

# 朱丹 | 快工作, 慢生活

李艾曾经说过：“快乐是一种能力，在这件事情上，朱丹是绝对的强中之强。”朱丹用好朋友对自己的评价来解释为什么有人说她的笑容是中国女主持人中最具感染力的。近一个月来，离开浙江卫视、新节目落地播出，朱丹一边快乐地折腾着自己的新事业；另一边，她用文字让自己回到过去，寻找那些曾经遗失的美好。

■文 | 毛予倩 ■图 | 陈琪工作室

## 敢于放手让我佩服自己

生活周刊：这段时间好像正赶上主持人的跳槽热，有很多人说，这种主持人频繁跳槽从某种程度上也是反映了演艺界的空虚和肤浅。你怎么看待圈子里的这种现状？

朱丹：说实话，我反而觉得这是主持人的春天。当各个电视台的主持平台都充分打开，让主持人自由选择的时候，主持人的空间才真正宽大了很多。因为，对于电视台来说，拥有自己的品牌节目很重要，那个是他们应该关注和在意的，而主持人应该可以被自由选择，共同分享，只有这样，主持人的个性才能在合适的节目中被认可，或者更大程度的呈现放大。

比如我最新加盟的《势不可挡》，这虽然是我非常喜欢的节目类型，但老实说，并不是说我选择了它就只能在安徽卫视的平台上做选择了。以后别的电视台或者卫视有合适我的节目，我依然会毫不犹豫地加盟。从这个程度上来说，主持人的价值在频繁的跳槽中得到了圈内人士和观众朋友更多的认可和支持。

生活周刊：在《我爱记歌词》节目大热的时候离开节目组、离开浙江卫视，身边的人有没有反对意见？

朱丹：当然也有很多人反对，因为做出这个离开的决定背后我确实要放弃很多，而且很有可能就连现在抓在手里的也会很快消失。不过，说实话，我也会担心将来。可是不迈出这一步怎么知道我自己行不行，如果连试都没有试过，那将来我一定会后悔。而且，我觉得现在的自己太需要喘息的空间，需要给自己的生活，和连续十年在同一个平台上已经疲惫的工作状态做一个放松，所以，在新节目中，我不但会挑战全新的舞台状态，包括造型也会发生很多改变。以前，我身边有搭档，我依附于他，但现在，我

要成为单独的我，让大家看到，我有我的主持气场，我有我的人生态度。所以，现在走出这一步，首先，我就会很佩服自己，因为我敢于放手了，这或许也是我成熟的一个标志。

生活周刊：有种观点认为现在主持人其实也是“靠天吃饭”，并不是说你付出多大努力，就能获得多大回报，或者说就能被观众所熟悉和喜欢的……你会看那些关于你的报道和评论吗？

朱丹：你的这种说法，我承认，一定程度上是这样的。就拿我自己说，与生俱来的笑容和我乐观的心态，是上天的赏赐，但那并非全部，当然还要看节目的类型、台里对节目的支持程度和宣传力度等很多因素。其实，任何行业都不可能如此，所以我和自己说，我努力不是想要去得到，而是既然做了就一定不能不尽全力，这种心态可能反而应该是“靠天吃饭”中最重要的一点吧，因为观众就是天。所以，我觉得像我们这种靠天吃饭的人，一定不能掩耳盗铃，我一定会经常看关于我的报道和评论，因为那些批评也好，谩骂也罢，都能时刻让我保持清醒，告诉自己，原来自己一直没有做到最好。

## 真正的幸福是能够掌控自己

生活周刊：网上现在疯传着“朱丹语录”，新书出版之后，越来越多人觉得，能在你的书中看到自己的经历和感觉？

朱丹：我就是希望如此。因为，从一开始，我就是希望能用这本书让更多的观众朋友认识真正的朱丹。在书里，我记录了自己为了疗伤而独自去丽江游玩的经历；也有当时和陶喆绯闻时自己的一些想法和困惑；更多的还是童年的故事，与母亲、妹妹之间温馨的家庭小曲，那些都是已经遗失的曾经的美好。当我慢慢回忆并且记录自己的这些心情时，我觉得，人生并不是像我之前想的那样，只有不停地追逐才能得到快乐。

生活周刊：身在这个圈子里，生活和工作速度尤其快，而且可能碰到不快乐的事情会特别多，这个时候，你都是怎样调节自己的？

朱丹：貌似与娱乐这个圈子沾边的

人，或多或少都会有一些男女之事的新闻。好像这已经成为这个圈子的标签，虽然这些事情不是什么好事，可是，何必为这些事情生气呢？生气、有压力只有自己有损失，为什么要这样对自己呢？我就会想，有人愿意去写这些，证明自己这两年的工作是有成绩的，如果你没有足够的人气，可能都不会有人写你。如果这样想，是不是就舒心的呢？

生活周刊：很多在这个圈子里面的人都会困惑，因为他们不知道自己到底想要的是什么？不知道怎样让自己幸福？

朱丹：一个人的时候，我也常常会考虑这些问题。我曾经看过一篇文章，是一份对于幸福感的调查结果，每个人对于幸福的体会不同，得到的幸福感也不同。有的可能是得到一份心仪很久的物品；有的也许是渴望得到家人、爱人的一次陪伴；有的也许是做了许久未能成行的旅行；有的也许是与父母生活在一起；有的可能是跟喜欢的人吃一次烛光晚餐……等等。但最后的统计结果显示，在日常生活中，经常给予的人，得到的幸福感持久并且频繁，只要愿意去相信爱，愿意付出爱，那么，获得幸福就变得很简单。所以，想到我的微笑能带给观众、家人和朋友快乐，他们的不离不弃对我来说不是幸福又是什么呢？其实，过去自己对幸福的理解确实有点狭隘，总觉得幸福一定是和小情小爱有关的，现在才领悟到，真正的幸福是能够掌控自己的生活，让内心足够强大，让生活足够充实，足够平静。

生活周刊：现在的都市男女似乎都很热衷于电视台的约会节目，是不是有太多人面临复杂的感情问题？

朱丹：我也曾想过参加。单身男女需要表现表达的平台，现在的现实是爱情没变，人变了，变得复杂和遮掩伪装，于是爱情也琢磨不透了。就拿我自己打比方吧，过去的我，是一个爱得很疯狂的人，为爱真的可以不顾一切。那时就觉得，爱就该纯粹，不留遗憾，想结婚就结了，后来，感觉这份感情走到了尽头就分手了。以前的我受不了没人爱，心里要是不装个人在里面，就会很着急很无助，但现在不会了。现在懂得，爱情不能强求，是你的他一定会来。

我所谓快乐就是做自己喜欢做的事情，放慢脚步去感受真实的生活。



## 快问快答

## Quick question

生活周刊：最令你感到恐惧的是什么？

朱丹：孤独。

生活周刊：你最怕失去什么东西？

朱丹：家人。

生活周刊：你与好朋友的相处模式是怎么样的？

朱丹：想念时联系。

生活周刊：如果有人让你不开心，你会怎样？

朱丹：痛骂他一顿。（包括对自己）

生活周刊：你还能找到很单纯的快乐吗？

朱丹：很容易，或者说，随时随地。

生活周刊：你最崇拜和喜爱的女性是谁？如果碰到她你会问她什么问题？

朱丹：此时此刻突然想到的是周迅、汤唯，如果碰到她们，我会问：那样耀眼的她们如何能在人生路上淡然行走。