

书记没有把我当作一名挂职干部，给我安排挂两个村，农户有1033户，贫困户222户，涉及的脱贫攻坚短板问题有几百个。几个月的时间，每天都是马不停蹄，基本从早上7点起床到晚上11点，都在村上跑，在农户家里绕，晚上11点还在村委会和村干部研究工作。

针对问题多的那个村，我用了一个月的时间，把全村456户农户全部走了一遍，对存在问题的各家各户基本做到心中有数。上面来检查的时候，即使村干部一个都不在，我也能带着他们找到农户家里，对于村情户情贫情，我也做到比很多土生土长的村干部更熟悉。

在乡镇工作的时候，我还非常注重处

理纠纷矛盾、参与拆临拆违甚至迎检时卫生清扫等工作，因为乡镇基层是社会治理的神经末梢，只有了解了它的全部，我们才能够对中国政治制度的现状和发展方向有更准确的把握。

工作这两年多，我对过往和当前思考很多。在我们求学的时候，国家为我们提供了宝贵的学习机会；到了工作岗位上，云南给予了我们充分的关注和足够的锻炼成长平台，甚至包容我们的过错。在这样的发展条件下，我们应当不断修炼提升自己，做出一些于国家、于人民有意义的事情，不敢辜负这个好时代。

注：7117的意思是每天早上7点起床，晚上11点睡觉，每周工作7天。

刘慧凝：梦想生产力

○张霆锴



刘慧凝参加主持人大赛

刘慧凝，清华大学2007级本科生，2011级硕士研究生。浙江卫视原主持人、记者。曾参与全国两会、清华大学百年校庆、《中国好声音》等活动和节目的报道和主持工作。在北京卫视《我是演说

家》全国总决赛中，获亚军、最打动人心奖双料奖杯。2019年参加《中央广播电视总台2019主持人大赛》，入围文艺类主持人全国15强。

如果有一天你的追梦路上，旁人悉数退场，困难依旧硬核，你会怎么做？这是2017年裸辞后，主持人刘慧凝的故事。之后的两年，她潜心创业、教书，却始终舍不得下“那股扎心的热爱”。

现在，30岁的她是创业者，是大学教师，更是主持人刘慧凝。

两年

第四名，离第三名晋级仅差一名。一周前刚刚晋级《中央广播电视总台2019主

□ 紫荆花开

持人大赛》全国文艺类主持人15强的刘慧凝没能迈进9强的门槛。

“我很喜欢最后一场的表现。我觉得发挥得可好了！”刘慧凝眨了眨她的大眼睛，抬头冲天花板笑出了声，“我是第四个上台，前三名分数都比我高。没一点儿悬念，上台就下来了。”

11月30日，首轮比赛播出当天，刘慧凝的微博罕见“营业”。很多她的忠实观众都评论说好久不见。节目中她身着一袭红裙，以《三十而立》为题，讲述了清华教授薛其坤、当代村官王伟忠和“文物大夫”闵俊嵘三十而立的故事。董卿评价她的讲述“有很多同龄的人会被你吸引”，“让人感到你们一群人是一体的”。

“你可别提那场比赛了。”第一场发生的意外令刘慧凝哭笑不得。上场前几秒钟，脚上不太合脚的高跟鞋，在选手通道里倏地飞了出去。“我都听到撒贝宁老师讲到名字了！我反应快，一伸腿，又给蹬回去了。”后台导播们早已笑得人仰马翻。

为了防止同样的“事故”发生，第二场比赛前，刘慧凝专门拿透明的绑带把高跟鞋牢牢捆在脚踝上。结实的绑带把脚脖子勒得像个麻花。她为此发了条朋友圈，配文“朋友们，这是新版新华字典‘安全感’的建议配图”。

“不输才情，日常逗比”是来自朋友的评价，形容她台上台下的两面再合适不过。刘慧凝喜欢有意思的人和事，这让她朋友圈堪称“段子合集”。但逗比的她同时也有温情柔软的一面。

