



[1958~2008]

中央电视台建台50周年重点图书



与你同行

央视50位主持人献给
建台50周年的心语

赵化勇 ◆ 主编





[1958~2008]

中央电视台建台50周年重点图书

CCTV

与你同行

央视50位主持人献给
建台50周年的心语

赵化勇 ◆ 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

与你同行: 央视50位主持人献给建台50周年的心语/
赵化勇主编. —北京: 中国广播电视出版社, 2008.12
中央电视台建台50周年重点图书
ISBN 978-7-5043-5715-1

I. 与… II. 赵… III. 中央电视台—主持人—电视工作—
经验 IV. G222.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第150595号

与你同行——央视50位主持人献给建台50周年的心语
赵化勇 主编

责任编辑 陈丹桦
装帧设计 大盟文化
责任校对 谭 霞

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子信箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京华联印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 418千字
印 张 28
版 次 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷
印 数 15000册

书 号 ISBN 978-7-5043-5715-1
定 价 216.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

中央电视台建台 50 周年重点图书 编辑委员会

主 任：赵化勇

副 主 任：张长明 罗 明 胡 恩 何宗就 李晓明
高 峰 孙玉胜

编 委：赵化勇 张长明 罗 明 胡 恩 何宗就
李晓明 高 峰 孙玉胜 张海鸽 刘国良
李培森 李 建 王晞建 孙冰川 丁文华
张华山 袁正明 程 宏（常务） 李 挺
宋宜纯 徐 威 唐世鼎 苏 峰 杨晓民
赵 刚 郭秀英 梁晓涛 盛亦来 张 宁
朱 彤 郭振玺 江和平 余培侠 黄平刚
李宏虹 陈 默 黄瑞刚 薛继军 薛大力
沈向军 汪文斌



[1958~2008]

中央电视台建台50周年重点图书

与你同行

中央电视台建台 50 周年重点图书 编辑部

主 任：苏 峰 罗 琴

副 主 任：吴克宇 张利生

责任编辑：朱元亮

成 员：习亚起 姜雨杉 张腾之 许 海 王新芬

禹远东 苏 涛 赵 蓉 徐 琰

统 筹：韩玉勤 习亚起 姜雨杉 张腾之

《与你同行——央视 50 位主持人献给 建台 50 周年的心语》

主 编：赵化勇

副 主 编：程 宏 苏 峰 罗 琴 吴克宇 张利生

责任编辑：朱元亮

执行编辑：姜雨杉 苏 涛

编 辑 组：刘自武 李 娜 李 兴 常青青 王安安

武 刚

序言

赵化勇

2008年，伴随着新中国电视事业前进的步伐，中央电视台迎来了自己50周年华诞。50年来，央视人传承科学与文明，见证社会发展，记录历史时刻，弘扬民族文化，珍藏时代影像，推崇精神典范，倡导和谐风尚。数十载无怨无悔的耕耘，缔造着央视蓬勃向上的生机；几代人勇往直前的求索，铸就了央视跨越世纪的辉煌。在这方日益强盛的平台，绽放着电视人的青春和梦想；凝结着创造者的热情和智慧。他们用汗水和心血描绘着祖国欣欣向荣的发展蓝图，用信念和毅力诠释着央视人坚忍不拔的精神追求。在他们中间，播音员和主持人秉承物泽天华，益发光彩夺目。

50年来，央视的播音主持队伍逐渐成长和壮大着，在建设央视和推动中国电视事业发展的历史进程中，他们是平凡而普通的建设者，也是不可或缺的生力军。他们服务民生、报效祖国；他们勇于探索、顽强执著；他们用清晰的声音叙说央视的历史，他们用理性的实践开创央视的未来。聚光灯下，他们释读人间万象；手持话筒，他们细语百姓心声。在社会发展的不同时期，在历史沿革的重要阶段，在民生新闻的最前沿，在战事灾情的第一线，在民俗乡情的节庆里，他们的音容无时不在，他们的身影无处不在。他们生活在公众视野里，他们活跃在集体记忆中。他们用善言和美德感召社会，他们用至诚和追求引领舆论，他们的个性和风采为大众所熟知，他们的才学与魅力为人们所喜爱；像浩瀚银河中璀璨夺目的星座，像参天大树遒劲挺拔的枝干，他们是央视醒目



[1958~2008]

