

艺术治愈视角下 节目参演嘉宾的真情调动

李星霖

摘要：节目嘉宾的真情调动往往离不开嘉宾的自我刺激，而艺术创作的过程往往是创作者重新审视自我、回望自身的感受过程。这种对表演者自身身心的影响恰恰是艺术治愈理论所聚焦的研究重点。本文将从艺术治愈中“情绪宣泄”和“重建生活意义和生命感受”的角度对嘉宾情感调动进行联系分析。

关键词：艺术治愈 情感调动 舞台表演

什么样的节目是打动人的节目？虽然答案千差万别，但一定都绕不开真诚真挚的情感因素。随着语言类、音乐类、舞蹈类等节目掀起一轮轮收视狂潮，节目嘉宾在表演过后敞开心门地表达表现已经成为推动节目冲上网络热搜不可或缺的因素。本文将从“艺术治愈”的视角来分析为何嘉宾总能在音乐、舞蹈、朗读等表演后愿意谈及久不触碰的过往经历，甚至向大众谈起从未公开过的真实秘密。

一、节目嘉宾情感调动与艺术治愈的关联性

当下对于艺术功能的主流归纳多集中于“对外”上，也就是对受众的影响，比如对受众起到的“认知功能、教育功能和娱乐功能等”，但艺术治愈却不同，它的研究角度往往是“对内”的，也就是研究艺术创作对艺术表演者自身的影响，其中就必然包含对表演者内心的情感调动。

艺术治愈是指艺术创作者通过参与展示艺术的形式来进行自我治愈，美国艺术治疗协会也曾提出过“艺术创作便是治愈”的观点。当创作者的内心被创作过程激发时，往往会产生极大的情感波动和表达欲，而这也成为本文可以将“艺术治愈”和“节目嘉宾情感调动”进行联系分析的连接点。

二、情绪宣泄与自我打开

舞台上节目嘉宾的表演形式是多样的，如音乐、舞蹈、朗诵、绘画等，但不管是哪一种艺术创作形式的治愈和激发，都有相通的原理。对于有故事的嘉宾来说，在每一次创作过后都极有可能触动其内心的深层感受，而从艺术治愈角度出发，触达的第一层往往是在“情绪”层面上产生作用。让节目嘉宾在艺术表现中积极打开自己，首先就需要将积压在内心的情绪排空，借助情感宣泄，为更正面的情绪引入和接下来的行为做好铺垫。

2017年演员斯琴高娃在《朗读者》（第一季第六期）中的表现，至今让很多人记忆犹新。斯琴高娃是一位一直在别人的故事中流着自己眼泪的优秀演员。而在《朗读者》的现场，她留下的每一滴眼泪都属于她自己，留下的每一滴泪都是怀念母亲的忧伤和牵挂，这也是在那时那刻在她心中积聚的强大的负面情绪。而对于这些负面情绪的宣泄则是通过舞台演绎，斯琴高娃选择的朗读篇目是贾平凹先生的《写给妈妈的一篇散文》。朗读前，她说“谨以此献给我的母亲，人虽然去了，阴阳相隔，牵挂是永生永世的。”在朗读中当读到贾平凹的文字“妈是死了，我在地上，她在地下，阴阳相隔，母子再也难以相见。顿时热泪肆流，长声哭泣啊”时，伴随着她大量的呜咽声、情感停顿，她自己留下了行行长泪。宣泄的眼泪除了让观众也在共鸣中留下泪水之外，也调动了斯琴高娃本人的情感，表演结束后，走到舞台中央的斯琴高娃对台下的年轻观众真挚地说“我希望在座的很多人，如果你们的爹娘还健在的话，从现在做起不晚，好好地爱他们，好好地伺候他们，好好地哄哄他们，别太多的犟嘴”。可以

说，如果离开了强烈的情绪宣泄，话语是难以如此的朴实和真挚的。

功夫大师李小龙曾说“他通过武术动作表达自己，比如困惑、激动、气愤”。其实人体的运动过程也是表达自我的过程，对于内心受到压抑的节目嘉宾的每一次身体的舞动也可以是宣泄的过程。比如在湖南卫视热门综艺《舞蹈风暴》（第一季第一期）中，舞者王晨艺坦言因为在某档综艺节目中经历了不愉快的事情，遭受到了网络暴击，回归生活后的自己经常害怕短信、电话或者敲门声，害怕和别人接触，不敢和别人聊天。节目中，他带来的舞蹈主题是“社交恐惧症”，其中充满了大量被扭曲的肢体动作。王晨艺选定的“风暴时刻”瞬间是用手“扭断”自己的头，表达的是一种被外力伤害的形象化抗议和宣泄。舞蹈结束卸下些许负担的他，也长舒一口气表示已经做好了准备迎接新的努力和开始。

