



陪你一起 直播青春

麻宁 著



青春
是一场盛大直播
过了
就不能回头
没有重播，却可以彩排



而你要做的
是更好的储备和预演
在**孤独**一人的直播间里
用你的勇气和努力
赢得更多人的聆听与**喝彩**

蒋昌建、尹珊珊 倾情作序
张颐武、阿忆、张越、文怡、黄佟佟、姬十三
联袂推荐！

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

陪你一起 直播青春

麻宁 著

温
博
造

青春也许残酷短暂
但进步可以温暖绵长

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

陪你一起直播青春 / 麻宁著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-115-36532-3

I. ①陪… II. ①麻… 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(2014)第150542号

内 容 提 要

本书作者是北京人民广播电台新闻节目主播。在职场上,她发现了生活的小秘密——青春,犹如一场一个人的盛大直播。有压力,有孤独,有不确定性,却也充满魅力,无限精彩。在这场日复一日的直播里,去而不返的是时光,稍纵即逝的是机会,你无法重播却可以彩排。充分的预案设计、到位的脚本策划、勇气与努力兼具的执行……会让你的直播,你的青春,虽不可能尽善尽美,却一定会变得更好。书中包含 30 余篇作者成长的故事,通过文字来说一说我们一路走来的直播中,出现在直播间里的那些人,那些事儿,那些感悟和那些成长。谁会介意,得到更好?

本书适合渴望拥有正能量的青春,想要遇见更好的自己的读者阅读。

◆ 著 麻 宁

责任编辑 刘 盈

执行编辑 贾璐帆

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8

2014 年 8 月第 1 版

字数: 100 千字

2014 年 8 月北京第 1 次印刷

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

序一

蒋昌建

情感的场内场外

读麻宁的文字，仿佛看到一个仍在青春中的女生，时时刻刻地担心着青春的流逝，又时时刻刻窃喜着成熟的到来。一段一段的文字，忽而让人感受到她那留不住青葱的了然而神伤，忽而让人窥视到她那自己对渐渐成长的喜悦而自禁。

这是喜欢读书观剧的文艺女青年的性格吗？不愿骄纵岁月，也不愿矫情觉悟，说不上是一种心灵提升的纠结，正如饿着肚子读书观剧的人，无论这书那书这剧那剧是如何的哭天抢地，合上书本走出剧场，来不及延展自己的悲怆，直奔卤煮火烧，让味蕾征服思绪。习惯读书观剧的麻宁，显然并非那么现实地彻底，但也不是那种因怜悯白娘子，发誓做一个拖法海下水的青蛇。看她的文字，与其说是焦虑着她的纠结，不如说是释怀着她的平衡。

她的《平如美棠》读后感，似乎比那位92岁的老者怀念亡妻的情绪更为浓烈，老者是对于命运有一种幽怨的愁苦，而她的笔下，则

有对感情轰然崩塌的深切悲恸。文章提炼出来的“月色很好，而你不在”，那月色似乎更像是舞台上的月色；“海并不深，怀念一个人，比海还要深”那海更像是舞台上的深海。这种剧场式的感怀，并没有让她的笔调停留在这种无可挽回的哀伤之中，尽管这种哀伤多少与她对青春岁月的悲情相互呼应。例如，在《青春派》的观后中，年纪轻轻的麻宁不忍过早地感怀高考季节和高中时代的爱情，或许她已经有了对这种不合她年龄时宜的情伤的警觉，非常轻松地引用男主角的告白作为观后的结尾：“尽管走过去，不必逗留，采鲜花来保存，因为一路上，花自然会继续开放”，这一花儿自开水自流的洒脱与她《又见老爸》这部戏评论中所一再珍重的“陪伴是最长情的告白”态度则遥相对照。

沉陷在文学和剧目的女生，对于情感似乎有两种类型，要么像林黛玉那样敏感伤感和隐忍幽怨，要么像西蒙·波娃那样独立自觉和敢作敢当。但这两种极端性格在麻宁的书中遍寻不见，尤其在她谈情说爱的章节中。尽管她似乎很担心通过自己文字暴露出她多少有点想成为情感导师的意图，还是给情感世界可能出现的各种问题一个个开放的答案。这个章节中，引人入胜的不在于对于男女情感的描述，而是那些借以表达情感或者烘托情感的小事件。

