3. 凡事淡然，喜怒不形于色 // 008
4. 金钱不能带来真正的安全感 // 011
5. 心安即是家 // 014
6. 不要急，耐心等 // 016

第二章 知性，藏在思想里的深刻

1. 在阅读中寻找自我 // 020
2. 内心细腻，注重细节 // 023
3. 让表情与动作展现优雅 // 026
4. 最佳的举止莫过于浑然天成 // 029
5. 围巾风情——浑然一体小处有乾坤 // 032
6. 朴素的着装散发淡雅气质 // 035

第三章 坚定，笑容背后是咬紧牙关的灵魂

1. 小小的倔强 // 040
2. 不拘泥于别人的人生模式 // 042

3. 心怀梦想，把目光放在你想去的方向 // 045
4. 不迎合，有自己的风格 // 048
5. 相信自己的判断 // 051
6. 坚定的做自己内心深处认可的事 // 054
7. 在眼看没路的地方再往前走一步 // 057

第四章 独立，独立的思想弥足珍贵

1. 不做没有思想的乖乖女 // 062
2. 关键不是别人能给什么，而是自己内心想要什么 // 065
3. 独立是只听真理的话 // 067
4. 从不取悦谁：我不是要被人喜爱，我要被人尊重 // 069
5. 不做应声虫，勇于陈述自己的意见 // 072
6. 有自己的做事原则 // 075

第五章 悲悯，给他人温暖给自己力量

1. 出发点是关心人，而不是出于其它目的 // 080
2. 即使徒劳无功，手也坚决为弱者举起 // 083
3. 忠于内心真实的感受 // 086
4. 谦逊、谨慎，不轻易发表看法 // 089
5. 宽容的基础是理解 // 092
6. 对事苛刻，对人宽容 // 095
7. 不要让同情心成为绊脚石 // 098
8. 每个人都值得尊重 // 100

第六章 担当，弱肩担道义谱写责任心

1. 做个有担当的女孩 // 104
2. 坚守自己的职业道德 // 107
3. 人不独立才推卸责任 // 110
4. 绝不敷衍文字和自己 // 113
5. 做有正义感的记者 // 116
6. 有勇气去做别人不敢做的事 // 119
7. 用行动诠释责任心 // 122

第七章 涵养，采访是一场心灵的抵达

1. 不回避尖锐的问题 // 126
2. 不失犀利，但态度更为平和 // 129
3. 要疑问，而不是质疑 // 132
4. 不要用敌意的方式去问，让它自然的呈现出来 // 135
5. 保持适当的距离是必要的 // 138
6. 发自内心的倾听 // 141
7. 保持客观，随意评论是对自己最大的不负责 // 144

第八章 坦荡，滤尽浮华不加修饰

1. 花了好多年才学会说平常话 // 148
2. 我不想消费他人，我也不想被人消费 // 151
3. 从不逃避自己的软弱和失败 // 154
4. 只有你的内心先对别人袒露，才会得到别人的心灵 // 157

5. 放下头脑中独断的东西 // 160
6. 批评别人前，要先扪心自问一下 // 163
7. 尊重是取得信任的前提 // 166

第九章 真实，站在最接近真相的地方

1. 执著的力量 // 170
2. 关键在于“我是否穷尽自己的心智” // 173
3. 要有笨拙的精神，不要不假思索 // 176
4. 坚持发出自己的声音 // 179
5. 寻找真相，而不被表面的迷雾欺骗 // 182
6. 勇于捍卫自己的权利 // 185
7. 自知，老老实实做自己能做的事 // 188
8. 越真实，越能打动人 // 191

第十章 大气，自己从小我中解放出来

1. 从自我中解放出来 // 196
2. 人只有在狂妄的时候才把自己当回事 // 199
3. 不要太爱惜自己的羽毛 // 202
4. 对毁誉不争不辩 // 206
5. 尊重别人的观点 // 209
6. 人的强大不是征服了什么，而是承受了什么 // 212
7. 放弃一部分自我主张，要为别人着想 // 215
8. 忘我是最高境界 // 218

