

纪录片《是坏情绪啊,没关系》播出—— 爱能抚平一切

新风向



《是坏情绪啊,没关系》海报
出品方供图

《是坏情绪啊,没关系》于10月10日上线,以恐惧、哀伤、躁动、厌恶、迷茫、焦虑等6种情绪为主题,表现处在不同生存境遇下的人面对工作、情感、升学、就业等人生命题时,遇到的困惑和痛苦以及为寻求破茧之路付出的努力。通过细腻充沛的情感、真实的矛盾冲突、不同的人物命运以及专业、科学的解读,力图全面、立体、客观地呈现跟“坏情绪”有关的林林总总,鼓励人们正视自己的情绪,接受并拥抱它们。

截至11月14日,该片播放量近5000万,成为2024年B站纪录片自制新IP第一名。评论区暖流滚滚,弹幕“加油”刷屏,用户自发鼓励片中的主人公,并在评论区分享自己的真实经历,共同正视并拥抱“坏情绪”。有用户说:“看了开头就泪流不止,共鸣太深了。”“终于有纪录片关注负面情绪。抑郁并不可怕。”“敬佩有勇气的出镜者和坚持不懈的主创。”与此同时,该片在B站内外热



这是一部有点特别的纪录片,一部分主人公或者他们的亲友、师长、邻居等人的面部打了马赛克,有的人甚至连声音都采用了语音变声技术。在B站出品的这部纪录片《是坏情绪啊,没关系》片尾,主创特别感谢所有参与拍摄的“坏情绪”的主人:“你们的勇气,是穿透黑暗的一道光。”这部纪录片采用这种方式与观众见面,既尊重被记录者的意愿,保护他们的个人隐私,也确保这部纪录片能够展现真实事件和现象,增加其可信度。这一举措,展现出制作团队的专业素养和人文关怀。

度攀升,B站多位百万UP主、一些高校心理专业教师和医院精神科医生等自发地推荐和宣传该片。

片中讲述的人物故事仿佛就发生在我们身边:

河南女生李悠扬总是看到公交车就觉得它会马上撞过来,在看心理医生时又觉得房间角落里隐藏着一个人。她不知道如何处理这些幻觉,只能缩起来。

云南男孩“辛克莱”在上海读书、生活,忙碌又孤独,堆积了许多“坏情绪”,几近崩溃。医生在电话里告诉他妈妈他的病情,妈妈让他回老家,他却不情愿。

辽宁的一对孪生兄弟都不开心,哥哥至今回忆起多年前高考失利还会痛哭,也会仅仅因为饭团掉在地上而焦躁不已;弟弟身患腿疾,常被“开玩笑”的人言语伤害。哥俩长期忍受压力,不善沟通……

他们的故事引发大量共鸣,他们最终对“坏情绪”的控制和向好的过程带给观众许多思考,让人感受到来自家庭和社会的关怀、包容和爱多么重要。

李悠扬在家庭咨询师和心理医生抽丝剥茧、一步步帮助她整理情绪后,逐渐松弛下来,弹琴、唱歌,绽放出笑容;“辛克莱”辞去原来的工作,找到了新的环境和缓解焦虑的方法;孪生兄弟重新找回亲情和平静,恢复了正常生活……

跟片中镜头的观察,观众可以

发现,他们“坏情绪”的根源往往与原生家庭有关,而他们的父母几乎都对亲子关系和教育方式进行了反思和改变。比如孪生兄弟的父亲表示:“过去以为只要孩子学习好,家长就尽到了义务。现在孩子在学习上取得了满意的成果,但也失去了很多。”他说:“如果能回到过去,我从年轻的时候就要和孩子坦诚地交流、沟通,让孩子养成吐露自己心声的习惯。”

《是坏情绪啊,没关系》专家团队的上海市精神卫生中心医生蔡亦蕴想对父母们说,孩子们有一些最想知道答案的问题,比如“我到这个世界上来,到底有没有人爱我,有没有人疼我?我是不是值得被爱?我的价值到底是什么?”她认为,“孩子的心声是,哪怕自己有这样那样的缺点,父母都无条件地爱孩子。孩子希望被宽容地对待。”

另一位专家、上海市精神卫生中心医生乔颖想告诉所有人:“你永远无法抵抗情绪,就像叛逆的孩子一样,越强势地镇压,孩子的叛逆就越强烈。”她认为,有时候“丧一丧并不是不可以的,它可能是一个自我调整的开端”。

