

Attitude



态度 × 度

王宁® 作品

执著守候
明亮
洞察
深浅
色衰
不再流浪
喂养幸福
免疫伤痛
剥出自己
不惧
真实
懂得
疯狂坚持
珍惜拒绝

失去与获得
那瞬间并不是结束
而是
另一个开始

Attitude



态度 × 度

王宁® 作品

执著守候 明亮 洞察 深浅 色衰 不再流浪 喂养幸福 免疫伤痛 剥出自己 不惧 真实 懂得 疯狂坚持 珍惜拒绝

失去与获得
那瞬间并不是结束
而是
另一个开始



态度 X 度

失去与获得
并非结束而是
另一个开始

世界上最遥远的距离不是生和死，而是站在你面前却不能说：“我爱你”。

爱情，从出生的那一刻，就注定了要牵起疼痛的手，走进回忆的盒子。刻骨铭心的爱情，其实是一段钻心的疼，疼得从心里长出老茧，爱情才会入土为安。

伤逝的纯真，就像清晨的露珠，在阳光升起前融化，谁会记得呢？

除了我，和你。

时间其实不是线性的。它多维，多情，多虑，多思。只是不够，不曾多余。多维的时间里，总会出现一些类似于遭遇的枝杈，和你的行走磕磕碰碰。刷破了衣服还好，伤筋动骨也罢，都只不过是一种提醒：这条路径，你，曾经走过……

不放弃，往往不是因为执著，而是因为骑虎难下。为爱痴狂的时候，往往不是因为爱情，而是为求得一个交待。可惜，我们不愿意承认。我们抱怨生活欺骗了我们。殊不知，生活根本不知道你是谁。

每一个时代，都会有些明亮的女子，照耀着不断翻新的土地。她们的梦想是，你可以忘却她们的容貌，甚至忘记她们的名字，但一定要记得她们做过的事。

太阳不会结冰。只因太阳相信，没有什么是阳光照亮不到的。

爱情的深浅，有如滴水穿石的过程。什么时候出现石面上的那个小洞，并不重要。只是守候着水珠一滴一滴地落下，爱情的冷暖，便掷地有声了。

时间的美丽并不在于如何盛放，而在于如何老去？



SDLE 盛大文学

华文天下·弘文载道

上架建议 文学|明星

ISBN 978-7-5039-4853-4



9 787503 948534 >

定价：28.00元

态度 × 度

王宁◎作

珍惜拒绝

疯狂坚持

懂得

真实

不惧

剥出自己

免疫伤痛

喂养幸福

不再流浪

色衰

深浅

洞察

明亮

执著守候

失去与获得
那瞬间并不是结束
而是
另一个开始

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

态度/王宁著. —北京:文化艺术出版社,
2010.12
ISBN 978-7-5039-4853-4

I. ①态… II. ①王… III. ①散文—作品集—中国—
当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第240467号

态度

作 者	王 宁
责任编辑	周进生
选题策划	杨文轩 钱其强
封面设计	弘文馆·闫薇薇
版式设计	弘文馆·陈 丽
出版发行	文化艺术出版社
地 址	北京市东城区东四八条52号 100700
网 址	www.whyscbs.com
电子邮箱	whysbooks@263.net
电 话	(010)64813345 64813346(总编室) (010)64813384 64813385(发行部)
经 销	新华书店
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
版 次	2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
开 本	700×940毫米 1/16
印 张	15
字 数	160千字
书 号	ISBN 978-7-5039-4853-4
定 价	28.00元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

态×度

目录 CONTENTS

01 序/xu

- 9_人好学问好，态度自然好...莫言 / 11_光滑的石头...赵立新
13_如是王宁，如斯美丽...金韵蓉 / 15_心动...陈彤

02 光斑/guangban

- 20_读书，不是一个人的事 / 24_未苏醒的希望
27_人生时间节点 / 30_有件疯狂的小事叫坚持
34_热爱发酵的疯子 / 38_生命坚守着奇迹
41_哭，是以解千愁 / 43_让灵魂跟上脚步
46_心态清雅气自华 / 49_真实是一种安全
52_太阳不会结冰 / 55_你好，忧愁
60_懂得真实是一种美德 / 63_改变，是时间的礼物

态×度

目录 CONTENTS

03 醍醐/tihu

- 68_严歌苓 Follow your heart / 72_徐静蕾 梦想照进真实
76_周国平 生命之间的感知 / 81_席慕容 暖味的故乡歌
84_海清 不把命运当回事儿 / 87_丽江女子 透彻守候
90_徐晓芹 清新扑面而至

