

鲁豫的漫长转身—— “我对故事有充沛的好奇”

鲁豫说，过去这一年，她的表达超过了前二三十年的总和。在对谈中，她常会眼眸亮晶晶地笑着重复这个发现：“近几年我的确感觉到有着旺盛的创造力和创作的冲动。”“我开始正视自己的才华跟天分。”语气里有一种迟来的，却异常坚定的认真。

职业生涯的前三十年里，鲁豫恪守着“要报道新闻，而不是成为新闻”的准则，隐在访谈嘉宾背后。如今，在那些缓慢、深入的长谈里，她开始逐渐显露棱角。

记者 刘宗智 济南报道

“露出了至少一个侧脸”

十个月前，一篇轻纪实专访捕捉到了最近在鲁豫身上发生的某种细微却鲜明的转变。那个曾在镜头前习惯性隐去自身的模糊背影，开始缓缓转身，“露出了至少一个侧脸”。鲁豫坦言自己也不知道其中的原因，“可能就是时间到这一步了，量变引起质变。”

对鲁豫而言，2025年是入行以来格外忙碌的一段时光。自六月起，《陈鲁豫·慢谈》《热浪之外》第二季、《圆桌派》第八季、《令人心动的offer》第七季等节目接连播出。她穿梭于脱口秀舞台、深度对谈和观察类综艺之间，以沉静而专业的姿态，让观众重新审视并认可了其作为访谈者的内核力量。

她的首部长视频播客《陈鲁豫·慢谈》尤为引人注目。节目以“慢”为内核，深入探讨更具私人化和思辨性的议题。选题视角从传统媒体的宏观社会观察，转向对个体生命经验的深度剖析与共鸣，议题更具备情感深度。

当对话足够真诚、深入，时间本身便拥有了引力。动辄一两个小时的慢谈，挡不住观众的热情。第一期与易立竞的慢谈，长达两个多小时，对话密度、信息强度、情感温度在短视频热的当下显得弥足珍贵。

另一档由她主导的播客《岩中花述》，则更清晰地勾勒出这种“引力”的轨迹。这档始于品牌定制的节目，经过两年细心打磨，已在小宇宙平台拥有超过270万订阅量，评分高达9.1分。

听众的回馈中，鲜见对犀利言辞的追捧，更多的是被一种“温柔而坚韧的力量”缓慢浸润。去年十月，精选对谈内容的同名书籍结集出版，首发日销量即突破四万八千册。

“报道新闻，而非成为新闻”

鲁豫的职业生涯始于1992年。还在北京广播学院外语系读书的她，在北京市申奥英语竞赛中夺魁，由此破格获得央视文艺部主持人选拔机会。央视的实习像一次短暂靠岸，随后她驶向更广阔的水域。在凤凰卫视工作早期，她主持了《新闻早班车》《音

乐发烧友》《神州博览》等多个节目，参与了香港回归、戴安娜王妃葬礼、美国总统大选等重大新闻直播。

真正让她的名字嵌入众多观众记忆的，是那档开启了漫长航程的节目：《鲁豫有约》。从周播到日播，连续播出19年，《鲁豫有约》成为中国电视史上长寿的访谈节目标志。它被传媒课堂反复剖析，亦被评为“15年来中国最具价值的电视节目之一”。

而鲁豫的公众形象，也长久地定格在那张黄沙发上，她彻底实践了学生时代所受的教诲：“报道新闻，而非成为新闻。”她将自己隐于提问之后，像一位耐心的倾听者，引导嘉宾倾诉故事，却对自己的内心世界缄口不言。

她成功地将“主持人鲁豫”塑造为一个稳定、中性、近乎透明的介质，代价则是真实的“陈鲁豫”长久地停留在观众的视野之外，仅留一个侧影，或一个沉默的背影。

“前提是你要坚持在这里”

近十年来，对鲁豫的调侃与质疑在网络空间发酵。一句被断章取义的“真的吗？我不信”，经由短视频的剪辑与传播，演变为一个单薄的标签。随后，质疑如藤蔓般蔓延，从提问方式延伸至外貌，甚至出现了“采访从不做功课”的武断指责。

面对这莫名的声浪，鲁豫曾说，那并非她内心在意的点，因此不易被刺痛，但更深处的感受是巨大的无措与隔绝。“说不清楚，无从说起，那就说也罢。”

转折发生在2017年前后。她意识到，忽略不再是办法。“因为我还要做这一行。把头埋进沙子里，在这个时代已经行不通了。”她决定“正面硬刚”，并非网络对骂，而是以行动回应。“我要做更多的事情，让你看到我是谁。我得开始表达自己。可能正是因为我没有表达，外界才只有一种声音。”

痛苦并未远离，但“只需要咬一咬牙，不需要咬碎牙”。在变与不变之间，她找到了自己的锚点：“可以微调，但内核不变。有些能变，有些不能变。前提是你要坚持在这里。”

“希望能够具有滋养的力量”

龚琳娜在与鲁豫对谈时，曾凝视她的眼睛，由衷感叹：“你知道你的眼睛有多亮吗？”



在她看来，那光亮是“孜孜不倦的渴求”，更是一个善于表达者“如鱼得水”的生动神采。

这份光亮，源于一种根植于天性的好奇。“我天生对人的故事有一种特别健康的、自然的、充沛的好奇。”鲁豫说。

剥离了电视综艺的娱乐化包装，好的内容内核依旧可以穿越媒介形态。在《岩中花述》的节目自序中，她回忆起沈阳签售会上连续三小时的握手与拥抱，她敏锐地意识到，“谈话场已经变了”，单向的探询正在让位于双向的共情。“当麦克风在我手里的时候，就是我来问，你来答。到了这个阶段，麦克风的位置、方向是随时转换的。作为采访者，我们要求对方展现多少诚意，自己就要给出多少诚意。”

在播客节目里，她开始分享自己的真实经历。浴室里滑倒的狼狈、与父亲的亲近、丧失“求救”能力的成长经历。即便信息已无法穷尽，她仍致力于在脑中为每位对话者建立一座资料库。于是听众常惊讶于她能在交谈中精准援引某本书、某部电影的具体细节。

观众在成长，从追逐名人光环到渴望理解复杂人性；鲁豫也在进化，在调整表达姿态的同时，她仍坚守着内核的“岩石”属性。“人慢慢长大之后，可能要交还给生活一些锋利和纯粹。如果仅是岩石自个儿存在，没有生命能够生长，那也挺没劲的，”她说，“如今我希望能够具有滋养的力量。我知道我还没有达到，但我觉得我可以。”

齐鲁晚报

“讲文明 树新风”公益广告

出行、等候服务时秩序排队
守序不插队，
为文明社会出一份力

