

刘睿
著

梅地亚之梦

MY MEDIA DREAM



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



梅地亚之梦

MY MEDIA DREAM

刘睿 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

梅地亚之梦 / 刘睿著. —北京: 北京大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-301-20799-4

I. ①梅… II. ①刘… III. ①刘睿—自传 IV. ①K 825.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 126525 号

书 名: 梅地亚之梦

著作责任者: 刘 睿 著

责任编辑: 闵艳芸

整体设计: 薛 磊

正文制作: 北京河上图文设计工作室

标准书号: ISBN 978-7-301-20799-4/K 869

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673

出版部 62754962

网 址: <http://www.pup.cn> 电子邮箱: minyanyun@163.com

印刷者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

开 本: 787mm 992mm 16 开本 10 印张 112 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn



序：认识刘睿

李 震

2011年春天，举世瞩目的西安世界园艺博览会的开园仪式上，一位来自陕西电视台的女主持人，以一口流利的英语，引起了人们的注意，不久后，她又以《第一新闻》主播的形象出现在陕西电视台的银屏上，此后，人们又在陕西省艺术节的开幕晚会上、在北京召开的“两会”采访现场看到了她的身影。很少有人了解这位年轻美丽的女主持人到底是谁，但她美丽端庄的仪态、富有活力和激情的主持风格，还有地方台主持人少有的流利的英语，却引起了众多观众的瞩目。

她就是本书的作者，出生于西安、刚刚从英国留学归来的传媒学子刘睿。虽然她的年龄和刚刚走上主播台的资历，还不足以让我们去谈论她的成功，但她走向传媒的经历，却对越来越多做着传媒梦的青年学子具有广泛的启示意义。

刘睿也是从梦出发的。

其实，每个人都有自己的梦，但梦对于不同的人却有着不同的意义，有的人把梦当作现实的补充，象征性地满足着自己在现实中无法实现的欲求；有的人把梦当作现实本身，庄蝶不分，不断酿制荒诞的人生；而对于刘睿而言，梦既是起点，也是终点，或者说，是一条联结起点与终点的漫长的路。

在这个媒介化的时代，通过传播媒介实现自己的人生价值，特别是成为电视媒体的主持人，用自己的语言和思想去见证并引领社会文化潮流，已经成为越来越多的青年人共同的梦想。刘睿正是沿着这个梦想走上主播台的。

刘睿踏上寻梦之旅，不是凭借自己的天生丽质，也不是依靠优越的家庭和社会背景，而是凭着自己个性中固有的聪颖、执著与顽强一路前行。

早在童年时期，她就萌发了走向传媒的梦想，为此，她不仅勤奋学习，而且广泛参与各种才艺训练和课外实践，终以优异的成绩考入中国传媒大学。在那所熔铸了万千学子传媒梦想的大学里，刘睿确立了自己的人生理念：Open to Possibility。的确，在那里，她开放了自己人生的各种可能性。她除了打下坚实的专业基础外，还投入了各种专业实践、交流访问，她被选作金鸡百花电影节开幕式田华总导演的助理，被推选为中国传媒大学的学生代表，随宋庆龄基金会赴台湾交流访问……，特别是她立志远赴英伦攻读传媒硕士，于是，她不舍昼夜、风雨无阻地学习、考试，最终被伦敦大学录取。

在英伦的日子里，她不放弃点滴的学习和实践的机会，以中国传统文人“读万卷书、行万里路”的信念，博览各种专业书籍，游历欧洲各地名胜，入围凤凰卫视的中华小姐环球大赛。尤其让

众多传媒学子惊羡不已的是，她通过竞赛夺冠赢得了在 BBC 实习的机会，得以与英国著名的媒体人一起工作、同台主持，由此，她一步步逼近了源自童年的传媒梦想。

学成归国的刘睿又先后在上海东方卫视担任环保节目的主持人，以中央电视台记者身份在山西深入一线采访，经历了来自社会最底层的震撼与感动。最终，她选择了故土，回到了陕西电视台，并以自己独特的语言魅力、执著的专业精神和开阔的知识视野，在短短一年多的时间里，成为电视银屏上一颗亮晶晶的新星。

