



暴脾气的何赛飞，才是内娱真正高情商？

天选综艺圣体

A 2025年初，一档以“中老年女性旅行真人秀”为看点的综艺《一路繁花》闯入大众视野。嘉宾中，刘晓庆展露的蓬勃生命力打破了大众对中老年女性刻板印象，却也伴随不少争议。年底第二季回归，节目跳出此前的“互撕”套路，转而聚焦姐姐们的惺惺相惜，口碑得到逆转。

这一季的阵容里，何赛飞无疑是热度最高的“顶流”。她骨子里的敢怒敢言，不仅让观众看到了老艺术家的真性情，更贡献了多个刷屏社交平台的名场面——其中

圆睁，厉声怒斥：“谁打哈欠！我这么大年纪都没打哈欠，你打哈欠！”

不知道这段排戏过程实际录了多久，想必时长不短。但从何赛飞的怒火中不难看出，她无法容忍对工作的敷衍。而平复情绪后，她又转头和节目摄像师道歉：“你们辛苦了，站了那么久，应该马上就结束了。”这份对他人的体恤，与此前的严厉形成鲜明对比，本质上都想同一条底线：对职业的敬畏。只要合作方透露出“草台班子”的气息，何赛飞就忍不住怒发冲冠，也可以理解成，她是在为观众负责。

文娱产品极度依赖集体协作，任何环节的标准松弛或责任缺失，如果被默许，都会感染整个链条，导致产品质量低下，最终损害的是观众的时间和信任。何赛飞对结构性问题仗义执言，实质上是在进行一种“质量校准”。

真人秀不缺暴脾气，尤其旅行综艺中，嘉宾们同吃同住，关系深度绑定，行程紧张，身心疲惫，种种因素加一起，就很容易爆发冲突。但以往明星们发火，大多会引发观众反感，比如《一路繁花》第一季里的李小冉，几次怒怼刘晓庆，非但没迎来同款“真性情”夸奖，反而被网友争议了一整季。

同样是“炸毛”，何赛飞跟李小冉，在动机、效能、表达方式上都不一样，失之毫厘谬以千里。李小冉发火的动机很模糊，听起来也像为了团队利益，比如怪刘晓庆当了导游不负责，把苦力活都推给两个小男孩。

指责是否合理另说，最拧巴的地方是，每每在指责刘晓庆后，她必要强调自己付出很多，干了本该刘晓庆干的活。时而为公，时而表功，公私界限模糊，即使不带表演成分，也很难不让观众觉得她在发泄私怨，而观众没有义务去对个人的负面情绪买单。

更深一层的分野在于“效能”：发火之后，到底解决了什么？

李小冉为“谁对谁错、谁干多干少”打口舌官司，听起来正义凛然，但来来回回都在综艺限定剧本里打转，让团队氛围累，观众看着也累。除了在播出时引炮火、冲热搜，没有其他意义。何赛飞截然不同，她的怒气是一条清晰的射线，起点是规则失序，终点是给出解决方案，既不传达私人感情，也不找观众评理。

《一路繁花2》录制前两天，团队还在磨合期，负责定行程的队员，年轻没经验，不知道从哪做起，旅行进度又忙又乱。何赛飞几次催促不成，急得直搓脑门，抄起纸笔，帮他们梳理思路。虽然气势汹汹，但不论队员还是观众，都没被吓住，反而连连点头。用刘嘉玲的话说，正因为何赛飞直言不讳当下的问题，团队才终于提高了效率。

内娱真性情

B 在高度依赖人情关系的社会里，敢怒敢言常常被认为是“低情商”，但何赛飞的职业履历，却展示了另一种可能性：很多时候，心直口快远比模棱两可，更能赢得谅解，推动合作。

17岁考上岱山越剧团，没过几年又被选上进入小百花越剧团成为重点培养对象，老一辈艺术家的严格训练，让“专业”二字刻进何赛飞的骨子。



《名人面对面》采访视频截图

上世纪80年代，她凭借《五女拜寿》中侍女翠云一角走红。这个出身低微却承载了忠义坚韧的角色，被她刻画得入木三分，影片拿下1985年的金鸡奖最佳戏曲片，她也迅速迎来电影邀约热潮。

