

目录 CONTENT

▶ 青年评论

- | | | |
|-----|------------------------------------|-----|
| 杨赫祺 | 九年情怀沉冰湖
——探究《楚乔传》续集《冰湖重生》口碑翻车根源 | / 2 |
| 陈思语 | 一场与自我和解的心灵之旅
——读《喂，你好吗？》有感 | / 4 |
| 陈琪 | 当“成功”成为时代信仰，平凡何以安放？ | / 6 |
| 胡万东 | 理想传统与死亡的映照
——评《我的阿勒泰》的生活省思 | / 8 |

1. 九年情怀沉冰湖

——探究《楚乔传》续集《冰湖重生》口碑翻车根源

杨赫祺

2017年，《楚乔传》里那个在乱世中以“释奴止戈”为信仰、从底层女奴成长为一代女战神的楚乔，让无数观众为之震撼。九年后，续集《冰湖重生》登场，却将这位大女主的内核彻底颠覆，引发观众集体失望。楚乔角色的变质，是续作失败的核心原因，也折射出当下古装剧创作中对“大女主”概念的误读。

原版楚乔的内核，是女性意识的觉醒和对自由平等的执着追求。她是可以被随意射杀的女奴，在人猎场的狼口下惊险逃生，而后在红山院做铁铃铛婢女，又目睹亲人惨死之状。这些残酷的经历让她深知“奴隶”二字背后的血泪，她发誓一定要真正站起来与贵族平起平坐，不再过任人宰割的生活。她的“释奴止戈”不是空喊口号，而是带着对生命的敬畏和对不公的反抗——她会为了保护姐妹周旋于权贵之间，也会在时机成熟时果断出击，带领奴隶们砸开枷锁。

楚乔的强大，是智商与武力的双重在线。她不是依靠男性拯救的菟丝花。在青山院，她凭借异于常人的天赋和夜以继日的努力，在宇文玥的训练下成长为谍者；在燕北，她是燕洵复仇之路

上的左膀右臂，是军事智囊也是战力担当。她的“少女屠狼”“红川城守城”等名场面，是赵丽颖亲自上阵、在烈日与风沙中打磨出来的，每一个动作都透着狠劲与决绝，让观众相信她就是剧中所讲的“天生的战士”。

她的感情线也服务于人物成长。与宇文玥的“对抗式爱情”，是高手间的惺惺相惜，宇文玥欣赏她的坚韧，却从不将她视为所有物，而是尊重她的选择，引导她成为更强大的自己；与燕洵的决裂，源于对“复仇是否要以苍生为代价”的信仰分歧，她从未因情爱放弃对“止戈”的坚守。在楚乔的世界里，爱情是点缀，信仰才是主线。

但新版楚乔的塑造，完全背离了原版的精神内核，陷入“大女主”外壳下的玛丽苏陷阱。

首先，她的“成长”变成了男性角色的说教课。原版中楚乔的智谋与武力是自我淬炼的结果，新版却让男主成为她的“人生导师”。她想救奴隶，却因莽撞行事差点害了所有人，最终是男主出手解围；她的“释奴止戈”梦想，也变成了男主口中的“道理输出”。曾经的女战神，沦为需要男性不断拯救、指引的“傻白甜”，大女主的

“大”字，被偷换成了“等待被爱”。

其次，演员塑造角色的功力不足。原版楚乔在人猎场与狼厮杀，是为了生存，每一次搏杀都透着狠厉，赵丽颖的表演和无替身的动作戏，让这场戏充满张力；新版同样设计了“女主与野狼厮杀”的情节，却用替身和玩具狼糊弄，花絮里更像是“小女孩玩闹”，完全感受不到场景的紧张残酷感，也让楚乔的“勇猛”变得虚假。

更致命的是，她的“大女主”内核被替换成了“红颜祸水”与“恋爱脑”。原版楚乔为信仰可以放弃爱情，为拯救秀丽军可以不顾风险单枪匹马杀回长安，新版却让她在男主人公之间摇摆不定，成为一个迷茫而又麻木的前行者。在青山院，她对诸葛玥说出“你是高高在上的贵家公子，可他们是人”这种空谈信仰的台词；在燕北，她又变成等待被燕洵拯救的王后，而非被百姓爱戴的楚大人、楚将军。这种人设的倒退，是对原版楚乔形象的彻底颠覆。

