



黄汝兮



陈登辉



任波



曹开阳



周游



张洋子



傅容



王珊珊



李苏璇



罗亚坤



罗亚坤  
均为资料图片



编者按

技术变革重塑了媒介生态。然而，赛博空间里，发声很便捷，表达很多元，情绪很繁杂。在这样的舆论场，记者出镜，既是“新媒体”的需要，也是“在现场”的表达。他们坚持抵达一线，对自己的每一个字、每一句话、每一帧画面负责。2024年11月8日是第25届中国记者节。今日，长沙晚报10位从“镜头前”迈入“镜头前”的出镜记者，向您讲述转型感悟、出镜经历。

## 时隔十七年，听见梦想的回响

● 时政新闻记者 黄汝兮

我印象最深刻的一次出镜是今年春天，全国两会之前，我们策划了融媒体系列报道《带着“新”愿上北京》。我们将一块巨大的“新”愿留言板，搬到长沙的繁华街头、青春校园、研发中心、产业园区、项目建设现场。

很快，留言板就被各种各样的“新”愿填满。最让我难忘的，是我带着这块留言板走进了母校——长沙市雅礼中学。在这里，我们收到了高中学生们向全国两会提的建议。他们有的提出要提高农村学校课后服务质量，有的对非遗传统文化保护传承充满期待

……这些“新”愿我打包带去了北京，带给了学生们的校长，全国人大代表、长沙市雅礼中学校长王旭。

在这次采访中，我在学生们眼里看到了他们的社会责任感，看到了他们对于国家发展的关心与期待，看到了新时代中国青少年“应有的样子”。

而那一刻，举着话筒站在校园里的我，也仿佛看到了十七岁的自己。十七岁时，我是雅礼的一名高中生，也是校园电视台的出镜记者。很幸运，工作之后，报社提供了机会和舞台，我一直在做着热爱的事。这或许就是梦想的Call Back吧。

## 出镜被我拿捏出了松弛感

● 经济新闻部记者 陈登辉

莎士比亚在《哈姆雷特》中写道：“To be or not to be”。

当新一轮媒体变革浪潮涌起，作为传统的文字记者，我也常问自己：是故步自封守着笔墨，还是大胆创新直面镜头？

我选择了后者。在西安大唐不夜城，面对熙来攘往的人群，我身着汉服，大方总结沉浸式感受；在香炉洲大桥、湘雅路湘江隧道、万家丽路快速化改造北延线，我驾车穿行，以第一视角呈现驾驶体验；在机场改扩建工程、岳麓山实验室，我头戴安全帽，与建设者共同见证重大项目的日

新月异；在2024互联网岳麓峰会现场，我用数字人“采访”数字人……

不少人说，镜头前的我，松弛感满满。但这份松弛感，其实离不开紧张的准备——每次出镜，我都会反复拷问自己，能否既言之有理，又不落俗套；能否既抓住新闻要点，又吸引眼球。

我想，全媒体时代的记者，不应羞于亮相、压抑表达，反而应该光明正大树立自己的“人设”，打造个人IP产品，以松弛的表达，传递新闻的力量，让广大受众认识记者、熟悉记者、喜爱记者，使私域流量与大众传播双向奔赴、相互成就。

## 路上常遇“视频熟人”

● 文旅副刊部记者 任波

记得第一次出镜是在2020年6月，主播长沙市文物考古研究所望麓园文物保护修复基地，与“文物医院”的“医生”一道修复文物。

当时，我刚学会利用现代仪器操纵超声波，去除两千年前青铜器上的铜锈，并与文物修复师一起修复了西汉时期的铜钱。随后，我与市文物考古所又召集长沙市一批文物爱好者，一起修复铜官窑古代瓷器。

首次出镜，我表情生硬，不过在文物修复工作十分有趣，文物爱好者参与热情很高。我们拍摄的这一组报道反响不错，传播

也很广。我外出时常会遇到一些人自称与我很熟，坐下来一回忆，他们说，我是看了你的修文物视频，在视频上相识相熟的。

2024年，我重新做美食报道，发现长沙餐饮行业与多年前明显不同，我们的报道方式也更新换代，从文字图片转向视频和直播。一些特色餐饮店经我们的镜头报道后，流量暴涨，特色单品每天很快销售一空，比如南门口大庆饭店烹制的传统卤肘子。