刘慧凝上一次和观众见面，是在2017年底北京卫视《我是演说家》的舞台。机器与情感、小家与大国，她的演说主题

总与爱和梦想有关。四篇演说，刘慧凝每场必红眼眶。

“少年感”在2017年被刘慧凝反复提及。什么是少年感？两年前的刘慧凝说那是“明知不敢为、不可为、不必为而为之”，是内心深处那股“扎心的热爱”。

刘慧凝热爱的事业毫无疑问是主持，但两年来她却鲜少出现在舞台上。从演说家到主持人大赛中间两年时间，她从聚光灯下消失，静静扎根于生活的广阔天地。熟悉她的观众都急了，“微博好久没用啦！”

离开的原因很简单：“没机会”。主持行业的更新换代很慢。真人秀大火之后，综艺主持人常由明星兼任，传统主持人的机会更是少之又少。曾在浙江卫视做主持人和记者的三年时光里，刘慧凝始终没有一档为大家熟知、属于自己的节目。

“既然暂时没有机会，那我就去别处找找吧！”超高行动力不允许她陷在原地，2017年刘慧凝选择辞职。旅游，读书，游泳，跳舞。在两年告别舞台的日子里，她每一天的日程表精确到分钟，着手创业，回清华开设课程，一刻不停。

但她心中仍然有个梦想的小火苗，“我相信未来有什么在等着我”。

成长

出生于山东枣庄的一个普通家庭，4岁那年偶然的一次上台让刘慧凝与主持结缘。2007年考入清华大学外语系日语专业，2011年继续攻读文学和工学双硕士，大学7年她在清华主持了100多场活动。

距离硕士毕业100天的时候，她和同学一起创办学生节目《慧晓天下》，发现清华园里不为人知的好故事。“我是被一群人的故事鼓舞着长大的，现在要毕

业了，我觉得有必要把故事和能量传递下去。”写稿子、做采访、剪片子都是自己上，那是刘慧凝在清华“最快乐的时光”。

硕士毕业后，刘慧凝以非播音主持专业毕业生的身份考入浙江卫视，成为一名主持人和记者。2015年《中国好声音第四季》总决赛，她来到鸟巢，作为场外主持人连线嘉宾。2015—2017年，每个春风和煦的三月，她都奔赴人民大会堂为观众进行两会现场报道。

面对曾被提问多次的问题——为什么获得工学硕士学位之后要选择做一名主持人，刘慧凝提到了姜思达在综艺《仅三天可见》中的一句话，“我不会去羡慕一个撑杆跳冠军，因为我做不到。”

但成为一个优秀主持人，不只需要热爱。那注定是一场与岁月的漫长博弈。

15平米的出租屋是刘慧凝在杭州度过第一个冬天的家。杭州的冬天湿冷，靠床的整面墙都是湿的，摸上去一手白灰。刘慧凝时常躺在床上，看身边的墙皮剥落，心里空空的，“不知道自己在干什么。”

“有时候我觉得做主持人好难啊。”那段日子是期望后失望，等待后还是等待。“周围人都在告诉你主持需要积淀，阅历需要积累”，但是快速运转的社会又对立之年的她步步紧逼，“刘慧凝你来不及了”。

陷入焦虑和迷茫的时候，刘慧凝常常骑一辆自行车，走遍杭州的大街小巷拜访清华校友，听他们讲故事，采访、记录。他们中有西南联大的“宝藏校友”，也有在实干中推动中国经济的企业家。从校友的人生故事中汲取养分，刘慧凝渐渐觉得没有机会也没关系，“有人的地方就有故事，有故事的地方就一定需要好的讲述者。”

“生活不给我机会，我自己就再去找机会呗。”暂别舞台不意味着背叛梦想，刘慧凝说，“见更多的人，拥抱更大的世界，才找到自己。”

