



淡定看人生， 宁静做自己

不念过去，不畏将来

和柴静一样，
持一颗初心，与这个世界温暖相拥

柴静的人生智慧

张伊宁
编著

她矜持冷静，并不多话。
镜头里，她用最简洁、真实的新闻语言报道事实，神情淡定，声音柔和。

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



淡定看人生，
宁静做自我。

柴静的人生智慧

张伊宁
编著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定看人生, 宁静做自我: 柴静的人生智慧 / 张伊宁编著. —北京:
中国财富出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5047-5906-1

I. ①淡… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 238773 号

策划编辑 白 柠

责任编辑 白 柠

责任印制 方朋远

责任校对 杨小静

责任发行 邢小波

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5906-1/B·0466

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 张 13 印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

字 数 205 千字 定 价 28.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



前言
•
PREFACE

一位年轻的女性，她被广大的观众与网民称为“新闻女侠”“知性女神”，并写出畅销数百万册的著作，受到青年读者的赞誉和热爱。

2003年，她曾站在“非典”一线报道，成为著名的“非典前线”女记者，并获年度风云记者称号；2006年，在评选出的“网友最喜爱的新闻类主持人”中，她荣登榜首；2009年，她当选由《南方人物周刊》组织评选的“2009年度中国青年领袖”……

她，名叫柴静，曾在中央电视台《新闻调查》《看见》等节目担任记者和主持人。

面对镜头的柴静神情淡定、声音柔和、朴素大方、矜持冷静，她用最简洁、最真实的新闻语言传达给人最贴近事实真相的描述。她素妆出镜，柔顺清简的短发，白净的面庞，像个清秀的邻家女孩，而她的坚定却传达给人一种力量。

柴静的成功之路是不断追求梦想的坚持与奋进，不断追求自我完善的历程。



1976年，柴静出生于山西晋南的小城临汾，父亲从医，母亲执教，为她提供了良好的学习环境。整个家族都住在从祖上传下来的一座有300多年历史的大宅子里。童年时的雕花窗棂、青蓝石鼓和那些古色古香的家具，都化作温馨宁静，长久地留在了柴静的记忆之中。

16岁时，柴静考入长沙铁道学院就读，虽然在无奈之下学习了会计专业，但喜欢听广播的她心中有属于自己的梦想，那就是成为一名电台的主持人。于是，她给著名主持人尚能写信：“尚能也曾有梦，可否帮我成就梦想？”这句真诚而富有理想的话打动了尚能，使柴静得到了宝贵的机会。

毕业后，柴静不满足于在家乡从事一份安稳的工作，而是选择追寻自己的梦想。她只身来到长沙，到湖南文艺广播电台做一名主持人。这档名叫《夜色温柔》的节目使柴静的声音与长沙的夜幕相融。此时的她，小荷已露尖尖角，在话筒前的那片小天地里，以优美的主持风格，沁人心脾的温暖话语，善于捕捉听众心声的敏感细致，让许多年轻生命的心为之温暖。

正当节目为柴静带来赞美与荣誉时，总是在不断追求梦想的她却“很想知道丰富的人生应该是什么状态”，于是，22岁的柴静来到北京广播学院（后来更名为中国传媒大学），学习电视编辑专业，让自己的综合能力和专业素质由此得到了很大的提升。

1999年，柴静进入湖南卫视，因主持清新朝气的《新青年》节目广受好评。但从北京广播学院毕业后，柴静不满足于《新青年》中驾轻就熟的工作，她接受陈虻的邀请进入中央电视台《东方时空·时空连线》做记者兼主持人。

刚开始，没有名校的学历背景、不是新闻专业出身的柴静度过了一段痛苦的适应期。在巨大的挑战与压力面前，她竭尽全力地去学习和积累，并迅速成长起来。

2003年春天，在《北京：“非典”阻击战》等专题节目中，透过那大大的白口罩能看到她关切而忧虑的眼神，观众也看到了这位单薄的女记者身上强烈的责任感和无限的勇气。

在《新闻调查》节目中，透过她一次次锲而不舍的采访和表面云淡风轻却个个击中要害的追问，观众再一次看到了她作为新闻人的良知和由这种良知而散发出来的力量。

作为一档记录现实题材的专题节目，《看见》观察变化中的时代生活，用影像记录事件中的人，努力刻画这个飞速转型的时代中人的冷暖、感知、思想与渴望，作为主持人的柴静和观众一起，关注人的命运和生存状态。