麻宁在谈及情感中的物质问题的时候，没有摆脱西蒙·波娃所要解构的男性中心主义，在她笔下大多有资格傲娇的女生都巧遇了在物质上斤斤计较的“奇葩”。这里之所以要打上引号，并不在于男人这种金钱上的算计与他作为男人的社会角色相比有多么吊诡，而在于这种怪异甚至导向，对于婚姻关系是否稳定的推导，尽管这个推导百分之

九十有经验事实的验证，都是男权社会建构的结果。原本以为书本和剧本很容易带来西蒙·波娃那种对于两性关系既有的社会建构的反叛意识，现在从麻宁的文字看来是一种错觉。读书观剧的女生对于现实的社会更加冷静、务实，但麻宁是那种既现实又善良的女子，她绝对不会让文字误导出一个个让情感与理智的风车决斗的爱情。这一点也体现在她对早结的果子是否会甜到最后的警惕。

一方面，她在刻画学霸的爱情时，对于举重若轻的爱情喜剧，文字挥洒得极其自如——再复杂的爱情，在学霸面前不过是一个简单得不能再简单的递等式运算。这倒有点林黛玉最初的影子，相信爱情的力量，不仅能够激发自然的情愫，也能带来生活的智慧。另一方面，麻宁并没有延续林黛玉式的笔调，把爱情的事情变成一种不带任何宽容自己和宽容他人的至纯幽美。“说到底，在中学谈一次恋爱，和在中学的暑假出门旅行一次在某种程度上是一样的。你只须把它看成是人生路上的一次体验，享受过程，看淡结果就是了。”这种极不彻底的西蒙·波娃意味的劝解，实际上是麻宁给第一次踏上情路上的人们的心理疏导。麻宁的疏导形式十分干净，看不出有任何你们可能会喜新厌旧这一德性判断的暗示，当然也看不到你们应该因爱情盟约而自律的道德约束。因为麻宁聪明的觉察像西蒙·波娃这样经过炽烈的新生感情之后，仍能用天才的执信回到当初的人真的不多，常人不必这样为难常人。

然而，麻宁还是把天才的担当留给了自己，这并不是她高估了自己，而是她把自己对情感的觉醒，即把灵魂的伴侣看成是情感这条航

程的灯塔。这种情感之路光照的力量来自两个方面：一个是自己的灵修，还有一个是耐性。麻宁可能没有认识到，达到灵魂的G点，除了彼此的灵修共振之外，比这更难的是耐性的坚韧。对于许多人来说，耐性往往抵不过生儿育女生理条件的自然约束，只有天才才能合乎事宜地将二者结合起来。这种有意无意的担当，使得麻宁具备了天才的素质，那就是在文字上给出自己的某种行为宣言的同时，自己也不小心将成为某种行为宣言的现实样板。

情感是一种很容易让人成熟，也很容易让人幼稚的存在，她是人们通常急于验证，而未到人生的终点又无法最终验证的一种情怀。麻宁并没有因为她的似是而非，在落笔时有半点的犹豫。其实，麻宁早就分清楚了人生情感这部戏的场内场外，她的文字体现了一个读书观剧女生的一种对情感的不敢寄望太多，但也不能寄望太少的某种回旋，这种回旋交织着对流逝青春的感伤和对逐渐成熟的安慰。

其实，麻宁对自己的成熟是满心接受的，对于自己的青春是满怀自信的。对于她来说，一个暂时不被文字和语言扰动的旅程刚刚开始，她将活跃于不需要文字和语言归纳的已经转换成直觉的领悟里。

相信此书一经出版，她便获得了自由，迎接她的会是长长的一段面朝自己，心暖开怀的日子。

（作者系复旦大学国际关系与公共事务学院副教授、江苏卫视《最强大脑》主持人）

序二

尹珊珊

她并不总是吃吃喝喝

这么说是得罪很多人的，但我还是鼓起勇气表明这个观点：我最喜欢的极少数人有一个共同特点，那就是他们的生活里吃吃喝喝的事情从来不是重点。

饮食男女其实极为正常，但极为正常的人始终只是“正常人”。如今的吃货党真真假假，可无论真假，我也受不了满屏幕的食物照片。麻宁很瘦，不是普通的瘦子，她是“the 瘦子”，近乎于孙燕姿那种瘦。我们俩刚认识的时候曾经以“增肥”为由讲过一些话，记得我告诉她“增肥的关键不在于吃什么，而在于三个字——吃，得，多。”后来我们很快就没有再继续这个话题，因为我发现她是我身边为数不多的不太在乎吃喝的人——男女都算上，你就看微博内容或者朋友圈，有多少人不是总对着吃了啥拍照、发表吃喝感言的呢？你倒是总听到麻宁在说：今晚去看了个什么戏，昨儿去看了个什么画展，最近读的书感受如何如何。

