

是文化教育、历史科普、价值宣讲,疗愈功能则鲜有被提及
长久以来,在大众认知里,博物馆、美术馆、纪念馆、展览馆的核心价值

重视文化场馆的疗愈功能

● 曾晨

前段时间调研走访多处文化场馆,其中两回印象深刻。

一次是在某美术馆:几位刚结束中高考的学生,在画展展厅静静坐着,进馆时紧皱的眉头,慢慢舒展开来。另一次在某纪念馆,我见到一名因考研失利陷入自我怀疑的青年,站在讲述新四军将士敌后苦斗历史的展柜前久久伫立,走出展厅时他坦言,比起空洞的心灵鸡汤,革命先辈在绝境中坚守信仰的故事,给了他直面挫折的底气。

长久以来,在大众认知里,博物馆、美术馆、纪念馆、展览馆的核心价值是文化教育、历史科普、价值宣讲,疗愈功能则鲜有被提及。

事实上,世卫组织多年累计数千项艺术与心理健康相关研究、国外推行多年的“博物馆处方”试点项目、国内多地文博机构联合精神卫生中心开展的相关实验,都给出了统一结论:各类公共文化场馆天然具备情绪舒缓、心理调适、精神滋养的疗愈属性。这种疗愈不是医疗层面的疾病治疗,而是以文化为载体,修复现代人的精神状态,纾解焦虑、迷茫、低落等负面情绪。

很多人习惯把逛博物馆获得的内心平静简单归为“散心”,但神经美学、心理学领域的研究,已经把这份主观感受转化为可观测的数据支撑。

从空间环境来看,博物馆、美术馆是心理学定义的“复愈性环境”。现代生活里,我们时刻处于碎片化信息轰炸之中,短视频、工作消息、社交资讯迫使大脑保持“定向性注意”,时间一久就会催生疲惫与烦躁。而文化场馆通常采用柔和低饱和灯光、低噪音管控、舒缓背景音乐、展品需要观众放慢脚步、静心品读,引导大脑切换至松弛的“非定向性注意”。不需要刻意思考任务、追赶进度,视线跟随文物纹路、画作笔触自由游走,呼吸、心跳会自然趋于平缓。

调研中收集的观众反馈也有证明。有的退休老人,每天去城市展览馆、地方博物馆转一圈,觉得比在家刷短视频更踏实;有的留守儿童参加美术馆的绘画活动后,变得更加开朗;有的职场人把周末逛美术馆当作固定的“情绪缓冲方式”。

文化场馆的疗愈分为两大体系,二者内核、作用逻辑完全不同,却相辅相成,覆盖不同人群的精神需求。一类是以红色纪念馆、展览馆为代表的红色文化场馆,主打精神重建、信念疗愈;另一类是美术馆、博物馆、艺术馆、展览馆,依托文物、美术作品实现情绪舒缓、审美疗愈。

红色场馆的疗愈逻辑,大概有三层作用机制。一是提供情绪出口。场馆完整还原革命年代的艰苦、牺牲、坚守,观众在沉浸式场景中,自然产生共情、动容、落泪等情绪释放。二是引导认知。红色展陈完整呈现先辈在民族危亡、生死考验下的抉择,让观众建立更宏大的时间与价值坐标系。个人得失放在民族复兴的历史长河中,分量被重新衡量,不再是压垮人的精神重担。三是精神感染。红色文化蕴藏着坚忍、乐观、无私、忠诚等稳定精神内核,是天然的心理支撑素材。观众能从真实故事中习得应对困境的心态,积蓄直面磨难的底气。

如果说红色场馆是给精神“补钙”,博物馆、美术馆的文物、美术作品,便是给紧绷的情绪“松绑”。从宋代瓷器温润的釉色、古画舒缓的山水构图,到现代油画柔和的色彩层次,各类展品自带抚平焦虑的审美力量。尤其是多样审美容纳多样情绪。美术作品涵盖宁静山水、温暖市井等多种题材,文物承载悲欢离合的历史故事,无论观众当下是何种心情,都能找到契合自身心境的展品,完成情绪共鸣与接纳,进而实现心理自愈。