回溯刘睿的寻梦之旅，让我这个从事传媒教育的人获得了多重启示。

时下包括众多做着传媒梦的青年学子在内的人们，大多会将电视主持人当作一个风光无限的角色，但少有人去了解这种无限风光背后需要付出多少努力和艰辛，刘睿的成长告诉了我们许多披星戴月的故事，她的每一个进步的背后都是辛劳和汗水，都有同龄人难以比拟的执著与顽强。事实上，任何一位优秀的电视主持人，绝不仅仅是由先天条件造就的，外形的美丽与口语的动听，只是一个前提，塑造一名优秀的主持人的真正力量其实是来自其自身的艰苦努力。

同时，一名优秀主持人的真正魅力，也不仅仅来自其外形的美丽与口语的动听，而是来自其内在的修养和广博的学识，而修养与学识的获得，来自不断的学习和尽可能丰富的实践。刘睿成长的启示也在于此。她成长的故事中，最感人的，就是她一次次地为自己争取学习的机会，不放过任何一个学习的机会，哪怕是在世界各地游历的休闲生活中，在坐公交车、逛街、下厨房做饭

的日常生活中，她也总是不乏清醒的学习意识。

在刘睿给我们的启示中，最重要的一点在于：人生要有积极的心态，要有社会责任感，要有爱心。正是由于有了这些，刘睿才能吃苦耐劳、不断进取，才能与所有的人和谐共处，才能有一个主持人必须有的社会担当，才具有了令人羡慕的魅力和风光无限。

这就是我所认识的刘睿，我希望有更多的朋友，特别是那些做着传媒梦的青年朋友，能够如此这般地认识刘睿。





目 录



追梦年华——付出定会有回报 /1

第一颗梦想的种子 /2

童年的电视明星梦——梦想进入的主持圈子——第一次做平面模特——
金童玉女照——刘睿搭档文章——摄影比赛金奖——梦想播种

从最后一名到第一名 /3

瘦高个选手——走完最后一圈——800米最后一名——全校第一

跨栏·跨栏 /4

重重障碍——摔滚在地上——为了面子——一定要努力做到最好——
一个栏都不能倒——认真付出就一定会有回报

练舞蹈也修炼心态 /5

腿最粗的学员——站在角落里——前排第一个——一路哭回家——收获
最多的人——成功的三个条件——向着梦想前进

三次军训 /7

第一次军训——第二次军训——护旗手——全区军训汇演比赛第一——
告别军营——开往战火纷飞的战场——第三次军训——“斋堂”——首都
高校20周年的庆典——矫正形体的十字架——接受曹刚川上将的检阅——
一排标兵——18岁生日

金鸡百花电影节开幕式 /11

总导演助理——每天都在变的流程——明星背后的伴舞——聚光灯照不到的人——黑眼圈的熊猫——自我激励——挑战自己战胜自己——成功的背后



筑梦英伦——花开彼岸 /13

伦敦·梦想照进现实 /14

英国的日日夜夜——我的身体我的灵魂——不知道从什么时候开始
烤鸭·出国第一步 /15

我的期许我的梦——六点出发——Fighting for Going to London
——追逐雅思——锁定名校，伦敦我来了——2008 年最后一张船票
命运的偏爱 /17

