

# 幸福要回答

只有把世界问遍，才能把幸福答了

杨澜

朱冰


著

# 幸福要回答

● H E H A P P I N E S S P R O J E C T

杨澜朱冰◎著



  
江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

幸福要回答 / 杨澜, 朱冰著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5399-5874-3

I. ①幸… II. ①杨… ②朱… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第310313号

书 名	幸福要回答
著 者	杨 澜 朱 冰
责任编辑	蔡晓妮 徐颢妍
特约编辑	李 丹 甘玉龙
助理编辑	余 点 夏 源 王奥林
文字校对	郭慧红
装帧设计	门乃婷工作室
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京兆成印刷有限责任公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	17
字 数	176千字
版 次	2013年1月第1版 2013年3月第6次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-5874-3
定 价	35.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



THE HAPPINESS PROJECT







楊潤

## 自序 女人，离幸福更近



8年前，在一段宣传片中，一袭红裙的我跟随拉丁舞曲摇摆，给观众造成了一定的不适反应，记得好友崔永元说：“如今娱乐当道，瞧把杨澜都逼成这样了！”哈哈，其实还真没人逼我，是自个儿设计的，显露的是我的另一面。女人被称为感性动物，一种叫情绪的东西，更容易被我们感知，也得以更直接地表达。相对于男性的社会化角色，女人可以活得更本真、更纯粹。听到舞曲的节奏，身体就不自觉地扭动起来，没什么深意，随性而已。

收看过《杨澜访谈录》和《天下女人》的观众很容易注意到节目的“场”是不同的，相应的人的状态也不同。前者探讨的话题是世界，后者展现的是生活；前者的谈话是理性的、严肃的，后者是感性的、轻松的；前者让我尽量收敛情绪，甚至为了客观性有意保持与受访者的距离，而后者让我放下戒备，释放情绪，与搭档和嘉宾的情感相融在一起、哭笑在一起。有时我甚至觉得，在前者中我几乎是中性的，而在后者中我享受做女人的乐趣。



做女人真好。我们可以毫不扭捏地装扮自己，骄傲地展现上天赋予的美丽；可以自然地流露情感，释放天性，表达爱憎；更因为母性的驱使，对生命有更多的包容与爱惜。女性是大地，是生生不息的繁衍者、滋养者、抚育者、收容者。在《易经》中，坤象曰：“至善坤元，万物资生。乃顺承天，坤厚载物。牝马地类，行地无疆。顺柔利贞，君子攸行。先迷失道，后顺得常。”根据这样的说法，女性不仅象征大地博大深厚的德行，也指引着迷失的心灵，让其拥有平和柔顺的智慧。

女人与幸福有着更亲密的关系。社会调查发现，女人比男人更容易感受到幸福：一瓶香水，一句贴心的话，都能让她们乐上一天。而因为同样的敏感，女人也比男人更容易感到不幸福。在家庭中，女人是照顾者（care-taker），对弱小的生命有着与生俱来的慈爱悲悯。如果我们从心理学的角度，把中华民族看作一个大家庭，那么就无法忽视它曾经经历的巨大心理创伤：千年封建帝制的压抑，百年战乱内乱的洗劫，几十年政治运动中人与人的背叛倾轧，还有自然环境恶化、社会保障缺失带来的重重焦虑与不安全感……我们的民族需要疗伤。当下中国社会从温饱到小康，从一味追逐物质财富到希望有更平衡的物质和精神生活，特别是社会的公平正义、人与人的信任友善，变得与国民的幸福感息息相关的时候，女性，以她们敏感与温柔的天性，特别是作为母亲，有可能成为家庭与社会的疗伤者、民族未来的创造者。不过，她们自己还有许许多多的困惑与挣扎。从贤妻良母的传统角色到活跃于职场的社会承担，女性的自

我认知和期许正经历着巨大冲击。是干得好还是嫁得好？是嫁鸡随鸡还是保持独立？出得厅堂的修养，下得厨房的手艺，斗得过小三和智慧，打得过流氓的勇气……超人算什么？做一个当代女人才不容易！她们有话要说。

我们的选题集中在女人的故事、女人的话题和女人的视角。女人的故事实在精彩：成长的烦恼和疼痛，奋斗的艰难和喜悦，成功的困惑和诱惑，行走的发现和奇遇……真可谓生命不息，故事不断。女人的话题也实在丰富：一曰美，二曰爱，几乎就是不可穷尽的。只要谈到减肥，谈到扮靓，谈到整容，谈到星座血型命格，谈到男人的花心、孩子的聪明、父母的恩情，哪个女人没一箩筐的话倒给你？针对各种社会问题，女人的视角是独特的。无论是艰难的求职、高企的房价、社会的不公，还是生态保护、失独家庭、临终关怀……女人的感受往往更真切，感情更深沉。我记得在有关微博打拐的一期节目中，一位母亲举着被拐儿子的照片对着摄像镜头说：“我不知道我的儿子现在生活在谁的家中，我只想告诉这家人，哪怕你们不会把孩子还给我，请通过某种方式告诉我他现在是否健康快乐。只要你们爱他，我别无他求。”闻之让人心碎。

