

访谈录

“要虚心、匍匐在地去研究生活”

——访网络剧《女心理师》原著小说作者毕淑敏 □本报记者 路斐斐

2021年年末，由毕淑敏原著小说改编，朱历编剧，柯汶利导演，杨紫、井柏然主演，优酷平台播出的40集网络剧《女心理师》，以心理咨询师贺顿为来访者分析心理问题并给出相应疏导和帮助为情节主线，选取具有代表性的案例，展现了当下社会的心理健康现状。“悬疑”加“心理”的构架，使这部改编历程长达15年的“小众”题材作品甫一播出便吸引了大量关注，并引发了网友对同名原著小说的重读和对心理健康问题的热议。作为近年来心理题材网剧的一部“破冰”、试水之作，从小说创作到文学作品的影视化，《女心理师》带给了我们哪些创作上的经验与启示？对此，多年来聚焦医疗等现实题材创作，著有《红处方》《血玲珑》《拯救乳房》《花冠病毒》等作品的作家毕淑敏，日前接受了本报记者专访。

“每一位来访者进来的时候就是一团迷雾，推开门，就席卷而来。”

记者：《女心理师》原著小说创作完成于2006年，为何15年后才被影视化？这部小说对新世纪初中国心理咨询行业的现状和社会心理问题都做出了真实、客观的扫描与反映，您当时创作的动机与构思是怎样的？

毕淑敏：《女心理师》作为长篇小说已经出版15年了，小说当年刚出版时就卖了近百万册，说明十几年前大家就渴望了解这个行业，对这些人或故事有很大的兴趣。小说上册刚出来时，改编版权就已经转让出去了，但历时5年没有拍出来。原因可能还是在于改编难度太大，心理题材不好进行影视化的表达。5年间，也有别的电视剧制作单位来跟踪这部小说并预定了版权，但也没能拍出来，直到这次第三轮跟宇乐乐的合作，让小说在出版15年之后，终于成为一部影视作品可以播出。

回看当年这部小说的创作，仍然感到是颇具难度，但又是一个特别值得写的题材。小说中按照心理咨询师工作的程序，采取了多条并进的写作方式。每一个人的故事都不是连贯的，而是一段一段地交织在一起，服从于整个小说的内容。其中来访者的文化背景、社会阶层也都各不一样，我尽力用符合人物身份的语言去表达人物的内心。这不仅仅是一种艺术表现的方式，也是当年我做心理咨询工作时的一种状态。比如那时我一天可能会接待8位来访者，在我的脑子里就需要一次建立8份档案，下一次又是8位齐头并进。用这样一种形式我想表达两点：一是我们的生活是多么地丰富复杂，二是我们没有办法一下子找出生活背后的那种真正的逻辑、轨迹，还有它反映出的问题。我们每个人都是不断地处在迷茫与探索之中的，心理咨询师也是如此。我有一个很明确的感觉，每一位来访者进来的时候就是一团迷雾，推开门，就席卷而来。但是他们既然向我求助，我就需要跟他们一起，在迷雾中找到后面可能会有光明的方向。

记者：您是1998年开始学习心理专业继而从事了一段时间心理咨询工作的，在这个过程中，作家的经历给您带来哪些帮助？您又是如何重新回归写作的？

毕淑敏：这是一个非常好的问题。1998年我在北师大心理学系从香港中文大学教育心理学的主任林孟平开始学习心理学硕士、博士方向的课程时，我曾跟老师说，“我可能是您教过的最‘差’的一个学生了——年纪大，基础也差。”然而过了一段时间，林老师跟我说：“毕淑敏你知道吗，班上已经有人开始嫉妒你了。”可能因为我以前当过20年的医生，又多年从事写作，而写作就是文学，文学就是人学，我把这两方面的知识融汇进心理学的学习中，进度就会比较明显。

“疗治他人”是我最初当医生、当作家的初心。后来我注册了自己的心理诊所，一开始起了各种诗意的名字都重名，最后就用了自己的名字，叫“毕淑敏心理咨询中心”。这样做的一个好处是，所有人来我这里之前，都会先把我看清楚，他们知道，我去读了书，是准备认真来做这件事情的，而这个诊所就是我的村庄，我的胡同，我的四合院。我想用这种方式去更好地研究当下中国人的心理状态，特别是想更多地关注居住在城市里的普通人的心理状况。

