



专访《女心理师》主创：

# 不制造焦虑，要缝合伤口

生活方式

为何人们偏好借助他人分享  
见世面开眼界？其中分享的经  
历，何以吸引和打动更多人？

## 见世面 小组： 来一张有人情味的生活说明书

□ 加利

在珠峰大本营住一晚、设计总裁别墅平面图、亲历巴黎迪奥高定秀、和双胞胎妹妹互换上学半天

当你无意间点开豆瓣 我真见过世面 小组，仿佛打开一扇哆啦A梦的任意门，能想到和想不到的，皆包含其中。

与此同时，一些看似普通的 技术帖 更引人注目。我教大家坐飞机 智能马桶使用指南 吃西餐如何用刀叉 考古人都干些啥 人们将生活中曾经历或目睹，却略带 人群区分的经验分享出来。没有人嘲笑 这都是常识，你怎么连这个都不会，分享者平和而贴心，围观者由衷感慨：哇，真的见世面！

分享类社群并不少见，人们通过分享自身境遇获得注意力和存在感，也有着探索世界的好奇心。创建于2021年10月底的 我真见过世面 小组，仅成立一个多月便吸引了超11万成员聚集于此。在搜索引擎日益发达的现在，为何人们偏好借助他人分享 见世面开眼界？其中分享的经历，何以吸引和打动更多人？

在我看来，世面组 构建了一个向上的 破维视觉。

小组创建者分享可以称之为 世面的事情，往往是对于多数人而言，超越所在物质精神层面的见闻或难得一见的经历。有些经历由财富和地位建构，只能短暂窥见一二，有的体验则可能在未来的某个时间悄然发生。由于客观条件的限制，人们在初次面对新事物时，难免露怯。若有一个小空间，让生长在普通家庭的人们集中获得更高视野，或许能更从容地面对挑战，减轻焦虑。

由此一来，新鲜事物及其使用方法小而冷知识的具体实践，某些人群生活轨迹与为人处事的方法 皆可成为分享重点。见世面的核心在于 观察与细节，当经历被分享出来，高高在上的自我炫耀 视角被打破，沾染了更多人味儿。当人们分享 第一次如何换乘地铁，帖子便不仅仅是一张耐心细腻的 说明书，告诉你 是什么、为什么、怎么办，更如同一个亲历者回望走过的路、踩过的坑，熟知可能会面临的困窘、慌乱、无措后，善意地关照后来人注意脚下。

有网友认为：所谓光鲜的世面，其实只是因为跟我们原来的生活没有关联。农村的孩子不懂得使用城市的设施，就像城市的孩子不懂得分辨农作物一样。只是因为不熟悉、不常用、没接触过，这并不可耻，也并不值得羞愧脸红。每个人都是从一无所知慢慢积累到现在，总有第一次面对未知事物的时候，当遇到一群陌生人提供一份贴心 应对教程，增长眼界的同时，温暖也种入了心底。

除了向上看，平视 画面里差异化的生活也令人获益匪浅。有人分享自己从初中开始十年的 摆地摊 日常，把遇见形形色色人群做了分类，让大家得以触碰到既熟悉又陌生的行业；有人分享45岁母亲成功考研上岸的经历，激励了大批 考研党。除此之外，在殡葬业工作的真实体验、成年后跟着师傅学习变脸技艺 这些少见又引人好奇的新领域，恰恰组成了世间的烟火气。

行万里路的 见世面，更是一场眼球与心灵的奇妙之旅。印度尼西亚城市美娜多的野生海豚如何跃出海面？贝加尔湖的蓝冰有着怎样凛冽而刺骨的美？有人分享自己的极地旅行经历，大家惊讶地发现，原来在南极露营，是在合适的雪地上给自己挖个至少一米八、深浅随意的洞，再把睡袋放在洞里躺上去。在新冠肺炎疫情影响下，出门看世界变得遥不可及，偶遇一段充满细节的 云游世界，让真假摸其中的细节，也会带来某种 沉浸体验的乐趣。

当然，有一部分人怀着阅读 故事会 的心情看待这些分享，但相较于 炫耀 和 猎奇，各自发光的生活横剖面更值得被看见，也能从中提炼出智慧的脉络。人们往往认为别人的生活才是 世面，而自己只有平凡，但每个人的生活，都是独一无二 的 宝藏山，细细挖掘分享，也能给他人提供生命本身的力量。

多数人的生是由漫长的平庸和偶然的奇遇组成。这个世界有很多面，对于不同的人而言，每一面可能都是新的世面，它们不仅仅关乎权力与金钱包裹的景观，更是 隐藏欲求之心，金包裹着形形色色少有人知的风景、习俗、知识。从 世面组 里，获得更多的是眼界开阔之外，品赏人间百态的内心平静。看见世界的参差，却不为这种 不熟悉 而自卑焦虑，心平气和地接受新事物的洗礼。每个人所处的社会位置不同，当你拥有窥见世界不同侧面的契机，或许可以为那份可能到来的陌生和未知，增添一份安心和底气。



