

荧屏亮点

《今天你也辛苦了》：那些值得被记录的青春

短小的篇幅、精致的内容、质朴的立意，没有刻意而为之的煽情却又处处流露温情，聚焦素人生活的《今天你也辛苦了》，以每集10分钟的微型记录形式，用近乎平淡的语气“谱写”出震撼人心的悸动。在微观视角下，这些并没有经过华丽包装的中国故事，却让我们看见了一群可爱的中国人，在自己的轨道努力着、奋斗着的模样。



湖南卫视

钟玲

突如其来的惊喜，不经意间的美好，猝不及防的快乐……一个个普通人平淡的生活中不平凡的一天，却让作为旁观者的人们从中感受到世间酸中有甜、苦中有乐的奇妙滋味，并且收获感动、欣慰、激励、喜悦，还有暖暖的幸福……这似乎在意料之外，却也在情理之中。

没错，这是一档别具一格的综艺节目所带来的馈赠。

由湖南卫视全新推出的一档事件型人文关怀节目《今天你也辛苦了》已开播一周有余。短小的篇幅、精致的内容、质朴的立意，没有刻意而为之的煽情却又处处流露温情。聚焦素人生活的《今天你也辛苦了》，以每集10分钟的微型记录形式，用近乎平淡的语气“谱写”出了震撼人心的悸动——关于梦想的奋斗、信念的坚持、亲情的羁绊……而独特的视角也让我们发现，那些生活在我们身边的平凡人，一样拥有可以照亮整个天空的光芒。

《大凉山来的珍珠奶奶》《大山里的客车司机》《为谁而做的婚纱》《飞出大山的小百灵》《“国庆”什么时候回家》《陪你看完4746次升旗》……

不分地域，不分年龄，不分性别，不分职业，在《今天你也辛苦了》出现的各种普通的“小人物”，就是《今天你也辛苦了》中的主人公。他们中，有离家千里学习棒球的彝族少女珍珠；有安徽六安小镇上的婚纱女工杨丽；有走出大山追求梦想的9岁女孩谭钰昕；有在天安门工作了13年的环卫工人肖晨；有13年来每天往返湖北五峰的乡村和集镇之间为村民免费带货的客车司机祁兰舟……

他们平凡，他们自信，他们努力，虽然生活在中国的各个不同的角落，

却有着同样的拼搏精神。

有人为了理想离开家乡在追梦路上勇敢前行，有人将一件平凡的事情坚持了十几年不期回报，有人默默坚守在自己的工作岗位上辛勤地付出着、快乐着……一期一故事，《今天你也辛苦了》每期只有短短的10分钟，但这10分钟，亦是他们的一天，他们的一年、十年，甚至是一生。而这10分钟由一个个微面组成的整体故事中，我们却能看到他们的乐观、善良、可爱、执着等等特质，还可以在那些勇敢面对生活的笑颜中，感受到那种不畏命运、积极向上的能量。

孤独的路上，御风而行。

但《今天你也辛苦了》并不是单纯记录出现在节目中的每个个体一天的生活点滴，不仅呈现他们的闪光故事、关注他们认真生活的态度，还有对他们最直接、最诚挚的表白。节目组走入他们的平凡生活，除了发掘他们最真实的一面，还配合他们身边的人为他们量身定制渴望得到的惊喜。

于是，这个以普通人记录对象，讲述他们喜怒哀乐的单向故事，也拥有着双向的爱，以及一丝“烟火气”之外的浪漫——

已经亲手做过2万件婚纱的杨丽，自己不曾拥有一件婚纱，更从未听过老公说一句“我爱你”，但那一天，她在丈夫与30名小镇人的共同策划下，穿上了自己亲手缝制的理想婚纱，参加了一场主角是自己的婚礼；为山村老乡免费带货超过10万件的祁兰舟，那一天，给大家送完货回到家中，发现乡亲们为他准备了一个惊喜，一个月未见到女儿的他与女儿吃了一顿团圆饭；小百灵谭钰昕与家人住在五平米的阁间中，生活清苦但很快乐，那一天，她等来了钢琴家郎朗的到来和他带来的礼物；工作狂肖晨，那一天，在自己工作了多年的地方，与生命中最重要的人和女儿一起看了一场升旗仪式……

每一个微小愿望的达成，都带着炽热的温度。“小人物”的“大故事”，平凡、真实，也传递着他们真切的情感，对爱人的，对家人的，对世人的。

《今天你也辛苦了》的定位是一档事件型人文关怀节目，但制片人王文说自己从没想过要去关怀谁，“我没资格关怀任何人，我就是想用平视的角度记录人物、事件本身，想把它完整地‘包裹’下来……”。正因为如此，尽管《今天你也辛苦了》中每一个主人公都是“小人物”，他们也有各自不同的境遇，但在领略他们人生的过程中，却并不存在那种悲悯的伤感。这档综艺没有消费一丝苦难，只是用普通人真实的模样与生活状态，告诉世界他们或许比你想象中更快乐，比你想象中更强大。

