

人生AB面

白岩松说：人生就像一盘磁带，有尊重市场和流行的A面，也有坚持个性和理想的B面。对曹可凡而言，晚会的主持是A面，《可凡倾听》是B面，从A面到B面，不是技术需求，而是规律

人生AB面

可凡如是说

曹可凡 王嘉钰 著

一本《蠡园惊梦》记录
曹可凡家族5代人120年历史变迁
一本《人生AB面》讲述
曹可凡从医生到资深媒体人传奇经历



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

人生 AB面

可凡如是说

曹可凡 王嘉钰 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

《人生AB面》是著名主持人曹可凡第一本真正意义上的个人传记，首次以文字形式，讲述了他的童年、求学、高考失利、选择学医、兼职主持、留校任教又最终成为资深传媒人的全过程。

从主持《诗与画》到《快乐大转盘》到以制作人身份开辟《可凡倾听》再到开拓《加油好男儿》《舞林大会》《顶级厨师》等真人秀主持疆场甚至走上电影大荧幕的非凡经历，全面展现了一个性格爽朗、学识渊博、主持风格沉稳大气的沪上名嘴的人生点滴。本书伴随着曹可凡的成长与成熟，也谱写了中国电视节目发展、改革和腾飞的三十年风雨兼程。

而对于这一代的年轻人，这本书能够成为一本具有人生参考意义的指导书，从曹可凡的经历中，我们看到一个人从小的所思、所想、所做，真的会点滴展现在今后的人生蓝图上，而没有人可以靠幸运成就非凡，即便是命运的不经意，也都是你在无意识时种下的良苦用心。

图书在版编目（CIP）数据

人生AB面 / 曹可凡, 王嘉钰著. —上海: 上海交通大学出版社, 2016

ISBN 978-7-313-15445-3

I. ①曹… II. ①曹… ②王… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第163348号

人生AB面

著 者: 曹可凡 王嘉钰

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海景条印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 341千字

版 次: 2016年7月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-15445-3/I

定 价: 49.00元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 26

印 次: 2016年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-59815625

华语名主持人丛书编委会

(按姓名音序排列)

韩建民

上海交通大学出版社社长

王 群

华东师范大学传播学院教授

吴 郁

中国传媒大学播音与主持学院教授

严三九

华东师范大学传播学院教授

总 序

曾几何时，节目主持人，这个现代文化的新生骄子，这个传媒领域中集大众传播与人际传播于一身的最具使命感的传播者，这个广播电视节目中集社会性与人际性于一身的最富亲和力的交流者，蓦然成了吸引众人眼光的焦点人物。节目主持人不仅成了许多人跃跃欲试的热门职业，更成了广大理论工作者研究对象。而一线节目主持人纷纷著书立说，将自己对主持节目的切身体会、深刻思考以至自己的生活经历奉献给了读者。这些文字已成为节目主持人学术研究的重要组成部分，成为出版界一道亮丽的风景线。

的确，近 30 年来，主持研究的队伍在日益壮大，研究的领域在逐步拓宽，研究的思路在不断突破，研究的水平也有了相应提高，中国节目主持理论的探索已经达到一个新的高度。然而，我们必须看到，主持人的著述对于我国广播电视事业的整体发展，对主持人的研究有着十分重要的意义。

如果说在研究、探索主持人理论的队伍中，业界的主持人好比是太阳，学界的理论工作者好比是月亮，那么月亮没有

了太阳的光辉也只能叫“月球”，不能叫“月亮”。因为中国主持人的研究必须立足于实践，必须加深人们对主持人和主持人节目的认识，必须以生动活泼、丰富多样的主持实践为基础，必须从具体、形象且富于个性的主持人实践中，选择、提炼、加工、浓缩，最终升华为具有中国特色的主持人理论。只有这样，主持人的研究才能保持住生气与活力，才能发挥具体作用，解决现实问题，取得良好效果，才能使我国广播电视事业获得一个稳定、坚实、可持续发展的理论依托，赢得一个健康发展的良性循环局面。