《女心理师》剧照

么冰冷。

写《女心理师》剧本，朱历花了10个月。她坦言，有两个问题困扰着她：一是时间问题，如今的心理咨询行业已经与十几年前不太一样，行业更加规范，一些当初允许的现在已经被禁止；二是案例问题，有时代烙印的故事需要贴合当下去改，甚至 大刀阔斧地改。

心理咨询有各种流派，在改编剧本时，朱历最终选择了一个最治愈的流派 主张这个世界不存在有精神疾病的人，也不存在有心理问题的人，所有的问题只是因为你们用了错误的方式解决问题，只要找到正确的方式就可以了。

有的人抑郁，是因为在一个错误的方向上不断得到正向反馈，就觉得自己只有这条路。有一些 恶人 是因为他用了错误的方式，认为 恶 才能解决问题。而当你展现给他看，原来世界上还有别的选择，他也许会有不同的选

择。朱历说。

科普

朱历很有 自知之明，知道要写好这样一个专业领域的剧本，必须要采访。她去过华东师范大学心理与认知科学学院和北京师范大学心理学部，向专业人士请教基础的心理学知识，去了之后才知道，心理咨询只是心理学非常小的一块内容，但和普通人的关系特别近。

采访过程中，朱历不断被 教育，写剧本的过程中，一个心理咨询师团队也一直 跟着 她。朱历没有 浪费 这段难得的经历。剧中有一个角色是做心理督导的教授，朱历就把一些心理学的知识和大家对心理咨询的误解，通过教授的嘴巴说出来，我尽量不写长篇大论的原理，而是用观众能听懂的语言。

朱历希望，《女心理师》能成为一个

科普剧，也许不够专业不够职场，但能让观众看过之后，更多关注自己的心理问题、情绪问题，更重要的是，知道这些问题并不可怕，是可以找到好的解决方式的。

郭峰认为，心理咨询师对职业有发自内心的尊重和热爱，相信人心复杂，可能出现的问题，但问题是可以被干预的。因此，《女心理师》希望对行业伦理有充分的尊重和表达，这要求严谨与创新同样重要。

绝大部分的心理咨询过程是在心理咨询室进行的，而且根据伦理，咨询师在咨询室之外不能主动接触来访者，这给影视化带来限制。《女心理师》的方式，是文戏武拍。

郭峰说，一是剧中创造了白色空间和黑色空间的概念，让咨询师 进入 来访者的大脑，与他的潜意识对话；二是再现造成来访者心理问题根源的场景，让咨询师 出现 在这个场景中，也把观众带入，设身处地地去理解来访者。

专访

# 《野马分鬃》,好的青春片10年后依旧青春

故事从买了一辆二手吉普开始，到把车卖了结束。

中青报 中青网记者 蒋肖斌

中青报 中青网：《野马分鬃》中有多少是你自己真实的经历？

魏书钧：30%-40%吧。最开始写这个故事是因为想到自己在大学临近毕业的那段时间和经历。我当时确实买了吉普车，因为吉普车经历了一些事，最后车也被卖了。但我现在回望自己的大学时光，会觉得片中的角色已经不能代表我自己了，他拥有了自己的生命，跟我不是一回事了。

中青报 中青网：影片中的青春迷茫，是你的切身感受，还是年轻人即将步入社会的普遍状态？

魏书钧：会有典型性，年轻人的心态是类似的，尤其在大学快毕业的时候，会加剧这种迷茫。因为人际关系变得越来越不纯粹了，比如，以前只在学校里生活，怎么会遇到警察呢，不出去打工怎么会遇到老板呢？像片中角色，他开始真正面对成人世界，但他又不确定自己想要什么。我的那段时间也挺混沌的。

但迷茫和迷茫是不一样的。如果迷茫是一种情绪，电影通篇只是一种情绪，我觉得这是没有观点的。如果发现了端倪，为什么踏入成人世界之后年轻人的很多观点发生了变化，是什么让我们这样，是什么在驱动这件事 如果有这样的发现，那就不是情绪本身了。

中青报 中青网：影片中的男主角比较叛逆，你是这样的吗？

魏书钧：我的思索与反思从来没有停止。小时候，如果有不同观点，我会说出来，会反抗，可能就是你说的 叛逆。上了大学，基本不太说话，沉默了。但拍电影的过程中我们有很多种方式去表达自我，主要是因为我已经满足于说话的那种形式的反抗了。