中央电视台建台50周年重点图书

与你同行

而靓丽的“名片”，他们是央视生动而鲜活的“笑脸”。他们践行着新闻工作者的职责，他们成就着央视新时期的品牌。

50年来，在央视的发展和建设中，涌现出许多优秀的工作者。书中选编了50位播音员、主持人的文章，撷取他们在央视工作生活的片段，讲述他们的成长经历，从一个侧面折射出电视从业人员创新跋涉的人生轨迹，从不同角度反映央视对他们的精心培育和他们对央视的深情回报。作为我国电视事业的奠基者、先行者、亲历者中的一分子，他们的经历尚不足以描摹央视主持人队伍的全貌，也不足以概说央视发展历史的全景，但这字里行间，有先行者的筚路蓝缕、赤诚创业，亦有更多后来者的探索拓展、坚毅前行。他们的成长因为央视的宽广和厚重益发茁壮；央视的壮大因为他们的成熟和理性愈发夺目。与央视同行，他们的歌声由这里传向四方。与央视同在，我们铿锵有力的步伐让世界听到中国前进的声音。

2008年6月

目录

序 言

● 长空当歌

机遇 · 求索	沈 力	2
话说从头	赵忠祥	14
用一生守望《新闻联播》	邢质斌	26
难忘曼哈顿	宋世雄	32
如果没有观众来信	敬一丹	40
我在央视的故事	董 浩	46
我的人生舞台	李 咏	60
我爱你，中国	徐 俐	64
硬 仗	水均益	72
弹指间，数载芳华	康 辉	84

● 海阔天空

愿留心音在乾坤	陈 铎	94
在开幕与闭幕之间	孙正平	108
伴我伴你成长	鞠 萍	114
成长的摇篮	李修平	120
我的奥林匹克	沙 桐	130
在直播中成长	白岩松	138



[1958-2008]

中央电视台建台50周年重点图书

与你同行

晚 间

证件展示的成长记忆

央视十年，从零开始

从忘记自己说起

海 霞 146

周 涛 156

刘 欣 162

撒贝宁 170

高飞远翔

每一天都是崭新的

电视 + 体育 = 激情 + 快乐

不变的童真

难忘的七 · 一三

无法摆脱的出镜情结

极点，也是起点

在变化中迎接挑战

从《半边天》到《心理访谈》的心路历程

张宏民 180

韩乔生 186

刘纯燕 196

宁 辛 206

杨 锐 212

毕福剑 220

王世林 230

沙玛阿果 238

张 越 248

王小丫 258

董 卿 268

路一鸣 278

大时代中的小插曲

十 年

写给 CCTV 的人生书简

一辈子的选择

和衷共济

满怀感恩的心工作

李瑞英 290

目录

一丝怀念，一缕情怀	倪 萍 298
结缘央视	孙小梅 304
我与《曲苑杂坛》	汪文华 312
两位老前辈	王雪纯 322
亦师亦友——我与央视的实话实说	崔永元 328
我的“世界杯”记忆	刘建宏 336
主持人的背后	马 东 344
把握机遇，绽放光芒	欧阳夏丹 350

寸草春晖

我了解的 CCTV	罗 京 360
把心摊在阳光下	张 悦 366
大恩不言谢——央视 50 年和我的 15 年	朱 军 376
明知梦境无凭准，无聊还向梦中寻	白燕升 382
我爱 CCTV	张泽群 394
绿叶对根的情意	小鹿姐姐 400
月亮代表我的爱	月亮姐姐 408
漫步在人生里	鲁 健 416
美丽邂逅	刘芳菲 426

后 记	434
-----	-----

长空当歌

与 你 同 行

与你同行，长空当歌。这里忠实记录着中华人民共和国前进的历史，从容演绎着中国电视事业坚毅执著的征程。手持话筒，我们诠古释今；跨越时空，我们用声音勾勒着央视的过去和未来。



[1958~2008]

