

这些闪光又普通的女性笃定地说：不要害怕生活

——小制作爆款《爱很美味》带来的启示

韩思琪

“小成本”还是“大制作”，是决定剧集质量好与坏的关键因素吗？

2021年的若干爆款剧答卷给出的回答是否定的，所谓的“大制作”既不能等同于成熟的工业化制作水准，也不是高品质剧集的充分必要条件。此前有观众吐槽的“古装丑男霸屏”，其中便不乏汇集当红演员、平台重资打造的S级作品。观众的不满不仅仅是对演员颜值的评判，也是指整部作品审美风格的统一性及其完成度。大制作+流量包装出的作品如同一个华丽又空瘪的月饼盒，而这笔灰色地带的“投资”如同皇帝的新衣，被注水的评分并不能真正说服观众完成了精品之作。

与大制作屡屡遇冷境况相反的是，小而美的网剧频频出惊喜。年中的《我在他乡挺好的》，年终的《爱很美味》，前者是致郁感、后者是喜剧感，尽管处理方式不同，但都烹调出了真实之味——两部女性题材群像剧都得到了观众“真实”的评价。他们自发地向亲友推荐、安利让作品口碑进一步发酵，打通了不靠流量“绑架”注意力，而是以扎实的剧作吸引观众的路径——在互联网时代，酒香依然不怕巷子深。

内容上二者的共同之处在于瞄准现实，在接地气的同时紧跟时事。《我在他乡挺好的》让观众看到了国产剧少有的真实贴地飞行时刻——镜头下的她们就像是我们身边那些普普通通，会迷茫，会困顿，会重振旗鼓，有七情六欲，各种弱点的好朋友。由此为我们写下的生活启示录是：直视那些日常生活里不漂亮，但构成你人生绝大部分的问题。

《爱很美味》同样从写实的、与生活同格化的起点出发，不过路径的选择稍有不同。从故事层面来说，《爱很美味》并不如《我在他乡挺好的》一般用凌厉、敏锐、冷静如手术刀的笔锋去挖出现实里带血有肉的生活，编纂出一部

“北漂指南”、讲安全感的生活策略。尽管同样在处理时下热议的话题——疫情暴发后的离婚潮、30+女性的职场困境、父母的催婚、亲密关系中的PUA、直播……《爱很美味》的选择是将后疫情时代的种种热点轻巧地编入故事，但并未过分放大、过度消费痛点、沉溺于对立情绪的撕扯、进而引发观看的疲惫感，真正做到了“严肃但活泼”。

轻盈感：《爱很美味》的三重都市性

举重若轻，一是题材的落点仍是在爱情本身，《爱很美味》既是题面、也是破题之法。刘净的两段情缘起于做饭，夏梦从生酮食谱转向合理饮食如同她两段感情的隐喻，方欣的食物过敏让她被关闭了生活的许多可能、但同时也因此遇到了新的缘分。饮食男女，人之大欲。这也让都市女性群像剧难得的有了世纪初都市剧的轻盈感与现代感。称其“轻盈”，是指故事中主角不是按照阶层、职业、财力、才力精心调配的都市男女的模板，而是用丰富可能性的想象去对抗生活的种种不确定性与安全感缺失。

从《欢乐颂》到《三十不惑》中的婚恋与婚姻，讲安全策略，论代价是否划得来、争论承诺的结局，但能点燃现代人灵魂的爱情讲述本身恰恰是缺位的。在这个意义上，《爱很美味》所描摹的爱情的发生，不是现代甜宠剧或古装偶像剧里天定的缘分、命运的邂逅——导演用慢镜头、多机位的意外接吻、天雷勾动地火的对视，为观众反反复复划重点，而是现代都市生活里自然发生的生活半径的交集、命运轨迹的交汇——可以在这个路口相遇、



▲《爱很美味》成为爆款剧的关键，在于尊重观众

成为彼此的同路人，也可以在下个路口潇洒转身、分道扬镳，有疫情下仍未被压垮的精气神，也有轻盈感。于此，爱情的发生与体验，都市男女彼此遭遇、需要或是分别，平凡生活里的浪漫主义是可以被每个人共享的、而不是特权阶层少数人的奢侈游戏。

既不仰伯、也不俯视生活，这样的操

作首先将观看位置的观众松绑：他们不是被高高架起的审判官——总要选择加入一方，而声讨另一方。故事的动机与逻辑不是被一种韩国式的“恨情结”如嫡庶相争、阶层对立、性别对垒所驱动的“联结式命运”，让时代的归时代，情绪的归情绪。尤其，《爱很美味》没有设置《欢乐颂》式“富即正义”

一种关注

“平实”不该成为奢侈品

——从《女心理师》的热播与争议说起

胡晴

无论是主创阵容还是题材，影视剧《女心理师》都足够引发关注。毕淑敏的同名长篇小说在14年前首版时就备受瞩目，导演柯汶利曾执导口碑票房双高的电影《误杀》；剧集所呈现的心理咨询行业，又是现实中日益受到关注但尚未有影视作品涉及的领域。

