



◆本报记者张春燕

人人都可能在青藏高原上经历高原反应后的大脑空白,但撒贝宁无疑更知其中滋味。“昨天下午到了以后,一下午我吸了十几罐氧气,大脑疼得厉害。”8月底的拉萨,阳光肆虐。上午10点,在中华环保基金会和力士品牌联合举办的绿哈达行动启动仪式上,作为活动的公益宣传员,撒贝宁接受现场主持人的采访。

他说话时嘴唇白得惨人,尽管高原反应严重、头疼欲裂,还依然不失幽默本色。主持人问:“小撒是第一次进藏吗?”他迅速接话:“上高原七八次了,接下来我将用两个小时的时间给大家介绍一下西藏。”一本正经的样子令台下观众会心地一笑。

多年来活跃在舞台上,撒贝宁已经练就一身本领。只要他站在聚光灯下,就如同小太阳一般,光芒四射。而这种天生的存在感,又区别于那种张扬和用力过猛。他就站在台上,只要开口说话,便能让人感知其内在的能量和由内而外释放的真诚。

### 高原和缘分

绿哈达行动已经第三年了。为了改善青藏高原地区的生态环境,积极响应国家大力开展藏区生态文明建设的号召,中华环境保护基金会、联合利华力士品牌共同发起了青藏高原万亩植树计划。身为绿哈达公益宣传员,撒贝宁特意穿上了一件绿色的衬衣。

重返高原,撒贝宁不禁回忆起最初对西藏的印象。那还是1995年,当时正在北京大学念二年级的他,和同学张泉灵一起,为北大“萌芽杯”电视节拍摄了一部《阳光路》的电视剧。片子讲述一对大学生情侣,在毕业时不同的人生选择。扮演撒贝宁女友的张泉灵希望到美国深造,扮演生物系毕业生的撒贝宁则想到西藏实现人生价值。

正是在拍摄中,撒贝宁对西藏的生态有了了解。比如,西藏藏民讲谁能让他们家的牧草长高一寸,他们愿意把家中一半的牛羊分给对方。牛羊对藏民来讲是最宝贵的财富,愿意分一半给种草人,足见草对西藏生态、对牧民生活有多么重要。“从那时候起,我就知道,在这极端的气候环境下,人们的生存是一场艰难的课题。”20年后,撒贝宁为了种草这项事业来到西藏,和志同道合的人一起努力,“是一场缘分。”他再次真诚地表述。

1999年,还在念大四的撒贝宁被保送北大法律系研究生,同年进入央视主持《今日说法》。第二年,他赢得“荣事达”杯全国电视主持人大赛金奖,在当年已展露出央视名嘴的趋势。

从《今日说法》到《中国法制报告》,撒贝宁曾做过几期户外大型连续性报道,和摄制组的同事开车从格尔木一路到拉萨,沿路报道青藏铁路沿线的细节,完成从法制节目到新闻节目的转变。进入高原和藏区,

# 撒贝宁:我们同在一个船上

他有了全新的感受:“就像一个民族开始慢慢发现周围还有这么多疆土,过去我们守在黄河边,后来发现还有草原、高原、长江……”

这一路行程深深震撼了他。车行驶在广袤无际的高原路上,极目远眺,方圆几十公里,没有人烟。撒贝宁说:“从古至今,生活在这片土地上的人,一定是这个星球上最有耐心、最有韧劲、最乐观、最积极的一群人。因为如果缺少这些东西,任何一种生物想要在这样自然的环境里生活,都是极为艰难的。为什么生活在这片土地上的人们对自然如此崇拜,对自然界神秘的力量顶礼膜拜?是因为他们期望自己的虔诚和乐观积极,能够让老天有所回应,能让他们的未来、子孙生活得更好、更有质量。”

正因如此,他愿意为生活在青藏高原这片神秘而又纯净的土地上的人们,献出自己的真诚,让更多人知道青藏高原的生态环境,脆弱且亟待保护。

### 环保和公益

央视是撒贝宁职业生涯中最长久的舞台。央视主持人的角色让他广为人知,也把他伶牙俐齿、反应敏捷的形象写入观众的心中。同事们说他“阳光少年”、“干净”、“正气”。《今日说法》制片人朱海峰曾说,“奇怪,法制节目充满灰暗,但撒贝宁没有负能量,像个小孩子一样。”

仔细留心会发现,撒贝宁这些年来一直自觉学习新的表达方式。从法制节目到新闻节目,再到综艺节目,从《我们有一套》《梦想合唱团》《开讲啦》《加油!向未来》,到真人秀节目《了不起的挑战》。