中青报 中青网：10年前年轻人的状态和现在相比会有不同吗？

魏书钧：我们现在在看《阳光灿烂的日子》，也觉得那是青春片。即便观众跟片中人物的成长背景不一致，但青春的味道是相似的，一个好的青春片是抓住了青春本质的东西。环境会变，不同年代的时代精神有区别，但青春本质的东西不变。

中青报 中青网：有人说你是个非常聪明的导演，你觉得自己是天赋型的导演吗？

魏书钧：外界对我的评价措辞好像是有变化的：小聪明、聪明、灵光 我觉得电影作为一门艺术，导演的智慧是重要的，聪明本身没有褒贬。我们也可以很



《野马分鬃》剧照

笨拙地做一件很动人的事，所以艺术跟聪明没有关系，但艺术能体现一个创作者的智慧。

中青报 中青网：影片中国电影学院教录音的老师，自己却十多年没有做过录音，你怎么看待电影的学校教育和实践之间的差距？

魏书钧：在实践积累不够的情况下，会觉得老师讲的都是概念化的东西，但经过实践回头看，发现学校里教的那些都是高度凝练的总结。

比如，老师说电影是时间空间的艺术。拍《野马分鬃》之前，我不知道如何表达时间空间，也不知道这对于电影意味着什么。再比如，很简单的，一个镜头里近景和中景的差异，初学的时候只知道取景框大小不同，实践后发现不同景别的

文化观察

# 导演聚在一起PK拍电影,什么最值得看

导演竞技真人秀,应当提供以电影为圆心扩散开来的 外圈 和 内圈 两大视角。

□ 安纳

最近,导演竞技真人秀节目热度很高。

《导演请指教》让16位导演聚在一起PK创作,前期筹备和选角工作、拍摄过程的种种细节、成片放映后观众与影评人的反馈、导演和制片人的互动 当真人秀呈现出整个电影生产流程时,我们发现,原来拍戏本身就是一场 大戏。

看导演竞技真人秀,我们不只是为了看一个包装精美的成品,而是希望全面了解 导演 这一身份紧密关联的人与环节,哪怕其中不乏仓促和慌乱的粗糙 颗粒。甚至可以说,暴露问题、

争端,真实显露困境,给予观众思考的空间,才是这一类节目更深层次的价值和意义。

导演竞技真人秀,应当提供以电影为圆心扩散开来的 外圈 和 内圈 两大视角。站在 外圈 的观众视角,可以审视电影与市场的关系。

电影舆论场时不产生的 小众文艺VS大众流行 的议题,在《导演请指教》中以一种颇有 微缩剧场感 的戏剧化场面展示出来 乍一看不太明白的片子,不能get到的 独特 导演,观众要继续给机会吗?

节目中,跨界型选手 梁龙执导的《疯狂的外星人》,大众观影组现场投票低于120票,他的片子没播完就被迫暂停。现场按下 离席键 的观众耿直表示,从头到尾看不懂导演要表达什么。然而,专业鉴影组 则替梁龙鸣不平,给出了很高的评价。

因为 开局不利,成为现场唯一大多数人 看不下去 的那个,在最新一期节目里,梁龙说,他现在拍片子难免着急别人看不懂。

之后节目组给线上观众放出了《疯狂的外星人》完整版,多条弹幕给出了好评,特别指出当初现场观众恰恰在柳暗花明的前一刻按下 离席键,很可惜。

这个场景折射的 现实感 很强,让人想到每次新电影登陆院线,争议较大的作品,有人是认真看完后给出评价,有人看了一半决定离席,也有人未曾看片就被 劝退。一些小众的、被冠以 看不懂 的片子,也随之失去追求票房的机会。

正如郝蕾说的,电影是导演的艺术,当我们看到一部电影的时候,也看到了那个导演在那段时间的内心世界,但是 我们为什么要看到所有人都是一模一样的呢?一部电影的票房号召力,固然是市场选择趋势的即时反映。不过,好看的评价不该完全与 易看 挂钩,对电影专业性的综合考量亦该成为大众谈论电影的尺度之一。

回归到 内圈 的导演视角,国内电影创作群体的现状,也可通过导演竞技真人秀窥见一二。如今国产电影圈,能轻松叫出姓名的

大导演们,无一不是靠多年积累的作品建立起个人招牌。毋庸置疑,观众需要在一部部公开上映的作品中认识、评价导演的风格和底蕴。

对于非头部 阵营的导演,观众的认知也许来自简短的豆瓣页面介绍,往昔的创作刻度和评分一览无余,作品寥寥或评分平庸者,下一部电影 就成了未知数。节目中 梁龙、吴镇宇、韩雪等人尝试 跨界 做导演,曾赠、德格娜、王一淳等人名字陌生而片子品质不低,观众内心会自动产生两个声音:原来这些人也努力当导演。原来这些陌生导演的作品也能打。

