



很多人眼中，焦媛活得像个“钢铁女战士”。这位香港舞台剧“女王”，不仅塑造了曹七巧、阮玲玉、麦克白夫人、王佳芝、王琦瑶等一系列经典女性角色，还出演过一系列大胆前卫的剧目。

戏外，她的故事也很多：与年龄悬殊的前男友相恋十几年，依然“不婚不育不买房”；“我就是个女性主义者”“艺术上我六亲不认”等宣言，在她过往的采访报道中比比皆是。

然而，经历了分手、抑郁，回炉重造了一部自传体音乐剧之后，焦媛对羊城晚报记者独家“剖白”——她进入了一种“更柔软也更容易幸福”的状态。

● 意难忘，永远得不到的肯定

小时候的焦媛，是个不折不扣的留守儿童。身为京剧演员的父亲，骨子里是个“重男轻女”的大男人。作为家里的第二个女孩，焦媛出生后，父亲只淡淡地看了她一眼，就将她送往外婆家。

焦媛回忆，三岁之前，自己没有真正见过爸爸：“外公外婆告诉我爸爸是怎么样的——高高瘦瘦、特喜欢京剧、每天着迷于艺术、很好客、很喜欢跟朋友吃饭……这些就形成了我心里父亲的印象。”

后来，焦父决定离开北京前往香港发展，在北京火车站，焦媛才见到父亲：“现在看来，我从小心里就有一种渴望，我渴望得到父亲。加上长辈给我描绘的爸爸形象非常美好，所以一看见他我就觉得特别亲切，完全没有陌生的感觉。”

初次见面的良好互动，加之血脉之间的奇妙联系，让焦父最终敞开心怀接纳了这个女儿——“到香港以后的十几年，我们的关系非常好，情感很深厚。”

寄身异乡为异客，一切需要从头来过的焦父，未能延续京剧演员的事业，而是改行成为工厂里的普通工人。这种遗憾被焦媛记在心里，承袭父志、弥补父亲的意难平，成为焦媛潜意识里不自觉想做的事：“后来我考了香港演艺学院，这或许是因为我喜欢舞台，也可能就是希望可以讨好父亲，可以在父亲心目中占一个重要的位置。”



焦媛为《约定·香奈儿》拍海报

遗憾的是，天不遂人愿，在焦媛即将毕业的时候，焦父罹患癌症不幸去世，这成为焦媛心中永远的遗憾：“我最希望我爸爸可以在舞台上看见我、可以为我骄傲的时候，他就走了。”

多年后，尽管事业上的成就有目共睹，但焦媛“永远都不满足”：“我永远在纠结，永远都觉得不完美，永远都要追求成功……自己很放不下，对人很严厉，对自己就更加苛刻。”

像个陀螺一样抽打着自己为舞台忙碌了20多年，又逢上多年的恋情告终……2019年，焦媛终于发现自己的“电量”不够了：“我时而陷入茫然，不知道下一步到底该怎么办？要怎么做？不时陷入崩溃情绪。”

心理医生告诉焦媛，她这是典型地把“两条命活成了一条命”：“你最纠结、最痛苦的莫过于父亲的那条命已经消失了。你一直背负着他的遗憾，你永远无法得到想要的答复，获得想要的肯定，所以你情绪上很痛苦，也永远觉得自己不够成功。”

经历分手、抑郁之后，重新审视自己的人生……

十年生死两茫茫 焦媛悼父说成长

羊城晚报记者 艾修煜

● 隔十年，重写给父亲的“情书”

良言惊醒梦中人。心理医生的话，让焦媛得以正视自己心头“永远缺失的那一块”，也给了她第二次成长的机会。

事实上，尽管拥有“霸道苛刻难合作”“一般人消受不起”和“大胆激情出位”等虚虚实实的标签，舞台之外，焦媛是个语气软糯、举止颇几分幼态的乖乖女：“因为我的家庭真的很传统。”

而这一次，她要从父亲身边的乖乖女，成长为焦媛自己。

为了梳理、疗愈自己，焦媛找出自己10年前为纪念父亲而写的音乐剧《容易受伤的女人》，将其推翻并重新来过：“父亲早逝是我的心结，这遗憾永远会在我心里。我对他的思念是永久的，但是人生不同阶段对思念的注解是不一样的……我的导演也跟我说，‘你每个阶段都应该再

