

荧屏亮点

《她在家》：真实记录独居女性的生活

纪录片《她在家》并不是纯粹中立而冷静的视角，导演戴显婧作为一个独居女性，也进入这三位独居女性的生活中，她是一个观察者，同时也是一个闯入者，一个参与者。因此，在纪录片中，我们看到了戴显婧个人对这三个女性的情感态度和思考，也看到了属于她的温度和表达。

王海云

由戴显婧执导的中国女性独居生活系列纪录片《她在家》，于2022年3月7日起在腾讯开播。在她的镜头之下，“90后”的老妖、“80后”的魏琳、“60后”的叶静，3位不同年龄、身份、职业的女性，在独自生活中的情感及亲密关系被展现出来。她们的故事各成一章，同时又形成隐形的递进式脉络，从成长，到成熟。

出生于1990年的老妖，在原生家庭中没有得到足够的爱，这使得她一定程度上缺少爱的能力，尤其是爱自己的能力。我们看到的老妖不是那个自媒体创业时期最风光的她，而是在人生和事业的停顿时期，开始反思和调整的她。然而在世俗的眼光中，她依旧是个成功的青年女性；北漂一人，独自买了房子，也有能力控制自己的生活。但这样的成功并不能带给她足够的安全感，她的很多强势是建立在内心的虚弱之上的。她的心里依然住着一个渴望被爱被温暖的小女孩。导演的沟通力和同为独居女性的同理心一定程度上打开了她内心坚硬的外壳，让观众看到了她的疲惫和柔软。

出生于1984年的魏琳，是一名保险行业从业者，患上了甲状腺癌，独自面对手术，没有告诉远方的父母。37岁的她经济条件和工作能力兼备，却没有步入婚姻生活。她对此依然向往，依然渴望组建家庭，成为一个妻子甚至母亲。魏琳面对镜头的不自在，让这一章节出现了很多导演自己的手持拍摄，可以看到她是一个畏惧被观察，甚至有些害怕被过度关心的人。这也是一个人生活久了的常态：要永远把交流的尺度把握在自己手里，哪怕是对于远方的父母。

出生于1964年的叶静，是这部纪录片里最不焦虑的人，她曾是北京电影学院的教授。退休之后的她面对衰老无限从容，她选择去实现自己年轻时未了的心愿。去学习新的知识，去运动，去分享，去和朋友相处，去感受这个世界的点滴美好。导演在这个章节里被带入了叶老师强大的气场中，更多的是一种聆听和追随。

纪录片《她在家》并不是纯粹中立而冷静的视角，导演戴显婧作为一个独居女性，也进入这三位独居女性的生活中，她是一个观察者，同时



也是一个闯入者，一个参与者。因此，在纪录片中，我们看到了戴显婧个人对这三个女性的情感态度和思考，也看到了属于她的温度和表达。

独居是都市女性在某个时间段下的状态，每一个女性的成长过程中或多或少都要经历一段独居生活。戴显婧所选择的三个独居女性一定程度是具有典型性的。对于观众而言，在老妖身上我们看到的是一个起点，她用力生活，努力追寻自我价值，却也会迷茫和焦虑；在魏琳身上，我们看到的是一个过程，她逐渐有能力照顾自己的人生，有一些封闭，但也在试图打开自己；叶老师则是一个自我和解的答

案，让我们看到即便最终仍要一个人生活，也可以从容、优雅。女性在和同性相处的过程中时常处于沟通和自省中，在这样的交流状态里，她们会分享彼此的情感经历、生活思考甚至一些私密细节。这种敏感而亲密的关系是戴显婧在纪录片拍摄中所追求和关注的。

在拍摄《她在家》之前，戴显婧曾经作为一个图片摄影师，拍摄了近40位独居女性，这为她的纪录片拍摄积累了素材和选题。这一次她所选择的三个拍摄对象是她对于独居女性这个群像的剪影，是导演主题下创作的提炼。

通勤距离远、工作时间长，都市人留给自己

的心灵空间越来越局促。她们渴望交流，而交流在后疫情时代的一线城市亦是一种奢侈。当戴显婧敲门进入她们的生活之时，这样的交流一定程度上促成了一种对于过往生活的梳理，她们会在一起经历、一起总结、一起展望。

《她在家》既记录下了这三位女性真实的生活片段与思考，借由个体折射更多独居群体，亦在拍摄期间，通过发问她们，借由观看和聆听，让戴显婧对自己的处境和状态进行剖析和思考。这是一部她与拍摄者“互为镜像”的自反式纪录片，她没有把自己放在纯粹的观察者的位置上，而是成为角色本身。同样作为独居女性的一员，她也进入了故事之中，和被访者的交流形成了对照和共情。她需要切实走进她们的内心，才能看到一些坚硬外壳之下的柔软。于是，在镜头之外，在我们看到影像背后，和拍摄对象建立起来的真正的信任，让我们看到了剧中那样松弛地交流。三位女性一个比她小，一个和她年龄相仿，一个年纪和阅历都远远超越她，她在不同片段中的“能量”也很明显各不相同。从引领式的分享到切实的同情，再到最后的仰望和吸纳，我们也从中看到了一个女孩渐进式的成长，这样的人物选择亦是导演对于自己的人生所做的剖面图：我经历过、我正在经历以及我期望成为的自己。这样细腻的表达是女性创作者独有的回归内心的自我探索。