04 阳宝/yangbao

- 96_当归 归期在即 / 101_蜂蜜 珍惜甜蜜
105_洋葱头 剥出自己 / 108_燕窝 悄无声息的纯粹
112_菊 美不作声 / 115_茯苓 平凡不是普通
119_苦瓜 尽头是甘 / 123_失眠 只缘身在此山中
126_芹菜 爱你的小手

05 缱绻/qianquan

- 130_爱在点滴 / 133_好爱情好爱人
137_珍惜拒绝 / 139_驾驭态度
143_相爱，要如命 / 147_放爱生路
150_相见难别亦难 / 153_别和错过较劲
157_伤痛长出免疫 / 160_相遇只为怀念
163_好了伤疤终会忘了疼 / 168_先斟满自己的杯子
172_衡量、深浅、庸人自扰

06 須臾/xuyu

- 178_爱上不完整 / 182_开始，另起一行
185_有些爱没有理由 / 188_心回心里
190_活得就是一种态度 / 193_喂养幸福
196_幸福是什么？ / 202_留点时间，心灵排毒
205_不再流浪 / 208_知己难求
211_懂得性感才能优雅 / 215_四分云雨，六分月明
218_学会和时间对话

07 分享/fenxiang

- 王刚...海岩...慕容雪村...李健...刘震云...
羽凡百何夫妇...王丽萍...王刚...苏芩...路金波...
程小东...毕飞宇...高原...夏雨...王海鸰...英达...祝勇

08 后记/houji

- 227_爱，是一种态度

序



CONTENTS

人好学问好，态度自然好

文_莫言

我第一次见到王宁，是在她主持的河北卫视《读书》栏目做嘉宾，讨论的是我的小说《檀香刑》。《檀香刑》因为描写了凌迟的场景，而被某些读者渲染为洪水猛兽。所以，我在上王宁的节目之前，就已经做好了面对一番“恐惧和惊悚”的读后感抒发的准备。我知道，很多读者根本就没有读完我的小说，就人云亦云地附和他人的观点。出于我的意料，王宁展现了一位优秀主持人的敬业精神和专业素养。我们就《檀香刑》的讨论，没有停留在表面，而是从文学和人性这个层面上深入下去。这一次短暂的交谈，让我感到王宁不仅是一位优秀的主持人，也是一位出色的读书人。只有真正的读书人，才会有底气和能力去主持一档品味高雅、立意深广的文化节目，并能一直坚持做下去。

再次见到王宁，是在北京科教频道的《养生堂》节目的电视屏幕上。作为一个人到中年、健康开始走下坡路的普通观众，我坐在屏幕边，渐渐被这档节目所吸引，并成为王宁“养生堂”栏目众多忠实的粉丝之一。我小时候跟着大爷爷学过几年中医，虽年少调皮，学业不精，但对中医也算是略知一二。我注意到王宁和中医大家们探讨养生时，不仅是一位善于协调、引导、有着很强现场控制力的主持人，更是一位

有一定中医基础的勤奋、好学、富有天分的学生。这两方面的素质就保证王宁可以和专家们顺畅、富有成果地交流下去，并传播、教授给观众有益的养生知识和窍门。

王宁不仅是一位优秀的主持人，聪慧的读书人，更是一位富有才情的作者。她的散文、杂记往往能在微小处见趣味，有情有意，文笔生动鲜活，实属难得。尽管王宁常常自谦自己是个小女人，但我已经看到并相信很多读者也会从她这本书中读出在其爽朗、亲和笑容之下的一个丰富、开阔的内心世界。

祝贺王宁的《态度》出版！

莫言

2010年11月10日

光滑的石头

文_赵立新

王宁，是个有头脑的主持人，此乃第一次见面给予我最强烈之印象。当其时，《中国往事》正以它华丽和诡谲的异类面孔登上荧屏，河北卫视的《读书》节目约我做专访，作为演员我受宠若惊，作为编剧我欣然答应，因为放眼国中满目琳琅之卫视哪还有《读书》这样老夫子的节目？可谓仅存之凋零硕果，气场与《中国往事》甚合！果然，主持人，一个极不与时俱进的女孩儿坐在了我的面前，素面，温暖得体的便装，天哪，鼻子上架着一副金丝边眼镜……静若处子，面目明朗，专访开始了。思维如泉水般清晰，对语言的配置和驾驭张弛自如，切中关键的发问充满了谦和与智慧，她就是王宁，主持人中稀有的轻金属。

