



肖央谈新片《阳光照耀青春里》

# 与自己和解，是接受“正常”的不完美

你是否有过这样的时刻——加班到凌晨三点，电脑屏幕的蓝光刺得眼睛发酸，却还要在家族群里发一句“工作顺利”；被上司当众羞辱后躲进卫生间抹眼泪，出来时却对同事笑着说“没事”；明明焦虑到失眠，却要在朋友圈晒出精心修饰的九宫格，配文“生活明朗，万物可爱”……

我们活在一个对“正常”近乎偏执的时代。

肖央新片《阳光照耀青春里》中的何立为，正是被这把尺子划伤的普通人：一个天才游戏设计师因“不合群”被公司送进精神病院，却在荒诞的囚笼里，照见了千万人的生存真相。当何立为在法庭上怒吼“我没有病”时，银幕外的我们突然意识到：那些被诊断为“异常”的灵魂，或许只是拒绝戴上“正常”的面具。

最近，“视觉志”与演员肖央进行了一次深入对话，通过这次采访，我们更多地了解了他在电影《阳光照耀青春里》中对角色的感悟以及他对社会“正常”标准的个人见解。



## A “什么是正常人？”

年轻的游戏设计师员何立为（肖央 饰），在公司独立开发了一款游戏，却因其固执、偏执的个性，扰乱了公司的融资计划。最终，他被公司和家人联手送进了名为“青春里”的精神病院，试图强行“治疗”他的不合群和不妥协。在那里，何立为必须面对自己被贴上的标签——疯子。可问题是，这个标签究竟是怎么来的？而真正的“疯”，又是什么？

回归现实，其实这种被“病理化”的荒诞局面，在现实中并不少见。一个人如果对“加班文化”提出质疑，或者反抗职场PUA，就可能会被简单地贴上“敏感”“不成熟”的标签。正如肖央在采访中所说，“正常人是模子，一寸照片那种标准脸——笑得刚好。”

与普通大多数人一样，何立为起初并不觉得自己有问题。在电影开头，他反复强调“我没病”，坚信自己只是活在社会的边缘，并未做错任何事。肖央提到：“我演的这个角色并不是疯子，他不过是太清醒，清醒到无法按照这个社会标准生存。”

进入精神病院后，何立为遇到了许多同样被社会排斥的人。他们每个人都有各自的故事，或许因为与众不同，或许因为不愿妥协，最终都被视为“异类”。慢慢地，何立为明白了，他与他们并没有本质的不同。“这部电影并不只是探讨精神病院里的人，而是每个人在社会中的‘正常’定义。”肖央的这句话恰好点出了影片的核心命题：电影中所谓的“疯”，并不是精神上的病症，而是对社会标准的一种抗争，是对“正常”定义的一种质疑。

所谓“正常”的标准化定义，其实是所有人都会面对的困境。我们生活的各个领域——职场、家庭、社交媒体——都在被一种“标准化的正常”约束着，逐渐忘却了真实的自我。而在这个过程中，越是不合常规的存在，就越容易被社会视为“疯”。电影中，导演巧妙设置了一个充满隐喻的角色——“骆驼”（王子川 饰）——展现何立为内心的“疯”。骆驼其实是何立为的另一重人格，是被压抑的情感与愤怒，是社会不容的敏感与反叛。当何立为努力掩盖骆驼、尝试成为一个“正常人”时，这个影子反而愈发庞大，愈发可怖。直到有一天，他对着空气中的骆驼说：“你可以跟着我，但别捣乱。”令人惊讶的是，这个幻象竟然渐渐平静了下来。

## B “这年头，谁还没点儿病？”

“正常人是现代社会的通行证。”肖央说这句话时，并没有刻意强调它的分量，但话一出口，就像把现实撕开了一道缝。

在《阳光照耀青春里》里，何立为被社会定义为“异常”，被关进精神病院。而在现实中，人们未必真的进了医院，却早已在社会结构里被分门别类。

职场上不够合群、表达情绪、坚持底线，就被叫“难搞”；家庭里不按轨道走，就被骂“叛逆”；社交平台上一旦发泄负面情绪，就会被当作“情绪不稳定”悄悄屏蔽。我们从小被教育要懂事、乖、听话，却没人告诉你怎么坦然地哭，怎么健康地表达愤怒，更没人告诉你——你可以不一样，也可以被接纳。

肖央说：“现在的人太难了，谁精神上没点问题？”

