



爱情,是吕洋与天津这座城市最初的牵绊。因一份深情奔赴,她扎根津城,这里就成了她心之所向、情之所栖的地方。正是这份爱里滋生的柔软与清澈,成就了她在漫长时光里守在话筒前的初心——以温润拥抱每一份需要慰藉的心事,用赤诚与善良回馈这座城的真情与包容。

话筒前,每一次情绪惊涛的平复、每一段人生百味的共情、每一个困惑难题的开解,都化作她对第二故乡最长情的回应,更成为电波中,跨越时光的温柔回响。

时光藏暖意,初心廿载长

——记天津海河传媒中心主持人吕洋



直播中的吕洋。

夜阑声启,用热爱晕染时光的轮廓

吕洋到今天还记得,自己第一次与“情感热线”的结缘,缘于初中时代的一次“莽撞”。那是一个深夜,刚刚忙完课业的她抱着小小的收音机漫无目的地调着台,突然一个很有磁性的声音吸引了她。主持人正在与一个陷入青春期亲子冲突的妈妈对话。她冒冒失失地把热线打进去也想参与一下讨论,结果接通的刹那却紧张得思路断片、词不达意,但主持人稳稳地接住了她的慌张,让一个十几岁的孩子圆圆满满地完成了第一次“触电”的体验……吕洋说,那就好像是一颗关于“梦想”的种子,在充满崇拜和敬畏之情的交织中,悄悄地生了根。

吕洋并不是学习播音主持专业的。她本科专业是文学和经济法,硕士攻读的是文艺学和社会学。本来她的人生规划是成为一名大学老师,像母亲一样在三尺讲台上收获满堂赞誉,桃李天下。但人生有时候就是充满了戏剧感,也许是母亲一直没实现的记者梦,也许是那一次“落荒而逃”的热线,在她与天津相遇的那一刻,她与话筒结下了不解之缘。

用吕洋自己的话说,她是幸运的,因为喜欢的事恰合成了坚守一生的事业。初入职场,得到了太多前辈和同事的悉心指引与温暖扶持,师父告诉她,要让自己的专业能力朝着“无可替代”的方向努力,做好专业角色和生活角色的切割;老领导告诉她,“说人话”才是一个谈话主持人,尤其是一个心理热线主持人最高的境界……她懵懵懂懂,却笃信这话语中的信任,就在“被相信”的力量里,她一头扎进了心理情感谈话节目的深耕中,无怨无悔。

《零点倾诉》是她出发的地方,她说自己特别喜欢一进直播间,就关掉所有的照明,只留下直播台前一盏温暖的台灯。如同烛火一般的暖意映着话筒,却又成了照亮心路的光。窗外便是沉沉的夜色,不大的直播间成了这座城市里可以安放心事的港湾。屋内只有她和不断闪烁的热线,导播间的老师马不停蹄地接听、记录、切进,每一个示意“ok”的眼神,都让她褪去忐忑,从容应对。

当被人问到:“有让你印象深刻的故事吗?”“太多了”,吕洋安静地回答。

无数次直播,她都守在这方小小



《爱到零度也温暖》图书签售现场。

的直播间里,聆听一个个辗转反侧的心事:有中年人的事业不顺、家庭压力大,语气里满是疲惫;有青春期的孩子偷偷躲在房间里致电,吐槽和父母的隔阂,满是委屈与叛逆;也有相守多年的夫妻,带着感情里的裂痕求助,语气里藏着不舍与纠结……吕洋说,就连“生死一线”她都面对过不止一次,因为并不是所有的人都有勇气“在认清生活的真相后依然热爱生活”,有人就会选择——绝望。

她说,有一次她切进一部热线。电话那边是空旷的环境音和避不开的风声。话筒那边是一位绝望的妈妈,她说:“吕洋姐,我现在就在楼顶,跟你通完电话,我就准备跳下去了。”

顾不上紧张,吕洋当时满脑子只有一个执念——绝不能跳!一定不可以!

那是一个因为家庭纷争刚刚离婚的女人,因为没有经济能力,便没能争取到年幼女儿的抚养权。就在她拼命打工、努力赚钱,向往着能早一天把女儿接到自己身边的时候,一个噩耗突然传来——前夫悄悄把女儿送人了。她说自己都疯了,疯了一样地翻遍城市的大街小巷,却所求无果。她说自己的眼泪都哭干了,只想在结束生命之前,跟吕洋聊聊自己的不甘与绝望。

那是一场漫长且艰难的对话。让她被理解、被接纳,让她相信守得云开见月明的希望,直到最后当话筒那边传来“吕洋姐,我听你的。”这句话时,吕洋心里仿佛被照进了一束光,一种在艰难中依然寻找生机的勇气点燃的光。

后来就是不停的回访和等待。吕洋如释重负地说,希望让她相信我们的力量,也相信自己一直都有人陪着她闯过黑暗。终于,大约两个月后,女人再打来电话的时候满是喜悦,孩子找到了。她谢谢吕洋当初没有让她放弃希望。