这两年公共舆论空间变化大得吓人。很多实名的人在经过了短暂一两年的本色言论之后一概改走段子手风格，原因无他，你自鸣得意，你拉不下脸，总有人想要把你的脸撕下来，然后大笑着拍手找人一起来围观。我深信自嘲是很多人无奈的选择。而麻宁呢？你仔细一点不难发现，她身上有种不同流合污的气息，这种气息很清透，又坚持，甚至跟段子手相比起来有点笨，因为她在乎自己，偶尔开开自己的玩笑却不会让你觉得她自己拉低自己。

这其实特别、特别难得。

当大多数人都开始喜欢看似无害的滑稽的人，那些依然保持自我品格品位的姿态就显得格外宝贵。

我第一次听到麻宁的声音是在北京最著名的广播电台里，那是一条很小的民生新闻，大概是哪个老龄小区的水管爆了她去现场采访，就这么个事儿她竟然采访得极其认真，仔细全面地描述了过程还采访了许多人，而且提的问题内行人一听就不是胡扯八道糊弄人的，而是真的有自己的思考，末了她还补充说，“我们会继续跟踪报道。”当时我就乐了，这种破事儿一天多少起，这么认真也就算了，还跟踪。但这种想法闪过脑海后我突然对这个记者肃然起敬，她好认真啊。

结果有天我在微博里看到有人转发她的帖，点进去一看，果然是那天在电台里听的记者本人，互相留了几次评论之后我们就找了个机会见了面。说来也是奇葩，我们初次见面的地方竟然是：大保健，一

起做 SPA 去了。在此之前我一次美容院都没进去过，但她是个很有感染力的人，听她提了几次美容院我竟然也对这感兴趣。那次刚见面我们就赤裸相见（汗颜！），一见如故，聊了很多。她给我的第一印象是开朗又真诚，而且有着很好的职业能力，精明能干，说话简练又有观点。

插播一下，麻宁是我认识的所有人里面最会讲故事的之一，她的特点是：发音标准（废话），而且一脸认真的同时极具喜感，我总是被她说的事儿逗得笑岔气，更有意思的是她讲故事有种气质，就是那些被她强调的点很与众不同，用我的原话形容就是“正经之下带着淡淡的扯意”。我特别、特别喜欢听她讲故事，基本上每个都很难忘，都想记在本子里。

回到主题。

即便是北京这样一座文化气息强烈的城市，事实上真的注重精神生活的人并不如我们想象中那样多，甚至很多我们觉得应该是比较重视精神生活的人，事实上也和我们的预想相距甚远。其实我本人内心很清高的，我宽容度很大，但真正入我的眼、被我认为是在“金线之上”的人、物、事都很少，我可以嘻嘻哈哈地跟各种各样的人做朋友，谈论没底线的事，俗气得一塌糊涂也没问题，偏激无德我也不反感，但真的进我心、让我服气的人？呵呵。

前两天和另一个老友吃饭，我们说起麻宁，他给予了很高的评价，

我点头说：麻宁就朋友来说是一流的尖货，她热情、忠诚、可信，在你需要的时候是那种千斤顶一般的人。我爸教我两件事做不得：1. 给人介绍工作；2. 给朋友借钱。我一直遵守，直到我认识麻宁，觉得她要借钱我会借，因为她会比谁都着急还钱，哈哈。就精神层面上来说，她有自己的追求，绝不是那种能容忍自己在世俗生活中一沉到底的人，她与艺术是发生真实的连接，不是附庸风雅，这实在是难得。

是的，我和麻宁有着许多的不同，例如，我们用护肤品完全是两个路子，我用着好的她必无感觉，她用着好的我就过敏爆豆；我们对衣服的审美不同，她总是五颜六色大胆尝试各种搭配，我总是黑白灰一身；她喜欢民国审美，而我是彻底西化和现代后现代风格……但我们俩有一个共识很重要：朋友也好，情侣也罢，和而不同，基本面是好的，则值得交往。

