

1 十年前你在电台当新闻主播,那时有没有想过日后自己会成为一名电视综艺主持人?

我大学读的是播音主持专业,毕业后被招进广播电台,所以一开始的想法肯定是在电台这个岗位上好好工作。后来机缘巧合接触了电视,一开始做的也是新闻,做了一段时间反响还可以,到了浙江卫视才转做综艺。据说因为当时领导看了我主持的集团内部年会,发现这小子还挺能搞笑的,能把气氛调得挺欢乐,挺轻松,有这方面的潜质,就让我尝试一下综艺节目。当时我没有太多的心理准备,是有一些慌张的。因为不熟悉,不熟悉的领域就会有一种在夜晚摸黑的感觉。

但是做新闻的人改做综艺有一个好处,就是你了解什么是当下的社会热点,可以把这些热点转化到娱乐节目中去。娱乐不能光是让大家笑,笑过之后要带给观众一些思考,用快乐的方式去思考。这是我希望通过综艺节目传达的东西。

2 从新闻主播转到综艺主持人,最大的难度在什么地方?

呈现方式是新闻节目和综艺节目最大的区别。一开始我做新闻跟我的性格有关,我的面相一看就是不娱乐的,让一个不娱乐的人去做娱乐节目其实很难,要从内心去突破。比如我本来觉得不好笑的事情,为了节目效果,我得让大家觉得好笑。有时候这是一件特别矛盾的事情,就像身体里有两个小人在打架,到最后也不能说谁打赢了谁。到现在我的内心依然会有那种“我是不是真的可以完全放下很多东西去做综艺节目”的疑问。但既然做了这个工作,你必须去适应节目的要求。

3 你小时候的理想是什么?

我妈是医生,所以特别想让我当医生,而我自己的理想是当一名外交官,觉得外交官很厉害。这可能也跟我嘴皮子比较灵有关,从托儿所开始就被老师挑选去当六一联欢会的小主持人,到了中学就变成校电台、电视台的台长——你自己还没发现的时候,老师们已经觉得你有这方面的潜质了,然后让你去尝试这些。渐渐地我也产生了兴趣,也是在老师的指引下,才知道有播音主持这个专业,才去考了浙江传媒学院。学了这个专业后发现跟自己的脾性很搭调。虽然我很内向,但内向不代表不能上台,只要舞台上找到自己的表达方式就可以了。

4 你眼下在主持什么节目?

每年我最重要的一档节目就是《王牌对王牌》,一般都会在四季度录制,其他还有一些节目比如《中国梦想秀》《中华好故事》。

5 在你主持过的节目中,你最喜欢哪一个?为什么?

我更喜欢访谈类的节目,我愿意走进一个人真实的内心世界,去分享他们愿意说的或者不太方便说的故事,通过这些故事去感受社会进程。每个人的故事组合在一起就是历史。十年后再回过头来看,这个人的故事,放大到时代背景下看,可能就成为一代人的故事。从主持人的角度来说,这是一种可以让我走得更快也走得远的节目类型。

6 在舞台上自己临场发挥的余地有多大?

自己发挥的余地很大。很多节目你只知道流程,知道每一个环节有什么内容、有谁参与,但是嘉宾会说什么你是不知道的。舞台上会发生什么,会产生什么好笑的点、带有情怀的点、可以引出故事的点……在导演的总体设计之余,我们更追求那些随机的东西。观众现在也越来越“精”了,如果全都是设计好的剧本,观众一看就知道这不是真实的。好看的综艺节目都是三分设计、七分临场。

7 怎样保证在舞台上能有比较好的临场发挥?

我会做很多准备。录一期节目,导演跟你对接流程就得对两到三遍,在对流程的过程中,你脑袋里呈现的是整个节目的状态。嘉宾可能会说什么,你脑子里会有一个或几个预判,有了预判之后,场上出现的局面你就有几分可以拿捏了。当你面对嘉宾的背景、事件的背景了然于胸之后,在台上说的话才会呈现出自然的状态。看似无准备的主持,其实都是有准备的,台上再精巧的东西,都是台下做功课做出来的。

8 主持节目时有没有遇到过让你觉得尴尬的场面?