有位被记录者在经历过“坏情绪”后,写了一张明信片,希望通过镜头送给“屏幕前的你”:“困难的时候,辛苦的时候,别忘了停下来休息一下,找回快乐。”

(苗春)

“中国丝绸艺术大系” 首批成果亮相良渚

发现于新疆的“五星出东方利中国”织锦、出土自长沙马王堆汉墓的“素纱单衣”、珍藏于北京故宫的龙袍等宫廷服饰……翻开新近出版的“中国丝绸艺术大系”首批新书,一件件中国丝绸文物精品跃然纸上。“中国丝绸艺术大系”的首批成果11月25日在位于杭州市余杭区良渚街道的“中国历代绘画大系典藏馆”亮相。

“中国丝绸艺术大系”由浙江大学、中国丝绸博物馆、浙江理工大学和东华大学所组成的团队联合全球多家文博机构合作主编,由浙江大学出版社出版。大系总主编、浙江大学艺术与考古学院院长赵丰说,团队在全面调研的基础上,收录最具代表性的海内外文博机构收藏的中国丝绸文物予以出版,预计将出版100卷,涵盖全球80多家文博机构。

经过前期准备,“中国丝绸艺术大系”的丛书出版工作于今年4月正式启动。此次展示的大系成果是丛书的前五卷,分别为《湖南博物院卷(战国至汉代)》《故宫博物院卷·服饰》《中国丝绸博物馆卷(明清)》《广东省博物馆卷》《新疆维吾尔自治区文物考古研究所卷》。每一卷选择约200件丝绸文物藏品,并选择其中的10%左右作为精品,对其文物价值进行阐释。

丝绸文物是中国最具特色的一类文物,但是丝绸文化研究领域仍有不少亟待弥补的空白。赵丰说,此次编纂工作对分散在全球的中国丝绸艺术资源进行整理,将完成一套覆盖范围大、容纳时代全、艺术特色典型的丝绸文化丛书,其编纂出版工作已列入国家出版基金项目和“浙江文化研究工程”项目。

(冯源)

文明润社区 创城践于行

——太原市杏花岭区大北门西社区积极投身文明城市创建活动纪实

为营造创城人人参与的良好氛围,创造和谐、有序、整洁的辖区环境,近日,山西省太原市杏花岭区大北门西社区党委组织辖区党员、志愿者开展了一系列志愿服务活动,在辖区内形成了“文明润社区,创城践于行”的良好氛围,赢得了居民们广泛赞誉。

文明实践 + 宣传引导 营造浓厚氛围

大北门社区在各小区人口、主要道路、万达周边等显著位置设置宣传展板、张贴海报等方式凝聚起共建文明家园的强大合力。社区工作人员还联合志愿者们组成宣传小分队,深入到每一栋居民楼,挨家挨户发放创城宣传手册,并面对面地为居民讲解创城的重要意义、参与创城的方式方法。通过这一系列举措,社区成功营造出了“人人知晓、人人参与、人人支持”的浓厚创城氛围,让文明之风吹遍社区的大街小巷。



文明实践 + 环境整治 打造宜居家园

为给居民创造一个整洁、优美、舒适的居住环境,大北门西社区将环境整治作为创城重点工作来抓。对辖区内的卫生

死角进行了地毯式排查和清理,志愿者们不怕脏、不怕累,铲除小广告、拾捡垃圾杂物、清理卫生死角,使社区环境焕然一新。经过大家连续多日的奋战,志愿者们共铲除小广告600余处,清理杂物80余处。社区还组织志愿者引导居民有序停车,进一

步规范了辖区内的车辆停放秩序,使社区的整体环境得到了显著改善,居民生活质量得到了大幅提升。

文明实践 + 志愿服务 传递文明力量

大北门西社区以新时代文明实践站为依托,积极探索融合发展新思路,把志愿服务融入网格化建设,以一系列为民、惠民、乐民的服务项目,为辖区群众幸福“加码”。联合“双报到”单位,围绕政策宣讲、法治宣传、便民服务等内容,常态化开展走访慰问、爱心义诊、隐患排查等志愿服务活动,通过精细化、多元化的服务,推动文明实践活动横向到边、纵向到底,不断激发群众参与志愿社会服务的积极性。

文明是一个城市最美的底色,创建文明城市,你我都不是旁观者。今后,大北门西社区将持续巩固成果,不断创新实践,让志愿服务在我辖区的土地上遍地开花,让文明成为社区最亮丽的底色。

(左巧璟 刘洪文/图)