

早闻狄声

“不舒服学”在互联网投下惊雷，带动网友对各类群像综艺与访谈内容逐帧审视。曾经熟人群像综艺营造的热闹氛围悄然变冷，甚至让人生出疑惑：那些让人笑中带泪的互动，到底是真情流露，还是精心设计的表演？

平心而论，熟人局模式早已成为真人秀打响口碑、赢得市场的制胜法宝。高国民度的熟龄明星，高人气的新生代，搭配放得下身段的“乐子人”，这套百试百灵的组合，总能轻松拉高网络话题度，成功撬动粉丝经济。与此同时，节目录制也趋于轻量化——明星不必再被扔进泥坑打滚，不必再奔波街头气喘吁吁，只需选一处山清水秀的所在，生活、经营、旅行、做游戏，便能恰到好处地展示私下风趣的另一面，用爆笑的互动满足大众的情绪需求。

但更为静默而复杂的变化正在发生。当下社会越来越强调个体边界，观众也开始把敏感

花言峭语

两个人挂在热搜上，而且同时有好多条，一个是王鹤棣，一个是白鹿，热搜都是掉粉，同综艺的演员声援，不免好奇，是做了什么不得了的事情，于是点进去略微看了一下。

王鹤棣是因为综艺《亲爱的客栈2026》收官颁奖词，颁奖词每个人都有，属于王鹤棣的是“最佳你只是个王鹤棣奖”，来自他在节目里说的一句话，本来是调侃，结果粉丝不乐意了，各种分析琢磨，最后王鹤棣也被影响了，凌晨发微博：“当时以为是我敏感了，看了一天大家的分析，我想说当时确实不舒服”，结果沈月出来道歉，王鹤棣在各种节目里的细节被挖出来，各平台掉粉，一起参加《亲爱的客栈》的艺人纷纷声援，“王鹤棣是成长最快，最能够观察，最体贴的主理人”，他之前接受采访的发言也被翻出来：“我喜欢自己的全部，现在工作状态更从容了，没有焦虑，但会反思。”

白鹿也是因为综艺，在刚刚播出的《奔跑吧》泼水游戏环节中，白鹿被指违反规则向躺地的李晨面部泼水致其呛咳，加上她说李晨、郑恺是“团魂很燃的老人家”，导致观众认为她没有分寸感，也是被各种细挖，以前参加综艺节目的切片被反复分析研究，让男嘉宾承担高强度任务，自己在一边旁观啦，跟别人说话翻白眼啦，等等，她各平台掉粉，李晨的粉丝量反而在增加，“白鹿做错了什么”的tag下，许多人发言。也是剧组工作人员和有过接触的艺人站

钱眼识人

热播剧《主角》还在播，已经进展到忆秦娥在北京“三公”的剧情，一代名伶冉冉升起，扣题的意味扑面而来。在忆秦娥的认知里，北京是在“金山”上的城市，这是一种时代的隐喻，普通人终其一生的高光时刻就是在“金山”上被时代赋能，被霞登场，被崇拜被追捧，至于后面的故事，就先按下不表。在忆秦娥一步步满足“主角”曲线图的时候，作为观众的我每每想起一个下场的配角，北山的男旦苟存忠，他是整个剧迄今为止最让我心潮起伏，唏嘘不已的人物，扮演者是歌手、演员孙浩，也是唯一一个靠惊艳表演出圈的配角，可以说他是意外，几乎没有仰仗任何现行平台通用的流量、算法助推，就是靠一个镜头一个镜头，一点戏一点戏地闯出来，被看见，被转发，犹如戏中，舞台上的“吹火”绝技，是一口一口吹出来的掌声。

苟存忠是没有完整的人生故事，就像一件老戏服已经被剪得七零八落，塞在忆秦娥叙事主线的缝隙里，但导演温柔留下来的吉光片羽，还是指引着更能代表时代语境的人物命运。他隶属存字辈的戏班，按照师兄古存孝的描述，在舞台上有过青春豆蔻的时光，像一只小鹿般的可爱。再出场时，就已经脸圆皮糙的大汉。孙浩演的秦腔男旦之所以让观众好感度