会啊。尴尬是任何一个在舞台上的人都会面对的。有时候尴尬是因为准备不充分,也可能是因为身体疲劳反应变慢;有时候则是因为导演前期预设不完善,比如预设这个故事是朝这个方向走的,结果嘉宾说的却完全是另一个方向,当你设计了一个柔情场景,嘉宾却说了一句很搞笑的话——这时可能后面准备的所有的话都没法接了,后面准备的所有环节都没法用了。遇到这种情况你就得急智地把这一切圆得没有痕迹。这是一件特别费劲的事情。

所以说,意料之外的状况是我们最期待的,也是我们最担心的。

9 你一般从什么渠道获知观众对你的评价?你不在意这些评价吗?

主要是现场。最直接的评价来自于现场,说完一样东西,观众的表情是什么?好的主持人,除了看镜头和嘉宾之外,都会用一只眼睛看现场的观众。现场观众就代表着电视机前的观众,他们给出的反应是最真实的。如果现场观众笑得开心,那么电视机前的观众一定在笑;现场观众哭了,电视机前的观众就算不哭也一定会受到感染。如果现场是安静的,你说的话一定是被人聆听的;如果现场是吵的,你就知道这个环节我得快进了……

节目播出之后,才会在微博微信上看到观众的评价,那是第二波反应。

(问:如果在网上被“喷”了,你会在意吗?)

批评是经常有的,吃这碗饭,批评是会一辈子跟

沈涛:一家人一起看电视的乐趣是小屏幕取代不了的

◎地点:杭州,浙江广电集团大院
◎时间:2018年8月15日
◎答题人:沈涛
◎出题人:徐昕

节目:现主持浙江卫视知名节目《王牌对王牌》《中华好故事》《中国梦想秀》和《越战越勇》。
沈涛,男,1983年生,浙江卫视主持人,主持过《爱唱才会赢》《为爱向前冲》《爱情连连看》等。

着你的。有人说用平常心吧,但真要做到平常心,那就不是一个正常人了。谁看到别人骂你你不难过?难过是一定的。如果真能做到一笑而过,那这个人的情感就没有起伏了,没有起伏的人是做不好电视的。当然对于非常过激的言论,可以不把它放在心上,但它依然是一个警醒自己的机会,首先要想到一定是自己做得还不够好。

10 不工作的时候,你会做什么?

我特别宅,我宁可在家躺着。有些人说你可以尝试一下其他平台啊,但我不是一个特别爱自己找事情的人。我喜欢跟朋友喝咖啡、喝茶,还有喂流浪猫。喂流浪猫我一天可以喂上一两个小时。小区里多的时候有一二十只流浪猫,都跟我特别亲,我就躺地上让他们在我身上随便爬。

(问:你好像还喜欢打篮球?)

原来打,现在不敢打了,怕受伤,尤其怕伤到脸,那就很久都录不了节目了。原来打篮球都是直接往里面冲,现在得先喊话:“我要冲了,别打我脸!”结果你放不开,人家也放不开,渐渐就打得少了。

◎采访手记◎

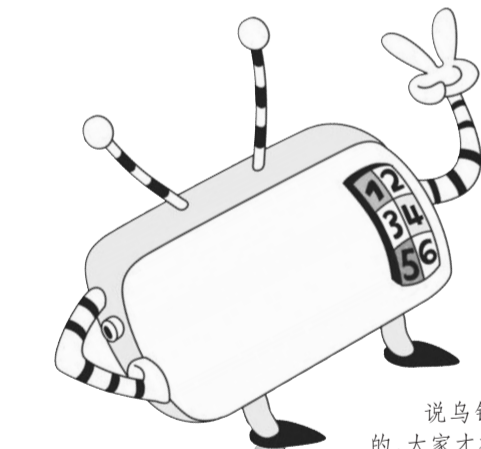
采访沈涛这天,他在台里录了一上午节目,录完已经是下午一点多了。他午饭也没吃,换了件宽松的T恤就来了。我们去电视台的咖啡馆,柜台里的小姑娘一见他进门就露出了灿烂的笑容,一口一个“涛哥”地叫着,一个小伙子则默默地在一旁给他点的餐食打了个包——一看就知道,沈涛在台里的人缘儿很不错。

