



《今夜不寂寞》金牌主持人
张明的主持心得与札记

练习生活， 练习爱

张明——著

深度解析爱情、婚姻与两性

教你两性相处的技艺

学会做自己情感的主人



图书在版编目(CIP)数据

练习生活,练习爱/张明著. —郑州:河南文艺出版社,2017.4

ISBN 978-7-5559-0501-1

I.①练… II.①张… III.①情感—通俗读物
IV.①B842.6—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第043101号

出版发行 河南文艺出版社
本社地址 郑州市鑫苑路18号11栋
邮政编码 450011
售书热线 0371-65379196
承印单位 河南省瑞光印务股份有限公司
经销单位 新华书店
开 本 890毫米×1240毫米 1/32
印 张 6.5
字 数 129 000
版 次 2017年4月第1版
印 次 2017年4月第1次印刷
定 价 35.00元

版权所有 盗版必究
图书如有印装错误,请寄回印厂调换。
印厂地址 郑州市二环支路35号
邮政编码 450012 电话 0371-63956290

序

很愿意为一个在广播领域坚持耕耘的主持人写些祝福的话语，更希望因为我这些话，让这本书的读者能够去了解郑州广播电台的节目，了解张明。我本人也是做广播节目主持人出身，从音乐节目到新闻节目，在主持不同节目的过程当中，能够切身体会到主持人工作的艰辛。很多主持人都善于说却不善于写，很多主持人会说会写未必会做，郑州广播电台很幸运有一批像张明这样知行合一的节目主持人。

张明是郑州的名人，是一个情感节目的主持人。类似张明这样的夜话主持人全国有很多，但有些主持人可以在话筒前给听众指点一二，生活中却是情感的失败者，而张明却能够将自己的家庭经营得和睦美满，成为2016年“全国最美家庭”。他在节目中呼吁大家传递正能量，争当志愿者，他自己也是河南著名的公益活动志愿者。

从业20年来，张明也尝试了许多种节目类型，但在郑州的听众朋友心中，对于他的标签，就是《今夜不寂寞》节目主持人。这个郑州广播电台的品牌节目，从1993年创立，已经走过20多年的岁月。在夜深人静的时候，张明陪伴大家谈

心也接近15年。我一直催着他把自己的感悟写下来，略带拖延症的张明从拿出初稿，到交付出版社又拖了一年，他说自己还没有到著书立说的时候，但我觉得，他对生活的感悟，对情感热线理性思考之后的沉淀，对幸福生活方法的研究和积累，应该能为寻求幸福的广大听众提供参考和借鉴。如今书就要出来了，细细看看，还真是这些年他在节目内外、工作之余，辛勤笔耕的积累。夜班是最辛苦的，而张明常年坚守在夜班岗位上。在工作之余，还要把自己的感悟写下来，实属不易。我确实盼望着，他能在两三年前甚至5年前、10年前就能够将这本书写出来。因为在那个时候，广播有着更狂热的听众，有着更多热情的粉丝。现在的传统媒体似乎正在被传统媒体人唱衰，但好在，城市电台始终服务着这座城市的听众，因为贴近，它拥有着靓丽的新媒体特色。我们希望张明在工作之余沉淀下来的这些感悟，能够通过最传统的纸质图书和大家分享，请大家用阅读的方式为张明点赞。

写书是外行，但是干啥都特别热情，是张明的优点。我们需要的是充满热情、充满爱心、专业技能优秀的主持人。而张明，利用自己20年的电台主持经历，将“专业敬业”这几个字进行了诠释。

张明是我们郑州广播电台的首席主持，我认为“首席”这两个字不仅代表着他主持业务的能力，更代表的是他对话筒执着的热爱，对广播事业的坚守。因为这持续20年的持续坚守，

他成为城市夜空中的知心大哥，成为郑州广播的又一名金话筒奖的提名人。这一切都说明着，只要你愿意在广播中寻求共赢，只要你真心实意地为听众服务，只要你愿意聆听他们的心声，开诚布公地讲出自己的建议，充满热情地送出自己的祝福，带着真诚去和听众交流、沟通，哪怕有时候语言犀利了一点，情绪激动了一点，表达多了一份奔放，少了一点细腻，你也依然能够成为这个城市上空大家最喜欢的一位主持人；甚至那些在承受着你“冷言恶语”的人，也会觉得你够意思、够朋友。这也许就是情感节目的特色，是广播谈话节目的魅力所在。