但讽刺的是，越是人人都有问题的年代，越害怕承认自己不正常。于是，“正常”变成了一个必须维持的假象，它不见得让人快乐，但它能保你在人群中不被甩出去。这就是我们正在经历的时代症候：人们宁愿把自己活成模板，也不敢承认有裂缝。

病耻感也因此而生。“你要是说你有点情绪问题，别人第一个反应不是你怎么了，而是‘你得看病了’。”

正是在这种“真实被压抑”的背景下，电影中的“青春里”反而成了一种奇怪的乌托邦——住在其中的人敢于表现，敢于情绪化，敢于活出自己。反观现实中看起来“正常”的人，却常年与麻木、自我压抑共处。经常说自己“没事”“挺好”，但这些词本身就已经是一种警报。我们不再敢表现脆弱，因为这可能会换来被疏远、被质疑、被当作“不合格”的人看待。于是，一个本该自然流动的社会情绪系统，变成了暗管密布的压力罐。

正因为如此，《阳光照耀青春里》才会让很多观众哭得不知所以。这不是为病人哭，而是为自己哭。我们不是在可怜他们的症状，而是在认出他们身上那些自己不敢承认的影子。

“我觉得这个人（何立为）是活在我们身边的，是你、是我、是那些总觉得‘自己不太对劲’的人。”这不是演技技巧，而是一种人与人之间的共情能力。当我们在电影院看着“病人”们哭、闹、抗争，我们其实不是在看他们——我们是在看，如果哪天我崩溃了，我还有没有被接住的可能？

现实中，我们很难奢望社会为每一个人都建一个“青春里”。但我们或许可以做得更好一点：别再那么怕承认自己不太对劲。

情绪不是错，不一样也不该羞耻。

## C “被丢下的人”

在《阳光照耀青春里》中，精神病院里的“病人”看似疯癫，实则被现实关系抛弃、被世界视而不见的普通人。他们的“病”，并不全来自于医学上和心理上所说的“精神/心理障碍”，而更多是源自情感上的断裂与社会性否认。这一点，肖央看得非常透：“这些人不是真的疯了，而是没人听他们说话了。长期没人相信你，没人理解你，甚至连你是谁都没人在意，这比发疯还要致命。”

何立为就是这样的典型。他的“异常”，起点不是症状，而是失联。他和亲人渐行渐远，和公司理念格格不入，最终连他自己也开始怀疑自己是不是“真的有问题”。当一个人无法在亲密关系中被接住，在社会关系中被承认，他就会慢慢失去“我是有价值的”这种信念。何立为的哥哥把他送进精神病院后，便拒绝接他出院。在那一刻，他被亲情彻底放弃了。这种被世界抛弃的感觉，让何立为像所有受伤的人一样，本能地选择了最原始的防御方式——逃避——否认病情，拒绝吃药，抗拒环境。

这和现实中我们面对压力时的反应如出一辙。我们会假装没事、强撑笑脸，把自己填满在无尽的工作中，在朋友圈发布“精致生活”的碎片，仿佛这样就能抵挡住精神的倾斜。

肖央说：“这就是何立为最真实的地方，他不像传统电影那样‘豁然开朗’，他是一步一步、一点一点地，慢慢开始面对自己。”

## D “阳光照耀青春里”

在采访中，“和解”是肖央反复强调的另一个关键词。“其实，换个角度看，整个故事可以看作是一个被贴上标签的人，他与自己和解的过程。”“就像我们生活在一个充满矛盾的时代：一方面，社会机器要求我们高效运转，不断逃避或掩饰问题；另一方面，那些被压抑的问题却如影随形，越缠越紧。从职场到家庭，从现实社交到网络空间，‘正常’被异化为一种强制标准——情绪必须稳定，态度必须积极，行为必须符合预期。”

但实际上，这种强迫的“正常”反而让人更加痛苦。当我们被迫装作没事，装作开心，装作符合所有人的期望时，内心的真实情感反而得不到释放。于是，越是追求“正常”，反而越容易产生焦虑、压抑甚至崩溃。在这个背景下，和解的意义逐渐浮现。和解不是让人更“正常”，而是让人接受“正常”的不完美——允许自己偶尔不开心，偶尔情绪波动，偶尔与他人不一致。正如何立为所说，“每个人都有自己的时间，没办法用别人的表。”

所以，和解不是让自己变得更“合规”，而是学会拥抱自己的不“正常”。当你意识到“正常”其实是一种过度理想化的幻象，和解就不再是压力，而是一种释然。请永远对自己说：“哪怕命运写好了剧本，也要撕裂它，按自己的方式活出结局。” 据《视觉志》