而且我也常常被麻宁的生活态度打动：她一个人在北京奋斗，以极优秀的成绩毕业，找到一份自由又有挑战的工作，独立生活，一个人装修自己的小屋子，哪怕面积并不大，她还留了块地方放了只摇摇木马（我一看到这个木马就知道这是个什么样的姑娘）；她对工作报以极大的激情与认真，她没有拖延症，每一次都全力以赴，跟艺术沾边的人里就没有这么准时高效的。我曾笃定地告诉她：“你啊，这么努力、这么聪明、这么懂事，很快就要成贵台一姐了！”要换成那种很世故的人，肯定就会回一句：“怎么会，你真是会开玩笑。”而她说的是：“我

会努力的。”一脸阳光的样子。

麻宁这些点点滴滴总是在不同时刻打动我，也激励着我。

我的朋友千奇百怪什么样的都有，我丈夫是个医生，比较保守正统，他少有的几个愿意和我一起赴约的我方朋友里，麻宁是一个，他把她归纳到“正常人”的范畴，我猜麻宁小时候也是那种“跟她玩不会变坏”的、同学妈妈们都很放心的女孩吧！

我非常享受和麻宁在一起聊天、逛街之类的每一段时光，她是一个赏心悦目的美女，聪明，才华满满，得体大方，又适度的高冷，她总是笑说自己是“靠近白羊的金牛女”，实在是没错，我最喜欢的就是这两个星座的女生了，何况她还是在交叉的那两天。

写到这里我又想进一步坦白，我喜欢适度清高的人，人的清高意味着她有底线、有审美，知道什么是高级、什么是低俗，会远离那些时代的淤泥齷齪，不同流合污，哪怕处于微时也不会做出 low 事。简而言之，这是关于人最基本的格调与情操的问题，而这个问题在如今乱糟糟、争相拉下身段跟乌合之众要钱花的时代，多么重要、多么可贵。

麻宁是真的有风有骨的人，她还保有着上几代人（或者说一个纯粹的“the 人”）那种乌托邦般的情操、情怀，那么独立、那么好看。高级的东西就是，即使你剥去所有物质面的东西，她仍然亭亭玉立，展现着自己与众不同的价值。

她会是我一直的、长久的朋友，我们会谈书、谈戏剧、谈画，也

会谈 miu miu、男人和俗世，我多么荣幸能为她写这篇序，这大概是做朋友最高的礼遇。文中所言没有一个字是夸夸其谈、抹面子，你应该能读出我对她真心实意的赞赏，我虚长她几岁，但心服口服。

如果有什么要以第二人称说的话，那就是：亲爱的麻宁，你所付出的每一份努力、获得的每一份回报和幸福，我都为你祝福，愿为你加冕的除了人生中无法回避的痛苦，还有更多、更丰盛的荣耀，你值得更多，请一直骄傲地前行，当然我知道，你一直都在如此，你以后也会如此。

祝你好。祝所有读这本书的人好。

（作者系中央戏剧学院电影电视系教师、专栏作家）

自序

北京市建外大街14号——这个地名说来好有气势。这是我工作的地方——北京人民广播电台所在之处。每天中午12点，我坐在建外大街14号的直播间，准时开始直播。

在媒体圈里有个不成文的规定：做媒体的都想做新闻（相比于综艺娱乐、生活服务而言），做新闻的都想做直播。广播界的前辈梁言老师甚至说：“我希望我可以一直工作在直播间，直到有一天死在话筒前。”

而所有的直播节目主持人，都做过这样一个共同的噩梦——打开话筒，推起推子，却怎么也出不了声；或是在节目进行过程中，电脑突然死机，该播的录音没播出去，该起的音乐没有响起——哎呀，空播^①了！之所以会做这样的梦，是因为直播是一项心理压力极大的工作，白天工作中的焦虑紧张，最终都会投射在主持人夜间的梦境中。