刘慧凝觉得女孩的成长故事充满生命力。“我就是个受过挫折、反思能力极强，又在一群特别有正能量的人鼓励下成长起来的女孩。”成长让刘慧凝内心变得富饶，最终学会与世界和谐相处，有能力去滋养别人，真正帮助别人。

一位师长曾否定过刘慧凝的梦想，认为她“不合适”。第一次听到这话时止不住的眼泪，刘慧凝一辈子都不会忘记。

主持人大赛结束不久，师长又打来电话，劝她“尽快回归现实生活”。这次刘慧凝“怼”了回去。她说，“时代发展到今天，不需要有人定义主持人该是什么样。我相信一定有人需要我的声音。”

那一刻，她觉得自己“真的长大了”。

“我是世界的眼睛”

2014年，母亲到浙江看望刚入职一个月的刘慧凝。母亲想给刘慧凝买点日用品，却被她一顿数落，“啥都有，用不着”。和母亲分别后，刘慧凝转身离开，走出两步却倏地红了眼眶。

她不懂自己追求效率，母亲表达关爱，两个人都没有错，为什么自己却如此难过。

这段经历被刘慧凝写进《人工智能不能取代人》。她说，我们每一个人从出生的那天起，就在和母亲开始一场告别。

“每次我像一个高精尖的机器，快速处理信息的时候，其实都在拉宽和她之间的距离。”刘慧凝特别喜欢这篇讲演，这是她憋在心里很多年的故事。



刘慧凝讲授“沟通表达基础与进阶”

除了朋友圈日常呈现的“逗比”，作为表达者的刘慧凝，同时对生活有着灵敏的触角。三尺讲台，她在严肃活泼和温柔细腻中自由切换。

2019年秋季，刘慧凝在清华开设选修课“沟通表达基础与进阶”，分为前八周和后八周两个时段，每周一次课。她从最基础的发音讲起，内容涵盖自我介绍、沟通技巧、公共演讲、课堂展示等。这门课一经开设便广受学生追捧。课程预选期间，前八周课程的450个容量被一抢而空。

刘慧凝非常享受在大课上和学生分享感动的过程。有理论，有案例，还有段子和那些走进学生心里的生命故事。四百多个学生在那一刻被她吸引住，她称这是自己的“魔法时刻”。

课程时间是19:20到20:55，但每次下课之后，总有学生在讲台前把刘慧凝团团围住。他们迫不及待地把最新的思考和困惑拿出来和“慧凝姐”分享，从怎样哄女朋友到该不该出国留学，不一而足。这样课后讨论常常持续到晚上10点。她也收到大量“分享自己生命”的邮件，一位同学说在课上“受到久违的打动”。

所有来自学生的信息和邮件，一字一句

她都认真阅读，用心回复。“邮件里除了课程答疑，很多是生命和生命的对话，真心交付真心，我得对得起这些同学的信任。”

刘慧凝主持的一贯风格，也像是在和观众用心聊天。主持《挑战不可能》时，刘慧凝把王桐晶和王恒屹比作一棵树木成长的两个阶段，安静地讲述属于普普通通平凡英雄的故事。

刘慧凝说表达者存在的意义正在于此。人们在快速的生活节奏中渐渐患上“生活暴食症”，不懂得如何“一口一口真正地去咀嚼和品味生活”。

“所以才需要我们作为时代的表达者啊。我们是世界的眼睛、耳朵和嘴巴。我们必须保留下来美好的光，捂在手里，说，‘来来来，你来看！’然后惊喜地打开。那就是我主持最幸福的时刻。”

前八周课程结束的那晚，刘慧凝送给同学们一份礼物：“如果你有差一点能登顶的时刻，你就会真正放下所有的侥幸，认真完成每一天的修行。很抱歉，老师没能走到主持人大赛的最后。但是老师觉得自己很勇敢，希望能给你们做一个榜样。希望同学们能做勇敢的少年，一路走下去。Guys! Good luck!”