或许，平等尊重比关照同情更高级，《今天你也辛苦了》就是让如我一样的旁观者，在“认识”他们之后，会感慨能够遇到一个又一个彩虹般绚丽的人，就是一种幸运。或者，也能从他们的身上，学会无论顺境、逆境，都要相信再小的光芒也会闪耀而照亮天空，哪怕是在路的尽头等待雨后彩虹……

《今天你也辛苦了》的整体基调是温暖的，且充满了阳光、希望，但那些普通人真实、平凡的一瞬间，依然很催泪，泪水总是不自觉地就湿润了眼眶；当从未离开大凉山的珍珠奶奶，不远千里来到北京看孙女的时候；当身为军人久不归家的侯国庆，突然出现在家人面前把身影留在家族合照中的时候……当久别重逢的喜悦，终于将那浓浓的思念“稀释”掉一点点，喜极而泣的或许还有这“剧中人”以外的你和我。

已播出7期的《今天你也辛苦了》共48期，每一期故事的主人公都是千挑万选淘出来的，但无一例外，这些普通人具备榜样作用，他们的平凡生活，也为我们提供了——多种多样值得被记录、值得被看见的青春。

在微观视角下，这些并没有经过华丽包装的中国故事，却让我们看见了一群可爱的中国人，在自己的轨道努力着、奋斗着的模样，而那些小确幸、小惊喜，是励志之余，让人们能够切身体会到的“恰到好处”的温暖”。

这便是《今天你也辛苦了》的另一种美好。

大凉山来的珍珠奶奶



元气森林

湖南卫视

亮点直击

《屠呦呦的礼物》：平易中见崇高的心灵史

冯遐

相濡以沫的夫妻又一次仰望星空。屠呦呦说，这么多年，她很羡慕天上那个“猎人”，能永远精力充沛，没有年老老之虞。丈夫却说，即便是神也是有血有肉的，奔跑在野外会受伤会生病，但他相信，“追逐科学和真理的人永远不会老”。

这段对话属于夫妻家常却也意味深长，它为《功勋》之《屠呦呦的礼物》收尾，更在无形间为整个单元点睛。屠呦呦何以成为人类健康做出巨大贡献，何以成为“共和国勋章”获得者、诺贝尔奖获得者？以郑晓龙、编剧王小军、主演周迅为首的主创团队将了不起的中国科学家故事回归“人”的抒写，没有凌空蹈虚或泛泛说教，而是与原型人物一样踏踏实实，在人间烟火里入乎其内，出乎其外，构建了一部平易中见崇高的心灵史。

由此，观众认识了没有神祇的光环，但守一生如青蒿叶一样宁静淡然、如青蒿茎一样正直坚毅，在中医药瀚海艰辛中求取宝藏的屠呦呦；也相信，一生追逐科学和真理的这位中国女性科学家永远不会老。

“看不见”中写“看见”

相较《功勋》前几个单元，屠呦呦作为第一位获得诺贝尔科学奖项的中国本土科学家、获得中国国家最高科学技术奖的第一位女性科学家，是大众相对熟悉的原型人物。为知名度颇高的功勋描摹高光时刻，从哪个角度切入，如何既恪守真实又保持新鲜的戏剧感，自然是不小的挑战。在“看不见”中写“看得见”，这一单元将科学家执着追求真理的精神别具一格的讲。

剧里的屠呦呦常有“看不见”的时候。在单位，走在路上时她“看不见”擦肩而过的同事、上级，得了个“各色”的评价；面对病理学三大专家一致的意见，她“看不见”权威定论，被指“目中无人”。在家里，她“看不见”家务，也“看不见”清贫的生活条件，连揣在兜里的告知父母即将前来的家书，摆在包里的提醒她下班接孩子的小人书，她统统看见了又似乎全然没看见。

寻常视野里稀松平常的人情世故，在屠呦呦的世界好像被屏蔽，世俗概念里的察言观色，更与她绝缘。但剧中，就是这位“身在纷扰世界，心在玻璃罩中”的人，总能在出其不意间打通了五感，看见、听见、接收到属于她的讯息。屠呦呦对开会传达内容视若无睹，却在听

