

# 在综艺节目中打造“人生样板间”

从《乘风2025》陈德容的“划水”，到《无限超越班》王星眼神的变化，从《声声不息》陈慧娴与梅艳芳的世纪和解，到《歌手2025》林志炫用力过猛的《悟空》嘶喊，综艺节目始终在创造着一个又一个社会话题，以“热搜”的形式，聚集着大众的谈资。

尽管这些以明星为主体的热点话题摆脱不了“窥私”的意味，但我们从这几档综艺中都看到了“N种人生状态”——比如划水的委屈与才女人设的塌方，比如从流量尝试转型演员的专业阵痛。

真正被关注的节目，有着关于“人生演绎”的共同特点。《乘风破浪的姐姐》重新定义“中年女性”，《无限超越班》以演技之名重塑人生，《声声不息》在怀旧里尝试找到个人留在时代的痕迹，《歌手2025》不以修音的舞台完成对专业度的挑战。

因此，就算是因为明星而引发关注与讨论，我们依然相信，能够看到“N种人生状态”，才是我们“追”综艺的根本动力。而一档综艺想要获得持续的关注，就必须为观众打造不同的“人生样板间”。

在综艺节目中打造“人生样板间”，就是要为观众提供看到“另一个自己”的机会。综艺中的角色，能够代表观众去熟悉或陌生的地方，经历观众渴望或逃避的生活。

在综艺节目中打造“人生样板间”，在于综艺能够提供人生的各种可能。文旅节目的兴起，在于提供“诗与远方的生活样板”；文化节目的繁荣，在于刻画“曾经的我们”。潮流节目告诉我们“青春的模样”，推理节目善于搭建“盗梦空间”。

在综艺节目中打造“人生样板间”，在于观众对综艺的需求，正在从单纯获取“情绪价值”，逐步上升到获得“人生模板”。

未来综艺的破局，就是在综艺中实现个人人生的延伸。

## 视觉与叙事交织推进的大屏综艺

我们习惯把浙江卫视《中国好声音》视为中国综艺蓬勃的重要节点，在于它凭借高投入的“舞美制作”与“明星阵容”，拉开了中国综艺的“大片化”时代。紧随其后的湖南卫视《爸爸去哪儿》、浙江卫视《奔跑吧兄弟》，又在户外综艺中通过无死角、全角度的机位设置，以大素材量的二次创作，形成“花字+表情+景别快切+跟拍”四位一体的视觉节奏。由此，“炫舞美+全明星+多



机位”营造出的视觉盛宴，成为综艺提供给观众的基本体验。及至当下，AR、XR、裸眼3D、AI等技术手段，又为视觉体验提供了更多的创新空间。

几乎与视觉化叙事脉络同步的，是剧情化叙事的探索，通过设定剧情来限定情境。浙江卫视的《24小时》、湖南卫视的《七十二层奇楼》都是早期“剧情化综艺”的尝试，但在“剧情”和“游戏”关系的处理上并不成熟，可以视为《奔跑吧兄弟》的另一个概念版本。东方卫视的《极限挑战》，得益于恰当的嘉宾阵容，开始形成明显的剧情化叙事风格——一期一主题，人物一期一身份，最重要的是，角色是在剧情推进下通过策略（包括破坏节目规则的策略）而非纯粹的游戏完成任务。

但真正将“剧情化”推向成熟的，是以总台《典籍里的中国》《唐宋八大家》为代表的文化类综艺。此类节目以古今观照的形式，首先让剧情背景有了明确的年代，赋予人物角色以真实、人物的语言与行为以合理，再以对话、体验、探访等非游戏的方式，推进既定主题，形成与传统户外真人秀完全不同的风格。

文化综艺对“剧情叙事”的成熟演绎，正是提供“人生样板间”之一。观众跟随节目中的现代人，回到相对真实的古代场景，与确曾存在过的古人对话，体验当时的风俗，本就是一个角色奇妙的人生体验。这种体验有具体代入、有基础的环境认知、有具体可感的技艺或风格，远比单纯的视觉表达更有持续吸引力。从这个角度看，“现代

人回到古代”的穿越手法，更符合“人生样板间”的打造。

从“下饭伴随到观照模板的网络综艺”相比于大屏端，网络综艺更合适、也更应该提供“人生样板间”。

《奇葩说》的出现，标志着网络综艺开始从大屏综艺的搬运平台，转型为基于网络传播特点制作生产的“网生”综艺。这档节目的看点，就是把各种可能的人生境遇浓缩成辩题，在语言交锋中建构、体验。只是囿于节目形式的简单，无法在节目中建构起一套完整的“限定情境”，所以《奇葩说》只是提供了人生体验的话题。《青春有你》《创造营》《明日之子》等选秀节目的井喷，标志网生综艺的成熟，也标志“人生样板间”的初步构成，但遗憾的是，这一类节目看似繁荣，本质上都在同一个赛道重复，只能说是围绕“成长”这一主题，为观众提供了同一个“样板间”。

