

乐嘉 放大痛苦补足自己

从《非诚勿扰》到《老公看你的》再到《妈妈听我说》，从没想过会从事电视行业的乐嘉却一步一个脚印在电视圈描绘出了属于自己的“性格色彩”——他时而犀利、咄咄逼人，时而感性、静心聆听……他说，不管人们是爱他还是恨他，每一次登场，他都只想做自己。

■文 | 王姘 ■图 | 资料

现场 Live



在《妈妈听我说》的开机发布会上，六六和乐嘉打招呼的方式就是斗嘴。很少有人看到这样的乐嘉——你说yes，我说no，总之就是要反着来。现场有记者问到六六是否与儿子能亲密交流时，自认为对六六非常了解的乐嘉立刻给出肯定答案，谁知六六却立马否认。对此，乐嘉大为“不满”，甚至要撸挑子走人。六六马上打起了圆场：“我们有可能现场直接闹翻，节目两期之后瞬间歇菜，要么这个光头主持人换了，要么我这个儿童教育专家换了！”

让更多人学会聆听

Q：之前的两档情感类节目让大家非常喜欢你的风格，为什么会想到加入《妈妈听我说》这样的亲子秀节目？

A：我觉得在这个世界上有两样东西是永远不会变的：第一个是情感，第二个是亲子关系。和成人感情世界存在问题一样，现代人在和自己的孩子相处的时候也不知道该怎样进行良好的沟通。其实，每一个孩子都是一种色彩，每一种颜色都包含着童真和稚嫩。作为家长，我们应该明白，其实孩子们看得出你们的冷漠与热情，也听得出敷衍与认真。所以，这个节目就是要告诉家长们：当孩子们的心声汇集成了最强大的呐喊，那我们何必多言？这也是我觉得这个节目最好的地方，它的目的就是要教给人们学会聆听。

第二，我觉得《妈妈听我说》不属于“真人秀”，因为没有东西需要“秀”，我们会请明星没错，但明星只是“引子”，核心的关键是参加每一集录制的普通家庭，他们都来自于大千世界，他们所面临的问题就是真实世界的状态，只有“真实”才能让所有的成人真正听到孩子们的心声，这是非常珍贵的。你去看，现在热播的亲子类节目，明星和他们的孩子们怎么玩，今天穿了什么衣服，换了什么手机……但是又有几个大人有机会真正去听小孩到底在说什么。其实，我们静下来听的时候才发现他们所理解的世界其实比我们想象的要深刻得多。

Q：和六六的组合其实让大家觉得挺意外的。

A：我和六六很多年前就认识了，我们就是一对最佳损友。所以这一次，我觉得只有她和我联袂搭档才能做出这个节目应该有的效果。因为我是一个活得比较严肃的人，幽默感不是很强，但我有一个特点，如果我的搭档是一个比较活跃的人，我内心搞笑的潜能就会被无限激发开来，六六在这方面非常在行。我以前在南京做过节目，南京有一个方言叫“甩货”，就是“二货”的意思，六六就是这种什么都能讲，什么都敢说的人。你再也见不到比她尺度更大的人，我的所谓的“犀利”、“咄咄逼人”到了她那儿就跟小儿科一样。

Q：在节目中也可以用性格色彩分析法分析这些孩子们吗？

A：当然。我跟你随便举个例子，看看什么叫孩子的性格差别？我以前住的小区是高层，我坐电梯，很容易碰到两对母子。其中一个小孩一看见我就问他妈妈：为什么这个叔叔没有头发？边问还边冲我做鬼脸。她妈妈很本能的反应就是“去、去”，然后和我打招呼说抱歉。但我觉得那个小孩很好玩，但他妈妈会一直把小孩子往身后挡，不搭理我。而另外一对母子呢，我看到那个小孩就主动打招呼，问他叫什么名字，那个小孩就藏在妈妈后面低着头不说话。前面的孩子性格就非常开朗和积极，后面那个极其内敛和含蓄，这就是孩子的差别。如果你不知道的话，打交道就会有问题。以前我没有研究性格的时候，我就认为，面对所有人你都要非常热情主动，甚至加上一些肢体上的接触。但后来我发现，如果你面对的是后面一个小孩，他原本就跟陌生人有一定距离，你还要非常主

动地想和他交流甚至表现出要和他肢体接触，他就会产生强烈的抗拒和反弹感。所以不同性格的小孩差异非常大，应该有一些不同的方法来引导。

真正的力量是敢于面对自己

Q：《非诚勿扰》的时候，看到你愤怒过，也看到过你会因为嘉宾说的话感动落泪，没有想到在这样的亲自节目中，你也会落泪。

A：那是因为你看我节目看得太少了，这和做什么类型的节目无关。难道，一个人自然的情感流露和情绪宣泄还要分在什么场合吗？说实在的，我这辈子最享受的事情就是做最真实的自己，天生的。