第十一章 自省，不是橡皮擦而是生命的修改笔

1. “看见”自身的蒙昧 // 222
2. 时常检讨自己的言行 // 225
3. 在犯错中成长 // 228
4. 与自己较劲，“逼近自我的极限” // 231
5. 批评你不可怕，对你失望才可怕 // 234
6. 勇于自省，永远任性 // 237

第十二章 努力，不断寻找可以超越的未来

1. 聪明人要下笨功夫 // 242
2. 没人有义务手把手教你，一切靠自己 // 246
3. 工作中不怕吃苦，不怕付出 // 248
4. 耕耘本身就是收获 // 251
5. 十多年来认真干好一件事 // 254
6. 为工作神魂颠倒是一件幸福的事 // 257



第一章

内敛，

恬淡如菊心素如简

1. 光靠愤怒是走不远的

有人说，世界就是一面镜子，当你对它笑，它就对你笑；如果你因为愤怒把它砸碎了，你也就看不到完整的自己了。

当我们年轻的时候，我们总是容易被情绪牵着鼻子走，一遇到稍不顺心的事情，就轻易表现出自己的愤怒，甚至仇恨。但是，愤怒和仇恨不能解决任何问题。要进步，就需要反思，需要理解，需要宽容。

当年青涩而富有文艺气息的柴静曾这样介绍自己：“火柴的柴，安静的静。”她的粉丝很喜欢这句自我介绍，因为他们觉得沉静地燃烧这个意象，正符合柴静既温柔又犀利的风格。

正如她的自我介绍一样，年轻时的柴静，善恶分明，是一个典型的理想主义者。她骨子里的“火”胜于她心中的“静”，她急切地想要改造这个世界，一旦发现现实不如她的理想，她的心中就会燃起一阵火，渴望用更加完美的方式去改变它，于是很多时候让情绪置于理智的上风。

2006年，一个虐猫视频出现在网络中，并火速传播开来，很多网友看完视频之后愤怒不已，对施暴者大加谴责。当时，柴静带着《新闻调查》节目组，经过多方打探，终于找到了这个虐猫事件的主角。采访中她抑制不住心中的愤怒，提问显得直接而尖锐。其中有一段采访是这样的：

“你为什么要面带微笑？”她指的是，当事人踩猫的时候。

“我笑了么？”当事人一脸茫然。

“你是说你都没觉察到自己脸上带着笑容？”她有些不可思议。

“是”

“你在发泄什么？”

“仇恨，动物只是替代品”。

“怎么踩是他们给你的指令么？”她继续追问。

“不是”当事人毫不犹豫。

“那为什么要选择踩它的眼睛呢？”她步步紧逼。

当事人沉默了一会儿：“我不想回答。”

她想停止，可是又继续发问：“那你当时听到那只猫的叫了一声么？”

“当时头脑一片空白，好像什么都没想过，也没有感觉到什么。”

“坦率地说你曾经有过极端的念头吗？”

“有过，我总感觉我内心受的伤，好像说任何人都帮不了我，这些不谈了，我不想谈这些。对不起。”当事人的内心似乎很痛苦。

虽然她一直秉持着报道的客观公正性，但是有时候她的近乎严苛和尖利的提问还是暴露了她的情绪。有一次，在做了关于违法征地的采访后，她忍不住在笔记本上写：“太没有道德了！”

她的恩师陈虻早在招她进央视的时候，就看到了她性格中的这一弱点，所以一开始他就对她说，“做人要宽厚”“宽容的基础是理解，你理解吗？”

后来，她遇到的人和事越来越多，采访的经历也越来越丰富，再翻开以前的采访日记，她才真真切切地领会到恩师当年的良苦用心。她意识到，光靠愤怒是走不远的，唯有宽容和理解才能深入人心，化解一切的矛盾。所以，再往后，做节目的时候，她时常问自己：“你理解吗？”