排一次’，所以这个戏应该是我生命中永久的主题。”

过程中，焦媛自己执笔，一字一词重写剧本，但继续沿用偶像王菲的歌来串联整剧：“她的歌词和情绪味道都很贴合我跟父亲的关系，所以我就选自己最喜欢的歌手的音乐，来纪念给我影响最大的一个人（父亲）。”

新版剧名被她定为《约定·香奈儿》：“‘约定’取自于王菲的歌名，很贴切，这部剧也是我跟父亲的一个‘约定’，香奈儿则是我自己很喜欢的品牌。‘偶像的歌、父亲的主题、自己喜欢的东西’，这三者有一种统一性在里面。”

心态的改变，也会带来不同的演出状态，这部将于情人节在香港首演的剧中，焦媛希望观众看见的不再是角色，而是自己：“以前我一出场，就一定要很张扬地让大家觉得有被‘击中’的感觉，但这一次，我很想做回焦媛原本的样子，说台词的时候都未必有表演感觉，就是简简单单‘hello，大家好’。很私底下、很自然的一种生活状态。”

最大的不同，在于对自己和父亲的关系重新审视，焦媛坦言：“以前我思念他，就觉得要填补他在艺术上的遗憾，所以我一直拼命追求舞台上的成就，觉得‘你快乐，所以我快乐’。但这一路走来，我是很辛苦的，好像光是为了父亲付出而没有了我自己。所以《约定·香奈儿》里，我最大的诉求应该是‘找回我自己’。”



《约定·香奈儿》剧照，
焦媛作京剧扮相

邓紫棋陈立农助阵
酷狗直播年度盛典

2019年酷狗直播年度盛典日前在广州天河体育馆举行。本场盛典主打“新国潮”，将中国传统经典与流行音乐元素相结合，更请来邓紫棋和陈立农助阵。

本次盛典设计了各种“国潮”新玩法。开幕表演是粤剧《彩云追月》混搭《野狼Disco》：一身纯白戏服的粤剧演员带来精彩的粤剧表演，说唱歌手、街舞舞者、DJ以及“电光舞狮”轮番登场，瞬间炒热全场气氛。而在整个盛典的串场中，中国古典乐器与电光鼓、电音、B-BOX等多种音乐元素屡屡同时出现，音乐形式的叠加产生了奇妙的化学反应。

在盛典高潮环节，邓紫棋、陈立农在观众尖叫声中空降现场。陈立农为观众献唱《为你绽放》及《我是你的》两首代表作品，更带来今年1月1日发布的全新单曲《幸福特写》。邓紫棋也为现场观众送上两首新歌，带来新专辑《摩天动物园》的两首歌曲《差不多姑娘》和《句号》，值得一提的是，这两首歌均由邓紫棋包办词曲。

本次盛典共颁发出最佳新人奖、最佳形象奖、最佳才艺奖、最受欢迎主播等13个个人奖项及黄金赛道、钻石赛道冠亚军及年度最强公会等7个团体奖项。最终的MVP大奖由数百万场内外观众投票选出，最终，主播戴琳成为年度MVP，获得在纽约时代广场大屏投屏一周的奖励。(胡广欣)



制图/王军

● 得领悟，学会释放真实感受

会太在意了。”

自认为个性里有两个极端的她，也开始对外界释放除了“独立坚强专业”之外的另一面：“我本身是很极端的，独立的时候可以很女强人，但其实我非常渴望爱，很想有个肩膀让我靠一靠或者跟好闺蜜一起聊聊天……以前别人对我好，我就觉得亏欠了人家，应该加倍还给人家，现在我放下这种焦虑，时常告诉自己，‘人和人之间本来就应该彼此善待’。”

即便是面对自己“从不肯妥协”的舞台，焦媛也开始“放松小小”：“我以前对艺术的要求是对的，但有一部分是因为压力——我不敢有任何差错。现在我觉得，我自己坚持之外，对待别人，可以学会放松和理解。”

对于自己经营了近15年的焦媛实验剧团，她也多了一份平常心：“以后我只希望能好好做，既对得起大家，又可以达到自己心目中的艺术水准就好。我不再刻意想把剧团的品牌打得响亮，其他人怎么评价这个品牌，我不