在今天，独居已成为社会中一个不可回避的现象。我国一人户家庭占家庭总户数的比重近年来迅速上升，中国的单身成年人口数已近3亿，青山资本发布的2021年度消费报告显示：2021年，我国独居人口已达9200万。在一二线城市，独居的女性更为多见，这是女性在生活选择上趋向多元化的体现。选择独居，有时候也意味着一种人格独立和对于生活的“不勉强”和“不妥协”。然而生活的便利和自我的强大也并不能完全取代精神层面对于心灵交流的渴望——在独自面对职场压力、疾病和危险的时候，她们也会期望有人可以分担；在收获成绩和幸福的时候，也会渴望有人能真心送上祝福。在独居的过程中，她们有过纠结，也在逐渐自我和解，始终在学习提升自我，没有放弃过努力生活。而戴显婧，刚好让我们在她拍摄的《她在家》中，近距离地接近了这一群体。

叶静老师曾在纪录片中说过这样一段话——“我当然相信爱了，有些人好到人间雪满头。”思想独立、精神自由，但独居不意味着孤独，也不意味着永远要一个人生活下去。催婚，并不能解决年轻人不婚的问题，只有社会给予独居女性充分的理解和尊重以及安全感，她们才能更自由地发展自我、创造价值，也会有一定数量的人有机会寻找和自己精神契合的伙伴，走出独居的状态。一个多元独立、开放包容的氛围和环境，会让年轻人更加放松地思考婚姻与家庭，而为了这样的未来，有更多的人在共同努力着。

《秋日的稻溪山村》国画 180cm 50cm 马米娜



春和景明，榕绿郁拂。3月8日至31日，“春彩秀色——当代女画家国画作品展”在福州市美术馆举办。展览由福州市文化与旅游局主办，福州市美术馆承办，邀请了马米娜、周玲子等来自全国的20位女画家参展。

她们用细腻的感知、独特的视角、丰富的想象、娴熟的技法描绘眼中的万千气象、内心的多彩世界。她们以丹青为媒介，充分发挥材料的特性与形式的多样性，在创作实践中不断探索，形成了个性独具的笔墨语言，彰显着女性艺术特有的美感。

“春路雨添花，花动一山春色”，女画家们不仅以精湛画作为榕城增添明媚春韵，也以精品力作凸显时代风采。（端木紫）

现场

围绕着《墨中有象——聊聊宋代文人画》，邵仄炯携一个画家丰富的实践经验，带领在线上听课的中国画爱好者一幅幅地欣赏郭熙的《早春图》、赵佶的《瑞鹤图》、李嵩的《花篮图》、苏轼的《枯木怪石图》等宋代的传世名作，在这个过程中，讲述者的快乐和听讲者的欣喜打破了空间的阻隔，通过互联网传递给了彼此。

讲述者的快乐与听讲者的欣喜时空交汇

吴孜

自邵仄炯在“喜马拉雅”开课讲述他眼中的50幅传世名作，我就成了他的粉丝。

通过线上学习弥补学生时期错过的艺术课程，邵仄炯讲述的中国画，不是我为自己寻找的第一门课。在“画家眼中的五十幅传世名作”之前，我听过北京师范大学段召旭老师的《古典音乐说明书》、厦门大学历史系韩昇老师的《中华瑰宝东渡记》、多位博物馆学者合作的《博物馆观看之道》、多位建筑学学者合作的《这就是中国古建筑——重走营造学社之路》等。一路聆听下来，大学老师并非是给公众授课最佳人选的感受越来越强烈，这就是“茶壶里煮饺子”的困窘。

邵仄炯是在上海长大、在上海学成后任教上海师范大学美术学院的海上人，一口上海口音浓重的普通话多少减弱了他讲课的魅力，但是，他在“喜马拉雅”的课程，我一堂都不想错过。他用专业眼光替我们选择的50幅传世名作，以及页面勾连起了中国绘画发展史。哪怕就事论事，邵仄炯所选的50幅画，每一幅都饱含着中国画的最高艺术表现力，这是最让邵仄炯念念不忘的——那么多年浸淫在中国画的山水、人物、花卉里，50幅传世名作已在他的记忆中变成了影像，时时刻刻演绎着前尘往事，因而，他一开口便是精彩，听的人还有余暇计较邵仄炯的口音吗？