而反之，如果业界主持人不重视经验的总结，不从理论上提升，远离学界，好比“太阳”的光辉不能照耀其他的星球，那么其充其量也只能称之为“自燃”了。毫无疑问，一个成熟的主持人节目是一个多元的、开放的，但不失内在联系的有机整体，主持人的成功与他们的成长经历有着千丝万缕的关系。因为主持人的职责不是机械地将单个节目内容进行堆砌、增减，而是要在“全面了解节目构思、素材，熟悉播出依据，清楚各个环节起承转合的前提下，能动地组织、串联、协调好节目的各部分内容，完成节目的制作、播出”。（赵玉明、王福顺主编，《广播电视辞典》第212页，北京广播学院出版社，1999年10月）如果主持人不多加思考，不注重理论修养，不善于总结经验教训，就未必能深刻透彻地把握好本职工作的丰富内涵和广袤外延，就未必会从大局着眼、小处入手，就未必会树立牢固的节目观念和服务意识，以致影响到整个节目的传播功能与传播方式。

总之，节目主持人著书立说在广播电视的传播中占有突出地位。他们既是研究主持传播规律、特点和方法的主体，也是研究主持传播规律、特点和方法的客体。主持人的著述对于

主持人逐渐走向成熟，对于人们认识主持传播的规律运用，并用这些规律来指导主持人创作大有裨益。主持人能将理论与个人的实际体会相结合，带着问题，把自己摆进去，长于发现、勤于探索、敏于领悟、善于总结，充分施展创造力和想象力，发挥自己的积极性与主动性，在研究中有所创造，在学习中得到提高，从而为主持人的研究提供更多独到的、鲜活的素材，打造出更有价值、更为坚实的理论基础，这种钻研精神难能可贵。

主持人虽然不是影视明星，但是成功的主持人头上的光环或许比影视明星更耀眼，因为他们的成功不仅能像影视明星那样让青年人羡慕，而且他们的思想和精神更能得到青年人的敬慕，青年人从他们身上能获得更多的“正能量”。

基于以上几点，基于我们心底的那份责任感，基于对主持人研究在理论和实践上的必要性和迫切性的理性认识，基于对生命、事业追求中的那份热爱，我们组织了部分华语名主持人和学界的一些理论工作者共同编纂了这套《华语名主持人丛书》，并逐步向大家推出。期盼能和读者一起分享。

编委会

2013年10月

序 一

人生的一二三四五

王一飞

在我的案头放着一本曹可凡的新作《人生 AB 面》的样稿，从阅读第一页开始我就被跌宕的故事和生动的描述所吸引，其中还有一些与我有关的情节更让我沉浸在对往事的回忆中……一口气读完全书，无比酣畅。继而掩卷沉思：我和曹可凡究竟是什么关系？第一，曹可凡毕业于上海第二医科大学，我从 1962 年起就登上了二医大的讲台，又曾担任过十年二医大校长。当然，曹可凡是我的学生，我为有这样一位出类拔萃的高足感到欣慰与自豪；第二，本科毕业后，曹可凡报考组织胚胎学专业研究生，我是他研究生导师之一。他的实验研究主要是在我夫人朱云凤教授的免疫学实验室完成的，至今那段日夜奋战共同探索的岁月还历历在目。在紧张工作之际曹可

凡常常会出人意料地说说笑话，聊聊八卦，在场的人个个忍俊不禁，捧腹开怀；第三，曹可凡 1963 年出生，我出生于 1939 年，两个人的生肖都是“兔”，两个人的血型都是“A 型”。我们两个人的兴趣爱好和性格特征有诸多相似之处，共同语言丰富。在茫茫人海中又能相遇、相知、相识、相聚，也是一种难得的缘分；第四，曹可凡是一位著名节目主持人，又是不少金牌项目的领军人物，是众多追星族的偶像。但正如他在书中所说，是我第一次和他一起走上电视台，我是他的第一个电视采访对象。至今我们都保存着这段场景的录像，这是他的第一次亮相，也是我的第一次出境；第五，曹可凡现在风华正茂，如日中天；而我已近耄耋之年，退休在家。但我们是忘年交，是可以推心置腹的挚友，正如他书中所说，在人生的不少关键时刻，我们会在第一时间想到对方，想听听对方的意见和忠告。我清楚地记得是我建议他断然放弃医学教育与研究生涯，鼓励他迈向文学艺术的新天地。我珍视我们之间这份交往几十年积累起来的深情厚谊。

在读完曹可凡《人生 AB 面》后，我有不少感悟，为了和他的书名协调，我的读后感悟可以归纳为“人生的一，二，三，四，五”。

一、人生是一个过程

我的朋友 Lunenfeld 教授曾在一次讲演中不无幽默地说：“什么是生命？生命是一种死亡率为 100% 的性传播疾病。”我在他讲演后，即兴加上一段话：“我们的目标是减少疾病负担，推迟衰老与死亡，延长人的健康寿命！”毫无疑问，人生的终点都是相同的，重要的是我们要善待和品味人生的过程，既

