

# 韩国剧集



## 《我的王室死对头》

★★★★☆

穿越题材早已不算新鲜，但《我的王室死对头》还是拍出了让人眼前一亮的味道。女主带着完整的前世记忆来到异时空，既保留了经典穿越故事自带的爽感，又通过现代思维与王室规训的不断碰撞制造出密集而有趣的戏剧冲突。

剧集还巧妙吸收了短剧高密度反转、强情绪刺激的叙事节奏，将打脸、复仇等桥段处理得轻盈又荒诞，甚至连扇巴掌这样的冲突戏都被设计得极具节奏感和喜剧效果，让整部剧始终保持轻快上头的观感。

更难得的是，它并没有沦为单纯追求爽感的快餐作品。林智妍与许南俊之间极具火花的对手戏撑起了情感厚度，三百年前的遗憾与今生的宿命纠葛彼此交织，笑点与虐点自然切换，让人物关系始终充满牵引力。在传统古装质感与当下短剧审美之间，《我的王室死对头》找到了颇具时代感的平衡，也凭借扎实的内容完成了收视与口碑的双丰收，称得上近期最令人惊喜的韩剧之一。

## 《隐秘的监察》

★★★★★

以企业监察部门为切入点，却意外发展成一部兼具职场观察与情感喜剧属性的作品。故事围绕监察3组展开，从企业内控调查一路延伸到婚外情、办公室恋情等八卦现场，让原本严肃的职业题材拥有了极强的娱乐性。

申惠善精准拿捏角色冷面与幽默并存的气质，为角色赋予了超出类型剧预期的层次感；孔明则成功摆脱以往形象限制，在喜剧节奏和角色魅力之间取得平衡。大量客串演员持续提供惊喜，前半程几乎保持集集高能推进节奏。虽然中后段略有回落，但整体仍是兼顾类型完成度与观赏性的职场轻喜剧。



# 韩国剧集



## 《努力克服自卑的我们》

★★★★☆

以韩国影视行业为背景，却并未沉迷于光鲜外壳，而是将镜头对准那些长期处于行业边缘的人。二十年未能出头的导演、被现实反复消耗的制作人，每个人都在与自身的无价值感持续拉扯。剧集延续编剧朴惠英一贯细腻克制的现实主义风格，把“不被看见”拍得倍感真实。男主选角曾引发讨论，但某种程度上恰恰强化了作品想表达的现实感，毕竟大多数人的生都没有主角光环。特别是恩雅与生母吴贞喜争夺剧本女主的对峙戏份，二人因早年弃女心结与名利诉求激烈争执，母亲利己的处世观重创深陷原生创伤的恩雅；这段矛盾拉满的对手戏借犀利台词刻画畸形母女关系与创伤成长主题。又是一部互相救赎的佳作，推荐影视圈朋友必看。

## 《超能路人甲》

★★★★★

Netflix出品的流媒体气质十分鲜明。从美术设计到片头包装，都带着成熟工业化制作体系的审美统一感。

故事设定于1999年世纪末氛围最浓厚的时代，一群原本毫不起眼的小人物意外获得超能力，被迫承担起拯救世界的责任。

相比传统超级英雄叙事，本剧更强调普通人的笨拙与成长。朴恩斌依旧贡献稳定且极具亲和力的表演，将角色的不按常理出牌演绎得鲜活可爱；车银优则继续发挥其外形优势，但在情感表达和角色化学反应方面仍有提升空间。整体像是一部经过韩国本土化改造的《伞学院》，娱乐性与完成度兼具，但缺少一些惊喜。



# 韩国剧集



## 《菜鸟炊事兵》

★★★★

典型的下饭型作品。故事围绕拥有特殊烹饪天赋的新兵展开，在军营环境中不断化解各种危机。剧集没有太多野心，重点放在轻松幽默的节奏和食物带来的治愈感上。朴志训凭借个人魅力成功撑起角色，既保留了新兵的青涩感，也让人物成长线具备足够说服力。虽然整体深度有限，但作为一部休闲向作品，完成度已经相当合格。

## 《柔美的细胞3》

★★★★

将成年人复杂的情感活动转化为一个个鲜活细胞。真人表演与3D动画无缝衔接，让那些难以言说的心理波动获得了具体形象。金高银极具感染力的表演成为连接现实与幻想世界的重要纽带，她赋予柔美极强的真实感，使观众能够轻易代入角色的每一次犹豫、期待与失落。看似是爱情故事，实则是一部关于现代人情感运行机制的观察报告。



