

# 《乘風2024》裡 她為什麼總抱著一隻雞？

名創優品應該沒想到，自家墩墩雞在《乘風2024》播出後又火了一把。

節目裡，陳昊宇和這隻小雞公仔簡直是形影不離，走哪帶哪，吃飯得抱著，練舞得看著，睡覺也得枕著，過上了真正的「有雞生活」。

就連和別的姐姐合照時，她都要把小雞帶著。

這隻小雞叫墩墩（DUNDUN），是MINISO名創優品在2021年4月推出的原創IP。這些年來，它在《大偵探》《密室大逃脫》《聲生不息》等綜藝中都有亮相，也曾被何炅、楊蓉、毛不易等人rua來rua去。

不過，像陳昊宇這樣原地化身「墩墩雞推廣大使」的，還是頭一個。

這隻小雞到底有什麼魔力，為什麼陳昊宇去哪都要帶著它？

**萬物皆可「阿貝貝」**

走哪帶哪，離開它一切都不好了，可以說，這只墩墩雞已經成了陳昊宇的阿貝貝。

阿貝貝，這一名詞源於抖音博主「西貢A貓」，她在視頻裡向網友介紹了一條名為「阿貝貝」的小被子，這條被子堪稱她兒子的睡覺神器，在兒童創造力的加持下，被子陸續扮演了頭套、圍巾、手套等角色。

隨後，眾多網友紛紛在評論區曬出陪伴自己多年的毛毯、玩偶甚至是牛仔外套。伴隨著視頻的爆火，阿貝貝逐漸成為那些陪伴人們較長時間的「老朋友們」的代稱。

現在所說的阿貝貝，就指陪伴了人們較長時間、且可以帶來滿足感或安全感的事物，它們往往代表著主人的情感寄托。

留心觀察，會發現阿貝貝現象簡直不要太常見。

在動畫片《小豬佩奇》裡，小喬治最愛的玩偶「恐龍先生」就是一款典型的阿貝貝。

無論是吃飯、洗澡還是睡覺，恐龍先生都會和喬治同屏出現。

類似的還有「不老男神」湯姆·克魯斯愛女蘇瑞的邦尼兔。在小姑娘幼年時期的街拍照裡，這隻兔子的出鏡率可謂是相當高，無論是春日的紐約街頭，還是夏天的洛杉磯機場，有蘇瑞的地方，就大概率有邦尼兔。

當然，並不是只有毛絨公仔玩偶才能成為阿貝貝，它們的種類可沒卡得那麼死。

《摔跤吧！爸爸》的主演阿米爾·汗，他有一隻枕頭從不離身，就連來中國出差期間，這位銀幕上的鐵血硬漢都隨身抱著他的阿貝貝。

再比如演員羅晉，在綜藝《非常靜距離》裡，他就被爆料有一件掛在床頭但從未穿過的紅色衝鋒衣，每逢睡覺就必須搓一搓衝鋒衣的衣角，大學同學稱這件衣服「從大一搓到了畢業」。

憑借一句「洪荒之力」火遍全網的傳圖慧則習慣斜跨一條紅色的繩子，這條名叫「摸摸」的紅繩曾陪伴她度過漫長枯燥的訓練時光，是她安全感的秘密武器。

不過上面這些都還算比較正常，要論起最神奇的阿貝貝，莫過於戚薇家的美妝蛋。

戚薇曾在節目裡親自爆料稱，女兒lucky睡覺的時候手裡必須抓著美妝蛋，在親子綜藝《想想辦法吧！爸爸》中，爸爸李承鉉還因為美妝蛋不慎丟在機場而急得團團轉。

一句話總結，阿貝貝就是寄托了你情感、是你安全感來源的物品，萬物皆可阿貝貝。

## 阿貝貝的誕生

實際上，阿貝貝在心理學領域有一個含



義相似的專業名詞：過渡性客體（transitional object），指兒童的第一個「非我」（not-me）所有物，我們可以借助它來理解阿貝貝的誕生。

精神分析學家、客體關係理論主要奠基人瑪格麗特·瑪勒（Margaret Mahler）把兒童心理發展劃分為三個時期：孤獨期、共生期和分離-個體化期。過渡性客體一般就出現在分離-個體化期。

研究發現，6~10個月大的嬰兒會進入分離-個體化期的第一個階段。他們一方面渴望對周圍環境進行探索互動，另一方面又害怕遠離母親的風險。這個時候，嬰兒在軀體上開始感覺到媽媽是「另一個人」，嘗試觸摸媽媽的鼻子、眼睛、耳朵，甚至會把媽媽的頭髮放進嘴裡咬一咬。