央视十年，她的优秀表现使观众记住了她节目的内容，记住了她的思想，记住了她的眼神，也记住了这个名字——柴静。柴静一路走来，绝非一帆风顺，她却淡定从容，当热烈包围世界，她却“以冷静的姿态飞渡”。

柴静从电台主持人时的小有名气到成为央视著名记者与主持人的名声大噪，离不开她用心的专业历练，也离不开她忘我工作的信念和毅力以及关注民生、体恤人性、尊重客观事实的精神。正因为她有了这些电视人必备的基本素质和品格，才成就了后来的柴静。

在一次访谈中，柴静提到了莱蒙托夫的一首诗：“一只船孤独地航行在海上，它既不寻求幸福，也不逃避幸福。它只是向前航行，底下是沉静碧蓝的大海，而头顶是金色的太阳。”用这几句话来形容柴静一路精彩的历程再贴切不过了。

作为一名新闻人，柴静“因其飘逸而明慧的气质，敏锐得让人惊诧，坚定得让人心疼”。她不辞艰苦，探寻真相、直触本质，又真诚包容、体恤人情。作为一名女性，她有着清澈的眼神和凝重思考的神情，她恬淡如菊、知性清秀、优雅从容，受到无数人的热爱与肯定。人们似乎早已习惯了她出现在镜头之中，总是期待看到她的优雅身影。

有人说，与其说大家热爱柴静，不如说大家热爱公正，热爱一种坚强向上的力量，热爱一种清新优雅的气息……在理性和感性、客观和主观、温柔和坚强、单纯和深邃、尖锐和优雅之间，柴静保持了很好的一种平衡，并散发着优雅与沉静，正如柴静自己介绍自己的时候所说的：“我是柴静，火柴的柴，安静的静。”



我们的书解读柴静，轻轻地触碰她的思想，感知她的拼搏、坚韧、勇敢，她的细腻、知性、纯净，还有她的理性与独立，她清丽而洞见真相的文字以及她平和的神情，优雅的姿态，清澈的眼神……

人们常说“见贤思齐”，我们希望让柴静的正能量感染到大家，为修炼内心、提升气质提供助力与榜样。



目录
•
CONTENTS

第一章 张力

- 用真实质朴的语言，散发自然的美感 002
- 把握节奏，拿捏分寸 005
- 女人的柔韧与坚强 008
- 阅读，点亮生命夜空的一束焰火 010
- 对于女人来说，自主是一种姿态 013
- 成长才是最好的状态 016

第二章 内蕴

- 文艺，那一份灵魂的明净 020
- 从容与淡定 023
- 优雅为心 025
- 英气来自于勇敢 027
- 质若清莲，心静如水 031

· 第三章 气度

- 无我之境 034



朴素亲和，令人信赖	036
有一种境界叫简洁	038
视诚恳的劝告为灿烂的宝石	040
深入理解，才有宽容	042
名与利，是个伪命题	045

第四章 涅槃

改变，才能突破自我	050
动力源于热爱	052
在批评的雨滴中拔节生长	055
挫折，只为冲泡出那一盏香茗	058
自我引领，自我激励	060
永远保持探索的精神	062

第五章 悯情

对人的关注，新闻人的灵魂	066
坚硬新闻现场的柔软	068
多一些真诚，少一些功利心	070
扶持弱者的悲悯之心	072
惜视别人交付的信任	074
平等相待，才会让人敞开心扉	076

第六章 责任

字斟句酌，只因自律	080
与其诅咒黑暗，不如点亮灯火	082
心怀良知，掬一肩道义	084
为使命而荣	086

第七章 无惧

与挑战巅峰对决	090
活出属于自己的人生	092
人生的乐趣在于有无限的可能	094
将委屈化成努力	096
把心理的障碍物甩在后面	098
不拘泥于别人的模式	100

第八章 锐利

一针见血，直指要害	104
不见刀光剑影，却见衣衫尽裂	106
锋芒内藏的机智	108
争取主动	111

第九章 笃定

做对的事，就是为了“对”	116
--------------	-----



哪怕在无望时也要尽最大的努力	118
毅力是永久的享受	120
默默忍耐的力量	123
看日出必须要守到黎明	125
坚守，只为那渺茫而认真的理想	128

第十章 践行

人生没有捷径	132
奋进，乐在其中	134
一心一意，走得最远	136
怒放的生命，因事业而精彩	138
全力以赴，享受奋斗的过程	140
不要让梦想逃走	142