我不是一个特别“自我”的作家，曾经有一位爱丁堡大学的文学研究者说，我的作品中始终弥漫着人道主义的光辉。“人道主义”对我来说是融入血液之中的。我当时心理咨询师有好几年，直到后来又把心理诊所关掉，那时我在想，全中国究竟有多少存在心理问题的人？因为来的人实在太多了，我渐渐感到了



毕淑敏

力不从心，一种精卫填海的感觉，但与精卫相比，我的“海”还一直在扩大。于是我又重新回到了写作，为什么写《女心理师》，就是希望通过作品能帮助更多的人疗愈心灵。当然我做还不够，表达得也不完美，只是尽可能地调用自己的经验，把人物写得更加符合他的身份，尽力去抵达灵魂的真实。

“生活中有些事用已知的逻辑不能解释，不代表它没有逻辑，我们要非常虚心、匍匐在地去研究生活。”

记者：您在写作中选择案例的标准是什么？

毕淑敏：我在做心理咨询的几年中积累的案例特别多，写作时就用了个很“笨”的办法，先在脑海中想出所有印象深刻的案例，再进行比较挑选。遵循的标准就是它既能让我在心中无法忘记，又不要“另类”。这其中当然有一些印象特别深刻、令人心灵战栗的案例我没有写。世界上虽然也有着“那样”的事情，但我还是想写更具代表性的、看似平常但其背后还有值得我们进一步去探索的问题，



比如童年创伤，比如因为某些认知误区而导致的判断和行为的失常等等。

做心理咨询师，会目睹人间许多非常纷繁的、幽暗的部分，我们跟随着来访者一直在沼泽、峡谷和困惑中走过，如果你不动真情，患者是有感觉的。心理咨询师的职责就是陪伴，陪伴来访者走过人生中最泥泞的阶段。有很多人问我，跟这些来访者讨论最多的是什么？亲子关系、两性关系、职业生、生老病死，或是各种“官场”的权谋、职场的“龌龊”？我说这些问题我天天都会遇到，但我跟来访者讨论最多的是“哲学”。每个人思维中最坚固的部分是我们对这个世界的观念，对于生命的观念，剩下的都是枝节。对于因价值观念导致的生活的巨大混乱，就要从观念的层面上去探讨，所以我和“他们”不断地讨论哲学层面的问题，在我看来，心理学的基础就是哲学。从这个角度来取舍，有一些案例在写作时我就会放弃，因为不能在哲学层面探讨就没有意义。我希望读者在通过作品了解这个行业、这些“故事”之外，还能引发他们对人生、哲学的思考，更多地去关注人类共性的东西。

记者：心理题材的文学、影视作品在国外已有不少经典，您在写作时是否受到过一些影响？无论是学习、诊疗还是写作心理问题，您都提到过一个“难”字，您是如何解决这些难点，实现从生活到创作的转化的？

毕淑敏：国外心理题材的作品今天我看到了很多，但当年对我的创作几乎没有有什么影响，这与我们的国情也有关系。有时我跟我的导师谈起案例，在美国获得心理学博士的

他会感慨地说，“你怎么会遇到这么复杂的案例？”我觉得原因之一是当代中国的变化太快了，我们祖辈、父辈的很多具体经验在今天都不适用了。过去，人们学习怎么根据天气变化的规律来种庄稼，记诵气象谚语，而现在只要看看卫星云图，所有气象变化就都能了然于胸了。上世纪改革开放以后，各种思潮涌入，并存，作为一个年轻人，他可能面临着许多不同选择，而其背后则是不同价值观之间的冲突与摇摆。在急速变化的社会，人们的选择充满了不确定性，变得更加多元。来访者来找心理咨询师，其实也是想要找到一条“出路”。