柔光镜下的活人感

投射回荧屏——镜头之下，一切微表情变成了证据，有些曾经被默认为“节目效果”的冒犯也变得难以忍受。早在“不舒服学”之前，多档老牌综艺便遭遇过显微镜式的检视：前辈厨艺高低，厨房分工细节，乃至那些夸赞“好吃”的瞬间，都曾被解读为“职场客套”与“服从性测试”的信号。

而如今的“不舒服学”，则从内部暴露出群像综艺的尴尬：镜头剪辑把互动修剪得亲密熟络，满满的“活人感”，可那份亲昵未必真正落到了当事人心里——当事人并未真正安放其中，反而更像在配合一套既定的气氛，以至于在几个月后，仅仅依靠粉丝一方的主观分析，一段情谊便在网络喧嚣中轰然崩塌。

而这恰恰是此类节目运转的方式：嘉宾在镜头前心照不宣地配合，节目组在机房里组装成品，共同维持着一场不出错的熟悉。吊诡的是，制作方越来越被困在这套逻辑中——是的，

大家都太严格了

出来，发声强调地拍戏时尊重团队、主动照顾新人且长期默默做公益。

我很理解人们的情绪从何而来，校园文化和职场文化，经过这二十年重整，人们对显性的和隐性的不公、霸凌、欺辱，以及各种心理创伤，都有了新的认识，都想找到发言的机会，来代入自己，来表达自己不满。尤其又碰上经济调整期，很多从前被忽略的事，都会被放大，被反复咀嚼，人们代入的是弱势一方，渴望被理解，被共情，又找不到世事的推手，站在明处的，拿着高收入的演员艺人们，就成了比较容易被针对的对象。所以有人评论白鹿遇到的事情时说：“白鹿事件本质折射内娱生态变迁——观众对艺人从‘真实不装’转向‘边界感与共情力’的双重苛求，而舆论审判的合理性亦成争论焦点。”

但即便有这么多外部的内部的因素，我还是觉得，并且小声说一句，这些事情是不是太小了？不管是王鹤棣和白鹿的表现，那些表情，那些字句，还是引起的连锁反应，是不是都太小了？小到点开热搜的时候，都以为自己看错了，是不是没找到真正的事由。经常看到艺人为占用社会资源道歉，但发起这种讨论，并讨论到热搜上，是不是也算是占用社会资源呢？

我也知道，时代气氛是没法讨论和深究的，而当下的气氛是，大家都变得非常严格了，因为自己也正被严格地对待着。但我还是想，一旦严格起来，就会更严格，一旦全社会的气氛都变严

虞姬奈若何

颇高，从外型上他可以得到最大公约数的亲切感，背靠陕西土地，大大方方，不扭捏也不矫情，如果不是演员刻意的细节设计，几乎想不到他是男旦。“旦”的感觉也不是从刻板印象里偷懒搬过来的，没有扭着嗓子尖声说话，也没有动辄叉腰，扭腰，只有一次为了维护徒弟忆秦娥才本能地翘起兰花指，但分寸拿捏得很好，他是个本分人，藏匿在动荡中多年，只有借助戏文里出挑、勇敢、光彩的旦角角色，上了自己的身才敢反抗不公，这是我的理解。在平常生活里，苟存忠的体面、优雅都是静水流深，比如军绿色工服下面是自己打的红色毛线衣，走路永远是挺着背，再破旧的衣服都收拾得干干净净等等。在苟存忠心中，那些漂亮的戏服比自己的命还重要，差一点就做出宁可把自己烧了，也不要让宝贝毁于一旦。以此类推，就能理解他为忆秦娥上的最后一课，就是“拼将一生休，尽君一日欢”，这其中的“君”是台下的观众，更是秦腔主位的神灵，在他的信念里，唱戏唱到化境，就是观众都消失不见，是一个人孤孤单单唱上苍看，天人合一，演戏文的故事求一个天下大公，人性回归。苟存忠殚精竭虑，吹了81次火，就好像西天取经，九九八十一难都历劫了，最终迎来圆满。