第十一章 包容

善解人意，是最温暖的力量	146
大度睿智，低调做人	148
体察，温和的深刻	150
一份宽厚的胸怀	153
心语需要侧耳倾听	155

第十二章 清醒

不要因为走得太远，忘了我们为什么出发	158
不让负面的暗示阻挡自己	161
不消费他人，也不想被人消费	163
关切，过犹不及	166

第十三章 内省

剖析自己，自省自持	170
让弱点袒露出来	172
坦诚面对过往的失败	174
自我抗争，努力寻找自己	177
“欲望”是前行的原动力	179
对于自身完善的不断追求	182

第十四章 本真

坚持真实的立场	186
自以为是会无视真实	188
保持一个有温度的真实自我	190
珍惜真实的幸福	192



第一章 张 力

用真实质朴的语言，散发自然的美感
把握节奏，拿捏分寸

女人的柔韧与坚强

阅读，点亮生命夜空的一束焰火
对于女人来说，自主是一种姿态
成长才是最好的状态



1976年，柴静出生于山西晋南的小城临汾，父亲从医，母亲执教，为她提供了良好的学习环境。整个家族都住在从祖上传下来的一座有300多年历史的大宅子里。童年时的雕花窗棂、青蓝石鼓和那些古色古香的家具，都化作温馨宁静，长久地留在了柴静的记忆之中。

16岁时，柴静考入长沙铁道学院就读，虽然在无奈之下学习了会计专业，但喜欢听广播的她心中有属于自己的梦想，那就是成为一名电台的主持人。于是，她给著名主持人尚能写信：“尚能也曾有梦，可否帮我成就梦想？”这句真诚而富有理想的话打动了尚能，使柴静得到了宝贵的机会。

毕业后，柴静不满足于在家乡从事一份安稳的工作，而是选择追寻自己的梦想。她只身来到长沙，到湖南文艺广播电台做一名主持人。这档名叫《夜色温柔》的节目使柴静的声音与长沙的夜幕相融。此时的她，小荷已露尖尖角，在话筒前的那片小天地里，以优美的主持风格，沁人心脾的温暖话语，善于捕捉听众心声的敏感细致，让许多年轻生命的心为之温暖。

正当节目为柴静带来赞美与荣誉时，总是在不断追求梦想的她却“很想知道丰富的人生应该是什么状态”，于是，22岁的柴静来到北京广播学院（后来更名为中国传媒大学），学习电视编辑专业，让自己的综合能力和专业素质由此得到了很大的提升。

1999年，柴静进入湖南卫视，因主持清新朝气的《新青年》节目广受好评。但从北京广播学院毕业后，柴静不满足于《新青年》中驾轻就熟的工作，她接受陈虹的邀请进入中央电视台《东方时空·时空连线》做记者兼主持人。

刚开始，没有名校的学历背景、不是新闻专业出身的柴静度过了一段痛苦的适应期。在巨大的挑战与压力面前，她竭尽全力地去学习和积累，并迅速成长起来。

2003年春天，在《北京：“非典”阻击战》等专题节目中，透过那大大的白口罩能看到她关切而忧虑的眼神，观众也看到了这位单薄的女记者身上强烈的责任感和无限的勇气。

这一份洗练与从容并非与生俱来，而是不断修行的结果。用柴静自己的话说：“我花了好多年才学会平常说话。”

二十出头时，柴静的名片上就有了“湖南文艺广播电台综艺部副主任”的头衔，并在报刊上开了专栏。后来离开长沙到北京广播学院（现中国传媒大学）读书，并走上记者的道路。想必那段电台生活给她留下了很明显的烙印，她出过一本书，叫《用我一辈子去忘记》，饱含着对世界的敏感，文字细腻，正如同深夜的电台透彻清冷。那时的她，描写“坐在紫云英盛开的田野上”，会给“黄昏”前加上“归于寂灭的”；看到“天色苍灰茫然”，会觉得“人如置身时间荒野”；会说“可见似锦繁华的夜，处处有寂寞的信徒”“没有忽然而来的清风，没有高而蓝的天，秋天就这样在缠绵的雨里开始”……无数带着淡淡忧伤的青春感怀怅然流动。

