

她说
loud and clear

陈辰：保持好奇，也静待花开

偶然与落差，都是经历

故事的开头总是带着几分偶然：读国际新闻的陈辰，曾和身边同学一样，按部就班地规划着未来，目标成为当时最流行的职业——外企白领。没想到，一个暑假勤工俭学的机会，让她误打误撞成了少儿节目《小太阳俱乐部》的英文主持，人生轨迹就此转向。

“你像水一样，可以倒在任何一种容器中，变成任何一种形状，甚至滴一点颜料就变得不一样。”陈辰将自己比作一张被不同导演组上色的白纸，一切从零学起，“甚至导演会提醒你，对着镜头要放松，就像和男朋友说话”。

她也不回避故事的另一面：没有一夜走上人生巅峰的爽文情节，而是在多年历练后，依然可能遭遇迷茫，困于自我认知与外界定义之间的落差。作为“好学生”成长起来的她，曾期待自己在荧屏前展露学识深邃、言之有物的知性气质；可天生的娃娃脸与生动鲜活的表达方式，让“可爱”成为她留给观众的第一标签。“当你的认知，与真实的你之间的落差很大，你会很焦虑。”

怎么弥合这种落差？只有时间。她否认来时路的挫折：“就像煮鸡蛋一样，非得热水8分钟，不然不够熟。”这条路没有捷径，只能继续做真实的自己，在一次次实战中积累力量。好在上海常有国际性盛事，外语能力出众的她有了更多登台的机会。“站上这个舞台，就要把自己像水倒进杯子，让自己试着去靠近那种能镇住场面、能量辐射全场的状态。这个过程真的是一边学一边做，一边做一边学，慢慢地，时间到了，你似乎也 and 原来自己设想的样子更接近了一点。”

我们问，作为首位亚洲主持人搭档英国演员本尼迪克特·康伯巴奇主持第十六届劳伦斯世界体育奖颁奖典礼，算不算主持生涯的“转折点”。陈辰的回答，有一种“轻舟已过万重山”的从容：“或许很难说有某个具体的节点，但那确实是一次难得、幸运、标志性的工作。”

走得越远，越见新事，曾经的落差也终究变成笑谈。2025年《令人心动的OFFER7》播出期间，陈辰开启了自己的视频播客，她形容这是长视频创作者在互联网上“抄起了老本行”，“相对来说做短视频多少会有一点不满足，还是希望有持续的情感共鸣、营养的输入。”

从在节目中共事的鲁豫身上，陈辰看到了表达的另一种可能——从前，主持人们习惯将自己放得很低，永远怀着“嘉宾比主持人重要”的心态；现在，主持人们开始真诚袒露自我，却意外发现外界同样欢迎这样的表达。她甚至记得，《令人心动的OFFER7》录制现场，导演调侃带教的主持人们“太收着”，从不曾争先恐后“抢话”，“或许，不是我们不会说话，而是我们太习惯于让别人先说话。”

“我说的东西，大家凭什么要听？”陈辰曾在潜意识里追问自己。但在做视频播客的过程中，她开始学习向内挖掘：“这个话题，我可以讲什么？我的人生和我的成长中有哪些信息可以分享？这个过程很妙，你更了解自己了——哦，我走过这条路，我是这样来的。”

好奇心，新赛道的底气

主持人的尽头是什么？有人选择做一辈子的主持人，把专业淬炼到极致；有人转向幕后，去掌控内容创作的全流程；也有人多面开花，弄潮而上。

陈辰的选择，则带着本能。“曾经我只觉得自己想做一点不一样的事情，后来渐渐发现，我的驱动力是好奇心，我总是在渴望新鲜事物——既然我没做过，为什么不去试试呢？”

于是，在《陈辰全民星》试水制作人之后，她将目光投向了更多元的题材。彼时，一档致敬英雄的“命题节目”，

“我特别想和正在苦苦等待着发光机会的年轻人说，看，一个始于好奇和热爱的人生也可以获得这么高的肯定和鼓励，所以尽可能勇敢一些去追寻你内心的渴望，去创造，在创造中理解人生，洞察世界，回应时代。”

2025年末，陈辰在长沙捧起第三届中国播音主持“金声奖”奖杯。一番感言，既是对数十年职业生涯的回望，也是对无数追梦者的寄语。此后的一个多月，她步履不停，主持多场大型盛典和晚会，也忙里偷闲，专程请假赶去拉斯维加斯感受 CES2026 的 AI 新浪潮……

两个行李箱，四天八万步。这数据看似勾勒出一个“高能量”的她，陈辰却说这不过是看到的一面。在和新闻晨报“她说”专栏的对话中，她不止一次地形容，有些时刻把自己当成水，倒入不同的容器，便呈现出不同的形状。

她意犹未尽的，是水的本质从未改变——由好奇心与热爱驱动，始终奔腾，却也拥有顺其自然的流动性。



成为摆在她面前的一个重要选择。陈辰并不讳言，她的资历排在很多优秀制片人的后面，唯一可以一争的，是英雄题材过去鲜少有人涉足。“我大概判断了一下，好莱坞大片讲的都是英雄主义，我们为什么不能还原英雄的生活？能做，我就举手了。”

