

# 倪萍：鸡飞狗跳的生活也是一种幸福



倪萍称自己不愿意讲心灵鸡汤,也不想给别人当人生导师,但是,因着被访者给予的极大信任,加上自己的热情悲悯之心,以及藏不住的“骨子里的仗义”,所以“在倾听之时常常毫无顾忌地把自己的想法说出来了”。这,也促成了倪萍的最新作品《聊聊》。书中记录了她与16位不同年龄段、不同行业中的女性,围绕梦想、成长、爱情、婚姻、工作、教育、心理等话题进行的深度探讨和沟通。倪萍倾听并记录来访者的故事,分享自己的人生经历和处世哲学。

希望读者能从这些姑娘们的人生里,看到善良与美好的自己,“拥抱她,理解她。希望你早点学会豁达与放下,在事务繁杂的当下,有时间去拥抱这个美好而温暖的世界。这世间,因缺憾才真实,因喧嚣才热闹,因有你才值得。”

## 被人信任很幸福

说起《聊聊》的创作初衷,倪萍透露:“这源于与出版社女编辑的聊天,出版社的一帮小女孩子有次围着我,让我说说自己是怎么成功的,给她们一

些启发。我说,那肯定得让你们失望了,我就是幸运,我哪有什么成功?我失败的时候你们都不知道,就看见我爬起来后的样子了。”

倪萍反而想听听这些女孩的生活,女孩们开始纷纷向倪萍诉苦,听来听去都是鸡飞狗跳的生活。“但我觉得这些挺有意思,我被打动了。”

就这样,倪萍花了一年半的时间聊天、写作,《聊聊》中记录的16位女性,有人被困在原生家庭看不到出路;有人在心仪的工作offer和是否生孩子之间踌躇不前;有人纠结继续“北漂”还是回家乡小城,“姑娘们的问题都是五花八门的,我之前甚至完全没想到人生还有这些问题需要思考。她们保持着梦想的初心,纠结着思考人生;她们向往婚姻,又怕失去自我;她们渴望能创造新的世界,又难以摆脱原生家庭的束缚;她们把梦想、成长、爱情、家庭、工作、心理……都毫不保留地讲给我听,我们聊着聊着就笑出了泪花,润湿了眼眶。”

## 回忆那段时光,倪萍说自己觉得很幸福

回忆起那段时间,倪萍说自己觉得很幸福,“世界上有一种幸福叫‘被信任’,我沉浸其中,甚至很享受这种感觉。”

另一方面,这些女性的故事常常让倪萍“感觉很心痛”,因此,倪萍说自己很多时候边

哭边写,边写边笑。

**她们给了我很多力量**

每个被访者都向倪萍敞开心扉,而她们讲述的生活,也让倪萍感觉到世界的维度被拓宽了,“我和她们谈完回去写笔记的时候,每次都能找到扎我心的地方。她们的纠结、痛苦、撕扯,很多是我没有经历过的。我原以为我怎么这么多苦难?我离过婚,孩子又生过病,生活够麻烦的,有那么多扯不清的事儿。但我跟她们一比,发现我原来不是天下最苦的。原来大家都是这样,谁也别跟谁比,你们家七个筐,我们家八个箩,都是互相碰撞、鸡飞狗跳。”

“这16位女生,没有一个人的生活是重复的。你以为我们过的日子都差不多,其实千差万别。所以,定义什么样的人的人生是潇洒自由的人生,基本上是找不着标准的,就是你心里的定位。一个人一个活法,我做完这本书真的是体会到了。”

倪萍表示,和这些人聊天,跟她以前采访的名人、牛人很不一样,普通人的生活显然更接地气,“看上去好像是在给她们出主意,实际上,我总结下来,反而是她们给了我很多的力量。”

