

持续霸占热搜话题 心理学家解析——

# 为啥姐姐能“乘风破浪”

今年截至目前,最热的综艺节目就是《乘风破浪的姐姐》。这个“30+”姐姐女团选秀的节目,几乎吸引了全网关注。从6月12日开播到现在,持续霸占热搜话题。姐姐们的追梦热甚至蔓延到了哥哥身上,《追逐梦想的哥哥》《披荆斩棘的哥哥》等节目扎堆出现。而人到中年是否还应该坚持梦想、中年女性的生存困境等话题,也随着节目的热播被大众讨论。昨日,本报记者采访了心理学家,从心理方面解析姐姐们为何能在综艺大战中“乘风破浪”。

## 明星和我并没有那么大差别

昨日本报记者采访了心理专家、沈阳清雅心理咨询服务有限公司创始人闫琇俪。她表示,周围确实有不少人都在谈论《乘风破浪的姐姐》,自己也关注了一下。在各种各样的综艺节目中,为何一个“30+”姐姐的选秀综艺能够吸引全民关注,她分析说,《乘风破浪的姐姐》迎合了很多大众的心理。

首先就是观众会发现,原来明星跟我们之间并没有那么大的差别。“你看明星也会跟我们一样,有那种年龄带给我们的焦虑,谁都躲不过去。即便有的人原来在自己的行业做得很辉煌,也会面临过气,这里面很多人确实也是过气了。在心理学上有个现象,叫普遍化,就是说原来不光是我这么糟糕,不光是我被别人评判或者说挑剔,其实所有人都是一样的。当我觉得我不是唯一倒霉的,我心态平衡了。”

在正能量方面,《乘风破浪的姐姐》也能给人激励。“有的人看到节目就会很感慨,比如说这些有才华的人,她们之前已经在自己的领域做得很好了,但是这个年纪她们还在

努力突破自己的舒适圈,去挑战自己。这个会给一些年轻人或者说30多岁的人以底气,其实我也可以尝试一些我曾经不敢尝试的事情。”

它也会让你看到希望,尤其是对女性来说。“拿节目中的伊能静举例子,节目开始很多人都在感慨她的状态像少女。这个女人40多岁离婚,但之后仍然对情感、对生活不放弃,又找到一个丈夫,并且又和他生了一个孩子,就是她完成了很多我们普通人觉得很难或者无法完成的这些人生经历,她的经历可能都会给人一些信心。”

## 让女性看到不同年龄层的魅力

《乘风破浪的姐姐》吸引到了更多女性观众的关注和讨论,闫琇俪认为,这个节目缓解了一些女性的焦虑感。在当前社会中,有越来越多关于中年女性生存困境的探讨,甚至延伸到娱乐圈,也有不少中年女演员曾经抱怨过没戏可拍。

“现在在很多女性一提到少女感,其实代表一种焦虑,我渴望有少女感的感觉,但可能我又充满焦虑,还能回到少女吗?这个节目让很多女性观众看到了年龄其实也不是那么糟糕。你们在节目中看到的姐姐们,她们更自信,和年轻美少女们比,她们更能作妖,更有自己的个性,这就让人感到不同年龄有不同年龄的魅力。”

对比同类型的青春少女选秀节目,包括《青春有你2》和《创造营2020》,《乘风破浪的姐姐》反而话题度更高。“我也去关注了青春少女的选秀,你会发现,姐姐们虽然不像青春少女那样热情洋溢、精力充沛,但你能看到她们有丰富的人生经历和阅历,有成熟的思想,那些少女团和这些人说话的程度都不

一样。”

闫琇俪提到了节目中的宁静,“当时有一个环节是聊聊你人生中觉得最有意义还是最难忘的什么事,宁静她就一个人坐在吊篮里边,说:没啥可聊。你看她的眼神就知道这绝对不是一个少女能说出来的话,她可能什么都没说,但是你知道她经历很丰富,有一种时间沉淀的感觉。”

## 将生活压力的发泄转移到节目上

《乘风破浪的姐姐》播出后,几乎长时间霸占观众话题和网络热搜,对于姐姐们的各种表现,网友也有赞有踩,甚至几位姐姐还遭遇网络暴力,被骂上了热搜。

对于这种现象,闫琇俪认为,是一些观众将自己的生活压力转移到了节目里。观众在看节目时,其实就像100个人看《哈姆雷特》有100个样子,每个人都把自己的爱恨情仇投射到这个节目中的某个特定的人或者某个特定的关系上。“现在不仅是年龄小的人,很多30岁以上的人,都是挺迷恋网络的。他们在现实生活中的很多关系都是比较压抑的,比如在一个团体里我没有力量,我想粉饰太平,很多感觉就被压抑下来。压抑下来怎么办?以前我可能扔到孩子身上,扔到家人身上。现在看这个节目就扔到节目身上。”

闫琇俪举例,像一些生活中比较胆小的人,在群体里不敢说话的,怕制造不和谐、担心自己HOLD不住的人,看到像张雨绮、宁静这样说话很爽快的人,就会觉得太舒服了,他就会对这样的人就有好感;比如看到像黄圣依那种比较端起来的,有的人身边有这样的人,他很受气,所以他看到黄圣依时投射出来就是糟糕的体验。



## 节目中为何有人圈粉有人被骂?



作为一档综艺选秀,《乘风破浪的姐姐》聚集了阿朵、陈松伶、丁当、黄圣依、金晨、蓝盈莹、刘芸、宁静、王丽坤、万茜、伊能静、张雨绮、钟丽缇、郑希怡等不少曾经红极一时的女艺人。这些姐姐也性格各异。在节目中,不同的姐姐遭遇了不同的境遇,有疯狂圈粉的万茜、蓝盈莹、张雨绮,也有引来网友一片骂声的伊能静、刘芸、黄圣依。对此,闫琇俪也就观众对姐姐们的不同态度,进行了解析。