直到《中国有嘻哈》《乐队的夏天》的出现，这个“样板间”才有了群体分层与年龄痕迹。“嘻哈歌手”与“乐队”，两个我们略感陌生的群体，用他们自己的音乐态度，带给观众与众不同的“人生体验”。特别是当朴树说的“到点了，我该休息了”这句话被剪辑进《乐队的夏天》的正片，更是凸显出这档节目作为“人生样板间”的意义。

网络综艺在一段时间被称为“下饭综艺”，强调的是其伴随感，但是这种纯粹的情绪价值，就像是大屏端的视觉享受一样，极容易引起疲劳感。其实网络的价值，在于为大众的生活提供“冒犯”或“逃避”的可能，这是网络综艺提

供“人生样板间”的天然土壤。

就像《奇葩说》逐渐让位于《吐槽大会》《脱口秀大会》。因为比起“辩论”的方式多少都要“以理服人”，带有“冒犯”的表达更加快意恩仇。《奇葩说》或者更说，比如“解构崇高”等文化意义上的解读，此类节目对于观众的价值，更在于提供了一个肆意表达的舞台，这个舞台不只是在表达人生态度，更是汇聚了不重复的惬意人生。

这也就不难理解为什么旅行节目无论是在大屏端还是网络端，都能够大行其道，露营、远方、探险、穷游、周末时光等人生模板层出不穷，为节目打造人生样板间提供了无限主题。

真正将“人生样板间”打造成成熟的网络综艺，是以《令人心动的offer》为代表的职场类节目，和以《再见爱人》为代表的家庭情感类节目。“职场”与“家庭”，本来就是现实生活中最重要的两个领域。

《令人心动的offer》一改传统职场节目单纯强调“供需关系”的“实用性”，记录不同人物在“实习转正”中的工作状态和人际交往，为观众提供不同类型的“职场样板”，并在比较中找到自我职场的观照。《再见爱人》截取家庭生活中最极致的“离婚边缘”情境，将不同类型的夫妻放置同一个空间中共同审视，同样也是在为观众提供不同类型的“家庭样板”，观众也会在“离”与“不离”的讨论中，观照到自我的家庭生活。

从大屏综艺和网络综艺的发展脉络中不难看出，“人生样板间”的提供，是观众对综艺需求提升的结果，也是综艺节目不断适应时代发展的自我更新。无论是大屏综艺还是网络综艺，通过“限定情境”的综艺手段截取现实生活的横截面，为观众提供观照自身生存的样板，而不是沉溺于舞美、镜头和明星的炫技，更不是停留在情绪的伴随上，才能真正彰显综艺节目的价值。

近年来，唱衰综艺发展的论调甚嚣尘上，理由无外乎二：第一，缺钱；第二，缺钱。十年前，讨论综艺节目体量的门槛是“亿”，如今，五六千万元的投资堪称“大投入”。“腰斩式”的投资看似让综艺创作陷入瓶颈，实则促使创作焦点从艺人、机位、舞美等外在元素，回归到对观众需求的内在探索。从这个意义上说，当下的综艺生产，正在趋于健康理性。

# 中国动画：迎来前所未有的发展机遇

中国动画以独特的东方美学和现代叙事方式，架起了一座座联通中外的“文化金桥”。近年来，随着中国动画产业的高质量发展，一批优秀的国产动画作品在全球100多个国家和地区发行播映。其中，《哪吒之魔童闹海》《长安三万里》《深海》《中国奇谭》等作品，获得了破纪录的票房和收视成绩。这标志着中国动画出海实践已从单一内容传播升级为多维度的文化价值传播。梳理中国动画出海在内容创作、产业生态构建、国际传播方面的有益经验，将为其未来探索如何更好发展助力。

## 从产量突破到题材创新，中国动画风靡海内外

近年来，中国动画产量和产值实现突破式增长，产业进入“高产出、高口碑”的良性循环。全国备案公示动画片数量屡创新高，一批兼具艺术价值与市场潜力的精品力作如雨后春笋般涌现。

