

被焦虑控制的青春期

◎青弋

去看电影《头脑特工队2》，是源于小朋友回来说很好看，她和朋友都看哭了。

这是一部讲青春期情绪风暴的动画片，女主角莱莉马上要读高中了。她的自我认知很正，比如“我很棒”“我能赢”“我很善良”，她也的确乐于助人，热爱运动，好学上进。但她的自我评价体系里并没有东亚文化里常有的“我很漂亮”“我很瘦”这容貌焦虑，可见文化差异。

《头脑特工队2》中，以橙色的焦焦（即焦虑）作为主要情绪，占有了莱莉大脑的指挥权，将以乐乐（快乐）为首的情绪五人组，即忧忧、怕怕、厌厌和怒怒都赶走。而青春期的大脑受荷尔蒙的影响，还产生了更为复杂的新情绪——慕慕、尬尬和丧丧。一旦焦虑占据上风，人就会处于一种寝食难安的疯狂状态，总认为自己不够好。所以，受焦虑操控的莱莉对父母也是动不动就发脾气，虽然她父母营造的家庭氛围已经是家中翘楚了。

不要说是青春期的孩子，中年如我，也经常与焦虑打交道。被焦虑劫持的情绪，其实并不完全是负面的，同时也是行动力强、能带来成功的动力。比如莱莉在学校冰球比赛大获全胜后，获得了知名冰球训练营教练的邀请，有三天集训的机会，如果成绩出色，会被留下来和偶像一起打比赛。这时，焦焦就自信

地认为自己可以为主人做好这一切，促使莱莉半夜起来练球。

乐乐曾作为莱莉的主导情绪，与其他情绪一起齐心协力地帮主人处理记忆时，只留下好的，把一些糟糕的、阴暗的回忆，用弹射机弹到大脑意识的深处锁起来。

这样处理负面情绪、不好的回忆，肯定不对，电影如教科书式地告知观众，这其实是一种压抑，压抑得越多，焦虑的球就滚得越大。在训练营，只要第二天打比赛，莱莉就会被焦虑驱使得整夜失眠，想尽各种应对措施以确保万无一失。当一个人过于看重结果时，反而欲速则不达。所以，在那场关键的选拔赛中，莱莉因犯规被罚下场两分钟，勾起她回忆里的类似情景，引发了焦虑总爆发。焦焦疯狂地操纵莱莉大脑里的各个按钮，让大家分工画图计算，却怎么也处理不好眼前的失误。很多观众在这个时候哭了，谁的人生没有过这种失控的状态呢。

再比如莱莉急于融入新的团队，因此，她为了迎合新朋友，当着老朋友的面，诋毁嘲讽她们热爱的乐团。这种尴尬与违心，怕是每个青春期少年都遇到过。忧忧总担心自己完成不了某件事，丧丧整日躺着玩手机……

所有的情绪都是为了主人好，但只有当所有好的坏的情绪全部回来时，才能完成莱莉的自我成长。

这类电影应多拍一些，对学生党十分友好。

沟通的重要性

◎瑞禾

由赵今麦、张凌赫主演的古装剧《度年华》改编自墨书白的小说《长公主》，以“重生”的设定，讲述了大夏监国长公主李蓉与首辅裴文宣的两世恩怨故事，可谓是一部反套路甜宠轻喜剧。上一世，一对欢喜冤家因政见不合、情感误会双双殒命。幸运的是，二人得以重启人生回到二十年前，在新的人生之路上一点点消除误会，终于学会表达、聆听，学会爱，相信爱。

该剧既有权谋，也讲爱情，不过我从中更多体会到的是人际关系中沟通的重要性。

李蓉与裴文宣人到中年相看两厌，连说一个字都觉得多余。因为当初太子宠妃秦真真中毒身亡时，裴文宣不顾一切冲到宫里紧紧抱着她。众人面前，李蓉说是自己让驸马出面，背地里询问，却被一句“青梅竹马”搪塞，骄傲的她不再多问，二人嫌隙渐多，最终分居。出身于世家的苏容卿因兄长祸乱皇家血统被灭门，男人施宫刑，李蓉出面保下心仪已久的他，将其留在公主府，日夜相伴。

重生的裴文宣最初只是想看一眼18岁的李蓉，却不想这一世又纠缠在一起，他也很快明白了自己的内心，前世来生都要对李蓉不离不弃。所以，即使李蓉百般刁难，他也依旧至真至纯，一次次坦诚表明心迹。在婚姻里，真诚表达是能力，更是勇气。这一世他们用40岁的智慧处理20岁的事情，有事直接沟通，互解疑问和心

