



在天津海河传媒中心的演播楼里,我们见到了新闻频道主播邢张姣。她刚从一场新闻直播节目中抽身,眼神里还带着播报时的专注。当被问及如何形容自己的职业生涯时,她沉思片刻,给出了一个词——“生长”。这份生长,既有故乡蓟州山水赋予的韧性与深情,也有十余年“早间新闻”磨砺出的沉稳与从容,更有媒体融合大潮下,在天津海河传媒中心这艘“巨轮”的托举中,她从“播报者”向“记录者”转型的勇敢破局。站在2026年的春天回望,这位天津姑娘认为,自己的主持生涯并非一条被预设好的坦途,而是一条由声音作桨、以土地为根、借融合之力不断拓宽的、绵延不息的河流。

# 心之所向,“声”入人心

——记天津海河传媒中心主持人邢张姣

## 根脉： 山野间的声音启蒙

邢张姣出生在天津最北端的蓟州区。那里有连绵的盘山,有清澈的翠屏湖,还有她关于“声音”最初的记忆。她告诉记者,小时候自己并不是那种站在人群中最显眼的孩子,但有一项“本事”——只要拿起话筒,就能找到属于自己的光。这份自信,源于蓟州的山野,更源于学校里那个简单却充满生命力的舞台。

她还记得上小学时,每逢“六一”儿童节或校园艺术节,她总是被老师点名上台朗诵的学生。从《少年中国说》的慷慨激昂,到描绘家乡山水的细腻散文,她迷恋于文字被声音赋予灵魂的瞬间。“那时站在学校操场的国旗下,面对台下老师和同学朴实的笑脸,我心里种下了一颗种子:原来声音是有力量的,它可以穿越人群,直抵人心。”

这颗种子的萌芽,离不开故乡的滋养。蓟州舒缓的生活节奏、淳朴的乡亲面孔,都成了她语言表达中不可或缺或底色。“那种带着泥土芬芳的语调,那种质朴无华的情感表达,时刻提醒着我:最动人的声音,永远根植于最真实的生活。”

带着这份对主持的懵懂热爱,邢张姣考入了中国传媒大学南广学院,后来又在中国传媒大学攻读广播电视专业艺术硕士。她深知,要成为一名合格的播音员,还需要系统的锤炼和深厚的文化积淀。毕业时,她义无反顾地回到了天津。她说:“我的根在这里,我的声音应该首先为这片生我养我的土地而响起。”

## 淬炼： 黎明前的“战场”

刚进入天津电视台,还没来得及细



邢张姣(图右)在《乡村振兴怎么干》节目外景拍摄中体验蜂园采蜜。



邢张姣(图右)在2025年《直播在现场》大型直播节目中。

细品味入职的喜悦,领导的信任就将邢张姣推向了职业生涯中最艰苦也最宝贵的岗位——早间新闻。“早间新闻”,这四个字在观众看来或许只是清晨的一顿“信息早餐”,但对于她而言,那是一段长达十余年的、与星辰为伴的“淬炼”。凌晨四点多,当整座城市还在沉睡,闹钟已经响起。4:30出门,五点准时到岗。从化妆、备稿到与导播沟通,每一个环节都必须精确到秒。对于刚走出校园的她来说,早间新闻是直播,是电视台一天播出的开端,任何微小的失误都可能被无限放大。邢张姣回忆,早班的第一年,她几乎没睡过一个囫囵觉。生物钟紊乱、高强度的工作节奏,让她无数次想过退缩。“但每当坐在主播台前,当片头音乐响起,当导播在耳机里倒计时‘5、4、3、2、1’,我瞬间就像被按下了启动键,所有疲惫一扫而空。”她告诉自己,坐在这个位置上,必须把最清醒、最准确、最温暖的信息传递给刚刚苏醒的观众。

这十余年的磨砺,带给她的不仅仅是“能吃苦”,更是一种刻在骨子里的从容。早间新闻突发状况多:稿件临时更换、连线信号不稳、甚至要在没有提词器的情况下直接口播急稿……这些“惊心动魄”的时刻,如今都成了她最宝贵的财富。也正是这段日夜颠倒的坚守,为她打下了坚实的主播生涯基础。

## 躬行： 用脚步丈量乡土的“新农人”

2021年,随着国家对乡村振兴战略的深入推进,天津海河传媒中心电视新闻部策划了一档聚焦“三农”的节目——《乡村振兴怎么干》。当领导问她是否愿意尝试时,她没有丝毫犹豫。这份毫不犹豫,不仅源于一名媒体人的责任,更源于她作为蓟州女儿的特殊情结。