这种风靡海内外的传播现象，正源于中国动画创作格局的深刻变革——如今的海外作品已突破单一类型束缚，构建起传统文化、科幻冒险、现实题材交相辉映的立体矩阵，以丰富多样向世界讲述中国故事。在传统题材领域，《愚公移山》《大禹治水》《八仙过海》等以经典名著、神话故事、民间传说为蓝本，融合国画、剪纸、京剧等传统艺术样式，作品特色鲜明。这些创新演绎传统文化的作品通过“丝路视听工程”等项目，在“一带一路”共建国家播出，向世界展示了中国文化的魅力。科幻题材也不断突破，以新颖的故事设定和视觉效果吸引国际观众。如动画《三体》在日本、韩国、越南、俄罗斯、印度等国家和地区发行，激发了各国观众对中国科幻文化的浓厚兴趣。现实题材动画则以贴近生活的故事情感和真实的情感表达，赢得了海外观众的共鸣。如以中国普通家庭生活为背景，讲述亲子关系与成长故事的《大头儿子和小头爸爸》，以小学生的校园生活为主线的《23号号房》等在印尼、泰国、阿联酋、越南、柬埔寨、文莱、马来西亚等国热播，由纪实动画《下乡养儿》改编的动画片《天天成长记》，讲述城市女孩跟随父母到乡村生活后发生的成长故事，先后发行到印度、越南、日本、巴西和阿联酋、非洲等80多个国家和地区，深受当地观众喜爱。

## 全产业链布局，尝试从文化出海向生态共创不断跃升

中国动画的出海征程，正从单一的版权交易迈向全产业链生态布局的崭新阶段。《山猫和吉咪》被翻译成多种语言，在全球100多个国家和地区播出，其授权产品覆盖超过80个国家的市场，海外市场营收在总营收中占比达80%。《超级飞侠》则通过“授权分成+联合开发”模式，与海外企业共享IP红利，在印尼设立生产工厂，与越南企业联合开发食品、主题乐园等授权产品，推动当地文化产业发展。这些作品的成功，证明中国动画出海不仅需要优质、多样内容支撑，更需要深度融入当地市场逻辑，通过技术赋能、产业协同，实现从“文化出海”到“生态共创”的跃升。

当数字传播消弭了地理边界，国际合作则正在重塑动画创作的格局——中国动画人以平等共创的姿态，将国际合作推向新维度。例如，中德合作的《艾玛咕嘴》通过“魔法小女孩”的成长故事，融入中国“和而不同”与德国“个性发展”的教育理念，在德国Super RTL频道创下12.3%的收视份额。中俄合作的《熊猫和开心球》将俄罗斯家喻户晓的“兔小跳”角色与中国功夫元素结合，设计出一个个“兔小跳”新形象，该形象衍生表情包在俄罗斯社交平台VK下载量超2000万次。中日合作的《京剧猫》巧妙运用浮世绘技法表现中国戏曲脸谱，在日本NHK教育频道播出后，带动相关汉语学习App下载量激增137%。这些作品均以“本土故事+国际表达”为核心，通过“双编码”创作策略，既保留了中国文化基因，又通过国际化的视觉表达和叙事节奏将本土文化符号转化为国际受众可理解的叙事语言，从而降低文化折扣，实现跨文化认同。

## 多维发力，转型升级，助力国际影响力的提升

中国动画的国际传播正迎来前所未有的发展机遇，亟需补齐短板，乘势而上。纵观全球动画市场，优秀作品的传播可实现文化价值和产业价值的双重提升，日本凭借年输出量占国际市场半数的规模优势，不断打造其“酷日本”的国家形象；迪士尼、梦工厂等美国动画巨头凭借电影大片优势持续引领全球动画潮流。如今，《哪吒之魔童闹海》的成功为中国动画在国际市场树立了一个新标杆，也为中国动画国际传播打开了新思路，如何抓住产业发展的机遇，持续优化政策环境，加大精品内容供给和技术手段的创新运用，有效拓展传播渠道，提高中国动画的国际影响力，成为当代中国动画的重要使命。