中央电视台建台50周年重点图书

与你同行

机遇 · 求索



沈 力

1958年进台，主持过《为您服务》、《夕阳红》、《九州方圆》等栏目，主持风格亲切、自然，1984年曾获得“全国优秀新闻工作者”称号。

最喜欢的主持人：白岩松、崔永元、敬一丹、张越、
陈伟鸿

人生格言：己所不欲，勿施于人；知足常乐，能忍自安。

沈力

时光荏苒，弹指间中国电视事业已经到了知天命之年。我这个电视人也度过了人生旅程的七十五个年头。回首往事，可谓别有一番滋味在心头。

1954年，我随总政歌舞团赴苏联和东欧几个国家进行文化交流演出。当时出访只能乘火车，旅途长达七昼夜，车上的扩音设备便成为团部传达信息的便捷工具。当时团部让我兼做播音工作，自己只当额外任务去完成，没想到，它竟是我在人生道路上的一次机遇与转折。

1957年，先于我转业到中央广播事业局工作的蓝茜同志得知我转业后，对我说：“你的声音很好，那次在火车上的播音效果挺好，不如到中央人民广播电台考播音员吧！”我欣然前去应试，很顺，被录取了。更为幸运的是，我得到了著名播音艺术家齐越老师的言传身教，他将对党、对人民广播

沈 力：
机遇 · 求索

事业的忠诚，融于严格的教学中，为我树立了正派做人、认真做事、刻苦学习的榜样。到电台后，不到一年，我便被调往北京电视台（中央电视台前身）任播音员。

当时，我刚步入广播播音员的行列，尚未上岗，立即又让我去从事闻所未闻的电视播音工作，我茫然了。因为当时建立电视台在新中国历史上是一项填补空白的新兴事业。我唯一能做的是，通过实践去求索，去总结，去积累经验。

艰辛创业

创业如拓荒。早期在电视台各部门工作的同志，就像跋涉在没有道路的山林之中，几经拼搏，我们总算为新中国的电视事业开辟出一条路，为日后的发展奠定了基础。

耕耘必有收获。在一年多的工作实践中，我写出了一份心得体会，发表在1960年《广播业务》期刊上。其主要观点是：电视播音员的形象代表电视台，乃至国家，绝非个人行为；对观众的态度应该是谦虚、热情和亲切的；把摄像机的镜头视为观众的眼睛，真情实意地与观众沟通、交流；所播的稿件要做到讲而不念，力求口语化；在各类专题节目中，播音员要承上启下，与节目融为一体，成为节目的一部分，不能喧宾夺主；由于每个人的年龄、性格、学识、审美情趣及思想修养不尽相同，因而，所表现的风格与个性也应有所不同；播音员的着装应与节目内容相吻合，化妆不宜过浓。此外，更重要的在于提高自身的素质。

电视台初创阶段，领导对播音员提出的要求是：端庄、大方、亲切、自然。为了达到这些要求，我从上述几个方面进行了探索、实践与总结。

如今，审视20世纪60年代发表的那篇短文，虽然感到有些直白、浅显、简单，但是作为奠基的砖石，还是有价值的。我认为，所述观点至今仍然适用。聊以自慰的是，在当时，它毕竟是中国电视播音史上的第一篇总结性的业务文章。

从1958年到1960年初，一年多的时间里，电视台只有我一个播音员担负全部播音任务，包括：节目串联、口播5分钟的简明新闻、专题采访、代表电视台向东欧等国致新年贺词，以及在天安门广场举行五一庆典的实况转播等。其实，大量的工作还是为当日国内、国际新闻和专题报道进行画外解说。那时，每天下午三四点钟是领导审片的时间，领导审片，播音员边念稿，边对画面做记号。因为只有这一次对画面的机会，万万不能疏忽。审片后，领导还需审稿件。待我再拿到稿件时，已是5点左右了。距离正式播出不过两小时的时间，这两



[1958~2008]

中央电视台建台50周年重点图书

与你同行

小时对我而言，必须分秒必争——晚饭无暇顾及，去厕所要溜儿小跑。那时没有打印机，稿件出自多位编辑之手，有的字体龙飞凤舞，加上领导审核时的批注、修改，就更增加了辨认难度。当时，新闻播出量较大，国内外新闻和专题片加起来大约需要50分钟，都是直播，其紧张程度可想而知。

笨人自有笨办法。我备好黑、红、蓝墨水各一瓶，用黑色抹去删掉的字，蓝色加重修改过的字，红色标明一些特别需要注意的地方，这一张张貌似京剧脸谱的稿件，就成了我

站在导播间外，透过玻璃对着导播间里的监视器进行解说的依据。当时演播室面积小、条件差，播音员只能站在导播间外进行解说。我将播过的稿件一张张扔在地上的情形，被戏称为“天女散花”。

