

其实每个生命都需要表白(代序)

《其实每个生命都需要表白》是中央电视台新闻评论部《东方时空》栏目主持人白岩松写的一首歌词的名字，那是 1995 年春节之前他为《东方之子》组创作的歌曲。

很多听过这首歌的人曾问过他，歌曲为什么叫这个名字？白岩松回答：“我们每天的工作应该是一种善良的心去关怀人，用我们的镜头和屏幕给更多的生命以表白的机会，但其实，镜头后面的我们也是需要关怀与表白的一群人，因此有了这个歌名。”

这里借用了这个歌名，实在是因为它太适合于这本书了。

电视节目主持人，是社会职业中极为神秘和带有光环的一群人，因其职业的特殊性，凭借着电视传媒这种高科技手段，瞬间就能把自己的话语权强化放大到了极致，他们的一言一行，一举一动，一颦一笑，一好一恶，对大众的影响力是巨大的和谐潜移默化的。在电视行业以分秒竞争的今天，一个优秀的主持人对社会产生的号召力和辐射力，无疑便会具有举足轻重的作用，因此，他们的头顶上都被笼罩上了一层耀眼的光环，平民百姓似乎觉得他们距离自己的生活实在是太遥远了，有些可望不可及。

其实，在远离摄像机镜头，关掉五彩炫目的灯光，脱

去华服，洗去粉黛铅华之后，主持人也是个普通人。他们同样有着普通人的喜怒哀乐和柴米油盐，他们同样需要机会倾诉与表白，也盼望并渴望得到朋友与家人的倾听与关怀。他们是敏感脆弱的生命个体，或许会为一句话而欢欣鼓舞，可能也会为一件事而黯然神伤。工作几乎占据、消耗了他们的全部生命，但亲情、友情、爱情是他们心中挥之不去的永远的爱恋与伤痛，是滋养丰富心灵的温柔之泉，是直面人生的强大动力与精神支柱。

本书呈现的是采访现场的谈话实录，没有修饰与夸张，几乎是原汁原味的实况再现。除了电视上你看到的他们的一面，本书或许更多展示的是生活中他们不为人知的另一侧面。希望他们对人生和生命的感悟与思考，会对您的生活有所启示与帮助。

一场文字上的相遇正是一种缘分的开始。有缘拿起这本书，有缘读到这些文字的朋友，你我的真诚交流或许已经开始了。谢谢您的耐心，并同样真诚地祝福您在未来的岁月里，有更多的时间与亲人表白，被朋友关怀。

倾诉与倾听是现代人摆脱困境、获取信心的两大利器，希望我们共同拥有它，因为，忙碌而疲惫的现代人，其实每个生命都需要表白。

感谢本书中的受访人，正是他们用精彩的人生与精彩的话语，使读者有可能领略到生活的丰富多彩与人生的各种可能。

感谢中国友谊出版公司的崔经理和责任编辑任俊女士的热情鼓励，正是他们对本书的关注、爱护与支持，才使我的写作顺利进行，并尽早与读者见面。

感谢父母大人从小到大为我付出的心血与一如既往的

爱心，父母的鼎力支持和无私付出是我成长的动力和自信幸福的源泉。

感谢家乡《保定晚报》的编辑老师们，在我蹒跚学步的初始阶段，曾给予过我很大的鼓励与无私的支持。

感谢生活的阳光和风雨，人生的平坦顺遂与逆境坎坷让我学会自强独立，忍受孤独无奈，走向自立成熟。

感谢 SARS 肆虐的日日夜夜，它的突然降临与冷酷无情，让我一夕之间明白了生命的无常与脆弱，并变得坚韧坚强，同时，教会我更加珍惜宝贵的生命与世间一切美好的情感。

人生在世，需要感激与感谢的还有很多很多，我想，与其把“谢”字倾注笔端，不如把感念深埋心底。

懂得感恩的人生之旅更多了一份责任与意义，我愿背起行囊，心怀过住的美好与祝福，继续上路。

此刻，耳畔响起少年时代一位同窗好友的话：“路的尽头，是太阳的故乡……”