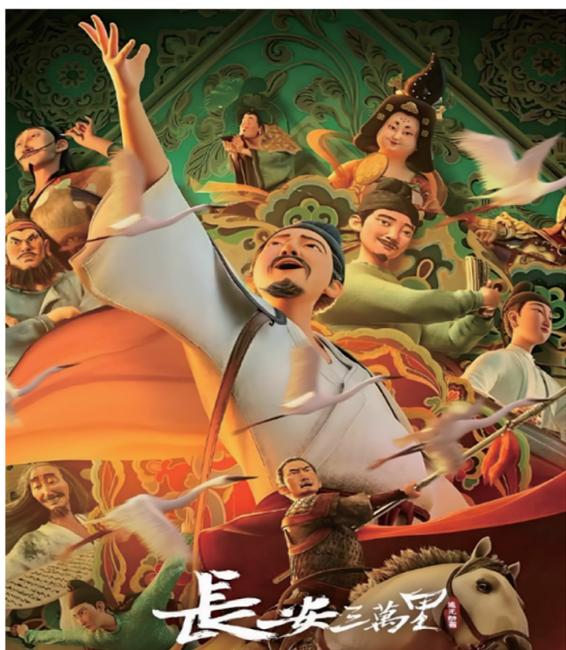
首先，要构建全方位的政策支撑体系，激励创作，鼓励创新，促进人才成长，激发市场活力。通过引导与规划，推动建立“政府引导、企业主导、社会参与”的协同模式，注重国际合作顶层设计，建立产业跨境协作的制度框架，为资源整合与风险防控提供基础性保障。推动国内产业链优势与海外创意资源的深度融合，构建内容共创、技术共享、渠道共建的立体合作网络。强化文化贸易服务，搭建专业化服务平台，促进国际交易的便利化。

其次，内容创作始终是国际传播的核心竞争力。中国动画要赢得国际市场，关键在于找到文化共情的切入点。创作者应系统挖掘中华优秀传统文化与目标受众共通的精神内核，提炼具有跨文化适应性的叙事主题，如家庭伦理、英雄成长、自然共生等。树立开放包容的创作理念，重视不同市场的文化禁忌和接受习惯，在故事架构和人物设计中有意识融入本土文化基因，运用动画艺术表现手法重塑传统元素，打造中国动画的独特标识，建立平等互鉴的文化交流模式，引发国际观众深度共鸣。

再次，要以技术创新驱动内容产品国际传播。中国动画可依托标准化技术模块，优化跨国协作流程，加速内容本地化进程，满足多语种、多终端的海外传播需求。构建智能化跨境制作平台，突破语言转换与视听适配的技术瓶颈，实现文化价值与传播效果的双重提升。通过降低技术门槛，激发本土创作者参与内容再生产，推动技术赋能与文化出海的深度融合。

最后，要构建本土化立体传播体系。中国视听平台需依托技术中台、全球分发网络和用户运营体系的协同优势，打造动画出海的“基建型”传播矩阵，减少对海外第三方平台的依赖，精准积累用户数据，为内容优化与品牌建设提供支撑。通过平台协同，整合智能译制、推荐算法与多语种运营能力，构建“内容投放——用户触达——数据反馈”的闭环体系。调动平台生态资源，激励海外用户参与二次创作，形成“平台输出——用户共创”的增值循环；建立跨平台IP联动，通过番剧、短视频、虚拟直播等多样形态，打造共享、高效的文化传播网络。

中国动画正迎来一个黄金发展时期，愿各方如九牛爬坡，为创作生态的持续优化、产业布局的纵深推进、传播矩阵的不断完善而共同努力，让中国动画以更加多样的姿态，在世界舞台奏响华彩乐章。



# 从《人世间》到《苦尽柑来遇见你》 情感疗愈是年代剧的核心竞争力

近些年，年代剧呈现出一种爆发的态势，且佳作迭出。其中最具代表性的当属2022年的国产剧《人世间》和今年的韩剧《苦尽柑来遇见你》（以下简称《苦尽柑来》）。后者豆瓣评分甚至高达9.5。

年代剧作为一种类型之所以成为爆款，与它的多功能性有关。通过对特定历史时期的回望，讲述个体和家庭在历史变迁中的命运沉浮和起落兴衰，个人、家庭、社会的发展被缠绕在一起。在这个意义上，年代剧一方面可以反映国家的发展变化，另一方面还有着对社会生活的深切关注。而对于当下大多数普通观众而言，年代剧受关注的核心原因在于其作为一种温暖的情感机制的功能。于是，年代剧如何温暖人心成为值得被讨论的话题。即：年代剧如何经由叙事，实现其温暖人心的目的，从而形成一套完整的情感实践机制？

## 普通人的普通故事：历史开裂处个人和家庭的命运沉浮

年代剧最重要的叙事特征之一在于“以普通人的视角讲述普通人的故事”，从而呈现历史开裂处个人和家庭的命运沉浮。《人世间》涉及1969—2016年间的共和国历史变迁，《苦尽柑来》的历史跨度从1950年代直至今下，都是将普通人及其遭遇，放置在大历史的变迁中展现。普通人及其故事始终占据主要地位，大历史只作为一种必要的背景而存在。这样的叙事，挑战了占据当下主流的精英叙事。

