

谍战剧《隐秘而伟大》热播,充满现实主义风格的剧情引发众多剧迷共鸣

# 拨开细碎日常 初心和理想在闪光



一个普通青年如何坚守理想,从旧时代的黑暗中寻到信仰和光明?一个职场“菜鸟”如何侦破案件,在“混吃等死”的刑警队里求得正义和真相?由李易峰、金晨等主演的年代谍战剧《隐秘而伟大》在CCTV-8开播以来,连续多日在同时段电视剧中排名收视第一。正如观众所见,从职场生态到家庭关系,从谍战的悬念感到生活流的温馨感,从上世纪40年代上海市井生活的全景展示到群像式人物白描,它们共同构筑了小警察顾耀东从平凡走向伟大的成长之路。



## 1

### 小人物在大时代中坚持信仰,实现从小善到大善的蜕变

“顾耀东是一个很普通的小人物,不管是哪个行业的观众,我相信看这部剧都能从中找到在职场上、生活中的另一个自己。”《隐秘而伟大》男主角顾耀东的扮演者李易峰这样评价角色,剧中的他是毕业于东吴大学法学院的高材生,抱着“保护百姓,匡扶正义”的理想初入警察局,从查户口的户籍警察做起。顾耀东坚持心中正义,不仅努力完成本职工作,还抓小偷、保护被欺凌的女作家、主动调查冤假错案。可惜满腔热血,在习惯了浑水摸鱼的警局同僚中显得格格不入。

同事赵志勇作为“过来人”,出于好心时常提醒顾耀东一些“职场新人法则”——主动端茶倒水、工作安分守己、以领导意志为转移,切忌多管闲事,干多了薪水也不会涨。顾耀东依然选择去做一些正义的“闲事”,却被罚打扫澡堂、被同事欺凌甚至还差点停职,让很多观众

为之揪心。“也许他是一个好警察,但他并不是一个警察局需要的警察。”剧中台词点出了旧社会警察局藏污纳垢的现状,也把这种负面的职场生态对理想的侵蚀剖析得淋漓尽致。可如果没有那些敢于冲破黑暗的人,新世界的曙光又怎会降临人间?身处动荡年代,顾耀东被卷入了共产党地下情报网和国民党警察的激烈博弈中。乱世乱局之下,他必须在正义与非正义的对峙中作出选择。一名小警察如何在时代洪流中逆流而上,最终实现从小善到大善的蜕变?他在未来的革命征程中如何成全自己的理想,同时收获宝贵的爱情?正因如此,《隐秘而伟大》不仅仅是一部谍战剧。在这不见硝烟的战场上有理想在闪耀,顾耀东的身上承载着无数青年的热血青春梦——曾在黑暗中迷茫的自己最终战胜了困境,坚持了初心和信仰。

## 2

### 细碎温和的生活日常让紧张的谍战剧情有了温度

《隐秘而伟大》看似是一部谍战剧,可剧中涉及家庭、职场、恋爱的“生活流”情节是作品隐秘的主线,也牵动了观众的心。追剧的心情就像是跟随顾耀东经历细碎温和、人生百味的日常,每一集都让人欲罢不能。

外面世界的腥风血雨,遮掩不住上海弄堂内的温馨。贴心、善良、可爱的顾爸顾妈,以及一惊一乍、充满喜感的姐姐,都让紧张的谍战生涯有了温度。顾耀东上班的第一天,爸爸拿出压箱子底的珍藏款皮鞋,妈妈给他碗里夹了两个煎蛋。要知道,剧集的时代背景是抗战结束后物价飞涨的上海,在那个物资紧缺的年代,父母的关切可见一斑。到警局上班成为户籍警察以后,顾耀东大概感觉珠

玉蒙尘,特意藏着掖着自己具体做啥。可当户籍警身份“暴露”并被邻居笑话以后,顾家人也没有责怪顾耀东干不成“大事”,还反过来安慰他。

《隐秘而伟大》中的小细节宛若上海弄堂蹿升的炊烟,尽管没有那么轰轰烈烈,却真正属于烟火人间。哪怕是处处针对“菜鸟”的警察总局刑警二处“老油条”们,在顾耀东被其他警察分局的人瞧不起时,也会全体出动为他讨说法。也正因为这些小人物或许并不完美,但真实鲜活,营造出的生活氛围足够可信。不妨跟着傻气的“菜鸟”警察顾耀东,一起走进1946年上海的市井生活,一起迎接曙光即将照亮的新世界。 据新华网

## 健

识早知道

## 五个策略让你爱上锻炼

美国纽约市的体育心理学家莉娅·拉各斯说:“懂得享受锻炼,才能让锻炼持之以恒。另外,享受锻炼的人在心理层面会收获更多益处,如患抑郁症的风险降低等。”

### >> 不要盲目攀比

盲目攀比往往导致自我贬低,让自己郁郁寡欢。著有《比完美更好》一书的临床心理学家伊丽莎白·隆巴多写道:“她比我瘦那么多!我永远不可能跑得像他那么快!类似这种引起负面感觉的自付,会让锻炼变得无趣。”《体育行为学》月刊对261名参加训练班的女性进行的研究显示,那些力求让自己成为“最好”的受试者,在锻炼过程中收获的苦闷往往大于欢愉。

### >> 遵循个性

拉各斯说:“很多人讨厌锻炼,是因为没有找到跟自身匹配的风格。”所以,不妨列出你喜欢和不喜欢的问题清单:你喜欢将锻炼与社交结合,还是单独冒险?你喜欢快节奏的有氧运动吗?或者,你喜欢让生活中多一些禅意吗?你喜欢在室内锻炼还是在室外锻炼?根据自己对这些问题的第一反应,来决定你接下来应该去参加什么训练班、准备何种运动装备吧。

### >> 发挥固有优势

不论在家、在办公室还是在体育馆,大多数人都喜欢一直做最擅长的事情。如果你自认缺乏手眼协调能力,那么,参加公司的足球队多半不是获得快乐的途径;如果你天生神力,抱着十几公斤重的小孩子一整天也不觉得累,那你很有机会从举重当中获得成就感。

### >> 将锻炼当成奖励

拉各斯说:“如果仅仅将锻炼当成贪吃后的惩罚,你肯定会被内疚和失望摆布。”《健康心理学》月刊对100名妇女进行调查后强调了这一点。“相反,如果你把锻炼当成对努力工作的奖赏,或者当成释放压力的窗口,就会形成积极心态。”当然,这种心态是练出来的。

### >> 多种方式混搭

拉各斯说,即使你找到了擅长的锻炼方式,经常转换玩法还是很重要的。划船—参加舞蹈训练班—进行常规力量锻炼……如此轮回,有助于防止只认准一种方式带来的单调感。在2014年的一项研究中,英国研究者对367名成年人进行了为期6个星期的跟踪调查,发现那些习惯以多种方式进行锻炼的人,往往更享受这个过程,身体指数也比其他人更出色。(时光)