近几年，有出版社找柴静想再版这本书，被她拒绝。柴静说：“看不惯那时的自己，太‘矫情’。那里面没有对自己的反思和批评，只有情绪和结论，通篇都是‘我、我、我’。”

“我22岁，刚开始学写字，大部分是模仿，拾人牙慧。多是青春期的孤独感。总体来说，价值不大。”柴静说，“有那么一段时间，我努力想摆脱在湖南的状态，觉得是一个障碍。这倒不是在否定过去，‘否定’过去多势力啊。‘过去’我用不着了，就把它否定了。人都是从‘过去’生根发芽来的。”

在《看见》的新书发布会上，现场有一名读者提问，“我一直觉得你像秋水，清澈但孤寒……很期待，也很想知道如何像春天的水一样拥有生发的力量，春暖花开，生生不息？”柴静笑着说自己二十三岁刚进央视时说话也是这个感觉，新闻中心评论部副主任陈虻总批评她的说话方式“矫揉造作，不可忍受”。

当时的柴静很不服气：“你管我呢？我生活中爱怎么说怎么说。”

陈虻说：“我告诉你，你要是这样，你就幸福不了。”

这跟幸福有什么关系呀？柴静不解。

陈虻的回答是：“你非得到了三十多岁，经历了大的挫折，你才能平



用真实质朴的语言，散发自然的美感



忘了是什么时候，有这样一位记者，好像忽然间闯入我们的视线。那个有着清秀亲切的面庞、大大眼睛的姑娘，在冷冷的风中握着话筒，似乎随时都会被风吹走一样。风吹乱了她的头发，可她仍然尽量保持镇定报道着。

她清澈的目光闪烁着青年才女的睿智与知性，优雅的仪态流露着中国古典女性的端庄，文字质朴中不失犀利，冷静中不失温情，谈吐亲和却令人深思，声音中浸染了灵魂气息，她就是柴静，央视的优秀记者和主持人，一个看似柔弱、温婉，却从骨子里透露着刚强的新闻人。

柴静的成名比较早，19岁时在湖南文艺广播电台主持深夜档节目《夜色温柔》，收获无数喜欢她声音的忠实听众；二十出头在湖南卫视主持《新青年》，这是一档新锐谈话节目，混在《快乐大本营》《玫瑰之约》等芒果台的娱乐节目中，很是醒目；进入央视后担任《新闻调查》《看见》等节目的记者和主持人后，成为知名的新闻人。

柴静完成了跳跃式的成长，她似乎天生有一种征服听众和观众的魔力。柴静算不上风华绝代，也绝非一鸣惊人，她更多的时候是镜头之下的一个倾听者，一个平凡朴实的女孩，平易近人的话语便构成了她的采访风格。

最平淡的语言，记录了真实的社会与时代。那些从她口中展现出的一个个真实的报道，似乎是一部部反映民生疾苦的剧作，柴静通过清新自然、柔和亲切的语言，为受众讲述，并传达着她对新闻人物和观众的人文关怀。

把握节奏，拿捏分寸



被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师的美国现代成人教育之父卡耐基，曾在他的著作中分析了口才的语言技能问题——口头表达艺术的第一要素就是语言的节奏。

说话不仅可以表现一个人的外在形象，更能体现出一个人的内在修养。掌握好说话的节奏，能增强声音的感染力。那些讲话磕磕绊绊，没有任何节奏感的人，很少能够打动人，这样的讲话几乎说不出什么值得让人去注意的东西。只有思路清晰，有活跃思维的人，才懂得把握说话的节奏。

由于从小接受严格的家庭教育，柴静的说话方式显得冷静而克制。她的声音不高，语速不快，总能让人感到一种心安的舒服。跟她聊过天儿的人总说：“跟柴静聊天是一件身心愉悦的事。”

2009年8月，人民网的演播厅举办了一场“首都女记者协会演讲大赛”，柴静的演讲《认识的人，了解的事》获得了特等奖。

在这段长约5分钟的演讲中，没有高喊的口号，也没有催泪的煽情，更没有一处中断，有的只是行云流水般的流畅、从容、冷静。柴静的言谈风格很好地诠释了掌握好语言节奏的最高境界——条理清晰，自然流利，不疾不徐。

“十年前在从拉萨飞回北京的飞机上，我的身边坐了一个五十多岁的女