结合多场馆实地走访调研情况,我发现,目前真正把心理疗愈纳入规划、布景等考虑范围的文化场馆还比较少。工作人员普遍缺乏对疗愈功能的认知,简单将心理滋养归入医院、心理咨询机构的范畴。部分文化场馆在布展时未充分考虑灯光、音效的调节,缺少可供静坐、舒缓情绪的休息区。

当然,倡导文化场馆发挥疗愈功能,并非鼓励其偏离主业,而是顺应人民群众新的精神文化需求,拓展公共文化服务的维度,丰富文化空间的服务内涵。这就需要文化场馆进一步优化场馆空间与展陈设计、分层打造特色文化活活动,必要时不妨多增加些跨界联动,构建科学规范的疗愈服务体系。当文化场馆既能育人又能愈人时,一座座文化殿堂,才真正成为兼顾思想引领、审美熏陶、心灵滋养的精神家园。

(据《光明日报》)



分享悦读

《阴山下》是内蒙古作家安宁最新创作完成的生态主题散文集,于今年7月由作家出版社出版发行。

《阴山下》讲述的是安宁以10余年生活在内蒙古呼和浩特的生命体验为基础,以一个普通家庭的生命轨迹为中心,书写不同地域、不同文化背景的人们,如何在共同生活中彼此理解、互相关爱,并由此折射出这座塞外之城无数家庭的生命图景。

从《敕勒歌》的苍凉歌咏,到当代人的精神原乡,《阴山下》既是一部以生命丈量辽阔内蒙古的自然笔记,也是一曲生死相依的故土赞歌。安宁行走在阴山、大青山、敕勒川、黄河与古老城池之间,在山川草木、河流鸟兽和普通人的命运悲欢中,寻找人与大地之间深沉而温暖的关联。

安宁不仅记录一片土地的风物与历史,更以诗性的目光凝视草木荣枯、河流奔涌、万物生长与人的命运交织。一个家庭的爱与伤痛、离别与和解,映照著无数普通人的生命经历;一片土地的四季轮回,也见证着人与自然相依相存的永恒情感。

安宁在《阴山下》一书中,超越地域书写,将家庭记忆、自然生态与生命体验融为一体,让读者在辽阔内蒙古的风物与故事中,重新发现人与自然的相依相存的深层关联,以及生命与万物共生的深层意义。

——编者

7月的深圳,蝉在窗外的榕树上不知疲倦地叫着,时而“吱一吱”,时而“唧一唧”。我手捧安宁的散文集新作《阴山下》,封面是阴山草原地貌,由浅黄、草绿、墨绿构成的起伏山野,一条带状水域穿行在山谷之间。远景平缓,草甸上,两个骑士策马而行,北方旷野的苍茫、静谧、悠远,扑面而来。



艺苑在线



2026年7月15日,暑伏第一天。呼和浩特大召广场,由内蒙古电视台和王新民影视工作室举办的微短剧《宽巷子·杨门老汤》的开机仪式举行。

站在人群边缘,恍惚间觉着,这不只是一场仪式,倒像是一锅老汤,正借着三伏的暑气,咕嘟咕嘟地熬上了。

最短的剧,最长的火候

当短视频在三秒内争夺注意力,微短剧用几分钟就要讲完起承转合,《宽巷子·杨门老汤》却在这快节奏的时代,为一锅传了几十年的老汤立传。快与慢的反差之间藏着一个道理:再快的时代,有些东西也得慢慢来。

这恰恰是微短剧与非遗传承之间最动人的张力。微短剧是快的——二十四集,每集七八分钟,满打满算时长不过两个多钟头。酱牛肉的老汤是慢的——火候不能断,匠心不能散,味道是岁月熬出来的。把一锅几十年熬煮的老汤,浓缩于两个多钟头的影像里,怎么拍?答案是:不把老汤拍快,而是让观众在短时间里,品出时间的重量。