随着每一个华丽的转身,都把撒贝宁推向了新的高度。现在,人生有所积累、事业有所成就,他开始把

目光投向环保和公益。甚至,有粉丝在撒贝宁的贴吧里,骄傲地讨论过,小撒是环保主义者。

2015年,真人秀节目《了不起的挑战》开播。其中一期节目,导演组把队员分成两组,撒贝宁、沙溢等被分到像冰窖一样的屋子里,另一组则进入一间拥有阳光、海滩的屋子。一进房间,撒贝宁第一感觉是:这是一个生存考验?但很快,他们发现,墙上开始渗水。所有人都非常慌张,房间是冰块搭成的。如果水流太多,这个屋子就会融化。撒贝宁给另外一组嘉宾打电话,这才发现导演组的用心良苦,原来两间屋子是相互关联的。

进入到阳光小屋的一组,象征着生活在赤道地带等炎热环境的人。他们只要把空调打开,冰屋这边就会渗水。而冰屋象征着北极,一旦其他地方制造二氧化碳,全球就会变暖,而全球变暖,便导致“北极”开始融化,因此地板开始渗水,寓示海平面上升。

撒贝宁推心置腹地说:“这个节目揭示一个道理,我们是在一条船上的人。尽管大家生活得相距千里、万里,但一损俱损。如果脆弱的生态链条上一环出了问题,十年、二十年我们可能看不到影响。但持续下去,不远的未来,所有人都难逃环境破坏带来的惩罚。唯一的办法就是,停止一切给地球增加二氧化碳的行为。增加地球植被,增强这颗星球转换二氧化碳的能力。”这期节目,揭示破坏环境带来的威胁,让撒贝宁深有感悟。

2016年,撒贝宁完成了个人的终身大事,在老家武汉磨山5A级景区的树林中举办了一场浪漫的婚礼。东湖之畔,梅林深处,40岁的他许下了IDO的誓言。

东湖不大,风景却独好。由听涛、磨山、落雁、吹笛和湖北省博物馆5个片区组成,楚风浓郁,楚韵精妙。湖岸曲折,港汊交错,碧波万顷,青山环绕,岛渚星罗,素有九十九湾之说。参加婚礼的宾客不坐婚车,而是乘船而来。渡轮是武汉的公共交通之一,用婚船代替婚车,既环保节约又独特浪漫,还让人们感受到撒贝宁对家乡浓浓的爱。

据荆楚网报道,仪式过程中,在提到自己已经过世的母亲时,撒贝宁言语哽咽:“我还记得,婚礼策划公司最早把树林的照片给我们看时,一缕缕的阳光透过树叶打在地面。我们当时还在开玩笑,如果这一下雨怎么办?但今天,没有。我知道,今天有一个善良的灵魂在天上,在看我们。她没能来到现场,但是我想,这个阳光是她送的。”

不止这样,婚礼上还有一个植树的环节。撒贝宁夫妇在现场种下了一棵桂花树,见证两人的爱情,也希望能对大自然有一个回馈。

### 责任和自由

全媒体时代,人们不会再用一个固定的形象给某个人贴上标签,大家会在更多节目和平台上,看到一个真实、自然、放松、诚恳的人。在台上,时而一脸正气时而轻松调侃的撒贝宁,走到台下也有邻家男孩的一面。即便疲惫,面对粉丝的拍照合影,他总是露出微笑,很少生硬地拒绝。

角色感是他从小与生俱来的天赋。由于父亲是部队文工团的话剧演员,他一直在台下看父亲排练。尽管不太清楚父亲在做什么,但他明白那是戏剧中的一个角色。戏剧中的每个人物都有自己的位置。这为他的人格奠定了重要的基础:人生是一个舞台,他一定要成为一个角色。

在一次接受记者采访时他谈到,儿时幼儿园老师让他演大灰狼,他不想演,因为大灰狼很坏。老师引导说,小白兔有7个,大灰狼只有1个。撒贝宁开心了,欣然接受。在部队大院里,他每天领着一大帮孩子演戏,布置虚拟环境,召开军事会议,拯救世界。他是司令,琢磨着另一帮孩子搞什么阴谋。

在他眼里,法律同样是一种艺术,一种用来解决人与人之间矛盾、纠纷,用来平衡整个社会的艺术。律师很难得,因为每个案子不一样,他喜欢这种挑战。而今,尽管成为一名主持人,而非律师,法律的思想还在他脑子里扎根。