在這一階段，如果自己的情感得不到媽媽的回應，孩子們就會退而求其次，用自己獨特的方式創造出一個「非我」所有物。這個東西可以是一塊柔軟的毛毯、一個毛絨玩具，甚至是某種熟悉的聲音，其特有的「觸覺紋理和氣味」有著同母親的慰藉相聯繫的特徵，從某種意義上發揮著代替母親的功能，可以滿足孩子對身體接觸的需要並幫助他們降低分離焦慮、獲取安全感。

1951年，英國心理學家唐納德·溫尼科特（Donald Winnicott）對這一現象進行了深入研究，將嬰幼兒用來自我陪伴、自我撫慰的母親象徵物命名為「過渡性客體」。

著名的「恆河猴實驗」則從側面說明了過渡性客體對兒童成長的重要意義。

美國心理學家哈利·哈洛（Harry F. Harlow）發現，對於從小與母親分離的猴寶寶來說，它們更偏愛不能提供食物但觸感柔軟的人造「絨布猴」。相反，能提供奶水但觸感堅硬的「鐵絲猴」則往往是被猴寶寶拋棄的角色。

不過，在溫尼科特的研究中，並沒有明確針對成年階段過渡性客體的表述，而是從發展的視角進行了洞察性的概括，「它（過渡性客體）沒有被忘記，也沒有被哀悼。它失去了意義，因為過渡現象變得彌散了……」

如今我們所說的阿貝貝，並沒有限定年齡，說只有兒童才有阿貝貝，實際上阿貝貝是一個全年齡段的過渡性客體。

除了分離-個體化期得不到母親足夠的回應，泛靈心理也是成年人擁有阿貝貝的助推器。

兒童心理學家讓·皮亞杰（J·Piaget）的研究表明，兒童會將無生命的物體視為具有生命和意圖的認知對象，這就是泛靈心理。從天上的星星月亮，到地上的樹木花草，乃至於自己的玩偶和枕頭，在孩子看來都可能擁有獨立的意識，給玩偶起名字、穿衣服，和芭比娃娃聊天、過家家都是正常操作。

隨著個體知識的增長，泛靈心理也會逐漸淡化，但部分人在成年後也依然有類似的思維傾向。

豆瓣就有一個名為「毛絨玩具也有生命」的小組，組規中寫著：「每一個毛絨玩具，都有閃閃發亮的靈魂」。

如今，組內已匯聚四萬七千多名「飼養員」，日常就是分享自家「寶寶」的可愛瞬間，交流「洗完澡怎麼讓毛毛變蓬鬆」的護理心得。可見，阿貝貝早已不是孩子們的專利。

英國人類行為學家德斯蒙德·莫里斯（Desmond Morris）在其著作《裸猴》中提到，嬰幼兒時期與母親的柔軟接觸會給我們留下終身印記，當面對生活帶來的焦慮與不安時，我們會渴望擁有一個溫暖柔軟的避風港，既然回到媽媽肚子裡是不可能的事，那麼在毛絨玩具的抱抱裡尋找平替也情有可原。

無論是名創優品的墩墩雞，還是備受年輕人喜愛的JELLYCAT，它們之所以能成為眾所周知的「情感代糖」，就是因為和受眾心底的精神需求達成了完美契合。

但是，也有不少擔憂阿貝貝會妨礙身體發育，對心理造成不良影響。許多家長甚至千方百計地想要讓孩子遠離阿貝貝。

今年2月就有報道稱，為了讓外孫女戒掉了25年的枕頭巾，外公就將其偷偷藏了起來。不過該計劃最終還是在女孩的「圍追堵截」下宣告失敗。

實際上，兒童對阿貝貝產生依戀是一種正常現象。

由於人們對阿貝貝的需求程度各異，有些人在成年後也會繼續依戀它。

如果感覺阿貝貝對我們造成了身心健康方面的負面影響，最好及時前往醫院就診並進行專業的心理評估與治療。如果沒有影響身心健康，那麼，只是保留一隻毛絨玩具或者其他不會影響他人的物件，這沒什麼大不

## 錢昆打油詩 迎龍年

舞獅舞龍舞編躑，  
鼓樂齊鳴嗨翻天。  
岷市中國城沸騰，  
烏決人群迎龍年。