该剧的艺术指导王新民数十年拍内蒙古故事,从《大盛魁》那样的长剧到如今的微短剧,较真的脾气依旧。“短剧虽短,创作绝不敷衍将就,要对标正规电视剧高标准制作流程,精雕细琢每一帧画面。”他说这话时,身后舞台上那副对联正被晒得发亮——“塞外老汤香百载,锅中美味誉千家”。

百载是多久?对三秒一个镜头的微短剧来说几乎是永恒。可《宽巷子·杨门老汤》偏要把这百载的功夫,浓缩进两个钟头的体量里。这部微短剧的意义,恰在于此:它不是非遗的简化版,而是非遗的精华版——用最精炼的笔触,勾勒最深厚的沉淀。

编剧兼导演王路沙在围读会上说得好:“快是本事,慢是本分。”

仪式结束,众人移步地下街区。那是

《阴山下》的凝视

● 邹贤中

翻开书页,我最先看到的是作家安宁的照片,她侧身静立,从容恬淡。一枝粉玉兰斜倚肩头,暗色背景衬得花朵柔润清雅,东方雅致气韵与作家沉静的气质融为一体。她眼神深邃,似乎在凝视着世界,也许是在凝视人间悲欢。

我翻阅文字,从《自序》到《写在出版前的话》,到《青冢》,再到《后记》,一篇篇读下来,安宁的文字,是雷雨天的一道闪电,打开了我对阴山、对青城、对文学、对这片土地上人性命运的全部想象。

我用1天的时间,读完了这部散文集。没有快意恩仇,没有浪漫奇遇,没有高高在上的说教,只有泥土一样真实、粗粝、带着烟火气与百感交集的人间。一个生于泰山脚下的人,奔赴千里之外的青城,在那里工作、结婚、生育、生活,与那片土地、文化、历史、人文产生诸多交集。

我也学会了凝视,我的目光穿过距离、空间、城市、山脉、平原、草原、人情、冷暖,久久凝视着阴山下的人们,凝视着每一个在命运里挣扎、要强、不肯低头的普通人。文字有震撼灵魂的动人力量,不需要飞黄腾达的传奇,不需要惊天动地的壮举,只要把平凡人被忽略、被挤压、被磨损的一段段光阴,认认真真写出来,还给他们尊严,还给他们光亮,就够了。

我也是写作者,和安宁的写作路径有诸多相似之处,我写生我养我的衡阳乡下,也写生活了20年的特区深圳。我们走的都是更深刻、更悲悯的纯文学创作之路。安宁没有教我如何逃离现实,而是教我如何凝视现实;她没有教我粉饰生活,而是教我直面生活里所有的粗粝与温柔、卑微与高贵。

一个作家,手中的笔究竟有多稳,才能

写下那样沉重又细腻的人间?才可以如此传神地写出小人物的内心隐秘?安宁的写作,不是美化的、诗意的、隔着距离的人间桃源。她写的是活人的城市,是家庭亲情的纠葛。

安宁凝视着笔下的人物,如王昭君、满都海、母亲、父亲、阿妈、阿爹、女儿阿尔娜娜、丈夫照日格图、智障邻居、女孩牧歌、中介小姜、理发师小陈……她不嘲笑,不拔高,不怜悯。她写他们的自尊,也写他们的敏感;写他们的坚韧,也写他们的无奈;写生命的高贵,也写人性的卑劣。

在安宁的笔下,人物不是符号,不是标签,不是用来控诉或歌颂的工具,他们是一个活生生的人,有小心思,有小算计,有小软弱,也有大倔强。安宁凝视他们的苦难,更凝视他们的尊严。她看见他们被生活碾压,也看见他们在尘埃里开出花来。

好的作家,从来不站在高处指点江山,而是俯下身,沉下心,长久地、专注地、带着尊重地,凝视那些不被看见的人,不被言说的传奇,不被记录的活法。她凝视得越久,笔下的人就越真;她看得越深,文字就越有重量。

