



中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉，是涵养社会主义核心价值观的重要源泉，也是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。在新的时代条件下，如何更好地继承和弘扬中华优秀传统文化至关重要。诗词是中华优秀传统文化的精华，中央电视台《中华诗词大会》节目以“赏中华诗词、寻文化基因、品生活之美”为宗旨，邀请全国各个年龄段、各个领域的诗词爱好者共同参与诗词知识比拼，为我们展现了继承和弘扬中华优秀传统文化的新方式。本报特邀节目主持人董卿就继承和弘扬中华优秀文化，畅谈自己的见解。

让中华优秀传统文化基因涵养心灵

——与中央电视台综艺频道主持人、制片人董卿对话

□ 本报记者 沈 辉

学习时报：在《中国诗词大会》第二季中，您表现出了自己的文化底蕴。诗词具有的金声玉振，涵养心灵这些审美因子在您的主持中被充分传达，这非一朝一夕的功夫。请问对于古典诗词、优美文句，如何达到今天的境界呢？

董卿：回答这个问题，既简单又困难。世界上没有捷径可走，要做好主持人，就是准备准备再准备。一种是长期的，平时你在看些什么、说些什么、想些什么，都会不知不觉影响你在台上的整体面貌。一种是短期的，就像老师上每一堂课前都要备课，主持人拿到节目后，就要看你能为节目做些什么。我的父母都是复旦（上世纪）六十年代的毕业生，从小受他们的影响很大。他们俩平时的生活习惯就是喜欢看书，两个人的聊天谈话也是以书为内容。在这样的家庭环境里让我从中学时代就养成了一个阅读的习惯，哪怕再忙，每天都会有一个多小时的阅读时间。从这点讲，这是一个长期的准备。

学习时报：诗词是审美文化形态，在一定程度上构建了中华优秀传统文化精神美学，我们注意到，在第二季诗词大会百人团中，参与者非常广泛。超越国界、年龄、职业、教育背景，通过诗词将大家凝聚在一起，这是一场全民参与的诗词文化盛宴。在这场盛宴中，您身临其境，感受诗词之美的凝聚力量，在审美平民化、快餐化的今天，请谈谈古典诗文为什么能起到这样的作用？

董卿：中国古典诗文是中华文化宝库中的精华。我记得很多年前，白岩松采访一位上海音乐学院的教授，问“为什么在今天人们依然需要古典音乐”。那位教授的回答让我至今难忘，他说：“因为人性的进化是非常缓慢的。”对于古典诗文，亦是如此。那些能够触动人心的语句，就会有长久的生命力；而碎片化的信息，虽然可以在几秒钟内被刷出、被看到，但他们的生命往往也只有几个小时。中国古典诗文，既是一部积淀厚重的文化史，又是一卷浓缩了的写意风景画。“诗词大会”面向人人，不因其文化性而对参与者在职业、身份、年龄、民族、国籍等方面有所局限，这使得“中华诗词”这一传统文化内容以更亲近百姓、更亲和大众的方式被当代人所接受。《中国诗词大会》的表现形式，无论从舞美设计、嘉宾阵容，还是比赛模式和环节的设定，都充满创意，既文化味十足，又乐趣感横生。“飞花令”让人在趣味中体验中华诗词的奇与妙，以“沙画”猜诗更让人在唯美中品鉴文化在传统与现代间的完美融合，这种时尚“包装”无疑达到了锦上添花的效果。从其播出效果和社会反响来看，它以古诗词为突破口，的确为传统文化打开了一条通往时尚的经典之路。

学习时报：“观乎人文，化成天下”。习近平总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的讲话中指出：“文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信”。进一步彰显了文化自信的基础性地位。古诗文的学习对于增强国人文化自信起到怎样的作用？传承和弘扬诗词文化您认为全社会还需要做些什么？

