

十年《白说》 初心未改

白岩松在经典随笔集出版十周年之际与读者对谈

央视知名主持人白岩松经典随笔集《白说》迎来出版十周年。近日,《白说》出版十周年“为青春留白”主题分享会在京举办,作者白岩松与读者围坐对谈,以四十余年阅读心路回望十年沉淀,拆解时代焦虑、解读人生取舍。伴随十周年节点,《白说(增订本)》持续热销,这本累计销量超200万册的现象级畅销书,以清醒、真诚、理性的文字,成为跨越十年、安顿无数普通人内心的精神读本。

白岩松 著
长江文艺出版社 2020年7月出版



收藏音响为例,坦言追求事物90%的实用价值即可,过度执着最后10%的极致完美,往往得不偿失。职业道路上,他始终坚守“重下限、轻上限”的创作原则,用心打磨基础薄弱的选题,不盲目追求极致,避免创作起伏。这份对“不完美”的接纳,并非消极躺平,而是清醒的人生取舍。白岩松援引曾国藩“求阙”的智慧,解读“花未全开月未圆”的境界——接纳缺憾、适度留白,方能留存长久的希望。

半生阅读为伴 文字温暖时代

十年沉淀,《白说》始终秉持“说了也白说,但不说白不说”的创作初心,不刻意迎合、不刻意说教,以中立理性的笔触直面时代百态,传递温暖向上的力量。十周年分享会上,白岩松细数四十余年阅读历程,揭秘文字背后的思想源头。

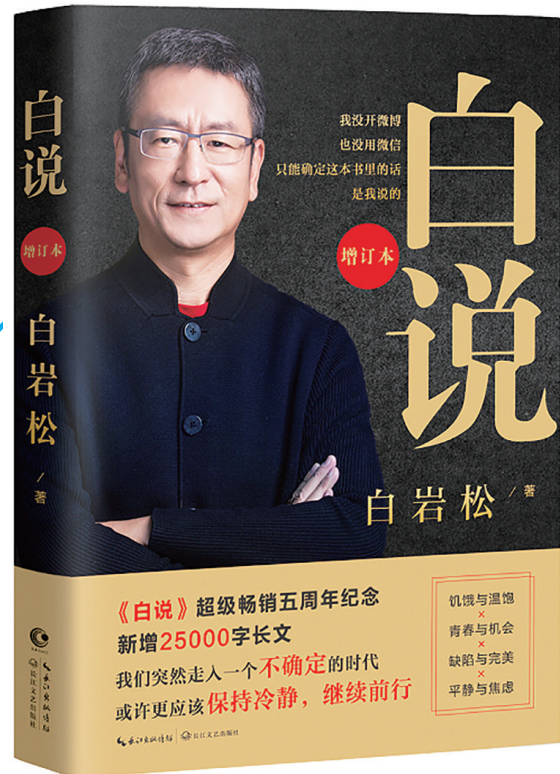
从18岁邂逅《朦胧诗选》,被北岛、舒婷的文字唤醒全新认知;到大学时期品读《自卑与超越》,消解自卑、学会自我突破;再到25岁研读《曾国藩》,读懂人

生取舍;中年结缘《道德经》,以“为而不争”“无私为大私”的智慧化解困惑——不同阶段的阅读,最终沉淀为《白说》兼具温度与深度的文字底色。

近年,他持续以阅读更新认知。品读《美国四百年》,以他国历史观照家国发展;研读稻盛和夫、乔布斯传记,读懂格局与人际连接的价值;翻阅《老派少女的购物路线》,回归烟火日常、体悟平凡珍贵。在白岩松看来,阅读从不是刻板的任务,而是安顿内心、治愈浮躁的终身修行。

面对AI飞速发展的时代变局,白岩松赋予《白说》全新的时代注解。他认为机器可以替代效率,却无法替代人与人之间的真实连接与温暖共情,“活人感”才是生活最珍贵的本质。科技越是向前,越要珍视面对面的陪伴与人间的烟火。

十年笔墨,初心未改。《白说(增订本)》跳出鸡汤式说教,以岁月阅历与真诚表达,解构完美焦虑、治愈时代浮躁。在快速迭代的当下,这本书依旧陪伴读者接纳不完美、守住平常心,在取舍与坚守中,奔赴属于自己的从容人生。



半百人生通透 缺陷亦是礼物

《白说》初版问世于2015年,内容涵盖社会、教育、传媒、阅读、人生等多元领域,以媒体人的敏锐观察、普通人的共情视角,拆解生活困惑、传递正向力量,常年稳居畅销书榜单。《白说(增订本)》在完整保留原版经典内容的基础上,新增25000字独家长文《保持冷静,继续前行》,首次完整公开出版,聚焦“饥饿与温饱”“青春与机会”“缺陷与完美”“平静与焦虑”四大现实主题,记录白岩松对生命、世界的深度感悟,为原版文字赋予全新岁月厚度。