对文学创作而言，作家要把生活中的这些“素材”变成写作的“养料”，这是一个“技术活”，不能“照抄”。我用的是鲁迅先生的“方法”，人物的“头”在一个地方，“身体”在另外一个地方，不同的案例之间可以嫁接起来。这就需要作者一是储备丰富，否则即使只写两三个人也可能“拼”不出来。二是要认真思考，要力求有机地结合，不能把故事像零件一样硬地组装起来。在我看来，“存在即合理”，对于出现的问题不能一味地否定，而是要探索事物内在的规律。有些文学作品让人感到不合情理，原因就是“想当然”。生活中有些事情用作者已知的逻辑不能解释，不代表它没有逻辑，我们要非常虚心、匍匐在地去研究生活。

“表现我们内心的勇气与力量，这也是文学的使命。”

记者：从关注生理方面的疾病到探讨精神问题，作为您的第四部长篇，这部小说在您的创作谱系中有何独特之处？对今天的读者还有哪些启示？

毕淑敏：在这部作品中，第一我想画出当代中国人的众生像。上世纪80年代以来，当代中国人在各种新的价值观念的冲击下，碰到了很多新问题，有很多心理方面的困扰。面对生活中层出不穷的难题，我们怎么样去做选择，我想描绘这样一个群像。第二是刻画出

个人的成长，《女心理师》中的贺顿不是一个十全十美的完人，她本身也是带着满身伤痕，但是仍然可以努力学习，以一己之力去帮助别人，尽管这个过程对她也非常艰难。我想塑造这样一位女性，而她本身所经历的成长过程也是中国心理咨询事业发展过程中一个阶段的真实写照，我想为此留下一点记录。一个人去学心理学，多半自己也是有创伤的，心理咨询师在帮助别人的同时也要疗愈自身。所以对于贺顿，我是悲悯的，对一个成长中的人，特别是一个女子，我又常常会倾注更多的敬重在里面。对于每个人来说，我们的父母无法选择，童年也无法左右，但我希望我们都能够不放弃努力，最后成就一个日趋完美的人生。

从2006年到今天，时代虽然已经前进了十几年，社会心理健康问题也出现了很多新变化、新问题，但心理学毕竟不是头痛医头、脚痛医脚的学问，我们要聚焦的永远是其最本质的问题，同时也更应该意识到，心理问题是可以矫正得到解决，而让我们变得更有力量、更有方向感的。一部小说、一部电视剧能做的毕竟有限，但我们确实确立了一个方向，并为此竭尽全力。幸福不是有特别大的房子、特别多的钱，幸福是内心的成就感。心理健康是每个人的生命获得幸福感的基础，而表现我们内心的勇气与力量，这也是文学的使命。让文学作品带给我们温暖，这是我特别想达到的效果。《女心理师》也提示了这样的问题，如何让人们感到温暖？这需要我们要对人性有复杂的足够的估价，让我们自己可以为了更加幸福而努力。

优酷少儿·小小优酷双品牌战略发布

依托自身多端渠道及合作伙伴的共建，优酷少儿和小小优酷已实现家庭观影和线下场景的全面覆盖，不仅能通过对用户偏好的精准定位，实现精细化运营和多场景触达，同时可根据不同IP的需求和特性定制专属玩法，提升用户活跃度。据悉，小小优酷也将在少儿内容的产业扩容方面持续发力，在数据加持、内容宣推、商品触达、整合营销等方面助力IP成长，与产品进行深度合作，形成“货品+宣发+销售”的三元矩阵。（王 覓）



有筋骨、有道德、有温度的文艺作品，是任何一个时代都需要和希冀的。近年来，在政策引导和市场需求的驱动下，我国网络综艺节目秉持着“小成本、大情怀、正能量”的创作理念，逐渐褪去浮躁，步入健康繁荣发展的快车道。以人文精神为底色，引导社会向上向善，正在成为每一位创作者的普遍共识和价值追求。

深切照拂现代人的生存境遇与现实困惑

人文关怀体现着对人的生存境遇和精神世界的深切照拂。它是社会文明的重要标识，也是视听作品的价值所在。据相关统计显示，截至2020年底，我国网络视听用户规模达9.44亿，泛网络视听产业规模突破6000亿元。在庞大数字的背后，不仅是网络文艺规模化、多元化发展的生动体现，更是引社会之新风、发时代之先声的责任担当。关注人的生活状态和内心情感变化，甚至将目光投注于就业、医疗、教育、养老等更广阔的社会议题中，已然成为网络综艺创作的应有之义。

