



《乘风破浪的姐姐》带来的深思

# 人到中年，这可能才是你要成为的“姐姐”

今日女报 / 凤网记者 张秋盈

扫一扫，  
看更多女性话题

“姐姐，今夜我不关心人类，我只想你。”三十多年前海子的诗句，用来形容今天的舆论场再合适不过——过去两周，《乘风破浪的姐姐》(以下简称《姐姐》)掀起舆论热潮。在微博、微信、百度的热搜榜上，总有“浪姐”们(指参与节目的选手)的一席之地。

天下女人苦“年龄”久矣。光是节目中“三十而骊、青春归位”的文案就足以让女人扬眉吐气。然而，节目播出后，不少评论也泼来冷水：“披着逆龄外衣，节目倡导的仍是少女感。”更唏嘘的是一些三四十岁女性的真实感叹：“没颜没钱没身材的我，看得很沮丧。”

确实，大多数普通女人30岁之后，不可能再像伊能静那样“看起来依然18岁”。她们要面对的可能是来自职场、育儿、养老等方面的重重压力，甚至还有一潭死水般的婚姻和各种生活的苟且。换句话说，她们面临的是看得见的中年危机，如此情形之下，她们能不能成为想象中的“姐姐”，能不能乘风破浪？

唱跳歌手，《乘风破浪的姐姐》参赛选手王霏霏。

## 属于“姐姐”的时代来了？

“我的美好是天生的，是父母给的，但是三十岁之后，是我一手创造的。”开播第一分钟，《姐姐》就用演员张含韵的宣言，为“姐姐们”的价值开宗明义。

长期研究电视真人秀、著有《超级女声》《快乐大本营》等知名栏目研究系列著作的传媒学者、湖南大学传媒与文化产业研究中心副主任梅文慧首先肯定了该节目的进步意义。她指出，亚洲流行的是“少女文化”，而《姐姐》聚焦熟女的多重焦虑与抗争，企图引起社会对于女性冲破世俗桎梏的关注，颇有社会价值。

“女人四十豆腐渣。”多年来，在以男性眼光为主要评价体系的的社会里，一旦“姐姐”们不再青春、不再漂亮，也就没有了被关注的“价值”。受此影响，女人们像羞于提及体重一样羞于提及年龄，如果不幸被称之为“刘大姐”“李大姐”……必定黯然神伤。

但是，随着女性在经济、政治、科学、体育等领域取得的卓越成就，在家庭生活中，大多数女性不再处于依附地位。纵观近三年来的女性新闻：屠呦呦获得诺贝尔医学奖，张伟丽两次卫冕格斗世界冠军，郎平带领中国女排获奥运冠军、世界杯冠军……这些振奋人心的消息，让“姐姐”这个过去只与衰老挂钩的词汇，开始被注入新的知性魅力——它同时还代表着“智慧”“阅历”和“成就”。

即使在颜值至上的影视圈，“姐姐”的话语权也在逐渐提高。从2018年开始，“关注中生代女演员”的话题时不时跳出来成为热点，自信独立、能打能扛的“姐系偶像”开始崛起。网友甚至自行脑补了一部由俞飞鸿、陈数、曾黎、袁泉主演的电视剧《淑女的品格》。在网易做的一项调查中可以发现，市场正逐步向中年女演员倾斜。在评分人数超过30000的国产剧中，2020年，半数女主演的年龄迈过了三十大关。

这样看来，似乎“姐姐”的形势一片大好，属于“姐姐”的时代真的来了？

## 化解中年危机没那么简单

然而，现实生活中的“姐姐”并不这么看。

“这(节目)不过是一场华丽的骗局，如果不为钱发愁，家里什么事情都有保姆去做，别说乘风破浪，就是一个筋斗云十万八千里都能做到。现实是，你忙完工作八小时，家里还有个八小时等着你呢。你出去锻炼两个小时，回来家里收拾四个小时。中年妇女不求乘风破浪，只求风平浪静。”

这是自媒体公众号“格十三”近期推文《大多数姐姐没有乘风破浪，只有惊涛骇浪》下的一条高赞评论。该文章指出，节目里的姐姐个个漂亮、有钱、穿衣有品，能唱能跳。这种成功形象的树立，不仅没有带来励志和信心，反而让大多数年龄30+的女性陷入焦虑。该文章在当天即获得了10万+的阅读。

“格十三”创始人、《了不起的中年妇女》一书作者张蓓在接受今日女报/凤网记者采访时坦言：“《姐姐》虽然出发点很好，宣扬女性不畏年龄、勇于挑战，但它比较片面，它只代表了30+女性中有颜值、有资本的那一部分人。”

在她看来，30+女性要面对繁重的家务、育儿、职场、养老压力，对内在的困惑要远远大于对外表的困惑，比如婚姻关系、亲子关系、工作竞争、自我成长等等，“这些中年危机都不是画个大红唇、穿个漂亮的礼服就能迎刃而解的”。

