

SMPH

上海文艺出版总社  
上海音乐出版社  
上海文艺音像电子出版社

# 梦晓时间

in the night of city, lonely people used to warm each other via talks

相伴到黎明



附CD一张

# Dream Time

梦晓 *Dream Time*  
时间

 **SMPH**  
上海音乐出版社

 **SLAU**  
上海文艺音像电子出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

梦晓时间·相伴到黎明/梦晓著. — 上海: 上海音乐出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80751-115-1

I. 梦… II. 梦… III. 散文—作品集—中国—当代  
IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第120994号

书名: 梦晓时间·相伴到黎明

著者: 梦晓

---

责任编辑: 龚蓓

音像编辑: 龚蓓

封面设计: 郑杰

---

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路74号 邮编: 200020

上海文艺出版总社网址: [www.shwenyi.com](http://www.shwenyi.com)

上海音乐出版社网址: [www.smph.sh.cn](http://www.smph.sh.cn)

营销部电子信箱: [market@smph.sh.cn](mailto:market@smph.sh.cn)

编辑部电子信箱: [editor@smph.sh.cn](mailto:editor@smph.sh.cn)

印刷: 上海市印刷二厂有限公司

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 8.5 插页4 字数 149,000

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

印数: 1-4,000册

ISBN 978-7-80751-115-1/J·092

定价: 35.00元(附CD一张)

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

电话: 021-65419327



## 梦晓

上海第一位广播、电视综艺类双栖节目主持人，国家二级心理咨询师。曾担任过《智力大冲浪》、《音像时空》、《相伴到黎明》等电视节目和《相伴到黎明》、《梦晓时间》、《相会在午间》等广播节目的采编播合一的主持人。

曾荣获“上海市最受欢迎的主持人”称号，其采编播制作的广播节目也曾多次获得“中国广播电视文艺奖”和“上海市广播电视政府奖”。现为上海文广新闻传媒集团（SMG）广播新闻中心制片人和主持人。

## 时间里的故事

我是一个听故事的人，在许多个不眠之夜，随着大家的讲述而同喜同悲，于是就试着去做一个记录故事的人，生怕云淡风轻的声音会承载不住厚重的故事。

## 时间里的对话

有人问我，节目中你是什么？想起民间有两个有关稻草的故事：一是关于人在湍急的河水中抓住了一根稻草上岸的故事；二是关于一头牛负载了一车的重物，结果被一根稻草压死的故事。我一直努力在成为第一个故事中的稻草。

## 时间里的感言

能够做自己喜欢的工作是幸运的，能够做自己喜欢的工作并被认同是快乐的，能够在工作中相遇一个同甘共苦的群体是幸福的。热情的“席梦思”们替我整理和保存了一些节目中的即兴话语，特别要谢谢“紫色海之泪”和“梦舞芸晓”们的辛勤工作。

## 时间里的声音

这些是听别人说过，并在节目中讲过的小故事。如果我讲述的故事在某一个瞬间被你听到并喜欢，而在另一个你需要的瞬间记住并用到了，我会非常快乐！

梦晓 *Dream Time*  
时间



in the night of city, lonely people used to warm each other via talks





夢曉 *Dream Time*  
时间





夢曉 *Dream Time*  
时间

In the night of city, lonely people used to warm each other via talks.





梦晓 *Dream Time*  
时间

感谢照片提供者郑宪章先生

试读结束，需要全本PDF请购买 [www.tongbook.com](http://www.tongbook.com)

## 序 一

应诺为梦晓的新书作序后,方发现当天是其生日,于是便知道这“作序”生日礼物是赖不掉了。赖不掉还是拖了一阵子,繁杂的事务理所当然成为拖延的理由。如今,新书付梓在即,只好提笔了。

说实话,让我为做主持人的同事的作品写序,一直令我诚惶诚恐。曾与同事说起过:新闻编辑出身的我,对同一座大楼里的主持人们(特别是知名主持人),历来是以看明星的眼光去仰视他们的,收集他们作品的签名版曾是我的爱好,现在要为他们作序实在有点汗颜。

其实,我对梦晓的最初印象,并不是来自广播而是电视,来自于很多年前初创时期的《智力大冲浪》,我是以为梦晓当时富有活力的知识女性形象是很适合这档电视节目的,而当她从这档电视节目中退出后,我才留意到广播中的梦晓,其率直而又严谨、敏锐而不张扬的主持风格给人很深印象,此时方发现广播才是她最适合的地方。

上海广播新闻资源整合后,在一个部门工作成了同事,更感受到了梦晓对广播的执着与热情。正是梦晓和其带领的团队的努力,《相伴到黎明》占据了上海广播市场深夜时段的最大收听份额,也正是梦晓与其同事、合作伙伴的创新和开拓,广播节目有了电视播出版,并赢得了不菲的收视成绩,这是广播的力量所在,这也是梦晓的魄力所在,因为重现荧屏的梦晓已更为知性、大气。

上海文广新闻传媒集团广播新闻中心主任

乐建强

2007年7月25日凌晨

## 追风疾走的梦晓

(序二)

忙,现在到底还算是一件好事吗?