那时大家的工作热情特别高，每天播出前开“播前会”，因为各个环节和节目的衔接都要人工操作，必须做到每个人都心中有数；播出结束后，还要开“播后会”，总结当天播出中的问题。大家经常为探讨

一个问题争得面红耳赤，忘记了疲劳，忘记了回家。那种热情、团结、敬业和求索的精神让我至今记忆犹新，永生难忘。每每回想起那段时光，我都会激动不已。

峰回路转

随着电视节目内容的不断丰富，节目形式的日益增多，



1954年在波兰访问时留影

沈力：
机遇·求索

电视播音领域也在拓展着。正当我国电视事业呈现初步繁荣时，1966年“文化大革命”爆发了。

由于我的声音不符合“高亢”的要求，又不想虚度年华，1974年，我要求改行，到专题部去做编导。众所周知，电视这门综合艺术涉及的业务领域很广，编导除具有文字功底外，还需懂得画面构图、镜头语言、剪辑技巧、声音与光的运用，以及声画的配合、特技的使用及技术操作等，所有这些都需要不断学习与探索。那时，作为编导，前期准备工作包括：确立选题，搜集文字和形象资料。采访有关人士，形成文稿、寻找场地、邀请演员，与摄像师、音响师、灯光师等工种沟通等，直到画面剪辑、制片完成都要亲自逐项落实。播出时，坐在操作台上，俨然一名战地指挥官，所有的环节都要通过手下的按键播送出去，有时，一秒钟要连续按动四五个按键。当时全部节目都是直播，其紧张程度不亚于我在导播间外为新闻片配解说。

1976年，群众文化生活开始解冻，被禁锢了多年的优秀作品得以重见天日。当时，我在《文化生活》栏目任编导，我们给栏目确定的主导思想是：弘扬民族文化，普及文化知识，介绍优秀作品，给人以健康向上的精神力量。五年多的时间里，我录制了85期节目。如，介绍民族传统音乐《千年唐乐·重振丝弦》、苏轼的《水调歌头》……民族器乐曲《春江花月夜》、《二泉映月》……现代音乐《高歌一曲赞红梅》、《洪湖儿女赞》……歌唱家李双江、李谷一、郭颂、克里木……作曲家傅庚辰、吕远……相声大师侯宝林等。

通过实践，我知道了应该怎样当一名电视编导，概括地说就是：选题要准，立意要高，构思要巧，形式要活。为此，我不断地学习、汲取、求索、磨炼，从未停下脚步，被同行称为“高产作者”。

恢复出图像以后，我曾跟随老编导张复华同志作为出镜记者采访过许多国内外知名人士，如，杨振宁、赵浩生、伊文思、韩丁、美国驻华大使伍德柯克、黄镇、王光美、丁玲、陶斯亮等，还有一些英雄模范人物。通过采访，我体会到：作为记者采访，首先要明确采制节目的意图；要了解采访对象，了解越多，采访越主动；根据采访内容设计提问，从哪个角度提，要考虑不同对象，不同场合，不同特点，采访录制的节目是给观众看的，所以要了解观众的需求，从观众的角度设想，揣摩他们想了解什么。采访绝非单纯的我问你答，它涉及一些技巧，运用是否得当，直接影响采访的成败。概括起来有：为对方创造轻松平和的谈话氛围；充分尊重采访对象，认真倾听对方谈话，不要随意打断对方思路；插话注意技巧，要善于引导对方，尽量



[1958~2008]

中央电视台建台50周年重点图书

与你同行

避免走题。如采访前见不到被采访者，事先又拿不到任何背景材料，访谈时，就要善于在时间紧迫的情况下，三言两语，突击式发问，以获取所需关键材料。

这一阶段的摸爬滚打，使我在电视节目的采、编、播方面获得了全面锻炼，为我日后做节目主持人打下了坚实基础。

情系万家

正当我的创作激情处于高潮时，专题部领导陈汉元和吴影等让我负责并主持《为您服务》。当时我已到知天命之年，着手创办新栏目，并兼任主持人，这又是一次全新的挑战。20世纪80年代初，中央电视台还没有设置固定主持人的专栏节目。什么是节目主持人？为什么要设主持人？主持人和栏目是什么关系？设主持人的栏目应是怎样的形态？就我而言，既要负责栏目，又要做主持人，二者怎样结合？这次挑战对我来说，更为严峻。