同样，梅文慧也认为，《姐姐》节目的审美体系与淘汰机制依然停留在“少女感”上，迎合娱乐化的心理，弱化了鼓励女性突破年龄限制的初衷，目前并未见到“姐姐们”输出多少现代成熟女性的宝贵价值观。

## 用自己的方式“乘风破浪”

“有一天我和儿子在家门口躲雨。突然看到一个身穿亮橘色紧身衣、体重应该有160斤的大姐从我身边跑过，她很高很壮，但整个人的状态很自信。她不在意众人的注目，自然不会畏惧别人的评判。我觉得，这很符合我对乘风破浪女性的定义。”张蓓说。

面对复杂的中年危机，张蓓的看法很实在，一方面，30+女性需要认可自我价值。“即使没有了少女时的样貌与身材，即使没有被太多人关注，是个不起眼的路人甲，但每个人有自己乘风破浪的方式。”张蓓说，对于大多数已婚已育的女性而言，现实不允许她们走得那么远，不允许她们那么彻底地挑战传统。“但这没关系，在事业上不懈怠，对家庭的贡献和支持不低于男性，对子女成长起到的作用也很大，勇于解决生活中方方面面的问题和困境。不畏艰难，坚持自己的梦想，克服一切困难去追求。无论你选择什么样的生活方式，就是中年女性乘风破浪的姿态。”

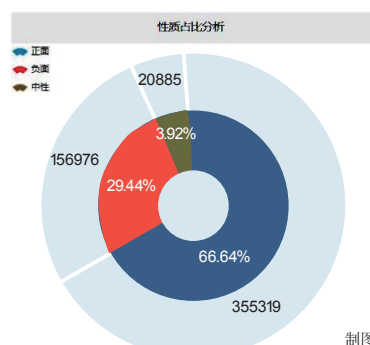
“真正内心强大的女性，年龄带来的变化是不可怕的，有些女性年龄越大，越有勇气去完成一些年轻时不敢尝试的事，获得从未有过的成就感。”张蓓自己就是35岁才开始运营公众号，从最初的阅读量只有几百，到现在几乎篇篇都有10w+，此外还出版了广受追捧的《了不起的中年妇女》。

“现在，我也还要学着拍摄小视频、直播带货。”张蓓说，以她的经验而论，年龄30+女性可以普遍践行的自我发展方式就是破圈，即走出自己的舒适区，挑战一些有点难度的事情。“比如有的女性在本职工

作之余会做一份和兴趣相关的工作，或是培养一个终身爱好，这就要比完全把重心放在家庭或子女身上更容易破圈。”

## 别被“真人秀”彻底左右了价值观

作为传播学学者，梅文慧尤其重视大众传媒塑造的女性形象对受众的影响：“电视女性角色塑造多少会影响观众对自身与社会的观照，并不排除被误导。”据大瀚舆情监测反映，《姐姐》在两性话题上具有明显的引导力和影响力(见下图)。



制图：破破

超过66%网民对《姐姐》中选手表现表达羡慕和尊重，近30%的对某些选手的做法和观念持批评态度，近4%为中立。(图表数据来源于大瀚舆情监测)

比如节目粉丝们通过pick自己喜爱的姐姐，开始模仿她们不接受任何套路和定义，不被性别、职业、时间、年龄所束缚，在工作中和生活诠释人生更多可能性。这当然都是看得见的引导，但与此同时，也有不少网友看了节目以后说：“女性就要像宁静那样又飒又刚又可爱。”

“这种极度崇尚所谓自负与怼人的个性，宣扬了某些极化效应：女性要么妄自菲薄，要么刁蛮骄纵。”梅文慧还指出，节目“拉高踩低”的倾向，使其落入年长女星“德高望重”的窠臼，“事实上，它应当向观众展示的是地位与美貌并非王道，实力才是”。

在梅文慧看来，全球范围内不少相似的综艺节目事实上都做到了恰到好处的价值输出。尤其是韩国《姐姐们的Slam dunk》值得一提。韩国“姐姐”不全以姐姐本身作为噱头，而是以竞争为主线，在成团这一大梦想的背景下，所有成员为了帮助实现对方的多元梦想而努力，用历经辛苦笑到最后的乐观去感染观众。

显然，对女性个体来说，我们必须看到类似《姐姐》等真人秀节目本身真正的价值取向，就如同很多有见地的网友所言，一方面要为自己正确赋能，另一方面又不能流于不切实际的模仿，而沦为“傻白甜”一般的跟风“浪花”。

36岁的伊能静说：“如果我的人生，在家里抱着孩子就是最大的快乐，那也是一种不错的选择。”这话听上去非常随性，但我们明白，有足够条件选择回家和没有选择地被迫回家是绝对不同的。换句话说，我们鼓励在现实世界里做出改变，但都是基于对已有条件的突破，大概也只有这样才能既保证人生里的风平浪静，又能在生活中乘风破浪。