



■《上班这点事》工作人员“全家福”

1 父亲背影永难磨灭

简昉有许多独树一帜的理论，睿智精辟一针见血，谈到对自己的评价，她说：“我是一棵植物，善于吸收阳光和雨露，我是一个过程，不停长大学习的过程。学习在顺境时可以顺风而上，逆境时也能寻找对自己有利的东西，能做到这些，将无往而不利。”对于现在的状态，简昉非常满意：“再有新问题也不怕，因为我已经是一个答案！”

这样简单却又深刻的总结却由一段艰辛痛苦的人生磨砺而来。

简昉出生在上海一户平凡的家庭，父亲是大学数学老师，妈妈是外贸公司的财会，还有个美丽的姐姐，一家四口的生活简单平淡却又幸福。高二那年，父亲的一条腿莫名地肿到两条腿那么粗，还坚持去上班。父亲蹒跚着向公共汽车站慢慢挪去的背影深印在了简昉的记忆中。

父亲得了淋巴肿瘤，肿瘤压迫到脊椎神经，住院时父亲已瘫痪在床。医生说只要肿瘤小了就有机会恢复，但是需要被动运动按摩防止肌肉萎缩。于是简昉开始每天 1 小时的按摩，从大腿揉到脚趾，直到父亲去世，从未间断。

两年治疗把家里不多的积蓄全部用光，这当中，妈妈的心脏病发作了好几次，简昉天天在家里、学校、医院三点一线地生活着，化疗过程中父亲有时候痛得整晚呻吟……至今，这段经历的每一个细节都宛若昨日，历历在目。16 岁的简昉当时很坚定地对父亲说，一定会好的！其实她自己心里也很怕。

1991 年海湾战争打响的那一天，正在上课的简昉被教室门口忽然出现的两位陌生大人叫出教室：“还记得从自己位子走到教室门口的那段路，心跳得好快，好怕！”就在那天，父亲走了，死于心力衰竭。

那年 7 月就要高考，憋着一口气的简昉把所有悲伤化成功力投入复习迎考中，考进了复旦大学中文系，那个暑假，悲伤总算平复了些许，她觉得天堂的父亲也高兴地看到了。



简昉：不平凡的简单

◆ 陶 媛

《上班这点事》是第一财经频道热播的脱口秀节目，改变了职场节目必须端着架子的旧有模式，成为都市白领追捧的节目。简昉，现任上海富盛广告公司总经理，是 3 家平面媒体的总策划，她是《波士堂》和《上班这点事》创办人杨晖钦点的客座美女主持。简昉“触电”较早，从早先的《撞击》到《万千风情》，温婉亲切的形象和一针见血的说话风格给人留下深刻印象。随着节目的热播，简昉已经拥有了大量名曰“方糖”的粉丝。



2 复旦生涯痛失慈母



室，只觉得世间万物皆亲切，只觉得生命如此渺小而脆弱，人原来是随时会死的。

更糟的事情紧跟着来了。大学三年级的时候恰逢复旦 90 周年校庆，简昉担纲主持，复旦相辉堂后台门禁森严：“像做梦一样，小阿姨忽然出现在了门口，那种很坏的感觉又来了，就像父亲病逝那次。”小阿姨带来了母亲突发心脏病去世的噩耗。简昉强忍悲痛，

坚持撑到晚会结束。相辉堂的老式钢琴上有架电话，电话那头的姐姐号啕大哭……

经历了痛失父母和自己濒死的遭遇，从复旦毕业时简昉尽管才二十出头，眼神中却已充满沧桑。大学里不乏追求者，她却总觉得别人喜欢的只是舞台上光鲜活泼的简昉，不是现实生活中家徒四壁，无依无靠的自己。觉得倒霉透了，只要能平安度过此生就好。

还是青年报小记者的时候，一次采访搞错了时间和地点的简昉巧遇了他。据他说，当时只觉得眼前一亮，直觉是：“我生命的那一半出现了！”那时报社每天要加班，他就天天在报社门口等着。简昉又一次感受到了温暖，不再孤独。被爱情和安全感重重包围的简昉就这样在恋爱三个月后“闪婚”。

可是生完孩子的简昉竟得了产后抑郁症，整整一个月失眠，恶念不断：“原来那些不愉快的事情只是压抑在心底，在人最脆弱的时候一下子全都跑出来，我每天都会不断担心许多莫名其妙的事情，觉得女儿鲁西真可怜，自己好没用。”

简昉当时做了一个明智的决定，去看心理医生。医生的第一句话一下子就让她放松了一半：“你因为太紧张才会睡不着，又为了睡不着而更紧张，这样恶性循环，才会产生恶念。”医生还教了许多舒缓情绪的动作，例如深呼吸。“确实很有效果，之后不管遇到多么难的时刻，如何着急，我都会先深呼吸三下，一定会好很多。”

从那时起简昉开始有意识地看许多有关心理学的书籍。“只有尽量去了解自己，才能在必要时知道自己是紧张了，采取措施放松。很多心理问题都是紧张引起的，因为放不下。”战胜了抑郁症之后，简昉的人生开始了精彩而又幸福的篇章。



4 走进《上班这点事》

简昉的媒体生涯，是从考进《青年报》开始的。从《青年报》记者、编辑，到历任《大都市》男士版创刊主编、《运动休闲》杂志改版主编、Channel [V] 全球独家授权杂志《[V]-Magazine》副总经理兼主编。《[V]-Magazine》创刊时，她在极短时间内带着二三个人，连续通宵 4 天，完成了创刊这样一个几乎不可能完成的任务。

“经历过生死的选择，还有什么大不了的？”她说自己并没有奢望成为 MTV 音乐电视频道中国区总裁李亦菲那样的女强人。但是，每天要活得有价值，要对得起眼前这份工作。2005 年，简昉成为上海富盛广告有限公司总经理，担任 3 家平面媒体总策划。

2006 年，简昉获邀成为《上班这点事》的嘉宾：“录节目都是现场即兴对话，没有排练。曹启泰的应对能力、现场把握度非常到位，是我见过的最出色的主持人，我们只需要跟着他的节奏和话题就可以了。”一个月录一次，用掉一整个周末：“可我真是一百分享受着录节目的过程，更像和朋友聊天的感觉。整个团队非常棒！三天里录制一个月 20 集的节目，平均每集只需要录 40-45 分钟左右就可以剪成每集 30 分钟的内容，效率奇高。”

简昉赞同曹启泰的说法：举重若轻是一种境界。所有的简单都不平凡，所有的平凡都不简单。努力做到，尽量简单，说话简单，做事简单……经过一些事情才明白生命的目的在于实现自己的价值。“阿甘说，你永远不知道下一颗巧克力是什么。我觉得人生是不可设计的。没有辛苦就没有快乐，不去努力地奋斗，最后成功的喜悦就不会那么深刻。”

3 从抑郁到成熟