

赵丹军八字诀 面对,接受,处理,放下

赵丹军是江苏卫视情感类谈话节目《人间》的主持人。节目中的她,温婉,大气。生活中的她,素颜,T恤衫,牛仔裤,简单随意。她说,“每个人来到人间,都是一场旅途。有时候确实需要停一停,静下心来清醒一下,问一下自己是谁,要去哪里。”所以,她给当事人提供一个平台,直面矛盾,展望美好。

赵丹军经常用八个字来提醒自己,不管感情还是工作遇到问题,都需要“面对,接受,处理,放下”。

爱周刊记者 戎华
本版摄影 快报记者 泱波

赵丹军和三个幸福的故事

赵丹军是部队大院长大的,这也是她名字里“军”字的由来。在宜兴长到四岁,后来,随父母去了东北。大学考上了吉林大学中文系。

毕业后,分配到企业里,曾做过操作工。半路做的主持,跟孟非从业经历有点像。在工厂的工作跟主持看似关联很少,但实际上,却为她1998年机缘巧合进央视主持《当代工人》节目提供了丰富的一线经验。2001年,赵丹军来到江苏卫视。

2007年3月5日,《服务先锋》和《超级调解》合并成了《人间》栏目。这一年,赵丹军凭借主持的节目《一个陌生女人的来信》获得当年的金话筒奖。

这个故事借用了茨威格小说名字《一个陌生女人的来信》,却是一个亲情和爱情的故事。妹妹是当事人,有一天她收到一个陌生女人的来信,感觉很纳闷,这个女人是谁,为什么给自己写信?四年前,哥哥考上了大学,因为家里经济条件的原由,哥哥悄悄把录取通知书藏起来,到广州外出打工,赚钱供妹妹上学。后来,妹妹顺利考上了四川音乐学院学美声,成绩也不错。原来,这个陌生女人是哥哥的女朋友,她一直觉得男朋友有事情瞒着自己,所有的钱都寄回了家,很多行为让她不能理解。她怀疑男友是不是外面有了其他女人,于是写了一封信写到妹妹手上,想了解这个妹妹跟自己的男友是什么关系。这个节目以一个陌生女人的来信为切入点,讲一个哥哥为一个妹妹的付出。记者后来采访时,在哥哥枕头底下,找到了四年前的那份录取通知书。在节目现场,四年没有见面的兄妹见面了……

情感类的谈话节目,难免会累积些负面情绪。赵丹军处理这些负面情绪的办法,就是想把这些负面的故事忘记,而美好的故事总会让她印象深刻。

最近的节目中,她印象深刻的是一期《“灰太狼”的告白》。男主人公个子不高,其貌不扬,一直暗恋着一个女孩子,由于种种原因一直没敢向女孩子表明心迹,他通过节目鼓起勇气,以灰太狼的造型上场,向女主人公求爱。女主人公单身离异,对于男主人公的求爱很意外,对未婚的他的表白表现得很怀疑,但看得出来,男主人公很真诚,承诺会一直对女主人公的孩子好。虽然以后真的结合后,一切未知,但此刻,这份爱情真真切切。

还有一期《代父求婚》的故事让赵丹军印象深刻。有个小男孩13岁,一上来就代他爸爸向一个女人求婚。这个男孩生活中是一个很木讷内向的孩子,他有勇气站在演播室表达,对孩子来说是一件不容易的事情。“可见人们对幸福,对美好生活向往的心愿是非常强烈的,因为有这种强烈的心愿,会让你产生很多勇气。”赵丹军感慨。

MSN签名:面对,接受,处理,放下

儿童节出生的赵丹军,从小到大,从来没想到有一天会做主持人。小时候的梦想是当作家。她说自己性格有双子座的两面性。平常生活中,人多地说话就会脸红,在周围人的印象中,她有点内向,不善言辞。而性格的另外一面,在节目中,人多地反而很放松。

赵丹军喜欢养花草,喜欢看到它们开得茂盛的样子。前阵子茶花开得特别美,最近是蔷薇的花季。冬天的时候,屋子里的花草耷拉着,感觉不会有什么声势了。可春天一来,忽悠一下子,绿叶长出来了,花也开放了,一下子长得很浓密,赵丹军喜欢它们有生机的模样。在化妆间等录节目的时候,她把手机里的花草照片跟同事分享:“这是蔷薇开放的时候拍的,开得特别好,把管道都包起来了,真好。”

【编者按】从本期开始,争议爱做人专访,和读者一起触摸有故事的地和他的爱与哀愁。如果你有人物推荐,欢迎邮件我们。

赵丹军更喜欢30岁之后的自己,做了自己更喜欢的主持工作,有了孩子后,生活也丰富了,心里状态越来越稳定。有什么想不明白的问题,赵丹军会跟父母说,或者把自己关房间里想,通常都能想明白。

最近,她在读的一本书是《林徽因传》。“林徽因是个聪明的女人,对待生活的选择很有智慧,既现实又浪漫。”

意志消沉的时候,她有一套平和内心的特别办法——睡觉,而且是使劲睡觉。因为自己从来没有碰到过失眠,所以,她很难理解。她的睡眠质量一直很好,倒头就睡,一夜无梦。最长的一次,前一天晚上就开始睡,第二天一天都在睡。等睡醒后,不如意的事情她也理顺了,可以放下了。父母看到她白天在睡觉,就明白她肯定是遇到什么问题了,正通过睡觉去理顺。

人气博主“北京女病人”庄雅婷曾经说过,从未见到一个幸福的人,每个人都拥有一笔巨大的宝贵的痛苦的财富。赵丹军也一样,离婚后,她习惯和女儿相守的生活,她的MSN签名保留了好几年:面对,接受,处理,放下。