《今夜不寂寞》这个节目不仅仅是跟大家谈谈情说说爱，更重要的是主持人通过出谋划策、和听众分享交流，积累了一大批充满热情和正能量的听众。如今，通过互联网平台收听节目的听众已经遍布世界各地（还真有不少听众在国外听他的节目）。这些听众和张明一起传递着幸福，传递着温暖，传递着公益的力量，让郑州这座城市引以为豪。曾有过这样一件事，春寒料峭的子夜时分，听众打电话过来寻找走失的家人。那是春节假期刚刚过完的一个晚上，这位听众家的老人不慎走失，希望能够通过广播帮助寻找。我相信，漆黑的夜色，偌大的城市，没有人敢保证能成功地将老人找到。但是，郑州新闻广播播出求助信息之后，很快就有一名出租车司机打来电话，说他在桥下发现了这位老人。由于当时天色已晚，天气也非常寒冷，张明恳请这位出租车司机能够回到刚才他路遇老人的地方，在那

里守候，等待亲人前去跟老人会合。但当出租车司机回到当时他偶遇老人的位置，却发现老人已经离开了那里。于是张明决定中断正常节目，号召更多的听众参与到提供线索、传递信息中来。于是在郑州，一个道路错综复杂的立交桥下，越来越多的郑州市民因为张明在节目中的一句号召而汇聚在一起，从几人、几十人到上百人，大家虽然素不相识，但目的只有一个：帮着寻找到走失的老人。让人振奋的是，经过节目的努力，老人被送到派出所，很快便和家人团聚，电波内外的人们顿感欣慰。在郑州类似于这样的故事还有很多，发生在张明身上的故事也有很多，他曾经两次冲出直播间，直接参与救援向他倾诉的轻生者，他也成为中国优秀志愿者。

主持人出书不是新鲜事，但是，对于能出书的都市广播主持人，我们应该给予更多的鼓励与支持。希望张明的这本书，有更多的人看到，也希望这本书能够将电波中的温暖和大爱传递给更多的人。

郑州人民广播电台台长 葛向阳

2017年1月

主持《今夜不寂寞》22年，几乎每天都能听到各种各样的爱情故事，凄美的、动人的、可笑的、狗血的。每当打来电话的听众在节目中希望我能够在短短的几分钟里，就拆解开故事的来龙去脉，给出解决办法时，我内心不是不惶恐的。

他们用青春、用金钱、用真心演绎出来的爱情故事，只是因为故事的走向和最初预设的不一样，就拿来请第三方来定夺对错，从理论上讲是不得已而为之，无可厚非，从情感上来讲，伤的是共同陪伴的过往，和已经付出的真心。

讲一个大家都知道的故事吧，来自美丽而哀伤的希腊神话故事。

仙女厄科本是一位活泼可爱、善于言辞的年轻女神，却因为得罪了邪恶的神后

赫拉被罚作“应声人”。何为应声人呢？就是只能重复别人的话，不能用自己的话表达自己的想法。当然，表达爱情更不可能。

拥有一种能力，用不用是一回事，而根本没有这种能力，那又是另外一回事。说话、表达的能力，拥有的时候我们未必会觉得它很重要，而当这种能力不在，又会怎样呢？仙女厄科用她悲惨的经历，上演了这么一出悲喜剧。

我们都知道神话中有这么一位著名的美少年，即使在才俊辈出的仙界也属出类拔萃，但因颜值过高、孤傲清高，从来不把别人看在眼里。爱我？哼，爱我的人那么多，真的不多你一个。

美少年那耳喀索斯伤了多少人的心我们无据可查，可至少，书里还给我们留下了这么一段故事，令人唏嘘不已。那就是厄科与他的相遇。说起爱情，神仙们真的和凡人一点儿区别都没有，第一面嘛，都看颜值的。

自从在森林里见到那耳一面之后，厄科就被他俊美的外表深深迷惑。可是苦于不能表露心声，只能默默跟随在他左右，等待机会。终于有一天，那耳与同伴失散，他环顾四周，大声呼喊：“有人吗？”