在主持人到公益人的转变中,他也找准了自己的责任:环保。当然,环保不是靠一个人的努力就可以实现的,需要在政府引导下,全民努力。撒贝宁条理清晰地分析出企业责任、公民责任。尤其在说企业责任时,他有自己的想法和思考:对社会发展到今天,作为全球化的一份子,所有人都对生存的环境存在不可推卸的责任。这么多年做法制栏目,一种责任是底线的责任,即法律的责任。就是说,你做了不该做的事,就会受到惩罚。还有一种责任属于更高的责任,没有人要求你去做,而是自己想做。而且做了以后,不见得有人来表扬你,也不见得会带来改观和效益,更没有轰轰烈烈的反响和光环。但是,这种责任是高出法律底线的责任,这种责任是更值得让人尊敬,让人想要去追随的。

所以,撒贝宁对那些回馈社会,主动担当起社会责任的企业十分肯定,顺便也幽默了一下:“我们不要定一个太大的目标,可以从手边能实现的小目标开始,比如先种草一亿亩。”



李承峰 摄



## “太阳女神”的绿色能量

——记环境教育专家、西南大学教授李远蓉

◆黄虹

她是环境教育专家、国家环境教育一级培训师,致力于环境与可持续发展教育领域的教育与研究工作;她更是一名环保志愿者,身体力行,积极投身环境保护公益活动。“自觉践行生态文明理念,为实现美丽重庆梦,从自己做起,从教育抓起”,是她的环保感言。她就是西南大学化学化工学院教授李远蓉。由于她在西南地区、特别是重庆市生态文明建设和环境保护方面作出的突出贡献,近日荣获了“重庆绿色人物年度人物”称号。

### 身为高校教师,她言传身教从身边事做起

在学生罗明月记忆里,有一件小事一直记忆犹新。那天,她提着一袋垃圾准备去扔掉,刚下楼就遇到了李远蓉。在相互致意后,罗明月正打算离开,李老师突然叫住了她。“等一下,你垃圾袋掉了一张纸屑出来。”罗明月低头一看,果然,在她的脚边有一张小小的不怎么起眼的白色纸屑,原来是垃圾袋上破了一个小口子,罗明月赶紧转身将纸屑捡了起来。

“别看这只是一张小小的纸屑,要是每个人扔垃圾的时候都掉一张,对环境的影响将会怎样?有些时候,正是在我们不经意间破坏了环境,所以需要时时刻刻都要有环境保护的意识。”李远蓉的这席话,深深地刻在了罗明月的脑海中。从那以后,罗明月严格要求自己,看到地上有垃圾,会把它捡起来,看到水龙头没有拧紧,会赶紧拧紧。

李远蓉的教学方式更加让人印象深刻。她设计了寓教于乐的教学活动“生存大挑战”,通过让学生扮演警察、医生、官员等不同的社会角色,体会地球资源减少给人类生存带来的危机。窑砖象征着地球环境和资源,窑砖面积的减少则象征地球上空间的减少、资源的不断消耗,随着窑砖面积的减少而淘汰角色。

学生黎莉说,游戏中,李老师会在旁引导,让不同角色进行讨论,决定淘汰的对象。这样的教学,方式新颖,寓教于乐。在这样的教学,方式新颖,寓教于乐,在游戏中互动过程中明白了环境保护的重要性,加深大家对环境的意识。

### 身为环境教育专家,她尽心尽责传播绿色理念

2007年,中小学环境教育骨干教师培训班开班,作为主讲人,李远蓉为重庆市第五批市级绿色学校创建初评入围的37所学校的60名环境教育骨干教师作培训,就教育部《中小学环境教育实施指南(试行)》《中小学环境教育专题教育大纲》等内容进行讲解。

在培训班上,李远蓉通过荒岛求生选择、静心之旅等小组活动以及情景扮演等形式将环境教育的基本理念以活泼、深入浅出的方式进行讲解。学员们纷纷表示,在轻松愉快的氛围中吸收到了先进的绿色教育理念,对提高全市中小学校环境教育及绿色学校创建水平,推进

素质教育,意义重大。

类似这样的活动数不胜数。李远蓉是国家环境教育一级培训师,这些年来,她先后在北京、上海、重庆等地,参加过世界自然基金会、环境保护部宣教中心、重庆市环保局等组织的大小培训100多场,举办报告、讲座数十次。重庆市环境教育规划,有李远蓉的参与;绿色学校评价体系的构建,也渗透着她的辛劳。更不用说每年参加重庆市绿色学校、环境教育基地的创建指导、评审验收等工作了。

