何婕：新闻人的观察与思考

[这就是中国](javascript:void(0);)

**这就是中国**

微信号 mhshHome

功能介绍 东方卫视《这就是中国》节目官方账号 每周一晚22:00东方卫视播出

2022-08-19[原文](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA5NTI5ODk3NA==&mid=2651179452&idx=2&sn=1c863148efd0d1f9a2a6dbd9b5df500d&chksm=8bb01d4dbcc7945b3864debdab3adccbcf442ff423ad40dc4e0dce9f0f2cbcd352c6ba4ee544&scene=27#wechat_redirect&cpage=174) 发表于

收录于合集

2000年进入当时的东方电视台做记者，2003年走上新闻主播台，20多年来历经数不清的重大直播报道，并在《这就是中国》《今晚》《中国长三角》等“硬核”节目中精彩对话各个领域的专家学者，到今年当选市十二次党代会代表……这份职业履历来自上海广播电视台融媒体中心首席主持人何婕。对她而言，新闻工作者的观察与思考已然成为本能，让她得以向内自省并对话世界。



**连线百位抗疫人 感受基层心声**





既是新闻人，便从近期的新闻大事件说起。

从今年3月中旬开始，上海广播电视台融媒体中心部分团队便开启了驻台备份预案，何婕也是从那时候开始驻台。3月27日，好不容易回家休整一下的她，还没来得及吃晚饭，就接到部门来电，要求她当天到单位准备连续驻守。何婕二话不说，在尚未拆包的行李里塞了几件换洗衣服便出发了。

命令来得突然，可何婕说，自己在思想上早作好了准备，“其实3月中旬就有驻台员工了，我也是其中之一，只是当时还没有实行完全的闭环管理。那时在台集团部署下，我们就做好了战备值班方案，所以这次疫情下的新闻直播工作，从一开始就是井然有序的。”这也让何婕对SMG新闻队伍的训练有素感到骄傲，“我们是一支半军事团队，来之能战。”



驻台期间，何婕做了100多档节目，包括《抗疫特别报道》《今晚》《这就是中国》《1/7》《民生一网通》等。强度最大时，她连续3周无休息，每天都有大体量的直播或录制，对脑力和体力都是极大的考验。

何婕在节目里采访了许多来自基层的工作人员，包括一线抗疫人员、援沪医疗队、民警、消防员、基层干部、社区志愿者等，“知道大家的难处、苦处，也知道大家在努力、坚持，熟悉我的人可以在直播中明显感觉到我情绪会有变化，声音会哽咽、眼圈会泛红。”

用心聆听、真诚感受，这是何婕采访连线嘉宾时的原则，也是她在疫情信息纷繁复杂时保持内心沉静的一种方式，“这是一场大仗、硬仗。作为新闻工作者，要让自己的心静下来，聚精会神工作，我和同事们也是这样相互打气的。”

**勤做功课 让思考成为本能**





新闻人经常与突发、意外“共舞”，关键时刻如何才能顶住？何婕的经历或许有些特别，但她的思维方式值得借鉴。

何婕有着理工科专业背景，这让她对空间、数字特别敏感，也会让她在做功课的时候特别注重“结构性要素”。2003年3月，伊拉克战争暴发，刚刚走上新闻主播台的何婕便面临一场“大考”，直播一档接一档，每档都长达数小时。“有一次直播时，嘉宾提到巴格达的城市防务要点大致在什么方位，我也接着话讨论了下去。直播结束后，嘉宾问我是不是去过巴格达，我说我没去过，但我看过巴格达的介绍资料，了解大概的城市结构、地理特点。”

何婕说，那时候她便明白节目前做功课的重要性，而近20年过去，她也习惯了事先做好功课，吸收、解构、再重构，最终形成自己的知识体系。



类似的例子不胜枚举。2010年上海世博会开园、闭园全天大直播，每次长达10多小时，何婕担任总主持，要播出稿件，还要完成许多档连线采访和演播室对话。即便由于做世博特别报道，她对世博园区已经比较熟悉了，但她还是会再去用脚步“丈量”园区，对园区各场馆的方位、特色等重要信息加深印象。“这么长时间的直播，想要应对任何可能的意外，唯一的办法就是做足功课。”

2017年12月10日，全世界最大的自动化无人码头——上海洋山深水港四期开港。作为直播主持人，何婕提前两天去踩点并请项目总工程师给她讲了一堂课，加深了她对港区多维度的理解。这些只是何婕惯常做的准备功课，没想到却在遇到意外时发挥了重要作用。“直播室设在户外，周围没有遮挡，西北风7到9级，温度达到冰点，架设设备时大家发现，由于光线原因，提词设备完全用不了。”这意味着，两个半小时的直播，何婕必须全脱稿完成，而在那样的大风、低温条件下，这场直播就是场硬仗。

凭借对内容的熟悉以及对整个港区建设时空维度上的把握，何婕扛着刺骨寒风顺畅地完成了这次直播任务，所有串联、采访一气呵成。不仅电视机前的观众，连许多看节目的同事都难以发现何婕是全程脱稿的。结束直播之后，她说自己整个脑袋都是烫的，“被风吹得嗡嗡响，再加上精神高度集中，脑袋直发烫。”

回首新闻直播中这些“惊心动魄”的时刻，何婕给出的答案看似简单，实则不易：“其实归根结底还是要多观察、多思考，让它们成为一种本能。也许你思考的内容并不一定有机会在节目里呈现，但思维方式却会日益成熟，思考的内容也会日积月累沉淀下来，成为你的一部分，在需要的时候以最适合的方式出现。”