朋友，你相信吗？

无论如何，让我们满怀憧憬与信心，向快乐出发。

王莉 2003年4月15日5:20 北京

白岩松：我问故我在

人物小传：

白岩松，1968年出生于内蒙古海拉尔。1989年毕业于北京广播学院新闻系。此后就职于中央人民广播电台《中国电视报》。1993年2月加盟中央电视台《东方时空》栏目做主持人，其间主持了香港回归、三峡大江截流，国庆五十周年庆典、澳门回归、《相逢2000年》等大型报道的直播节目，曾获得全国第三届电视节目主持人“金话筒”奖。1997年荣获该年度北京“十大杰出青年”称号。2000年荣获该年度“中国十大杰出青年”称号。

目前担任中央电视台《东方时空》栏目中《时空链接》的制片人和主持人。

我发现人的好多起步都是从被鼓励开始的，我最重要的两次起步都是因为鼓励。

在中国认为记者是“无冕之王”的说法和认为顾客是上帝的说法一样可笑，不过我相信另外一种对记者的形容：“记者就是社会这艘大船上的领航员，一旦你们失职，这船的命运就令人担忧。”

21 世纪，一个人如果没有一个非常好的口才，很难有立足之地。

——白岩松

采访时间：1999 年 11 月 7 日 14:00 ~ 16:00

采访地点：北京广播学院新闻系

受访人：白岩松

采访人：王莉

采访实录：

我发现人的好多起步是从被鼓励开始的
我最重要的两次起步都是因为鼓励

王莉：回首学生时代，有什么难以忘怀的记忆？

白岩松：现在被采访也是我的工作（笑），我真的不想把无论采访的工作还是被采访的工作填满我除了睡觉以外的时间，如果主持人当到这份上，可以不当了。

当我上广院时，一年级成绩中下；上大学二年级，我拿着采访机器跑到美术馆对面的华侨大厦等了整整一夜，因为我知道华侨大厦第二天早上六点钟要定向爆破，我从来没有见过定向爆破。我冒充中央人民广播电台《午间半小时》的记者，钻进了指挥车里，甚至录到了倒计时声音“六、五、四、三、二、一”，一直到定向爆破全过程，我做了至今都觉得非常好的一个录音报道。回来之后老师给予我很高的评价。我发现人的好多起步是从被鼓励开始的，我最重要的两次起步都是因为鼓励。

王莉：第一次是什么时候？

白岩松：第一次是在考大学前。高三第一学期末我还是全班倒数第六，只有一个学期就要考大学了，我们考了一次数学，大家知道模拟考试比高考难多了，我蒙上了一次，全班两个及格的，我是其一，老师当然给了我很大的表扬啊！之后，我突然觉得我要对得起他的表扬，那么就开

始玩命地读。好在是文科，理科要是剩下最后一个学期肯定来不及了，最后考进了广院。我努力的时间恰如其分，就是考满分，我也报广院。

也许做老师或做朋友都要学会给别人鼓励，就跟我们的节目一样。大家首先感受到你们在不停地批评，你去揭这个短，揭那个短，可是归根到底我们是给所有的百姓做一种心理鼓励。鼓励他们什么呢？鼓励他们：你所不喜欢看到的事情真得有人管，你所厌恶的这些事情我们也厌恶，你所抱怨的部门，也在陆续转变形象，解决很多你们希望解决的问题，使老百姓永远保持一种很好的自信心。