**人生总有取舍**

在倪萍看来,成年人的世界里就没有“容易”二字,“我当

年为了给儿子治病,向台里提出了辞职。那时候说挣钱,还是个难以启齿的事。放下那么好的平台,放下我手中曾视如生命的话筒,这确实是得把自己的心撕碎了。当时我真的没有别的选择了。‘我一定要把我儿子的病给治好’是我当时唯一的信念。”

给儿子治病那段时间,倪萍没有睡过好觉,不舍得花钱,没买过好化妆品,没买过好衣服,“最难熬的那段日子,是70多岁的妈妈一直陪着我,那时候,我妈连长了毛的面包都舍不得扔掉,刮掉上面的毛,用锅蒸了再吃。她知道我没钱了,知道我需要钱。现在,我成了一个皮肤略黑,脸上有皱纹的人,可是,我的内心是丰盈的,是富足的。人生总有取舍,你想要东,也想要西,结果就是找不到北了。”

如今回头再看之前的苦难,倪萍觉得鸡飞狗跳的生活都是幸福。

**逼着我们积蓄登峰的力量**

倪萍总被问到自己是如何成功的,她每每都回答说自己只是运气加努力,“其实我真没那么好,所以,每次接受大家给我的温暖和爱的时候,我心里多少有点不安。我刚进台里的时候,中央电视台文艺节目一共有7个主持人,那个时候基本

上没有什么竞争,更不会卷。”

倪萍回忆说自己刚进中央电视台的时候,因为之前从未有过主持相关经验,也非科班出身,非常茫然。“大学毕业后我被分到了山东话剧院,我们院长叫翟建平。翟院长对我们说:‘你们谁能一个星期读完一本书,谁就是最漂亮的那个人’,于是我就读了《安娜·卡列尼娜》《简·爱》,战地记者法拉奇、画家凡·高等的人物传记。”

倪萍表示,如果从功利的角度看,这些书和主持人这个职业并没什么直接联系,“因为没有一本书是教我如何做好主持人的。但是,回过头去看,所有读过的书都为我做主持人供给了精神的养料和临场发挥的素材。主持人这个职业是没有天花板的,知识补给永远不够。职业千千万万,读书却是通用的方式,会让我们在职场乃至整个人生中都受用。”

倪萍表示,生活没有所谓的标准答案,人生也不是只有一种姿态。不同阶段有不同阶段的选择,“可以在风雨中负重奔跑,也可以在阳光下用最舒服的状态,接受流淌到生命的一切。不要寻找你够不着的力量,其实,你身边就一直有力量在支撑你,要看到身边的人性里面最美的东西。”

张嘉(摘自《北京青年报》)

漆黑的夜空中,忽然出现了欢迎航天英雄翟志刚等凯旋的巨幅画面,仿佛一组梦幻的“科幻大片”。你是不是颇感震惊?这种以黑夜为画布,用灯光作画笔的“光绘”,如今在国内非常走红。

橄榄球运动员王思博因病被迫退役后,意外迷上了这个冷门艺术。他首次参加世界光绘大赛,一鸣惊人夺得特等奖;以一幅六百七十多平方米的《龙舞北京》,创下“世界最大光绘图案”的吉尼斯纪录;他与三星堆博物馆及杨丽萍的舞蹈艺术团合作,光绘效果非常震撼,并多次受到CNN等外媒的报道。2023年夏天,他又开办自己主要做光绘创意、视觉艺术的公司,订单应接不暇。

**因伤病被迫退役**

“85后”王思博是北京人,因为体质较好,6年级时,他就拿了丰台区铅球比赛的第二名,并连续获得五届北京市铁饼冠军。2005年,他被中国橄榄球国家队教练郑红军看中,并通过特长生考试进入了中国农业大学,成为法学系的一名学生。吸引他的是这里的一支成立于1990年,全部以大学生为班底的中国国家队——中国农业大学美式橄榄球队。

2007年,他在斯里兰卡参加亚洲杯外围赛并获得了盘级冠军,被职业橄榄球经纪人Terry Kita选中。大学毕业后,顺利签约日本理光橄榄黑羊俱乐部,开启了四年半的旅日橄榄球生涯。

