

从青涩到半熟， 一个主持人的自省与自行

——记天津海河传媒中心主持人宏海

李朦

在很多人眼里，主持人是一个光鲜的职业，站在聚光灯下，面对镜头侃侃而谈，从容不迫。但这份从容从来不是天生的，而是无数次跌倒后又爬起来的结果。从业22年，宏海从青涩走向半熟，从恐惧镜头到与镜头和解，支撑他一路走来的，就是自行的脚步和自省的目光。

相信这不仅是宏海一个人的故事，也是每一个在人生路上跌跌撞撞、却始终不肯放弃的人们的缩影。

2004年4月，那是宏海第一次站在镜头前主持天津广播电视台一档收视率高、人气火爆的节目《绝对音乐》。与其说是紧张，其实，他心里更多的是害怕、不安，担心观众对他这个新人不认可。那也是宏海第一次意识到，面对镜头这件事，不是靠天赋，而是靠反复练习，靠一次次扎进令人忐忑的灯光里，直到习惯成自然。

认清害怕的根源，反而让他轻松了一些。他学着和恐惧共处——不强行消除，而是接纳它，并专注做好手头的事。渐渐地，他的声音稳了，他知道，那个青涩的自己，正在慢慢走远。

自行自省： 聚光灯下，以敬畏守初心

从第一次面对镜头时手心冒汗、声音发颤的新人，到如今从容不迫、侃侃而谈的成熟主持人，这条路宏海走得踏实、清醒。于他而言，主持人这份职业，从来不是聚光灯下的光鲜亮丽，而是一场贯穿始终的修行——以自省为镜，以自行为灯，怀揣敬畏之心，在半熟的人生里，慢慢练就一颗强大的内心，从容面对每一次镜头的考验，也从容接住人生的起起落落。自省让宏海看清自己，自行让他稳住自己，更让他一步一步往前走，不着急，也不停。

对于现在的宏海来说，大家比较熟悉和关注的就是他主持的文艺频道大型相亲服务综艺节目《缘来是你》，这个节目让他看到了人生百态，更让他懂得如何带着一颗敬畏之心来面对自我，不断地反思、警醒，锻炼稳定的情绪，提升自我认知。从而能够全力以赴、全情投入、全心付出地对待每一位嘉宾，他很喜欢的一段非常有力量的话：“人生就是这样，不是得到，就是学到。所以来到你身边的人和事都是来成全你的，每一次相遇，每一份遗憾都有意义。”

有的嘉宾从开始的半信半疑到最后的掏心掏肺，有的从开始的烦躁不安、情绪宣泄到最后的心平气和，有的从开始愁眉不展到最后的笑逐颜开，有的从开始的三缄其口、默不作声到最后的一吐为快，更有甚者从开始的固执己见到最后兼听则明、从善如流。就像宏海所说，每一个来到节目的嘉宾都是自己的老师，因为他们身上看到，听到了一个又一个鲜活的故事，而这些恰恰是一个主持人阅历积淀、经验积累和认知提升，这就是一笔笔宝贵的财富。宏海也说过《缘来是你》存在的价值和意义就是无论你通过节目能否找到爱情，请相信，在这个世界上的某一个角落，一定有一个人与你高度契合，他就是你寻寻觅觅一直等待的人生伴侣，当你相信他的存在，你对爱情就有了更多的憧憬，也期待《缘来是你》和所有的单身朋友一路相伴，在寻



宏海主持天津广播电视台
2020年春节联欢晚会。

找爱情的道路上“愿有岁月可回首，且以深情共白头。”

处世哲思： 破内心枷锁，守知足本心

活出自我，万事万物都是自己吸引来的，欣赏你的人因你的自信而来，爱你的人因你的自爱而来。曾经有一位嘉宾表达了自己的顾虑，一直想来参加节目，但又不敢来，怕被笑话，担心别人异样的眼神，这可能也是很多单身朋友的一个缩影，其实都是自己给自己制造的藩篱，困住感情的枷锁。有时候我们太在意别人眼中的自己，而忽略了真实的自我，勇敢地推倒自己设置的这道障碍，走出自己的围城，去追寻美好的爱情，哪怕失败，都是人生一笔重要的财富。人生不一定因为成功才有意义，努力本身就是最大的意义，不是每个人都能成为自己想要的样子，但你可以努力奔向自己想要的样子。花有重开日，人无再少年，别给自己留下太多的遗憾。