我在疯狂拍摄谍战戏的间歇，收到王宁的几篇小文章，每日拖着地下党的疲惫身躯回到驻地，随手翻来，见是诸如感悟人生的小品文，先有了抵触，说实话，我不常读此类文字，就像我不大读《读者》，纪伯伦，不怀疑他们的干净和感动，只是不爱读。带着偏见的翅膀飞得很快，迅速就看完了，掩卷之余突然有种错过风景的不尽意，再展开来细细“观花”，竟生出许多悲悯之心，了不得！我们可以很轻易地感动，很集中地流泪，甚至很随便地自责，但“悲悯”是一个何其大而又何其高不可攀的情怀？

每一篇的小题目都显得柔弱而踏实，透着平和、安静和一点俏皮。《幸福的胖瘦》，

三言两语雕出的“九姨”，以独特的方式喂养了自己和夫君的“幸福”，一个艰难日子里开放的花朵，卑微得无人驻足，但她仍是花朵，她开放了，王宁搜集了她的芬芳，告诉我，幸福是自己给自己的礼物，她的胖瘦要靠自己喂养。

《爱情的深浅》“有如滴水穿石的过程。什么时候出现石面上的那个小洞，并不重要，只是守候着水珠一滴滴地落下，爱情的冷暖，便掷地有声了”。有几人甘于守候？有几人耐心体味？要的是现金支付，你来我往，于是对于深浅总是无力琢磨，迎来一次次灭顶之灾。

《时间的玫瑰》北岛虽老矣，但曾经炽热和敏锐的诗句拿出来一样将苍白的今天烫红，“时间的美丽不在盛放，而在如何老去？”王宁的这句话如闪电击中了我忙碌的神经，让我像孩童般思想，曾经挥霍的、正在错过的和即将花销的时光。

《除却巫山不是云》对于众生相的论述让我这个揣着糊涂装明白的中年人汗颜——“不放弃，往往不是因为执著，而是因为骑虎难下。为爱痴狂的时候，往往不是因为爱情，而是为求得一个交待。可惜，我们不愿意承认。我们抱怨生活欺骗了我们。殊不知，生活根本不知道你是谁？”这种句子我无法不引用，她直接、准确、不留余地……

明天要接着拍戏，体会另一个人的高尚与龌龊，感谢你，王宁，戴金丝边眼镜的文艺女青年，你让我急赤白脸地随波游走的时候，攀住一块光滑的石头，隔岸，看到一片早就在那里的独有风光！

如是王宁， 如斯美丽

文_金韵蓉

朱天文的《巫言》我也看了，那是一本不容易轻易被读懂的书，是需要静下心来咀嚼才能心领神会的文字。但是，当我看了王宁写的“除却巫山不是云”（就当它作是读《巫言》的心得后记吧！），却感受到这年轻女孩深潭一般的聪慧和悟性。

我是个心理治疗师，常常需要面对生命中的种种发生而困惑不解的人。在心理辅导的过程中，我最常遇到的难题是：“为什么？”。我知道这个带着撕心裂肺的问句，困住了继续生活下去的双脚，也困住了领受美好的感官。这个问句，其实只需要一个简单的回答，一个公平、合理、能减轻疼痛的说法。

王宁在这篇文章里为它精炼出了一个答案：“把弯路走直是一种聪明，捷径由此而生。把直路走弯更多需要一些豁达，就当是多看了几道沿途的风景”；“时间其实不是线性的。它多维，多情，多虑，多思。只是不够，不曾多余。多维的时间里，总会出现一些类似于遭遇的枝杈，和你的行走磕磕碰碰。刚破了衣服还好，伤筋动骨也罢，都只不过是——一种提醒：这条路径，你，曾经走过……”

这是多么好的领悟和释怀啊！是的，如果我改变不了已经发生的事实，那么就请让我

拥有智慧和勇气，寻得一个可以、或愿意直面以对的能力，纵使伤口仍历历在目，却仍有欣赏沿途风景的开阔心绪！

说真心话，王宁的文字因此的确颠覆了我对电视工作者的一些既定印象。

她是北京电视台炙手可热的日播健康电视节目《养生堂》的主持人；是河北卫视非常有品牌口碑的读书节目《读书》的主持人……我自己也参与一些节目的录制，因此知道这么大的工作量（或这么繁华的工作情境）会占据她多少的时间、精力和能量。所以，如果她没有时间写作，或甚至没有太多时间读书，都是完全可以想象和被理解的。