董卿：古诗词词，就像你们《学习时报》前不久刊发文章所说的那样：仿佛一股清泉，浸润我们共同的文化基因；仿佛一面镜子，折射我们对优秀传统文化的旺盛需求；仿佛一声号角，召唤我们更好地传承经典、筑牢文化自信。对于中国人来说，诗词是一直根植在灵魂和血脉深处的文化基因。中华古诗词，广袤深邃，气象万千，凝聚了数千年来文化传承的精华，融进了生活的每个角落，融入了中华文明脊梁的最深处。一碗汤圆、一盏花灯、一片雪花、一朵寒梅，都蕴含着无穷的文化韵味；从诗经楚辞到唐诗宋词，从李白杜甫到曹雪芹郑板桥，无数文化先贤赋予我们安身立命的精神世界、不断前行的精神力量。中华优秀传统文化已经成为中华民族的基因，渗透于民族的血脉，而古典诗词本身就是其中不可缺少的重要部分，植根于我们民族的内心，是国人增强文化自信的根本所在。

虽然目前的语言条件和文化环境很难让古体诗歌创作再现辉煌，但诗词热的再度燃起，仍然说明现实文化语境中对于传统文化的需求和热爱依然强烈，这也是保有文化自信的底气。

当我们徜徉花灯的海洋，我们不禁想起唐朝诗人苏味道的“火树银花合，星桥铁锁开”；当我们与相亲相爱的人一起观灯赏月，我们总会想到北宋文豪欧阳修的“月上柳梢头，人约黄昏后”；当我们在熙攘人群中低

头细思，又总会记起南宋词人辛弃疾的“众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”。

《中国诗词大会》之所以让从普通农妇到高中学妹成为“国民网红”，这是一件值得称道的文化盛事。那些几经历史遴选，在灿若星河的名篇佳作中脱颖而出、传唱不衰的华美诗章，传承了真实的人类生活和文化，呈现给我们的不仅仅是文字之美、音律之美、意境之美，还一如传统文化的“母乳”，不断滋润着我们的生命和心灵，又仿若扑面而来的阵阵清风，一点点唤醒潜藏在大众血脉中的传统文化基因，让诗意的追求和美的存在与我们同行。

学习时报：不久前，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，旨在建设社会主义文化强国，增强国家文化软实力，提出“中华文化独一无二的理念、智慧、气度、神韵，增添了中国人民和中华民族内心深处的自信和自豪”。您认为古诗文在哪些方面展现了中华文化的理念、智慧、气度和神韵？

董卿：面对这个大课题，一个热播电视节目只是迈出了其中一小步。但正是这一小步，让我们看到传统文化在我们每个人心里的分量，让我们意识到传统文化的伟大，让我们每个炎黄子孙有了文化的认同感和归属感。



人民和中华民族内心深处的自信和自豪”。中华文化对中国社会历史发展的支撑和推动作用，是毋庸置疑的。古诗词，是闪耀着东方智慧光芒的独特文化符号。作为中华文化的一座宝库，古诗词文化有其独特的体裁与内涵，是中国人的骄傲，是“中华文化独一无二的理念、智慧、气度、神韵”的一种重要展现形式。中国古代诗词用自然清新的语言描物写景、抒情表意，创设出形神兼备、情景交融的绝美意境。只要我们沿着古人的生花妙笔一路上溯，如李白的“孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流”，王维的“行到水穷处，坐看云起时”，孟浩然的“野旷天低树，江清月近人”，杜甫的“两个黄鹂鸣

翠柳，一行白鹭上青天”，柳宗元的“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”，韦应物的“春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横”，等等。令人叹为观止，均彰显此意。

古诗词中蕴含的不仅是思想和意象，还传承着中国人自古以来向上向善的价值观念，展现着中国人坚韧不屈、自强不息的奋斗精神。一代又一代的文人墨客以诗词为笔触，将中国精神与文明传承寄托在“人生自古谁无死？留取丹心照汗青”“一身报国有万死，双鬓向人无再青”之中。这些神来之笔均从一个又一个方面展现了中华文化的理念、智慧、气度和神韵。最具中国味，彰显中国气质、中国风格，代表中国艺术、中国形象。

习近平总书记在中国文联第十次全国代表大会、中国作协第九次全国代表大会开幕式上讲话指出，“中华民族生生不息绵延发展、饱受挫折又不断浴火重生，都离不开中华文化的有力支撑。中华文化独一无二理念、智慧、气度、神韵，增添了中

国人的文化自信，文化自信是更基本、更深层、更持久的力量。作为媒体特别是国家媒体，旗帜鲜明地传播弘扬优秀文化是我们责无旁贷的。这就是为什么要做《朗读者》的根本所在。