观众对新版楚乔的集体失望，本质是对创作诚意缺失与角色未被尊重的不满。

从情怀层面看，《楚乔传》的“冰湖梗”是观众九年的情感寄托，大家期待的是楚乔解开封印救出宇文玥，二者强强联手，续写“释奴止戈”的传奇。但新版不仅没“真正”打捞起宇文玥，反而将楚乔从独立清醒的女战神改成了恋爱脑小女人，这种对情怀的消费与背离，自然引发观众的愤怒与讨伐。

从创作层面看，新版对“大女主”的理解仅仅停留在表面。当下市场对“大女主”的需求，是希望看到女性在困境中凭借智慧与勇气逆风翻盘，真正实现自我价值，而非将其困在情爱牢笼里，等待所谓的男主救赎桥段。原版楚乔的成功，在于她的“反恋爱脑”与“强事业心”，能够以信仰为帆破浪前行；新版却反其道而行之，将她变成依附男性拯救的“伪大女主”。当观众看到楚乔从“为信仰而战的女战士”变成“等待被接回家的王后”，自然会觉得“毁经典”。

此外，制作细节的敷衍也加剧了观众的不满。原版楚乔的打戏与妆造都服务于角色的“战士”身份，虽然质感粗糙却满是力量感；新版的替身痕迹、悬浮剧情，让角色失去了魅力，不再有说服力，观众自然不会被蒙蔽，续作也就无人问津，热度大跌。

总之，楚乔角色的内核崩塌，是当下古装剧创作的一个缩影。许多剧打着“大女主”的旗号，却仍用男权视角塑造女性，将她们的成长寄托于男性的拯救与爱情的魔力。4《冰湖重生》的失败，提醒着创作者：观众对“大女主”的期待，从来不是看她谈一场轰轰烈烈的恋爱，而是看她如何在男权社会的夹缝中，找寻真正的自我，活出自己的价值。若国产剧的“大女主”创作继续敷衍下去，只会让更多经典角色步其后尘，最终被观众彻底抛弃。

责编 邱佳 杨毅涵

2. 一场与自我和解的心灵之旅

——读《喂，你好吗？》有感

陈思语

在当代社会，心理健康问题已然无法忽视。《喂，你好吗》这本书以亲切温和的笔触，记录了作者与双向情感障碍抗争的经历，以心理学视角剖析情绪问题困境的原因、本质和出路，也被视为一本面向大众的“心理自救指南”。

《喂，你好吗？》是主持人齐思钧（本名齐岱泽）以自身经历为蓝本撰写的心理疗愈类书籍。全书以“情绪失控者”的视角，以作者的成长轨迹为脉络，记录了作者从深陷双相情感障碍的泥潭到逐渐实现自洽的完整历程。书中内容分为七个章节，从“我是不是永远也当不了大人”的自我怀疑，到“人生海海，总有起落”的坦然接纳，层层递进地展现了作者与消极情绪抗争、与原生家庭和解、重构自我认知的过程。在“我是不是永远当不了大人”章节中，作者回忆在主持事业上升期时，表面表现虽然稳定，但因高强度工作、外界评价压力和完美主义，陷入“无法成为合格成年人”的自我否定，知己当代青年的普遍疑惑。在“从你开始理解我”章节中，真实描述了父母代沟带来的冲突和父母严格的教育方式。如父亲对其职业选择的质疑，让他长期压抑情绪，这些

经历成为作者情绪问题和高敏感的深层诱因。通过心理咨询、药物治疗（持续一年）及自我反思，作者逐步学会接纳情绪波动，并总结出“七天情绪关爱计划”“苏格拉底提问法”等实用工具，帮助读者从认知层面调整心态。书中穿插心理学知识、插画“齐小狐”的趣味引导，以及真实生活片段，既具有专业性又富有亲和力，形成独特的疗愈风格。

作者的经历揭示了一个真理：**情绪问题并非弱点，而是人性的一部分**。书中反复强调“与脆弱共存”的智慧，如接纳失眠夜的挣扎、承认“不完美”的合理性。这种态度与正念疗法（Mindfulness）的核心——“觉察而不评判”不谋而合。**“强大不是无懈可击，而是与脆弱共存”**。这也揭示了大多数人对“强大”的理解误区。传统观念常将强大等同于无坚不摧、永不示弱，但这种完美主义反而会加剧自我压抑，导致心理失衡。**真正的强大，恰恰在于接纳自己的脆弱面——承认情绪波动、允许自己疲惫、敢于暴露不完美**。这种接纳不是妥协，而是一种更高级的自我掌控：**不伪装完美，反而能更从容地应对**