因为自己有点忙,所以,内心其实挺在意周围匆匆来去的忙人。可假如,一个女孩也常忙得不可开交,那可就有亏,忙是男人的事。而印象中的梦晓就是这样一个很忙的女主持。一样的工作,一样的节目,她总会比别人忙出许多事来,许多新的创意,新的策划。她把很多女孩泡咖啡、逛商场的的时间都用在她想去忙的事上了。

其实,仔细想想,商场里,她倒也不是没忙过。记得东方电台刚成立不久,她就带着节目组在商场的人堆里窜来挤去,和节目搞户外互动。人家女孩在商场里疯狂购物,同样是女孩的她却策划了一档大概叫什么“寻找 007”的活动。这是我记得的东方电台早期的和听众户外互动节目。我不记得这个活动持续了多久,但对于扩大节目的影响和提升节目主持人的人气所起的作用是不言而喻的。策划过类似活动的人都清楚,整档节目从创意到构成到播出要花费的心血是可想而知的,加上这是一档直播节目,节目播出进程中所有细节的衔接,突发事件的应变预案,这一切岂止是忙,简直是忙乱。而记得当时从节目中传来商场的现场声和寻到“007”时主持人充满激情和兴奋的声音时,我同时听到了梦晓的得意和满足。

这些年,集团改革调整,部门分分合合,和梦晓在同一个办公室的机会不多,两人面对面聊天的机会也就更少。两个部门难得在会议室开会也只是面

面相觑，眼神打个招呼。记得唯一的一次坐在离她家很近的上岛咖啡，本想趁机向她打探点私事，听她说些聚散分离的故事，可她没有给我这样的机会，结果还是聊了些和工作有关和节目有关的公事。这年头，私约咖吧谈工作，领导知道领导高兴，老公知道老公放心。

其实我和梦晓尽管做着同一档节目，见到她，也还真是在电视里更多一些。见面不多，但沟通不少，有时，一个懒觉醒来，手机里会留下她一个短信：阿哥，冒1啦。说的是我昨晚终于掉头上上升的收视率，让我喜上加喜。

《相伴到黎明》是东方电台的老节目，也是梦晓的一档老节目。从电台到电视，这15年走过，她倾注不少，关注不断。节目办得有声有色，情真意切，应该和她生命走过的曲折有关，而这些曲折她始终默默地收起，我们听不到她的故事，而她的听众和观众们倒很有可能在聆听她的叙说中，一不留神听她道出一段自己的心路历程而带来的感悟，从而给大家作为启示和参考。也许，因为失去，也让她有了更多的得到。

总在忙也总在想，是不是越是来去匆匆地想多抓住一些，让自己充实，让生命丰盈，结果便越容易使我们和生命中的许多东西擦肩而过，于是分是必然，合是幸运，比如节目，比如人。

有很多点子，有很多创意，还有很多行动，这便是梦晓。她一直在往前走，不满足，不停息，她一直是她自己最大的挑战者。如今，追风疾走的梦晓找到了她生命中的另一部分，她应该可以有更多的时间去逛商场，去酒吧发呆，去和卖水晶链的老板娘讨价还价，去西藏看蓝天白云，喝酥油茶……

上海文广新闻传媒集团广播新闻中心主持人、全国金话筒获得者

晓林

## 感谢梦晓

(序三)

一年 365 天,其中有 100 多天,我们都和梦晓有个约会,风雨无阻。

真的不容易,不管酷暑还是严寒,也不论暴雨还是天晴,一个礼拜有三天,她都会踏着渐渐浓郁的夜色,横穿整个上海准时赴约,赶赴一个和难以计数的观众在一起的心灵之约——《相伴到黎明》。

“都市的夜晚,寂寞的人们靠说话来相互取暖。”