在微博里,她说:“每个人来到人间,都是一场旅途。有时候确实需要停一停,静下心来清醒一下,问一下自己是谁,要去哪里。而幸福是和父母围坐着吃饭,和儿女们自在地嬉戏。爱人相伴,安然入睡。”

女儿是自己的关键词

每天早上,送女儿上学的路上是赵丹军最放松的时光。开车到学校的路上有20分钟,早上女儿没睡醒,有点消沉,两个人一路很少讲话,听听收音机。下午放学去接女儿的时候,会问她一天过得怎么样。晚上,母女俩偶尔会卧谈到很晚。有时,赵丹军父母会“出面干预”,催促她们早点睡觉。

女儿小的时候,有点近视,不敢给她看电视,赵丹军就把故事录成带子给女儿听。那时,她还在央视工作,出差多,亲自给女儿讲故事的时间少,就给女儿听磁带。女儿在幼儿园的时候,就有一个本事,能把故事从头到尾一字不差地背出来,像《爱丽丝梦游仙境》因为反复听,女儿都能背诵。

女儿上小学时,赵丹军做节目的主持兼制片人,工作很忙。女儿上的辅导班不多,太大的压力赵丹军没有给过女儿。“女儿的功课都是我妈妈在管。女儿学的课本,都是我妈在看。我妈厉害的,女儿小学时没上过奥数班,都是我妈把奥数课本拿出来,先自己看,看完再‘吐’给孩子。”

孩子的成绩赵丹军还是比较满意的。她并不要求孩子特别优秀,出类拔萃的。只要孩子努力就好了。女儿上初一,曾经三名功课门门第一,家长会时到前面介绍经验,当时觉得挺有面子。当然,当孩子没考得很好时,要调整自己的心态,“坦然接受孩子的各种状态。”在她眼中,女儿很乖巧,略微有点任性。

初中,女儿进入青春期。前两天开家长会,赵丹军觉得老师在家长会上讲得特别好。“老师在班上当着家长面说,男孩子要懂得‘责任’,女孩子要‘稳住’,目标长远一点,眼界高一点。不懂什么是爱情,就去看看《山楂树之恋》。”她也是这么教育女儿。

以前,主持《服务先锋》的时候,赵丹军会有意地让女儿看看,比如困境中少年的故事,讲孩子的自强的。现在自己的《人间》,女儿不是太理解,“确实太《人间》了,都是讲成人的世界,现在不适合女儿看。”

1969年出生的她,挺喜欢自己目前的状态。对做主持人的她,没感觉来自年龄的什么压力。养花草,伺候孩子,内心平和,当然,她透露自己其实“向往幸福,也找到了幸福”。



主持人:戎华

80后,狮子座。

谈论爱情时我们都在说些什么?谈论爱情时别人又在说些什么?我们随手记下只言片语,它不是爱情的标签,只是一点零散的碎片,怎么组合由你决定。

邮箱:viviyc@126.com



节目开始前化妆准备

[私房话]

人性中总有美好、善良与坚持

爱周刊:心情不好,怎么处理?

赵丹军:以前心情不好的时候,会逛街购物,现在一点都不愿意逛街了,我更愿意网上购物。现在喜欢在淘宝上转,都淘宝解决,我已经是淘宝黄钻买家了。

爱周刊:说说你的闺蜜圈。

赵丹军:不同的领域的闺蜜圈,在台里有台里的闺蜜圈,还有一个是家长的闺蜜圈。家长的闺蜜圈挺好的,各家的孩子都差不多,遇到的问题也相通的,可以彼此交流一下。几个妈妈可以带着孩子一起出去玩,偶尔组织饭局,聊聊天交换一下八卦。

爱周刊:你挺喜欢玉?看你聊天时一直在拨弄玉石项链。

赵丹军:我蛮喜欢的,比喜欢钻石等其他的东西更强烈一点。有时候这样看着它,会心静,让我更淡定一点。

爱周刊:《人间》是情感类的节目,如何说服当事人上电视公开聊隐私?

赵丹军:我们节目都是当事人自己打电话过来。他打电话过来,肯定是对生活中对别人是隐私的东西,他自己是愿意说出来的。家人间的一些矛盾,他自己内心的一些苦痛,他希望通过这样的一个公开表述,能把这个矛盾化解。他愿意表达的,我们就让他表达,如果他觉得是内心的东西,不愿意说出来的,我们也不会强迫他表达。

爱周刊:主持《人间》会不会有觉得压抑的时候?

赵丹军:很多人听完我们的故事会觉得,主持人就像一个情感垃圾桶,被倾倒很多,会内心压抑。我倒还好。我反而觉得,做了这个节目以后,相比较而言,我感觉幸福得多,也让我比较容易满足。

爱周刊:情感类聊天节目,遇到对方的痛点,会不会觉得比较难采访?

赵丹军:观众虽然有猎奇的心理,但人性总是有对美好的渴望。在节目中,呈现出来不太美好的,比如说生活的种种纷争,甚至仇视,但节目最后总希望给大家一个美好的落点。包括一些底层的人物,你看似看到他们生活的仇视,怨恨,但是你同样可以看到即便在这样的生活境遇里,他们仍然有对美好生活的渴望。他们人性中的美好,善良,困境中的那份坚持,都挺让人感动。

爱周刊:你会和孩子一起看自己主持的《人间》吗?

赵丹军:很少,偶尔。播出时间是9点半到10点半,正好是打理小孩作业,签字,带孩子上床睡觉的时间段。我会从其他渠道了解节目反馈。

爱周刊:看过东方卫视的《幸福魔方》吗?评价一下。

赵丹军:看得不多,看过。我们的《人间》是最早做的,有句话叫“一直被模仿,从未被超越”。我们的收视率一直比《幸福魔方》高。