在主持女性栏目的这些年里，于我个人，是个被滋养的过程。那么丰富的情感和生命，让平日里被包裹的心重新被打开，变得敏感起来。我常常忘记我的提纲、我的逻辑，任凭自己如一片扁舟随情感的潮水起伏。那种忘掉控制、对等交流的感觉真的很棒。而且我有一支非常靠谱的团队，他们会在我迷失在谈话中的时候，冲我举起白板，上书：“请进行下一个话题！”没你们我可怎么办啊！

况且在场上我不是独自奋战，我有我的搭档们！天下女人嘛，当然要反映不同年龄段、不同成长背景、不同性格的女性的不同视角和不同观点。8年来我曾经荣幸地合作过的搭档有：柯蓝、张丹丹、李艾、赵守镇、刘硕、秋微、梁静、喻舟、王一楠、影子、海蓝，那可个个都是人物！除了海蓝博士比我年长，其他的一律是妹妹。

柯蓝倔头倔脑的。因为痛恨高跟鞋，有一段时间她每次录像都穿同一双平底靴子！如果遇上她认为“装”的嘉宾，她就可以做到拉长个脸一言不发，把我撂在那儿没完没了地提问！快把我逼疯了。她总是叫我“班长”，大概是说我从小就是乖乖女、好学生，太“正统”没有棱角的意思。这我可不干，人家在大事上从不含糊！我一叫屈，她立马得逞，嘿嘿地坏笑起来。不过看在她从小得骨髓炎，有着一副脆弱受伤的脊梁，还整天嘻嘻哈哈的，就原谅她吧（下次什么中国脊梁之类的奖可以颁给她，因为说起环保，说起抗日老兵，她那脊梁挺得就更直了）！后来她彻底瞧不上主持人职业，一甩手去做全职演员啦！直到她在冯小刚导演的《一九四二》中出演宋美龄，之前演的角色，一水的女革命党人、女战士、女烈士，一个个正气凛然。这回轮到我对她说：“哟，谁是女班长啊？”

李艾和守镇，一个灵秀，一个热辣，共同特点就是心直口快，掏心窝子。记得有一期节目讲到父爱，李艾说起英年早逝的父亲，他当年曾经拿着她小时候的照片给同事们看，说这个丑丫头就是我闺女！李艾多希望父亲能看到她的



今天，能跟同事们指着电视说：“那个主持人就是我女儿！没想到吧，她长大了倒漂亮起来了。哈哈！”说着，大串大串的泪珠从李艾眼中滚落，那份追思与惆怅，让我的眼眶也湿润起来。守镇说起在韩国做出租车司机的父亲，他收入微薄，沉默寡言。他离婚再娶后，看到老婆欺负女儿却无能为力，让守镇委屈很久。当守镇决定到举目无亲的中国闯荡时，所有的人都反对，只有父亲相信女儿的能力，支持女儿的决定，告诉她：“实在不行也不要强撑着，回家来爸爸有饭吃你就有饭吃。”说着，守镇也哽咽起来。看着两人梨花带雨，让我好生心疼！一边递着纸巾，一边搂搂她们的肩膀，无以安慰，却由衷为她们骄傲。大概很少谈话节目有这样真情流露的交流与分享。

秋微和刘硕有着鲜明的个性。秋微是个观察入微多愁善感心有千千结的文艺青年。如果张爱玲回到人间，必然在她身上找到自己当年的影子。她有自己的腔调，比如写作必是要“躲进上海的小楼，焚香净手，听细雨敲打梧桐，然后文思泉涌”的。读她的小说《女少年》，就被那份早熟的敏感所打动。她博闻强记，常常引用些个先哲们的名言，我们只有不住地点头啊！刘硕是个很透明的女子，胆子贼大，但凡是刺激惊险的事，绝对能引起她的兴趣。做旅游节目时就又下海又登山，还在蹦极胜地一猛子跳下去，体会融入蓝天自由飞翔的感觉。我和秋微可没这样的胆色。刘硕又很浪漫，花痴般地恋着张东健。我和秋微常调侃她，不是说要找世界上任何一个人，只需要经过六个人的介绍吗，那就别犹豫，出发去追求真爱啦！她果真就在一个韩国摄制组来采访时，不顾人

家明星主持人的尴尬，一个劲儿问：“你认识张东健吗？”拜托，妹妹！

有这一群活宝搭档，主持《天下女人》就成了姐妹淘，喜乐会。我必须说明，关于圈内圈外的八卦新闻，我大多是从她们那里听来的。这一点不说明我清高，只能说明妹妹们让我永不落伍！至于来到我们节目的嘉宾，常常会敲开主持人的化妆间，好奇地问：“听见你们这屋笑声不断，实在忍不住了，你们到底在聊什么？”哈哈，有些能说，有些还真不能说！

