

46岁董卿惊艳央视主持人大赛

## 长得漂亮是优势，活得漂亮是本事

作者：才华水木君

有文化，  
真可怕！

近期，时隔8年的《中央广播电视总台2019主持人大赛》再次回归，从评委到点评嘉宾，从参赛选手到比赛流程，都不得不说是竞技节目的最高标准，也是“当今中国主持界的最高水准”。

先来看一下评委和嘉宾阵容：撒贝宁做主持，央视一哥一姐董卿和康辉做点评嘉宾，还有我们耳熟能详的央视主持人敬一丹、朱迅、刘欣、高博、鲁健、王冠坐镇打分。

而参赛选手，也多数都是央视独立节目的主持人，或者是各省台的实力主播，专业能力毋庸置疑。

如此高级的阵容，节奏流程还不拖沓，紧张又激烈。先是3分钟的自我介绍，这部分选手们可以提前做准备，但之后，紧接着就是90秒的即兴评述。

一般节目都会给选手至少1分钟的准备时间，但央视没有。

介绍完了题目就马上开始，表达的时候还不能有停顿、错字、断句，不仅要“述”，更要“评”，评的时候还要讲出新意来，逻辑不能紊乱，思路必须清晰。

这极其考验参赛者平时的文化积累能力和临场反应能力。

很多网友说，连题都没看清呢，就要开始答题了，这也太难了。

年纪最小的文艺类选手迟茜登场，即兴考核环节时，一句“夫天地者，万物之逆旅也，光阴者，百代之过客也”信手拈来。

这可是即兴评述啊，要有多强大的文学功底才能在紧张的比赛现场出口成章。

90多分钟的节目看起来，很多人大叹：有文化，真可怕！

选手优秀，比赛精彩，但除此之外，最让我关注的是评委席上董卿、朱迅、刘欣这三个人，在她们身上，总能看到女性最美的样子。

董卿：腹有诗书气自华，  
董才是对女人最高级的赞美。

这一次，董卿又上了热搜。

网友们说，听董卿的点评，是一种享受。

话虽不多，但蕴含着力量，足够温柔，却总能一针见血。

在点评姚轶滨的3分钟介绍时，董卿评：“医生是在看人的病，记者是在看病的人”。

形象又深刻。在说到主持的时候，董卿说：“其实主持人在说这个主持稿的时候，就是一篇小文章，那写文章什么是最重要的？立意啊。取文之首末，谋篇之大端，一切的一切，最后我们都要听出你说的是什么意思。”

一语中的。有人说，简直直戳灵魂深处，不仅选手受益，看节目的人也受益颇多。

在评选手张安琪的表述过稳时，董卿说“稳是你的一大优点，但有时候于‘稳’了之后，就会让人觉得有些‘平’了。在‘稳’的背后，我们要看到‘真’。”

温柔又犀利，字字珠玑，总能给予人准确的方向和思考。

似乎每次由董卿主持的节目，我们都会在微博热搜中看到她的身影，而每次热搜下的评论，也总是充满了赞叹和羡慕。

叹她的博学多识，赞她的气质美如兰，羡她的温柔又坚定，慕她的掷地有声。

中国诗词大会的选手王若今，曾引用了张潮的《幽梦影》中的诗句来赞美董卿：

“所谓美人者，以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肤，以秋水为姿，以诗词为心，吾无间然矣。”

若有诗书藏于心，岁月从不败美人。

朱迅：所有牛逼的背后，  
都是苦逼的坚持。

评委席上看到朱迅，很多人惊艳她的事业成就。

担任过7次央视春晚主持人，还曾获得过，第27届中国电视金鹰奖最佳节目主持人，在许多央视王牌节目，如《正大综艺》、《星光大道》中，总能看到她的影子。

但在功成名就的背后，却是极其艰辛的十年抗癌路。

伴随她的搜索字眼，也似乎总是和“朱迅癌症复发”、“朱迅带病主持”相关。

有次采访问到她是如何抵抗癌症的折磨时，她说，“灾难和不幸本身并不能使人变得坚强和高贵”。

就像她喜欢的作家毛姆所言，真正使人从不幸中站起来的，是“你在面对深渊时，审视深渊的目光”。

她的身上总是带有一股顽强的倔劲，哪怕三度患癌，也消灭不掉她由心而发的旺盛的生命力。

2007年，朱迅即将进入事业巅峰期，却在例行体检时被诊断出喉咙上有肿瘤，复查时医生说：“是甲状腺瘤，紧挨着声带，尽快拿掉吧。”