厄科急忙回应道：“有人。”那耳接着道：“来呀！”

厄科一边回应说“来呀”，一边从黑暗中奔跑而来，伸出纤长的双臂想要拥抱自己心爱的人。

可是那耳却冷冷地大喊道：“走开，不许碰我。我宁愿孤单地死去，也不会让你占有我。”说完扬长而去，只留下厄科一个人在黑暗的森林里无意义地回应：“你占有我，你占有我。”厄科羞愧万分，怀着内心的伤痛逃入黑暗的森林深处，再不出来见人。她在内心的煎熬与折磨中，怀着痛苦而炙热的爱情憔悴而死，化为岩石。

爱你在心口难开，因此肝肠寸断，厄科在这焦渴中死去。而那耳呢？我们常常认为，不爱的一方自然比爱的一方具有优势，因为无欲所以无求，因为无求所以高贵。而事实是否真的如此呢？

其实除了厄科，美少年那耳一直被众仙女苦苦追求，他却毫不动心，后来偶然在一泓清泉处看到水中自己的倒影，当时就惊了！他按捺不住内心极大的震撼，一直追问自己：天哪，我怎么可以这么美，怎么可以这么美！他忍不住想要去亲吻水中的倒影，想要拥抱他、占有他，却难以实现。

还记得那句话吗？世界上最遥远的距离，不是生与死，而是我就在你面前，你却不知道我爱你。而世界上最痛苦的事情，莫过于，我就站在你面前且深深地爱着你，却无法拥有你。

不知道最终那耳有没有想到过厄科，有没有深深体会到厄科不能拥有他的那种苦痛，反正最终，那耳沉浸在对自己深深的爱慕之中无法自拔，也在自我折磨中死去，死后化作美丽的

水仙。

故事听来都动人，因为所有的苦痛都不关乎我们，那些遗憾和悲伤，我们顶多感同身受几分钟，也就过去了。可故事要告诉我们的，还请记下吧。

能够倾诉爱是一种幸福，学会接受爱是一种能力。

当你沉浸在苦痛的暗恋中无法自拔时，记得鼓起勇气去告诉他（她）。表白还是要有的，万一成功了呢？

如果你曾经因为一些遗憾的过往关上了接收爱的信息的那个通道，记得鼓起勇气打开它，给别人一个机会，说不定，就能够给自己一个幸福的未来呢。

如果你已经得到了爱情的甜蜜，请记得好好珍惜它呵护它，用责任去保护爱，用智慧去经营爱，用你和他（她）的相互陪伴，去延续爱。真的，多少人苦苦追寻不到的你已然拥有，不珍惜，说得过去？

当然爱情不只要说，更要去做。婚姻不只是一场婚礼，而是从婚礼才开始的一个未来。而无论如何，都要打开你的心，表白，倾听，接受，陪伴。

爱，从来都不是一场寂寞旅行，这就是这本书要写的事情。

《今夜不寂寞》主持人 张明

目 录

第一章 | 那些关于爱情的小事

陪伴是最深情的告白	1
有主儿的爱情,不能碰	4
知道失去的痛,所以倍加珍惜	7
走过孤独,就有机会遇见圆满	10
爱,因曾经失意而更显真实	17
在爱情这所学校,做一辈子的好同学	20

第二章 | 矫情是病,得治

看似岁月静好,其实暗“贱”难防	23
-----------------	----

远离伪闺蜜	28
初恋不怕失败,留恋才是祸害	37

第三章 | 爱情,拒绝平淡

爱人不止,激情不死	44
不高估男人,是智慧	47
健康路情缘	54

第四章 | 学会爱自己,让幸福自己找上门

清除内心的杂草,丰盛一座城池	65
幸福是一颗种子,需要亲手来种植	69
停止咆哮,建一座理解的桥,打开一把宽容的伞	73
自我牺牲式的迎合,是孤独者的游戏	77
不幸是自找的,幸福也需要自找	82

