

平均分



[平均分 下载链接1](#)

著者:康辉

出版者:长江文艺出版社

出版时间:2019-11-1

装帧:平装

isbn:9787570213023

央视著名主播康辉的忆旧随笔集，也是一个媒体人从“不适合”到“国脸”的逆袭手记。
○

康辉自称是平庸之人，一贯老成持重，欣赏“无招胜有招”的美学境界，上学时曾被同学称为“旧社会”，但经历了生活与事业的考验和进阶，他总结称“新闻就是我的性格”。

《平均分》一书中，康辉书写高考的波折、猫奴心得、央视工作的爱与痛、与父母和妻子的细腻情感，对“中年危机”也有一针见血的反思：“对自己不信任，那才真是危机”……

看似“平庸”，也道出了“平庸”这枚硬币的另一面——也许每一个单项都不是冲在最前面的，但每一个单项都无法忽视他的存在。

康辉文如其人，平淡中有韧劲儿。在生活的、职业的赛场上，想不甘人后，只有努力地去试每一个选项，在每一个选项上都能及格，在及格之上再努力，才能给自己拿到一个高一点的平均分。平凡却又努力不平凡的人生，或许才是大多数人可参考的人生范本。

作者介绍：

康辉，中央广播电视台央视《新闻联播》主播，中共十九大代表，享受国务院特殊津贴专家，入选全国宣传文化系统文化名家暨“四个一批”人才工程。全国五一劳动奖章、第四届全国德艺双馨中青年文艺工作者、中国广播电视台节目主持人“金话筒奖”“全国最美志愿者”获得者。

目录:

自序 光阴的故事

“别人家的孩子” / 003

广院断章 / 016

康辉：21°C，不多不少，刚刚好 / 030

在巨人的肩膀上

我与《新闻联播》 / 049

难忘的2008 / 073

十年一觉世博梦 / 092

那些年，我们一起追过的神舟 / 100

今天是你的生日，我的中国 / 105

此地空余老山墓 / 111

国家与尊严 / 124

弹指间，数载芳华 / 133

忆罗京 / 137

南京之祭 / 146

在《新闻联播》里寻找“中国气派” / 149

硬币的另一面

我来上春晚 / 165

我不是“播神” / 183

“念稿子”的人想“说”的几句话 / 193

康老师

成长 / 201

念念不忘，必有回响 / 209

对不起，我爱你

我的“成人礼” / 217

写给妈妈：不是祭文的祭文 / 223

与妻书：万千荣耀，不及日日晨昏间的琐细 / 229

姐姐—我曾是她的“灾难” / 233

我的孩子们

萌宠人生	/ 241
妞妞，送你离开	/ 253
那些风花雪月的事	
欲寄彩笺兼尺素	/ 263
绿茶心处是江南	/ 266
枕边厕上书	/ 269
那是一道光，如此美妙	/ 294
后记	
· · · · ·	(收起)

[平均分](#) [下载链接1](#)

标签

康辉

自传

随笔

传记

新闻

不平凡的人生

2019年

从不同职业看

评论

有点可惜，现在的央视主持人在思维的锐利程度上已经不如白岩松那一代了。尽管写得很真诚，但写得太三好学生了一点点。

其实再厉害的人都会自认为是平凡的普通人，但是努力把平凡的人生过得不平凡就有了与众不同之处。最近对康辉路转粉！

拼凑的自传

康辉就如同采访中写道到的：“出镜频率非常高，但很多人好像对他并没有太深的印象，人们记住了他说的资讯而忘记了他……这本书带来的最大感受就是温文尔雅，沉稳严谨，是很温情的人，“对不起，我爱你”和“我的孩子”这两部分文笔细腻，用情之深，催人泪下。工作的理性与情感的感性在他身上完美融合，所以被称作“旧社会”的康辉能写出“我竟是那样欣喜地去拥抱你的生命，甚至将希望将自己的生命解构成无数的碎片，以便能够嵌进你生命的每一个缝隙中。”品茶、养猫、看电影、看书…这绝对是一本让人路转粉的书。在首发现场，康辉说目前暂时不考虑开通个人微博，但是在“央视频”上有个人账号，目前好像只有这种方式能关注到康帅了。

傻逼书

书店随手读物

其实读到播音“嘴瓢”了那一章节，康辉对自己的苛刻就很让我不适（出错人之常情，然而他总会找到一万个不是狠狠批评自己），总觉得过了，败好感，但接着读到父亲在他高考时为常人之不能为，感叹同时，也开始理解他为什么对自己这么高要求。全书7个章节，从校园到工作，从工作到生活，从生活到情趣，都有所述。工作部分非常厉害（也是我最为欣赏之处），央视新闻联播的“播神”，担任建国60、70周年解说，香港回归、回归10、20周年解说等等，随便拎一个出来都份量十足，时代给予的成就，是机遇，关键也得自身足够优秀，足够做好准备。全书他都比较低调，但是自信是压不住的，“心中当然有那个梦，而且我愈发笃定地认为，除非联播不再有机会，只要机会来了，一定有我”，叹服。