要享受人生的欢乐，也要忍受人生的痛苦。在人生之河的两岸，有不同的风景，我们要在人生之舟上欣赏和感受这些人生的风景。曹可凡曾是“弄堂里的小胖子”和“穿着白大褂的医学生”，同时他也是一个运筹帷幄的节目主持人，一个善于和众多名士大家切磋交流的社会活动家。曹可凡的人生之旅既曲折离奇，又绚烂多姿，人生没有“彩排”，人生只有“现场直播”。曹可凡的人生之旅告诉我们，人生经营的正确战略是：认识自己，规划自己，创造自己，成就自己。

二、人生有两本重要的账户

毫无疑问，人生在世必须有一本银行财产账户（Bank Account）。金钱非万能，无钱万不能。但人生必须还有一本健康与情感账户（Health & Emotional Account）。君不见，如若一个人只有“财产账户”，没有“健康与情感账户”，这个人即使腰缠万贯，富可敌国，也必然是一个心灵空虚、精神涣散、惶惶终日、百病缠身的“赤贫户”。我十分欣慰的是看到，曹可凡不愧是一个向自己的健康与情感账户持续投资并不断保值增值的精明理财师！记得曹可凡每次来我家，我夫人都要为他准备一个大食盘，放上一大杯冰镇饮料和一大堆美味零食，他在大快朵颐的同时和我们促膝谈心。几年前，他又来我家，一进家门就对我夫人说：“今天不要大食盘了！我现在每天只吃红灯（番茄）绿灯（菜叶）及黄灯（胡萝卜）。”原来他在拍摄《金陵十三钗》，所担任的角色要有“身材感”，导演为此下了“死命令”。曹可凡痛下决心，节食减肥，果然体重减了十多斤，从此一直维持至今，可见其对健康账户投资的决心与恒心。他对情感账户的投资经营更是如此，他的爱情、亲情与友

情丰富多彩，令人羡慕，时时处处可以体会到他对家庭和双亲的感恩深情，对师长和同事的坦诚真挚。从他与诸多社会名流的绵长情谊中更能触摸感受到他那颗鲜红搏动的赤子之心。

三、人生只有三天：昨天、今天和明天

我清楚地记得，我在为曹可凡那一届毕业生作的毕业赠言中说过这样一段话：“从某种意义上来说，人生只有三天：昨天、今天和明天。今天是昨天的总结，今天又是明天的起点，因为 86400 秒以后，‘今天’将变成‘昨天’，‘明天’已成为‘今天’，而新的‘明天’又在向我们招手！这就是人生昨天，明天和今天的辩证法。”最后，我送给全体毕业生一句英语谚语：“Yesterday is history. Tomorrow is a mystery and Today is a gift. That is why we call it ‘The Present.’ 让我们都来珍惜‘今天’这个‘无价之宝’吧！”

我十分欣慰的是，曹可凡听懂了我这段话的内涵，并身体力行地去珍惜每一个今天，拥抱每一个今天。他能为昨天的荣誉沾沾自喜，也不会为昨天的过错后悔烦恼；他不幻想与憧憬机遇从天而降，不沉湎于对明天的虚幻构想，他每一天都在求知，每一天都在探索，每一天都在积累，每一天都在向前。

四、人生有四个维度：长度、宽度、高度和密度

人人都想长命百岁，其实人生苦短，即使活到 100 岁也只是 5200 周，36500 天，共约 90 万个小时。人生的长度是由“上帝”决定的，我们所做的只能是在争取延年益寿的同时，努力增加人生的宽度，高度和密度。我认为曹可凡在人生这四

个维度的扩展与提升上是我们大家学习的榜样和效法的楷模。除医学和生命科学外，他不断在文学、历史、艺术、宗教、哲学、新闻传播等众多领域刻苦钻研，还熟悉书法、篆刻、国画及戏剧等诸种技艺。记得有一天，已是晚上十点半，他叩开了我的家门，急匆匆地对我说：“明天要主持一个有关先天发育畸形的专题节目，您能否帮助我在最短时间内系统复习基本知识，理清当前这个医学研究领域的思绪和战略。”我立刻拿出我的笔记本和内容精选交给他，并稍微点拨了一下。第二天，我早早打开电视机，认真聆听他的节目，我被他的娓娓动听的阐述和深入浅出的剖析所折服。他真正是在不断扩展生命的高度，宽度与密度。从他的身上，我体会到：人生是多元的，立体的，瞬息万变的，绚烂多姿的。