Open to Possibility——大城市的理念和视野——伦敦大学录取通知书——英伦之旅——梦想照进现实

头名客闯 BBC/18

学校一街之隔的 BBC——BBC 知识竞猜——BBC Girl——英伦文化专题——天舒来电——BBC 亚太部

BBC 情结 /20

缘起 BBC——传媒殿堂——推动梦想——伦敦大学国王学院代表队——主持英伦之窗——海外的锵锵三人行——和这个国家融为一体

跨文化传播 /24

发达、自由的媒体环境——透过古老的地铁看传媒社会——BBC、ITV、SKY——主持人是跨文化的传播者

我的工作我的梦 /26

以青春的名义做梦——老板格言——以观点和切入点取胜——英国快节奏的工作——英国女性 60 岁才退休——充满爆发力的主编

Open to Possibility/27

我的人生理念——放开可能性——BBC 国际台——全球新闻播报——放开自己——打开你自己的世界——英国最高端的主流平台

选美·邂逅美丽 /28

凤凰卫视中华小姐比赛——近距离接触凤凰卫视——欧洲赛区——华丽绽放的背后——个人宣传片——天生冰雪智——一生的财富



美于自然·携绿同行 /31

阿里山的清晨——西湖明月——阿尔卑斯山——威尼斯水城——海德公园——北京四合院

用脚步丈量伦敦 /34

泰晤士河——伦敦塔桥——莎士比亚剧院——泰德现代美术馆——圣彼得大教堂——伦敦皇家法院——滑铁卢大桥——大本钟

剑桥·爱情之城 /36

剑桥——英伦最柔软的地方——林徽因与徐志摩——爱的足迹——教堂钟声——天空的一片云——回忆久久

牛津·梦想之城 /39

童话圣地——古老的城堡——基督学院——爱丽丝商店——梦幻般的旅程——这是一个梦吗

伦敦街头文化 /42

街头艺人——《加州旅馆》——喝啤酒和泡吧——上班族的双肩包

公交见闻 /42

残疾人的全自动轮椅——残疾人专用滑板——司机兼导游——高尔夫、骑马、潜水的大众化——平等与自由

国际大都市 /44

老牌的资本主义国家——信奉贵族——中世纪宫廷服饰——戴高帽、骑马巡逻的卫兵

中英文文化的差异 /44

一块水果与一个西瓜——12 镑炒面——简单的西餐——Stand Up——英伦永远年轻

追感伦敦 /46

伦敦的早晨——车水马龙的北京——泰晤士河——古老的本钟——时间轻轻滴落——英维塔耶娃——迎接又一次灿烂旅程

寻梦之旅——读万卷书行万里路 /49

图说爱丁堡 /50

由教堂改成的青年旅馆——尼斯湖水怪——爱丁堡城堡

走进台北 /52

往事如烟 /53

宋庆龄基金会——台北晚宴——孤岛台湾——海上生明月——无所
不往的台前——101大厦——故宫博物院——沧海遗珠——游子
情怀——《这边那边》——定会重逢——那一天并不会太远

在台湾体验道地美食 /56

胡椒饼——芒果冰——蚵仔煎——担仔面——更好吃的还在明天——
台湾小吃夜市——不到台湾不知道胃小

台北著名的士林夜市 /57

士林小吃世界——逛夜市等于没到台湾——天津包子——烤羊肉
串——臭豆腐——珍珠奶茶

台湾美食伦敦零距离 /58

美食厨艺讲座——美食无国界——芝麻酥饼——葱油饼——炸酱
面——做饭并不亚于画画或写作——做出幸福的心情

迷人的意大利 /59

最爱罗马 /60

威尼斯广场——母亲抚养男孩的故事——“阳台演说”——巴尔贝
里尼广场——小蜜蜂。巴尔贝里尼家族的标志——著名的海神喷泉
——美丽古老的西班牙广场——奥黛丽·赫本吃雪糕的地方

威尼斯 /63

威尼斯的除夕之夜——著名的玻璃岛和彩色岛——利都，威尼斯电
影节所在地——威尼斯与周庄——蓝色狂想曲与夕阳水墨画

提拉米苏——带我走 /66

Tiramisu——爱情的滋味——感情的赌注——卡布奇诺——品味人生

新种意大利男人 /67

意大利街道——西班牙广场——足球明星——时装——爱玛仕——
披萨——美男子调查——让男人学习让女人称赞

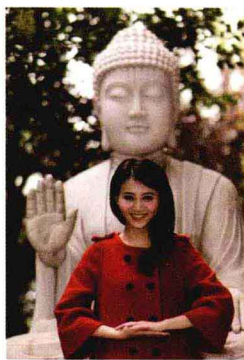
冰雪瑞士 /69

瑞士雪山 /70

雪线上徒步——Zermatt——世界上最好的滑雪场——“冰河列车”

