



### 澳大利亚人海蒂讲述在上海打拼的故事

# 一名传统电视人，如何应对新媒体时代的挑战？



## 一开始,我对新媒体说“不”

这也许是上海滩最为人们熟知的一张洋面孔。在过去21年里,这张总是笑容洋溢的脸一周五天准时出现在电视台的招牌栏目《洋厨房》里,教大家制作世界各地的美食。

自从1997年来到上海,澳大利亚人海蒂·杜甘(Heidi Dugan)已经在这座城市工作生活了26年。她为了追逐自己的演员梦来到上海,却在这里迎来主持生涯的巅峰。近年来,她的触角又延伸到商业领域,成为一名创业公司的老总;在生活中,她嫁给了自己一见钟情的上海男人,儿女双全。

电视机前的上海人在岁月流逝中注视着这个上海媳妇从青春时代来到生命的中点,此刻进入了“五字头”的阶段。她觉得,自己正处于人生中最好的年华。岁月叠加在她的身上,让她变得前所未有的头脑清醒和意志坚定。

近日,在海蒂的办公室里,新闻晨报·周到记者听她讲述了在上海一路打拼的经历和人生的得失。她说,自己有时候感觉好像是在拳台上被连番击倒的拳手,却不得不一次次快速挣扎着爬起来。她在哽咽中提起去年春天的上海疫情中传来了母亲在澳洲去世的消息,至今回忆仍觉伤痛。但她安慰自己:“没有谁的人生是容易的,大家都一样。”

在她的办公桌前,非常显眼地竖着一面自媒体博主们必备的补充灯。现在,她有很多时间用于自媒体创作。不可避免的,作为纸媒记者的我们和作为电视主持人的她也聊到了传统媒体和新媒体的对抗。

希望通过节目来学习英文。”

另外一类则是上了点年纪的,从50岁到70岁的观众,他们主要是为了食物本身而来。

“因为我们介绍的料理包含各个国家的特色,而回溯历史,上海(美食)在历史上经常受到那些漂泊至此的外国人影响,比如说俄国菜对上海人饭桌影响就很大。因此对于那些上了年纪的观众而言,很多料理让他们感觉熟悉而亲切。很多老年人在看我们节目时的反应就是‘哦我知道这道菜!’‘那道菜我也熟!’”

随着中国观众的基数越来越大,她逐渐将焦点转向了这一群体。而电视台还是坚持,焦点仍集中在外国人群体上。在这个问题上,海蒂的态度很坚定。

“对于我而言,作为一名主持人,我100%坚持这档节目应该重点为中国人输出内容。因为我所在的社会主体是由中国人构成的,他们才是我应该服务的人群。”

《洋厨房》是一档纯粹的美食节目,但22年来,它也折射出了上海和中国的变化和发展。

海蒂回忆,“很多中国人实际上是通过这档节目,开始走进西餐接触真正的西餐,理解西餐文化的。”

由于《洋厨房》打破了传统美食节目的僵化设置,在节目里她和大厨们一起去大卖场采购各种食材和调料,很多上海观众最早正是从这档节目里了解到橄榄油、黄油这些如今看来很普遍西方食材。

“通过一期的节目,中国观众知道了怎么使用这些东西。开始,他们尝试去进口食品商店买,后来越来越多,再后来超市里随处可见了。所以这档节目的影响还在于贸易方面,它对上海进口贸易的影响是巨大的。”

最初,《洋厨房》所设定的受众群体是那些沪漂的外国人。但是节目开播一年以后,海蒂和她的同事们意识到现实和预期出现了偏差。“事实上,看我们节目的中国观众更多。尤其集中在两类人群,一类是以大学生为主的年轻人,他们

海蒂觉得,自己在转型中遇到的最大挑战还是由习惯造成的。

“自从开始尝试以后我发现,新媒体很容易就占据了一个人的生活。”她说,“比如我在吃饭的时候想拍点和照片,对我来说最难的部分是……如果我吃饭,我就想完全沉浸在这一刻,真正地享受自己的食物。”

她不愿意随时随地拿起手机拍摄,像绝大多数自媒体博主那样,她们往往以拍摄为主,吃饭为次。

“所以当我做社交媒体的时候,我和别人的方式不同。我仍然会用自己从电视台所接受的训练,也就是说,我会明确告知观众这就是我想分享的信息。我会把时间等信息交代得非常清楚。我会介绍我打算怎么拍,什么时候拍,我把它当成一份工作那样去对待,就像拍摄电视节目时一样。

和传统媒体不同,新媒体的内容创作更为即兴,剪辑的部分很少。而由电视台制作的片子,则在后期会进行大量剪辑。

“但最关键的区别在于,当我们在自媒体上发布了什么内容,人们可以立即反馈。这点很棒,作为传统的电视主持人,当我在节目里说话的时候,我看不到电视机前观众的反应,不知道他们的想法,得不到反馈。这让我想变得更好的话会困难。”

海蒂总结,这也是为什么自媒体发展得这么快的原因所在。“因为你持续性地得到外界的反馈,那下一次就可以把事情做得更好。”举个最简单的例子,她不知道人们是更喜欢自己在镜头前讲英语还是中文,但在自媒体平台上,她可以向大家,而她也得立刻得到反馈。“下一次,我就能按照大多数人所希望的方式来内容进行输出。”

当然,即时反馈有它的问题,那些负面的评价往往得不到过滤,它们对于心理脆弱的主播有时是要命的。

“我相信,无论是在自媒体上,还是在普通的社交场合,我们应该对自己想要输出的内容更有信心。”海蒂认为,“好的反馈也好,坏的反馈也罢,我们应该调整自己的期望值。如果有人不断地说‘我爱你’,这对你没有帮助。同样的,如果他们一味地否定你,说‘我讨厌你’‘你是最糟糕的人’,那也不会任何方面帮到你。所以类似的话我从来不会去听。我愿意听的是一些建设性的意见,比如‘你这样做是好的’或者‘我不喜欢你做哪些事情’,那是我愿意听取的意见。”

作一名自媒体主播,他们首先要忠于自己。“当我忠于自己的时候,不是所有人都会喜欢我,但我觉得我可以接受。”

海蒂认为,自己的身体可能正在经历某种变化,你有时候会感到自己被高强度的工作吞没吗?

