

# 喜剧电影爆火背后的社会心理分析

## ——以《热辣滚烫》为例

冯甘霖

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年3月16日; 录用日期: 2024年5月17日; 发布日期: 2024年5月31日

### 摘要

2024年春节档《热辣滚烫》《飞驰人生2》等喜剧电影爆火, 在网络平台的讨论量不断上升, 掀起阵阵热潮, 其背后是人们生活压力越来越大, 由此导致的习得性无助、讨好心理、焦虑心理、躺平心理等心理共同作用的结果, 以期望从喜剧电影中获得短暂的愉快和轻松。本文以《热辣滚烫》为例, 探索喜剧电影爆火背后的心理学原因, 并对如何进行心理调适进行方法探析, 个人可以通过提高自我效能感、增强主体意识、拒绝情绪内耗、提高顿感力、创造积极情绪等方面提高自我心理建设以进行自我调适, 或主动寻求外界帮助进行心理咨询; 文艺工作者和国家部门还可以从创作优秀文艺作品、营造晴朗网络环境等方面改善社会风气、缓解社会焦虑。

### 关键词

喜剧电影, 社会心理, 《热辣滚烫》, 调适方法

# The Social Psychological Research behind the Explosion of Comedy Movies

## —Taking “YOLO (You Only Live Once)” as an Example

Ganlin Feng

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 16<sup>th</sup>, 2024; accepted: May 17<sup>th</sup>, 2024; published: May 31<sup>st</sup>, 2024

### Abstract

In 2024, comedy movies such as “YOLO” and “Flying Life 2” will become popular, and the amount of discussion on online platforms will continue to rise, setting off a wave of enthusiasm, which is the

result of the combined effect of learned helplessness, pleasing psychology, anxiety, lying flat psychology and other psychology due to the increasing pressure on people's lives, in order to get short-term pleasure and relaxation from comedy movies. This paper takes *YOLO* as an example to explore the psychological reasons behind the explosion of comedy movies, and analyzes how to carry out psychological adjustment, so that individuals can improve their self-efficacy, enhance their sense of subjectivity, reject emotional internal friction, improve their sense of suddenness, and create positive emotions, or actively seek external help for psychological counseling. Literary and artistic workers and state departments can also improve the social atmosphere and alleviate social anxiety by creating excellent literary and artistic works and creating a clear online environment.

## Keywords

Comedy Movie, The Social Psychology, *YOLO*, Psychological Adjustment

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

社会心理是指一个国家一定时期内的一定社会阶层主要情感和思想状况，社会心理的形成是社会经济、政治与文化的多重塑造。春节档喜剧电影《热辣滚烫》票房火爆，其卖座率有其坚实的心理基础和社会心理支撑，以乐莹为代表反应出当代人们在学习、工作和生活中会出现的几种不良心理状态，而这些心理状态可以通过自我调试、心理咨询、外界帮助的以缓解，本文在分析电影成功的心理因素后，揭示了几种不良心理状态的表现及成因，并积极探索调试方法，旨在缓解社会的焦虑现象，促进人全面自由发展。

## 2. 当前社会心理现状与《热辣滚烫》

当今世界处于百年未有之大变局，国际环境动荡不安，我国处于实现中华民族伟大复兴的关键时期，机遇与挑战并存。一份对我国国民心理健康素养现状的调查研究中显示我国成年公众的心理健康素养总体处于中偏低水平，提到伴随国家的现代化进程，国民的心理健康面临越来越严峻的挑战(江光荣等，2021)。其次，人们的焦虑情绪也与疫情的发生有关，疫情期间人们社交减少、休闲娱乐骤减，精神压力增加，难免产生焦虑情绪。有关学术研究成果表明，新冠疫情增加了抑郁、焦虑和压力等心理症状的发生，在疫情下产生了数量巨大的遭受心理健康损伤的易感群体，并且随着时间持续可能继续损耗人的适应机能(陈景秋，2023)。并且在后疫情时代，不仅要应对患者康复后的后遗症，而且随病毒持续变异还会出现新的疫情，精神心理问题同样突出(苏思贞等，2023)。