**实力“翻译”《这就是中国》**





主持《这就是中国》，对何婕来说是全新的挑战，也是极为“过瘾”的工作。作为一档思想政论节目，它边界宽广，深入涉及政治议题，解构西方话语体系，用中国话语讲述中国自信。

何婕说，对话时自己的大脑一直保持高速运转，“录制前，我们会做一些基本构想，但实际录制的时候，甚至会有超过一半多的内容来自现场迸发出的思想火花，把这些火花抓住，再展开一程讨论，既有深度，也有现场感。”



在“圆桌讨论”环节对话张维为教授及其他专家学者，在“互动提问”环节担任现场观众与专家们的沟通桥梁，可以说这档节目充分发挥出了何婕的优势——宽广的知识面、深厚的理论基础、强大的理解力与共情力。难怪有不少《这就是中国》的忠实观众把何婕视作节目不可或缺的元素之一：“通过主持人的‘翻译’，能更好地理解专家们所说的内容了。”

**开卷有益 更是人生乐趣**





厚积而薄发，何婕的“厚积”不仅来源于对各种人、事的观察与思考，也与她的阅读量息息相关。何婕爱读书是出了名的，每年阅读量在七八十本，而且不仅是泛读，还写大量的书评、笔记，《书单更新》《书单思维》这两本书就是她过往精读心得的集合。此外她还创办读书栏目《看书》4年有余，有时间也跟小伙伴们一起发布读书视频，“就是想做公共文化的推广和分享。”

谈及阅读习惯的养成，何婕笑道：“我父母都是老师，我小的时候，他们要去教课，就把我一个人留在屋子里，再留一些小人书。一段时间之后他们惊讶地发现，我连猜带蒙再问人，就会认字了。”从连环画到看小说，再到什么书都看，阅读从此成为何婕生活的一部分。

何婕看的书种类很杂，不过偏好还是有的，“文学类的相对少，读社科类多一些，政治军事、历史考古、甚至哲学科技相关的也会读。”相比电子书，她更喜欢纸质书的触感，“不同的书页纸张会有不同的味道，而且我有折页、卷书、做记号等习惯。当然我也不排斥电子阅读，每天要看很多资料也是用电子方式看的，毕竟更方便。”



在何婕看来，坚持阅读不仅有益，更是人生乐趣：“读书可以说是我和自己玩的小游戏，我给自己出题，再通过阅读来找答案。比如有段时间我突然对王阳明很感兴趣，就花了一两个月，买了不少与他相关的书回来看，然后写了篇一万多字的小论文，写完了就放着，当作是自己交的功课。”

在何婕看来，读书不仅能拓宽视野、形成属于个人的思维架构，还有一个很大的作用就是让人沉静，“越读越觉得未知还有许多，应该多保持敬畏。”

读书这件事看似随性，但如果把这份“随性”拉长至10年、20年，又会发生一些“化学反应”——就像何婕这样，成为一名用理性观察、用感性共鸣，既能大方与世界对话、感受每个个体的温度，又能时时自省的新闻人。





文字 | 李晓雅

部分摄影 | 石磊

责编 | 武仲元

素材来源 | 台总编室、

《上海电视》周刊



播音员主持人是台集团的金字招牌和宝贵财富，他们传递向上力量，塑造媒体品牌。今年，台集团进一步加强播音员主持人队伍建设，助力这支队伍不断取得新进步，与SMG共成长。即日起，SMG发布推出“SMG好声音”系列报道，本期为第六篇。

**【往期链接】**

[印海蓉：新闻赛道上的“长跑者”](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA3Mzk0NDk3NA==&mid=2650467602&idx=1&sn=7dfff6350c3a26de8a11fae8d183041f&chksm=870917f3b07e9ee574259c27d1547ddfd8b476d08ef5eb482a7a53ca87a5abd57214ea4963e5&token=1890010078&lang=zh_CN&scene=21#wechat_redirect)

[陈辰：找到属于自己的锚点](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA3Mzk0NDk3NA==&mid=2650467965&idx=1&sn=fd854870e8a9a14d3227b926678c80e9&chksm=8709149cb07e9d8a42ca04bc35f3877405f3033eea24b6027aa944d3b3d358b4837aae7c12fc&scene=21#wechat_redirect)

[海波：用体育精神做广播](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA3Mzk0NDk3NA==&mid=2650469716&idx=1&sn=689a4f60b0c6f128f7bca645c31f4280&chksm=87090fb5b07e86a3d175cd8066fc84d3144819c167fb26bc571fe57bc2c5160b5f5b99b21a5a&scene=21#wechat_redirect)

[雷小雪：上海十年，浓缩的成长与跨越](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA3Mzk0NDk3NA==&mid=2650471971&idx=1&sn=0497ef4ab10fdee79eda520858be77ec&chksm=870904c2b07e8dd4d5dd7f67542d6c1dd6bd4bc3dc37a680476ca7f57a2db11cedf7efed02fc&scene=21#wechat_redirect)

[秦畅：温暖是职业的底色](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA3Mzk0NDk3NA==&mid=2650473182&idx=1&sn=489ca44343db1e71405d38f28d3cd036&chksm=8708f83fb07f71298e8e4bee0022b446b6195bedb20045586ffef992233ae5dfae8eb4c3d4cc&scene=21#wechat_redirect)



### 精选留言

用户设置不下载评论