

深读

# 陈鲁豫携新书来蓉分享 明白高光时刻总会过去,人会变得谦卑温和



陈鲁豫

白白

近日,知名主持人陈鲁豫受成都文轩书店之邀,携新书《还是要相信》做客成都,针对年龄焦虑、职场生存、社交等年轻人普遍关心的话题分享自己的心得。在新书《还是要相信》中,鲁豫回顾过往,敞开心扉,针对当下年轻人关注和困惑的难题,真诚耐心地给予了回应。在活动开始之前,封面新闻记者采访到陈鲁豫。

《还是要相信》源于一档“偶遇鲁小胖”的音频栏目,栏目里鲁豫收到许多年轻人的提问。“在大城市压力太大,要回老家吗?”“社恐患者要怎么社交?”“两份职业,喜欢的和擅长的,选哪个?”“女性如何面对年龄带来的焦虑?”“不堪父母催婚,要为了稳定和爱的人结婚吗?”“太久没有开心过了,怎么办?”从社交、职场到情感、价值、选择,不仅是困惑你我,也是触动时代的问题。面对这些提问,鲁豫从一个普通人的角度,主动分享了自己的成长故事、人生阅历;坦诚讲述与大家一样茫然纠结的时刻,成功背后默默付出的坚韧和求索。在众多提问回复中,她选出最有代表性的55例,反复修改、打磨,结集成这本《还是要相信》。

『一个人也是家,也要尽力地活出滋味』

现代社会加速前进、瞬息万变。越来越多的年轻人感到焦虑和迷茫,越来越多的人主动或被动地选择一个人生活。要不要一个人生活?你人生的价值排序是什么?怎么活出滋味?面对年轻人的诸多疑问,鲁豫分享了她身边的故事和个人的思考。

鲁豫在书中坦言,她时常也会有负面情绪和伤感的时候。但她坚信,一个人也是家,也要尽力地活出滋味。鲁豫谈及一位女性朋友,独自生活十几年,养猫、健身、家里鲜花不断,会做喜欢但耗时的美食犒劳自己,从很远的国度背回重量不轻的漂亮盘子,日常中也能为自己制造仪式感,一个人也能活得热气腾腾。

情感问题同样是深深困扰年轻读者的话题。当下的年轻人一方面享受着独自生活的自在,另一方面则害怕孤独、渴望爱与被爱。世界上存在无条件的爱吗?要不要为爱的人改变自己?什么是最好的爱情?诸如此类的疑问层出不穷。

鲁豫认为,爱的边界是尊重、信任和自由,它是让爱可以呼吸、成长、延续的唯一方法。鲁豫还给出了她对最好的爱情的理解:“最好的爱情,也许就是两个人以最大的诚意、最大的努力,尽可能爱着对方。轮流低到尘埃,轮流不讲道理,轮流向对方道歉,轮流意气风发,轮流害怕失去,不知不觉走过一生。”但是,生活没有标准答案,无论选择单身,还是找一个人相守一生,活出自己的小滋味就好。

『只要活着,总有翻盘的机会』

女性的年龄焦虑,同样是当下社会的热点话题。不同年龄段的女性都有对年岁渐长的担忧,关于容貌,关于事业等等。在《还是要相信》中鲁豫讲到,在收到的提问中,很多是探讨女性和年龄话题的,这让原本不在乎和不受束缚的她,也不得不重新思考这些问题。

身为一名事业有成的成熟女性,鲁豫在人生的不同阶段都活出了精彩,她在书中跟读者分享了自己对年龄和女性价值的看法。鲁豫说,时间自然流淌,沿途风景当然改变,道理都懂,可是偶尔也会恐慌。症结在于自己还是不够坚定。其实,二十、三十、四十岁,不同阶段的女性各有各的评价体系,到了四十岁,如果不再符合二三十岁的某个标准,天经地义。而女性能够不在意外界的声音、走出独立的第一步,就是实现财务自由。何为财务自由?是从奶茶自由跨越到购房自由,还是超越金钱之上的精神自由更重要?