这档后来定名为《闪亮的名字》文化寻访纪实类节目，是陈辰转型制片人路上筹备时间最长的作品。她考虑过与成熟团队合作，也曾向众多资深从业者虚心求教，在大半年的打磨中，她逐渐敲定了独特的创作思路：不止是简单重走英雄路，而是在她实地寻访的基础上，邀请演员重现英雄内心的高光时刻，让英雄形象更鲜活、更有温度。

为了证明这种模式的可行性，陈辰和团队做足了功课，甚至提前做出“模板”反复打磨。她知道，这注定不会是一档“特别破圈，让所有人趋之若鹜”的节目，但它的存在，能吸引更多年轻人去接近这些平时很少被提及的英雄的生活。而比起后来摘得的中国电视“星光奖”等诸多荣誉，《闪亮的名字》之于她，更意义非凡的是重塑了她看待人间的方式，“在深入研究这些英雄的人生时，就好像把他们高能的人生都过了一遍，这是怎样的一种滋养！”

所以，在《闪亮的名字》《时间的答卷》陆续收获认可之后，陈辰转向科普节目新赛道的选择，似乎也不那么让人意外。在前沿科学思想秀《未来中国》中，她尝试用各种方式对话顶尖的科学家，把“北斗导航”“深海钻探”“国

产造芯”等硬核话题细细拆解。

她笑说，踏入全新的赛道，亦是倒逼自己快速吸纳硬核知识，全力寻找最合适的科学家嘉宾。而比起个人的成长，更让她珍视的是志同道合的团队：拍《闪亮的名字》时，一群人读着台本就会热泪盈眶；做《未来中国》时，全组导演都变身“科普翻译家”，把硬核的科学内容转化为通俗易懂的表达。

我们打趣，对话科学家会不会比一般的采访对象难很多？她却却说，那些聊起自己研究领域就两眼放光的科学家，同样是出众的表达者，“他们聊到自己热爱的事情那种眼睛放光的样子，真的很有魅力！所以我觉得，你一定要把自己放到一个高能的环境里，英雄人物也好，科学家也好，他们会给你非常强大的能量。”

要沉淀，也要动起来

“AI 来了，人类主持人不是要下岗了，而是变得更重要更珍贵了，因为只有心和心的共情，才能够真正滋养人的灵魂，换得天地的回响。”同样是在“金声奖”颁奖典礼上，陈辰道出了这些年直面 AI 科技的感触。

事实上，早在 2024 年的《未来中国 AI 季》之前，她已然感受到了 AI 浪潮的来势汹汹。“当时我们考虑的是，AI 的应用在中国的前景和市场很大，方兴未艾，足够我们做一整季的节目。”为此，她和团队在全国范围内寻访了 2000 多个 AI 应用项目，最终筛选出三四十个呈现在节目中。

“我觉得这是人类历史上难得的一次科技浪潮和真正变革，在这种人机共创的大浪中，我想任何一个人看到都会很兴奋，都会想知道下一波热点在哪里，我们还可以做什么。甚至从非常自我的角度，我想知道人机共生时代，我能怎么自处，人类会在一个什么样的处境中。”

现在找到答案了吗？“目前 AI 的各项能力已经远超人类的中位数，而且还在飞速进步中。这种情况下，我觉得人需要更多的觉醒，去创造人该有的价值。”

作为母亲，她也敏锐关注着未来世界需要怎样的教育。“观点一直在刷新，但也一直在摇摆”，她忍不住自嘲：“你相信未来世界可能不需要补习班，但如果人人都上补习班，你还是会担心，孩子不上会不会落后？自信心会不会被摧毁？”所以，摇摆过后，她唯一确定的是不断观察、鼓励孩子去寻找热爱的事，“未来如果人都不需要工作了，你的价值感从何而来？或许就是不为任何结果，只是为了热爱而去做的这件事。”

就像她对《令人心动的OFFER7》里的女孩子们的叮嘱：行业紧张激烈，女孩们之间的竞争更强，关键还是发自内心的喜爱，让自己不断地“动起来”，“别挑活，有什么活都去接。我入行的时候正好是这个行业的黄金期，很多机会把我们锻炼成了现在的样子，很多表现其实来自时间积累带来的经验与直觉。新人没有经验积累，所以必须动起来，不断尝试、积累，就像训练大语言模型一样，素材够多，才能输出更好的内容。你也要真的热爱这件事情——哪怕没有一个观众，你还愿意去做，这份热爱对你来说，就是一种加持、一份礼物。”

“一切需要沉淀，但你不能坐着等，还得不断地去争取。”这或许也是她的人生信条，投入地去做，但可以不执着结果；遥望未来，也可以把过程的得失轻轻带过。“我关心下周要去做什么，这个月该执行什么样的方案，也关心 10 年之后人类会发生什么。至于中间的事情，我觉得顺其自然、静待花开就好。”

文 / 晨报记者 曾索狄
图 / 晨报记者 谢晶
插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任
见·证·她·们·始·终·在·场