

# 我等着你的好消息

70岁的“董浩叔叔”给长大的80后、90后写了一本书



董浩 著  
长江文艺出版社2026年4月出版

董浩叔叔、鞠萍姐姐、金龟子……这些镌刻在80后、90后童年记忆里的名字，承载着一代代人最纯粹的温暖。如今，那个戴着红帽子、笑起来眼睛弯成月牙的“董浩叔叔”，在70岁生日前夕，为所有长大的“小朋友”送上了一份沉甸甸的礼物。4月初，由北京长江新世纪出版发行的董浩全新力作《我等着你的好消息》正式暖心上市，这既是他对自媒体平台百万粉丝的深情回信，也是一场跨越时空的温情对话，更是一份藏着70年人生智慧的心灵慰藉。

## 跨越时光 从《大风车》到“赛博哭墙”的守护

从央视演播厅的“大风车”，到自媒体平台上的“赛博哭墙”，董浩用数十年的温柔，守护着一代又一代人的成长。1956年生于北京的他于1977年开启播音主持生涯，1995年因《大风车》节目成为家喻户晓的国民主持人，2005年获评中央电视台“十佳优秀主持人”，2009年斩获中国播音主持金话筒奖。那些年，每当《大风车》节目的旋律响起，董浩亲切的笑容、温和的声音，便会陪伴无数孩子度过欢乐的童年时光，成为一代人心中不可替代的童年符号。

退休后，董浩在抖音开设账号，意外收获了上亿次的浏览量，也成为长大的“孩子们”的情感寄托。正如他在序言《“80、90后”的童年售后站》中所写，30年前的80后、90后，没有手机和网络，却有着玻璃珠、跳皮筋、干脆面、酸梅粉的纯粹快乐，有着《黑猫警长》《西游记》的童年记忆；后来他们成为“非主流”，憧憬远方、彰显个性，怀揣着成为科学家、艺术家的梦想；10年前，他们褪去懵懂，成为妻子、丈夫、父母，被迫扛起家庭重担，学会把委屈咽下，把责任扛起，从当年上下学无人接送的孩子，变成了风雨无阻接送孩子的父母；从没有被辅导过作业的少年，变成了熬夜辅导孩子学习的家长。

“他们经历着时代转变的阵痛，每一次阵痛都是对自己的一次重塑。”董浩在序言中感慨，这代人背负着贷款、忍受着病痛，在高压生活中艰难前行，他们的脆弱无法向亲人展示，委屈无法向爱人诉说，而他的暖心视频恰恰成为了他们情感的出口。评论区里，无数长大的“孩子”纷纷倾诉心声，这里也成为大家的“童年售后站”和“赛博哭墙”。面对成千上万条真挚留言，董浩无法一一回复，于是便选择用最郑重的方式——写一本书，来回应每一个“孩子”的期待，

这也正是《我等着你的好消息》这本书的由来。

## 以书为抱 用70年阅历慰藉成长之困

“我等着你的好消息”这个温暖的书名，源自董浩最想对孩子们说的一句话：“上坡路总是不易的，但无论你怎么走得有多难、多慢，我都在这儿等着你爬过坡后的消息。”在这本书中，董浩没有高高在上的说教，没有空洞的鸡汤，而是以70岁长者的视角，结合自己的人生阅历，把自己摸爬滚打半生的经验掰开揉碎，讲给每一个正在经历成长阵痛的80后、90后听。

全书共分七章，涵盖成长、职场、婚姻、亲情等多个主题，每一个话题都源自自媒体评论区里数百万条真实留言，每一段文字都饱含真情实感。董浩在书中坦诚分享了自己36岁时的生死经历——因长期高强度工作，每天仅休息四五个小时，他患上急性肝坏死（急性重型肝炎），医生下了病危通知书，生存率不到15%。躺在病床上的他，心中满是牵挂，牵挂守寡几十年的母亲，牵挂柔弱无措的妻女。让他刻骨铭心的是，当时儿童病区的几个小朋友特意来看他，小鼻子贴在玻璃上压成白色的三角形，手里攥着好几天没舍得吃的鸡蛋和苹果。一个来自周口的小男孩摸着他的手说：“董浩叔叔，你病好了，来我们周口看看。”

