

沪上一批情绪疏导类图书引导人们以正向思考接纳心理焦虑

给自己阳光!与压力“共舞”走出焦虑怪圈

■本报记者 许畅

“手机电脑两手抓,心中疫情常牵挂”,成了许多人当下生活的常态。疫情之下,身心如何安放?特殊时期如何跳出焦虑抑郁等负面情绪的吞噬?最近,沪上策划推出一批心理健康普及读物,如《压力心理学:从大脑、个人成长到心理健康》《积极情绪的力量:幸福的双刃剑》《自我关怀:走出苛责的怪圈》《疫路心防——用温暖照亮前方》等图书,从多个角度引导读者以正向思考接纳心理焦虑,学会在快速变化的时代与压力“共舞”。

有电商平台统计表明,纾解焦虑、重建幸福感的心理类图书销量及电子书下载量近期上涨,不少公众号、视频号上相关心理学图文的点击量亦显著提升。

警惕从“适度恐慌”陷入“应激焦虑”

面对疫情,对增加的病例数字感到恐慌怎么办?忍不住无意识干咳、不停测量体温?每天抱着手机刷朋友圈,作息混乱日夜颠倒?专家指出:这些都是“情绪信号”,识别后,相应的心理干预调适不容忽视,破病毒的同



时,也要防“心毒”。

其中,心理阀门的分寸感在于,要警惕从“适度恐慌”陷入“应激焦虑”。以《抗疫·安心——大疫心理自助救援全民读本》为例,书中描述的症状让不少网友感同身受——很多人明明告诉自己“要镇定”“要冷静”,但有时很难做到;严重时乱了方寸,无法沉着思考和行动,继而可能又产生对这种情绪的自责……“如果把疫情防控比作一场持久战,那么心理救援就必须从“延于灾后”迅速前移到“重于灾中”。”该书编写团队认为,生存遇到挑战时出现焦虑是本能,适度的紧张焦虑有保护作用,但过度焦虑会陷入“逃避”“应激”状态,降低抵

抗力,导致烦躁、失眠等,反而更易患病。

“当突如其来的疫情扰乱我们的生活,感到恐惧、愤怒、焦虑、悲伤都是合理的,这是我们试图为眼前的混乱寻找逻辑和意义。”华东师范大学心理与认知科学学院多位专家编写的《疫路心防——用温暖照亮前方》指出,与疫情斗争的过程,也展现了人们的复杂心理与挣扎历程。让人们心力交瘁的不仅仅是疫情本身,还包括在变化的环境中如何自处,越是面对压力,越要理性应对,守望相助。

有专家提醒,破解焦虑也要“分级”,需针对医护人员、年轻学子、病患及家属等不同群体,帮助他们找到安全感与归属感。比如,聚焦高校学子,心理咨询师

联合撰写了《大学生抗疫心理情境应对指南》。“你的焦虑是现阶段大部分人都有的,但一切都应该以生命和健康为重,这是最重要的前提和基础。”该书主编蔡智勇谈到,疫情下大学生应利用所学的心理学、医学等相关知识和技能,实现对身心状态的调适,保持理性平和心态,同时也应发挥引领作用,帮助更多亲人和朋友科学认识疫情、做好防护。

有学者注意到,大众应对疫情等不

远离“压力超载”,以成长性思维提高心理韧性

有学者注意到,大众应对疫情等不

稳定困境的复杂心理中,“自我怀疑苛责”尤其常见。心理学专家杨莹指出,人们常常陷入不合理的自我苛责、自我批评的怪圈,对自己缺乏一颗友善与关爱之心,任凭心理压力不断加码。但一味地怀疑与批评自己并不是明智的选择,这会让我们被坏情绪和怪念头折磨,无法获得改变的动力。

《自我关怀:走出苛责的怪圈》一书建议:自我关怀不需要否认自己的痛苦,也不用怪罪他人或环境。“自我关怀意味着承认每个人都是不完美的,理解和接纳自己的遭遇;将真诚的理解、善意的接纳和温暖的鼓励,既给予他人,也给予自己。心理学所提倡的爱并

不是盲目的爱,而是一种冷静分析和深入理解之后对自我的拥抱。”在华东师范大学心理与认知科学学院副教授李世佳看来,压力也是强大自我的磨刀石,压力和应对经验对生活方式和心智的塑造,就像感染了细菌或病毒后生病,痊愈后从此获得了免疫力。她在《压力心理学:从大脑、个人成长到心理健康》中指出,“心理复原力”指个体遭遇逆境或挫折打击后逐渐适应环境、逐渐复原的心理过程,哪怕是身处疫情。“富有挑战性的人认为变化是事物的正常状态,而非单调千篇一律或为了追求稳定而稳定。对变化的期待可以让人成长,而不是产生各种不安全感。将潜在的压力事件解读为挑战,可以减轻压力的感受。”