2020年第一本，关于这本书评价褒贬不一，有人说这是一本拼凑的自传没什么阅读价值，但于我而言，从中看到了一个更真实的新闻工作者的日常，而且还了却了许多童年经常好奇的事情。康辉的文笔超棒，正如书中所写的，只要有一个人能从这本书里得到

些什么，那这本书就是有价值的。对我来说是有价值的，还想抽空再读一遍，学习康辉对于工作和学习的一丝不苟和细致入微。

原本想给两星，翻到包装的价格58，再降一星。

正如作者在后记里说的，这就是名人出书，完全是为了出书为了拼数而凑成的一本书，这个说法不该放在后记里，放在前言里更好些，上来就告诉读者，这是一本烂书！！！用作者的词来说，这本书毫无厚重感，很多东西更像是小学生作文，而且是大队长的小学生作文，唯一的可取之处也就是作者的真诚了，如果不是代笔的话，当然，这种水平也不太像代笔的。

我承认，每个人都有自己位置和社会使命，作为dang的发言人的角色，简单介绍下自己工作内容相关的部分就好了，没必要把自己接受的洗脑教育拿出来洗别人嘛，天天被洗脑已经没有独立思考能力了？放长远去看，你哪知道哪个历史事件是对是错？还敢出书立言？真是辱没斯文啊！

看人挑担轻飘飘，自己挑担压折腰。

第一还是央视的平台好。第二真是很无趣，没做出什么成就，然后还端起架子来。累不

那天在见面会现场，康辉说“平凡是客观的存在，平庸是主观的选择。”但，我们还有很多的选择啊。

“请别低估自己，有时候一句话、一件事就可能影响一个人，甚至改变一个人，特别是年轻人。你珍惜的那些美好的东西为什么不可以用这种方式和更多人分享呢？只要你的文字是真诚的，这就是价值和意义。”

2020, 010。一个新闻从业人的一生，看到了一个平凡敬业、奉献隐忍、愿意等待的康辉。生活从来就没有什么逆袭，优秀的人，就连习惯都如此优秀。

还学到一个词，天道酬勤。

写的太散，太像好好学生，我感触不多，作者对自己的内心的感触写的不深，大都是以下浅显的口号道理。可惜众生没他这么顺利

我曾以为这张“国脸”只有三十多岁，没想到已知天命。听完书，人家的心态是真好。看似顺利的人生每一步，其实都渗透着勤奋的汗水。可见世间凡事无论难易，把“认真”“努力”“坚持”做到了，也就水到渠成了。看完和我妈讨论了丁克的问题，她还是觉得好基因浪费了可惜。我觉得，就还不错，不过是每个人都要承担自己的选择造成后果。丁克可以更专注自己啊。

康辉的文字和他的人很相似，朴实、不花俏、真诚、接地气以及端正，挺能击中人心，读完甚至对央视产生莫大改观。

越读越觉得，其实他是一个我们可仰望、可钦佩的人，但也是一个可触摸甚至可成为的人，平凡人拥有最努力的心和最认真的态度，终会成就不凡。

越读越像是高中学生的作文，比如高考议论文。

三好学生写作文

就像很多人说之前的康辉一直没引起大家的注意大概太多人不看新闻联播。主持人大赛中，就觉得这是一个很正直的人。严谨认真，有血有肉的直男。书中有写对他指导性的罗京老师，有大型活动主持对他个人成长的历练，比如春晚，世博会，奥运会，汶川地震等。更有起篇从小到大的成长历程，一个成绩优秀，品行端正的四好青年。在学生时代参加很多活动，也使得他在主持这条路上越走越远。成了一颗璀璨的。

[平均分 下载链接1](#)

书评

知道《平均分》这本书起源于中央电视台的一档节目，央视主持人大赛，节目中被康辉的理性、胸怀以及情怀所感染，惊讶于这样一位有才华的人，虽然早已熟知，但真正了解到其内心的想法，却是在当下。

另外一点不得不否认的是，人到了一定的年纪，都喜欢读自传类似的书籍。我同样也...

平均分

主持人大赛康辉，网红康辉，新闻联播康辉，春晚的主持人康辉，这本康辉的书，可以说在他热度最高的时候，应运而生。

买这样一本书看，有跟风的成分，也有对康辉的欣赏，如果自己不感冒的人断然是不会看他的东西的，从买到接近看完，也就是断断续续三五天的时间。就如...

《平均分》康辉看书追星

康辉老师真的是理想型！有一点点带“古板”的成熟周正，阅历渗透在谦逊平实的谈吐、通透豁达的视角里。是遥不可及又很有亲近感的人。

前一半与其说是自传，不如说是从新闻人的角度看到的几十年的中国传记。国家的宏大川流汇集着千千万...