五、人生的需求有五个层次

人生的需求很多，但大致可以分成五个不同的层次：

① 生理需求；② 安全需求；③ 情感需求；④ 尊重需求；⑤ 实现自我价值的需求。这五个层次的需求相互依存，缺一不可。人生需求的最高境界是实现自我的价值。人生的价值是多元的，人生价值的体现不是一座独木桥。有的人创造了新的技术和发明，有的人为大众带来幸福和欢乐，有的人得到了社会的认可和信任，这些都代表人生的价值，并无高下之分。人无全才，人人有才，人人有梦，人人都在寻梦、筑梦、追梦与圆梦。曹可凡的《人生 AB 面》就是一部寻梦筑梦追梦与圆梦史。记得两年前，我与可凡一起拜访世界整合医学之父 Andrew Weil 教授，采访后出了一个专集。在我的采访笔记中有一段话特别值得回味：“医学不是关于疾病的科学，医学

是关于健康的科学；医学不仅是自然和技术科学，医学更是一门人学。医学不仅要解除疾病的痛苦，医学更要致力于提高人的生活质量，医学不仅要关注生命中有多少岁月，更要重视岁月中有多少生命！”记得有一次，我与可凡谈起人生，我们一致认为最美的人生应当是同时具备 100 岁时的人生境界，80 岁时的宽广胸怀，60 岁时的智慧才干，40 岁时坚毅拼搏，20 岁时的激情无畏，再加上 2 岁时的天真无邪，这才是最美的人生。

我愿把我的“人生的一二三四五”作为曹可凡新作《人生 AB 面》的读后感，同时希望把我的这些感悟能与广大读者共享，祝愿天下所有的人都有一个美好的人生。

序 二

CD 曹可凡

王 群

《人生 AB 面》这一书名，是我们丛书编委在北京讨论提到可凡这本书时，白岩松提议的。这个书名准确而形象地概括了可凡的特点，大家一致赞同。回沪后告诉了可凡，可凡欣然接受，因为白岩松早就当面这样评价过他了，于是就有了今天这本为读者全面展现他自己丰富人生的文字。

我和可凡的交往已有 20 年之久。大概是血型相同，都是 A 型；出生地相近，他是无锡人，我是苏州人（而且发现我们的祖籍都是安徽）；更有趣的是他祖母和我母亲的名字只差一个字，他的祖母叫王秀芬，我的母亲叫王秀璞；甚至不少人感觉我们长得也像，以至于中央电视台的主持人陈志峰竟然在一次活动中，错把我当成了可凡的弟弟，气得可凡对着陈志峰直

晃脑袋，说：“哥们儿，你什么眼神哪？”的确，陈志峰的眼神是差了点儿，但也不能全怪他，因为我待的地方光线比较暗，模糊了我脸上的历史痕迹；当然最重要的是，我们俩可谓趣味相投，他在一线实践，还在华东师范大学设立了工作室，我在该校教书，兼任他的节目《可凡倾听》的策划，并一起像模像样地著书立说，码了百把来万字有关主持人的书和文章。

恐怕是我对他太了解了，所以当我看完书稿后，不知何故总觉得不够满足，总觉得可凡的人生除了 AB 面以外，似乎还应该有 CD 面才算是立体。作为和他交往了 20 年之久的老友，我自觉有责任为他的这本书做点“补白”工作，或者说有义务为读者抖搂点儿我所掌握的他的第一手私家材料。

他虽然肥硕，但不乏灵活。十有八九的人首先想知道的是他的体重。他的体重原本的确惊人，曾经是高达 105 公斤。说“曾经”，是因为他继拍摄《金陵十三钗》减肥获得巨大成功后，三个月时间曾减掉了 30 斤，但他即便体重在 105 公斤时，三高依然正常，走起道儿来说是健步如飞并不夸张，无论平地还是爬高，他的步幅很大，频率也快，如遇障碍，更是反应迅速，躲闪敏捷，还真不知道他这是练的哪门子功夫。