鲁豫则说,一个人有能力一步步按自己的节奏,喝奶茶,涂口红,买心爱的包包,特好。当然,如果有个相爱的人,以各自的方式照顾彼此的人生,也好。有钱时有人和你分享,没钱时有人为你分担,这是她认为的终极财务自由。

大学没毕业便开始做主持人,政界、商界、文化界、娱乐界,累计采访一万多人,见证过诸多成功人士的低谷时期,和他们经历万般苦痛后的重生……鲁豫感慨,也许所有的痛苦、撕心裂肺都是可治愈的,是不论时间长短,只要咬牙就一定度过的一段艰难岁月。“那些我们以为失去了就活不下去的东西,其实并不足以摧垮我们。”她相信,只要活着,总有翻盘的机会。鲁豫希望这些文字不管是在过去还是未来,都能够一直陪伴大家,给大家一些力量。“我坚持相信,坚持爱,坚持相信爱,这是我生活的勇气和支点。”她希望这些用真情写就的文字,至少能够给正处在人生至暗时刻的人们带来一些治愈与陪伴。



新书分享会现场。

对话  
·  
坚信自己所做事情的价值

封面新闻:在过去十几年里,你采访了太多太多有故事的成功人士或者明星名人。跟这些人近距离聆听、交流,打交道。据你观察,他们身上有哪些共通之处值得学习?

陈鲁豫:最深的感受是“没有人能随随便便成功”。在成功的背后,一定有什么东西在支撑着,比如说强大的自律。在他自己的领域是追求极致的。

封面新闻:从中可以领悟到哪些有益的东西?

陈鲁豫:帮助我明白生活中的很多东西都是会过去的,平静客观地看待生活和这个世界。你看到那些所谓高光时刻也是会过去的,就会变得谦卑和温和。你看到他们(那些受访名人)经历的,我们普通人从来没有遇到过的困难和挫折,也都过去了,你就明白那些不好的也都会过去,你的内心就会释然。

封面新闻:比起以前,传媒生态发生了很大的变化。短视频、自媒体的兴起,让传统媒体受到很大的挑战。你如何看待这种现象,有哪些观察心得?

陈鲁豫:我始终相信,要坚信自己所做事情的价值。很多短视频其实都来源于原创的长视频。原创的、一手的东西还是要有人去做。千万不要妄自菲薄。千万不要看到某个潮流风生水起,就怀疑自己所做事情的价值。

封面新闻:你曾经遇到过那种“感觉过不去”的时刻吗?你是怎样度过的?

陈鲁豫:其实我常常想的是,我们生活在一个和平的年代。也没有遇到那种“天塌下来”的大事情。只要我们还活着,有什么过不去的?

封面新闻:在《还是要相信》里你分享了自己的成长故事、人生阅历,能看出你是一个对生活比较乐观的人。这种心态,是如何养成的?

陈鲁豫:其实人的性格是复杂的,我有乐观坚韧的一面,也有不

那么乐观坚韧的一面。

封面新闻:在你的书中有很多读者问你各种各样的人生问题。会不会觉得,其实有些难题,都没有标准答案。也会担心自己其实给不了答案?

陈鲁豫:其实我是特别不愿意、也不认同给别人提意见的。我也不喜欢别人给我提建议。没有谁能提供一个放之四海而皆准的标准答案,我之所以在我的书中回答一些问题,是因为有人找到我,问我的看法,那我就把我能想到的,我所经历过的相似的经验感受分享一下。

封面新闻:看你的书知道你很爱阅读。你有怎样的阅读习惯?

陈鲁豫:我总是几本书一起看,以前是5本,现在是2-3本。最近在同时看几本书,一本书是导演是枝裕和的,一本关于中日电影史,一本阿加莎自传,一本巴黎评论女性作家访谈,一本西南联大求学日记。

封面新闻:比起短视频分享,你觉得写作的意义是什么?

陈鲁豫:我做事不会去想意义在哪里,而是想我是不是想做,是不是能做。写作,也不会想是谁在读它,我写书的出发点比较自我。但我相信,用文字分享表达一定是有意义的。一定会被别人读到、看到,前提是你的表达是自己的看法,讲自己第一手获得的资料,不是别人二手、三手的东西,这是我比较看重的。

封面新闻:时代变化很快。尤其是传媒业,变革很大。对自己所处的时代,感受如何?

陈鲁豫:时代可以离开任何人,谁也不能说是谁的时代,不是谁的时代。你这么想就释然了,从来都不是“我”的时代,也就无所谓失去。在时代发展中,每个人都可能被替代,但是可以丰富自己的专业知识和能力,把自己被替代的可能性降低,或者说把个人被替代的成本变高。

封面新闻记者 张杰