面对“压力超载”时,专家建议,应采用接纳的态度活在当下,觉察当下情绪状态,规律作息过好每一天;从正规渠道获取信息,远离不良资讯乃至虚假信息;保持和家人亲密的联系,坚持有规律的室内适度运动等。恰如心理学有个“费斯汀格法则”——生活中的10%是由发生在你身上的事情组成,另外的90%则是由你对所发生的事情如何反应所决定。疫情之下,我们仍可以有所选择,以更积极的成长性思维应对困难挫折,提高心理韧性。

正午阳光的口碑危机,指向了同类型剧的普遍症结

忠实于“现实”的人生之痛 如何不在现实题材中冒犯观众

■本报记者 王彦

改编自阿耐小说,并由原作者参与编剧、简川訦执导的《相逢时节》,有可能创下正午阳光作品的评分新低。有人用一句经典小品里的戏谑之辞来形容主创团队的口碑危机——“浓眉大眼的也叛变了”。

以正剧、精品出圈的正午阳光素来是现实主义创作的优等生,但他们的最新作业是难言及格。《相逢时节》在剧本、选角、剪辑等多个环节都面临不小的质疑。争议最大的,莫过于剧情的“狗血”浓度。有观众称之为“全员发疯”,无论主角,个个都有难用之常情来揣度的瞬间。值得玩味的是,一片批评声里也有观众发文鸣不平,认为真实的人与生活就是如此,每个人都有为命运崩溃的时刻,每个人也都有人性的瑕疵。

“太夸张了”与“生活本来如此”,类似争议绝非《相逢时节》一剧之困,许多现实题材尤其是描绘家庭婚姻际等主题的剧集,多多少少受困于此。两方观点交锋之处,看似是受众个体对“戏如人生、人生如戏”的接受阈值参差,实际指向了较为普遍的创作症结:从现实中来的人生之痛、生活之难、命运之冲突,该如何与中正平和的美学风调和、与中华民族几千年来形成的情感共同体相融,在揭开人性的暗面后依然让人心向阳光。

人性的交错固然迷人,逻辑自洽才是故事好看的基本法

临近大结局时,有网友盘点了《相逢时节》里“能排上名的坏事”,发问到底谁才是坏人。20来桩显见的坏事,时间轴上既有父辈的一步深渊,也有子女辈的一念之差;简、宁两个恩怨对立的家族间,没有简单的受害者,也不存在真正干过尽的宽恕。看起来无辜的女主角宁宥,在爱情与亲情的考量上昏招频出;做着自以为善意的事情,男主角简宏成的疏于沟通与解决问题的“钞能力”一展,给他招来伪善的评价。全员任性复杂甚至全员“恶人”,意味着放弃了“符合大众心理预期”的主角形象积累观众缘的成熟打法。单就这点看,创作团队起始的姿态是可取的。

但无论故事新编还是回归传统手勢,任何一支成熟的创作团队都不该在基本线上失守——人性的交错地带固然迷人,逻辑自洽才是故事好看的基本法。论角色的缺点满身,正午阳光此前的《都挺好》《乔家的儿女》其实都有。无理取闹的苏大强、冲妹妹暴力相向的苏明成、凡事自我优先的乔祖望,总是被爱冲昏头脑的乔四美等,无不是“我那不省心的家人”。但细剖他们的行为逻辑,每一步都作出了符合故事讲述和人物自身性格特征的抉择。乔祖望的自私在今天观众眼里够



“渣”,若回到故事发生的年代,那样的父亲形象有着时代环境的典型表征。乔家的五个儿女,同样是在大的时代背景下,出现了社会环境呼啸向前而人心变迁不及及时的典型纠葛。一样是阿耐的作品,苏大强一家子的各怀心事,因为有了忠实于角色个体的成长轨迹,有了能让观众代入“生活不易”的真实细节,而被报以“理解之同情”。人们常歌颂父母的爱不求回报,但若父亲真的向儿女索要回报,这有错吗?苏家的陈年账本触发观众思考:都说陪伴是最长情的告白,当老大和妹妹一个顾小家、一个工作为重时,老二担起陪伴父亲的全部职责难道就是理所应当?苏明成的哭诉展现出事情的另一面;甘蔗没有两头甜,大家和小家买房子才是正解?苏明哲给父亲买房的前后故事耐人寻味。

