

十年前，敬一丹从央视退休，却并未淡出公众视野。她依然活跃于自媒体与写作领域，持续释放充沛的能量：参与制作视频节目《博物馆9分钟》，陆续出版《我遇到你》《那年那信》《床前明月光》《走过》等多部散文作品。

2025年8月24日，敬一丹来到成都，参观李劫人故居纪念馆，并在阅读推广人周东的主持下，于东门市井举办了一场读书分享会。她真诚而实在地分享了退休十年来的生活、学习新媒体的心路历程，以及对于年龄增长和思考。尽管今年已70岁，但积极汲取新知识的状态，令她看起来远比实际年龄年轻。谈到年龄，她坦言自己“真的一点不在乎”，态度淡然。她笑称，自己其实很早便进入“中年状态”：“我20多岁时就常被说‘成熟稳重’，一直欣赏中年之美。这个状态保持到现在，算是‘假装在中年’。”

### 以细腻笔触连接个体与时代

作为著名主持人，敬一丹以沉稳知性、亲和而富有洞察力的风格深入人心。她长期主持《焦点访谈》《东方时空》《感动中国》等重磅节目，是几代中国观众熟悉的“央视面孔”。多年来，她以记者与主持人的身份行走四方，记录时代变迁，笔耕不辍，先后出版《声音》《我遇到你》《那年那信》《走过》等多部著作，以细腻笔触连接个体记忆与时代脉络。

2025年6月，敬一丹最新散文集《走过》由长江文艺出版社出版。书中，她特别记录了自己走访全国各地特色小型博物馆、纪念馆的见闻与感悟——从萧红故居、海子纪念馆、伍连德纪念馆，到郭守敬纪念馆、传媒博物馆、普通话博物馆、皮影博物馆等。她表示，相比备受关注的大型博物馆，她更愿意通过自己的笔，让这些容易被忽略的小型文化场馆被更多人看见。

此次来到成都，她特别表达了对四川诸多特色博物馆的欣赏，尤其是建川博物馆、皮影博物馆，以及成都体育学院校园内的中国古代体育博物馆，“我真的很想推荐给外国运动员多来看看，了解中国古代体育。”她还提到此次重点参观的李劫人故居，感慨道：“我第一次知道李劫人对杜甫草堂文献的贡献。下次再去杜甫草堂，感受一定会不同。”



敬一丹给读者签名。张杰摄

## 捕捉让你兴奋的事物 珍惜以待 依然『走在中年』的敬一丹



敬一丹 张杰摄



敬一丹（右）与周东在分享会现场。主办方供图

### “感动中国”人物点亮我心

敬一丹还回顾了自己多年媒体生涯中与川渝地区结下的深厚情谊，包括2008年在都江堰采访的经历、在宜宾的往事，以及她对于大江大河交汇处的特别钟爱，“我常在重庆朝天门看得出神，看嘉陵江与长江如何相汇。”

她以自身成长故事鼓励年轻人

不要因挫折放弃，“要学会等待下一次机会。”她透露，自己早年曾因方言口音在播音路上感到自卑和迷茫，但老师的鼓励让她逐渐找到风格：“从内容出发，感情真挚，就是我的优势。”

退休后，面对新媒体工作方式的转变，她一度不大适应，“以前录音设备很正式，现在一个手机就能完成。但我慢慢调整心态，发现效果也不错。”

总是温文尔雅、稳重得体的敬一丹透露，自己也不是一直心情明媚，偶尔会有心情灰暗的时刻。她非常感恩有连续多年主持《感动中国》的人生经验，“每一年那些‘感动中国’的人物，都为我点亮心灵，给我继续相信的力量。”



敬一丹最新散文集《走过》。出版社供图



### 敬一丹： 年轻人是我的老师

参观李劫人故居纪念馆，敬一丹不禁赞叹：“这里气场真好。”在现场，华西都市报、封面新闻记者与她进行了对话。

记者：这么多年，您写作出版了好几本书，成为一名畅销书作家。请您分享一下对阅读的感受。

敬一丹：在我看来，阅读是人的一种生活方式，是获得精神营养的一种重要方式，让人潜移默化受到影响。很难说读了一本书就立刻会带来什么。阅读多了，自然会对你的表达、思考能力带来影响和提升。

记者：作为资深电视人，您长期从事并且擅长影像与口语表达。您认为文字写作的独特价值是什么？

敬一丹：文字表达是非常基础的。图像虽高效直观，但文字的基础性作用不容忽略。我观察到，长期进行文字表达的人，往往逻辑更清晰，表达也更准确、鲜明、生动。

记者：退休十年来您积极涉足新媒体，适应力非常强。这是如何做到的？

敬一丹：其实我对新事物接受挺慢的。幸好身边有很多年轻人，他们是我的老师。我有一个诀窍——平常我遇到一些自己弄不懂的、麻烦的技术上的事，我就攒着。等我遇到一个年轻人，就赶紧向他请教怎么解决。假如我身边没有年轻人，自己解决起来确实很吃力。

记者：您在读书会上分享说，年龄对您来讲好像一点都不不是问题。您退休十年了，还能保持这种高能量的活力，有什么秘诀吗？

敬一丹：关键还是要“顺应”。退休之后自然会有松弛感，但要留意捕捉那些让你兴奋的事物，并以珍惜之心对待。如果一味放松，就容易变得松懈。所以每当有了一点兴奋感，就要抓住它、珍惜它、使用它，这样才能保持好状态。

记者：在李劫人故居纪念馆深入、详细了解李劫人的生平故事之后，有哪些让您印象、感触比较深的地方？

敬一丹：特别让我印象深刻也是很感兴趣的一个点是，李劫人先生除了是一名了不起的文学家之外，还曾经是一名报人。我突然觉得，他离我们媒体人很近。我想，当时很多重要的新闻、有价值的资讯，应该通过他参与创办的报刊，传达给这个城市的市民。这也引发我去思考，如今我们作为媒体人，工作的价值与意义究竟何在。

华西都市报·封面新闻记者 张杰

生活服务广告 028-86969860 律师提醒：本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥，所有信息均为所刊登者自行提供，客户交易前请查验相关证明文件和手续。

成都熙霖商贸有限公司营业执照副本(统一社会信用代码:91510105MA65WF4031)、公章(编码:5101055362254)、财务专用章(编码:5101055362256)、发票专用章(编码:5101055362257)、王化荣法人章(编码:5101055362258)遗失,声明作废。  
成都鼎尚暖通设备有限公司遗失公章一枚,编号:5101085060468,现声明作废。

恢复启用公告  
成都金太萌装饰工程有限公司于2025年8月29日在本栏目刊登(编号为5101075520493)公章遗失,现该公章已找回并重新启用,原遗失公告作废。  
四川斌悦成宏建筑劳务有限公司公章5101040734857、财务专用章5101040734858、发票专用章5101040734860、王远兵法人章5101040734862遗失作废。

成都市崇诚建筑装饰有限公司财务专用章(编号5101009180932)、财务专用章(编号5101849001017)遗失作废。  
成都兆祺科技有限公司营业执照副本统一社会信用代码91510107558950363N遗失作废。  
浙江大鑫供应链管理(集团)有限公司广元分公司公章(编码:5108025146151)遗失作废。