我做主持人22年的时间，在中央电视台工作了15年，我深知这个平台的影响力。就像今年春晚结束之后，我的“口红”突然上了热搜榜，让人哭笑不得，但反过来也证明了平台的影响力不可估量。那么占据这个平台的我们应该做些什么，才能让人们注意力可以从外在转向内在，从表面转向本质呢？我想，我可能到了需要认真想想的时候了。那么我对什

学习时报：文以载道，诗以言志，自古以来的中华经典无一不是智慧的深泉、文化的航标、思想的峰峦。古诗文的学习对于青少年优秀人格的养成有哪些作用？诗词大会的成功有哪些启示？

董卿：我特别喜欢巴金先生说过的一句话，人不是只靠吃米活着的。他告诉我们什么意思呢？除了吃饭，除了物质，我们更需要精神的滋养，它能够让我们变得更丰富更深厚更强更大更完善。诗词是中华优秀传统文化的一个精华所在，中华优秀传统文化的精华所在。

朱光潜先生说：“诗的境界是理想境界，是从时间和空间中执着一微点而加以永恒化与普遍化。它可以在无数心灵中复现，虽复现而不落于陈腐，因为它在每个欣赏者的当时当境的特殊性格与情趣中吸取新鲜生命。”学习古诗文，是在用中华优秀传统文化、用精练、精湛的母语哺育我们的后代，在他们心田播撒文化的种

子，打好做人的底色。

“诗言志，歌永言，声依永，律和声”。诗书传家济世，是一个不可改变的规律，其中蕴涵着丰富的人文资源，这是提升人们道德感、理智感、美感及塑造健全人格的良好素材。

我觉得在诗词的世界里，人生百态，都能够能够在诗词里面找到所对应的诗句。看上去五言七言或者词，寥寥二十几个字，说尽所有的悲欢离合。在极简的文字背后，拥有极深的内涵和极高的情操，这就是古诗词的魅力。久而久之，这些美好情结就会积淀在人的内心世界，内化成为自己的品质，这样人格品位也就会得到提升。

中国是诗的国度，中华五千年文

明史上，诗歌仿佛一颗耀眼的明珠，熠熠生辉，璀璨夺目，芬芳四溢。它记载着华夏儿女独特的情愫，它传承着炎黄子孙不朽的思想，它熏陶着代中华子孙。当我们徜徉于诗歌的长河中时，有多少心灵被深深震撼，折服于大师们崇高的人格力量；屈原的“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”动人心魄的是他深沉的忧患意识和强烈的社会责任感；“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”令人敬佩的是九死未悔、执着的个性追求；李白的“天生我才必有用，千金散尽还复来”让人折服的是他高度的自信，“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”受人称颂的是卓尔独立的人格品质；杜甫的“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”撼人心魄的是无私、高尚的精神品质。

可见，学习鉴赏一首诗词，绝不仅仅是简单地传授知识的过程，更是对青少年进行人格塑造的良好时机。同时，在心灵纯净的青少年时期记诵下来

学习时报：诗风词韵各烂漫，你方唱罢我登台。海涵百川的风格流派成就了中华诗词的洋洋大观。继承与创新，分享与共赏，中华文化才如此流光溢彩五光十色。继诗词大会之后，央视又推出一档文化综艺新作《朗读者》，由您来担任制作人，能否向我们介绍下为何要做这档节目及其初心？

董卿：很多人问这个问题，你怎么会想到做这样一档节目呢？我先和大家分享一下最近在节目里对故宫博物院的院长单霁翔的采访，他说：故宫是世界五大博物馆之一，其余分别是法国的卢浮宫、英国的大不列颠博物馆、美国的大都会博物馆和俄罗斯的埃米塔什博物馆（冬宫），正好对应联合国五大常任理事国，这说明没有一个强大的博物馆你就不当了联合国常任理事国。话音一落，现场笑声掌声一片。虽说最后一句话有点玩笑的意思，但其中却自有真意。一个国家的自信本质上是文化自信，文化自信是更基本、更深层、更持久的力量。作为媒体特别是国家媒体，旗帜鲜明地传播弘扬优秀文化是我们责无旁贷的。这就是为什么要做《朗读者》的根本所在。