1998 年全国所有的媒介投入到抗洪抢险救灾的报道中，新闻投入到如此大的历史性灾难之中，解放以后还是第一次。很同步。唐山大地震时，你了解灾难的情况，跟新闻告诉你的情况符合吗？差得太远了。这次抗洪抢险是中国新闻界把灾情最危险的情况、发生的冲突、抗洪人的优秀品德全部通过各个方位传递回来。中国的新闻界已经给了我们从事新闻的人很大的鼓励，就像他告诉你，OK，你及格了，那你觉得你以后要对得起这次及格，跟我个人的经历是一样的。

我们必须平视社会，这个社会是一个真正的平民时代

记者永远在扮演“第三只眼”这样一个角色

王莉：作为年轻一代，做电视也好，做报纸也好，越来越清晰地意识到：我们应该怎样去做新闻？

白岩松：如果有机会接触新闻评论部的人，他们都会谈到与我一样的一个话题，那就是“平视”这样一个话题。我们必须去平视社会，那是因为这个社会已经完全发生了改变，它不再是英雄时代，英雄时代往往以几个人的言语为话语权，他们拥有最强烈的话语权，而我们不拥有。现在不同了，现在是一个真正的平民时代，所有的人都可以发表自己的言论。八十二岁的袁庚、蛇口工业区的创始人，他一直在强调一句话，与我特别喜欢的一句话完全是一样的——古希腊哲学家说过的“我不同意你说的话，但是我一定要维护你说话的权利”。这是真正民主的表现。

王莉：平民时代，记者如何做到平视社会？

白岩松：那么新闻记者就不能去仰视高官，俯视老百姓，像过去那样，记者都是“墙头草，顺风倒”等等，去左右摇摆。现在必须去平视这样一个社会。有时，我的这种新闻理念太强了，会在节目中有所流露，引起一些人的不理解和反感。记者在现今这样一个时代里，必须懂得：即便见到高官时你不会出现一种很强烈的“颤抖”，那么见到老百姓时你当然不会是一种特别大的“怜悯”，一说就是：“他们这些老百姓真苦啊！”他们这些老百姓，我们是谁呀？！

我平时写东西，习惯写完把它们粘起来，像一个状纸一样。记者采访我时有人说：“你是否把自己看成一个老百姓的代言人啊？”我说：“不是，我只是一个老百姓。”

有一部英国幽默片，为了方便起见我把它“汉化”过来讲：有一个人看到一个乞丐在乞讨，他从口袋里掏出钱来一看，只有一张一百元的，于是他翻了翻乞丐面前的零钱，看能不能找开，因为他不可能给一百元。我觉得这种

心态很棒啊！结果他发现找不开，把钱放进兜里准备走开。走几步，觉得良心过不去，我应该尽这个职责，于是找出了手绢放在地上，自己开始“扭”，旁边有人捐给他一点儿钱，他拿起来给了这个乞丐，然后转身走了。在这里没有一点高傲的施舍。美国拍的这个片子给我的震撼很大——没有任何怜悯，没有任何从高向下的施舍，只是一种平等的，觉得你在扮演你的角色，我在扮演我的角色，后来发现，我还不太好扮演，结果我和你扮演了同样的角色。

王莉：真是蛮有意思的。我们站在自己的位置上，不能总是上面仰一下，低头看一下，总有这样一个过程，没有必要。那么记者应该扮演一个什么样的角色？

白岩松：记者就是离社会很远的一个，你永远在扮演“第三只眼”这样一个角色。

王莉：在平视的社会，对记者的要求有哪些？

白岩松：这是一个平视的时代，对所有新闻记者和主持人的要求太多了。基本的一点，在你写的东西里尽可能地把形容词去掉，不需要雕琢，不需要一些不平民的东西，你在编片子时，尽可能地不曲高和寡。

咱们的一个导演，拍的片子由于卖了一个零拷贝，就说：“我的片子是拍给下一个世纪观众看的。”我们没有必要有这种心态。电视也是一样，你拍的片子要使别人看得懂，看得懂才有道理，看不懂的一点道理也没有；看得懂的才深刻，看不懂的就是浅薄！为什么这么说呢？你有一百个概念，片子拍完之后，只有你自己一个观众，有什么意义呢？如其中只有两个概念，可是有一万人在看，我传播出去了，就等于是两万个概念。我的话非常极端，好像是在《真话实说》这本书里我曾说过这样一句话：“我不看重