# 韩国电影



## 《和王生活的男人》

★★★★☆

在缺乏悬疑反转和商业奇观的前提下，影片依旧凭借稳固的剧本结构和精准的人物塑造实现逆袭。导演首次执导古装长篇便展现出优秀的场面调度能力，将历史人物关系处理得清晰且富有戏剧张力。

最令人惊喜的是演员群像表现，没有刻意煽情，却能在细节中建立情感共鸣。朴志训的古装造型尤其亮眼，韩服与角色气质形成高度契合，不仅强化了人物可信度，也进一步证明了其在大银幕上的表演潜力。

## 《群体》

★★★★☆

《釜山行》导演新作丧尸片，影片将群体心理作为核心命题，通过封闭空间构建持续升级的压迫氛围。当生存资源逐渐稀缺，个体理性开始让位于集体情绪，原本脆弱的人际关系迅速崩塌。导演对镜头节奏和空间调度的掌控极具张力，每一次视角转换都在强化观众的不安感。更难得的是，影片没有刻意塑造绝对善恶，而是让每个边缘角色都拥有完整的人性逻辑。作为一部社会寓言式作品，其讨论价值远远超过类型片本身。



# 欧美剧集



## 《绝望写手 5》

★★★★☆

经历数季发展后，《绝望写手》依旧保持着惊人的创作活力。脱口秀女王与年轻编剧之间的权力博弈、价值碰撞和情感联结，仍然是当代职业关系书写的最佳范本之一。

继续贡献密集而锋利的行业吐槽，抵制AI粗制滥造，捍卫创作的痛苦与深度，拒绝人文艺术被效率绑架，将娱乐产业的荒诞与残酷包裹在幽默外壳之下。相比爱情线，它更专注于女性成长与事业选择，这种稀缺性正是其长期保持高口碑的重要原因。

## 《亢奋 3》

★★★★☆

第三季是风格转向、遗憾满溢的一季。它褪去前两季的细腻青春感，染上浓重的罪与罚底色，虽保留了顶级视听质感，也给了故事一份勉强的收尾，却彻底弄丢了老观众最在意的灵魂核心，角色集体边缘化，Rue与Jules、Fez与Lexi等线全是意难平。

剧情崩坏、节奏割裂，曾经鲜活的青春群像变得空洞疏离，再也找不回高中走廊里的纯粹与炽热。整体失望远大于认可，只剩无尽唏嘘与荒凉，那些没实现的如果，终究成了永远的遗憾。





## 《主角》



依托茅盾文学奖原著深厚的文学基础，剧集成功完成了从文字到影像的转换。女主从底层戏班演员成长为一代名伶的经历，不仅呈现个人命运的跌宕起伏，也映照出时代变迁中的文化传承与社会结构变化。美术设计与戏曲舞台呈现极具质感，传统艺术的庄重与人物命运的悲剧美形成强烈共振。对于近年来普遍追求轻量化叙事的国产剧而言，这样的厚重表达尤为难得。也挺唏嘘有部分观众把《主角》的现实隐忍错当退缩丧气，沉溺爽文滤镜，读不出现实主义的厚重与温柔。