为增长见识，部领导吴影专程带领我们去福建厦门，通过内部关系，观看了几期台湾的电视专题节目，屏幕上的主持人口若悬河，说个不停，这种做法能符合当时大陆的民情吗？看来，我们只有在实践中探索了。

《为您服务》栏目是在改革开放的大好形势下出台的。这时人们的思想观念和生活水平正在发生新的变化，人们渴求新的知识，渴求丰富多彩的生活。于是《为您服务》这个新栏目应运而生。为了让电视走进千家万户，加强与人民群众的联系，领导将《为您服务》安排在每周日《新闻联播》之后的黄金时段播出，实行“三固定”：固定栏目、固定播出时间、固定主持人。这为栏目的生存和发展创造了有利条件。

想观众之所想，急观众之所急，为观众当好参谋，为他们排忧解难，既是栏目的宗旨，也是我们的行动准则。要做到这一点，必须不怕麻烦，不嫌琐碎，真心实意地为观众服务。要服务观众，就要了解观众，改变以往的供求关系，变“我播你看”为“你要我播”，努力把节目办到观众心上。而重视观众来信，抓好信息反馈是了解观众需求最有效的渠道。

沈力：
机遇·求索

那几年,《为您服务》栏目组平均每月收到观众来信 4000 余封。我把如何对待这些信函视为栏目成败的关键,因为知己知彼方能取胜。为此,尽管工作繁忙,我每信必看。虽然信中涉及的问题多为生活琐事,但正是这些平常细微的要求,牵动着千家万户,连接着一颗颗火热的心。只有认真倾听他们的呼声,才能有的放矢地为他们服务。例如,当社会上刚兴起穿羽绒服时,老百姓普遍为买得起但洗不起羽绒服而苦恼。很多观众问能不能自己洗?于是我们请“普兰德”的技师介绍了怎样洗羽绒服;还有不少观众来信问:喝茶有什么好处?隔夜茶能不能喝?于是我们录制了《喝茶的学问》系列节目;当社会上时兴穿西服时,我们又及时录制了《西装与领带》节目;当富裕起来的农民纷纷将电视机搬进家门的时候,我们播出了《电视机的使用常识》;当照相机畅销时,我们又根据观众的需求,录制了《摄影咨询》系列节目。这样的例子不胜枚举。

实践告诉我们:认真对待观众的来信,重视信息反馈,这是保持栏目生命力的重要一环。同时,我们还通过多种渠道,深入社会,深入观众,调查研究,了解动态,有针对性地制作一些具有知识性、趣味性、实用性又兼有引导性的节目,使之达到寓引导于服务之中。《为您服务》栏目所包含的内容很广泛,除了日常生活的衣、食、住、行、用外,还包括文化生活、经济生活、精神生活、社会生活等。可以说,凡是观众需要的,都在我们的服务之列。比如,有些观众来信反映,信封上的邮票常常被人撕掉。当时社会上刚兴起集邮热,这种现象比较普遍。我们有针对性地录制了有关集邮方面的系列节目。从世界上第一枚“黑便士”说起,不仅介绍了许多珍贵的邮品,还请专家讲解集邮的目的、方法和相关的文化知识,以及一些集邮中道德层面的问题,收到了显著的效果。

为了把栏目办得有品位,我们特别强调节目中的知识含量,因为生活中同样有科学。讲吃,不能只限于教做菜,饮食包含食文化与营养科学;讲穿,不能只教怎样做衣服,同时还告诉人们怎样提高审美观。总之,每个节目要力争做到用知识去贯穿,让观众看有所得,学有所用,不仅知其然,还要知其所以然。

现在的电视节目强调互动性。其实,《为您服务》栏目已经开创了与观众直接交流和互动的先河。我们经常在节目中指名道姓,回答观众的问题,满足他们的要求。我们觉得这种做法会加强栏目与观众之间的沟通和情感交流。比如,有位观众来信问:“‘一问三不知’是哪‘三不知’?”于是,我们录制了《小辞典》。节目播出后又有观众来信问:“‘五音不全’是哪‘五音’?”后来,我们把《小辞典》固定为一个子栏目。在传播文化知识方面,起了点滴的作用。虽说节目很小,但我们看重的是,通过反馈可以吸引更多的观众关注我们的栏