第五章 | 宽恕过去,才能迎接未来

走出过度的自我防御,需要学习宽恕自己	89
--------------------	----

不要做一个爱无能症患者	94
爱到深处,是亲情	101
练习直面恐惧的勇气	104
身处繁华,勿忘初心	107

第六章 | 做一棵不断成长的苹果树

学习父母的恩爱	120
越成熟越懂爱,越能放手爱	125
爱情不是买卖,婚姻不是包养	132
婚姻是一所学校,需要共同修炼	135

第七章 | 人间有爱,今夜不寂寞 ——经典节目特辑

学会让过去的成为过去	143
我把女儿当捆菜	149

耕耘自己的土地	157
创造唯美浪漫的异地恋	160
郑州今夜不寒冷	164
保持通话 生死一线	172

附录 | 张明及《今夜不寂寞》节目简介

张明简介	185
《今夜不寂寞》简介	188

陪伴是最深情的告白

年轻人的世界充满了挑战、新鲜和变化，生活如此，事业如此，爱情更是如此。一个时代有一个时代对待情感的方式，无所谓优劣好坏，有的只是不同。

来讲一个老人家的故事吧，看看在父母的那个年代，爱情这件事情是怎样朴素地存在着。也许看完这个故事，你就明白，陪伴是最深情的告白。这么俗的一句话，我们为什么珍惜又珍惜、说了再说？

故事来自一位听众，他讲的是他的父亲和母亲的故事——

70多岁的父亲没什么特别嗜好，烟酒不沾。村里人都爱在午后的树荫下凑一桌麻将，从三四点钟到六七点

钟，直到媳妇儿们催了又催，才嚷嚷着谁赢了谁输了，谁爱耍赖、不地道，谁人品不行，然后散场儿。父亲却从来不凑这种热闹。

从年轻的时候，他就爱泡一杯茶静静坐着，开着收音机听广播里说书。或随着说书人抖的包袱大笑，或忍不住轻轻叩打桌子伴节奏。每到饭后闲坐，母亲总会为父亲准备一壶热茶，端过来放在桌上，再不声不响地去忙自己手头的事。

年头儿太长了，什么都成了习惯。知道对方一举一动所代表的意义，知道对方需要什么，了解自己应该做什么。有时候父亲听得专注，常常闭上眼睛摇头晃脑，连母亲端茶过来了都不睁开眼睛看一下，却在想要喝上一口茶的时候，准确无误地找到那茶壶，找到那杯子，喝一口，深深舒上一口气，惬意到让我怀疑，是不是随着岁月的逝去，父亲已经认为，母亲就是应该为他沏茶倒水，完全没有必要表现出任何对母亲辛劳的抚慰，而母亲也已经认为，跟了这个男人这么多年，伺候这个男人就是自己分内的事情，男人说不说声谢谢都无所谓。

三年前母亲忽然患上了老年痴呆，这是谁都意想不到的事情。母亲比父亲小六岁，身体一向很硬朗。这些年接二老在郑州住，老家一些年轻一点儿的孩子，父母基本上都不认识了，每次他们来城里找我办事我都会留下他们在家

吃饭。来一次，母亲就会记住他们，下回来，父亲已经不记得的名字，母亲还能准确无误地叫出来。所以谁都想不到，患上老年痴呆的，会是母亲。更想不到的是，她的病会严重到连父亲都不认识。

可是每到晚上一家人围在一起看电视的时候，母亲都会嘱咐媳妇儿，别忘了泡杯茶。可是茶泡好了要递到她手里，她却摆摆手说，我不喝茶。问她要给谁喝，她就像孩子一样手足无措起来，说，我不知道。有几次着急的时候，甚至偷偷抹眼泪。她觉得，她是能够想起来一些事情的，可是偏偏连一杯茶都记不住是要给谁泡的。

而父亲，一直都陪着母亲，有时候会很认真很认真地握紧母亲的手，呢呢喃喃对她说话：玉珍，我第一次见你面就喜欢你了，一直到现在。诸如此类的表白。母亲有时候精神恍惚，听不全父亲说的是什么，看到父亲盯着她看，却还会不自觉露出少女般娇羞的表情。

听众说，每次看到这种情景，他都会有种莫名的心酸。其实，心酸的何止是他，听完这个故事，谁能不心酸呢。可是心酸背后，又怎能没有感动？

有一天我忘记了你的名字，记不清你的样子，忘记了那些我们相互陪伴的日子，却仍然会记得，你最重要的习惯，记得我爱你，你也爱我。