# 韩国综艺



## 《Heart Signal 5》



作为韩国恋爱综艺的代表IP，《Heart Signal》依然展现出行业标杆级别的制作水准。从灯光、美术到背景音乐的运用，都在持续强化暧昧情绪的营造能力。

节目最迷人的部分始终不是告白结果，而是参与者之间复杂而微妙的心理博弈。

不过剪辑的反复插叙像如同故事一般，影响观众自己的思考。

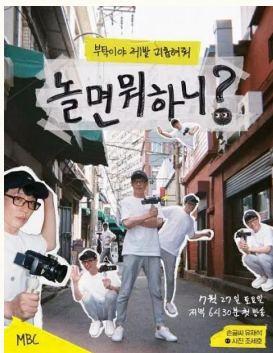
## 《旧基洞朋友们》



节目最大的魅力来自嘉宾之间天然形成的舒适关系网。整体氛围令人联想到经典同居综艺《Roommate》，没有刻意制造冲突，而是通过日常互动积累情感温度。

张度妍在节目中展现出不同于舞台上的柔软面貌，而朋友们给予她的照顾与支持，也成为整档节目最动人的部分。不过素人与明星相亲线略显平淡，没有很强的戏剧张力。





## 《闲着干啥呢?》

260509-260516



如果说综艺是观察韩国内容产业最直接的窗口，那么《闲着干啥呢?》依然是最具代表性的案例。

节目延续了其一贯快速响应社会热点的制作能力，将短剧拍摄、AI音乐生成Demo等新兴内容形态迅速转化为综艺叙事素材。

更难得的是，它不仅停留在概念展示层面，而是完整呈现从创意孵化到内容生产的全流程。对于影视及内容行业从业者而言，具有极高的观察价值。



## 天才捕手计划

北京魔宙文化传媒有限公司  
辽宁

捕捉最带劲儿的亲身经历 >

1091篇原创内容

视频号: 天才捕手计划

### 魔宙

魔宙

公众号

969篇原创内容

读故事

实体书



## 法医真实探案记录



作者 廖小刀 刘八百  
演播 徐宇隆 昊 瀚

"天才捕手计划"是一个专注于记录和分享真实故事的创作品牌  
由陈拙和火柴于2018年创立  
通过多种媒体形式,包括文字、音频、动画和视频等  
呈现各领域从业者的真实经历  
这些故事往往具有深刻的社会意义和广泛的影响力  
受《边水往事》影响  
我注意到天才捕手计划并阅读了其系列作品《我的骨头会惊悚》



这个案子最让我揪心的,其实是这个女孩的生活状态。她的父母兄弟明明都还健在,但她生活得就像透明人一样,除了我们,没有人试图去找她。

破案有时就差一个契机,但契机竟明天来,还是永远不会到来,我无从得知。

这本书让我深刻体会到作者的真诚 即便这种感受仅仅来源于文字 全书的语言风格极为质朴,甚至可以说有些“冷淡” 如果用声音的高低变化来形容的话,它更像是一条笔直的直线 没有波澜起伏,也缺乏悬念设置,只有按部就班的叙述。 叙述方式,加上书籍的排版设计以及整体文风,让人不禁产生一种正在翻阅内部文件的错觉 过去观看剧版《法医秦明》的经历 让我一度认为法医具备了近乎神奇的能力 能够直接与逝者沟通 任何细节都逃不过他们敏锐的目光 然而这本却将我拉回现实:法医并非神灵 他们同样会遇到积压已久的悬案,面对无法还原真相时的焦虑与无奈 这些未解之谜逐渐成为了心底难以释怀的心结。 这类书籍的魅力早已超越故事情节是否精彩 “真实发生的实记书籍”这一特质本身就足以引起内心强烈的共鸣 我们所见所闻只是世界的一部分,世界广阔无比,愿天下安宁



世界好像变难了，我们该如何应对？ | 对谈绿洲资本张津...

42章经

121342 · 686

这期内容的 AI 含量很低，但其实又处处在说 AI。

小宇宙

长按扫码收听单集



@播客42章经

#AI、人、生命力

#一个有生命力的状态，恰恰是对自己预期比较低的状态

#一个人的「定」，往往来自于一个人的「信」

在信息爆炸的时代焦虑中

真正的破局之道在于建立「低频稳态系统」  
即通过减少目标漂移（低频）与情绪震荡（低幅）

构筑持续进化的能量护城河

这种稳态绝非静态保守

而是以「精准频率响应」实现高效成长

在人生主航道保持深耕（低频长波）

在具体执行层进行敏捷迭代（高频短波）



#我会留出空间和时间来做那些看似不重要的事情，对我来说很重要  
#现代人不再爱了，对他者不太关心了，但人的心没有变  
#宁可尝试痛苦，也不能变得麻木，因为麻木会让你失去对世界的感受  
#不要让别人定义你的黄金时代  
#女性电影永远都不够，要一直拍下去



提到生命力最近让我印象很深的女演员是文淇

她拒绝标签 不被定义

自带坚韧的少年意气 知世故而不世故

有天赋却更有敬畏心 始终保持本真

勇敢追求自我 从未停下探索的脚步 不断突破



“走呀！放下那些看似紧要的东西”