然而播出之后，该剧的观众评论却呈现了两极化，评分则降到了5.1分，显然不是一个符合预期的结果。虽然网络评分有其问题，我们只能将其作为一项参考，但也相当程度地反馈了《女心理师》的播出效果。客观地看，比起很多披着行业外衣谈恋爱的所谓行业剧，该剧在心理学知识的输出上是专业的，在心理学案例的选择上是典型的，这也是一些观众愿意给予好评的原因；然而从其对内容的影视转化和表达上来看，又存在着诸多问题，妨碍了其被更多关注所接受。

女主光环 遮蔽心理剧核心主题

该剧最突出的问题在于对全剧最核心的心理案例和治疗过程的呈现差强人意。心理治疗是一个专业而漫长的过程，在短短几集中呈现确实有难度，然而在目前播出的这些案例中，心理案例折射的社会问题和思考等深度内容被心理咨询师贺顿的强大能力遮蔽了。每个案例都被重重提起，轻轻放下，在女主人公贺顿闪闪发光的金手指指点下，轻易便得到了相对圆满的结局。



(作者为心理学博士)

人生也有柳暗花明的契机

兰天

团队把关，绝大部分案例的心理咨询流程都符合基本操作规范，反映出了心理健康的严峻挑战与心理咨询的价值，这在国内的职业剧领域十分难得。同时，作为一部具有社会关怀的现实题材剧，《女心理师》关注到了当前困扰社会大众的心理健议题，展现出其应有的社会价值。就像剧中男主所说，人生难免有缺口，但关注心理健康、及时疗愈，就宛如在人生缺口处照进一束光，人生至暗时也会有柳暗花明的契机。

在远古时代，人们相信超自然的力量无所不在，精神疾病自那时起一直被视为恶魔附身、或是魔鬼控制了人的精神。因此治疗手段主要包括了一系列对于安抚和战胜超自然力量的仪式。大众对于心理咨询这样一种改变人们精神疾病的技术，依然难以摆脱神秘、神奇的第一印象。在《女心理师》中，往往通过紧张与魔幻的BGM烘托切换，凸显心理咨询过程中，那些“见证奇迹的时刻”。尽管在业内人士看来这些刻意表现专业的桥段略显生硬，但瑕不掩瑜，大家还是普遍认可其中对心理咨询过程的创意呈现与影像表达，尤其是女主人公贺顿在剧中展现出的心理咨询师的人本主义关怀。人本主义心理学家认为心理疾病的成因在于现实环境阻碍个体的正常发展，导致自尊降低，难以处理棘手的人际关系，产生种种生活问题。而心理咨询师的责任是帮助来访者理解自己的情感、认识自己的潜能，从而战胜问题、提升自尊。在治疗过程中，心理咨询师发挥了“镜子”的作用，通过这面心灵的镜子，被心理问题困扰的来访者能够看到自己、理解心理问题背后的想法、动机与情绪。

剧中詹瑞产下抑郁的案例，直观突出了心理咨询师的“镜子”作用。心理师让来访者通过对话，清晰地照射出自己在不同时期被压抑的感受，看到自己成长与改变的潜能，也通过镜子看到了自己一直忽略的另一个角度的客观情况。只有从内部改变了思想和情感，才能够作出真正的改变。心理咨询师给予来访者真诚倾听、情感上的支持和理解，咨询室中的陪伴和安慰，或许就是让奇迹发生的真正原因。

在《女心理师》中，女主角贺顿标志性的橙色西装，相信也是创作团队有意为之，因为橙色总是带给人们温暖、希望和创造力的感觉。咨询师像一个温暖的容器，承载来访者的焦虑、无助、痛苦等负面情绪，还要通过专业的方法和人性的关怀帮助来访者理解自己，理解自己的感受和愿望，也理解那些愿望无法达成时所感受到的挫折和愤怒。

作为一名心理学研究者，《女心理师》剧集热播引发大众关注让我非常感动和骄傲。同时剧中也有一些内容，希望大家不要被一些情节的艺术化加工所误导。例如，心理咨询的过程记录会被严格保密，绝不会出现像剧情中那样随意放置、甚至被“居心叵测”的人翻阅的情况；剧中女主人公所选的咨询工作室就在地本人居住地的楼下，这样并不专业也不

许多国产剧创作者稀缺的一种宝贵品质。尤其是扎堆拍摄，《长安》火了马上跟进《洛阳》，用高经费、当红流量、知名IP拼了包装精美的盘子。有时，演员在意的是自己戏份的高光点如何，在大IP效应下试图偷懒的剧作，舍本逐末地挖空质感却没有逻辑严密、节奏利落、环环相扣的好故事。有时，“大制作”下多重话语权的争夺，“爆款”的诱惑让制作各环节被肢解、各自加码、争夺“爆”后可能的红利，结果却是将浓缩的剧情和紧凑的节奏拖散，无关支线、配角戏份臃肿。这些都让“大制作”距离“工业化”被甩开了一个“真诚”的距离。

