

这些亲密关系热词 《再见爱人》主创有解读



《再见爱人》制片人刘乐

「母胎单身」 「无效沟通」 「恋爱脑」 「情绪稳定」

羊城晚报记者 艾修煜



节目顾问、北京大学心理学博士李松蔚

情绪不是问题 强度和处理的能​​力需要匹配

羊城晚报：“当一个情绪稳定的成年人”，是许多当代人对自己的要求。不仅是在职场和生活中，在亲密关系中，“情绪稳定”也格外被强调。本季节目中，围绕嘉宾张婉婷的争议点便集中在嘉宾过于起伏的情绪上，由此引发的词条#拥有一个情绪稳定的伴侣有多重要#也高挂热搜榜。什么是“情绪稳定”？它在一段关系里真的很重要吗？相对应的“情绪上头”，到底是一件好事还是坏事？

刘乐：“情绪上头”我觉得是好事，它代表你这个人在这刻是生龙活虎的，是有真心的。而且“上头”代表着你还有爱或者分辨爱的能力，我觉得这是一件很棒的事情。

我认为“情绪稳定”要求的是——在任何时刻，我们能够想到不仅仅有自己，同时眼里也应有我的伴侣和其他人。我不再把“我是一个受害者”这件事看得那么重。如果一个人永远在寻找自己是受害者的证据，他就会把很多诉求压在伴侣身上，以至于当伴侣达不到要求时，当事人就会陷入崩溃。这其实是很让人难过的。

《再见爱人2》播出以后，观众对“情绪稳定”也有很多探讨，一方面大家觉得应该稳定，另一方面大家也在思考“情绪稳定真的百分



嘉宾张婉婷(左)因情绪过于起伏被热议

百正确吗？”“如果我对伴侣始终都表现出非常稳定的情绪，我真的爱对方吗？”个人觉得，一个人如果太爱伴侣，不太可能始终达到情绪稳定的状态。当情感浓度超过一定限额时，当事人本身就已经失去稳定性。人在亲密关系中，要保留完整的自我，要互相尊重，但不等于情绪一直稳定。

李松蔚：很多人误以为“情绪稳定”其实是“情感淡漠”——我心里有情绪，但是我不表达。很多人也会把情绪淡漠当成好事——这个人足够成熟，足够有智慧，所以可以喜怒不形于色，但这是误解。真正的“情绪稳定”应该表现为：一个人有一些比较成熟的方式去处理他的情绪。这个“处理”包含了合理的宣泄，比如说争吵。争吵不是坏事，但是我们需要去设定一个最后的边界，如果真的到了互相伤害的程度，就得叫停，冷静之后再重新复盘这件事。所以情绪不是问题，但情绪的强度和你处理情绪的能力需要匹配。

刘乐：对，首季嘉宾佟晨洁就是个很好的例子，当她反复跟魏巍沟通了喝酒的问题且得不到回应后，她自然是有情绪的。但争吵过后，她选择了成熟的方式去解决问题，冷静下来，平复情绪、准备礼物并先去道歉，跟魏巍修复关系。



节目中佟晨洁(右)选择用成熟的方式解决问题

只是一个标签 重点是能对自己的选择负责

羊城晚报：现在“恋爱脑”已经变成了一个有点负面的词汇，甘为心上人勤勤恳恳挖野菜的王宝钗被网友嘲笑了很久。“恋爱脑”是好事还是坏事？如何看待“批判恋爱脑”的公众情绪？

李松蔚：今天的人们处在一个信息很丰富的时代，我们有很多元的价值观，所以有些人会觉得爱情很重要，也有一些人会觉得“恋爱脑”有事业香”。当大家的价值观念各自不同的时候，普通人需要具备一种能力——屏蔽掉一些别人对你的生活方式或者对你价值观的评判。

有的时候网友还蛮毒舌的，如果他们想要批判的话，秉持任何生活方式和价值观的任何人，都能被指出问题。然而，如果我们总要考虑所有人的意见和评判，那你就没有办法做出任何选择。所以我觉得，尽管“恋爱脑”从反面角度可以被贴上很多不好的标签，但大家有时候需要把这些标签放一边——“好，风险我知道了，但我可以对我自己的选择负责”。有人觉得“恋爱脑”才能体会到快乐，有人觉得“恋爱脑”很危险，这都没关系，如果你真喜欢又能承担，你就可以按照自己喜欢的方式去生活。