经常,她用这句话开始一天的直播。

认识梦晓已经超过 10 年。虽然时光的流逝在她脸上似乎没有留下多少痕迹,但是梦晓的成长却还是有迹可寻。

梦晓是个随遇而安、荣辱不惊的人。

1993 年正是电台“东方旋风”刮得最盛的时候,我们制作的《三色呼啦圈》请梦晓来主持,从电台到电视,她适应得很快。后来看到她和林栋甫搭档《智力大冲浪》,反响也很不错。梦晓成了沪上第一个同时涉足电视和电台领域的主持人,似乎就到了一个事业的顶点。但是再后来听说要她在电视和电台之间做个选择……几乎没有犹豫,她重新回归了电台。她很能理解种种变故,不计较付出也无所谓得失。她迷恋躲在话筒后面的感觉。对于名利,她不追逐也不强求,只想着尽心做好自己喜欢的、能够做好的那一份工作就好。

梦晓也是个随性而自信的人。

记忆中好像从来不见她穿着什么名牌,也不见她用奢侈品牌武装自己。我知道如果愿意,她有这样的能力。她穿衣随意随性,但也有自己的风格,那就是舒适。她似乎喜欢浓郁的色彩,总是穿得花花绿绿,如同她的内心,少女般绚丽多彩,且纯净自然。

梦晓还是个善良多情的人。

“你选择倾诉,我选择倾听。”每次在《相伴到黎明》的直播间里,梦晓的心情随着电话那端的人而变化。好几次看到她为素不相识的观众潸然泪下。

一次,一个年轻的女观众来电话,说丈夫离开家庭已经2年多了,自己从外地嫁来上海,生下的儿子因为患有先天疾病,丈夫舍弃了他们,她和儿子相依为命,几乎没有一个朋友。她自己努力工作,已经按揭买下了房子,儿子也一点点好起来了,她的愿望是丈夫听到她给节目打的电话后早点回家。梦晓在呼吁她的丈夫早日良知发现回到这对无助的母子身边的同时,也希望她自立自重,要有独自面对生活的勇气,她还诚恳地说,从今天开始,你已经有了一个朋友,荧屏这端的我所有的通讯方式都向你敞开,在你需要的时候,哪怕只是一个聊天的人,请你打电话给我……

还有一次深夜,一个无助的父亲打进电话说自己18岁的儿子因为无法承受高考的压力离家出走了。梦晓在和他的交谈中得知这是个任劳任怨的警察,帮助过很多需要帮助的人,还在10年前收养了一个弃婴,如今儿子的突然出走令他束手无策。梦晓被他的善良所感动,她流着眼泪恳请观众一起帮助他寻找儿子。在后来的几天中,梦晓和节目组一起制作了寻人启事在电视里播放,每天在节目中召唤儿子回家,还和他们家里始终保持电话联系,一直到儿子终于回家……

这样的故事实在太多。在观众眼里,梦晓是一个知心的姐姐,也是个贴



心的女儿。有人给她寄来结婚的喜糖，也有可爱的玩具娃娃。还有年长些的观众甚至把给自己子女找个理想伴侣的重任全权交给了她。

梦晓也一定是个知足的人吧。

她跟我说过，她始终觉得自己是幸运的，有一份自己喜欢的工作，有一个幸福美满的家庭，有一群志同道合的朋友，还有许多信任她、喜欢她的观众……

我知道她珍惜和她生命中交集的每一个人。我没有告诉过梦晓，其实我对她最深刻的印象来自一次我俩之间的对话。应该是十二三年前了，东方电台的著名主持人安琪突遇煤气中毒死亡。面对一个年轻的生命毫无征兆地突然离去，梦晓痛心不已，她泪流满面地说，感谢安琪用她的生命给了我们每一个活着的人一个警醒，要善待自己、善待朋友，珍惜在一起的每一刻，抽时间和朋友喝杯咖啡吧，这些都是生命的礼遇……

少欲知足。敬业乐群。

连续 15 年了，在别人的黑夜里做着一支小小的蜡烛，希望能够给需要的人带去一点点光明，送去一点点温暖，我相信，如果没有足够的热爱，很难做到这么长久！这么好！

因为她的存在，我们生活的这座城市增添了多少和煦的篇章？减少了多少心结纠缠而引发的不和谐音符？真的很难言说。

因为足够的智慧和善良，她的脸庞仿佛停留在了某年某月某一天，始终年轻而美丽。

感谢梦晓！深夜，沟通温暖人心！

上海文广新闻传媒集团资深电视编导、《相伴到黎明》电视制片人

王华琴