Q：“天生的”好像是你很喜欢说的三个字，所以面对大家的质疑或肯定，只要你认为是“天生的”就不会去改变？

A：这三个字表示：我承认你们提出的问题的确是存在我身上的，我觉得一个真正内心有力量的人就要敢于承认自己的弱点。如果面对大家提出质疑或肯定，特别是提出质疑的时候，那些不承认的，往往是最脆弱的人。另一方面，我也会做自我解剖，我很赞同大家对我的质疑，因为到目前为止，我只承认我在演讲上是有天赋的，至于主持，我只能说是业余的。这个世界上有太多有才华却没有机会露面的高人，我算个屁呀。我坚定地相信在这个世界上，我就是个屁。所以，每个人都需要激情和勤奋，很多事情需要激情来推进，很多能力需要勤奋来补充。天生的，只是先决条件，还需要后天补足。

Q：当你认识到自己的问题，自我解剖的时候，常常用什么方法来补足自己？

A：在性格色彩中，有一个专业术语叫做痛苦放大法，它核心意义就在于怎样去发现性格中一些自己过去没有关注到的问题。比如，如果一个已经需要减肥的人他自己根本没有察觉到自己身体的肥胖程度，我帮助他的方法，就是给他看很多肥胖者的图片，反复强调肥胖会带来的痛苦和疾病，不断营造肥胖带来的痛苦感受，这时候你就会觉得是真的很痛苦。国外的很多香烟外包装，全都印着抽烟有害健康的图片，就是想让人们对吸烟产生的危害有畏惧感。同样，解剖自己最好的方法也是如此。但你看到痛苦的案例多了，你肯定会想到，好像也有诸如此类的事情在自己身上发生过，久而久之，你就会进行自我解剖并正确面对和改正这些问题。



我有胆量承认我自己的虚弱，有能力去解剖开我的虚弱面是哪里，一个真正内心有力量的人，他是承认自己有虚弱面的。

爱结网进军国内影视界

日前，“爱结在中国·全媒体平台发布会”在上海成功举办，这预示着爱结网不再仅仅是一家互联网站，而是集网站、杂志、图书、移动端、电影、电视、出租车互动屏于一体的全媒体平台。活动现场宣布成立北京爱结影视文化有限公司，这标志爱结正式涉足国内影视界。

本次活动是爱结开启婚礼行业全媒体平台的开始。未来爱结所属的XO集团将是以后婚礼行业为核心的媒体整合优秀案例，也将为国内文化传媒的发展提供另一个可借鉴模式。

伊莱克斯保鲜一键设定

研究表明不同食材在长期保存时需要不同的温度，新近上市的伊莱克斯智盛冰箱，拥有NutriFresh™精控保鲜区，一键设置便能轻松针对肉类等不同食材进行保鲜。比如保存水果可一键调节至4℃，之后温度将恒温保持在4℃，最大程度保持水果新鲜度。保鲜肉类或鱼类时，可一键调节至-2.5℃或-1℃，可高质量延长肉类保鲜时间。同时，还设计了7℃解冻模式，解决时间有限的都市人群的食材解冻难题。

世界杯最夯的观赛神器你知道吗？

如何拯救世界杯的激情突袭

据统计，世界杯期间，激情指数迅速攀升，部分狂热球迷甚至兴奋勃起。可赛事都是在凌晨，激情来袭该如何释放？

最夯观赛神器KEY趣飞机杯

最夯的观赛神器——KEY趣飞机杯世界杯定制款，专为喜爱挑战极限乐趣的男士研发，杯身世界杯元素的动感图案，杯体内部采用高档TPE材质，不规则的浮点纹理设计，带来无限快感；便于清洁，还可反复使用。

火爆射门操红遍球迷观赛夜

世界杯期间，与KEY趣飞机杯一样火爆网络的是

足球宝贝跳射门操的视频。身着性感运动装的

足球宝贝热辣劲舞，帮助球迷舒缓观赛的疲惫。男性网友反映相当吸睛，同时使用KEY趣飞机杯，堪称观赛活血神操。KEY还派出性感足球宝贝充当快递送货上门，惊呆不少正在家观看世界杯的球迷。

KEY来自美国，是以探索情趣为品牌精神的知名情趣品牌，在世界杯带来应景十足的定制款，活力款、激情款，满足不同需求，在营销上也可谓尽心机，从射门操到足球宝贝送飞机杯上门，为广大球迷带来奇趣的互动体验，一时坊间名声大噪，吸引了越来越多的热情拥趸！