其实很久以前我就跟沈涛合作过。北京奥运会那年,他在浙江电台城市之声当新闻主播,我是奥运前方记者,每天下午都会跟他在节目中连线直播。也正是那一年,浙江卫视改版,“中国蓝”诞生,沈涛从电台那栋楼来到卫视那栋楼,走上了电视综艺主持人的舞台。

又是一个流火的八月,广电大院风物依旧,沈涛也还是一副少年模样。只是从那个夏天到这个夏天,整整十年过去了。

能用简短的话说清楚的,就尽量节约时间。

另一个想推荐的是王朔的书。虽然我是一个南方人,但我很喜欢老北京的那种调调,喜欢那种讲究、局气的感觉。我读着读着就把自己



代入进去了,觉得自己就是那个提笼架鸟、生活在四九城里的人,很开心,就跟我平时穿个板拖喂流浪猫的状态一样。

11 你平时也看电视吗?喜欢看什么节目?

看,尤其是有新的节目形式出现的时候,那是一个学习的过程。我不知道在现在的电视大环境下,主持人这个职业还能存活多久。欧美的电视台,主持人是越老越值钱,越是头发白的老爷爷老奶奶越受欢迎。但我们这里的节奏太快,主持人都是小年轻,不知道什么时候你就会被顶下去。国内观众的审美是很难把握的,所以在我们这里持续很多年的节目很少,更新换代得特别快,所以你得去学习。

12 你会尝试去做网络主播吗?

很难,主要是我的性格原因。网络主播要比电视主持人更解放天性,对于唱、跳、表演这些有更高的要求。电视里唱跳都是由嘉宾完成的,让我自己唱跳就比较头疼,因为我不会。

13 能推荐一些你喜欢的书吗?

我最想推荐的是《战国策》。它的笔法、它里面的小奥妙,特别值得去琢磨。你只有反复读了,才能体会到里面的奥妙,对你写东西也会有好处。中国古人是最少的话,表述出最多的意思。而现在大家都喜欢碎碎念,我觉得应该把这个习惯改一改,能用简短的话说清楚的,就尽量节约时间。

你可以让文字在任何渠道流传,比如朋友圈、微博,但都不如书来得神圣,书是殿堂级的东西。现在有人说沈涛你写过一本书,可我真的不敢这么说,那本书主要是宣传节目的一种手段。真要写书也许是我50岁以后的事情,我可以把那么多节目中有所见有所闻所感跟大家分享。那都不敢说是自己写书,只敢说是一种分享。

15 这两年《中国诗词大会》《朗读者》这类注重文化内涵的节目很火,有没有想过也主持一档这样的节目?

个人是很想的,浙江卫视也有这样的节目,比如《中华好故事》是我在主持的,《向上吧!诗词》是我的同事伊一在做的。我们也在尝试往文化领域做深,以后会有更多这方面的节目,如果有机会,我是非常愿意接受和尝试的。

在主持的过程中也会遇到很多在传统文化领域有很深造诣的嘉宾、选手,这是一个非常好的自我提升的过程。

16 当节目结束,舞台灯光熄灭的时候,会不会有失落感?