人生就像一场修行，得意时，春风得意马蹄疾，一日看尽长安花。失意时，竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。无论何时，心中永远带着勇气和自信，相信凭借自己的努力，终有一日，大鹏一日同风起，扶摇直上九万里。宏海在节目中经常会遇到这样的一些嘉宾，脸上写满了沮丧和失落，他们在感情道路上遭遇了一次又一次的挫折和失败，从而让他们对爱情产生



宏海主持《阅读大会》节目。

了恐惧，变得沉默寡言，小心翼翼。这个时候，对于主持人而言，先不要聊爱情，谈婚姻，他承担起了一个心理辅导员的任务，与嘉宾之间先建立起彼此的信任，帮对方放下包袱，从而勇敢面对自己的未来。当对方卸下负担说出憋在心中许久的感情压抑之后，突然有一种如释重负的感觉，这也让身为主持人的他多了一丝欣慰。

有时候还会遇到这样的嘉宾，一脸的烦恼，为什么呢？是因为总不满足，对曾经的伴侣耿耿于怀，对现在的伴侣斤斤计较，总觉得得不到的才是最好的。于是就就像钟摆一样，在得到与得不到之间徘徊，在欢乐与痛苦间摆动，这山望着那山高。学会珍惜，也许你手中的白米饭正是别人眼中的白月光，别错过现在的机会，别看不见身边的美好，到最后此情可待成追忆，只是当时已惘然。生活中，有的人总希望十全十美，但殊不知人生不可能事事圆满，有遗憾才是常态。所以，知足才能常乐。

如果说自省是镜，那自行，就是脚下的路。再深刻的清醒，只有落到行动上，才能真正变成成长的底气。

生活归真： 守人间烟火，求稳稳幸福

工作之外的宏海，生活也慢慢回归了简单。他推掉了不必要的应酬和热闹的场所，闲暇时只坚持三件事：锻炼、学习、买菜。每天早上，他都会去跑跑步，跑步的时候不用说话、不用面

对镜头，只需要跟着自己的呼吸，一步一步往前走。他说，跑步能让他静下来，想清楚很多事，也让他明白，人生就像长跑，快慢从来不是最重要的，稳才是；而学习是一种自我认知的提升，它不一定会让你飞黄腾达，但会让你言之有物，玩笑有度，努力不一定会让你荣华富贵但会让你心怀梦想。生活有光，更重要的是永远不放弃成长。而他喜爱的，还有逛菜市场。周末早起，去家附近的菜市场，看着带着露水的新鲜蔬菜，听着摊主们热情的吆喝，和买菜的大爷大妈聊两句家长里短，他说：“这里有最鲜活的人间烟火，有最真实的百姓生活，而主持人最不能丢的，就是这份接地气的烟火气——你连普通人的日子都不懂，怎么能说出他们想听的话呢？”

人生最好的命运不是大富大贵，而是一首歌的名字——《稳稳的幸福》，人生最好的状态就是刚刚好，不攀比，不焦虑，平安又健康，内心丰盈，日子安稳，这才是人生的好命。这些看似不起眼的日常，慢慢滋养着他的内心，让他在聚光灯下不浮躁，在平凡生活里不焦虑，把每一次清醒的认知，都变成了脚踏实地的行动，一步一步，走得坚定而从容。

半熟人生： 历经千帆，归来仍是少年

半熟人生，敬畏为底：从容的底气，是内心的坚守。

一个人最好的状态就是眼睛里写满了故事，脸上却看不到风霜。不嫉妒谁也不嘲笑谁，一个人能被别人认可与尊重，是因为他经历了很多事情，曾经以为老去是很久远的事，现在来看，年轻才是更久远的事。因为时光很不经用，抬眼已是半生，宏海衷心祝愿人到中年的人们走过沧桑，历经千帆，归来仍是心存希冀、目有繁星的追梦少年。

宏海，天津
海河传媒中心文
艺频道主持人，
主持过《缘来是
你》《天津市全民
广场舞大赛》《老
爸老妈老牛了》
《阅读大会》《绝对音乐》《直播天津卫》《快乐家游戏》等多档节目栏目，《天津广播电视台春节联欢晚会》《天津市军民春节联欢晚会》《天津市各界庆祝改革开放40周年晚会》《夏季达沃斯论坛—天津之夜》《最美家庭颁奖晚会》《天津市老年春节联欢晚会》等多台晚会。

