

尼格买提新书《一夜长大》： 不是所谓“名人出书”，只想记录成长

“每个人成为现在的自己绝对不是一日之功，一定是经过了无数个日日夜夜的积累。但在经历一些人生的大起大落、大悲大喜后，我们会突然发现自己一瞬、一夜之间就长大了。”继敬一丹、白岩松、朱迅、康辉等人之后，央视主持人尼格买提于近日推出首部个人随笔集《一夜长大》。

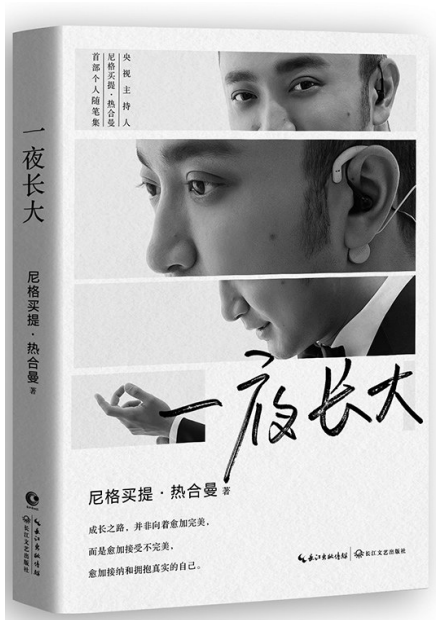
虽然书名叫“一夜长大”，但正如撒贝宁在新书推荐语中说的那样：“这不是一本讲述不劳而获，得来全不费工夫的‘传奇’，而是在说反话。尼格买提想要告诉大家，一夜长大是不可能的，所有的成功背后，都是无数个日日夜夜的等待、坚守、努力和付出。”

分享“内向小孩”尼格买提的成功之道

父亲是新疆人民出版社主编、著名翻译，母亲是新疆电视台配音演员，小儿子尼格买提在他们全力栽培下，从小在新疆被誉为神童，在全国青少年主持人大赛中屡创佳绩，免艺考进入中国传媒大学。毕业后参加《魅力新搭档》选拔赛成为《开心辞典》主持人王小丫的搭档，后独立主持《开门大吉》，又和朱迅一起主持《星光大道》，还连续6届主持《春节联欢晚会》，成为央视最炙手可热的男主持人之一。

尼格买提的人生之路看似一帆风顺，其实，在他每一次“跃迁”的前后，都聚合了外在机遇、个人努力和贵人助力三重力量。真实的他，从不毛遂自荐，至今从未在公开场合主动发言。每每取得成绩，他就做好最坏的准备，想象失去一切时的情景。他认为自己行至今日，依靠了许多“幸运”，而“幸运”并非全然不可控，这二字背后隐藏着不为人知的规律。

在新书《一夜长大》中，尼格买提用细腻的笔触描绘了自己的成长。他借自己的人生经历，与读者分享了一个内向性格的人的成功之道。全书20余万字，筹备了3年。之所以选择



在37岁的时候推出这部作品，尼格买提笑言完全是被“逼”的，“我说给我10年到20年的时间，因为那个时候我觉得自己还有一点儿资格可以出本书。现在我拉不下这个脸，毕竟火候还没到。但身边的人告诉我，人可以在成长的过程中一边走路，一边给自己留一些痕迹，不然当你变得更加世故或者更有城府之后，可能就没有当年的那份情怀了。”尼格买提称，不想自己过得太平庸，想通过文字来回味生活。“我最害怕别人说它是所谓的名人出书，它只是一个成长日记，就这么简单。”

文字对于尼格买提来说并不陌生，因为他小时候起，就常常看到爸爸在书房里伏案写

作。“我真的是闻着书味儿长大的，所以多多少少会受到爸爸的影响。那时候爸妈在家里跟我说维语，让我在学校或者在外面说汉语，这样我脑子里就形成了一个很特殊的双语逻辑思维，我可以以两种语言的思路同时思考问题。”

童年并不快乐，每次登台前都想逃跑

尼格买提这个让人羡慕的“别人的孩子”，童年时却非常羞涩内向。“我内心特别拧巴，上台对我不是奖赏，而是惩罚。”

性格外向的爸妈看不得儿子这么自卑软弱，所以就让他去拼命地上各种兴趣班，唱歌、跳舞、美术、英语、绘画样样不落。“那时候，其实我挺恨我爸妈的，他们逼着我走上各种舞台，参加各种各样的比赛，我的童年过得很不快乐，我很难受。”尼格买提说自己从小就对舞台有恐惧感，“每次登台前的心情，我到现在都记忆犹新，那是心跳在加速，胸口仿佛震动一样。但没有办法，我不能辜负爸妈对我的期待，不能辜负他们要制造一个‘幸运儿’的计划。所以每次都登台，可每次登台前都想逃跑。”