但是，读王宁的文字，却让我嗅不到一丁点儿的繁华或浮躁，就像是我前后三次接受她《读书》节目的采访一样。她笑容清丽，容貌秀美，态度更谦虚诚恳得不像大牌主持人。而最让我喜欢的是，她的蕙质兰心和聪慧敏锐。节目录制的过程中，有好几次我都因为“与我心有戚戚焉”的激动而想站起来和她来个**High Five**击掌。

是啊！美容医学那么发达的今天，现在的女孩儿要长得好看，并不是一件太困难的事；拥有一副可以播音的好嗓子，除了爸爸妈妈基因的先天恩赐之外，也是可以借由后天努力训练出来的；但谦虚诚恳的教养、勤勉好学的认真、蕙质兰心的聪慧，却是得靠自己的价值信念而坚持培养出来的。

而我所认识的王宁，却是如此的幸运，老天既给了她较好的容貌、优美的嗓音，又让她为自己挣得了知书达理的敏慧。因此，我只能赞叹地说，如是王宁，如斯美丽！

心动

文_陈 彤

她主持读书和养生节目。几乎每天，都可以在电视上看到她的脸——读书的时候，睿智、风趣、知性；养生的时候，温暖、体贴、亲切；事实上，我并没有那么喜欢读书，也没有那么喜欢养生，但是，因为她，我喜欢了——对于我来说，大部分的书最多是翻一翻，甚至很多连翻一翻的兴趣都没有，读书就像看电影，除非是口碑好得一塌糊涂的电影，或者冲着某个导演的“品牌”，我去进电影院。由于电影院是封闭空间，买了票不能退，所以我是绝对不会贸然去看一部折磨视神经的片子，生活已经够折磨了，没必要再把自己关在电影院让假装深刻的导演再折磨俩小时。读书也是一样，周围读书的人越来越少，报纸上总有人呼吁这件事情，还有人说不阅读的民族如何如何，问题是，与其阅读垃圾还不如不阅读。我曾经非常非常同情读书节目的主持人，哪儿那么多好书？她们不是相当于工作在“垃圾场”？读书是一件快乐的事，但被强迫读垃圾，还快乐吗？所以我从来不责怪读书节目的主持人没有读过自己节目中的书，很多主持人是在节目现场的化妆间，一边化妆一边听编导大致讲一讲书的内容。

喜欢王宁的读书节目，莫名其妙的喜欢了很久，直到看到她写的文字，终于知道为

什么喜欢——“莎士比亚的悲剧《尤利乌斯·恺撒》里有一句台词：‘亲爱的布鲁图，真正该责备的，并非宿命，而是我们自己。是我们自己决定了我们只会是微不足道的人。’”“记得莎士比亚曾经说过：伤口虽然愈合了，疤痕却永远留存。疤痕，这个褐色的，容易色素沉着，扭扭曲曲，无法熨平，着实不大好看的印记，好像始终在提醒着我们，疼痛的记忆是可以存活下来的，它会随你生长，让你变得聪明起来。”“Armani曾经这样描述优雅：‘在觥筹交错的聚会上，一个女子走进来，你并没有眼前一亮被她吸引，而当这个女子离开，你却怅然若失，开始想念她的背影。’”

看到这些文字的瞬间，忽然心就动了。这些年来，失望过，愤怒过，悲伤过，当然也快乐过，笑出过眼泪，但是，很少很少“心动”。于是想起热爱读书的年龄，在大学图书馆如饥似渴的读，甚至抄下每一段打动自己的“名言警句”。岁月流失，当初的读书笔记早丢到不知哪里去了，却忽然在王宁的书里，在她的文字里，搜索到了——她都记得！并且她一直记得！！

再看王宁的读书，多了一层“温暖”、“体贴”、“亲切”；再看王宁的养生，加了一层“睿智”、“风趣”、“知性”。她不是在简单的跟你说养生，说天冷了应该注意些啥，年纪大了应该多吃些啥，她是在跟你谈论生活，谈论如何爱生活；她也不是在简单的推销哪一本书，说哪本书好，她是在和你分享，分享她的理解——“迷人如格蕾丝·凯丽，天生的王妃；坚忍如琳达·艾米莉，永远的李小龙遗孀；锐利如苏珊·桑塔格，用文