



写给年轻人的公开信 听鲁豫聊人生那些难事

〇〇

24岁获称央视“最受欢迎的节目主持人”，加盟凤凰卫视后连续多年凌晨四点起床主持《凤凰早班车》，被誉为“开创了‘说新闻’的先河”。她主持的《鲁豫有约》拥有超长的生命力，从2002年开始，累计采访一万多人。陈鲁豫诠释了一个道理：一生只做好一件事。她参与主持香港回归、戴安娜王妃葬礼、美国总统大选，风光背后却是数十年的积累和沉淀……现在，她想在《还是要相信》一书中和你谈谈人生。

在书中，陈鲁豫从自律、独居、职场生存，到友谊、生育、亲密关系……针对当下年轻人普遍关注的问题，讲述自己的成长故事，谈身旁好友的人生经历，也谈形形色色的受访者给她带来的启发。没有大道理，只有值得玩味的小故事。她说，无论世界如何改变，还是要相信心底最初相信的东西。

谈过往/ “优秀的代价之一 必然是自律”

守纪律很辛苦，而自律才是真正的考验。小学二年级，陈鲁豫从上海转学到北京，当时北京的课堂上要求小学生手背后坐端正听讲。如今想来这要求不科学，没必要，但作为亲历者，陈鲁豫发现这也没有对她造成任何不良影响，而且公平地说，“它的确提升了我的专注度。”

直到今天，陈鲁豫还记得当时坐在自己左边隔着过道的一个梳马尾辫、一脸严肃、鼻子又高又直的女生，她的坐姿永远被老师表扬。“我当时心里颇为不忿，每每也试图挺胸收腹，想和她一争高下，但每次都败下阵来，那女孩的定力简直可怕。我这一路碰到了不少这样的狠角色，都是神人，都极其自律。以我不同时期的标准来看，也都极其优秀。当然，他们不仅仅因为自律而优秀，但优秀的代价之一必然是自律。”

相比身材与生活习惯上的自律，对于情感和情绪的自我掌控才更难。比如如何不见异思迁、不喜新厌旧，如何做到从容淡定、宠辱不惊，如何不以物喜不以己悲，这恐怕才是人生的终极难题吧。“自律的过程并不愉悦，甚至痛苦不堪，它不会使人更自由，也不一定使人更成功，但自律会让人更体面，令人更接近心目中那个最好的自己。”这是陈鲁豫的想法。



《还是要相信》

说职场/ “先面对现实，生存下来”

春天一到，毕业季到了，即将离开校园的年轻人面孔鲜活之余也多了一份焦虑和迷茫，步入社会的第一个岔路口已呈现在面前，而已经身在职场的人们，也面临着跳槽和新的选择。

陈鲁豫坦承，自己从事传媒行业没有入错行，“包括我获得的名利、认可，还有最重要的，是单纯的喜欢。把兴趣和谋生手段合二为一，就像是嫁给了爱情一样。无论结果如何，这个开头我心甘情愿，而整个过程自然会无比投入。”与此同时，她说自己“几乎没有经历过一个新人通常都要经历的艰难起步、穷困潦倒、委曲求全，我一直是‘愣头青’，莽撞、不知天高地厚，年轻、天真得理直气壮。”

那么，这样一个“入对行”，一路很顺利的人，有怎样的职场心得跟年轻人说呢？“我只能以‘大人’的身份对所有困惑、不甘的‘小朋友’们说：职场不是你家，在职场获得酬劳、成长、经验、人脉是关键，至于友谊、温暖、家的感觉，那只是锦上添花，有没有其实都理所应当。人生的确不公平，每个人的起点、资质、机遇不同，可我相信天道酬勤。”

陈鲁豫以自己带团队的经验说，“在工作中，我尽力善待每一个同事，那是因为这样做让我很愉快，而且我们也在确在

工作中结下了‘革命情谊’。我认为，温暖是一个应该具备的底色，可它绝不是团队、企业领导的首要任务。给年轻人提供机会、更好的发展空间，让他们过上有尊严的生活，带领大家一起创造出让自己满意、骄傲的作品才是最重要的。”

每当有团队成员离职，陈鲁豫都会有特别大的挫败感，认为是自己做得不够好，没能给他们提供更大的舞台，但她绝不会纠结这是因为自己冷漠、刻薄、做人有问题。

对于起步阶段的职场新人，陈鲁豫给他们的建议是，如果你没办法直接跨越现实和梦想的差距，那么先面对现实，生存下来，然后“骑马找马”。她也提醒，“骑马找马”并不意味着心猿意马、敷衍潦草。“没有任何一个老板愿意让年轻人把自己的公司当练兵场、中转站，每天意兴阑珊地只为寻找下一个更理想的地方。我也不愿意。”