后来她在《鲁豫有约》回忆起刚出名时的小故事，当时有导演来找她拍电影，但团里不放人。最终，她听了组织安排，在越剧团里深耕，还真等来了下一个在电影圈的好机会——张艺谋导演的《大红灯笼高高挂》。

不过，面对张艺谋的邀约，她的第一反应不是欣然接受，而是直言：“张艺谋？大导演啊，是不是叫我去跑龙套啊，跑龙套我可不去”。最终接下三姨太梅珊这个角色，也是因为看中她是一个很有发挥空间的人物，极具反抗精神——在封建大宅院里，三姨太不像戏里其他女人那样服从、认命，别人沉默她偏要唱戏，别人都守规矩她偏要对抗，这份“不妥协”，与何赛飞本人的性格不谋而合。

到了《大宅门》的杨九红，更是上演了现实版“怒怼名场面”。导演郭宝昌起初并不看好她，觉得她不够刚烈。直到剧组聚餐时，何赛飞酒后跳到椅子上指着他喊：“郭导演！你始终就没看中我是不是！我是谁！我是何赛飞！只有我能演杨九红！”这份底气，最终化作角色的爆发力，成为经典。

何赛飞最经典的几个角色，都带有一种被时代、环境压抑，又在沉默中积蓄巨大能量的女性特质。这种表演上的深度与爆发力，与她本人的性格形成了奇妙的互文。虽然早在影视圈出名，但她始终没离开越剧，灌唱片、做戏曲节目，现在又出入热门综艺，和各个行当都保持了良好的合作关系。

年过60岁之后，何赛飞的事业又上了新高峰。2023年，她凭借在电影《追月》中饰演一位为越剧艺术痴狂、却在家庭生活中遍体鳞伤的名伶戚老师，获得金鸡奖最佳女主角奖。

何赛飞今年因脾气火爆出圈，可能也是因为如今打工人们在长期忍受了各种“职场表演学”之后，在她身上，投射了一场情绪起义。

敢怒敢言不是傻白甜、低情商，反而是一种高效的生存智慧。所谓精明人都在琢磨怎么客套、绕圈子、摆弄人情文章的时候，何赛飞们已经把注意力用在“成事”这一个目标上。跟这类人合作，摩擦、分歧当场解决，绝不留下隔夜的内耗。换个角度看，也许越是暴脾气，越是真正的高情商。

在职场和生活里，我们积压了太多“算了算了”，看何赛飞替我们把不平事吼出来，还吼得有理有据，让人心服口服，实在是性价比极高的反憋屈代餐。

但这也算不上什么“整顿内娱”的英雄叙事。从商业角度看，也是娱乐工业一次成功的情绪捕捞。看何赛飞真情感发个火，像在看一种反抗的童话：在这个限定次元里，当出头鸟不会被糊弄、推诿、挨枪子，而是会被聆听、理解、尊重。原来我们本可以在任何时刻，都理直气壮要求一个“专业”。

据《三联生活周刊》



《一路繁花2》剧照

最出圈的，要数第六期重庆夜路的“怒怼节目组”片段。

当时，因信息混乱、调度失职导致节目录制长时间陷入停滞，到后半夜，几位年长嘉宾的焦虑不断累积，而节目组也没有任何应急预案。见状，何赛飞径直下车，向导演组一通疾言厉色，发出关于“统一安排”与“准确信息”的尖锐质问。数据印证了这场怒火的爆发力。据娱乐检测机构Vlinkage的数据，第六期播出当天，《一路繁花2》进入网综播放指数第四名。随着话题持续发酵，播出四天后热度不减反增，进入指数榜前三。

一场因专业失职引发的内部危机，竟然成了节目破圈的强大推力，荒诞又讽刺。这其中的反差，映照出当下真人秀的一种普遍现状：所谓“真实”，往往只在计划不周、执行疲惫的时候，才能激发出来。何赛飞敢怒敢言的个性，恰恰适配了当下真人秀的某种生态。但她每一次发火，矛头所向，都不是个人恩怨，而是系统性的敷衍与行业失范。

越剧演员出身的何赛飞，早就因“敢说”出圈。2023年担任戏曲大赛节目评委时，她为基层演员生存困境发声的“炮轰”视频，曾引发全网强烈共鸣。在戏剧文化类综艺《江南十二场欢聚》中，面对年轻学员们录制时松散懈怠的状态，何赛飞怒目