当然,她也凝视自身的苦难,比如《寂静之光》里的生育之痛。这段文字,看得我最是惊心动魄,让我重新回首8年前陪产的崩溃之旅。我写过一篇《陪产记》的非虚构,详细记录自己陪产的过程:妻子四轮顺产失败,她好几次说“不生了,不生了”“早知道生孩子这么难,我就不要孩子了”……最终,我被焦灼、恐惧击溃,软倒在地。

读者阅读,往往读的是故事,是命运,是让人喘不过气的真实。我读到的是作家

记忆的温度

——写在微短剧《宽巷子·杨门老汤》开机之际

● 孙树恒

老人碰上事儿,到底怎么开口?最后达成共识——不能全用方言,外地观众听不懂。要老一辈人讲话带口音,年轻人说普通话,但语气腔调里留着这方水土的底子。要在保持本真的同时,让更多人理解、接纳、喜欢。微短剧是大众化的。老一辈人说话带口音,年轻人说普通话但留着地方底子——这本身就是一种传承。

围读一场争吵戏时,演杨守敬的柳秉钰和演二儿子的李恩较上了劲。剧本上只有三行台词,两个人来来回回磨了十几遍,越磨越松,最后柳秉钰忽然冒出一句剧本上没有的话:“你这后生,咋就听不懂人话呢!”满场一愣,随即掌声四起。导演当场拍板:“就这样,留着。”

王路沙后来说:“微短剧最怕台词撑不住,节奏一场全盘皆输。我们围读两整天,不是为了演,是为了让每个人物开口之前先活起来。”

这话听着平常,做时却需要下“笨功夫”。一部戏有没有根,往往就差在这点“笨功夫”上。非遗传承也是一样——它没法速成,只能在一遍遍的围读里,让手艺重新活过来。

比起演技,更需要“像”

《宽巷子·杨门老汤》的演员海选,是我见过最不像海选的海选。呼包鄂三市来了一百多人,门槛只有两条——“会说此地话”和“像”。艺术院校的学生来了,社区合唱团的大爷大妈来了,从没演过戏的素人也来了。有人紧张得手抖,自我介绍都说不利索,可一开口说此地话、一进入试戏状态,忽然就变成了宽巷子里的街坊、大召广场上遛弯的大爷——那种“像”,有些专业演员也演不出来。

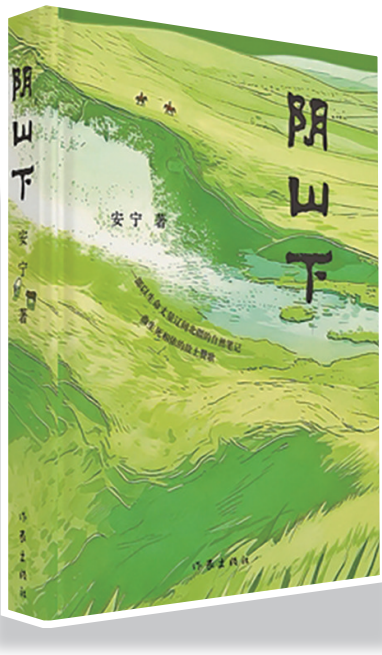
这是微短剧对非遗传承的另一重意义:它让“传承者”回归到普通人。

王路沙选演员的标准近乎执拗:本地口音是第一道门槛,第二道是“像”。什么是“像”?要让观众一看,不觉得是演员在“演”,而觉得这人就是从宽巷子里走出来的。为了“像”,在《封神》里做人物造型设计的画家李云中被拉来演了杨家长子。他从来没正儿八经演过戏,王路沙说:“不用你演,就穿着那身衣裳往那儿一站,你就是杨成林。”

这话里有门道。让素人成为非遗故事的讲述者,非遗便有了人的温度,而不仅仅是博物馆馆里的标签。

武利平在开机仪式上代表演员发言:“长剧有长剧的功能,短剧有短剧的优势。我们要真诚对待每个角色,用心诠释上世纪90年代青城百姓的生活百态与匠心坚守。”他说的生活百态四个字,恰恰是这剧的底色——不把坚守演成苦情戏,不把传承演成说教课,而是让观众笑着笑着,忽然心里便软了一下。