她进一步表示，“骑马找马”只是一个想法，但工作依然要认真、投入、积极。你可以拒绝一份工作，但一旦接受，就要给予百分之百的努力，这是职业道德。这也是她一直以来的人生态度，面对任何事，你只有两种选择：不做和使劲做，干你该干的事儿。一场游戏你可以不参加、不玩，既然参与了，就玩它个昏天黑地才有意思。

在新书《还是要相信》中，陈鲁豫敞开心扉，针对当下年轻人时刻关注、困惑的难题，耐心而真诚地分享亲身经历与肺腑感言。

聊感受/ “我们无法对另一个 生命做到感同身受”

在谈到“这世上存在真正的感同身受吗？”自称“鲁小胖”的鲁豫说，“我们无法对另一个生命做到感同身受，可这并不重要。因为我们还拥有另一些理性又温暖的东西。”

有一次她在香港采访李若彤，傍晚时分下起了雨，她和李若彤一边做提拉米苏，一边等她的好朋友张慧仪、叶蕴仪、陈慧珊。这四位香港女性都是“70后”，几年前因为合作一部电视剧结缘，都曾因情感、家庭等原因远离娱乐圈，各自恋爱、相夫教子，也有失恋、离婚或者家暴的伤痛。

张慧仪十三年前领养了重病的儿子，独自呵护至今；叶蕴仪呢，早早成名，早早做了母亲，后来离婚，独自带大两个孩子。“她出现在我面前，个子小小的，是这个年纪该有的样子，得体而美好，我才知道甜美可爱从来不是她的本色；还有陈慧珊，和TVB剧集里的角色一样，干练、认真、不拖泥带水。至于李若彤，她的故事大家更熟悉——恋爱，失恋，经过漫长的黑暗，如今健身、拍戏，是让我羡慕、尊敬的独立自主女性该有的生气勃勃的样子。”

和她们相比，陈鲁豫说自己的人生“乏善可陈，但是谢天谢地，我不知道是否具备她们的坚强和生命力，同样的经历如果放在我身上，我能否如她们一样慢慢熬过，然后平静地笑谈从前。她们的磨难苦痛，我觉得无法感同身受，但是同为女性，同为年龄相仿也有人生阅历的独立女性，我又明白她们所有的人生困境。”

封面新闻记者 张杰

《祖先的村庄》 一部汉水文化的独特怀乡曲

春节假期一过，人们返回城市工作，乡村再次恢复宁静。草绿遍天涯，原野空旷安宁。一个人跟他的故乡是怎样的关系？人会有怎样的归宿？这也是无数乡村之子思索的课题。

湖北襄阳人席星荃的《祖先的村庄》是一部融入作者对故土浓郁怀旧情愫的长篇散文集，书中追忆了20世纪古楚原乡某个家族人、事与时代的沧桑之变，饱含着作者独有的思考与感悟。

席星荃写他的故乡槐树畈，历史的场景前后延展百余年。上世纪50年代的家族秘事，60年代的乡野味道，70年代的文字记忆，鬼魅的传说、古老的祭祀、神秘的巫医、繁重的劳动等几代家族祖先的生存境况，乡民宿命以及贫瘠中坚强的人、苦涩的自尊、执着的精神追求，如此种种本真的生命样态，在古朴、苍茫、雄浑的氛围中，在作者对乡村的回望中一一生动呈现，是一部关于汉水文化的独特怀乡曲。

乡土咫尺天涯，情感的家园无可寻迹，在熟悉的故乡失落了道路，也失落了精神的家园，这是回不去的故乡。凭着坚硬的文学爱好与理想，对浪漫的精神追求永葆向往，作者用仁慈的文字重新建构家园，塑造家园的精神品格，不断前行却是永远抵达不了的远方。

全书虽云短制，颇同长篇；虽现记忆，却是追摹历史；虽写槐树畈一隅，却隐藏着中国乡村社会百年风云际遇与沧桑；虽写人事，却潜匿着深刻的历史喟叹与直面社会转型的忧思。书中《祖先的村庄》追溯本村文化史和遗存并对比现状；《婶娘》记叙一个乡村巫医的一生行状并带出百年社会历史景观；《少年离开了故乡》和《少年回到了故乡》则回忆作者青年时代读书和写作的艰难与生命的挣扎，文字里可以得见时代的演进或蜕变。

文学评论家邱华栋在该书做的序言中提到席星荃的农民本色，其在农村下田苦干做到二十七岁恢复高考才走出家乡，有身为一个地道农民的生活经验、体会和想法。“有人说他是写农村的散文家中楚地一派的代表，真实，朴素，底层，林非先生特别赞赏他这一点。而这一本新作继续写他的故乡槐树畈，历史的场景前后延展百余年，比他之前的文本更显斑斓、苍茫和雄浑，同时又保持着个人的维度。”

封面新闻记者 张杰



《祖先的村庄》