### 万茜:不具杀伤力且有能力

为什么大家都喜欢她?万茜一出场的时候给人的感觉就是:完全没有杀伤力,她不像宁静,一看就高冷带刺、浑身杀气,让人不敢靠近。从万茜进节目签到到选座位,都是比较谦和的、照顾别人感受的。然后她长得也不是那种特别有特点的,就比如说特别性感,让你有被秒杀的感觉。更重要的是,她同时又有自己的能力和特立独行的一面,所以大家就比较喜欢她。又没有危险,又有能力,这样的人大家会很喜欢。所以可能内心里面人们就把这种比较安全的感觉就投射给她了。

### 张雨绮:出丑效应

张雨绮在节目中给人感觉大大咧咧,她

能说出来很多人说不出的话,这里面有一点心理学的出丑效应,不是说出大丑,就是出一些简单的无伤大雅的过错,反倒能让人感觉你真实、有吸引力。相反你要是特别完美的人,别人就会感觉你高不可攀。

所以张雨绮会让人觉得真实、接地气,她就像我们生活中那些大大咧咧,有时候说话口无遮拦的人。但她也有自己的思想和主见。她能说一些雅俗共赏的事,关键时刻也能认真起来。所以说出丑效应或者不完美效应,其实反而让人更受欢迎。另外性格和外形也有一些反差萌,会显得挺可爱的。

### 黄圣依:个别观众会心理不平衡

黄圣依在节目中会给人一种高高在上的感觉,当然我不知道这是不是剪辑的问题,毕竟很多节目会有剪辑的因素在。另外一些人对黄圣依的讨厌,也会有一些心理不平衡在里面。在生活中同样努力,为什么我就挣得少,她就挣得多?很多人不能客观地去看待自己和人生的时候,就会心理不平衡,这种不平衡在现实层面上没法表达,但凡还有自我功能的话,也不能去酸溜溜的表达。但节目中,大家就会说她家怎么那么有钱,其实也是侧面流露出了一些不平衡。当然这只是个别群体。

## 不同女性观众眼中的“乘风破浪”

女人不应该成为家庭附属品

点评者:李女士,41岁,教师

我很少看综艺,随着《乘风破浪的姐姐》疯狂发酵,决定追一下。首先自己到了“乘风破浪”的年龄,而且节目宣传也都是正能量的励志风格,这很打动人。人到中年,岁月在生活上留下了什么,清清楚楚的写在脸上,能够初心不变,坚持做自己的,才是人生最大的赢家。

我觉得,女人永远不要成为某一个人或者某一个家庭的附属品,不要被世俗压倒,也不要被痛苦同化,正所谓不忘初心,方得始终。一个独立、乐观、自强、自立的女性,一定散发着岁月独有的芬芳,善良会为她打造出不老童颜,知识、阅历和宽广的胸襟,会让她成为生活的宠儿!愿姐妹们,共勉!

发现了万茜这个宝藏

点评者:江女士,28岁,销售

从听到这个节目的时候就很关注,有伊能静、黄圣依、张雨绮这样的艺人,感觉节目一定会很激烈。其实我身边好多朋友也都是等着她们会不会在节目里撕起来。

但真的看节目之后,反倒是万茜、蓝盈莹吸引了我。万茜的表现确实表演的成分很少,至少她是很真诚的在节目中展现自己,不矫揉造作,也不

会刻意彰显自己,大多数时候是安静的,恰恰是这种慢热,让人叫绝。生活中的人们很多戴着假面,所以真诚才显得特别珍贵。

蓝盈莹是个能量爆棚的姑娘,永远热血沸腾,过分努力,就像是她的舞蹈动作“过分用力”,但这并没什么不好。她的努力有目共睹,她也因此获得了相应的荣誉。但很多时候,当你热情的拥抱生活,生活却毫不留情的甩你一个巴掌,这才是生活本身,我不知道蓝盈莹在这样的情况下会如何保持激情,但我希望看到她能够有足够强大的自愈能力,无论身心都成为一个无坚不摧的女人。

网友对姐姐们有点过分解读

点评者:王女士,32岁,事业单位

我觉得网友对姐姐之间的拼劲有点过分解读,如果换位思考,就是放30个普通的“30+”女人在一起,肯定也会有一些摩擦或者争议,这很正常,没必要发生一点不愉快就觉得是多么大的过节。

另外看这个节目,我内心触动还挺大的,感觉30岁以后只要自律、勤奋,也可以像姐姐们那样把身材管理得很好,整体的状态很年轻。她们都很有少女感。当然女明星肯定会做很多保养,但能看出来她们确实非常自律,这一块要比一般人好太多。本版稿件均由辽沈晚报记者张铂采写

## 来电即可申领 百年同仁骨王贴

腰椎疼痛难忍时用同仁骨王贴

膝关节风湿骨痛用同仁骨王贴

颈椎引起的手麻、头痛用同仁骨王贴

只要是骨骼的不适都可用同仁骨王贴

那么好消息来了,同仁骨王传承百年始终坚持深山野生药材入药、保证地道药性和药效,融合现代高科技远红外透骨技术,只需穴位贴敷药物有效成分加速渗透至皮下3~7厘米,穿透骨髓屏障具有行气通络,活血化瘀的效果,对颈椎病肩周炎,腰椎间盘突出,软组织损伤具有良好效果,

自上市以来深受中老年朋友的喜爱,由于市场需求量大为了更多朋友体验,即日起打进电话前50名患者即可免费申领!优先领取条件:1、年满60岁以上退休干部、教师、低保户;2、患有颈椎、腰椎、风湿骨病患者!

申领电话:400-811-7955