Leukerbad 的冰山温泉 /70

Leukerbad 的高山温泉——冰山中的比基尼——冰火两重天



卢塞恩·感受瑞士的自然优雅 /72

历史悠久的卢塞恩——中世纪的教堂——文艺复兴时期的宫殿——
长街古巷——幽美的卢塞恩湖——劳力士手表总部

熊城伯尔尼 /74

一座朴实的城市——熊出没的地方——世界闻名的钟表及巧克力店

策马特·滑雪天堂 /75

雪的圣地——雪山风景——猎人小屋——马特宏峰——童话的世界
——派拉蒙电影公司的标志

齿条铁轨 /78

瑞士独有的景观——三条轨的铁道——用造钟表的智慧建造铁路

洛克巴德小镇 /78

浓稠的生活质地——空街空巷——疗养度假胜地——雪花盖满的石路

相约法国 /80

巴黎：两个人的约定 /81

欧洲之星——从伦敦到巴黎——在巴黎相见——埃菲尔铁塔——塞
纳河——香榭丽舍大街——2009年最后一天

少女的酥胸——马卡龙 (Macaron) /84

法国甜品——上流名媛——平均每天卖 370 公斤——风靡全球——
图说苏格兰

拥抱梦想——全新的主持生涯 /85

回国·梦想的选择 /86

成功属于会作选择的人——文化归属与文化占据——说曹操曹操
到——杨澜的启发——不做旁观者，要做见证者——人生如履薄
冰，冰碎之前踏出下一步——回到熟悉的北京

挑战主持人 /89

成功的要义在于做自己——挑战极限——选择的背后——享受挑战
的过程

东方卫视·主持新起点 /90

踏入中国电视媒体——绿色从源头开始——主持东方卫视的环保节
目——寻找原生态中国——刘蓉搭档徐睿——奥运冠军莫慧兰

央视·央视 /93

内心深处的新闻情节——资深记者的背景——女主持人不能只是花瓶——做新闻是了解社会最好的途径——去做记者

主持人首先是一个好记者 /94

主持人首先是新闻人——把女人当男人使把男人当牲口用——关注社会焦点——怎样把新闻做好——对得起观众——媒体人的血泪

重归“苏莲托”——从双语主持开始 /96

陕西电视台面向全国招聘双语主持人——重回故土——人生有时像一个轮回——回归其实是一件需要勇气的事——新的起点，再次启程——蓦然回首灯火阑珊

在陕西台的第一次亮相 /97

2011 西安世界园艺博览会——西安世园会开园直播——全英语访谈主持——采访世园会三大标志性建筑的英国设计师

光的背后不是光 /99

西安台的主持经历——市县长访谈录——找到主持的兴奋点——做一个什么样的主持人——不能仅仅传递话语更要传达心声

足球，爱的怨的都是你 /101

2011 中超联赛——报道中超——最爱法国世界杯——小龟牙——“造星”的日子——世界之巅——暗淡的黄色军团——时代的责任

《第一新闻》女主播 /104

陕西电视台《第一新闻》——新晋女主播——SNG 卫星直播车——关注突发事件——记者型主持——庆幸遇到了《第一新闻》

主持陕西省艺术节开幕式晚会 /105

第六届陕西省艺术节——规格最高、规模最大——主持开幕式晚会——采访尚长荣——荣耀舞台

3 月，与北京有约 /108

全国两会——群贤毕至——媒体大战——刘睿跑两会——最初的梦想成熟比成功更重要 /109

关于时间有话要说又无话可说——经历的就是人生——放下杂念——调整自己，平衡事业，享受生活——让新闻有自己的温度



好人好梦——平凡带来的感动 /111

三轮车夫小武 /112

残疾的三轮车夫——废弃厂房里的上下铺——三轮上的五星红旗
——平凡人的奥运会——社会底层的小人物

爱莎和她心中的长城 /113

爱莎，BBC的一名普通员工——癌症募捐慈善活动——简短的采访
——中国徒步挑战——不到长城非好汉

井下挖掘工 /115

1000米的地下——隧道的深处——800米三个小时——一个月洗
一次澡——隧道打通的那一刻——发自内心的笑容

用耳朵丈量平鲁 /116

朔方与塞外——平鲁，朴实又粗狂——时光静止在雪里——温暖可
爱的墙——天苍苍野茫茫——工作服，雨鞋，安全帽——时光隧道
——北方男人藏不住的豪爽——小而温暖——你自己心里头的声音