有的时候真的会。因为我们录影经常会录到天亮,主持人有一个收尾的工作,嘉宾走了,他们的部分完成了,但我们还要补一些片段。这个时候整个演播厅只剩下一两台机器,导演组基本都撤了,观众也都撤完了,一个2000多平方米的演播厅里只留下了几个人,整栋大楼里都是空荡荡的,回到化妆间,可能只有保洁阿姨在打扫卫生,那个感觉还挺凄凉的。之前那么多人给你掌声、欢呼、尖叫,一瞬间世界就只剩下了你,特别孤独。这个时候,如果有人给你递瓶矿泉水都会觉得幸福。

17 你有什么偶像吗?

我真没有什么偶像。

18 面对喜爱你的观众,你有偶像包袱吗?

现在已经放下很多了。以前有观众要我跟他们合影,我会站得特别严肃、特别拘谨,现在无所谓了。如果观众站得严肃拘谨,那就由我来搞笑,我来把你的照片变得丰富多彩一些。这就是一个放下的过程,放下了,就觉得这只会给大家带来更多快乐。

19 能谈谈你对北京这座城市的印象吗?

对北京最大的印象来自于刚毕业那会儿,我收到了很多北京的工作邀约。我在心里盘算了很久,觉得我唯一不敢去的城市就是北京。因为这是一个人才爆炸的城市,尤其是对干文化、艺术这一行的人来说,北京是全国的中心,中心就意味着每年有大量顶尖的人才往这里涌入,大家都在寻找机会。当时有人跟我说,你来北京吧,这里遍地都是机会。我说确实遍地都是机会,但遍地也都是等盒饭的人,有多少人能等到自己的那份盒饭呢?但是我又很喜欢这座城市,喜欢它的包容和大气,喜欢它对文化的尊重,这是其他城市没有办法比拟的。但是竞争之激烈又让我望而却步。我觉得任何一个敢于北漂的人都是值得尊敬的,他们的梦想真的比天都大。

20 你有没有想过当年如果选择一个更大的平台,现在会不会有不一样的发展?

人的每一个选择都会导出截然不同的结果。我当时选择考哪一所高中就是通过扔硬币决定的,因为我分数够了,选哪所学校都可以。正是因为选择了桐乡一中,后来才会遇到那位校长,告诉我可以去考播音主持专业。现在想来,每一步都是注定的。我觉得无论在哪个平台,现在的选择就是最好的选择。应该感谢生活给了我那么多。我感谢每一个机会,感谢每一个帮助过我的人。

21 如何向大家推荐你的家乡桐乡?

你跟很多人说桐乡他不知道,但一说乌镇大家都知道。我说乌镇是属于桐乡的,大家才有点概念。其实在桐乡,像乌镇这样的地方不止一个,比如丰子恺的故乡石门镇,也是文化底蕴非常丰厚的水乡。

有人告诉我,桐乡是全国少有的完全坐落在平原上的城市,连一个小丘陵都没有,这注定了它是一个河流纵横、特别闲静、自古以来就很富饶的鱼米之乡。特别有意思的一点是,桐乡虽然经济很好,但晚上十一到八九点钟街上就没什么人了,大家都喜欢回家,家人坐在一起看看电视、聊聊天,喜欢这样的生活。我的性格也跟桐乡有很大关系。

22 如果有一部时光机,你最想回到自己的哪一段时光?

大学时光。那是我第一次离开父母一个人生活。从父母身边瞬间来到一个特别破旧的宿舍,跟五个来自天南海北的老爷们儿一起生活。但就在那样一个破旧的环境里,你开始接触社会,大学就是一个社会,你要开始学习如何跟大家相处。那是人生最美的一段时光,特别想回去。

23 有没有想过下一个十年你会经历什么?

这可真不是我能想象得到的。就像十年前,我想不到十年后全国会有那么多人通过节目认识我。媒体的发展一天一个样,都无法预测两三年后传统媒体会是什么样子。只能期待十年后大家还愿意通过传统媒体去享受一家人一起看电视的乐趣,而不是各自对着自己的小屏幕。一家人一起看节目的乐趣是任何一个小屏幕都取代不了的。无论科技如何发展,一家人坐下来的时间不要减少,那种氛围一定不要丢。