结，裴文宣学会了表达，而李蓉也学会了敞开心扉，爱人信人。

裴文宣幼时曾与秦真真订婚，父亲去世后被秦家退婚，秦真真人宫。裴文宣一直以为秦真真是被家族逼迫，因此始终对她心有牵挂，才会关心则乱，失了分寸。重生后，秦真真坦诚告知自己并不喜欢裴文宣，退婚并非被迫，全是自己的主意。裴文宣才得以放下心中沉重的包袱。

人与人沟通，仔细聆听，不偏听偏信也同等重要。

李蓉被追杀，和苏容卿一同坠崖。在山洞里，二人相处一夜，李蓉确定苏容卿也重生“回来”，向他了解前世事情，得知父亲不信她、利用她，自己扶持上位的弟弟恨她，闺蜜眼看着她死去，打算相伴余生的苏容卿也默默看她被毒害。心中的怨恨让李蓉决定与苏容卿联手，废太子，立新储君。从来不曾背叛她的裴文宣不逼不问，只告诉她：知道大概和细节有很大不同。然后从另一个角度解密了前世详细情况，李蓉才终于明白全部真相。

彼此深信不疑的夫妻联手作战，使苏容卿想扶持假皇子上位，改变苏家命运的阴谋不能得逞。成为监国长公主的李蓉和宰相裴文宣整顿朝堂旧疾，稳固边疆，造福百姓，不仅琴瑟和鸣，还实现了各自的政治理想，也帮助身边人过上了理想生活。此生完美。



新影视

龙卷风 李·以萨克·郑导演



凯特·卡特曾是一名追风人，在朋友哈维的招募下，她重返户外，开始测试一套突破性的全新追风系统。随着风暴季节来临，凯特和超级网红泰勒团队必须争分夺秒，才有可能在多个龙卷风暴的交汇中逃出生天。

神偷奶爸4 克里斯·雷纳德/帕特里克·德拉吉导演



新反派恶霸麦斯和他的女友华伦天娜来势汹汹，格鲁一家面临未知危险。此时，全新超级小黄人重磅亮相，成为帮助格鲁一家度过这次危机的“秘密武器”。一场惊险刺激、笑料百出的全新冒险即将展开。

错位 郭映嘉导演



刑警姜光明和石落在调查一起案件时，发现作家顾己鸣小说中所描绘的犯罪现场与调查中的真实案发现场离奇重合。小说在为追查提供新方向的同时，也将他们引向了更深的迷局……

AI创造的音乐

◎喜乐

七月初的人工智能大会没能挤得进去，于是在线看了很多视频和各角度的分析，发现人工智能技术融入音乐的方法越来越多。因为之前对图片转动画很有兴趣，找了几个热门网站和App，有几个共同特点：一是要排队，首次使用的那天晚上等到后半夜发现还有万人以上在线等待，于是作罢。二是指令不够完善清晰，大概率会使画面中的人物面目变形狰狞，也作罢了。并不是指这些软件不行，而是自己玩儿得太菜。

但是音乐制作相对来讲简单容易得多，许多不错的网站以及音乐生成器都是开源的，这就意味着任何人都可以访问。你不需要懂音乐理论和创作知识，五线谱什么的都可以不用学，先录制一段自己的声音，哼一段歌曲，然后在对话框里输入你想要的风格，跟Chat GPT一样，指令越详细精准越好，

不需要排队，但是需要三五分钟，一首新的原创歌曲就腾空而出，而且还是你自己的声音。

这仅仅是初级玩票，微信小程序里就有好几种。更好的音乐生成器可以调整乐器，修改音乐键、节拍、节奏，达到你想要的情绪或是氛围。好几年前，一种知名音乐生成器就可以为广告、电影和动画等创作配乐，通过选择一个预设的风格，生成多种类型和风格的音乐，还出版了一个原创专辑。

不管是生图还是音乐制作，背后都是一种深度学习算法。深度学习是一种特定类型的机器学习，其中多层“神经网络”被编程以处理各种输入和输出点之间的信息。那个能出原创音乐专辑的音乐生成器背后，是公司团队搭建的深度神经网络，通过学习最有名的巴赫、贝多芬、莫扎特等音乐家写的古典音乐，了解音乐作品的艺术性，就能够捕获音乐理论的精妙之处。