这个社会多了多少个博士生和硕士生，我看重的是电视怎么帮助全社会的平均文化水平从小学四年级过渡到五年级。多出了一百个博士跟所有的民众从小学四年级提升到五年级，我选择后者。”

在操作方面，平视的社会还要求我们做好产品的各种包装工作。日本的产品“打磨”得非常棒，就使你产生一种购买欲。我是一个音乐发烧友，最初阶段买的是国产货，因为特别便宜。再发展，买的是日本货，因为样子太漂亮了！再发展一个阶段，买的是英国货，真的是声音好。可是我知道当初为什么买日本货，就是因为太漂亮了！

那么做新闻，就是应该“日本货和英国货”的结合。做节目也一样，我们的任何一个节目，如果你认为有一个很合理的内核，像纪录片一样，编得很粗糙，促销得很不够，这个节目就不能达到应有的影响。我们应该很自信：OK，我做的节目最好，人但凡觉得自己手里是个好东西时，应该有一种非常好的心理状态，让更多的人看到，而不是像过去五十年、一百年前传统的农民或地主，把好东西埋在地底下。

王莉：如果自己的节目没有通过终审，被领导“枪毙”了，面对自己呕心沥血、花费周折精心打造出来的作品，心里肯定“别有一番滋味在心头”吧？如何面对现实并调适自己的心情呢？

白岩松：滋味非常不好，但不管怎么不好，这种情况都属于我们的工作内容之一，几乎隔一段时间就能遇到一次，因而，面对这种隔三岔五的打击，必须想好办法去面对，否则新闻人的日子就没法过了。

先说一种“官方”颁布的处理方法，这一系列方法刊登于我们新闻评论部的工作手册第十二页上，白纸黑字，

非常正式。

1. 洗一个热水澡，然后决定活下去。
2. 想一想只有活着，理想才有实现的一天。
3. 忘记把素材卖给市场的想法。
4. 先假设自己是错的，然后试着证明之。
5. 总结经验，确定下次的应对策略。
6. 给你的制片人打电话，问有什么选题可以马上做。

以上方法，虽然很“官方”，但应用起来的效果还算不错。除去这些，每个人也都有着各自的绝招，来帮助自己渡过难关。对我来说，心爱节目被毙，还有以下两招常用。

1. 找一个没人的地方，猛骂一通粗话，但一定要事先提醒自己，只能对事不能对人。因为从某种角度说，领导可能比我们还痛苦，比我们还无可奈何，所以要互相理解。

2. 不仅仅女编导，实际上男编导也同样可以进商场购物，这属于破财免灾法。不过千万要小心，气愤痛苦委屈之下，买回一堆没用的东西。这种火候要很好地掌握。

其实无论官方的还是个人的，方法都有些“阿 Q”色彩，但我们又能怎么样呢？

因此当我们听说哪一个同事要去审片时，都会齐声祝福：祝你好运！

王莉：通过长期的记者生活和新闻实践，你同意“记者是无冕之王”这个说法吗？

白岩松：绝对不是。在中国认为记者是无冕之王的说法和认为顾客是上帝的说法一样可笑。

所有的商店都高喊着“顾客是上帝”，但在我们这个不信上帝的国家里，上帝和普通人几乎是一个概念，因此



上帝购物依然要战战兢兢是再正常不过的。

同样道理，“记者是无冕之王”这个说法多少有点儿安慰剂的意思，但是：安慰剂一般没什么副作用，可

这句话却有。如果你要不信它还罢了，一旦诚惶诚恐地信了，然后在工作中以为自己是“无冕之王”那你的麻烦就大了，相信没多久，被撞得头破血流之后，你就会气愤地回头找那位教你这句话的老师！