《热辣滚烫》讲述了宅家多年的杜乐莹对生活感到麻木、失去自我几近行尸走肉，经历一系列挫折重新找到生活的意义，下定决心改变自己的命运，开启一段热辣人生的故事。乐莹在一个高度运转、人人自顾不暇的社会背景下，无法适应和融入当下紧张快速的社会节奏，被社会所抛弃，产生一些在当今社会背景下也极为普遍的不良心理状态。最后乐莹借助边界的重置，使自己从一个与社会“脱节”“错位”的代表重新成为新时代的同时代人(万传法，2024)，对当代人如何更好地融入社会具有极大的启发意义。

影片的背景与当今经济快速发展、社会面临转型、竞争压力加大、精神压力巨大的社会背景相同，人们的心理状态也会有一定的相似性，因此笔者选取《热辣滚烫》的爆火以及其内容为例，对当今人们的社会心理状态进行分析，具有一定的参考价值。

### 3. 《热辣滚烫》爆火的社会心理原因

喜剧电影的爆火是一种社会文化现象，具有深层次的社会根源，受到社会心理因素的影响，其中以《热辣滚烫》为例，电影的人物设定、情节以及叙述方法都与社会主流心理相吻合，与社会心理需求相契合，与文化心理习惯相符合。

#### 3.1. 与社会心理相吻合

新冠疫情时期中国经济出现一定程度的衰退的萎靡，而当下中国正经历经济恢复和转型时期，经济展现出巨大活力的同时，社会竞争压力增大。面对社会转型高速发展的关键时期，现代人在快节奏高压力的社会环境中工作和生活，产生焦虑情绪在所难免，当个体焦虑遭遇急剧演变的社会环境很可能发展为社会焦虑(俞国良, 2021)。影片中所讲述的乐莹经历恋爱的不忠、友情的背叛、同事的利用、亲情的打压，取材于现实生活，普通人或多或少都有过相似的境况，可以与观众产生共同经历的心里共鸣和感同身受的体验；其次符合大众文化发展方向，与当下社会热点问题高度契合。电影的亮点在于乐莹完成一次华丽的转型，告别身材与外貌焦虑，找回自我，这与大众文化弘扬正能量、传递真善美的主流方向相一致，观众不仅从电影中看到自己的影子，更希望和乐莹一样，告别负面情绪，勇于改变自己。

#### 3.2. 与心理需求相契合

一种现象得以流行的重要原因是它所隐含的功能以及带来的需求满足。首先，带来愉悦的观影体验，这也是喜剧相较于其他题材的电影较为突出的功能，满足观众寻求感官刺激的心理需求。导演通过别出心裁的叙事手法和拍摄方式，运用轻松幽默的喜剧表达，使一个悲剧压抑的人物不乏喜剧色彩，从细节中尽展乐莹骨子里的乐观，过程中带给人们愉快的观影体验。其次，电影提供给观众释放情感的窗口。电影中的人物是被高度浓缩和典型化的，乐莹是观众的情感寄托，乐莹的低迷也是观众情绪的宣泄，当下社会每个人都处于高速运转的忙碌状态中，心中的郁闷常常缺乏宣泄的对象，观众则可以借助电影中的人物代入角色进行宣泄，也不失为一种良好的心理调适方法。再次，影片满足观众的教化需求。在数千年“诗言志”“文以载道”的文艺传统培育下，相当一批中国观众希望在电影给予的娱乐中得到启迪，受到教育。电影作品如果满足了观众这种要求，观众就会觉得观有所获而心满意足，反之就会觉得电影空洞无物(章柏青, 1994)。《热辣滚烫》满足了观众的教化需求，传递给观众要敢于改变，学会自我关爱，一切都来得及。最后，电影寄托观众对美好生活的期许，导演采用欲扬先抑的表现手法，以乐莹前期的低迷状态渲染后期的巨大改变，鼓励观众勇敢追求美好生活，因此这部电影的意义不是让我们就此沉沦，而是借助乐莹的改变让观众窥见生活中的光，照亮现实世界。

