

# 《伟大的长征》今晚央视一套开播

## 以《觉醒年代》原班主创为核心班底

60集重大革命题材电视剧《伟大的长征》于今晚起在央视一套黄金时段播出,爱奇艺、咪咕视频等网络视听平台同步首播。该剧以电视剧《觉醒年代》原班主创为核心班底,故事以1934年1月至1937年1月为背景,以中央红军长征为主线,是首部全景展示红一、红二、红四方面军和红二十五军等多路红军波澜壮阔长征历程的电视剧。

电视剧《伟大的长征》由中宣部文艺局、国家广播电视总局电视剧司全程指导,历时5年创作。主创团队先后三次重走长征路,系统梳理长征沿线博物馆馆藏和海量史料。全程历经6次大规模跨区域转场,前期拍摄457天,艺术还原长征沿线形态各异的场景



700余处,使用30多万件道具、3万余件服装。该剧用行业顶尖8.2K电影级摄影设备及配套灯光

系统,以超高清全画幅技术标准拍摄。剧组1:1真实还原遵义会议会址、泸定桥等百余处重要场景,并运用版画这一形式为全剧增添了艺术气质。

该剧总制片人刘国华表示,剧组以笨功夫、真功夫、苦功夫还原历史,用心用情诠释《伟大的长征》蕴含的伟大长征精神。总编剧陈晋说,写长征是体力活,也是精神活,创作要在品质上走深、走细、走厚重,使作品兼具现实主义基调和浪漫主义情怀。导演张永新表示,拍长征要爱上长征,希望观众尤其是年轻观众喜欢《伟大的长征》。

记者 王轶斐  
图片由剧方提供

## “神兽归笼” 家长却为何焦虑?

国庆长假结束,“神兽再次归笼”。但一些家长并未松口气,有家长称:“孩子返校后,我开始失眠、焦虑。”

家长控制感缺失带来情绪内耗

首都医科大学附属北京回龙观医院临床心理科主治医师李玉龙说:“‘开学的是孩子,焦虑的是家长’现象,本质是家长控制感缺失等心理因素叠加的情绪内耗。”

假期里,不少家长“全方位”管理孩子的学习与作息。开学后,孩子步入校园生活,家长的“掌控”开始“脱钩”。家长无法实时掌握孩子的想法与状态,这种未知带来的“失控感”极易催生焦虑情绪。

不少家长把孩子的成长、成绩与自我价值深度绑定,孩子的失误会被放大。李玉龙说,“孩子落后是我的失职”是不少家长的心理通病。当孩子做得不好,家长自身会有非常大的挫败感,不仅责怪孩子不争气,也会怨恨自己做得不好。

从一日三餐到课业、人际关

系,家长反复“脑补”各类可能出现的问题,孩子表现出的“适应不良”,很可能被家长解读成“被嘲笑”“被孤立”“跟不上”。

家长的焦虑情绪会“传染”给孩子

许多家长并未意识到,家庭成员间的情绪具有极强的传染性。家长的焦虑、紧绷、担忧会潜移默化传递给孩子。

有些孩子会在家长反复暗示、叮嘱、担忧中,放大对“开学”的抵触与不安情绪。

李玉龙说:“情绪具有明确的社会传染性,即便家长不说,心跳加速、肌肉紧张等自主神经系统的微妙变化也会通过非语言通道被孩子捕捉到。”

孩子会将“开学场景”与家长的“压力信号”错误捆绑。孩子认为只要“开学”,爸爸妈妈就“心情不好”“容易紧张”,导致孩子厌学以及自我否定,形成“家长焦虑,孩子抵触,家长更焦虑”的恶性循环。

缓解家长的焦虑,关键不是消

除焦虑本身,而是切断焦虑的传染链,重建家庭情绪稳态。“家长要尽可能少给孩子‘压力信号’。”李玉龙说。

如何重构开学后的亲子关系?

家长可以尝试从“对抗焦虑”到“接纳焦虑”。当焦虑来袭时,可对自己“三问”:一问这个想法有确凿证据吗;二问最坏情况发生的实际概率是多少;三问即便发生,我有哪些应对资源。通过这种方式,家长能降低一些焦虑程度。

家长不必苛求孩子快速收心,要给孩子一段适应时间。要求孩子“立刻恢复上学模式”,反而会触发孩子心理抗拒,延长适应期。

家长关爱孩子也别忘了关爱自己。情绪稳定的成年人是孩子最安稳的支持系统。家长尝试把爱好捡起来,运动、阅读、社交……不管多忙,一定要挤出时间为自己做一些事,这也是缓解家庭开学焦虑的“良药”。

据新华社电



昨日,南开大学附属北辰医院“巡回医疗进镇街,护佑百姓健康路”第十五场义诊走进双环邨街佳园北里社区。工作人员向居民发放健康宣传资料,普及高血压、高血脂、糖尿病等常见疾病防治知识,围绕寒露节气养生要点,科普低盐饮食、合理运动、规律作息等健康生活方式。

文/摄 记者 史嵩



## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙(3—4)

孙前程瞅准先力集团收购谈判的关键时刻,发动一批退休职工到新城集团门前深情话别,还把陈新城推上去讲话。陈新城当众表态,一定在收购谈判中尽全力维护老职工的利益。这下给收购谈判造成了很坏的影响,袁英时终于狠下心来,让陈新城彻底退休。顾明告诫晓晴不许再去找孙前程。

### 专题

#### ■ 天津卫视

21:20 医探究竟

孩子莫名紧张、害怕,没生病却浑身不舒服,到底是怎么回事? 频繁眨眼、清嗓子、摇头甩手,为什么越纠正越严重? 孩子突然夜间尿床,根源竟然是“害怕”? 天津市儿童医院心理科黄明欣医生、北京航天总医院干部医疗科原山医生,从心理、中医、营养等多维度,系统拆解儿童情绪压力带来的连锁身体反应,帮家长看懂孩子的情绪语言,找到真正有效的应对方式。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙

21:20 医探究竟

#### ■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

#### ■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:九丹

21:10 文艺有腔调

#### ■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:青山遮不住

19:00 强档剧场:希望使命

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:我和我的传奇情仇

#### ■ 体育频道

18:00 旗开得胜

21:25 直播:德甲联赛第5轮 科隆VS门兴

#### ■ 教育频道

19:20 法眼大律师

20:10 大医说

(节目如有变动 以当天播出为准)

### 明日演艺

★剧目:喜剧《蒋公的面子》

明日 19:30 天津大剧院歌剧院

★剧目:相声专场

明日 19:30 名流茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 谦祥益文苑

★剧目:相声专场

明日 19:30 天津市西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日 19:30 民园相声茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 嘻都青年相声剧场

(么家佳)