充满压力和不确定性、下一秒永远是未知的、可能面临始料未及的

① “空播”是广播电视界的专业术语，意思是广播里没有任何声音、电视上没有任何图像和声音。在广播界里，超过6秒没有声音就算空播，是最为严重的播出事故。

突发状况、只能预演不能重来……这是直播的残酷所在，却也恰恰是它的魅力所在。那么多主持人醉心于“直播”的工作，正是醉心于这种风险与精彩同在、压力与挑战并存的状态。

有一日，我坐在透明直播间里等候直播，备稿的过程中朝窗外看出去，忽然惊觉——直播的状态，跟青春的状态不是高度相似吗？随时间一路轰轰烈烈向前奔跑过了就不能回头，可能会出现各种各样的谬误与差错，每一天都无法复制前一天，每一天也无法预知下一天。对，青春就是这样，它魅力四射却又残酷不已，而且面对每个人都绝对公平。你唏嘘，你感喟，你流泪，你遮挽，都改变不了这个事实。它过去就是过去了，短暂就是这么短暂。

但正如“直播”可以有台本、有预案、有彩排一样，我们既无法苛求青春的绵延不绝，也无法保证青春不出丝毫差错，却可以为让它“完成得更好”做点儿什么。树立明确的目标，设计科学的步骤，付出充分的努力，判断好人生的关键契机并抓住机会……就像在一场直播中，我们选定一个明晰的话题，预设好合理的流程，准备翔实材料，甚至标明可能的笑点泪点一样。青春与直播，它们的对应如此严丝合缝，联系如此紧密有机。就连我们身处的直播间，也是日复一日走过阴晴冷暖，走过四季变幻。阳光明媚的时候你要直播；乌云密布的时候你要直播；大雨滂沱的时候你要直播；雾锁全城的时候你还是要直播……一个人，在小小的直播间里，对着大大的北京城说，你心里存了个念头，要让更

多的人听到你，感受到你，甚至认同你。可当你在直播的过程中，你是孤独的，寂寞的，需要独自面对和处理一切问题。一开始，你紧张局促，青涩拘谨，渐渐的，渐渐的，你听取更多人的意见，提前做更多的功课，总结以往的经验教训，突然有一天，你会发现你驯服了这个“小怪兽”——它跟随着你的意志要求，跟随着你的愿望期待，不知不觉融入在了你的呼吸里，你的谈笑中。那一天，你终于与那个年少的自己达成了和解，但回头看，这场直播已经过去，这段青春已经被纪念。

就像当我敲完这本书的最后一个字时，突然发现距离上一次写书已经整整 10 年。10 年意味着什么呢？19 岁到 29 岁，从大学到职场；从齐刘海的学生妹到“大光明”的女主播；从 Converse 到 Prada；从素面朝天到出门前也不得不化底妆；从一张白纸的感情经历，到见过了自己和他人的情路变迁；从拿了奖学金第一件事是给自己买个 PSP，到会是在父母生日时给他们买 X-Box360……好像什么都在变。

却又仿佛什么都没变：依然是死瘦子；依然彻骨迷恋戏剧和旅行；依然喜欢没心没肺地傻乐；依然习惯用文字记录生活里的点滴；依然觉得能以“说话”和“写字”为职业真是太好太好的事。

但如果回首盘点这 10 年的青春，我会觉得这场直播，即使外人看来不见得完美，却完全遵从了我的内心，并让我一点点得到那个更好的自己。这场青春的直播，散落在一年 100 张的话剧票里；散落在世界各地旅行中留下的欢笑中；散落在纸质书和 Kindle 电子书的字句内；散落在

写过的一篇文章间……它以这样的方式飞奔，我则欣慰地注视着它远去，并感谢那个每一天都活得认真爱得用力的自己。

也许你不是新闻人，更不是电台主播，但我知道你的青春也一样是一场盛大直播，每个人都是自己的DJ。你上场了，就必须开口，无论讲话流畅还是磕巴，深刻还是浅显。你开口，持续不断地讲话，这里看得到的，就是你的勇气。而你一天天地变得流畅深刻，这里看得到的，就是你的用心。你不曾丢盔弃甲，你渴望做得更好，那么在一个人的直播间里，你已经熠熠生辉。而且，别以为你没有听众，你的努力，大家都看得到。终有一天，还会有人把收音机锁定在你那个频率，并为你鼓掌喝彩。

我想做的，就是陪你一起直播青春，并做那个为你由衷开心鼓掌喝彩的人。

麻宁

2014年6月20日于北京市建外大街14号