我做主持人22年的时间，在中央电视台工作了15年，我深知这个平台的影响力。就像今年春晚结束之后，我的“口红”突然上了热搜榜，让人哭笑不得，但反过来也证明了平台的影响力不可估量。那么占据这个平台的我们应该做些什么，才能让人们注意力可以从外在转向内在，从表面转向本质呢？我想，我可能到了需要认真想想的时候了。那么我对什

学习时报：中华诗词是文化百花园中最为葳蕤芬芳的一枝，是精神源流中最富思想力量的一脉。从当下大热的诗词大会，看出人们对于学习古诗文的内在动力十足。在这个主持中，我们看到另一个董卿，您对自己如何评价？电视作为大众传播工具在弘扬传统文化中如何发挥特殊作用。

董卿：我特别感激大家的赞誉，但更高兴的是大家喜欢这个节目，因为我有找到知音的感觉。我做主持人没有捷径，我把可以预料到的一切因素都考虑进去，这是我的法宝。所以，作为主持人要想主持好节目、要想体现出一个人独特的气质，恐怕离不开内在的东西。腹有诗书气自华，你没有诗书，想装出来是不可能的。

学习给了我一个缓冲，让我反思、充实。有人说，主持人的工作，像象牙塔的顶端，有点不食人间烟火，什么事情都是整个团队全部做好了，把主持人请出来，她是最后一棒。如果非要回答“在这个主持中，我们看到另一个董卿”的话，那就是我要必须走出这个象牙塔顶端，一步一步走在最坚实的大

地上，如同每天的饮食，会变成营养，成为生命的一部分，长大以后在学习、工作、待人接物中能自然地运用出来，从而养成至大至刚的人格。

如果说诗词大会的成功有哪些启示的话，作为主持人我不加评议。我想要说的是：一是《中国诗词大会》无意中触动了人们心底的良知，是通过引发观众的心灵共鸣而达成目的。因此，节目的真正亮点并非是那些熟练背诵诗词的选手，而古代诗人所具备的那种扑面而来的睿智和想象力才是真正的亮点。二是《中国诗词大会》的内容植根于本土文化，挖掘了中华文化的精髓。

因而，当清新淡雅的《中国诗词大会》节目一经推出就受到欢迎，就是突破了当今许多电视节目惯性思维的瓶颈。也就是说，人们需要的是心灵能有一个平静的港湾，而诗词大会正是符合了广大民众，在心灵上向往平静、追求安定的诉求，也满足了人们的想象和憧憬。

么感兴趣呢？除了之前咱们说的文学的东西，这是一部分。还有一部分，我特别感兴趣的是这个世界上最丰富也最单纯，最丰富也最复杂的人。我对人和文的兴趣，这是最初《朗读者》的一个起因，也就促成了《朗读者》的诞生。

朗读虽然是一个现代的字眼，但也是中国文化一直以来的读、说形式。《朗读者》就是朗读的人，在我看来可以分为两部分来理解，朗读是传播文字，而人就是展示生命。《朗读者》的文字和个人的情感紧密结合，朗读者的情感故事和之后的朗读内容在情感串联上完成了统一。不少人形容这档节目是电视综艺的“一股清流”。说它“清”，是因为《朗读者》做到了形式“清爽”、内容“清新”、让人内心“清静”。看似简单的节目设置，实则蕴含着厚重的文化内蕴。首次担任制片人的我更是坚信这个节目的意义。

800多年前的理学家朱熹说，凡读书需字字读得响亮。朗读是一种学习的方法，但更多时候，朗读也是传播思想、传递情感、传承精神的一种手段。通过这种润物细无声的方式成风化人，也正是我们做这个节目的初心。

地上，和大家肩并肩手挽手去做，这是我比较大的改变。

《中国诗词大会》的出现，恰好体现了电视节目的社会引领作用，担起时代重任，电视反哺文学。通过传递情感，传承精神，传播文化，用温度和情感，唤醒国民对经典作品的情感共鸣和敬畏之心。也是让我们对传播中华优秀传统文化的“创造性转化、创新性发展”有了新的认识。

习近平总书记也多次强调中华优秀传统文化是中华民族“根”和“魂”。作为媒体人，我们理应坚守精神家园，激浊扬清，弘扬优秀传统文化，努力成为中华文化的笃信者、传承者、躬行者。这就是电视作为大众传播工具在弘扬传统文化中所发挥的特殊作用。