“我很难得掉一次眼泪，但那一次，我哭得稀里哗啦……”董浩在序言中回忆道。他坦言，时光仿佛发生了折叠，当年病危时，是这些孩子给了他鼓励；30年后，他老了，便站在这里，为长大的他们加油。这种跨越时光的默契与约定，让他与80后、90后之间产生了超越年龄的情感联结。也正是这份联结，让他下定决心，用一本书的力量，为这代人撑起一片心灵的栖息地。

正如董浩在书的后记《我只想抱抱你们》中所写：我终于写完了这本小书。此时，我又在问自己，为什么费这么大劲写这么一本书？想来想去，答案只有一句话：“我想以这种方式抱抱你们，我的孩子们！”他坦言，拥抱是人与人之间交流的最极致的表达，他知道这代人的不容易，也知道他们渴望一个温暖的拥抱，而他同样需要孩子们的拥抱。

# “大厂女工”独白：我不是一颗螺丝钉

张小满《大厂小民》直击普通职场人的挣扎与坚守

“进入大厂叫上岸，离开大厂叫优化。”当无数年轻人挤破头想登上大厂这艘巨轮时，一个亲历者却用一本新书告诉你：“上岸”之后，可能是另一片深海。

非虚构写作者张小满创作的全新力作《大厂小民》近日上市。作为曾入选“2024年度中国好书”《我的母亲做保洁》的作者，张小满这次把笔锋转向了自己——以亲身经历为蓝本，剖开大厂光鲜的外壳，直击普通人在庞大职场系统中的挣扎与坚守。这本书不是成功学，不是吐槽录，而是一场关于“人如何在系统中不丢失自己”的深刻追问。

## 大厂女工亲历从“上岸”到“优化”

张小满，陕西商洛人，现居深圳，曾先后供职于《深圳晚报》《新周刊》，长期从事深度新闻报道工作，而后转型进入互联网行业，成为一名“大厂女工”。这份跨界经历，让她既能以记者的敏锐观察大厂生态，也能以亲历者的共情书写职场人的喜怒哀乐。

在书中，她用直白的文字勾勒出大厂的真实图景：进入大厂被称作“上岸”，这里被外界视为慷慨充裕的理想职场，人人都害怕离开；而离开大厂则被称作“优化”，在这个冰冷精确的数理模型里，每个人都清楚自己终将会被替代。她坦言，自己在大厂只是共享文档里的一个信息节点，是协同的中间环节，是业务的渠道出口，终日在“all in”的节奏中被卷入，对各类需求来者不拒，持续的紧张感如影随形。当身边同事紧跟风口、转换赛道，她却悬浮其中找不到归

属感，系统给出的评价仅仅是“差强人意”。

这本书不仅是一个小镇做题家的大厂历险记，更是对当代职场生存状态的深刻叩问。张小满在工作中投入真情，感受到的却是强烈的物质性。她直面每一个职场人都会困惑的问题：当个体被卷入庞大的系统，该如何找到自身位置？当我们沦为随时可替换的螺丝钉，又该如何定义自我价值？

## 三类人与独一无二的生命经验

书中，张小满细致描摹了大厂里的三类人：专业过硬、有江湖地位的“扫地僧”，擅长包装说辞、善于把握时机的“销售员”或“猎人”，以及默默耕耘、却难获晋升的“农民”。她坦言，人人都渴望成为“扫地僧”，最终却大多做着“农民”的工作——精准戳中了无数普通职场人的生存现状。

此外，书中还原了大厂里的真实细节：被需求淹没的日常、leader要求的“多线程作战”、如紧箍咒般的OKR、影响职场进退的领导“金手指”，还有同样面临35岁危机、靠“优化”他人维持工作的温柔HR。每一个场景都真实得令人动容。

张小满以小民的视角，穿透大厂的结构壁垒，告诉每一个读者：“你有独一无二的生命经验，那无法被夺走。”她追问工作的本质，坦言工作固然是一场交易，但不应仅此而已，我们需要让工作成为生活的重心，而非单纯被金钱买断的时光。



张小满 著 新经典文化2026年3月出版

这本书写给所有无法靠岸的人——那些看似站在“岸”上，却始终在寻找新的归属感，承受着不稳定带来的焦虑与不安的职场人。《大厂小民》没有华丽的辞藻，没有空洞的鸡汤，只有最真实的职场日常与最深刻的自我反思。它既是一份大厂生存实录，也是一面照见自我的镜子，让每一个在职场中挣扎、迷茫的人，都能在其中看到自己的影子，找到关于工作与自我的答案。

青島晚報/觀海新聞/掌上青島記者 賈小飛