自己真正的感受出来，对吧？”

E-mail:ycsll@163.com

2020年1月9日/星期四/副刊编辑部主编

责编 梁力/美编 尹锋峰/校对 孙东菊

A13



羊城晚报 晚会·心灵驿站

手机为什么让人停不下来

时就不想再喝了。

接下来文森克为实验设计了一套特殊的装置，他在服务员通常放置汤碗的地方钻了一个洞，然后再在每一个汤碗的底部钻了个洞，在碗里插入一根管子，管子的另一端连着一锅热汤，可以让汤一点点添进碗中，但又能让喝汤的人浑然不觉。

文森克招募了62个食客，用普通汤碗喝汤的人喝了大约9.5盎司的汤，而使用无底碗的人则喝了又喝，当文森克叫停的时候有人仍然在喝，其中一个人甚至喝了不止1夸脱。他评价此汤时说道：“很不错的，但这一路走来，我是很辛苦的，好像光是为了父亲付出而没有了我自己。所以《约定·香奈儿》里，我最大的诉求应该是‘找回我自己’。”

食客会意识到自己从自动续汤的碗里喝了更多的汤吗？绝对没有，除了极少数例外，比如那位“1夸脱先生”，其他人则没有说自己饱了。事实上他们比普通碗组的人多喝了73%的汤，但他们的自我感觉跟另外一群人一样，毕竟他们只是觉得自己喝了半碗汤而已。

没错，当我们在那些科技产品上浏览信息和视频时，就像在那个无底的汤碗里喝汤，在这个永远不见底的阅读界面中，我们无法停下来。

这些科技产品提供了各种新奇的信息和画面，人们在期待奖励时，大脑中多巴胺的分泌量会急剧上升。人们会因此进入一种专注状态，大脑中负责理性与判断

□ 岑嵘

的部分被抑制，而负责需要与欲望的部分被激活。于是大脑被各种未知的新奇所吸引，不停地发出“我还要”的信号，我们的手指也不由自主地往下翻阅。

每个新信息都会带给我们一些心理上的小意外，多巴胺之所以会奖励意外，这是我们还在狩猎时代的产物。它鼓励我们发现新的狩猎技巧，寻找新的食物，适应新的环境，从而增加我们的生存概率。在网络时代，我们也会对新奇的信息深深地着迷，我们大脑的结构让我们注定成为新奇事物与信息的消费者，我们的大脑沉迷于新信息，却无视熟悉的事物，这就是为什么我们去一个陌生的地方旅游，回程总是显得要短得多的原因。

也许你正是从手机上阅读到这篇文章的，据统计，79%的智能手机用户会在早晨起床后的15分钟内翻看手机。某大学在2011年进行的一项研究表明，人们每天平均要看34次手机。业内人士给出的相关数据却更惊人，达到将近150次。我们在不知不觉中常常会刷一整天的手机，不得不承认，在这个不见底的汤碗中我们已经上瘾了。

没错，当我们在那些科技产品上浏览信息和视频时，就像在那个无底的汤碗里喝汤，在这个永远不见底的阅读界面中，我们无法停下来。

这些科技产品提供了各种新奇的信息和画面，人们在期待奖励时，大脑中多巴胺的分泌量会急剧上升。人们会因此进入一种专注状态，大脑中负责理性与判断

本版制图/尹锋峰

圣人与愚夫愚妇

□ 孙香我

偶然看到一篇自问自答的文章，题为“写作的三个基本问题”，作者是一位著名诗人，出版过很多诗集和散文随笔集，又得过不少文学大奖。这篇文章中自问的第一个问题是“为什么而写”，作者自答：“存在感。别人因为你的存在而肃然起敬，尊重你。文人是一个民族的精神领袖，大文人是大领袖，小文人是小领袖。”此文我就看到这里没有再看下去，后面还有哪两个问题就不得而知了。

