

封面人物

杨澜坚守深度访谈领域 “流量不是唯一标准 幸福千人千面”



杨澜认为幸福是一种主动选择。

白白

“逢生其时，这是我的幸运。”7月13日正值北京申奥成功20周年，曾两次担任申奥陈述人的杨澜在微博写下此语。如今全球又一次进入奥运时间，20年过去，杨澜见证着时代的变化和进步，也经历着人生的成长与起伏。

七月，北京，一身米白色衬衫的杨澜在阳光媒体集团的会议室开启此次对话，“刚从机场回到公司，下午还有一场视频会议。”除了出差，现在的她将大部分时间留给了公司。

53岁的杨澜坦言，如今反而没有了年龄焦虑和颜值焦虑。她早已不是那个参加央视主持人选拔时被说“不够漂亮”还会哭一场的小女生。而当年离开《正大综艺》赴美深造，走出“舒适圈”，她说是想寻找更多可能。回国创立阳光卫视，熬过创业失败的痛苦和挫败，如今她依然在深度访谈领域坚守和突破。

她将自己对社会的观察和女性的思考写入《大女生》，在这本新书中，她希望每位女性都可以大胆走出舒适区，大方展现自我，大气面对得失成败。也可以不管在什么年龄，都保持初心和好奇心。

谈「大女生」是时候用「大」字来形容女性了

封面新闻：《大女生》受到很多人关注，这个名字有什么深刻含义吗？

杨澜：女人这两个字似乎总与“小”联系在一起。我觉得这不足以反映这个时代女性整体的精神气质。

取名“大女生”，是因为今天的女性可以理直气壮用第一人称讲述自己的故事。她们大胆走出舒适区，大方展现自我，大气面对得失成败。她们不仅关注个人的小天地，也在乎社会公平与正义的大担当。是时候用“大”字来形容女性了。

封面新闻：你说“大女生”有很多层面，其实很多女生也有脆弱的一面，你有没有脆弱的一面？

杨澜：人都有脆弱的一面，我也会自卑、沮丧、自责等各种各样的情绪，我不认为“大女生”就是没有负面情绪的“钢铁娇娃”，我不觉得那样的形象值得追求。

首先要认识自己和接纳自己，这点特别重要。如果你认为你的愤怒、忧伤、痛苦和绝望等负面情绪是需要被拒绝和压抑的，它们迟早有一天会把你吞没，反而要去接纳和释放。

我干嘛要追求完美？这件事如果没做好，我可以哭一场，然后再回想为什么没做好。从我个人的角度，接纳自己的一切不完美，每一个普通人都有理由感到自信。

封面新闻：提起杨澜，网友描述的词汇有知性、优雅、国际化，你对这些标签怎么看？你如何定义自己？

杨澜：我认为“大女生”是一个自定义，每个人的社会角色、家庭角色、内心想法都有非常多层面，任何一个或几个形容词都不足以代表我们的人设或标签。

从个体来说，我就想做我自己，我也很有感性、很任性的时候，也有邋遢或叛逆的时候。每个人都是立体的。

谈幸福 只有你能够对自己的幸福负责

封面新闻：很多人认为你家庭 and 事业都十分成功，你也采访了很多成功女性，你认为幸福有方法论吗？“杨澜的幸福”可以被复制吗？

杨澜：幸福是千人千面的，每个人的定义都不一样。2009年我第一次在《天下女人》节目中提出“幸福力”概念，我认为幸福是一种主动选择。有些女性等着幸福从天而降，某天突然遇到一个白马王子把自己给拯救了。我想说，这个世界只有你能够对自己的幸福负责，“幸福力”就是一种主动选择和担当、为自己幸福负责的精神。

每个人都可以去寻找和创造自己的幸福，不需要和别人比较，不需要复制第二个杨澜。

谈女性创业 迈过坎儿后发现，没有一段路会白走

封面新闻：你创办和经营阳光卫视也并非一帆风顺，当时焦虑吗？这次经历会让你在企业经营中有什么样的成长？

杨澜：当时特别焦虑，而且痛苦和挫败感会长达几年，需要很长时间才能真正在心理上迈过这个坎儿。但回头看时，会发现没有任何一段路是白走的。这是对一个人人性的考验，也是对一个人智慧和自我判断的考验。如果能去反思的话，起码之后不会再走同一段弯路，也不会重蹈覆辙。