#### 3.3. 与文化心理相符合

影片的取材符合大众审美趣味，是社会文化心理的映射。首先，“接地气儿”的人物设定。受儒道思想的影响，中国人重视人际关系，更倾向于接受具有亲和力的人和事。与以往大屏幕上的光彩照人的角色不同，乐莹是普通人的缩影，外貌、身材、学历、家庭都并不出众，更容易建立起角色与观众沟通的桥梁。其次，与中国传统文化中的伦理观念和传统道德观念相符合。中国电影观众作为炎黄子孙，其精神气质、心灵性格、审美要求、价值观念都打着传统文化的烙印，由此形成的文化观影心理也是独特而多样的，因此必须去研究普遍制约着观众欣赏的文化心理，在文化心理上寻求与观众的沟通(章柏青，

1994)。乐莹的性格中具有传统文化中所弘扬的善良、仁爱、真诚、奉献等优秀品质，几经挫折但没有放弃，体现了中国人不畏艰难、敢于斗争的精神气质。最后，故事结局也符合传统观念中“好人有好报”“行善积德”的心理预期，顺应了观众的情感心理。

## 4. 不良社会心理的几种表现

观看喜剧是人们面对社会压力时的温柔抵抗和心理慰藉，2024年初《热辣滚烫》引起阵阵热潮，影片表现出以乐莹为代表的社会普遍存在的几种不良心理状态，主要有习得性无助、讨好心理、焦虑心理、躺平心理等，接下来笔者将对以上几种心理进行浅析，探讨现象背后的心理动因。

### 4.1. 习得性无助

习得性无助是一种由于连续的失败或挫折而导致的个体对行为结果感到无法控制、无能为力、无助的心理状态，面对困难选择逆来顺受而不愿做任何努力和尝试。这种无助感一旦扩散到生活的各个领域会导致个体的抑郁并对生活不抱希望。习得性无助是人由于感受到压力而无法解决时产生的消极心态，从心理层面分析，人如果反复尝试某件事情而无法成功时，会产生自我怀疑、自我沉沦的心态，无法以一颗平常心对待自己的失败，导致本可以掌握和改变的事情变得更糟糕，形成“努力也不会有结果”固定思维。美国心理学家朱利安·罗特根据人的信念感的来源提出控制点理论，将人分为内部控制型的人和外部控制型的人。内部控制型的人相信，自己所从事的活动和活动结果是由自身具有的内部因素决定的，自己的能力和所作的努力能控制事态的发展；而外部控制型的人则认为，外部复杂且难以预料的力量主宰着自己的行为，他们不相信命运依自己的活动而改变，将失败归结为自身所不能控制的原因(陶丽，2008)。

### 4.2. 讨好心理

传统文化中，强调集体利益，和谐关系，个人的需求和意见可能会被忽视。在这样的文化环境中，容易发展出讨好型人格，以适应社会和他人的期望和规范。乐莹在讨好心理的支配下，面对妹妹的极端利己主义和恶语相向，仍然同意将房子留给妹妹用；面对好朋友和男友的背叛，仍然选择出席婚礼；面对表妹为晋升而对自己的利用，仍然选择默默忍受。过度讨好是一种不健康的心理状态，表现为极强的同理心和责任感极力满足他人的需求，没有底线的为他人做事，讨好型人格的人害怕拒绝、害怕尴尬、害怕冲突，很难对别人说“不”，过分注重别人对自己的看法，渴望被认可，在这一过程中往往容易忽视自己内心的真实需求，把别人的需求放在首位，为了迎合他人不得不放弃自己的感受。

### 4.3. 焦虑心理

焦虑心理表现为敏感、自卑、内耗，对生活感到迷茫和不知所措。焦虑主要是由于社会竞争压力以及生活压力过大导致。首先，社会竞争加剧。由于当前中国经济发展仍然存在不平衡不充分的问题，意味着社会的资源和机会是有限的，同时人们的受教育程度、收入水平、生活水平也存在差异，为争夺正好的资源和机会，人们在相互攀比、相互竞争中难免会精疲力竭，陷入焦虑(荆德亭，2023)；当前中国经济的恢复期，各行各业迅速恢复发展，一些行业甚至陷入内卷化的恶性竞争，不少人身在其中被迫卷入。其次，生活压力巨大。现代社会的快节奏和高压力给人的身心健康造成一定的影响，不仅面临工作压力，还有经济压力、人际关系压力等多重关系的压力。