就是这样一个个人间故事,让“吕洋姐”这个称呼,成了津城听众心里的慰藉。常有老听众守着开播时间,第一时间打进电话问好;有人在人生顺遂时特意来电报喜,说“吕洋姐,当年听你说完那些话,我才敢往前走,现在都挺好的”;甚至有听众路过电台楼下,特意拍下照片发来,说“知道你在里面直播,就觉得特别安心”……直播热线本上记满了密密麻麻的来电记录,每一行都藏着一段心事、一份信任;公屏上的留言刷个不停,有互相安慰的陌生人,有跟着故事共情的听众,更有对她满是感激的问候。从最初的忐忑不安到后来的从容笃定,吕洋在电波里陪伴着无数人走过低谷、迎来光亮,而这份与声音为伴的热爱,也从一份职业,变成了刻进骨子里的守望相助。



吕洋

墨凝声韵,当声音沉淀成文字的模样

从《零点倾诉》开始,吕洋先后主持过《男左女右》《都市有情人》《爱尚生活》《周日论坛》《百姓故事》等。她始终恪守着导师们最初的期望与教诲,要努力成为“专家型主持人”。凭借着她的不懈努力,2011年她获得全国主持人“金话筒”提名奖,2012年终于捧回全国主持人“金话筒”奖。

看着沉甸甸的奖杯,吕洋陷入思考。她说,能不能多一种方式,让声音的力量也有机会在岁月里留痕?2014年,她把攒在心里的故事集结成书,由东方出版社出版了十余万字的专著《爱到零度也温暖》。

为什么会起名《爱到零度也温暖》?吕洋笑着说,因为她始终相信“希望”的存在,即便走进绝境,也可以让希望的光照进逼仄的缝隙,她说,她想成为那个一直可以发现光芒的人。

那段时间,吕洋几乎把所有工作之余都用在创作上。为了还原故事的本真,她捧回了厚厚一摞热线记录,一遍遍回想每一次对话的细节,那些听众的语气、情绪的起伏,甚至是挂断电话前的一声叹息,都细细琢磨、落笔成章。终于,2014年的12月,《爱到零度也温暖》付梓印刷了。图书签售时,她说自己的感动就没有停下来过,因为那排起的长龙,等候的人群,让她终于懂得了为什么一声“吕洋姐”会有那么多的回应。每一个等待签售的人,都不是路人,而是陪着她在声音的世界里共同见证,一起成长的故友。

从这本书开始,吕洋开启了文字创作的新旅程。她把成长的经历结合理论,先后撰写论文数十篇,多次受邀参加国内外社会学及心理学学术论坛。2016年始,她受邀在《家庭&育儿》杂志撰写

亲子心理专栏《洋言心理》。每一篇专栏都反复打磨,确保既专业又易懂。吕洋知道,文字和声音一样,都能成为传递能量的桥梁,而这份深耕,让她更懂得“媒体人”的思想与深度,才是肩负使命与担当的臂膀。

屏映声华,让耳畔温情化作眼前的光亮

融媒体时代来临,是挑战更是机遇。作为传统媒体人,吕洋觉得应该更主动地拥抱挑战,而不是止于过往的成就。在天津海河传媒中心加快推进媒体融合的进程中,吕洋和团队成员经过紧张筹备,通过了激烈的路演招募,成功跻身津云融媒体工作室行列,用“睡眠研究所工作室”实现“以声触网”,将互联网思维融入新闻理想的血液中,打开了职业生涯的崭新一页。

2021年4月,海河传媒MCN公司成立,吕洋成为首批签约的五位主持人之一,开启了从“藏在话筒后”到“走到屏幕前”的转型。吕洋说,“露脸儿”对她来说,心理关是最难过的。第一次面对镜头拍短视频时,她NG了无数次,以往习惯了只靠声音传递情绪的她,现在要学着兼顾表情、眼神、语气与肢体动作,一遍遍地调整状态。她笑谈,多亏美颜的功能,才让她敢于“不够精致”地面对镜头。

如今的她,已然从容笃定,短视频的内容越来越丰富。很多粉丝都是从话筒前跟着她走到镜头前。她说真正真正感受到了“被反哺”的温情,那些鼓励她、支持她、认同她的话语汹涌而来,让她越来越勇敢,也越来越松弛。

2024年年底,在领导的支持和鼓励下,她参与了天津卫视《爱情保卫战》的录制,以情感导师的身份出现在更大的屏幕上。她说这是对她更大的挑战,但难度越大,成长就会越深刻。

光阴流转,吕洋从电波里的陪伴者,到文字世界里的记录者,再到融媒体时代的践行者,她用声音接住无数心事,用文字留存岁月温情,用镜头传递正能量,每一步都走得笃定而坚守。在播音与创作的道路上,吕洋始终以热爱为底色,让温暖的力量跨越时光、穿透媒介。旅程还在继续,未来还会有更多的故事,随她的声音与身影,漫入更多人的时光里……

吕洋,天津海河传媒中心生活广播主持人,高级编辑。现主持《百姓故事》《周日论坛》。

2011年中国播音主持“金话筒”提名奖获得者;2012年中国播音主持“金话筒”奖获得者。著有《爱到零度也温暖》一书。