“我生于乡村,长于乡村。我知道,在那些看似平凡的村庄里,藏着最动人的中国故事。”但这一次,她不再满足于坐在演播室里对着提词器“隔空喊话”。乘着天津海河传媒中心媒体融合的东风,她主动申请尝试“采编播一体化”。从那一刻起,她不再



邢张姣

仅仅是主持人邢张姣,更多了一重身份——记者。她开始自己找选题,积极联系当地村委会、农户,跟他们一起钻进果园,一起采摘,听他们讲“品种怎么选”“果树怎么养护”。鞋上沾满了泥点子,衣服被汗水浸透,但当她坐在农家院里,和乡亲们盘着腿聊天时,她发现他们看她的眼神变了——不再是面对电视主持人的距离感,而是像看邻家闺女一样的亲近感。

邢张姣向我们讲起一个难忘的细节:在西青区的沙窝萝卜种植基地,要拍摄萝卜丰收的画面。虽然她生在蓟州,但下地拔萝卜还是第一次。“别看只是把萝卜从土里拔出来这一个动作,却很有讲究。不能单纯揪萝卜叶,要一把握住萝卜根部,另一只手扶住萝卜露出的部位,边旋转边往上提,左右摇晃着拔,感觉松动后垂直用力拔出。”当她亲手把沾着泥土的萝卜从地里拔出来,咬上一口清脆多汁的萝卜时,对着镜头说了句“真甜”。这种“接地气”的实践,也反哺了她的主持生涯。在后来的访谈节目中,面对嘉宾时,她能提出更有温度、更接地气的问题。她的语言风格也在悄然发生变化,少了些“播音腔”的刻板,多了些“拉家常”的真挚。邢张姣感慨地说:“《乡村振兴怎么干》这档节目,成了我职业生涯的分水岭。它让我深刻体会到:好的新闻,不在稿纸上,而在泥土里;好的主播,不能只靠‘嘴皮子’,更要靠‘脚底板子’。”

## 破局： 大小屏之间的融媒探索

如果说前两个阶段是“积累”与“深耕”,那么近年来,随着媒体格局的深刻变革,邢张姣迎来了职业生涯的“破局”时刻。天津海河传媒中心的成立,打破了传统广电的壁垒,也给了她

向“全媒体人”转型的舞台。她开始尝试跳出传统电视的舒适区,拥抱互联网,探索大小屏互动的玩法。

2024年,她参与了天津马拉松的新媒体直播。这与传统的电视直播完全不同——没有固定的台本,没有安全感的演播室,取而代之的是手机镜头前变幻莫测的赛道和无数涌入直播间的网友。她要在嘉宾的互动中捕捉亮点,也要随时回应网友的弹幕,更要在动态行进中保持语言的流畅和信息量的输出。“那一次,我真正体会到了什么是‘沉浸式’直播。我不仅要做一个话题的引导者,更要做网友的眼睛和耳朵,带他们感受赛道的激情与城市的魅力。”而如今天津海河传媒中心电视新闻部正在尝试的《海河云观》,更是将这种探索推向了新的高度。这不仅仅是一个新媒体直播账号,更是一个思想碰撞的平台。通过新媒体直播,主播、记者、各行各业的专家学者甚至普通市民,共同探讨天津的城市发展、文化传承、民生热点。在这个过程中,邢张姣认为,主播需要在传统电视的端庄大气与网络直播的轻松

活泼之间找到平衡点——不仅要探索如何用更短平快的语言提炼观点、表述内容,更要学习如何用更亲切的姿态拉近与新媒体平台网友的距离。

回顾近年来的大型直播项目,从《运河水兴 两岸新城》融媒体直播中见证城市的焕新,到《京津冀十年 同心向未来》中感受国家战略的脉动,再到2025年上合组织峰会的召开,她有幸参与《直通上合》直播特别节目,让地方主播站在国际舞台的背景下发出天津声音。每一次大型直播,都是对她综合素质的极限考验,也是她不断突破自我的契机。

这次愉快的交谈快结束时,邢张姣望向窗外的城市天际线,神情平静而笃定。她说自己是幸运的,因为天津海河传媒中心电视新闻部给予了成长的土壤;也是幸福的,因为她始终在热爱的领域里深耕。未来的路还很长,她相信,只要根植这片热土、坚守对新闻与生活的热爱,无论大屏小屏,她的声音终将抵达更多人心底。

邢张姣,天津海河传媒中心电视新闻部播音员,一级播音员。毕业于中国传媒大学广播电视专业,艺术硕士。

主持节目:《津晨播报》《新闻这一刻》《12点报道》《都市报道60分》《直播京津冀》以及《乡村振兴怎么干》节目。

参与重大项目:《运河水兴 两岸新城》融媒体直播,《2024天津马拉松》新媒体直播,《京津冀十年同心向未来》大型直播节目,2025上合组织峰会《直通上合》直播特别节目等。