总之，对于当代年轻人来说是一个机遇与挑战并存的社会，随科技的发展、新兴产业的兴起为年轻人提供更加便捷和多元化的生活方式、创造更多就业机会外，年轻人也面临诸多挑战。职场上不仅要面临同行和前辈的压力，还要随社会的不断变革学习新的技能证明自己的价值，防止被淘汰，生活中还要

背负房贷、车贷、子女教育等压力，极易造成焦虑。

#### 4.4. 躺平心理

与“佛系”“摆烂”“萎靡”等心理现象一样，躺平心理反映的是个体面对困难挫折时所产生的无力感、顺从感。这是一种极度消沉的行为，其行为主体经常享受“不进则废”的空洞快感，鼓吹放弃奋斗，对工作无追求、无目标，要求低、标准低(刘迪翔, 2023)。焦虑是在大众生活中是一种比较普遍的心理状态，面对焦虑，有人选择积极解决，有人选择“躺平”“摆烂”。躺平是逃避现实、逃避压力的表现，以一种懈怠无谓的态度心安理得的享受躺平的快感，害怕改变，害怕努力却没有结果。社会运行加速放大焦虑，现代社会是加速社会，优胜劣汰的生存法则倒逼青年内卷，同时社会的不确定因素日益增加，多重压力下负面情绪不断积累，出现一边“内卷”、一边“佛系”“躺平”的矛盾现象(覃鑫渊, 代玉启, 2022)。躺平在从众心理的推动下影响力不断扩大，努力好像成为一件“羞耻”的事情，“佛系青年”成为潮流的代名词。乐莹宅家多年，无所事事，大学毕业工作了一段时间后选择脱离社会，封闭社交圈，是她认为与自己“和解”的一种方式，典型的尝试无果后的躺平心态，显然，电影证明这种心态以及行为是不可取的。

### 5. 调试方法

影片中乐莹成功地进行自我救赎，摆脱了不良心理的影响，下面笔者将从心理学角度对面对不良心理状态我们应如何进行调试进行方法探析。

#### 5.1. 提高自身心理建设

首先要提高自信建设，面对消极心理状态时，可以通过提高自我效能感、增强主体意识、拒绝心理内耗、提高顿感力、创造积极情绪等方式铸牢心理防线。

##### 5.1.1. 提高自我效能感

自我效能感是美国著名心理学家班杜拉提出的，是一种坚信“我可以做到”的信念感。习得性无助对人的生活状态以及身心健康都造成不利影响，坚信自己可以克服困难，并且愿意为此付出加倍的、必要的努力，这种信念感就是自我效能感。首先，要通过亲身掌握经验获得。只要有一次成功，就会获得一定信心去进行下一次尝试，尝试当自己主动学习新的技能，恢复自信心；其次，可以通过间接经验获得。相信被人做得到，你也做得到。积极主动地向别人求取成功经验往往可以事半功倍；最后，要给予自己积极的心理暗示。情绪可以影响自我效能感的高低，积极的情绪有助于提高自我效能水平。

##### 5.1.2. 增强主体意识

影片不断反复强调观点就是“爱自己”。乐莹从“讨好别人”的心理状态转变为“讨好自己”、“取悦自己”，学会了在所有的关系里先顾及自己，与自己和平相处，相信人无完人，看到自己的不足更要找到自己的闪光点，认识自己然后接纳自己，改变自己从而喜欢自己。在传统家庭教育和学校教育中，强调奉献、仁爱，对主体性意识教育有所欠缺，人们在这种传统观念的影响下责任感与道德感强烈，容易忽视自身感受。最近，“精致利己主义”成为在网络上流行的热词，利己主义固然不是我们应该推崇的价值观念，但过分自省和内耗同样不应提倡。如果把利他主义行为看作资源配置的一种方式，利他行为的发生要满足三个条件，一是利他者掌握受惠者的需求效用信息，二是在互惠利他中利他行为要有回报的产生，最后是利他主义资源配置的成本必须不高于市场交易成本(李增福, 王志涛, 2004)，否则就是在牺牲自己的过程中迎合讨好他人。