不过，她们还真跟朱冰说了不少内幕。朱冰和我合作过《一问一世界》这本书，结下战斗友谊。她也是一位很有个性的女子，工作之扎实之勤奋，让我深深敬佩。而她不紧不慢的耐心与细致，也让心浮气躁的我自惭形秽。为了写这本书，她几乎调看了《天下女人》的所有节目！许多我已经遗忘的细节，都出现在她笔下，并且连贯起来，显露出背后的逻辑。积极心理学家常用 Mindful 一词，翻译成中文，应该是自知、内观的意思，很像东方人的修禅。他们认为当我们对自己正在体验的呼吸、感情、思想多一份观察和自觉，我们就更容易安静下来，超脱混乱与痛苦。而有时，这种自我认知却是通过他人的观察与记录丰富起来的。朱冰的不厌其细的采访、记录和整理，帮助我和同事们第一次有了更为完整的梳理。对她，怎一个谢字了得！

我也要感谢《天下女人》节目组历届的制作人、导演、统筹们。这个组以娘子军为主，只要有男编导，必是受宠的！女孩子们个个有一身好功夫，关键是热情、认真！为了做蚁族的选题，她们大冬天在公共汽车站进行街采，直到



天黑，最后从几十位候选人中挑出适合上节目的嘉宾。每一次前期采访，她们都认真做功课，提出采访思路和亮点，在我的严厉挑战甚至否定下，推翻重来  
的事也时常发生。第二天正当我为自己出言太重而懊恼时，一夜没睡的她们捧着刚刚打印出来的新稿子又站在我面前！她们总是很照顾我的身体和情绪，知道我声带容易发炎，就在化妆间备着泡好的胖大海给我喝。姑娘们，谢谢！还有造型师老黑、梅朵和你们的学生们，节目亮丽时尚的气质离不开你们，你们大胆的创意和快乐的情绪，绝对是我们场上场下的正能量。

我还要感谢我的家人。父母、老公、孩子，你们让我从女孩成长为女人，让我有机会体悟一个女人丰富细腻的情感，爱与被爱的幸福！如果我有什么能够与读者朋友分享，必是首先在自己心里有的，你们让我有的。作为一个脾气挺倔、经常出差、从不做饭的女儿、老婆和妈妈，我仰仗你们的宽容和呵护，也希望你们以我为荣。爱你们，是我此生最重要的事。

THE HAPPINESS PROJECT

“魔镜，魔镜，告诉我，世界上最美的女人是哪个？”

皇后每天问同样的问题，并期待着同样的答案。

每一次的问答都助长着她的骄傲，也加剧着她的恐惧。

## 《一问一世界》

杨澜入行 20 年首部传记作品  
立体展现杨澜非常媒体生涯

杨澜 朱冰 著 定价: 32.00 元

她，被推选为“能推动中国前进，重塑中国形象”的新时代女性；她，创建了中国第一个以历史文化为主题的卫星频道；她，采访了数百位世界政要和各界风云人物，被誉为“中国的华莱士”；她，荣获了国家公益慈善领域最高奖——中华慈善奖……荧屏内外、舞台上下，她用她的美丽与知性，打动了中国，撬动了世界！她——就是杨澜！

这本书是杨澜入行 20 年首部传记作品，书中通过采访 500 多位世界政治、商业、艺术、体育、文化等各界精英人物，经由一次次提问，串联起杨澜印象深刻的若干采访，立体展现了她的非常媒体生涯，记录了一个真实的杨澜和这个时代的历史真相。

在书中，杨澜将告诉你：她从 1990 年到 2010 年的生命跨越和岁月流转；她与基辛格、克林顿、布莱尔、老布什、李光耀、韦尔奇等高端人物的交往秘辛；她如何在人生每个节点自由潇洒地转换；她对“赢”的重新理解和体悟；她眼中的传媒江湖……



## 《我的零点时刻》

朱军首次披露主持数年春晚经历，讲述非常人生感悟

朱军 著 定价：35.00 元

他原本是一名军乐手，他曾经是一位相声演员，现在他却握起了主持的话筒；他在《东西南北中》的荧屏上走遍了祖国的大江南北，他在春节联欢晚会的舞台上陪伴我们除旧迎新数十载，他在《艺术人生》的舞台上与艺术家们一起感悟艺术与人生的真谛……率性朱军，用勤奋的脚步走出了一条不寻常的人生路。

《我的零点时刻》是朱军的坦诚之作。他在书中回忆了那些属于他自己的“零点时刻”：荣光时、黯然时、欢歌时、悲泣时……每一时刻的感悟，都使他的生命愈加厚重；每一处率真的笔触，都使我们进一步认识朱军、走近朱军。

这里有朱军主持数年春晚的幕后故事；这里有朱军经营幸福人生的岁月感念；这里有能让每一个人回味无穷的中国往事。在这本书中，朱军将首次披露数年春晚的幕后故事，展现他和《艺术人生》中那些明星的非凡经历，细数他和妻子相濡以沫的美丽爱情，讲述他对国家、对时代、对人生的独特理解……