不过，如今回过头来看，尼格买提说自己还是很感激父母的，“他们至少让我知道了怎么去和这个社会、这个世界打交道，这是对我最大的改变。只是现在我心里那个自卑的、不敢说话的男孩还在，以至于当遇到一些危机和挑战的时候，我的第一反应不是把它扛下来，而是逃跑。”

走上主持人这条路，尼格买提说自己是受到了何炅的影响。当时上高一的他，在学校的阅览室里随便抽了一本书，就是何炅的《快乐如何》。“我用了一堂课的时间把它读完了，当时热血沸腾，觉得我的天啊，这不就是我想做的工作、我想要开启的人生嘛！所以那个时候我自己定了一个目标，我是不是也可以成为一个主持人呢？”

辽沈晚报记者 李爽

对话尼格买提“不会因为爸爸的训斥而‘幡然悔悟’，他伏案工作的身影却最能打动我”

辽沈晚报：现在很多孩子，寒暑假都是在各种兴趣班、补习班中度过的，您小时候也有这种经历吗？对此您如何看待？

尼格买提：书中有一章的内容就叫“制造一个幸运儿”，主要讲的是我爸妈从小怎么让我去学习各种各样才艺的记忆，比如说唱歌、跳舞、美术、英语、绘画等等，现在孩子们学的那些，我小时候也基本上全部都尝试过，但我觉得其实最重要的还是孩子自己感不感兴趣。还有父母的眼光和眼界，我觉得两者结合起来，多多少少还是会影响到孩子的未来。

辽沈晚报：一夜长大后的烦恼是什么，如何排解烦恼？回望自己的成长之路，您觉得自己的经历能带给年轻人什么启示？有什么心得与大家分享？

尼格买提：我依然觉得自己没有老去，还很年轻，所以这也是给自己的启示，永远要对自己的选择负责。但是不要觉得任何一次选择，会带给你唯一正确的答案。人生没有正确答案，只有把自己的选择坚持到底，然后交上一个漂漂亮亮的答卷，才算不枉此生。所以我觉得享受人生就大胆的选择。在你选择的某一条道路上，自信地走下去。

一夜长大后的烦恼就是你再也不能像孩子那样天马行空，再也不能像童年那样简单的看这个世界，你看这个世界的目光就会变得复杂了，你的内心就会慢慢地变成铜墙铁壁，或者说你在自己的内心筑起了一道防御，这是长大的代价，这是成长的代价。我们无数次的希望自己能够像孩子一样去看这个世界，但是太难了。能像小撒那样一直保持少年之心的人屈指可数，所以我觉得你一边在努力长大，但同时一定要让自己保有那份少年的初心，这个很难，但是我希望每个人都能做到，我也在努力。

辽沈晚报：复杂的家庭构成对您来说是秘密吗？当您知道自己家庭的情况时，您会对同学以及身边的人掩盖这件事，还是坦然承认？

尼格买提：这个事我其实没有刻意隐瞒过，我反倒觉得还挺骄傲的，因为不是谁都有这样的运气，能遇到这样特殊的家庭，把完全没有血缘关系的一群人集合在一起建成为一个家庭，而且我不知道大家能不能明白这个意思。我是我们家，唯一一个跟任何一个家庭成员都有血缘关系的人，除了我之外，没有第二个人了。所以我觉得能在这样一个家庭里长大，我首先

学到的就是如何爱，如何爱你的家人。第二，我觉得学会的就是如何保护一些脆弱而敏感的关系。所以，这可能就造成我从小在处理人和人关系的时候有点谨小慎微。现在有一种说法叫讨好型人格，我觉得我属于典型的讨好型人格，可能就是在这种家庭里长大带来的，我会特别留心观察人与人之间的关系，比如同事朋友之间，我会非常的敏感于某一个人说出什么话，是否会伤害到别人，这可能也是我那个家庭带给我的一种特质。所以我会特别害怕我身边的人情绪不好，或者害怕与身边的人关系出现裂痕，如果真好的出现了，我会努力去弥补。

辽沈晚报：康辉、撒贝宁都为您的新书录制了推荐视频，他们两人在您的眼中是怎样的？

尼格买提：康辉老师跟撒贝宁老师在我心中，小撒就是“人狠话还多，社会我撒哥”；然后康辉哥是“热心康主播，温暖我心窝”。这两个哥哥，撒贝宁就属于他从来不会在你面前表现出“咱俩关系有多好”，我们俩在一块永远就是像平常的朋友。真正的好朋友见面，不就是这样吗，互相损一损，我才不待见你是谁，但是到你真正需要他的时候，他会挺身而出，而且你可以看到他为你所做的努力。

康辉哥跟撒哥都是这样，我跟康辉哥平常也会开开心心，斗一斗嘴，不过有一点他跟撒哥一样，在你真正需要他的时候，他就会出现。所以你看这次新书，我也劳驾了两位哥哥帮我宣传，包括我们即将开始录制的《你好生活》，撒哥跟康辉哥也是会亲情出演，参与其中。所以我跟康辉哥说，我何德何能得到你们这么多的爱，他说你是不是喝醉了，说这种话？我说没有，我确定我很清醒，我们平时真的不太善于去互相表达彼此的爱，一表达他就觉得我喝多了。

