

姐姐们既是队友，也是对手，都在彼此成就，这种温暖会让你有一种共情，会让你更加善意地面对世界，这才是女性力量带给我们最美好的感受。

人都更理性、更杀伐果断。

女人是可以帮助女人的

姐姐们之所以能浪得如鱼得水，在记者看来，就是因为观众从中看到了被误解太久的、真正的女性力量。因为立场、经历的相似，女星们互相理解、看到对方的价值和闪光点，成就最暖时刻。

也因此，尽管吃瓜群众又是截图又是微表情分析，拿着放大镜在寻找女明星勾心斗角的蛛丝马迹，却失望地发现，满屏望去，全是惺惺相惜，以至于每每让人看得流泪满面。

舞蹈动作不标准的，姐姐带着抵，唱歌RAP没学过的，姐姐带着练，有人不自信怕拖后腿的，姐姐带头鼓励，“你已经做得很好了，我们相信你！”每一次，我们都以为她们的世界要崩塌了，最终却又一身傲骨地在舞台上绚烂绽放。

“女人是可以帮助女人的。”万茜的这句话，让我们看到了除了塑料姐妹花之外的女性世界里，不是只有“甄嬛传”，还有真正的理解与欣赏。

曾经大红大紫的阿朵在经历过九死一生之后，重新站上舞台。燃烧自己，在舞台上做最好的表演，阿朵做到了。更难能可贵的是，她让自己的光照亮了别人。公演第一

场，阿朵与宁静、袁咏琳的《兰花草》铿锵有力，燃炸全场。阿朵的民族风和民族的宁静、流行的袁咏琳配合得天衣无缝，私底下，阿朵作为专业歌手，充满了对宁静的欣赏，她想的是让非专业歌手出身的宁静找到最舒服的感觉。阿朵对袁咏琳说，我们作为职业的歌手，一定是先要考虑让静姐找到她最舒服的感觉。我们就想保护静姐，她就应该做她的女王。这个时候的阿朵，温暖如水。

第二轮比赛，阿朵鼓励袁咏琳当团长，并义无反顾地成为袁咏琳的团员。阿朵说，我看到了她身上的才华。当袁咏琳担心自己因为人气过低而被淘汰伤心不已时，阿朵感同身受袁咏琳身上怀才不遇的无力感。当袁咏琳再次想退出队长这个位置时，阿朵鼓励她，“这是你

下图：姐姐们的公演嗨翻全场。



的功课，这是放在你面前要突破的功课”。即便最后比赛，阿朵因为不善于表现自己，没有话题热度而被淘汰，她在离开的最后一个瞬间，没有为自己，而是为袁咏琳拉票……

一开始不愿跳舞的大姐大宁静，从队友身上找到了信任，开始卖力练习，整个人都柔软起来，甚至有点怨恨节目让她变得“母里母气”，动不动就掉眼泪。吴昕被要求十天学会贝斯，没有责怪队友，只担心自己达不到标准，还为蓝盈莹的严苛和求胜心解围。后来她的惊人大劈叉，奉献了整个团队最精彩的比赛瞬间。

公演舞台都是在这样的情感状态下呈现出来的，所以很多网友说“姐姐们又飒又美，女性力量max”。

为什么我们爱看这样的故事？用万茜的话来回答：“姐姐们既是队友，也是对手，都在彼此成就，这种温暖会让你有一种共情，会让你更加善意地面对世界，这才是女性力量带给我们最美好的感受。”

这就不难理解，为什么在第二期公演中，最催泪的一首歌居然是《这是因为我们能感到疼痛》。15岁出道即巅峰的张含韵、韩国出道拿奖拿到手软的孟佳，娱乐圈浮沉十几载，最后活成了小透明的她们，当然更知道如何诠释女性之间的理解与互助：“我痛过，所以可以大声宣告，你的痛，我明白了，拥抱再多一些。”

真心希望掀起滔天巨浪的姐姐不止节目中的30位，更多人生过得通透的姐姐们也能够顺利出圈，让“姐圈”的浪花来得更猛一些吧！