一个人对自己价值的肯定，不应来源于他人或社会对自己的评价上，不被他人的称赞或评价而限制，

学会自尊自爱，清醒地意识到自己是一个独立的客体，成为一个拥有自己的思想、审美、喜好的人，大大方方为之努力，不需要牺牲自己换取别人的认可，也不需要隐忍自己满足别人的愿望，增强主体意识，学会自我关爱。

### 5.1.3. 拒绝精神内耗

青年精神内耗是指在自我精神世界中难以处理好自己与自己的关系，而陷入无休止的自我怀疑、无止境的自我攻击、无止境的纠结犹豫中(王乐乐, 李伟, 2023)。拒绝精神内耗，首先，制定计划并付出行动。其次，正确辨别网络信息，防止网络贩卖焦虑；最后，正确理解竞争，树立奋斗精神。与其在理想与现实之间反复纠结徘徊，不如付出行动，高效利用时间，使自己忙碌起来，主动提升自我。从积极情绪看，精神内耗是部分青年寻找人生出口过程中的自我反思与自我反省，是遇到困难和挫折自省之后的整装出发，要把内耗的“绊脚石”转变为“垫脚石”，避免消极情绪超过甚至战胜积极情绪(王乐乐, 李伟, 2023)。

### 5.1.4. 提高顿感力

顿感力一词是日本作家渡边淳一在《顿感力》一书中提出的，可以直译为“迟钝的力量”。“顿感力”指一种“心态迟钝”，表现为不敏感、不内耗、不胡思乱想的心理状态，从容地面对生活中的挫折和伤害，是我们赢得美好生活的手段和智慧。渡边淳一指出人一旦下了决心，就能够无视周围人的目光和流言蜚语，毅然决然地进行。即便听到别人的讽刺，也是一副“与我无关”的架势，大大方方地勇往直前。这种钝感力，正是人们向崭新的领域挑战时能够获得成功的原动力(渡边淳一, 2018)。因此在生活中面对一些关系和事情不要太过敏感，学会“糊涂”一点，拒绝“玻璃心”，主动停止不必要的社交，不需要时刻去关注别人的动态，或过分敏感地揣测别人的想法。不要过分地苛刻和计较而被自己的情绪绑架，学会迅速忘掉令自己不快的事情，对和自己无关的事保持同理心但不要被影响，面对指责和嘲讽不在意，面对夸赞和恭维也不骄傲，懂得对自己最重要的事情是什么，专注做自己不受外界干扰，自动过滤“生活的噪音”。

### 5.1.5. 创造积极情绪

创造积极情绪首先要多去关注生活中美好的部分，与正能量的人相处，防止不良情绪的影响。生活中要留意并欣赏简单的快乐，学会欣赏生活中的小事，常见的积极情绪比如快乐、满足、惊讶、温暖等，可以有意识地增加这种情绪，或者可以将感受到快乐的瞬间记录下来，当自己陷入坏情绪时帮助自己迅速调整。除此之外，自己积极的心理暗示，可以把帮助我们赶走坏情绪。语言有能量，可以作为一种心理暗示，也就是我们常说的“自我实现预言效应”，又叫“罗森塔尔效应”或“期待效应”，是指我们的预期会有实现的倾向，当我们对某件事有某种预期时，我们会按照自己的预期产生相应的行为，以证实最初的预期。因此当我们设定一个好的预期，我们会朝着这个预期努力，一旦被证实则会不断强化进入良性循环。所以经常对自己说积极的话可以改善自己的心态，增强自信心和积极性，以积极的思维方式更好地应对生活中的挑战并实现自己的目标。

## 5.2. 积极寻求外界帮助

除进行自我调试外，还要积极寻求外界帮助，主动进行心理咨询或向朋友家人倾诉。心理咨询可以让我们在认识、情感和态度上有所变化，专业的咨询师可以在接纳我们的情绪和委屈的同时，帮助我们发现问题、缓解困扰，调节我们的情绪，解决在学习、工作和生活中可能出现的心理问题。其次，向信任的家人朋友主动敞开心扉分享自己的感受、想法和受挫经历，也可以获得鼓励和支持，帮助自己走出困境。拳击教练吴坤的出现，为乐莹的生活带来了一线希望，他不仅是一个拳击教练，更是一个引导乐