见外调去四川时忽然搭上了话；她总是不记得带家门钥匙，却对丈夫所讲的做好一碗酒酿的原理上了心；她半途下火车全然忘记下车时间，却将一对母子买石榴的对话听得入神。

在“看不见”与“看见”的鲜明悖反中，剧作与演员合力，把一心专注于课题、全身心交付研究的科学家形象塑造得入情入理。

屠呦呦也是凡人，她能在平凡的日复一日中建立非凡功勋，不靠偏运，所谓的“福至心灵”其实是念念不忘必有回响的开花结果。而揭开“看见”与否的表征，科学家的价值判尺归根结底是科学与真理。正因为心之所向在于科学与真理，她在科研路上的目力所及才能没有禁区、没有规训、没有论资排辈、更没有业务以外的其他“派”，只会为事实、数据、严谨的真理而据理力争。《屠呦呦的礼物》写出了求真的晶莹剔透心，便立住了原型人物鲜明的科学家精神。

以淡然写深情

如果说“目中无人”是剧中屠呦呦专注于内心研究世界的特别表现，那么始终波澜不惊的情感表达，则是她另一张与众不同的女性表情。

不同于中国传统观念对贤妻良母的定义，屠呦呦在家庭角色的扮演上无疑是淡然甚至缺席的。她一心扑在研究上，家务事无巨细都由丈夫李廷钊操持，两个孩子也天各一方一个托付给宁波老家的父母，一个寄宿在北京的幼儿园。

剧中有几场父母与孩子的戏，无数人为之潸然泪下。屠呦呦奔赴四川寻访民间验方，满心只有与时间抢时间，利用外调机会会访尽访。父母带着小女儿跋涉千里来到北京探家时，她正穿行在四川的山野民居。待她风尘仆仆回京，看着被父母收拾得窗明几净的家，打开桌上她最爱吃的宁波特产，泪流满面的何止荧屏上的屠呦呦。此去经年，课题组成功提炼出青蒿素，屠呦呦终得空在上海出差间歌顿道宁波探望家人。在老家，父亲的门栓上又拿下，女儿口中的称呼也终于从“她”变成了“妈妈”，可没两天，海南的临床试验出了问题，即刻返京成了她义无反顾的决定。

在周迅、张颂文、奚美娟、白志迪等实力派演员精湛细腻的表演下，一个在家庭关系里被父母埋怨又包容、被丈夫无条件支持与回护的屠呦呦清晰可见。亲人们用世上最温柔敦厚的情意守护着这位女科学家，让她得以暂时搁置感性，把理性付诸全部时间。女性力量在



《屠呦呦的礼物》中，不是通常意义的温柔解语。在“大家”的范畴里，编剧把屠呦呦的更多感性留给素昧平生的患者。在海南，她给不幸病故的小女孩床边摆上一朵鸡蛋花，为找不到合适的抗疟药物寝食难安。课题组终于在青蒿上打开了局面，为了抓紧时间，她不惜以身试药，只为赶在疟疾的高发期取得足够样本的临床数据，等不及“又一个365天”的焦灼里，饱含她深埋的柔情和热肠。

编剧用细腻的笔触观照普通的生活、平凡人的情感，写出了个淡然却绝不无情的科学家。她也对骨肉亲情有深情眷恋，只是在与时间竞速的科研中，她选择把小家融于大家。而观众能在平视的视角里，以常情度量出助人物的非凡。就像屠呦呦，当她的心之所系全都与“治好病、救人命”休戚相关，悲天悯人的医者大爱，不言而喻。

以真实的背景描摹观照历史底色

郑晓龙是《功勋》总导演，也是《屠呦呦的礼物》单元导演。“自始至终，屠呦呦对我们最大的要求，也是她反复强调的，便是‘真实’二字，别刻意拔高，也别丢了集体的努力。”在他眼中，“真实”不仅是原型人物对剧本的底线要求，也是一部重大现实题材的创作准绳。在《屠呦呦的礼物》中，“真实”体现在功勋人物塑造的平实、科研细节的求真，还体现在了“集体

的努力”这一历史底色上。

屠呦呦曾满怀深情地说：“青蒿素是中医药献给世界的一份礼物。”中国科学家的胸怀被剧本融入了真实的剧作背景，在丰赡的历史信息量中，青蒿素研究来时的颠簸反复、中医药的博大精深，以及一代代中国科研人员为人类健康所奉献的中国价值、中国精神耀目可见。

《屠呦呦的礼物》尊重历史真实，点出了在青蒿素之前已有无数人为抗拒付出努力的现实。同样在历史真实的逻辑下，剧作塑造出物质匮乏时期科研人员的奉献精神。为制备出实验所需药物，屠呦呦带领课题组，用腌咸菜的水缸替代常规容器批量提取药物。经费有限，时间更有限，哪怕没有防护用品，组员们也都冒着皮肤过敏、药物中毒的危险在试验中步履不停。而“下次别找狗，找我”的屈光明，总是紧绷一根弦却在紧要关头力促课题研究的军代表老徐等人，也不是常规意义的“反派”，剧集让观众看到，在国家大义面前，所有人都以个人微小的举动，推动国家各项事业的进展。