一家成功的餐厅，不仅要好吃，同时更要加强传播。长沙不少人气餐厅自带流量，媒体与这些餐厅之间如何更好双向赋能，显然是值得研究的课题。

## 老记者终于“不怕丑”

● 经济新闻部记者 曹开阳

1998年进入长沙晚报时，我做梦也没有想到会和出镜沾边。那时和电视台的同行一起采访，我只需用纸笔记录然后写稿，他们则要面对“长枪短炮”说个不停。

第一次出镜纯属赶鸭子上架。3年前，松雅湖商团消费节举行，根据报道方案，需要出镜采访。我站在摄像机前表情僵硬，两眼无神，并且语无伦次，屡屡NG。没办法，摄影记者让我找找感觉，他先去拍其他镜头。

## 从“尬”出镜到自如表达

● 区县新闻中心记者 周游

2020年2月1日，我在朋友圈写下了出镜初体验：“我的头发好乱呀，大家凑合着看，我尽力了……”那是疫情期间，报社策划了一次直播：“战‘疫’一线！我们在现场”。

我仍清晰地记得和社区书记坐在那摇摇晃晃的三轮车上，颠簸于小区之间的场景。狭小的三轮车上，前排摄影小哥只能艰难回身拍摄，而我那凌乱的头发在风中肆意飞舞。现在回望那次出镜，只有一个感受——尬。那五分钟，仿佛无比漫长，每一秒都充斥着紧张与不自在。

这几年，从一个习惯靠文字和读者交流

的报社记者，站到镜头前，把声音和图像展现给大众，其中的感受一言难尽。尤其是穿行在社区街道，每逢出镜录口播，总会吸引一些爹爹阿姨好奇地围观。同样，也有温暖的时刻。偶尔，会有科局单位、街道、社区的朋友在初次见面时，惊喜地喊道：“我看过你的视频。”那一刻，初次见面的尴尬气氛瞬间烟消云散，取而代之的是一种被认可的欣慰。

在摄影记者飞哥的带领下，我还尝试起了旁白录音，我还穿上汉服出镜，“这活可太进了”。未来，希望镜头前的我能更加自如生动地表达。

## “镜”被围观，“卷”出精彩

● 园区新闻部记者 张洋子

“强烈推荐游船看烟花，专场烟花秀你值得拥有。”2018年9月24日，是我第一次作为出镜记者进行报道。那是一场关于中秋之夜橘子洲焰火的直播，当时负责文旅报道的我，登上湘江游船，与现场及线上观众一同感受长沙焰火之美。

出镜初体验的细节，朋友圈还有痕迹：“第一次出镜，果然还是各种毛病，大家多包涵。”毛病大约是紧张、卡顿，但同事朋友们都很宽容，留言回应“挺好”“前排火速围观”，还真有人问

起，“这游船在哪里买票？”

也是自那时起，我们文字记者尝试转型全媒体报道，外出有条件就要拍条视频，能自己出镜最好。为此，晚报还组织了专门的培训，我成了第一批配备麦克风、云台的新媒体记者。

6年过去，报道战线换了又换，全媒体报道的要求越发精细、分工也越来越专业。今年5月，前往苏州报道长沙推进高质量发展和现代化建设的行思录，我还穿上汉服出镜，“这活可太进了”。不过，现在的报道不就是越来越卷么，卷画面、卷剪辑、卷音乐、卷文案，才能卷出一篇出彩出圈报道。出镜这条路，“卷”无止境。

## 跟我一起来长“健识”

● 科教卫新闻部记者 傅容

“容容健识局，跟我一起来长健识吧！”一年多前，随着这句开场白，我的职业生涯开启了一片崭新的领域——成为一名能够出镜的全媒体记者。回顾过去一年多的出镜经历，我仿佛完成了一次“社交恐惧症患者”的精彩蜕变。

还记得初次在镜头前亮相，是在人流如织的地铁1号线文昌阁站。那日正值早高峰，地铁站前熙熙攘攘，我的任务似乎很简单：说一段不到100字的开场白。然而，行人不断投来好奇的目光，我手中紧握着一份因紧张而反复揉捏、