因此奉劝所有刚刚走上新闻道路的同仁，还是让自己当个记者为好，而对于那些因为听说记者是无冕之王才打算走进记者队伍的朋友来说，最好先考虑一下。如果不是什么什么王，你还打算不打算当记者？

也许很久以后，新闻的力量在社会中越来越大，能真正成为社会的一根良心支柱，相信那时正直而优秀的记者，自身的发言权会不可小视。但这还都只是目标而非今日的现实，其实即使明天真的如期而至，记者心中也未必要有无冕之王的可笑想法。因为容易让自身膨胀，而什么东西一旦不正常地膨胀，就离破碎不太远了。

不过我相信另外一种对记者的形容。那是上大学时一位老师偶然给我们转述的，他说：“记者就是社会这艘大船上的领航员，一旦你们失职，这船的命运就令人担忧。”

我很喜欢这个比喻，如果“记者是无冕之王”这个说法，让人感受到的是媒介的力量，那么这个形容则更多地让记者感受到自身的职责和使命感。

泰坦尼克号是本世纪初世界上最大的客船，它最后撞上冰山沉入大海，真正的原因一直是个谜，其中一点是：到今天，人们依然搞不懂为什么泰坦尼克这艘大船上的领航员竟然忘了带上望远镜。结果当他们用肉眼看见冰山的时候，一切都晚了，而如果他们能够带上望远镜，那场海上悲剧是不是就可以避免呢？

如果把社会比做大船的话，新闻人正是这艘船上的领

航员，他不仅肉眼敏锐，还必须配带望远镜，然后把航线上的蛛丝马迹都能及时地通知船长、大副和乘客，以帮助这艘大船行驶在正确的航向上。我们有权利有责任把我们看到的和担忧的向船上的船员和乘客汇报，但并不能一激动就想去亲自操作。说白了，我们不过是乘客和船长的耳目，可如果我们失职，这艘大船就有可能重演泰坦尼克的悲剧！

这么一想，便常常不得不提醒自己，我们都带好望远镜了吗？

背靠大树可千万别拿自己当大树，我们本身根本不发光，我们看着亮，其实只属于借光
我从来没有希望所有的观众都喜欢我，我只吸引和我投缘的这批观众

王莉：许多人认为电视是一种通俗文化，不深刻，有许多人在抵抗电视，对此，你的观点是什么？

白岩松：我也曾经抵抗，因为在我不做电视时，我也很瞧不上电视。可是当我做了电视后，我知道抵抗电视有什么意义呢？归根到底是少数象牙塔里的人的一种符号意义，与其抵抗电视，莫过于你来改造电视。

王莉：做了主持人，面对众人的品头论足，你保持一种怎样的心态？

白岩松：也曾有人对我提出异议，认为“铁肩担道义，干吗每天那么累呀？”如此这般。我从来没有希望所有的观众都喜欢我，我只吸引和我投缘的这批观众。如果中

国有一个主持人是被所有的人喜欢的，中国只需要一个主持人。但恰恰我们需要很多的主持人，因为不可能有一个十全十美的人，被所有的人都喜欢，当成个蜡人供着。

如今的中国卖得最好的报纸都不是综合性报纸：一版新闻，二版经济，三版文艺，四版股市，五版教育，六版……但卖得好的都是专业性报纸，我说专业。不是一个技术专业。《足球报》卖得好不好？它并不打算吸引喜欢莫扎特的人来买这张报纸，它只想卖给那些喜欢足球的人就够了，就可以活得很好；《音乐生活》、《精品购物指南》只卖给那些关注生活、追求时尚和希望提高生活品味的人群，卖得多火呀！《南方周末》给那些有正义感的和想当警察的人准备，结果它也很成功。