《屠呦呦的礼物》始于越南战场的蚊子，终于屠呦呦本人在诺贝尔颁奖礼上的发言原声，“青蒿素是中医药献给世界的一份礼物”。首尾呼应中，剧作含蓄揭示了我国科学家、中医药瑰宝对全人类的巨大价值。

娱评天下



《再见爱人》除了让观众获得关于婚姻的“替代性想象”，更是以节目为镜像关照自身、关照现实，让女性从中获得追寻自我、追求幸福的勇气和力量。

端木紫

一边憧憬爱情，一边又对婚姻产生焦虑，这是当代年轻人，尤其是一些年轻女性存在的社会心理。一档谈离婚的节目，会加重他们对婚姻的恐惧吗？

聚焦离婚话题的真人秀《再见爱人》于近日收官，豆瓣8.8的评分，从开播之初到收官，口碑一路走高，如今依然热议不断。与一众“撒糖”“秀恩爱”的情感真人秀，甜宠剧不同的是，“逆向而行”的《再见爱人》，从题材、策略上有着差异化优势——直视当代社会婚姻关系中的各种复杂面相，以婚姻关系双方的内在情感逻辑来推动节目发展，更不回避矛盾，让观众在观察他人的婚姻时能够反躬自身，获得思考和成长。对怀疑爱情、恐婚、或正陷于婚姻困境的人尤其是女性来说，《再见爱人》输出了积极、健康的能量。

婚姻关系无疑是复杂多面的，《再见爱人》将这种丰富性呈现在了观众面前。节目选取了三组婚姻关系各不相同的嘉宾：郭柯宇和章贺婚龄十年，离异一年；朱雅琼和王秋雨处于离婚冷静期；佟晨洁和魏晨处在婚姻中，却受累于各种矛盾和争执。

三组婚姻关系中的女性，所遇到的情感问题也各不相同——郭柯宇与章贺火速闪婚，携手同行十年，却对着镜头坦承两人之间没有爱情；“超女”朱雅琼浪漫的语言、热情的迎合，换不来王秋雨的肯定和掌声；佟晨洁是三位女嘉宾中自我认同感最强的一位，但在面对是否生孩子这一问题时，也陷入和丈夫、家人的“撕扯”之中。

“无爱”“不独立”“价值观冲突”，女嘉宾遇到的婚姻问题，何尝不是现实社会中女性的普遍困惑。但《再见爱人》没有停留在展示伤痛与痛苦的层面上，而是让嘉宾坦诚相见、直面内心，一起寻找矛盾背后的深层原因。在双方的互动中，一些触动人的细节、瞬间慢慢浮现，于是，虽然这是一档聚焦离婚男女、婚姻问题的综艺，但整体的基调却是温暖的。

除了呈现婚姻关系的“真”之外，《再见爱人》也抓住了其中的“善”和“美”，透过镜头，人们会感受到，与无言、争执、不解共存的，还有拥抱、关心和祝福。在《再见爱人》的最后，朱雅琼与王秋雨没有下车，但与开篇之时相比，朱雅琼收获了成长和彼此的真诚祝福，郭柯宇、佟晨洁也透过附着于情感之上的“迷雾”，看到了更好的自己 and 更好的对方。

《再见爱人》收官后，三组嘉宾开启了新的人生旅程，“追剧”的观众也将带着对节目的回味和记忆，回到现实中继续各自的生活。难得的是，这档综艺与受众的交集并未因收官而结束——郭柯宇与章贺的拥抱，朱雅琼与王秋雨在蒙古包里的合影等温馨的细节与瞬间，被无数观众念念不忘；18天的旅行过程中，对当代婚姻关系的关切，也会为现实中的人们带来深刻的反思：从他人的婚姻故事中，读懂婚姻的责任与意义，了解提升婚姻质量和幸福感的方法。

现实社会中的女性，受教育程度、经济能力、独立意识及周围环境等等，都已与从前不可同日而语，但在生活中依然会遇到各种情感、婚姻困惑乃至困境。从社会宏观背景到微观婚姻家庭，《再见爱人》的意义在于，它不仅只是一档综艺节目，除了让包括女性在内的观众获得关于婚姻的“替代性想象”，更是以节目为镜像关照自身、关照现实，让女性从中获得追寻自我、追求幸福的勇气和力量。

《再见爱人》，让女性收获追寻幸福的勇气和力量