谁都知道，失去声带的风险对主持人来说无疑是致命的。

但她硬是生生将癌症挺了一个月，才住进了医院。因为想把舞蹈大赛的直播做完，因为想给自己一个交代。

这次手术之后，朱迅的免疫力变得很差。

她调侃自己说：

“十年间，我的确长过多个疙瘩。有好有坏，有的拿刀割，有的拿剪子剪，全麻半麻地都切了。没什么大不了，到了我这个年龄，谁要没进过几次医院，都不好意思说自己长大了。”

世界以痛相吻，她便报之以歌。

刘欣：热爱和自律，  
是通往优秀的必经之路。

前不久，美国FOX电视女主播，翠西·里根，在节目里发表了一番激进的言论，被中国国际电视台（CGTN）的主播刘欣怼后，她公然挑起了“战端”。

有史以来第一次，中美两国主播在媒体上正面交锋。

要知道，刘欣所面对的对手，绝非等闲之辈，可以说极其难缠。但也正是这场辩论，让刘欣被更多海内外同胞记住了名字。其中有段回答，让所有人都不禁赞叹。

谈中国变强时，刘欣说：

“为什么中国不能像一个成人一样长大点呢？对于我们来讲，中国并不是一直想成为弱小的国家，我们也想变得强大，但是真正的目的是你到底怎么去定义发展中国家。”

这场跨洋对话，刘欣用自己不卑不亢、稳重大气的态度守住了中国的大国风范。

如果没有足够硬核的主持专业能力，快速的应变拆解能力，理性的检索分析能力，稳定的心态调节能力，以及能与美国本地人比拼的英文口语能力，绝对无法胜任这份工作。稍稍一失误，都牵连甚大。

我们现在看到的刘欣，姿态自信，谈吐大气，总能坚定有力地传达出中国的立场和原则，这都是她多年勤奋与自律的结果。

她幼儿园时期就喜欢上了英语，从中小学开始，她就不放过任何一个学英文的机会，课本上的所有内容，不管老师有没有要求，她都会逼自己背下来。

深切的热爱，加上不懈的努力，以及十几年的坚持，才成就了如今优雅大方，毫不示弱的刘欣。

没有人能随随便便优秀，这两个字的背后，势必铺满了各种难熬的痛苦和孤独，一个人，也唯有保持热爱和自律，才能真正向自己想要的生活迈进。

俗话说，自律者出众，不自律者出局。

如果没有热爱，你会被打趴，如果没有自律，你压根站不起来。

真正的美人，  
真在骨不在皮。

董卿的知性优雅，朱迅的顽强不屈，刘欣的聪明大气，都在彰显着现代女性的审美已经悄然发生了改变。

曾经，我们对女性最大的赞美是温柔体贴、长相漂亮、身材完美、性感迷人。

但现在，聪明是新的性感，实力是更好的衣装。气质比颜值重要，智慧比化妆重要。

世界在变，人也在变，这个社会，越来越青睐有实力的强者，无关性别，无关年龄。

如果你对当下的自己不满，如果你对未来依然有太多美好的期待，如果你想像董卿、朱迅、刘欣一样，在生命舞台上绽放属于自己的光彩，请先踏踏实实走好脚下的路。

哪怕一路辛酸泥泞，也要走出万丈光芒，哪怕从来不曾做过公主，也要做属于自己的女王！

来源：水木君说（微信公众号ID：shuimujunshuo）

作者：才华水木君——清华人的视角，剖析人间万象。