最近一年来，央视主持人康辉在网络上非常火。

2019年5月13日，《新闻联播》上康辉播报了《中国已做好全面应对的准备》这篇宣言

：

对于美方发起的贸易战，中国早就表明态度：不愿打，但也不怕打，必要时不得不打。面对美国的软硬两手，中国也早已给出答案：谈，大门敞开；打，奉...

带着一点执拗，和这两天对工作不太上心的歉疚，用一下午和一晚上的时间读完了这本《平均分》。可能觉得读书得一鼓作气，或者这种散文随笔式的类型越是了解越是觉得有趣，每一篇都是人生不同方面的体验，不久前，听康辉在喜马拉雅的一个朗读，“读书是最简单的奢侈”，最近也重...

赶在二零一九年的最后一天读完此书，就不让它跨年了书。

书是一些回忆加随笔式的集子。诚如作者后记所言，它给人最大的感受是真诚。比如他毫不避讳地说出自己小时候内心的那些不是很光明的想法，以及暗地里做的可能很多人都做过的小伎俩，其实，他也并没有外界看起来的那么“别人...”

质朴中透露着不凡 平实下蕴藏着华丽 冷峻里饱含着热情 严肃后亦不乏活泼

这是他的文字，也或许就是他本人了。

你看，就算是別人家的孩子，原来也那么可爱，那么淘气，甚至还有一点“坏”；

你看，工作可独当一面的他，原来也会那么“依赖”父母，也会曾是姐姐的“灾难”；

你看...

说起《新闻联播》主播，大家总是亲切地称呼他们为“国脸”，这是因为男主播们总是一张方方正正的国字脸，端坐着就一身正气。每天下午七点，他们字正腔圆地用富有磁性的声音播报着家国大事，可谓是国家的“门面担当”，但同时他们又尽量地在缩小个人主义，用专业发出代表国家...

从今年1月底左右，到现在有很长一段时间，新闻联播上都没有见到康辉出镜了。前段时间，当时郑爽和康辉合影上热搜，不禁想对康辉了解的更深入一点。微信读书上，也上架了2019年11月出版的康辉自传《平均分》。疫情这段时间时间充裕，有时间来给自己充充电。这本《平均分》，拉...

我想，每个人都是多面性的，众人眼中一帆风顺风生水起的康辉实际上也在背后付出了很多努力，而他的努力恰好促成了他的成功。我记得主持人大赛中撒贝宁说的一句话：你不能和一个睡在化妆间的人去比谁到的早。由此可对康辉做事的认真有所了解。如今我们的生活中充斥着太多没有价...

还是那个温柔的康帅，字里行间充盈着对工作和生活的欢喜。成绩一直名列前茅、考上好大学、毕业找到好工作、成为家喻户晓的新闻主播，康帅是标准的“别人家的孩子”。他又有着自己的小调皮，有时也干些“出格”的事，挨着大人的骂心中却有着热乎乎的成就感。虽远不及康帅这么优...

很庆幸，在12月份和妍丫儿去逛Page One的时候看到了这本书，我“男神”的个人传记。一直觉得康辉老师个人非常优秀，能力强水平高，看完老师的传记之后，这种感受更深了。我想这都来源于老师的好习惯吧，所以说我们做事靠的不是自觉而是习惯。老师在传记中语言平时自然，态度亲...

这本书是央视主持人康辉的自传，书里讲述了他从小到大的成长经历，与家人朋友的相处，喜爱的事物，包括一些其他人对他的采访、他自己的演讲稿等等，内容比较多比较杂。从小到大，他都是“别人家的孩子”，成绩好，顺风顺水，有些小叛逆，会请假去看电影，组织同学爬泰山。可能...

年前，带着几分好奇。在网上看到康辉老师出了这本书，便从网上买来阅读。利用业余时间，读完此书大概用了一个月左右的时间。内容平实，大都是作者的一些读

书、工作经历和一些生活感受。读完后，对作者的认识更深刻了一些，而不仅仅像是新闻联播里播报新闻的播音员。同时，也对...

该你做的功课提前做也是做，拖到最后做也是做；该你做的事，随手做也是做、集中到最后花费大量时间、精力、气急败坏地做也是做。随时看一眼功课就不用到期末考试时挑灯夜战了，随手把东西整理好就不用为找个小东西翻箱倒柜了，把这些事情都安排合理的话，你就很主动，很少惊慌...

当然，如果十八岁、我放弃了最初的选择，也许今天会另有一番天地：谁知道呢？人生本来不就该充满各种可能吗？
整个中学阶段，甚至上了大学，我都比较自闭，不太喜欢和别人做深入的交流，更多的时候，看了一本书，会琢磨着众多没有答案的问题，想着各种乱七八糟的事情，渴望着一段...

[平均分](#) [下载链接1](#)