当然，如果不是通过艺术创作的形式，而是其它如单纯的直达人心的访谈也可以让斯琴高娃、王晨艺等人敞开心扉，真情地面对受众，但舞台上嘉宾的艺术创作用一种新的方式让其更能全身心地表达自己的恐惧、愤怒、思念等，进而有了打开自我内心的可能。

三、重建生命意义与心门敞开

单纯的情绪宣泄并不是艺术治愈的目的，艺术治愈希望通过艺术创作将负面情绪排空，并且为创作者注入积极的人生意义，帮助其找到自身在人世间的积极感受。这其中首先包含赋予其豁达的人生态度、开放的人生视角，其次还包含人存于世必不可少的生存感受，如“存在感”（通过艺术创作感受到自己真真切切的存在），在创作中的胜任感（有能力胜任完成的自信感），在运用形象元素中和大自然、和世界万物的连接感（人与天地万物不是分裂存在，而是联系紧密的群体），以及在传播和接受中产生的归属感（来自于群体传播中他人的共鸣理解和交流）等，当人感受到这样的存在意义时就更容易敞开心门地表达表现。

以浙江卫视《天赐的声音》（第二季第三期）中歌手张韶涵和万妮达的现场演绎为例，张韶涵选择演唱的歌曲是王菲的《棋子》，歌词中“我像是一颗棋，进退任由你决定”的无奈情绪也恰

恰是最触动张韶涵的，她希望可以用 girl power（女性力量）的方式宣泄对于这种论调的抗议，并且要通过自己的演唱把女性从压抑到崛起的过程演绎出来，赋予歌曲新的生命表现。就像乐评人流水纪说的“《棋子》这首歌本身的主题是幽怨的，而张韶涵和万妮达的表演让人感觉到了女性对于觉醒、对于公平、对于独立的坚定。”

从艺术治愈的角度来看，张韶涵对作品的演唱实现了艺术表现给自己鼓舞和坚定力量的作用。而从自身的表演、现场乐评人和其他嘉宾的点评交流中更是让张韶涵感受到了她存在于世的积极生命感受。比如通过精彩演绎找到了有能力做好自己的自信感和引发他人对于“女性崛起”共鸣而得到的归属感。这些都有助于她在表演后更加敞开心门地分享自身故事和真实感受。果然，在大家的共鸣交流中，针对“独立”“不惧怕”的情感关键词，张韶涵和现场所有人分享了从未对大众分享过的心情。针对当年闹得沸沸扬扬“被母亲肆意抹黑，脱离母女关系”事件，张韶涵回忆：“在当时，我的唱片公司、所有人围着我说‘张韶涵，你要出来跟大家道歉，因为道歉，将来的路才会更好走。’”但她却说“我没做错，为什么要出来道歉？我从我生下来，到我现在，我从来没有做过对不起任何人的事情，我问心无愧”。这一番话的再现也引起了网友的心疼，并推动节目登上了话题热议榜。

不可否认，如果没有演唱的情绪宣泄和在演唱中找到生命存在的意义感受，张韶涵的语言和行为很难有如此大的情绪调动。艺术治愈也给节目制作者对于节目嘉宾在表演后的串接以启发，如果希望表演者在艺术创作后敞开心扉表达，就应该尽力地去感受嘉宾的情感并且让嘉宾感受到其他人与自己的连接和共鸣。

不同类别的节目，如言语访谈、真人秀游戏等，对于节目嘉宾的情感调动有不同的调动手段。同一类别的节目也会有不同的调动方式，本文从音乐、舞蹈、朗诵等艺术表演类节目出发，探讨“艺术治愈”视角下的嘉宾情感调动是一个比较新的研究方向，也希望能以此引发更多新的观点和思考，为嘉宾表演后的节目创作提供有益的参照。

（作者单位：浙江之声）