他留给忆秦娥最后的嘱咐时，以后吹火的

许多人或许并未察觉，真人秀并不只有刻意抹黑的“恶剪”，也常常存在美化包装的“柔光镜”，用友情和默契作为包装，小心翼翼地维护着光鲜表象下的脆弱内里。

多么遗憾，哪怕是看似随性自然的调侃与欢笑，背后或许也经过了精心的情绪设计。什么时候该吐槽，什么时候该和解，什么时候该展现“虽然很累但还是很开心”的敬业精神。观众以为看到的是“活人日常”，殊不知镜头里的人，内心已经悄悄地积攒了许许多多“不舒服”。

观众要的从来不是完美的表演，而是有温度的真实。当综艺把“美好”做成标准品，等于提前将那些不可控的、会扎人的真实剔除干净，那嘉宾的“真”又从何处谈起？

常怀秋

媒体人

格，迟早一天也会严格到我们自己头上。

比如，我非常讨厌抽烟这个行为，尤其是在公共场合抽烟。但是吧，我也不是很想对抽烟的人喊打喊杀。因为喊打喊杀并不能减少抽烟，反而很有可能为抽烟赋魅，用禁止制造了稀缺和同盟，更重要的是，它制造了一种严苛的气氛，这种气氛未必对抽烟管用，却很可能应用在别的事情上。

雪莉·杰克逊有篇小说叫《变节者》，主人公是家庭主妇沃波尔太太，他们一家搬到一个小镇上没多久，沃波尔太太家的狗就被指控咬死了别人家的鸡（其实还未经证实），这件事很快传遍小镇，小镇上的人都纷纷出主意，让沃波尔太太弄死她家的狗，在如何残忍地弄死狗这件事上，大家都很有想象力。沃波尔太太就感到窒息。一件事，还不知是真是假，就引发了严苛的惩罚计划，没有原谅，没有弹性，沃波尔太太当然可以想到，她在这里也是万万不能出错的。

我是很自私地讨厌抽烟，也是很自私地，在抽烟以及很多我讨厌的事上，觉得应该留个口子，宽容水位高一点，社会有弹性一些，以免全面严格最后严格到自己头上。这样做，还有一个极其现实和迫在眉睫的作用，就是给人工智能打个样，让TA学着点好，不要对人类那么严格，即便有一天无比强大了，也还能善待人类。

韩松落

作家

药包一定要自己亲自包，松香要自己装，有评论说苟存忠未能登顶“金山”的一代名旦，怕就是在后台遭嫉被暗算在药包上动了手脚，坏了健康，这种推断也不无道理，如果是真的，那就更让人感动他的格局，没有教徒弟任何台下的手段。苟存忠带着妆走完人生最后一程，脸上的油彩是忆秦娥亲手卸的，师兄古存忠还带着妆，也难免看入戏的观众解读，这是类似《霸王别姬》的无声告白，是秦腔版的一时错一生错。说到这里就想起一段传了多年的电影段子，说的是陈凯歌在筹拍《霸王别姬》时，姜文毛遂自荐想演程蝶衣，据说还试过妆，效果有些喜感。我突然觉得姜文未必是胡闹，有些真戏迷也在社交平台分享不少现实中的男旦在中晚年就是像孙浩这样，是典型的大老爷们体态、体格。那么，这样更加说明戏曲舞台的魅力是超越狭隘的性别之分，所谓男人演“旦角”固然有历史原因，从艺术效果来说，有信念感的男旦是可以贯通雌雄，让英气、媚态融会贯通合二为一，夺人心魄，对于观众来说，我想他们感受到不是简单的女性柔美，而是生命中被尊重、被抚慰的情怀。