辽沈晚报：据说您的父母对您的教育非常用心。在您看来，父母在家庭教育中应该起到怎样的作用？

尼格买提：教育这个事情我还没有什么资质去谈，但我觉得，就我自己的经历来说，父母最重要的事情就是先做好自己，先把自己份内的事做好，首先成为一个好人，好的工作者，好的劳动者，也许是好的艺术家、翻译家等等，你把自己的本职工作做好，孩子是看得清清楚楚。我可能不会因为爸爸骂我，或者教育我一顿而“幡然悔悟”，但我会因为爸爸每天伏案工作，为了这个家，为了我们兄弟姐妹去拼命写字

的身影，会被那个画面所触动；我也不会因为我妈妈的一句抱怨而多么有感触，但我会因为她日复一日的在配音间里面配音，对自己的作品极其苛刻的要求，会被这些细节所打动。所以我觉得所谓父母的教育，并不是说你要怎么去引导自己的孩子，而是首先把自己的事做漂亮了，把自己的人设立起来了，孩子自然会受到你的影响，不要自己都还没有做好分内的工作，就开始要求孩子，那样的话，孩子内心有抵触是自然的。

辽沈晚报：在您的主持生涯里，有没有您特别遗憾的时刻？

尼格买提：会有很多的小遗憾，就觉得我自己这场节目为什么没有做更好的功课，为什么没有查更多的资料，为什么没有跟嘉宾好好地再对一对。会有很多这样的小遗憾，所以它会刺激我，下一次我会更竭尽全力去做好我每一天的工作，每一个小小的工作。我其实挺怕我身边有这么多拼命的主持人同行朋友，比如董卿老师，比如康辉老师，比如小撒，其实我宁愿跟他们没有过合作，一旦跟他们合作，跟他们长期在一起工作，你会发现这些人怎么就这么努力，怎么就这么拼命。跟他们同台，你会觉得自己凭什么不努力？你天分有那么好吗？你凭什么不向他们看齐？

所以，看到董卿姐为了一个字拼了命的去钻，查阅大量的资料；看到小撒在舞台上貌似风轻云淡的，但在背后做了大量的功课；看到康辉哥他在背后为每一天的工作做无数案头的努力时，会觉得真希望我没有跟他们合作过，可能我就不会那么累了。就是因为他们总是在我身边，看到他们努力的样子，我会觉得要对自己要求更高一点，要拼命，要好好努力。

辽沈晚报：新一届的小学生、初中生、大学生即将开学，您有什么话想对他们说吗？

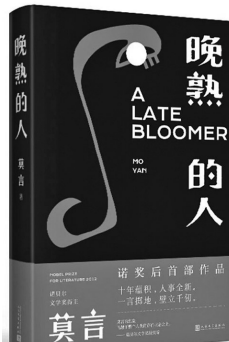
尼格买提：我会想对马上就要开学的中学生、小学生、大学生们说，要好好珍惜自己的校园生活，这真的是你人生当中错过就不会再回来的那种美好。那么纯真的关系，那么单纯的人与人之间的交流，在社会上你未来的日子里很难再遇到了。在上学的时候，你可能有几十个推心置腹的走心的朋友，但是你走进社会之后，可能在几百、上千人当中能有一两个这样的人，你的学生时代不会再回头了，请好好珍惜。

辽沈晚报记者 李爽

好书推介

《晚熟的人》

作者：莫言



莫言获诺贝尔奖后的首部作品。故乡人事，但面貌全新，篇幅紧凑，却各有曲直。从《红高粱》到《晚熟的人》，从历史深处到当下现实，从开天辟地到气象万千。依然是读者熟悉的那个莫言，带给我们陌生、全新的阅读体验。

在《晚熟的人》中，莫言用十二个故事，讲述了获得诺奖后八年的里里外外。十二个故事有喜有悲，有荒诞有现实。从上个世纪到当下社会，从澡堂子到网络空间。这一次，莫言的笔触延伸得很长、很远，但距离你我又是前所未有的近。

《寂静史》

作者：罗伟章



本书是人民文学奖得主罗伟章的中篇小说合集。包括《月光边境》《回忆一个恶人》《一种鸟的名字》《寂静史》等八部作品。其中，《寂静史》讲述了为开发旅游资源，县文化馆馆员受命去采访最后一位女祭司。她是否会接受这番人间美意，又会讲述怎样传奇的故事？浩大的寂静覆盖了喧嚣的历史，是生命的开始，也是最后的归处。

《九万里风》

作者：陆春祥



从东到西，由西向南，自南往北；从江南仙都到边塞大漠，从海滨小城到莽莽草原……陆春祥先生游历大半个中国，将数年来见闻整理成行旅笔记，以独特的文化散文笔调记录下旅途中各种珍贵的自然与人文风景，抒写自己对山川、对历史的思考，也借这笔记表达作为个体的人面对青山秀水时的自我认知。