在近几年新上线的网络综艺中，一直都不乏社会现实与人文关怀相贴合的作品。诸如《令人心动的offer》《初入职场》等行业观察类节目，展现竞争日益激烈的真实职场现状，引导年轻人建立对职场的正确认知，具有一定的社会服务属性；《上班啦！妈妈》《我的小尾巴》等家庭情感类节目，通过家庭关系样本的呈现，在直面生育、养育、教育等现实难题的基础上，探索当下新家庭关系的相处之道；《忘不了餐厅》《忘不了农场》《屋檐之夏》等“银发综艺”，在我国人口老龄化的发展趋势下，对老年群体致以深厚关切，积极回应老年人的精神文化需求。只有向下扎根，才能向上生长。以上节目之所以能够承载时代的观照和暖意，一方面是网络文艺工作者正在向现实贴近的诚意使然，另一方面则是归功于时代观念的进步与开放。

拓宽作品的人文视野，对我国的社会发展、人文营建来讲，无疑是一件幸事。以《忘不了餐厅》为例。目前我国约有1000多万阿尔兹海默症患者需要社会关注。该节目以一种温暖且轻快的方式，从容地探讨生死与病痛，其中小微爷爷与相识半世纪的好朋友王作雨爷爷相拥在一起、记忆退化的王叔毫不犹豫说爱左姨等温情瞬间，无一不令网友们为之动容。大家看后纷纷表示，“笑了又哭了，我想起了自己的爷爷奶奶”“愿每一位老年人都有尊严，都有快乐”，如此等等。故而也不难看出，有广度、有深度、有温度的好作品，才能真正经得起市场的检验和人民的评价。当然，毋庸讳言，仍有一些作品主题先行，情感苍白；花哨有余，重量不足。

伟大的时代为网络综艺提供了丰厚的来源与土壤。具体到创作实践中，发轫于草根的网络文艺之于火热的现实，有着天然的亲切感。因此，网络综艺所呈现出的对时代的认知、对生活的理解、对生命的关怀，皆不应是抽象的、浮夸的。毕竟，只抒情而不立意，不值得提倡；重义理而轻情感，亦难令人感动。只有走出闭锁自我的小小悲欢，以大时代的审美观为自己的审美观，将微观叙事诉诸于社会发展的宏大叙事之中，才能更好地包裹和传递信仰之真、道德之善、人格之美。

充分肯定普通人的人生价值和世俗理想

随着网络综艺领域竞争的日益激烈，各平台都在尝试探索新的内容方向，题材上的垂直细分也随之愈加丰富。一些节目将视角下沉至社会的众生相，将普通人作为中心来铺陈情感故事，充盈着对俗世生活的热爱和对平凡人生的礼赞。

网络综艺的出路在于“人”的价值和地位的提

让人文关怀永不落幕

——对网络综艺创作趋向的一点思考 □杨 阳

升。在人文精神的烛照下，《奇遇·人间角落》不再追寻奇幻的旅程和天地的辽阔，而是让南宁的跑酷骑手、成都的“宠物摆渡人”、武汉的涂鸦画手、重庆的广场舞阿姨等成为真正的主角，透过平实的镜头去发掘角落里那些时常被遗忘的光芒和感动。主创团队就表示，希望把姿态放低，讲述当代老百姓的日常生活状态。于节目而言，素人是关注和展现的对象，艺人则是作为观察媒介，帮助其获得更真切的感觉和体验。与这一创作思路类似的作品还有《很高兴认识你》《百分之二的爱》等，它们均借助探访人和嘉宾的亲历感，深度挖掘角落里的世间百态，肯定普通人的生命价值和人生意义。由此也从侧面反映出当下网综创作对人文关怀与平凡之美的认可和靠拢。

同时我们也应当认识到，就当下而论，彰显深厚人民情怀的网综作品还为数不多，尚待持续的摸索和价值匡正。一方面，要对普通人进行情感观照，助力其打破桎梏心灵的枷锁，收获自信的底气和前行的力量。作为一档聚焦离婚话题的真人秀，《再见爱人》拿掉“撒糖”“秀恩爱”等惯用“滤镜”，直面三对夫妻在婚姻关系中的冲突与争执，但最终将价值落脚点归于成长、关心与祝福。这无论从“恋综”的题材出新，还是对现代性群体焦虑的关切上讲，都是值得肯定的。不过，试问人文精神的源头活水和生机活力从何而来？其实就蕴藏在广大人民群众之中。倘若节目展现的是更为平凡的亿万中的普通人，或许能够赋予更为深邃的思想和价值阐发。《上班啦！妈妈》《屋檐之夏》等，在此方面也多有可提升的空间。