到了《相逢时节》,人性的复杂滑向了人性的一团乱麻,许多角色都在剧情的功能性下,活成了自己的背叛者。比如宁惠,剧情需要母亲温柔沉静时,她在家庭遭遇变故之初为儿女改名,取意宽宥、宽恕;她曾在宁宥婚变、宁恕义愤填膺要报复郝青林时,赞同女儿对公婆的体谅之举。可半程过后,善解人意消失不见,取而代之的是一个被仇恨蒙蔽的偏执形象。再看田景野的前妻邵彦,出场设置是因丈夫经济犯罪断然分手的人间清醒模式,但转身就投入了坑蒙拐骗不学无术的混蛋怀抱,前后矛盾仅仅是为了服务于男女主在替好家事出谋划策时的默契指数。更不用说宁恕在总公司被实干印迹的精明能干,到了他积攒心志的复仇线上荡然无存;简敏敏和陈昕儿的歇斯底里也总是来得突如其来……

角色能有转折,人性当然复杂,可人的转变要么随时在磨蹭而渐变,要么在偶然中藏着必然。合格剧本对人物塑造,首要就是自洽,需要把经得起推敲的细节,掩藏在表象底下的必然剖析给观众,而不是一句“人人都有多面性”笼统而论。

凌厉议题解构生活时,依然需要现实主义的光芒普照

家家有本难念的经,人人都有一地鸡毛事,这是生活给出的经验之谈。人生规律大抵如此,创作者们有着不断向生活纵深行进、观察人生锐角的用心。

纵观近几年以都市情感为核心的剧集,大约能归纳出四层转移:从乐见高大上的生活到更多关注磕磕碰碰又不失烟火气的平凡人间,从青年人的甜蜜恋爱过渡到压力与温情并行的中年人内心,从人人都爱她/他的团宠式主角到推崇自强自信的独立人格,从“性格即命运”的个体叙事扩展到“每一个过往都在塑造当下”的更深层次原生家庭纠葛或时代症候。伴随四层转移,不少剧集都出现了解构与被解构的一体两面。

在“正午出品”的序列里,《欢乐颂》开启国产都市女性群像的新范式,但“22楼五美”的成长同样掀起了国产剧对不物质底气造成“智识不对等”的全新财富观大讨论;《都挺好》捕捉到了“女性不再只是家庭附属品”的时代新风,也让“原生家庭痛”从此走上国产剧的焦点议题位;《我是余欢水》的中年主角终于丢开成功人士的面具活成碌碌无为的小人物,可荒诞狂想曲的讽刺结合结实刺痛了现实情绪;《乔家的儿女》A面穿过五兄妹的一世风雨照见了今天观众的婚恋观,B面上“人的成长必得经过婚姻磨砺”的循环复调则是该剧的重要记忆点。视线再拉远,《小敏家》《不惑之旅》《幸福二重奏》都试图剖析中年人的爱情。如果说小敏展示了娜拉

出走后的风光无限,那风光不仅在勇敢谈爱的突围,更是对儿子、对母亲的亲情修复;那么简单和顾晓楠经历的则是娜拉之难,难在身已远,独立之心仍困在亲人旧眼光里的悖反。一样是对家庭教育理念的差异,《陪你一起长大》和《小欢喜》的差异,显见的在于幼升小和高考生的年龄差,隐性的话题一个落在“婚姻的另一半很可能决定了孩子的起点”,一个落在“高考这桩家事也是牵一发而动全身的社会事件”。至于《暖阳之下》《完美伴侣》《我们的婚姻》等等,从夫妻关系直达社会上对两性分工问题,无不在读取属于当下的社会家庭关系。

新的剧集生产方式和传播生态中,作品的议题设置被各大影视出品方提到了前所未有的高度。一边是新作品以凌厉议题对旧的社会秩序进行解构,一边是剧集在呈现出人性的矛盾、偏狭甚至仇恨时不断面临被解构,其间,创作视角对故事性质的转换之力,区隔了这些作品品质的高下。比如《都挺好》和《小敏家》,既能写成“我的奇葩家人或前任”,也能像创作者最终选择的那样把所有折腾嵌入“我们对生活的辩证认知”框架中。《完美伴侣》和《暖阳之下》的功劳一箩筐,谁说不只是极端性格、极端事件的张扬远远超出了普通婚姻故事的承载力。同理,《相逢时节》的垮塌,根本缘由还在家族内外矛盾的集成脱离了寻常人的感知范畴,批判或反思都成了空中楼阁。

抚平凌厉议题的刺痛,《人世间》和《在他乡挺好的》都不啻为样本。两部剧中都有花一般生命的陨落,不乏生活的一再磨蹭,可两部佳作都让观众相信,做好人始终是人间值得之事。它们能为观众提供探讨幸福密码的舆论场,倚仗的都是现实主义的光芒普照。因为无论观者的经济状况、社会资本或文化资本几何,人们对于作品道德层面萃取的需求和对人心向善向美的渴望,总是相对统一的,它寄托了中华民族作为情感共同体的价值追求。