钱德勒

媒体人

情人看剑

讨厌“从前慢”的年轻人

前脚刚出放映《给阿嬷的情书》的影厅，眼泪还没抹干，后脚又踏进了放映《今晚正好》的另一间影厅，时空迅速切换至现代都市，看马思纯与陈昊森一夜之间游走于北京城，一时冲动奔突，一时相濡以沫，演到最后也让人有些感动。两部影片看似风牛马不相及，前者时间跨度近半个世纪，情深义重，后者发生在一夜之间，名不正言不顺。“从前慢”与“如今快”，再也没有比这更极致的对比。

之所以将二者相提并论，恰恰是因为那首《从前慢》。在复盘《给阿嬷的情书》的成功经验时，无数人提到木心这首诗，网络转译版为：“从前车马很慢，书信很远，一生只够爱一人。”电影里的南枝、淑柔、木生，正是靠一封封侨批书信跨越山海，彰显善良、信义与守望的精神底色，让人怀念那些“从前慢”。《今晚正好》乍看相反，孤男寡女一夜相逢，恨不能天雷勾动地火，人物台词里甚至直接说出了讨厌“从前慢”——不止于此，他们还嫌弃“一屋两人三餐四季”、罗曼·罗兰关于英雄主义的名句，以及此类微信签名等。

是新生代忘本了吗？不一定，他们嘴里说着讨厌，盛宴散尽时却又不得不承认，那些讨厌都是假话。真真假假，假假真真，最终才剖开他们包裹了又包裹的一颗真心。羞于承认“从前慢”，更像是一种回避姿态，原来全是伪装。说是爱情片，其实是献给寂寞的这代人。

讨厌“从前慢”，是正话反说，讨厌的是一切加速的快餐时代。影片里的马思纯邂逅陈昊森，一个安徽人一个福建人，一个说自己是设计师，一个说自己是作家，其实都是北漂，靠各种头衔来给自己标出身价。除此以外，他们展示的着装、脾气、品味，以及缓缓讲出的经历，都是层层伪饰，马思纯的烈焰红唇与陈昊森的完美腹肌也是。“限定一夜的关系，能进展到哪一步？”他们来日无多，天亮就要说分手，哪有功夫给一个陌生人交代前世今生。

这是一个当代的假凤虚凰式故事，倒也了古人说的那句话，“两假相逢，终有一真”。故事里他们连续遇见不同路人，丢了狗狗而精神失常的女子，被男友背叛的闺蜜，幡然觉悟又绝尘而去的女孩，平凡劳作的普通百姓，凡此种种，如针如刺一般在男女主角心头用力，深一针浅一针，让他们避无可避，现出原形。马思纯的演绎让人梦回《左耳》时代的黎吧啦，十年成长有始有终，足以让人忘却《第一炉香》时的滑铁卢经历——这不重要，重要的是她如剧中人一样找回了自己。陈昊森完美得不像是现实中存在的男性，不过，“金城武也会失恋”，他与马思纯有一种奇妙的CP感，时而姐弟时而情人时而连体婴，所以借她肩膀哭一下，并不突兀。

“从前慢”固然美好，却不可再得，但这代人不会坐以待毙，仍有回天之力，比如动用自己的想象与笔力，让短暂即逝的眼下时光得以留存、孵化乃至绽放。电影的眼点也是在此，一处是马思纯在平板里设计自己的理想公寓生活，死去的狗狗宛如守护天使，另一处则是陈昊森用五分钟快速解读另一个平行时空里的二人世界，“注意看，这个男人叫小帅，这个女人叫小美。”小帅与小美可以在短视频里一遍又一遍重演他们的生活，也不管现实世界风急雨骤，未来回望，何尝不是此时此刻的“从前慢”。

长风新

媒体人