书中独创的“90%准则”,精准回应当下大众的完美焦虑。白岩松坦言,我们接受的教育过度追求完美,却忽略了“人生不如意十有八九”的常态。在他看来,人生90%是平淡,剩余5%的幸福便是前行的动力——通透,在于将平淡引向温暖,而非纠结缺憾。

这一认知贯穿生活与职业。生活中,他以购车、

一人一宇宙 孤勇抵长夜

黄湘丽首部随笔集面世 记述一名戏剧人的“成长档案”

“独角戏女王”黄湘丽首部随笔集《一人即宇宙》日前出版,并在单向空间·阿那亚店举办新书首发分享会。分享会以“独角戏女王的时时刻刻”为主题,黄湘丽携手导演孟京辉、知识博主赵健展开对谈,回望十八载戏剧逐梦之路,解锁独角戏舞台背后的坚守与成长。

黄湘丽 著
广西师范大学出版社
2026年6月出版



上磨砺向上的韧劲打动了原本打算淘汰她的孟京辉,成为戏剧之路的关键转折。从《恋爱的犀牛》千场配角沉淀,到独挑大梁驾驭多部独角戏,十八年深耕不辍,她在孤独中成长。孟京辉评价,黄湘丽身上看似执拗的“缺点”,恰恰是她无可替代的舞台特质。

烟火藏锋芒 舞台之下是滚烫人间

《一人即宇宙》跳出传统演艺随笔的叙事框架,不止聚焦舞台创作,更以细腻诙谐的笔触记录烟火日常,打破大众对“独角戏女王”的高冷刻板印象。

书中既有电影《兰心大剧院》拍摄花絮、与巩俐合作的片场趣事,也有阿维尼翁、开罗等国际戏剧节的奇遇见闻;既细数与孟京辉、张玮玮、刘畅等良师益友的相伴成长,也落笔于养猫、绿植、美食等琐碎日常。舞台上的她,能量充沛、气场全开;生活中的她,自认“挺晕乎”,时常闹出买错戏票、算反汇率的可爱趣事,鲜活又治愈。在她笔下,舞台力量源于平凡烟火的滋养——琐碎与温柔,是她消解压力、沉淀灵感的底气。

本次分享会恰逢阿那亚戏剧节,黄湘丽刚刚完成海边日出剧场《时时刻刻》的沉浸式演出。从凌晨三点的暗夜开场到日出破晓的光影落幕,海风与天光交织,让戏剧拥有了治愈人心的力量。孟京辉感慨,这场天地共生的演出让自己真切感受到“做戏剧值了”;赵健表示,戏剧高光转瞬即逝,而《一人即宇宙》的出版,让珍贵瞬间得以永久留存。

谈及戏剧与人生,三人共同寄语读者:拒绝被网络偏见裹挟,亲自走进剧场感受魅力,在艺术浸润中认知自我。这本随笔不仅是一名戏剧人的成长档案,更写给每一个坚守热爱、孤身前行的普通人——一人自成宇宙,孤勇终抵岁月温柔。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 贾小飞



孤勇淬真我 在独角戏深处生长

深耕戏剧舞台十八年,黄湘丽累计登台演出超3200场,出演18部戏剧作品,其中7部为独角戏。不同于多人戏剧的同台协作,独角戏是演员与自我、舞台、观众的独处博弈,始终游走在孤独与不孤独的临界点之间——这正是《一人即宇宙》全书的核心内核。

黄湘丽坦言,独角戏的孤独从不在登台时刻,而藏在无人问询的候场时光。停电、道具损坏、设备故障,所有突发状况只能一人应对。但每当望见观众真挚的目光,所有孤寂尽数消散。她以经典剧目《一个陌

生女人的来信》首演为例,将这份治愈形容为“戏剧之神温柔的拥抱”,是独属于独角戏演员的浪漫与力量。

她也曾历经低谷。《你好,忧愁》演出初期,舞台冷清、鲜有掌声,长期的冷场让她陷入自我怀疑。孟京辉一句“绝对不是,你就继续演”,让她豁然开朗。无人喝彩的日子里,她反复打磨演技,历经百余场沉淀,终于让观众看见她的舞台力量。在她看来,戏剧的坚守从不是空洞的口号,而是无数次无人认可时依旧全力以赴站上舞台的笃定。

回望起点,2008年大学毕业的黄湘丽,在人生十字路口与孟京辉戏剧工作室相遇。一场关于切·格瓦拉的读书分享会上,她盘腿席地、慷慨畅谈半小时,身