莹走出心灵困境的导师，他通过鼓励、支持和挑战，帮助乐莹重新找回了自信和勇气。

### 5.3. 创造真善美的文艺作品

影片的成功根本在于向大众传播正能量，观众可以从电影中受到启发、获得鼓励，这也是创作者创作的初心。因此广大文艺工作者要创造出更多真善美的文艺作品，弘扬社会主义核心价值观和中华优秀传统文化。首先，要有高尚的家国情怀，坚守文化自信，坚持正确的创作导向，用作品引领创造良好的社会风气，提高广大人民群众对祖国的认同感、归属感、责任感和使命感；其次，要有朴素的为民情怀，文艺创作不仅要从人民群众的生动实践中获取灵感与源泉，还要坚持为人民群众服务，使人民群众从作品中汲取蓬勃向上的力量，真正做到文艺依靠人民、文艺为了人民。再次，要做到德艺双馨，德才兼备，努力提高队伍质量，为此每位工作者要自觉追求创作与修身共进，追求人品和艺品俱佳，戒骄戒躁，不为短暂的利益所惑，潜心创作实践，担当新时代文艺工作者的责任使命，实现人生价值。

### 5.4. 营造清朗网络环境

在信息化的网络时代，信息传播的速度、范围和影响力不断增加，对于铺天盖地的网络信息，大多数人难以辨别，极易受到网络信息以及外界的干扰而陷入不良的情绪中。因此政府及有关部门应加强网络监管，严厉打击在网络传播虚假信息、诱导信息的账号、媒体以及影视作品，其次，坚决抵制西方利己主义、拜金主义等思想的渗透，坚定不移地以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，加强党和国家对传播宣传思想文化工作的领导，营造健康良好的网络环境。

## 6. 结论

通过《热辣滚烫》的爆火及其内容探究当代人的心理状态，对认识和改善社会心理环境具有积极意义。习得性无助、讨好心理、焦虑心理、躺平心理等都是人们在面对高速高压的社会环境下常见的不健康的心理状态，为防止对人们生活产生不良影响，积极对其防控和调试十分具有必要性，个体要提高自身心理建设以提高自我调适能力、文娱企业要继续传播正能量以产生积极的社会效应、国家要利用法律法规营造清朗的网络环境以提供保障，形成个人、企业、国家三方合力，共同创造积极向上的社会风气，展现朝气蓬勃的社会风貌，推动社会主义现代化建设。

## 参考文献

- 陈景秋(2023). 新冠疫情对心理健康的影响及应对政策建议. *系统管理学报*, 32(2), 418-427.
- 渡边淳一(2018). *顿感力*(李迎跃, 译). 青岛出版社.
- 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 等(2021). 中国国民心理健康素养的现状与特点. *心理学报*, 53(2), 182-201.
- 荆德亨(2023). 青年“精神内耗”的多维透视及其应对策略. *思想教育研究*, (12), 87-92.
- 李增福, 王志涛(2004). 利他主义的行为边界. *江苏社会科学*, (3), 80-83.
- 刘迪翔(2023). “摆烂文化”的社会心理分析及其引导. *高校辅导员*, (5), 66-70.
- 苏思贞, 宫艺邈, 赵逸苗, 等(2023). 后疫情时代精神心理问题的挑战与应对. *四川大学学报(医学版)*, 54(2), 217-222.
- 覃鑫渊, 代玉启(2022). “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育. *中国青年研究*, (2), 5-13.
- 陶丽(2008). 自助者, 天助也——朱利安·罗特的控制点理论. *基础教育*, (5), 61-64.
- 万传法(2024). 叙事外溢、边界重置与类型本土化策略——评影片《热辣滚烫》. *当代电影*, (3), 39-43.
- 王乐乐, 李伟(2023). 纠结与治愈: 青年精神内耗的表征、根源与应对. *中国青年研究*, (3), 40-47.
- 俞国良(2021). 当前公众心理健康状况与社会焦虑的纾解. *人民论坛*, (25), 78-80.
- 章柏青(1994). 电影: 寻求与观众的沟通. *当代电影*, (1), 18-21.