刘乐：“恋爱脑”确实不是个好东西。它最大的问题在于把一切问题都归咎于“爱与不爱”。这也是我在《再见爱人》片头上写的，“为什么爱不是解决一切问题的终极答案”，事实上，摸索到最后，大家会发现很多亲密关系中的问题真的不是“爱与不爱”决定的，中间还有非常多灰色地带。



演员艾威与妻子陈美玲的婚姻问题引发思考

是否要恋爱 不是“有没有”，是“想不想要”

「母胎单身」

羊城晚报：与“恋爱脑”相对应的，社会上还存在很难走进恋爱关系的人群。有婚恋网站曾发布婚恋调查报告称，被调查者中有33.94%的人为“母胎单身”，且其中25-29岁的“母胎单身”族占比最大。豆瓣“母胎单身”小组，也聚集了大批网友。这个现象背后的心理动因是什么的？

刘乐：“母胎单身”，我觉得没有问题。这是一种生活方式的选择。在以前，谈恋爱、结婚，是有很多功能性的，更多是出于生存的需求。现在人普遍经济独立，也不一定需要通过恋爱结婚才能获取自我认同。当你没有非要不可的诉求，婚恋就变成了选择，而不是必然。有人选择“母胎单身”当然是没有任何问题的。如果有一天，他想走进婚恋关系，他自然然后会所有行动，嚷嚷着“想但没有机会”的人，其实并不是真的想。

而且当代很多年轻人，对于亲密关系的理

解要不来自偶像剧，要不来自超现实主义，不是觉得亲密关系极其梦幻美好，就觉得极其沉重。所以，我们做《再见爱人》就要尽可能真实地展现亲密关系。

另外，我们发现很多观众也给我们留言，说自己“尽管没谈过恋爱，但在别人的爱情里嗑生嗑死”，“磕糖”也是一个代餐，有些人不需要亲自下场，通过恋综、追剧，也能够满足自我情感方面的需求。

李松蔚：我在心理咨询室里遇到的几乎所有没有谈过恋爱，但我想谈，我不知道如何开始”的案例，愚谈、深究到最后，都会发现当事人所谓的“想谈恋爱”的所有动机都不是来自自己，而是来自于父母、年龄压力、生育担忧、标签压力，或者他认为“自己该谈”了，但那不是当事人自己真实的需求、真正的“想要”。当有一天，他真正发自内心的想恋爱了，自然会找到路径、找到开启大门的钥匙。

提前的预设 往往阻碍沟通的有效性

「无效沟通」

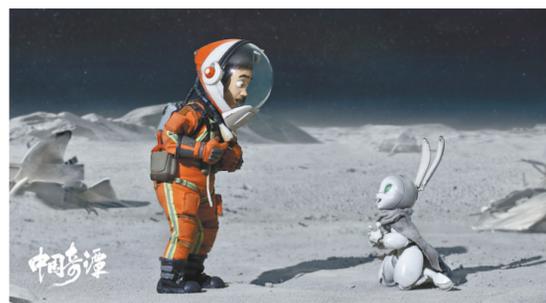
羊城晚报：本季嘉宾前TVB演员艾威与妻子陈美玲的《再见爱人》之旅引发不少思考，当陈美玲身患重病时艾威不计投入为其治病，然而两人却因“打麻将”琐事陷入无效沟通，争吵不休后，分居且险些离婚。事实上，“无效沟通”在亲密关系中屡屡发生，成因是什么？又当如何解决？

李松蔚：“无效沟通”的问题在心理咨询里非常常见。很多时候我们以为沟通就是把话说得很清楚、把情绪表达得很强烈。可是，很多时候，是信息接收方心里早有预设阻碍了沟通的有效性。比如，有一个人已经预设了我不真诚，我虚伪，那么接下来无论我如何表达，他在心里都会觉得我“演技不错”。

因此，要避免“无效沟通”，很多时候，关键在于输出技巧，而在于接收方是否能放下自己原来坚持的预设，敢于用另外一种方式去重新认知对方，允许自己看到之前不能相信或者不愿接受的另外一种观点。

刘乐：我们两季《再见爱人》做下来很大一个感受就是——好多话车轱辘一样讲过很多遍了，比如“站在对方的立场上想问题”几乎已经是常识了，但到了落实的层面上，鲜有人能真正做到。当接收方把接收信息的门关上了，完全陷入在自己的认知里面，无论谁去沟通，他都听不见。

李松蔚：解决方法，首先就是“不要再讲”，因为再讲下去没有意义，只是重复了一个无效的劳动。其次，就是两个人各自去思考，“我有没有可能、愿不愿意去听取一些我之前不愿相信和接受的东西”。这不容易，这是个冒险，因为需要当事人打开内心的防线。