2010一次偶然的的机会,王思博因为自学摄影,偶然翻阅到LIFE杂志上刊登的绘画大师毕加索的一幅光绘作品,他一下就被图上抢眼的光亮吸引住了!那时候对光绘一无所知的他,认为这是PS的照片,直到发现这是六十多年前创作的一个作品才相信是拍摄的。

这背后的故事很有趣。1949年,阿尔巴尼亚摄影师焦恩·迈利在法国拜访了毕加索,向他展示了自己记录下的拍摄对象的“运动轨迹”。毕加索看后,生出了灵感,拿起画笔创

是“死而复生”。但却找不到新的人生意义。

一天晚上,王思博在电视里看到一位欧洲大师制作的光绘作品,他以黑夜为画布,用灯光作画笔,把意大利时尚之城米兰,展现出一种魔幻美,那种美令人震撼,摄人魂魄。他忍不住感叹光绘艺术真是太奇妙了!一束光竟彻底照亮了他的人生,崭新的生活从此开始!

当天晚上,王思博就买来了手电筒配合相机开始尝试光绘摄影,他到小花园里随意“涂鸦”,一顿折腾过后,竟也把一

只小螃蟹“画”得活灵活现。“既然这辈子不能打球了,那就到黑夜里去画画吧!”从2012年下半年开始,王思博一头扎进光绘研究中。

王思博说,一开始创作的难度特别大,不同于简单的二维图像,光绘摄影完全靠记忆在空间内绘画。它是通过相机的长曝光,记录创作者移动光源的路程,最终形成一幅完整的图画。王思博说,当时光绘艺术在中国还是新生事物,人们并不了解。他想填补这项空白。

王思博的光绘作品,画面饱满,色彩鲜明,乍一看,还以为是大神精修后的PS杰作。然而,作为一种自由度极高的

次见面,并认识了许多光绘圈中的大神。但是他做梦都没想到,这次参加世界光绘大赛,他凭借作品《奥维耶多之花》,取得一项世界级的奖项,并突破性地获得特等奖。此后,王思博成为世界光绘联盟的首位中国顾问。

光绘艺术起源于国外,王思博深知要想超越欧美同行,必须要创作独具特色的中国作品。他开始尝试用中国传统文化中的龙、凤凰,《山海经》中的奇珍异兽,以及书法、京剧等进行创作。甚至用超现实的光绘创作手法,将龙与古建筑融为一体,别有一番中国风味。

更让人拍手叫绝的是,

2018年,在北京王府井大街,王思博和10位团队成员用时7分钟,一气呵成绘制了一幅670多平方米的《龙舞北京》光绘作品,创下“世界最大光绘图案”的吉尼斯纪录。

王思博创造性地将这“舶来”的艺术,与中国传统元素融合,让人大开眼界。

比如他和杨丽萍舞蹈艺术团,开启了一场精妙绝伦的合演,将炫目的“光绘+子弹时间特效”,应用于经典民族舞蹈《雀之灵》《月光》。朦胧的灯光下,舞蹈演员身姿曼妙,魅力四射,这幅动静结合、意境唯美的中国山水画,看得人眼醉心醉。

他为凯旋的航天英雄,拍一组梦幻的“科幻大片”——《欢迎翟志刚王亚平叶光富回地球》,创意爆棚,光影效果绝妙。

还有跟三星堆博物馆合作,效果也非常震撼。在炫酷夺目的呈现之中,光绘艺术更加衬托出了三星堆的神秘。王思博说道,“结合博物馆文物创作,在光绘史上都是首次。”

年纪轻轻因伤病退役,又偶然从光绘中重生,王思博说:当你走投无路时,只有自己才能“拯救”自己!这样的人生信条,也让他变得愈发有力量:做一个有趣的人,一切皆有可能。

张德强(摘自《北京纪事》)

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

王思博

周灯光绘出“科幻大片”