变得皱巴巴的台本，不断地给自己鼓励。但在介绍自己之后，我总是忘记接下来的台词，一个简简单单的开场白，我硬着头皮不知道录了几条。

在经历了无数次令人尴尬的时刻后，我逐渐意识到，这些其实都是成长的垫脚石。现在，当面对镜头时，我已经能够从容不迫。那些曾经让我感到局促不安的目光，现在变成了鼓励和支持。我坚信，在不断前进的旅途中，每一个努力的人，都将在镜头前展现出自己独特的光芒。

我将继续在普及健康知识的道路上，贡献自己的力量。作为一位全媒体记者，我将继续记录时代，讲述我们的故事。

## 数字分身，主播进化

● 影像新闻部记者 罗亚坤

今年，是我成为记者的第六年。记得2018年，初出茅庐的我踏入报社，彼时的我，对新媒体的概念还懵懵无知。然而，在这短短数年里，我有幸成为长沙晚报新媒体蓬勃发展的见证者。

2019年10月26日，我拥有了属于自己的第一档原创新媒体栏目——《亚坤VLOG》。当“长沙屏”闪耀于冬奥会之际，我来到车间，探秘那蕴含着高科技魅力的生产线；在长沙市两会召开之时，我感受到这座城市的高质量发展；中非经贸博览会上，我带着外国友人一同领略长沙的似

火热情；我还走进社区，体验志愿者生活，和爱心企业一道为那些空巢老人送去温暖与关怀……

今年，长沙晚报又精心打造出了一位数字记者“亚坤”。作为真人记者的数字分身，它24小时不间断在线，并精通各国语言，能迅速为大众带来长沙的最新“热点”。“数字记者”宛如一座桥梁，以更加丰富多彩、极具个性且充满年轻活力的视频内容产品，为大家开启了全新的新闻体验之门。

“你走过的路，每一步都算数。”愿我们都能怀揣着对新闻的热爱，让心灵始终澄澈如镜，无畏前行，直至那春光灿烂之处！

## 与你对话自信之姿

● 影像新闻部记者 王珊珊

我是一名摄影记者，在镜头之后，记录下采访对象的真实生活，采集他们的人生故事。同时，我也能够在镜头之前，传递我的思考与感悟。

正是多愁善感与放肆的年纪，“青春”与“活力”成就我的出镜风格。在出镜的过程中，我总是爱笑，爱张扬，也爱“融梗”，总是希望能够与屏幕前的观众对话，将我在采访中与体验中所获得的经验和情绪价值传递出来。

“非洲媒体长沙行”的报道让世界看到了长沙，也让我用些许蹩脚的英语完成了与非洲媒体朋友的对话。语言不通，人也不熟，怎么快速打通与他们的关系？即使我是个“e人”，但也不敢说，怕说错，畏手畏脚，不敢上前。然而非洲朋友们仅仅用一个对视一次击掌，带着天然的乐观与感染力，让我感受到了他们热情与快乐。我开始鼓起勇气，穿梭在他们之间，主动找他们交流，记录下真实的参观反应。

我意识到，每一个通过镜头与社会公众进行互动的人，自信都是其表达与表现的底色。以自信之姿去做生活与文化的体验者，去感受各种各样的风景，大大方方地表达与交流，是一名出镜记者最好的状态。

## 与拍摄对象来一场心灵对话

● 国际传播中心记者 李苏璇

“要不让苏璇出镜，带‘一带一路’青年去天心阁实地体验吧？”在策划今年9月举行的2024“一带一路”青年创意与遗产论坛(IYF)报道时，这个临时提议仿佛一把钥匙，为我开启了一段难忘的出镜之旅。

出席IYF的青年代表来自共建“一带一路”国家。我们的拍摄计划，不是一次简单的新闻采访，而是要邀请青年代表穿上汉服来场变装秀，随着镜头打卡天心阁。一开始，大家怎么也无法在镜头面前做到轻松自如。负责摄像的小伙伴建议我多与青年代表沟通交流，以便调动他们的情绪，这样镜头才会足够自然、有趣。如何有效沟通？我选择了用英语分享天心阁的故事。当讲起故事，我与几位外国友人的互动镜头果然开始变得和谐自然。有了足够自然的镜头，再加上后期剪辑老师的锦上添花，这则视频作品一上网便被参与拍摄的青年代表分享到了朋友圈，收获一大波好评赞。

这次经历让我明白，一条有趣的视频作品背后是一场采访者与拍摄对象的心灵对话。只有充分、有效的沟通，才能拍出内容丰富、情感真挚的作品。