困境。唯有正视脆弱，才能建立真实而持久的心理韧性。这种理念与心理学中的“心理灵活性”不谋而合——健康的心态不是没有负面情绪，而是能与情绪共处并继续前行。

齐思钧作为公众人物公开病情，具有重要社会价值。他坦言“双相情感障碍不是天才的特权”，呼吁社会正视精神疾病的普遍性。引导大家不要对心理疾病患者抱有歧视态度，而更应该正视现代高压环境下人们的心理问题。通过参与“青春成长企划”等活动，作者将个体经验升华为社会行动。例如，推广“情绪着陆技术”帮助大学生应对焦虑，印证了心理健康教育从“病理治疗”转向“预防赋能”的趋势。在“内卷”与“躺平”

的二元对立中，本书提供第三条路径——“自洽式成长”。作者拒绝“批量复制的标准答案”，鼓励读者构建独特的人生拼图，走出自己的道路。

《喂，你还好吗？》不仅是个体的疗愈手记，更是一场关于如何“爱自己”的温柔革命。它用科学与温情并重的方式，解构了心理疾病的污名，重构了自我认知的框架。齐思钧的坦诚与勇气，如同一面镜子，映照出每个现代人内心的挣扎与光芒。正如书中所言：“所有的伤口终将结痂，而痂皮下是新生的皮肤。”这本书的价值，或许正在于它让读者相信：即使身处深渊，我们仍能仰望星空，并在自我对话中找到救赎的微光。

责编 邱佳 杨毅涵

3. 当“成功”成为时代信仰，平凡何以安放？

陈琪

“你的同龄人正在抛弃你”“月入三万的人不会告诉你的秘密”“三十岁之前你必须拥有的五种能力”——打开任何一款社交或知识类应用，类似的标题几乎无孔不入。成功，这个原本属于个体追求的美好词汇，正在被塑造成一种不容置疑的时代信仰。而在这套信仰体系之下，平凡被悄悄贴上“失败”的标签，普通生活失去了自我辩护的资格。当整个社会陷入对“成功”的集体狂热，我们是否该停下来问一问：这种被窄化、被量化的成功，究竟是谁的定义？而那些选择平凡的人，何以安放自己的价值与尊严？

“成功学”话语的泛滥并非偶然，它是消费主义与个人主义在当代社会交织共振的产物。市场经济将效率、竞争、可量化等逻辑深深嵌入社会肌理，与此相伴而生的是一种新型的人格理想——人人都应当是自我创业的CEO，终生致力于个人品牌的增值与变现。在这种叙事中，人生被比喻为一场商业竞赛，衡量标准单一而冷酷：收入多少、职位高低、房产几套、粉丝几何。教育、医疗、人际关系甚至休闲方式都被卷入这场价值重估，万事万物都要用投资回报率的标准来评判衡量。正是在这种逻辑的持续浸润下，做一名普

通教师、一位小镇医生、一个踏实工匠的选择，开始显得不合时宜，甚至需要勇气来辩护。

这套成功话语的真正危害，并不在于它鼓励人们追求卓越——追求卓越高远无可厚非——而在于它隐形地剥夺了人们定义美好生活的自主权。当成功被外化为少数可量化的指标，当社会比较变得无处不在、无时不在，个体的焦虑便被系统性地生产出来。心理学研究早已揭示，过度的社会比较与物质主义倾向是抑郁与焦虑的重要预测因子。然而，在成功学的滤镜下，焦虑非但未被正视，反而被包装为奋斗的必要代价乃至动力来源。你焦虑，说明你还有上进心；你不满足，说明你不甘平庸。这套话语巧妙地将结构性压力转嫁为个体责任，让每个人在为单一标准疲于奔命的同时，难以意识到这标准本身恰恰是需要质疑的。

这种话语对青年一代的影响尤为值得警醒。成长于互联网时代的年轻人，比以往任何一代人都更早、更密集地接触到经过美化的“成功人生样板”。同龄人在朋友圈里展示的升职加薪、环球旅行、精致生活，不断抬升着“正常生活”的参照系。而真实生活中那些缓慢的积累、平凡的

日常、平淡的快乐，则在这些闪亮叙事的对照下显得黯然失色。于是，越来越多的年轻人陷入一种奇特的精神困境：**他们比任何前辈都拥有更丰富的信息和更多元的可能性，却也比任何前辈都更早地感到疲惫与无力。**不是因为不够努力，而是因为他们被放置在一场永远无法获胜的比赛之中——当你把所有人生的价值都押在外部评价的筹码上，你便将自己交给了永不满足的虚空。