■本报记者 董薇菁

受疫情影响,线下演出不得不暂别申城。然而,一张“空降”的片单,却在这个特殊时期给了很多人慰藉。3月12日下午,上海话剧艺术中心通过微信公众号发布消息:从即日起至3月20日,每晚19:30将通过官方微博直播一部戏剧高清录像,短短几个小时,推文阅读数就突破10万,“创下了历史之最”。

当晚,“云端”帷幕准时拉开,契诃夫经典剧作《万尼亚舅舅》高清影像率先与观众见面,直播间观看次数达44.6万,激动的观众和剧粉纷纷“爆灯”,送出“礼物”,官方平台上更是留下一段段令人印象深刻、又备受鼓舞的话语:“越是这样的时刻,越是需要戏剧”“The Show must go on”“幸福啊,在家看了那么好的话剧”……在这个不能走进剧场的日子里,线上戏剧的出现,陪伴着人们度过疫情的考验,让“隔离”的日子也变得充实起来。

囊括九部“压箱戏”和新创佳作,看到即是幸运

此次“云上剧院”囊括了九部上话“压箱戏”和新创佳作,包括《秀才与刽子手》《太太学堂》《追梦云天》《冒牌人生》《山海经》《烽火家书》等。其中,话剧《万尼亚舅舅》摄录自2018年上海大剧院的演出。该版本由俄罗斯顶尖导演阿道夫·沙皮罗执导,资深戏剧翻译家沙金担任剧本翻译,上话实力派演员吕凉、丁美婷、周野芒主演,19世纪原汁原味的俄罗斯农村庄园被真实地还原在舞台上,被称为最具原著气质的契诃夫改编作品之一。

“我有勇气我有才华,如果我的一生不是浪费在这些琐碎的事情上,我何尝不能成为一个陀思妥耶夫斯基,何尝不能成为一个叔本华。”当扮演万尼亚舅舅的吕凉颓靡地坐在椅子上,一个因崇拜“偶像”而白白浪费宝贵一生的人物的可悲油然而生。演员们精准而自然的表演,成为此剧的看点之一,让“契氏作品”那从生活里流淌出的深刻,得以直抵人心。新版《万尼亚舅舅》每一轮演出几乎都一票难求,正如观众留言:“看到即是幸运”。

话剧《商鞅》亦是数一数二的经典,已经走过了25年的历史。该剧由陈薪伊执导,恢弘的气势、深邃的主题和各具个性的人物,值得咀嚼回味。当“恃才傲君,无能者逢迎,仁义者乱法,奸恶者殃民”等经典台词在舞台上响起时,战国时期的传奇再也不是史书中遥远的记载,呈现在观众眼前的是鲜活的历史和生命的伟大。该影像版本是2021年《商鞅》回到首演地云峰剧场的特别演出,陈薪伊用“后来者居上”鼓励新一代演员,并在演后邀请姜丽娜、张先衡等《商鞅》的老演员们一同登台接受台下雷鸣般的掌声。

“一场疫情突如其来,人类从来没有远离苦难,任何生命也无法摆脱疾病与死亡,但人类文明之伟大便在于我们不愿认输,我们始终向往幸福奔跑……”2020年首演的音乐剧《那年那时那座城》凭借惊心动魄的抗疫命题和对当下的真切观照,同样获得了在线观众的热烈好评。

线上线下共生发展,或是剧场未来

能够在剧场暂别的第一时间“端”出这道戏剧饕餮大餐,上话可谓是有备而来。记者从相关负责人处了解到,原来,两年前,上话便开始洽谈高清线上录像版权并筹备片源。只不过这次剧场临时停摆突然来临,把作品的亮相提前了。

“线上演出产品、演艺衍生品如何与线下(剧场演出)打配合,扩大观众群体,将市场做大做强,是我们从疫情发生后就开始的主动探索。”上话总经理张惠庆说。统计数据显示:2021年上话全年迎来观众达70.9万人次,全年总收入1.54亿元。创剧院成立以来历史新高。虽然线下成绩如此骄人,上话却有着忧患意识,主动出击往全新领域踏前一步。

2020年5月,在没有正式恢复剧场演出前,上话就创新性地推出了抗疫题材话剧《热干面之味》,探索“先线上、后线下”的创作运营模式。该剧先在B站上进行了直播,吸引观众16.6万人次,随着疫情得到有效控制,社交空间逐步回归,再分别进行了户外高清直播演出与剧场正式演出。2021年,原创红色题材话剧《浪潮》等作品也试水了高清录像直播。

业内人士指出,一直强调“在现场”的剧场艺术,曾与“云端”相隔甚远,但却因为疫情带来的阻碍与挑战,激发了彼此碰撞与融合的意思。一系列全新形态演艺产品的诞生表明:线上线下共生发展或是剧场未来。

记者了解到,目前公布的片单只是第一波,后续上话还将视演出开放情况推出线上剧目以飨观众。

与剧场暂别的日子,40多万观众涌入直播间观看话剧