很多时候,这些评审以及讲座活动占用了李远蓉很多业余时间。然而,在她看来,身为环境领域的专家学者,开展环境与可持续发展教育研究和教学工作,为生态文明建设和环境保护贡献自己的心力,是职责所在,义不容辞。

### 身为环保志愿者,她注重实践寓教于乐

国家重点节能技术的推广、中学生探秘垃圾焚烧如何变废为宝、海洋环境污染对人类的影响、低碳生活、绿色科技……点开微信朋友圈,每天都会看到李远蓉分享的关于环境保护的最新信息。

学生马坤鹤说,李老师经常利用微信、微博等平台分享环保知识,宣传科学的环境伦理观、环境价值观,积极引导我们践行3R的生活方式。跳蚤市场也是李远蓉的一大创举。每到周末,她就动员师生和社区居民捐闲置物品,倡导一物多用、物尽其用。

不过,更多时候,李远蓉则把时间用在了带领学生参加环保社会实践活动上,四川阿坝、重庆巫溪、石柱、忠县、璧山……这些地方都留下了李远蓉的足迹。

每次带队参加活动,李远蓉都会设计跟环境保护相关的内容。有一次,李远蓉设计了一个“自食恶果”的活动,由大家轮流为选定的食材添加盐、辣椒、酱油等调料,通过击鼓传花的方式依次传递,当鼓声停时,由得到食物的同学将之前由大家添加了不同调料的食物吃掉。通过这样的活动,让学生们明白,食物好比生活的环境,如果每个人都对它做一点破坏,最后受影响的也将是人类自己。

增强幼儿园小朋友的环境意识也是李远蓉关注的重点。为此,她指导学生与西南大学实验幼儿园合作一起开发了“蓝花楹”项目,让孩子们和蓝花楹做朋友,观察蓝花楹在不同的自然环境中的变化,让其在潜移默化中喜欢蓝花楹,喜欢上其他的植物,进而关心整个自然环境。

学生张静告诉记者,李老师的理念是,保护必须兼顾研究和环境,不能为了做研究而破坏环境。

张静记得,在引导幼儿园小朋友观察蓝花楹的过程中,李远蓉总是叮嘱他们,要告诉小朋友不能为了观察蓝花楹而折断树枝,只能捡掉下来的花朵。

李远蓉带出的研究生团队被称为“化学教育之家”,而她自己则被学生们称为“李妈妈”、“太阳女神”,亲切而又充满正能量。她用她的人格魅力影响着一届又一届的学生,带给大家宝贵的精神财富。大家都说,能够遇见李老师,是人生中的幸事。

## “希望明年还到这里来”

中国环境报:您是第二次参加绿哈达行动,这次有什么新的感受?

撒贝宁:今年我到草场来,天气比去年强多了。去年种草前忽然乌云大作、暴雨倾盆,感天动地、惊天地泣鬼神。而且去年搭的密封帐篷,风大得差点把帐篷都吹翻了。所有人紧紧地抓着横梁,怕帐篷倒了。这个画面给我留下了深刻的印象,如果环境真的崩溃,地球面临灭顶之灾,谁都跑不了。现在似乎又要下雨了,中科院负责种草的武博士跟我说,下雨好,下雨对种草很有好处。

中国环境报:既然高原反应那么严重,为什么不选择一个轻松一点的环保活动?

撒贝宁:这样的公益活动一定要坚持,不是来一次就可以了。跟环境直接相关的活动,都需要持续的坚持和努力。改变大自然的时间很快,但恢复自然却需要很多倍的时间。所有为了保护西藏生态的人们付出了很多,这是一项长期事业,只有一年又一年的努力,才会有成效。如果可能,我希望明年还能到这里来。

中国环境报:如何看待环保公益事业?

撒贝宁:不管是企业的社会责任感,还是公民的社会责任感,别把责任放到底线去看。不要等到受惩罚,才去担这个责任。比如在一些法律严格的国家,如果你垃圾分类,就会受到严厉的处罚,但在中国目前还没有。可是,是不是一定要等到要罚钱的那天,我们才去把垃圾分类?今天这项要求已经提出来了,虽然没有人用惩罚的手段,或用责任追究的办法去严格要求,但我们也要提前去做。公益也是这样。没有人要求的时候,自己能不能提前做一些,对自己的内心也是一种平衡。

中国环境报:你在央视人缘好、朋友多,有想过带动其他主持人发起环保公益活动?

撒贝宁:你的建议很好。我们有一个主持人联盟的微信群,大家也经常在群里交流一些公益活动。当然每个主持人都有自己的方向,有各自正在从事的公益活动。回去以后,我也让大家多了解关于生态保护的活动。生态保护,需要每个人共同努力。