值得追问的是，这种成功信仰的狂热背后，是否也折射出我们对某种更深层缺失的补偿性追寻？在一个意义感日渐稀薄的时代，“成功”以其可量化、可比较、可展示的特质，暂时充当了意义的替代品。我不再需要追问“我为何而活”，只需要埋头追逐下一张证书、下一个职级、下一套房。这种替代方案之所以诱人，正是因为它许诺了一个可以看得见、摸得着的答案。然而，这承诺终归是虚妄的。无数所谓“成功人士”的内心独白告诉我们，当攀上那座人人都在攀爬的山峰，山顶并没有传说中的风景。因为从一开始，这座山就不是为自己而攀。

面对成功学的狂潮，我们需要的不是另一种教条式的反成功叙事，更不是对一切进取精神的虚无主义否定，而是一种更为坚韧的价值多元主义。这意味着，我们需要在社会层面郑重恢复一种信念：衡量人生价值的尺度，并非只有一种。一名将三个孩子培养成正直善良者的普通母亲，其成就绝不亚于任何商界精英；一位在小镇诊所服务数十年的全科医生，其贡献未必逊于三甲医院里的权威专家；一个热爱自己工作并以此为乐

的快递员，其生命质量亦不输任何职场精英。这些平凡的选择之所以值得尊重，不是出于廉价的道德感伤，而是因为这些选择本身就是对单一价值霸权的抵抗——它们用活生生的存在证明，人生的美好可以在不同的土壤里以不同的方式生长。

重建对平凡的尊重，不仅是价值观念的重塑，更需要制度的支撑。当社会保障足够完善，人们不必为基本生存而陷入过度竞争；当教育不再以升学率为唯一指标，孩子们可以从容地发现各自的禀赋；当劳动权益得到切实保障，每一种正当职业都能获得体面的待遇与尊重——到那时，平凡将不再被污名为失败，而会被还原为它本来的样子：绝大多数人终将抵达的人生常态，而这不必然悲剧，也可以是静水深流的美好。

陶渊明在归隐田园时写道：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。”千载之下，这种在平凡中安顿自我的智慧，依然具有直指人心的力量。在成功学的喧嚣之外，始终存在着另一种可能：不再以超越他人为目标，而是以成就自我为依归；不再以外在的勋章衡量价值，而是以内心的充实确认意义。这样的生活或许永远不会登上热搜，却足以支撑一个人安然度过漫长岁月。而当足够多的人拥有这份安然，整个社会也将从焦虑的漩涡中解脱出来，找到一种更可持续、更有人情味的发展方式。在平凡中安放价值，不是因为退而求其次，而是因为平凡本身，就是一种值得尊重的存在方式。

责编 陈采奕 王玉宝

4. 理想传统与死亡的映照

——评《我的阿勒泰》的生活省思

胡万东

在《我的阿勒泰》一书中，李娟以高度节制的语言，通过看似散文化的叙事，记录了阿勒泰地区的日常生活经验、自然环境与个体感受。然而，正是在这种松散的书写中，李娟的文字始终引发读者对三个维度的递进思考：首先是个体如何在现实中安放理想，其次是传统如何在现代进程中退场，最后是生命如何在死亡意识中获得重量。

在个体价值的取舍上，书中关于“马”的叙述构成了最具象征意味的段落。“如果养马只是为了吃肉，生活该索然无味到什么地步？”这并非对物质匮乏的指控，而是对价值尺度的追问。马在游牧文化中既是生产工具，也是精神依托，其意义并不等同于可被消费的肉食资源。当“养马”的目的被压缩为“吃马肉”，生活本身便失去了想象的维度。李娟通过一段看似重复、甚至略显荒诞的对话，将这一矛盾具体化：既渴望拥有一匹马，又清楚地意识到摩托车在现实生活中的实用性。这种矛盾并非逻辑混乱，而是现代个体在理想与现实之间反复权衡的真实状态。最终未能拥有马，并不意味着“理想输给了现实”，

而是一次清醒的价值排序。这一选择并非被现实强迫，而是主体主动完成的判断。自由并不意味着永远选择理想，而是意味着人必须为自己的选择承担责任。作品通过“马”的隐喻提示读者：真正的问题并非“是否妥协”，而是“是否值得”。