《中国奇谭》剧照

《中国奇谭》收官 热度口碑双丰收

羊城晚报记者 王莉

由上海美术电影制片厂、哔哩哔哩联合出品，速达、朱贝宁总监制，陈廖宇总导演的中式奇幻动画短片集《中国奇谭》于2月12日在哔哩哔哩圆满收官。动画自开播以来，在全平台收获多场热搜热议，同时得到了业内外的盛赞，实现热度与口碑双丰收，打响了中国动画的开局“第一枪”。

《中国奇谭》以短片集的形式向观众集中展现了一场关于“奇谭”的奇幻且浪漫的中式想象力，尤其在美术风格上，呈现了复古与创新结合的中国味。

《鹅鹅鹅》中狐狸书生的形象借鉴了京剧脸谱艺术，头戴簪花的形象点缀参考了唐代男子的流行装束；《小满》中市集画面的展现以古画《五牛图》《斗浆图》《江行出雪图》等作为参考；《小卖部》古庙屋檐上的屋脊兽

骑凤仙人、狎鱼、凤、海马、天马、龙，也是中国官式建筑构造的一个典型元素。

无论是画面的总体意境还是具象的细节呈现，《中国奇谭》都展现了创作者对于传统美学和当代审美的结合。除此之外，短片中还融入了三维、三渲二等现代动画技术，在复古与创新之间，散发着独特的艺术气息。

站在中国动画新百年的路口，上美影全新推出《中国奇谭》，在回望过去的基础上结合现代语境，用8个不同风格的故事编织了一场“奇谭之梦”。梦里有理想与现实、欲望与自我、成长与告别、自私与奉献、人文关怀与乡土眷恋……《中国奇谭》构筑了属于上美影的“动画中国梦”，也为动画行业的发展添上了浓墨重彩的一笔。



唐诗逸领衔 舞蹈剧场《如见》 即将来穗演出

羊城晚报记者 艾修煜

2月17日至18日，唐诗逸舞蹈剧场《如见》将登上广州大剧院的舞台，该剧特邀中国舞蹈家协会主席冯双白担任艺术指导，中国歌剧舞剧院首席唐诗逸担任总导演和主演，由呼和浩特市歌剧舞剧院作为演出班底。

帷幕拉开，灯光渐起，第一篇章《诗意地栖居》拉开帷幕。随着舞者的“描述”，人们仿佛感觉到山间的风吹醒日出的浪漫，梦里自有歌、有白云、有魂牵梦绕的故乡……

当“剧情”滑入第二篇章《前行的生活》，突然音乐变了，舞台变了，舞者在梦境与现实自由穿梭，十字路口，红绿变幻，相聚与别离、奋斗与痴念、匆忙与闲逸，构成碎片化却又完整的人生，在同样的空间里，人们路过不同的故事，勾勒出行走的痕迹。

《如见》使用了舞蹈剧场的表现形式，采用现代时尚的舞美元素和诗意的舞蹈创作手法，将当下世人千姿百态的生活、令人触动的生活瞬间，以当代的肢体表达方式呈现在观众面前。作品中融合了浪漫的幻想、乌托邦式的美好、自我审视的思考、冷漠孤寂的迷惘、前行路上的奋进、互相扶持的温暖。蒙太奇式的舞台呈现，链接了生活中的所见所思，给观众以深邃的想象空间，让观众在作品中捕捉到生活的缩影，获得瞬间的感动和心灵的共鸣。



《如见》用肢体展现生活瞬间

张学友辟谣： 演唱会预计半年后才开

羊城晚报记者 胡广欣

张学友在今年1月发布新歌《日出时让街灯安睡》，2月10日歌曲的MV上线。早在2022年，这首歌已经推出了合唱版，此次张学友以独唱形式重新演绎这首歌，又有不一样的味道。在接受记者采访时，张学友表示，希望借这首歌来鼓励大家积极面对接下来的工作和生活。

为何MV和歌曲没有同步发布？张学友透露，春节前还没

来得及把MV制作完，所以歌曲先上线，希望大家在过年的时候可以听到一些不一样的音乐。

采访中，张学友还辟谣了近日网传的“2023年张学友巡回演唱会即将开启预售”一事。他表示，自己的确在准备演唱会，希望未来半年可以跟大家见面，但网传的信息均不属实。“网上看到的所有名字啊，或者订票(信息)啊，千万不要订！因为真的是还没开始。”