人生不如意事十之八九，我们每天都有可能被各种各样的事情激怒，愤怒是在所难免的。但是光有愤怒并不能解决任何问题。虽然怒火的宣泄或许会帮助我们一时地解除或者缓解心理上的压力，带给我们一时的安全感或者是痛快感。但是当我们把所有的不满付诸行动后，伤害就会随之而来，进而人与人之间的距离也会越来越远。而要想减少伤害，拉近彼此的心灵距离，最好的方法便是宽容和理解。

一个充满智慧的人，知道如何控制自己的情绪。他懂得适时地忘记他人的不足和过错，不愤怒，不记恨，以一颗宽容大气的心面对所有的一切。

阿拉伯著名作家阿里，有一次和朋友吉伯、马沙一起外出旅行。当三人行到一处山谷时，马沙不小心失足滑落，朋友吉伯反应敏捷，一把拽住他，奋力向上拉，终于让他脱离险境。后来马沙在附近的大石头上刻下：“某年某月某日，

吉伯救了我一命。”

这之后，三人又向前走了几天。一天，来到一处河边，吉伯因为一件小事和马沙吵了起来，愤怒的吉伯一气之下扇了马沙一巴掌，马沙很伤心，但是他没有还手，而是跑到不远处的沙滩上，写下：“某年某月某日，吉伯打了马沙一耳光。”后来他们旅行结束时，好奇的阿里禁不住向马沙问道：“你为什么要把吉伯救你的事刻在石头上，而把吉伯打你的事写在沙上？”马沙笑着回答说：“我永远感激吉伯救我，至于他打我的事，我会随着沙滩上字迹的消失而忘得一干二净。”

马克·吐温说：“紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上，这就是宽容。”宽容是一种大美。广阔的天空容忍了雷电风暴一时的肆虐，才有了风和日丽；深邃的大海容纳了惊涛骇浪一时的猖獗，才有了浩渺无垠；茂密的森林忍耐了弱肉强食一时的规律，才有了郁郁葱葱；大度的人宽容了芸芸众生一时的愤怒，才有了和谐美好。

2. 不执着于一分一秒的得失

人生是一条漫长的路，在这条路上，我们会遇到荆棘，也会邂逅鲜花，更会遭遇狂风暴雨，偶尔也会有艳阳高照的时候，但所有的一切都只不过是过眼云烟。如果我们太过执着于一分一秒的得失，那么我们注定走不远。

中国当代著名哲学家周国平曾说：“一般来说，人的天性是习惯于得到，而不习惯于失去的。呱呱坠地，我们首先得到了生命。自此以后，我们不断地得到，从父母得到衣食、玩具、爱喝抚育，从社会得到职业的训练和文化的培养。长大成人之后，我们靠着自然的倾向和自己的努力继续得到：得到爱情、配偶和孩子，得到金钱、财产、名誉、地位，得到事业的成功和社会的承认，如此等等。当然，有得必有失，我们在得到的过程中也确实不同程度地经历了失去。但是，我们比较容易把得到看作是应该的，正常的，把失去看作是不应该的，不正常的。所以，每有失去，仍不免感到委屈。所失愈多愈大，就愈委屈。”

2009年，柴静参加首都女记者协会演讲大赛，发表了一场名为《认识的人了解的事》的著名演讲，其中提到这样一个故事：“七年前，我问过一个老人，我说你的一生也经历了很多的挫折，你靠什么来保持你年轻时候的情怀。他跟我讲有一年他去河北视察，没有走当地安排的路线。然后他在路边发现了一个老农民，旁边放了一副棺材，他就下车去看。那个老农民因为太穷了，没钱治病，就把自己的棺材拿出来卖。这个老人就给了他五百块钱让他回家。老人说我给你讲这个故事的目的是告诉你，中国大地上这样的事情是无穷无尽的，不要在乎一城一池的得失，要执着。这个人叫温家宝，前中华人民共和国总理。”