因此，所有失败都是有价值的，但一定要把它放在一个时间节点上看，当时会觉得过不去，觉得痛苦不堪，但过了一段时间，会觉得居然熬过来了，这说明我有一定的承受力。

封面新闻：你认为女性创业要注意什么？

杨澜：不要害怕失败。其实每个人都会失败，所以今天的女性也不要怕失败。当然，要评估抗风险能力，并不是让大家盲目去冒险，如果能承受结果和风险，还是应该大胆一点。

谈影响力 不会把流量作为唯一标准

封面新闻：随着“00后”时代的到来，你会担心自己在年轻群体中的影响力吗？是否会有“流量焦虑”？

杨澜：我并不以流量为唯一标准。把某个垂直领域做好，服务好观众，就已经很了不起了，不可能做到老少咸宜，所有人都喜欢某一档节目。所以，从我的经验来说，不会把流量作为唯一标准。

好的内容每代都会有人喜欢。对于跟年轻人的交流，我没有任何障碍，我不认为一定要用某种讨好的方式他们才会买账，每一代人都会有他们的思考。做你擅长的事就好了。

封面新闻：有什么寄语想给现代女性？

杨澜：无论生理年龄怎样，人生最重要的是做自己。如同英国女作家弗吉尼亚·伍尔夫的一句话，“在自己的房间里，这间房间是物理的空间，也可以是精神的房间，在自己的房间里不用害怕什么，因为别人伤害不了你，你也不需要讨好别人，因为别人什么也给了你。”

我觉得就是这样一种自在自如的状态，是每个年纪的女生都可以试图去拥有的一种生命状态，它会让你更快乐，更有创造力。

封面新闻记者 粟裕 实习生 张丛婧

成都太阳公元交房公告

尊敬的购房者：非常荣幸通知您，由我司开发建设的成都太阳公元二期9#、10#楼已建设完成并具备交房条件，我司将于2021年7月28日至2021年7月30日分批次为付清全部房款(全款已付清、按揭银行已放款)的购房者办理交房手续。我司已通过邮寄方式向您发送《房屋入住通知书》等文件，请您按《房屋入住通知书》中载明的时间、地点，携带相关资料及证件前往成都太阳公元交房中心办理交

房手续。与交房有关事项详见《房屋入住通知书》。温馨提示：请您在《房屋入住通知书》中告知的集中办理交房手续截止时间之前办理您所购房屋的交房手续，逾期办理引起的费用承担、风险及法律责任等事宜将按《商品房买卖合同》的约定执行。咨询电话：028-62556000。顺祝您乔迁之喜！特此公告！成都信远置业有限公司 2021年7月26日

生活服务广告 86969860 86969954 代办点 寻找全省业务代理

公告·遗失 物业缴费通知 成都市武侯区自然派小区业主：尚未缴纳2021年7月以前物业费、垃圾费、水电气费的，请于2021年8月10日前来物业中心缴纳。请相互转告。特此通知。成都联创物业管理有限公司 2021年7月26日

公告 四川省机要通信局员工侯祖志(身份证510122*****4375)：你自2021年6月1日起未办理书面请假手续连续旷工至今。经我单位派人多方通知和联系，你拒不到单位办理相关手续。请你自见报后5个工作日内回单位办理相关手续，逾期将按相关法律法规及管理规定处理，特此通知。四川省机要通信局 2021年7月23日

减资公告 经四川省永晟建筑工程有限公司决定：公司注册资本由人民币3.2亿元减少至1亿元。请各债权人自公告之日起60日内主张相关权益。特此公告 四川省永晟建筑工程有限公司 2021年7月23日

公告 我公司拟对一批营运出租车、工作用车日常保养及事故维修定点汽修服务厂家进行采购，现采用比选方式确定中选人，诚邀符合条件的汽修厂家于2021年7月27日17:00前到成都市武侯区武兴二路7号三楼购买《比选文件》。成都道兴出租汽车服务中心 二〇二一年七月二十六日

清算公告 崇州市怀远镇星月幼儿园(统一社会信用代码52510184062438059A)拟向登记机关申请注销登记，清算组由杨利红、马刚、杨素华三位同志组成，请债权人在本公告见报45日内到幼儿园清算组申报债权。

公告 潘俊吉(身份证号：51070319851119055X)中级机电职称证(编号：81576，取证时间：2014.9.2)遗失，特此声明作废！成都瀚昌商贸有限公司，营业执照正本(注册号：5101070041271)，公章(编号：5101070047295)，财务专用章(编号：5101070047296)，法人章刘明伟(编号：5101070047297)，发票专用章(编号：5101008516844)均遗失作废。