里。后来，南宋著名画论家、藏书家邓椿在他的著作《画继》中论到像郭熙作品这一类画作时，用“画者，文之极也”给予了褒奖，正因为此，郭熙们能在自己的作品上落款了，至此，文人画有了标志性的符号。

从郭熙的《早春图》到赵佶的《瑞鹤图》，我以为邵仄炯会像那些讲述者一样，纠缠于艺术家赵佶做了皇帝的幸焉非焉，但邵仄炯直接将我们带入《瑞鹤图》的艺术境界里，亦即赵佶让20只白鹤飞翔在蓝天里的构图，使得这幅可以归属到花鸟图里的《瑞鹤图》，有了不同于同类作品的气象，非常浪漫。

非常浪漫，是我们今天欣赏《瑞鹤图》的主观感受。回到南宋，《瑞鹤图》的横空出世，标志着文人画正式兴起。那么，相对于承袭了前朝画风的院体画，肇始于宋朝的文人画，究竟有着什么样的独一无二处？

说到宋代文人画，苏轼是绕不过去的代表人物。可惜的是，宋朝以降，这块土地上战火频仍、天灾不断，存世的苏轼画作，据称只有两幅，其中一幅收藏在日本，为《枯木怪石图》。这幅也许是苏轼遭遇逆境时用以发泄郁闷情绪的画作，是没有设色的水墨画，用墨的浓淡、干湿来表现画面，这正是文人画的技术特点——文人画的技术主要来自书法，书法作品只有黑白两色，水墨两色的调性成就了文人画的审美趣味。至于这幅画里蕴含着的苏轼的心迹，没有谁比苏轼的好友米芾的评价，更到位了。米芾说：“子瞻作枯木，枝

干虬曲无端，石皴硬。亦怪怪奇奇无端，如其胸中盘郁也”……

围绕着《墨中有象——聊聊宋代文人画》，邵仄炯携一个画家丰富的实践经验，带领正在线上听课的中国画爱好者一幅幅地欣赏郭熙的《早春图》、赵佶的《瑞鹤图》、李嵩的《花篮图》、苏轼的《枯木怪石图》等等宋代的传世名作，在这个过程中，讲述者的快乐和听讲者的欣喜打破了空间的阻隔，通过互联网传递给了彼此，于是，这个环节成了当天线上讲座最精彩的片段。如此一场关于中国画的有声有色的线上讲座，能够吸引到一千多名听讲者来到直播室，又有什么可意外的？

嘉定博物馆远离市中心，我曾担忧过内容如此小众的一场讲座可能吸引不来多少听讲者，因为疫情一场线下活动又在短时间内转为线上直播，在带货直播室此起彼伏的时段里，会有多少人进入这间主题为欣赏中国画的直播室呢？讲座进行了半小时，我一瞥屏幕的右上角，看到在线人数已达200多人，我替邵仄炯老师松了一口气。谁又能想到？等到邵老师说再见的时候，来过直播室的听讲者已超过了1000人！

每天早晨开车去体育馆打羽毛球，路上都会收听广播。有一阵儿，广播里总在播放一则广告，广告词是这么说的：打造嘉定城，人文教化地。当时只觉夸张，现在看来，此言不虚。

《余生，请多指教》开播 讲述爱与被爱的成长故事



由企鹅影视出品、梵活世锦承制，巫天旭担任总制片人、吕赢执导、陆天担任总编剧，杨紫、肖战领衔主演的电视剧《余生，请多指教》于2022年3月15日同步登陆腾讯视频、湖南卫视。

《余生，请多指教》根据柏林石匠同名小说改编，以温暖乐观的林之校和成熟内敛的顾魏的爱情为故事主线，辅以亲情、梦想、成长等多重元素展开叙事。林之校与顾魏因一场“变故”相遇的爱情，在双向治愈中徐徐展开：在高校就读的音乐系学生林之校还在追求大提琴梦想与稳定生活之间徘徊，却突然遭遇父亲重病的变故；看似前途光明、冷静持重的顾魏，却正逢职业生涯的瓶颈，背后亦有着无法言说的隐痛。两个站在十字路口的人，通过互相鼓励、彼此搀扶，坚定地走向梦想走去。他们这段走出阴霾的治愈系爱情之旅，也是献给观众的一封信：余生，究竟要与什么样的人相伴？

作为一部现代都市情感剧，《余生，请多指教》不只有“余生共你白首”的爱情，更有“余生与你相伴”的亲情。中国传统式亲情关系总是伴随着两代人的不理解，“都是为了你好”的家长式渴望被理解的孩子之间总是矛盾重重。在剧中，一场让人措手不及的厄运，成为解开父女心结的钥匙：女儿学会了成长，懂得了承担家庭责任，父亲也学会了理解女儿的梦想。《余生，请多指教》希望通过讲述一个在爱与被爱中成长、现实向故事，为观众带来一阵“暖风”，去抚平现实中的创伤。（钟玲）