翻开柴静的人生履历，我们可以清醒地感悟到，她不拘泥于别人的人生模式，更不执着一分一秒的得失。1976年，柴静出生于山西晋南小城临汾的一个大宅子里。19岁大学毕业的时候，她放弃了在别人看来既稳定又舒适的铁路局工作，去长沙当了一名电台主持。1998年，22岁的柴静，顺利地当上湖南台综艺部副

主任，成了湖南最著名的主持人之一。但是她不甘心让自己的生命就这样达到顶峰，于是放弃了已经拥有的光环，辞职到北京广播学院埋头做起了学生。当时很多人不理解她为什么要前后数次放弃大好的前程，对此她表示自己从来不在意，“生命不是一张属于你的床铺，生命有时就在一瞬之间”。她没有显赫的家庭，没有名校的支撑，只有一份对于梦想的执着追求，让她成为央视最著名的记者，公知女神。

有人喜欢把人生比喻成一场马拉松，有时候起步快，跑赢了一步，有时候我们跌倒了，跑输了一步，但是暂时领先不代表大有希望，暂时落后也不代表没有机会，一步赢了不算赢，一步输了不算输，只有坚持到最后才叫赢，笑到最后才叫笑。

真正的智者，真正有抱负、理想远大的人，不会计较一分一秒的得失，因为他们的眼光往往投向更远的地方。

著名香水品牌雅诗兰黛在美国本土发展得如火如荼，但是在进军具有“时尚天堂”之称的法国时，却遭遇了滑铁卢。当时雅诗兰黛的香水摆上法国的化妆品柜台时，法国人根本连正眼都没有瞧一眼。倒是有一些爱占小便宜的法国小市民，喜欢在店里假装试用产品，趁机倒很多的香水在自己身上，然后不说一句话扬长而去，甚至还有些人会接二连三地来店里喷香水。渐渐的，店员们有些看不惯了，她们开始向雅诗兰黛抱怨，一定要想办法来制止这些贪便宜的人。

但是，创始人雅诗兰黛却摇摇头说：“你们的这些想法都不对，我们不但不能张贴警示语，反而要尽量让这些人用香水，不要在乎她们占的那点小便宜。因为正是这些占小便宜的客人，会把香味带给真正的买家。”于是，在最初的几个月里，尽管一直处于亏损状态，雅诗兰黛却一直坚持着。后来，果真如她所料，店里的客人越来越多，那些最初贪小便宜的人不但买走了香水，还纷纷把它推荐给自己的亲朋好友。很快雅诗兰黛在法国的名气越来越大，吸引了越来越多的人的关注，终于顺利进军法国市场。

雅诗兰黛之所以能够越走越远，靠的正是不执著于一分一秒的得失。

人生不是一帆风顺的，有时候我们站在顶峰，有时候我们又跌落至谷底；

有时候我们春风得意，有时候我们又失意颓废。纵观所有的一切，无非是两个字：“得”与“失”。如何正确地游走于得失之间，成了一个难解之谜。可是认真一想，其实又很简单，无非又是两个字：“看淡”。但是很多人终其一生都没能明白这两个字。

年轻的时候，很多人意气风发，相信“天生我材必有用”。但是一旦和现实接轨，他们才发现生活中有许多的不完美，有时候付出了一些东西，却不能得到回报；有时候明明已是自己的东西，却又无端失去……总之，生活中的点滴得失，让他愤怒、懊恼、牢骚满腹……于是他苦苦纠结于这些得失之中，郁郁寡欢，不可终日。

北京师范大学教授，著名文化学者于丹曾说，只有内心真正有了一种从容淡定，才能不被人生的起伏得失所左右。台湾著名评论家李敖先生也说过，不患得患失的基础是：得固欣然，失亦可喜。可见，一个人的内心只有真正淡然了，才不会为世俗的得失荣辱所牵绊，所束缚。