三十而立

2017年10月21日，刘慧凝和徐宁汉在北京举行婚礼。她的亲人和朋友们纷纷放下手头工作，从大江南北甚至国外赶来参加。他们看着刘慧凝身穿白色婚纱，手挽老公的臂弯“疯狂撒糖”，哭成一团。

看着亲友真挚的模样，刘慧凝突然发现，舞台上、生活里，正是身后有无数双眼睛坚定的注视，自己才能走过生命中的

至暗时刻，勇敢又骄傲地站在舞台上。

大赛第一轮“三十而立”的故事里，刘慧凝讲到三个人。薛其坤、闵俊嵘、王伟忠，他们分别是刘慧凝在清华的老师、师兄和师弟。刘慧凝越发感觉到“三十而立”的精神是一种传承。

三十而立，不是一个人带着梦想与现实进行的孤独战役，而是一群人见贤思齐互相感染的共同成长。

2019年6月6日，刘慧凝清晰地记得这个日子。那天她偶然刷出央视新闻客户端推送的大赛报名通知，“那一刻，我感觉被电击了。”刘慧凝把大赛当作三十岁的礼物，在她动摇、不知道要怎么坚持的时候，给了她一个舞台，一个不再让她动摇的坚实肯定。

“我必须报名，因为人生就是使命必达。”

当时刘慧凝的创业项目已经拿到了百万的融资。但几轮比赛闯下来，刘慧凝终于明白自己还是逃不过“使命的召唤”。

“慧凝还是想做一个中国特别优秀的主持人。”她当面和投资人道歉，拒绝了这笔投资，义无反顾地投身大赛。从提交报名材料，到进入北京赛区，再到全国复赛，最终闯入电视比赛。每一步每一轮，她都走得“酣畅痛快”。

止步文艺类15强那天，刘慧凝回到清华讲课。乘车路过情人坡，她透过车窗，看夕阳照在草地旁灰色的短墙根上，一格一格向下移动，终是落进泥土里。

“仿佛一瞬间时光倒带，拉我回到今年6月最后那个下午。”那天，刘慧凝来到情人坡拍摄节目片段。暮色降临大地，摄影师提醒她只剩最后一条的时间。“咱这业务那必须一遍儿过啊。”她顺手拍了

一张照片用做微信头像，直到大赛结束。

“透过车窗看到情人坡的那一刻，我的眼里有泪水。”刘慧凝想起为了拍摄舞蹈视频，她捡起儿时的舞蹈功底，在7月的北京早晨，穿着厚厚的练功服跑到离家不远的舞蹈教室跳到大汗淋漓；想起北京赛区首轮比赛，她穿着红T恤、牛仔裤到现场签到，不觉紧张只觉“脚下轻快”；想起她一个人从报名开始，写文稿、找场地、约摄影、租衣服，单枪匹马杀入电视比赛，又终于在某一刻戛然而止。

刘慧凝换掉了小半年的头像，决绝地和大赛告别。“就觉得结束了，别停下，翻篇吧。”结果第二天早晨醒来，强烈的不真实感向她袭来。翻身下床，她抓起手机给导演发微信：“还有复活赛吗？”得来的是否定答案。“其实是骗自己翻篇了，心里没有。”她努力晃了一下身子，让自己接受这个事实。

原来刘慧凝的三十岁是和主持人大赛相遇，是在创业和教课之余，认准目标使命必达，挫折坎坷也不害怕。

“种一棵树最好的时间有两个。第一个是十年前，第二个就是现在。”刘慧凝想告诉自己的观众和学生，人生不要害怕迷茫和等待，重要的是找准方向，行动起来。

“不管你是二十还是三十，不要跟我说来不及了。我们都在最好的时光里，我想和你们一起‘三十而立’！”

（转自微信公号“清华大学清新时代”，
2019年12月8日）