而当这种个体的价值权衡放大到社会层面时，便涉及到了传统与现代的交锋。在阿克哈拉，国道的修建、摩托车的普及，使人们得以迅速离开曾经需要数日跋涉的路途。技术进步带来的便利与随之而来的不安，构成了书中反复出现的情绪底色。那条通往滴水泉的旧路逐渐荒废，连同与之相连的传说、信仰和记忆，一同退入历史。李娟并未以狭隘的怀旧姿态对抗现代化，相反，她清楚地意识到：交通的改善、信息的流通，打破了长期以来的封闭状态。旧路之所以荒凉，并非因为人们遗忘了神圣，而是因为现代生活已不再需要以神话维系秩序。从文明更替的宏观视角来看，当强势的现代工业文明覆盖弱势的传统农牧文明时，惋惜与批判固然必要，但阻止并不现实。《我的阿勒泰》对传统的态度是克制而清醒的：传统值得被记录、被尊重，却难以在现实中

被生硬地复活。它在当代社会中的意义，更接近一种供人理解文明来路的“标本”。

如果说理想的安置与传统的退场尚属于社会生存的范畴，那么外婆的离世则将书中的思考推向了生命存在的终极彼岸。李娟并未将死亡描述为恐怖的终结，而是称其为“对另外一场旅行的试探”，赋予其“辽阔而空旷的安静感”。死亡并非突如其来的偶发事件，而是始终悬置于生命之上的必然终点。正因为这一可能性长期在喧嚣的日常中被忽视，现代人往往在盲目的奔忙中失去对“存在”本身的敏感度。当我们终有一天被死亡的钟声刺醒时——对于李娟而言，正是外婆的离世——才会产生一种本能的强烈意识：意识到死亡的虚无，才能反向感受到生命存在的真切与宝贵。

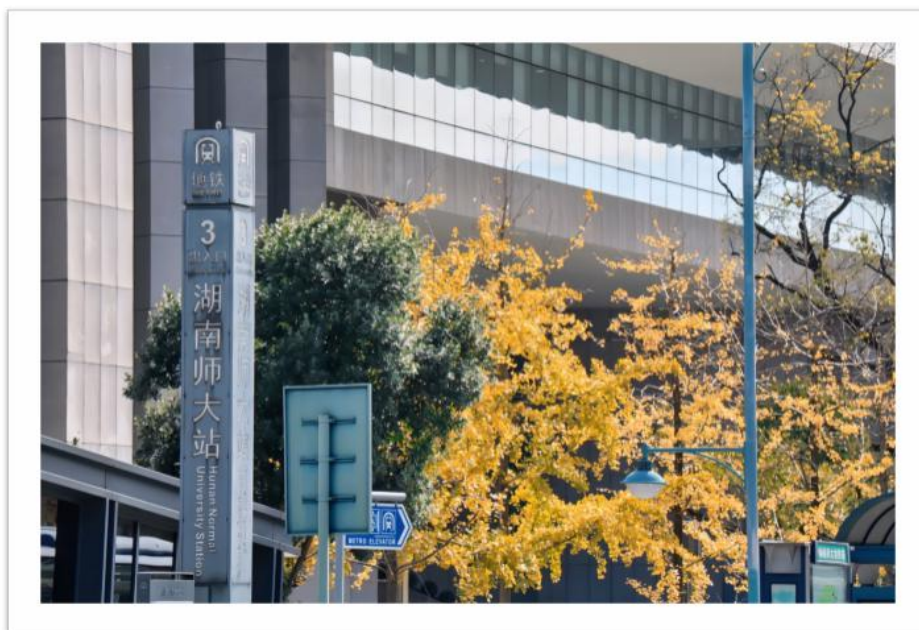
这种存在感不是行尸走肉般的附赘悬疣，而是勇气、责任、担当，以及爱和怜悯的体现。生命中那些片刻的欢愉，因为短暂，所以珍贵；片刻的存在，总是比永恒的虚无更具有千钧重量。

总体而言，《我的阿勒泰》以极为克制的方式，完成了对理想、传统与死亡的深层思考。它不提供廉价的鸡汤答案，也不制造刻板的非此即彼的对立，而是通过具体而微的生活片段，使宏大的命题自然浮现。李娟的书写拒绝抒情散文式的无病呻吟，表现出极强的评论文体特征，在平静中积蓄理性力量。作品呈现出一种罕见的诚实：不神话苦难，不美化落后，也不盲目赞颂现代性。《我的阿勒泰》最终留给读者的，并非某种偏激的立场，而是一种在现代洪流中持续有效的清醒存在意识。

责编 谢刘宇 王玉宝

▶ 青年评论

HNNU YOUTH MEDIA



本版责编：青年编辑部

版式设计：视觉艺术部

本期 1 版 总第 16 期

2026 年 5 月 25 日 星期一