猫路上的邮递员 /118

旁边就是悬崖——只有猫才能走的路——自己辨认方向——唱给自
己的歌——点点滴滴的震撼

命运女神的眷顾 /119

北京残奥会上的聋人女孩——命运女神的眷顾——北京残疾人艺术团
——机缘改变人生——感激命运的安排——离幸福越来越近

走基层 /121

鱼儿离不开水，瓜儿离不开秧——杨陵区五泉镇斜上村——农村零印
象——大福密封闷热的空间——10000个苞谷棒——坚信知识改变
命运——“走基层”是一面镜子

梦里飞花——会生活爱生活 /125

上得厅堂下得厨房 /126

妈妈的教导——睡花汤——玫瑰桂圆枣沫汤

养生达人与养生秘诀 /127

补充维生素——精力果汁——不喝碳酸饮料——苏打水和茶

创意厨娘新美食 /129

谁说美女不下厨——豆腐皮萨——创意寿司——米糕晚餐



会生活·爱生活 /131

中国城——印度区——泰国区——黑人区——伦敦时装周

梦暖如春——家，为梦想插上翅膀 /135

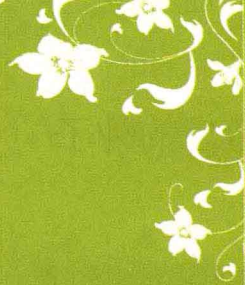
山一样的背影 /137

练字磨砺性格——打手的细藤条——写满字的水泥地板——闻鸡起舞
——像太阳一样的爱——爬山体悟人生境界——山高路险

来自妈妈的温暖 /141

最伟大的母亲——妈妈的陪伴——听妈妈的话——越洋长途——时间
就是金钱——最忠实的观众——一辈子最大的财富

后记 穿越梦想 /144



当我回顾自己一路的经历，一件件的收获，在我满心欢喜感恩的同时，会问自己，有果必有因，是什么力量能使我一路坚持下来，又是什么力量推动着我一步一步向前？我想归结起来便是“勇敢与坚持”。而练就如此个性，多年来我持之以恒的习惯——运动，让我获益良多。



追梦年华
——付出定会有回报

»»»»»»»»»»

第一颗梦想的种子

我从小就梦想进入这个圈子，做主持人。我觉得小时候的一个想法真的会影响一辈子。现在说起来挺有趣的，小时候有一位叔叔问，你们这帮小孩长大以后都想干什么啊？当时有个小男孩（那个男孩从小就白白净净的）说长大了想做医生；还有一个女孩跟我关系好，说想做科学家，我们是发小，从小一起长大，她对天文地理特感兴趣；问我干嘛，我就说要当个电视明星，然后那个叔叔就哈哈大笑。就是这样，现在回想起来，当时真是童言无忌，但回头看，人生的好多路其实在冥冥之中就注定了。

我上小学的时候，西安一家有名气的影楼的老板要拍一组照片，到我们学校来选模特，选中了我和另外一个男生，然后就在影楼给我们拍摄了一组“金童玉女”照。那时大家都觉得这是个特别新鲜、好玩的事，所以影楼老板一通知我们过去做模特，大家一下课都开心雀跃地冲向影楼，也都很大方地在镜头前展示自己。

这样的机会使我周围的朋友圈子更加丰富。那时候我们这群小孩或多或少都怀揣着一颗明星梦，大家朝夕相处、一起拍照的过程现在回想起来是一段特别美好的记忆，就好比梦想刚刚播种。那组照片后来获得了摄影比赛的金奖，于是一些影视制作公司注意到了我们，一些电视剧摄制组也开始找到我们。

这么多年过去了，当初和我一起拍照的搭档文章，已经成了中国电视荧屏上家喻户晓的明星，而我，或许是命运的安排，也在这条梦想的道路上前行。

◆ “金童玉女”（右为儿时的文章）