海蒂:没有,因为我从未停止健身,纵观我的身体健康永远是排第一位的。所以我对自己的了解,我会说自己现在的身体状态比我30岁的时候更好。我想,我们完全可以在任何年龄都保持健康的身体,但是我们需要坚持不断地锻炼。

新闻晨报·周到:你也会曾经经历过所谓的中年危机吗?

海蒂:也许并不那么糟糕……我想,这在任何人的生命中都是很正常的;当你同样一件事做了一段时间后就会自问,难道我生来就是为了做这些吗?有没有其他的事是我应该做的?但我从很年轻的时候起就学会了一件事,那就是我一直不断地问自己这个问题。从我20岁的时候起到现在,我想这也是我成功的原因所在。20出头的时候,我有了一份工作,我问自己:这你想做的吗?这是你追求的方向吗?还有没有别的,别让我的心难抑自禁地倾向它的事?

然后,当我意识到必须要作出改变的时候,我会非常无畏和自信。

就是因为我在自己的人生中经常性地对自己进行灵魂拷问,所以我从没有过一个阶段会突然感到茫然:我的老天,人生的意义到底在哪里啊?

新闻晨报·周到:对于当代中国女性而言,年龄和容貌焦虑越来越严重,在你们国家情况有所不同吗?

海蒂:我想这是一个全世界女性共同的问题,虽然我在这个年纪很开心,但我不想再变老了。没有人想变老,我们都尽量延缓这个过程,只可惜不能逆转。我们的形象是如此重要,我们永远在担心自己是不是长皱纹了,我有没有变老?我看上去怎么样?

你看,我寻思着这种焦虑不是来来去去的东西,它是一直在那里的,在你脑中某个地方永远地扎了根。因为它真正意味着的是,你正在渐渐接近死亡。我想,这才是每个人真正所想的。

但是,到了这个年纪,你会允许它影响你的行动,你做事的方式或者态度吗?我想,我不允许它影响我,反而我希望它变成我的超级力量。你知道,我可以接纳它,我可以用它向人们展现,我是不一样的。

新闻晨报·周到:也就是说,如果你不惧怕死亡,死亡就影响不到你?

海蒂:的确如此。我是真的相信,我们只

新闻晨报·周到:进入50+的阶段,这对于你而言意味着什么?

海蒂:我比以往任何时候感觉都好。你知道,足足50年的生活经验让我对今天的自己感到如此满意,因为现在的我更有智慧,更自信,更坚定,知道自己要什么。而且当你处在人生中的这个阶段,生活也变得越来越有趣,越来越激动人心,你可以看到未来50年潜在的可能,想要一一去实现它们。

新闻晨报·周到:你对整容是什么态度?

海蒂:我认为女性应该做她们想做的事,有的女性想通过整容来改变自己的脸,有人想以此来保持自己的脸,而还有些人不喜欢整容的想法。

我很幸运,因为我有好的基因,我很担心自己的皮肤,我可以维持自己的容貌,但我会接受整形手术吗?也许不会,至少现在不会。也许10年以后我会改变自己的想法,我觉得重要的是你想成为怎样的人。

没关系,如果你想整容。你知道,当你逐渐衰老的时候最难接受的事情之一是,你内心觉得自己仍然只有30岁。但你外部的机体反映出这点了吗?这就是我觉得人们应该多运动的原因。而她们去动手术或者进行微整,也是因为她们希望自己的脸能反映出自己内心以为的年纪。

新闻晨报·周到:分享一下自己保持年轻的秘诀?

海蒂:坚持做到这五点:运动,每天都动你的身体;要多喝水,这是非常基本的;早睡早起;吃得健康;以及使用好的护肤品。所以只要我能买到有机食物或者有机护肤品,我都会去买。

新闻晨报·周到:作为一名创业公司的老板,你希望怎样激励其他职业女性?

海蒂:我现在手头的一个项目叫“RIZE活出热爱”,我们会提供很多课程,就是帮助职业女性去创造,实现自己所热爱的人生。

对我来说,我希望她们可以接纳真正的自己。每个人都是与众不同的,这正是你了不起的地方。

重要的是不同,而不是相似。要忠于自我,不要被他人所影响,自信一些。我想和女性分享的最重要的事情是,不要害怕迈出人生中重要的一步,你要有勇气向前迈进一步,去承受风险。因为我所学到的就是,每一次我向前一步,冒点风险,我就能从中得到成长。我冒险越多,我越有能力承担风险。这意味着,我会有很丰富的经历,我会经历很多让人难以置信的时光,我会过一种真正充实的人生。

文/晨报记者 沈坤或  
图/受访者提供

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容

扫描二维码  
阅读更多精彩内容