这部微短剧无意承担“非遗教科书”的功能,它只负责让观众在一家人的离合悲欢里,在一锅老汤的沸腾与冷却中,自己品



安宁的良心,是文学的慈悲,是一个作家对一群人最深的理解与尊重,是对第二故乡青城深沉的爱。

人这一生,会读很多书,会遇见很多作者。有人带你上天人地,有人给你造梦筑城,有人让你热血沸腾。但只有极少数作者,会教你如何凝视。凝视自己,凝视他人,凝视生活。安宁就用凝视的态度,打量万丈红尘。如今,我已年过36岁,写作之路也持续了18年,越往前走,越懂得凝视的可贵。

我仿佛看见安宁站在阴山脚下,凝视着人间,她用平视的视角,不俯视,不评判,不看热闹,只是接纳、尊重。带有这种目光的人,能看见他人的不易,懂得生活的复杂,接纳命运的不完美,尊重每一个用力活着的人。

安宁用文字久久凝视世界,而我,在文字里久久凝视安宁。

文学不息,凝视不止。
(据《内蒙古日报》)

篇幅虽短,底蕴深厚

《宽巷子·杨门老汤》表面看是讲述杨家酱牛肉的手艺传承;一代人守着一锅老汤,从上世纪80年代守到新世纪,外面的世界天翻地覆,杨家厨房里的火不曾灭过。往深了想,这戏真正在问的是:什么东西都能速成的年代,还有没有人在意那些必须慢慢来的东西?

《宽巷子·杨门老汤》在二十四集满打满算两个多钟头的篇幅里,放进三十年的时间跨度,放进一座城市的变迁,放进一家人的离合,放进一锅汤从沸腾到冷却再到沸腾的反复,挑战的不只是技术,也是编剧的取舍、导演的定力,以及所有人对手艺本身的敬畏。

微短剧的“短”,恰是对非遗“慢”的另一种尊重。正因为时长有限,创作者才必须舍弃浮华,直指人心;正因为节奏迅疾,反而更需要在细节处下“笨功夫”。真正的传承,从来不是在宏大叙事中完成的,而是在一句话的腔调里、一块搪瓷招牌的光泽里、一个素人演员不自觉的小动作里。微短剧给了这些“细节”以最大的空间——因为它没有时间去铺垫大道理,只能用具体的、细微的、真实的东西去打动人。

内蒙古广播电视台台长高文鸿在现场说了一句话:“短剧不能因为它短,就丢了厚度;不能因为它快,就丢了温度。”这话说到了根上。恰恰因为短,每分每秒都得有分量,都得往深里扎根。

该剧的民俗顾问张景植解释了创作初心:“以呼和浩特极具代表性的塞外特色酱牛肉传统技艺为切入点,深度挖掘本土街巷文化与传统手艺的传承脉络,用一锅老汤熬煮出青城非遗技艺的独特价值与岁月沉淀。”编剧团队清楚主题所在,因此有了那个“端着”——主题越清晰,细节越不能将就,每一帧画面都必须能熬煮出岁月沉淀。

开机仪式结束,在地下街区的荣生元酱肉坊门口站了一会儿。置景还没完全收工,空气里有新木料和油漆的气味,旧收音机还在滋滋啦啦地响。张鑫从屋里探出头来,手里拿着一块具有当年风格的搪瓷招牌,问挂得正不正。退后两步看——阳光从地下城的天井斜照下来,正好落在那块招牌上,很正。

那一刻,一锅老汤的慢工夫和三伏天的快阳光,忽然就二合了一。

三伏启幕,一群人要为一口老汤立传。这是慢功夫,但也只有这样的慢功夫,才能在快的时代里炖出有味道的东西。等戏播出的那天,或许会在某个不经意的镜头里,看见一扇旧木窗上一缕正午阳光爬过的痕迹……像那锅老汤,火候到了,味道自然会说话。而微短剧之于非遗传承最独特的意义,或许正在于此——用最轻的形式,承载最重的沉淀;用最快的节奏,唤醒最慢的敬畏。