他虽然儒雅，但生活中尽显原生态。别看他在正式场合总是西装笔挺，领带鲜艳，皮鞋锃亮，头丝清爽（永远保持三七开发型），胖嘟嘟的脸上架着一副眼镜，很是斯文，其实平时的他穿着随意，甚至有点儿不修边幅，全然不顾周边行人一片惊讶目光。他是个十足的吃货，每次到我家，总是翻箱倒柜寻觅零食，一旦被他发现，绝对一扫而光。还记得他曾把我女儿一大袋爆米花大把大把地往嘴里塞，待我女儿从学校回来发现已颗粒不剩，再看到他脸上残留的爆米花便心中有数，问曰：“曹可凡叔叔，你又把我的东西吃光啦？”曹答曰：“再不

吃要坏忒来！”

他虽然老派，但也新潮。说他老派，那是因为他喜欢结交比我还老的老人，以至一位朋友跟他打趣道：“等你老了，这些老人早已故世，你不会感到孤独吗？”他很传统，只会打的，不会开车，前两年用的还是早已被淘汰的非智能摩托罗拉手机，还在用钢笔在稿纸上“爬格子”，时不时还喜欢穿一身中式对襟衫、脖子上挂条长围巾，家里布置得跟曹禺《雷雨》中周朴园的客厅似的，墙上悬挂着木框对联，桌上堆放着线装书籍……但他也绝对新潮，家里用的、身上穿的、嘴里吃的、眼睛看的、耳朵听的，绝对与时俱进，绝不落伍。

他虽然大脑发达，但小脑和四肢迟钝。曹可凡的聪明众所周知，尽管开窍较晚，据可靠人士透露，中小学成绩一直平平，但人家是大器晚成。自读大学以后初露锋芒，以后无论是行医还是教书，无论是做主持还是拍影视，一上手就让人刮目相看，特别是主持节目，从艺三十余年，获奖无数，深受观众喜爱。但是他的动手能力实在不敢恭维，说他不愿开车，还不如说他根本学不会，学开车第一天就由于手脚协调太差打了退堂鼓；与其说他很晚才用智能手机，还在手写文章是老派，还不如说他学起来实在费劲，发短信、玩微信的本事好像也还是这两年的事情。

他虽然强势，但乐观、幽默，内心多有柔软之处。因为在重大活动或主题晚会节目中常常以一本正经的形象展现在舞台及电视观众面前，给人以居高临下、不可亲近的感觉，其实曹可凡不仅可以让人“远观”，体现了国际大都市的大气、洋气和雅气，很有些绅士风范，更合适“近玩”。他言语风趣，近乎放肆的大笑声让人振聋发聩；他待人接物总是保持一张笑盈盈的胖脸，而且举止典雅、言语得体、礼数到位；只要朋友有

求于他，他总愿意倾力相助，哪怕是素不相识的出租车司机、小饭店老板，都会施以援手。

他虽然算不上厚道、老实，但做人地道、诚实，正直而善良；他虽然固执，但处事机灵，善看山水，极尽变通；他虽然聪慧，但做事绝对认真勤奋，不要小聪明，不抖小机灵；他虽然喜欢荣誉、在乎功利，但绝无虚荣，从不急功近利；他极具才气，智商很高，但更懂得赚得人气，善于沟通，情商一流。

004

这就是我所观察、感悟到的曹可凡，一个绝对精明的地地道道的上海人，一个行走江湖而深知江湖之险恶，从不逆流而行，善于审时度势且具有正能量的上海文化人。

我总认为每一个成功人士，其实在他们身上必定会蕴藏并体现出：或为家庭教育所形成的德行水准——“教养”；或为正确待人接物的处世态度——“修养”；或为对情绪欲望所具备的控制能力——“涵养”；或为在某一领域所展示的境界品质——“素养”；或为通过后天学习而形成的文化积淀——“学养”。曹可凡虽然不能说是“五项全能”吧，但至少看完了这本书后，你会觉得可凡的成功与上述“五养”有着千丝万缕的关系。

写在这儿，我突然想起了生活中有趣的一幕：一个醉鬼仰面倒地唱了几曲后又翻身趴在地上唱了起来，并且翻身、挪位开唱之前，总要喃喃自语道：“A面唱完了唱B面。”我们也可能像这个醉鬼一样，可凡自得其乐地把自己人生的AB面唱了一遍，我还为他“补白”，唱起了C面和D面。但我打心眼儿里想和读者一起分享可凡所以成功的秘诀。我很佩服可凡在当下这么繁复的社会中，能够如此应付自如，游刃有余，成功地扮演着社会的各种角色。这大概就是社会心理学所提及的“印象管理自我监控”能力吧。