我就想起来《传习录》里的一件事。王阳明的几个弟子



我在你们这儿买的口罩刚戴了一天就破了！

□ 王原



子当日亦没有以圣人自居的，“昔者子贡问于孔子曰：‘夫子圣矣乎？’孔子曰：‘圣则吾不能，我学不厌而教不倦也。’”可见所谓圣人乃是弟子及后儒对孔子的敬仰和恭维，若当曰孔子就大言不惭自以为圣人，端着个圣人的架子，摆着个圣人的面孔，打着个圣人的腔调，我就不相信他还会说出那么平实而恳切的道理来，一部《论语》怕也就流传不到今天，早就不值得看了。

文人若总是以指导和教训大众为己任，要做圣人，大众怕就反而不相信他了，甚至会觉得他很可笑了。其实连孔

放不下

(外一则) □ 王国华

快亮时，迷迷蒙蒙中见爷爷对我说，我的菜呢。假期回乡，领着刚刚考上大学的女儿到曾祖父坟上祭拜，顺告家事。带了爷爷生前喜欢的烟酒，唯独没有带菜。瞬间醒来，泪如泉涌。赶紧给父亲打电话。父亲说，我去炒几个菜，送到坟上。

下午父亲打电话说，今天是明天，逝者收不到，明日天晴再说。第二日，父亲告知，已经送到，还特意买了个猪蹄。爷爷去

世十多年了，心里还是放不下。他躺在村外的土地里，那块土地就成了我家的一部分。

“明天有空一起吃饭吗？”“对不起，正忙。”“后天呢？”“也很忙。”“周末总该有时间吧？”“已经约出去了。”“到底什么时候有空呢？”一场可有可无的饭局，逼问到这个地步，真的很尴尬了。对方第一次婉拒，便是不想参加这个饭局。正常人应该能感觉到啊。

● 虹影：朋友有两种，一种需要经常见面，否则连话都难接上，感情更淡漠；另一种朋友不必天天联系，三年五载甚至更长，彼此音容模糊，可一朝晤面，宛若朝夕相处。

● 武志红：我们常讲，人应该吃一堑，长一智，但这只是愿望，事实是，具有这种宝贵素质的人总是少数，而多数人的人生总是在同一个地方摔跤，而且摔跤的姿势都一模一样。

● 马卡连柯：得不到别人尊重的人，往往有最强烈的自尊心。

● 张鸣：我们为什么要学历史？我的一个朋友做过一个很好的比喻，一天早上你起来突然失忆了，忘记自己是谁了，想想看你今后该怎么生活——你谁都不认识，这意味着忘掉了自己的历史。

● 电影《美丽心灵》台词：每个人都被过去所缠绕，只是我已经习惯不理会他们了。

● 《三体》：知道在哪儿，世界就变得像一张地图那么小了；不知道在哪儿，感觉世界才广阔。

● 柴、米、油、盐、酱、醋、茶。茶为什么排在最后一位？因为前面六位虽然是现实的，但是有了茶，你的生活当中就有清新雅致。雅的追求，在我们生活中是不可或缺的。

● 有的人是笑起来很好看，而你则是看起来很好笑。

● 20后陆续出生，20后看90后，就像90后看60后一样。

● 一对夫妻在电影院看电影。这时，银幕上出现女主角洗澡的镜头，丈夫突然跳了起来。

记者问：“你在现场吗？确定消息绝对准确吗？”那人肯定地说：“放心吧，我就站在下水道里呢！”

不用塞进耳朵的骨传导助听器

太尔 VLIKE骨传导助听器好在哪里？

(1) 骨传导技术 不堵塞耳朵也能听，告别耳朵肿胀与难受，减少耳膜二次受伤，有效缓解听力退化。

(2) 视听合一 巧妙眼镜式形态设计，高隐蔽性，佩戴更自然，生活更自信。

(3) 操作简单 一键式操作更简单开机、关机、调节音量等常用操作，轻松学会使用。

欢迎到店免费测听力、现场验配

广州专卖店地址：天河区天河东路49号广东省中医院天河门诊部对面(公交车：43、138、302、322A、547天

河南下车；地铁3号线石牌桥B出口) 黄先生：18902813368

佛山专卖店地址：佛山市南海区建设大道2号南方医院泰成逸园首层105号(公交车：210A路、佛276、广205、746逆天大道下车) 陈小姐：18902813361

高德地图搜索：广州骨传导佛山骨传导

广东天籁智能科技有限公司为太尔集团广州和佛山两市独家代理商现诚招区

新店家电话：020-34791299

太尔集团研发