另一方面，须警惕以所谓“明星”的高姿态俯视人间角落，带着所谓的“光环”体验普通百姓的日常生活。先前的某些节目的出发点是非常正向的，但有时会在细微处透露出一丝高高的观察感，或顾影自怜、自说自话，这与真正走入人民的精神深处尚有一定距离，更难提及与产生真正的共情共鸣。对此，创作者首先须明确自身的创作边界：依靠明星话题夺眼球、博出位的所谓“捷径”，势必难走长远；真正的共情力来自于平等对话、感同身受，而不是隔靴搔痒、浮于表面。让普通人成为作品中的主角，为更广大的人群群众抒写、抒情、抒怀，才是节目的出发点和价值归宿。

让人文关怀始终抵达人民群众的心灵深处

互联网是思想和观点的大平台，对网民的思维方式和价值观念、行为规范等都具有重要影响。作为网络文艺组成部分的网络综艺，自在满足“网生代”精神文化需求的同时，致力于挖掘自身的价值内核与审美内涵，汇聚传递更多能量，涵养滋润更多心灵。

在“真实”上做好“加法”。饱含深切人文关怀的作品往往蕴含着人生百态、社会万象、生活真谛，单靠通过一般的娱乐表达恐难承载其重。在媒介融合的背景下，综艺与纪录片在近年做出了一些有益的跨界尝试，纪实类真人秀应运而生，迸发出许多温暖人心的难忘瞬间。如《奇遇人生》《奇遇·人间角落》《奇妙之城》等节目，便采用了“纪录片+真人秀”的拍摄方式，既不是提前预设节目脚本，也不刻意制造矛盾冲突，而是通过旅途中的未知未定最大程度地激发嘉宾的真情实感。人世间的善良与感动总是沉潜在不期而遇的生活里，想用人文之美感染更广泛的受众，首先就要做到讲真事、动真心、诉真情。

在“修辞”上做好“减法”。网络综艺的生命力，不在于会不会追赶潮流、博人眼球，而在于有没有创造社会价值、能不能涵养社会心态。“有种运气的概率叫百分之二，全球数亿流浪动物中，仅有不到百分之二有幸被领养”“这里是小世界，也是大世界，我要给你整个世界”……这些来自《百分之二的爱》《宠物医院》中的暖言暖语，为节目奠定了人和宠物间情感双向治愈的关怀基调，悲伤却不故作，温情但不煽情，值得反复体味。但也有一些节目因语言的文学想像力狭隘、艺术穿透力孱弱而饱受诟病。我们必须承认，互联网确实为当下的语言生态带来了前所未有的多样性和可能性，但其流行文化气质的负面影响亦不可小觑。辩证地把握好思想深度和表现力度的关系，既不一味地强调文采、故作深沉，也不用花里胡哨、矫揉造作的言语掩盖实则空虚的本质，才能更好地提升内容的吸引力、说服力和感召力。

在“传播”上做好“乘法”。今天的网络受众早已不再满足于被动接受，而是倾向于成为主动的信息选择者、意见分享者和价值创造者。对于网综创作而言，也应顺势厘清自身的媒介定位和传播属性，利用在互动性、开放性、便捷性等方面的优势对此加以回应。《很高兴认识你》便打破了传统综艺的单向传播方式。节目内容通过长视频、短视频、直播等多种载体予以呈现，如此网友们既可以获得沉浸式体验，也可以通过即时互动，在直播间分享自己的所思所想、所忧所盼。所谓“积力之所举，则无不胜也；众智之所为，则无不成也”。传播与分享的过程，也是人文精神自然流淌和叠加积聚的过程。我们期待有“大流量”的同时，更有“人文关怀”的传递与践行。



不做生活的旁观者 去经历 再懂得陪伴