主持人也是，只希望有一批比较投缘的人，大家有一种共同的梦想，那么由你来看我的节目，我尽量对得起你，就可以了。所以，在这方面我一直没有特别大的压力，受到别人的好评或批评，对我影响都不大。在做节目时一定要调整好自己的心态。

王莉：电视节目主持人是公众人物，是媒体和大众议来评去的谈资，尤其是知名的主持人，他们历来都是报刊杂志“猎捕”的对象。你对这种“万人注目”的生活最大的体会是什么？

白岩松：这年头，一不注意，电视节目主持人竟成了被人议来评去的公众人物，于是，在生活中，由于所谓“知名”二字，干这行当的就享受到很多便利，其实，我也是主持人，因此很多便利也享受得到，甚至还有人群众中一种让我忐忑不安的尊重神情，更让我觉得，这都属于多得的。

如果这个社会，医生或教师必须通过电视来工作，那

明星该是他们吧，由于分工，我们必须通过屏幕工作，可怎么原来正常的工作就让我们得到了很多意外的“收获”呢？

我因此常说一句话，背靠大树可千万别拿自己当大树，也许电视在中国的确占据着人们很多的时间，但不能因自己靠上了这棵大树就飘飘然有些自傲，认为自己做好了一些什么。

我常常对被采访者说，我们不过是月亮，本身根本不发光，但由于反射太阳的光，被采访者正是一个又一个太阳，我们看着亮，其实这只属于借光，时间长了，如果月亮本身真的以为自己很亮，那就是太过可笑的事情。

我的诸多说法还显得有些绕，另一种说法则直接得多：

如果把一条狗拉进中央电视台的演播室，然后在黄金时间连播它一个月，这之后，这条狗就成为中国一条名狗了。

这比喻有些尖刻，但我必须当做一种善意的提醒而接受，因为它最能快速地告诉我们：别太自以为是，你并没有做得很特别！

从我本人来说，没想过成为公众人物，也因此，这种局面来了，我便常常有种不安，因为自己这半斤八两，自己该是最清楚的！

王莉：主持人是拥有公众话语权的人，你如何行使好自己的权力？

白岩松：必须承认，做了电视节目主持人，就拥有了公众话语权，经常有机会不管人家愿不愿意，就在屏幕上说三道四，对这种局面，我时常感觉压力，因为每天自己在屏幕上说话的时间，如果折算成了广告，是要花好多钱

的，因此你拥有公众话语权，也许就该天天问自己，我说的都是有价值的吗？如果没有价值，我浪费掉人们多少时间，又浪费掉多少金钱呢？

一想就是一身冷汗，看着自己身上这么多的不行，面对众人的关注，时常便会有羞愧感，但人更要面对将来，过分的自卑和过分的自傲一样可笑，坐在这个位置上就必须承担起应当承担的使命，哪怕为此付出十二分的努力。因此我希望，我能很快不辱使命。

在忙极了的时候自嘲说我是“驴”，我喜欢被动地前进

王莉：许多主持人，曾一度放弃成功的事业去国外“充电”，你会选择这种方式吗？你如何看待知识的积累？

白岩松：通常在忙极了的时候，自嘲说我是“驴”，我说：“驴又来了。”那比方说这几大我就是“驴”。很难想像，关于改革开放二十年的串场词，我要写三万字东西，这是一个庞大的压力。不过，这是一种被动的前进，我很喜欢这种被动的前进。

人有时候主动前进动力经常会不足，我最初很赞同主持人去“充电”啊，现在我觉得不太可能。第一，你刚做到一个平台上，你把它放弃，至少是一种不太负责任的态度；第二，“充电”不是静止性的，静止性是充不了电的。我是一块干燥的海绵，吸水有两种方式，一种方式是主动吸水。如读书、看报、与别人聊天等等，但是由于工作非常忙，占的分量非常小；我大量的吸水过程是被动吸水。举例说明，我过去对航空不懂，但是我要做珠海航展直