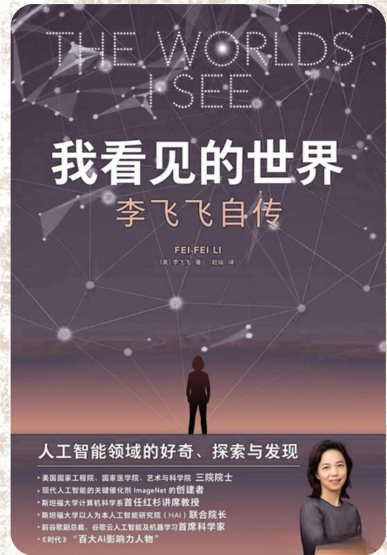
文淇

对谈

周轶君

@播客山下声

李飞飞博士作为女性、职场人士、母亲和“少数群体”的一员  
她的故事体现对个人梦想的不懈追求  
以及在多重社会角色中实现自我平衡与成长的重要性  
李飞飞如何将个人的热情与对全球视野的拓展相结合  
通过科学探索实现个人价值，并对社会做出贡献  
保持好奇心和探索欲是推动个人成长、突破知识边界的关键因素  
也是实现成功和满足的重要途径  
无论个人起点如何  
保持好奇、坚持自我、勇于探索是每个人都应该遵循的生活态度  
这是通往个人成就和社会贡献的关键



@我看不见的世界

23 我看不见的世界 | 不要让别人摘掉属于你的果实

自习室 STUDY ROOM 63073 · 451

成功者书写，总是喜欢强调眼光和坚持，而跳过幸运和偶然。但今天要讲的，是一个顾...

小宇宙 长按扫码收听单集

@自习室

#人生的召唤并不一定是远方的宏大价值，而是当下的一点点火花  
#实用主义和延迟自信，其实可以在一个人身上共存  
#好的作品总是在边界上诞生，在那里，思想永远被困在来来去去之间，陌生土地上的陌生人探索，既是局内人又是局外人

李飞飞以北极星喻理想 为梦想定向  
也因其遥不可及激发我们不断前进  
科学家无固定之家  
重大突破常在知识边界  
思想于此徘徊，由陌生领域的探索者  
既是局内人又是局外人  
AI如为我们开启新视界  
让我们能窥见寒冰时代隐藏的秘密  
AI与我们必将相互融合，成为前行路上的伙伴

### 电影·游戏·元宇宙:人与影像的主客关系之辩 Cinema, Game, Metaverse: A Discussion on the Subject-Object Relationship between Human and Image

■ 潘剑 魏梓恒 / Text/Pu Jian Wei Ziheng

摘要: 本文考察了作为主体的人与作为客体的电影、游戏、元宇宙之间的关系, 从观众与电影是主客二分的对立关系, 既已进入游戏元宇宙主体对客体的控制关系, 未来元宇宙者似可以实现主客统一, 但元宇宙法有可能剥夺人的理性思维从而将人客体化一分为二, 通过人类与影像主客关系的分析, 本文认为人类意志影像是为了获得不受限制的绝对自由。

关键词: 电影 游戏 元宇宙 主客关系

我们很难否定西方国家能够率先实现从农业文明到工业文明的进步与他们的主观意识的建立没有关系。工业革命之前一系列思想运动帮助人类确立了以人为主体的意识——除我之外的任何事物都可以被视为客体。主体在掌握客体的发展规律之后, 便可以利用客体对其进行改造。工业革命本质上是人类确立主客二分法的思想意识之后, 对客观外部世界进行实践的结晶。

随着技术发展, 人与世界的关系分为三个阶段: 最初的人与一个客体分离, 主客二分, 高维的人与一个或多个客体可以被称为“无我”或“我”的人, 具体地说, 人在出生之前, 并未拥有自我意识, 也就无法区分主体与客体, 随着年龄的增长, 从逐渐拥有自我意识, 确定了自身主体地位, 因而也有了自我意识, 从而能够区分主体和客体的关系, 即“我”与“非我”的关系, 从而建立了主客二分的思维与感知模式, 从而完全将主体置于自我与无我的对立, 从而将主体和客体作为手段的关系就此确立。在此境界中, 我与他者非彼此, 我即他者, 他者即我, 即海德格尔式的“诗意的境界”。海德格尔提到: “诗意的意思, 置身于诗神的当前, 并且受到物之本质切近的馈赠。”<sup>[1]</sup> 在此基础上, 诗意的存在绝不

是主客二分的劳碌, 而是一种超越诗神的馈赠。

#### 一、电影: 凝视的主体与黑暗中的客体

伴随着西方透视法的消遣, 西方古典主义的审美静观逐渐让位于现代文明的分钟状态。静观观点向活动观点的转变成为电影的产生奠定了观众感知形式的基础。自此, 活动影像成为现代人普遍所接受的文化界面与视觉形式。

电影诞生之初, 电影与观众之间的主体关系一直处于变化之中, 前电影时代的光学玩具(西洋镜)需要观众做取手去触摸才可以运转, 观众与光学玩具一体, 主客关系尚未区分, 影院放映导致观众与影像分离, 催生了传统电影以视觉为中心的印象感知过程。