“轻盈”的第三点则体现在剧本结构、镜头语言等作品的外附骨骼之上。首先，不同于“大制作”鸿篇巨制的野心，《他乡》共十二集、每集70分钟，《爱很美味》共二十集、每集约30分钟，从总时长来看二者总体量都较短。此外，选角上合适>流量、甚至刻意地选择了冷面孔演员，也并未在开播前遍布全网地宣发。作品统一的调性、所有制作的动作首先服务于故事、好内容，同时制作方真诚地直面观众。

放下对“剧王”“爆款”和“流量”的执念

《爱很美味》的导演陈正道在社交网站分享的创作谈中说道，项目的再启动源于疫情后闲在家的日子：“越是在这种非常时期，就越需要一些快乐和温暖（和高热量食物），去抚慰内心的（和体重增加带来的）恐慌和焦虑。于是，我和许导决定重启‘爱很美味’这个项目，和两位编剧开始我们人生第一次的视频会议创作模式。”陈正道的商业电影技巧用在网络剧的制作上，并没有刻意地炫技，而是搭建了丝滑推进的情节，辅以点到即止的喜剧性讽刺，镜头与配乐的调度，让故事没有一处废笔——甚至剧中房产中介的一个表情都有信息量，所以观众才说“这部下饭剧又不那么下饭，生怕再抬头又错过了情节”，“舒畅、通透、一气呵成”，“小而美”在这个倍速观剧的时代有如此表现，胜出的关键就在于尊重观众。

所谓的面向观众，也意味着诚实地面对观众真实的点击与反馈，这是当下

何况，工业化制作水准是作品生产的“兜底”品控；分工的细致，是保证影视生产不会因其中某一环的脱节而至影响作品整体崩盘。在这个基础上，作者风格性的整体呈现，才是一部好作品的灵魂。也就是说，“大制作”、砸重金，并不能决定剧集质量的好坏，而扰乱观众审美接受与文艺评论生态的购买水军行为，也并不能真正左右观众的评价。同时，“小成本”也并不意味着角色饱满度、戏剧冲突，悬念设置等环节会瘸腿。只有放下对“剧王”“爆款”“流量”的执念，剧本打磨、故事编排、场面调度、作品气质整体把控、演员演技，各个制作环节彼此配合去讲好故事，才能合力呈现出一个好作品。

如果说《我在他乡挺好的》是一种信号，更年轻的创作者们通过小而美的影像实验，面对他们生活的现实不再是失语的、粉饰的、甜腻的，而是有能力去表达他们最当下的感受，走出了第一步，那么，《爱很美味》则将直面现实后的刺、痛、压抑、焦虑、不宽容，接入了一种温暖的、相对轻盈的想象中去。不悬浮，但也不撕裂。

“不要害怕生活。”这些闪光又普通的女性形象温柔而笃定地对对我们说。就像这些小而美的剧集对着更多的创作者说。

(作者为艺术学博士)

的穿插，不如完整地把每一个单元的故事好好讲述下来，那些叙事节奏、表现手法等方面的刻意高级并没有实现真正的高级感。

类型不兼容 造成整体感缺失

对于该剧的类型定位，主创团队曾经给出过一个“混类型”的说法，即“不仅有职业的部分，同时还混杂了爱情、亲情、喜剧、惊悚、悬疑等元素”，希望在呈现既定主题的同时又可以带给观众更多样的感受。这样的设想无疑是美好的，也符合当下影视剧创作“类型+”的趋势，可惜并未在具体实施中产生预期的化学反应，穿插的各条类型线索都占据了一定比重，又缺乏主次，未能在一个大的主题下实现有机融合。由此造成的观感是，虽然男女主要演员的颜值演技都过关，各个单元的配角更是演技出色，时时触发泪点，但从整体上看，几位演员似乎在各演各的，因此有网友开玩笑似地总结该剧“女主专心搞事业，男主负责谈恋爱，男二在悬疑的迷雾剧场，女二重点表现友情”。

更重要的是，因为各种类型主次不分，还导致了彼此之间互不兼容。比如男女主的感情线，原著中的爱情模式过于复杂，的确不适合照搬到剧集里，但套用校园恋情、打不相识之类甜宠剧中惯用的梗，就与女主沉稳睿智的人格格格不入。而男二每次出场的氛围、表演甚至配乐都很突兀，强行代入悬疑阴暗的氛围，却又没有明确的意味，反而重复且不自然，难免有些故弄玄虚的嫌疑。

今天的国产影视剧创作逐渐有了去流量重内容的自觉，很多大制作影视剧开始将内容作为主打，这是有诚意的进步，但也同时考验着创作人员的内容诠释能力，而不是沉浸于概念和技术，让“平实”成了奢侈品。尤其对于内容表现的核心、技术手段运用的目的以及类型元素的混搭层次等问题，都应该有所思考。否则，“内容为王”将只能停留于概念或者美好愿景。具体到《女心理师》，该剧的热播，某种程度上映射了当代人对于心里疗愈的巨大渴求，也正因为如此，其经验和教训才更加值得总结 and 吸取。

(作者为中国艺术研究院副研究员)