本以为要看武林各大门派的掌门人过招, 邓布利多单挑奇异博士,结果恰恰是在忽略 名声 指标的前提下,反而更会关注片子的原始质感,以及年轻导演跌跌撞撞摸索成长的路径。

与此同时,当下综艺节目更重视对女导演群体的呈现。青年导演曾赠改编《大话西游》IP的短片《爱情》,德格娜改编《黑骏马》的短片《回到伯勒根河》,都给观众留下深刻印象。女导演被尊重和看见是好事,而良性的发展趋势则使她们

我们希望观众看后,能够感同身受,对心理问题的理解也会更深刻,而不再是觉得你抑郁症就是太矫情,焦虑就是担不起大事。心理问题的成因是复杂的,很多是日积月累的,甚至是根深蒂固的。郭峰说。

治愈

年轻的心理咨询师贺颖,面对有着复杂心理问题的来访者,她要做出专业的、成熟的应对,这与她的年龄可能不一致,但在这个过程中,她发现了自己的秘密。因为原生家庭的问题,贺颖原本很难与男性亲近,到后来能够拥抱爱情、收获友情。

郭峰说:我们希望吸收原著的精髓,一个很重要的理念是,治愈别人,最终治愈自己;另一个理念是,我们生活在这个世界上,不能只是外求于人,还要内求于心,要自己帮自己。

郭峰透露,剧中的10个案例,全部都有解决方案,没有一个案例是为了制造焦虑,没有一个伤口不被缝合。郭峰打了一个比方,你看剧中的外科医生给病人动心脏手术,自己的心脏病是不会好的;但你看剧与自己类似的心理问题,在剧中被治愈,也许是能得到启发的。

影视剧不是教科书,底线是不误导,上线是可治愈。

《女心理师》目前更新了8集,有观众说,看出了一点悬疑剧的感觉。朱历回应,你没错,每一个人都是一个谜。

有一本心理学著作名叫《诊疗椅上的谎言》,这本书在《女心理师》中也有讲到。朱历说,很多来访者在咨询室未必会说真话,咨询师要根据他说话时候的情绪,来找到问题的症结所在。咨询师不用辨别来访者说的是否真实,只需要关注情绪是否真实,再进一步解决情绪的来源 这个过程就像破案。

朱历看过一本心理咨询师的书写,说咨询师和来访者最好的关系,就是咨询师成为来访者的镜子,他在引导别人的同时治愈自己,这是双方关系最美妙的时刻。

运用其实有着巨大差异。

这些很基础的东西会在实践前后,让我产生很大的认识上的差异。这种差异,需要不断地拍、不断地实践,才能感受到。

中青报 中青网 现在青年导演的成长环境好吗?

魏书钧:现在机会挺多的,各种创投、电影节,《野马分鬃》就得到了 可能制造 的支持。我去国外参加电影节,遇到很多国外的年轻导演,发现他们想进入本国的电影工业体系其实挺难的,所以他们通常有自己的 本职工作,电影是他们的梦想。中国现在每年有那么多新导演的新作品能进入影院,被大多数人看到,这是非常难得的。

中青报 中青网 新导演的第一部作品是怎么拍出来的?

魏书钧:首先,拍电影要花钱,一开始很难从外部获得足够的钱,就得自己拿出一部分钱;然后,要有志同道合的伙伴,这个很重要。

当时我们拍短片,都是一群朋友在一起,关键不在于大家义气帮我做这件事,而是大家想法一致,都愿意去尝试。拍短片相对比较自由,也没有什么压力。15分钟片子,拍个三五天,不好就再拍一天,调头也容易,就是一二十人的团队,都是志同道合的伙伴。

其实全世界很多地方产生的所谓电影新浪潮,都是一批人同时出现,其中有导演、编剧、演员,今天我给你做摄影,明天你给我做导演。大家以不同的角度、持之以恒地做,在没有特别大的外部资源的时候,这种氛围能提供很大的助力。

不再被 归类。

导演陈冲曾提醒,很多人对女性有误解,觉得女性导演都是导文艺片、爱情片。我们被归类了以后,可能会有机会上的一种限制。但路都是人走出来的,我相信若有特别想讲的故事,你就会把它讲出来的。

而观众期待的是,所有曾被忽视、误解的导演及其 压箱底 的故事和本事,能被电影圈投资者,被市场大众真正接纳,而不只是在综艺节目里惊艳过一刻。

导演竞技真人秀的火爆,是日益成熟、标准的影视工业化趋势的侧影。当观众更深入了解 导演 身份所背负的职责之后,就会发现,导演不是一纯粹燃烧个人才华的工种,而要肩负起统筹所有工种:编剧、表演、摄制、灯光、后期 唯有保证生产链条各个环节的专业度,激发所有人的热情和能力,才能生产出优秀作品。



导演曾赠