关于观众与电影的关系, 学者们喜欢用柏拉图《高尔吉亚》中所说的“洞穴之喻”来解释。在这个隐喻中, 观众就像在小小山洞中坐着的囚徒, 影子和手影都被投射到墙上, 不能动弹, 因此所能一见的就是画面通过大光投射到洞壁上的影子, 这些影子来自于囚徒身边通过墙上扛着各种器具来回走动的人, 在囚徒的视角, 洞壁上影子的世界就是真实的世界, 甚至他们后面走动的人说话, 囚徒们认为是影子发出的声音。生活在古希腊的柏拉图不可能预见电影的发明, 但电影的发明反过来印证了人类对世界的一种认知

潘剑, 中国传媒大学电视与新媒体学院教授

魏梓恒, 中国传媒大学电视与新媒体学院 2023级硕士 1班学生

2024年3月12日 001

@当代电影

### #现代媒体环境下人与影像之间复杂关系的新视角

观众与电影之间是一种主客二分的对立关系

观众作为主体, 通过观看电影这一客体来获取情感体验和思想启蒙

这种关系强调了观众在观影过程中的主动性

即他们可以选择如何解读电影内容并从中获得个人化的感受

在传统的观影模式下, 观众的参与度相对较低, 主要以被动接受

玩家进入游戏时呈现出一种更为积极主动的姿态

表现为对游戏世界的控制关系

玩家通过操作游戏角色或游戏内的各种元素

实现对虚拟环境的有效掌控

这不仅增强了玩家的沉浸感

还赋予了他们一定的创作自由度

使得每一次游戏体验都可能有所不同

人类为何如此痴迷于影像  
认为其根本目的在于追求一种无拘无束的绝对自由

无论是看电影还是玩游戏

人们总是试图通过这些媒介逃离现实生活的束缚

寻找精神上的解放 随着元宇宙技术的进步

影视作品与观众之间的互动形式正在发生深刻变化

交互式体验让观众不再仅仅是旁观者

而是成为故事的一部分 参与到叙事进程中去

这种新型的连接方式不仅丰富了观影体验

也为创作者提供了全新的表达手段

例如, 《黑悟空》融入元宇宙的概念

则可以构建一个多维度的游戏空间

让玩家不仅仅是在屏幕上操控角色

而是身临其境地参与到整个故事情节当中

甚至影响剧情走向



@黑悟空



@阳光普照

人与人之间，即便是最亲密的关系  
也往往难以真正触及彼此内心深处的世界  
我们是否能够切实理解他人的痛苦？

家，本应是我们受伤时寻求安慰、恢复力量的地方  
但在某些情况下

它也可能成为秘密、痛苦、厌恶、压力以及误解滋生的温床



尽管电影的名字是《阳光普照》  
但整部作品的基调却并不如其名般明亮温暖  
导演钟孟宏曾解释这个片名

“人们常说，父母的爱就像太阳，毫无保留地给予了孩子。  
然而，我时常思考，世界上真的有什么东西，再多也不会造成伤害吗？  
在一个看似平凡的家庭里，小儿子阿和与朋友菜头因一时冲动砍伤他人  
导致对方失去了一只手，随后两人被送进了少年管教所  
与此同时，被视为家庭希望的大儿子阿豪

尽管性格温和且成绩优异，却突然选择了结束自己的生命  
生活中的美好事物，常常伴随着遗憾无法长久  
哥哥阿豪渴望找到一处避风港  
逃离那始终笼罩在他身上的过度期望  
而弟弟阿和则希望能够从哥哥耀眼的成功光环下  
获得哪怕一点点的关注与认可



父亲阿文的性格暴躁易怒，言语间充满暴力  
仿佛随时准备与周围的一切发生冲突  
对于妻子日常生活中那些再普通不过的问题或请求  
他总是以指责、咆哮和嘲讽回应

越是亲近的人，越懂得如何将伤口刺向彼此内心最柔软、最脆弱的部分  
家庭面临的种种挑战使得夫妻之间的关系变得空洞且极具腐蚀性  
家庭分崩离析的根本原因并非仅仅因为阿和走上了错误的道路  
也不是由于小玉未婚先孕

更不是沉重的债务或其他人生逆境  
而是源于情感上的真空状态以及沟通上的沉默寡言  
阿豪在无尽的期待与压力之下崩溃，最终走向死亡  
阿和则在长期缺乏关注与爱护的阴影中越陷越深