普通人的故事的另一面是家庭伦理叙事。年代剧由个人和家庭结构起来，这里的家庭既是剧中主人公各自的小家庭，也是由小家庭构成的大家庭，更是一种由普通群体构成的共同体，比如《人世间》中光字片的发小们、工友们，《苦尽柑来》中的海女们。

虽然是讲述普通人的故事，年代剧使用的却是并不普通的叙事方式：非线性叙事，用回忆、插叙、旁白等方式，将个人、家庭和历史的脉络放在一起，给观众的观看实际上造成了一些“阻碍”。这某种程度上是年代剧的有意为之，它拒绝观众的“不假思索”，希望观众不历史地“流畅”的观看，引导观众进入历史深处，进入剧中人物的内心乃至自己的内心深处，去思考，去自我说服，从而得到情绪的释放。

换言之，年代剧通过叙事技巧和

艺术手段，引发观众对人性和社会进行更深层次的思考。在这个意义上，年代剧具有独特的艺术性和思想性。

## 日常生活的怀旧诗学：生活史的再现

年代剧情感实践的另一叙事特征是，通过重构日常生活的诗学性，对历史进程中的生活进行再现。

怀旧是年代剧建构日常生活世界的核心命题。年代剧的怀旧，其实是对一种日益缺失的在场与陪伴的深切追问。当下的日常生活世界，呈现为一种扁平化、碎片化的样貌，毫无“诗意”可言，年代剧恰恰对此进行了反思和超越。

它首先在剧中通过视觉化表达，呈现不同时代的日常生活的真实细节。比如《人世间》中很多老物件都是从老百姓家里收集的：烫花家具、手绣门帘、炕琴上铺着的毯毯等，从而还原过去年代普通工人家庭的真实生活世界。《苦尽柑来》中的怀旧道具“随身听”更是别有意味：公交车上金明与男友握着一台红色的随身听，一人一个耳塞，分享着美好的音乐，而车上的其他乘客则在一旁说笑着。这是1990年代的日常生活世界，是“在场”与“陪伴”的具象化。反观当下，我们每每刻刻都沉浸在手机里，周围的人和事仿佛都透明而孤立的。作为观众的我们不禁感叹，过去的日子，多么温情诗意啊！

那些日常生活细节中的诗意，需要附着在特殊的地理空间中，才能够“接地气”，其由“怀旧”所产生的疗愈效果，才得以实现。每一部年代剧都有自己独特的地理空间，比如《人世间》的光字片，《苦尽柑来》的济州岛渔村，它们的意义在于，承载着丰富的历史记忆和个人的社会关系，而个人经由这个空间，实现自我的情感和身份认同。所以《苦尽柑来》中，爱纯理想的老年生活不是在城市当一位教老年人的生活不是在城市当一位教老年人的生活，而是在慢慢咀嚼苦难的过程中，逐渐回味无穷。就像《苦尽柑来》的片名并没有使用“甘”，而是用了柑橘的“柑”。柑橘从苦涩、到酸甜，再到酿成柑橘酱的甜蜜，是一个缓慢的、酸楚的，却也夹杂着甜蜜的过程。苦痛的背后不是绝望，而是一种前行的力量。正如爱纯和女儿金明都特别喜欢说的一句话：“只要活着，我们就各种尝试吧。”

年代剧娓娓道来的慢节奏，能够被习惯于短视频带来的高刺激的观众喜欢，实属不易。这与温情脉脉的细节密不可分，比如在《苦尽柑来》中，

《苦尽柑来》中海女们的互相帮助，最朴实，也最动人动容。光礼去世之后，其女儿爱纯其实是在海女们的帮助中长大的；爱纯身为人母后，儿子银明因受朋友牵连被关进监狱，海女们帮爱纯一起去“说理”甚至“打架”。

由此，在年代剧中可见一条较为清晰的叙事脉络：在承载着熟人文化的特殊的地理空间中，通过对不同年代的日常生活进行复现，从而建构一种日常生活的怀旧诗学。观众由此体认日趋远去的“陪伴”和“互助”，在“原子化”社会中的孤独自我得以被安抚。

## 温情的叙事策略：情感净化的实现

年代剧有着对历史的回望和当下现实的思考，而回望和思考的动力来自于生命中那些风雨波折。普通人的命运起伏，是年代剧的内核。

但是年代剧却不以苦痛的方式讲述挫折，而是采用了带有温情色彩的叙事策略，从而实现情感净化的目的：即一方面让观众共情与共鸣，另一方面抚慰个体的情感创伤，缝合历史和个人的裂隙。

首先，年代剧采用娓娓道来的慢节奏叙事故事，不刻意追求强烈的戏剧冲突。比如《人世间》讲述了三姐妹之间的误解与互相理解，虽有冲突，但剧情并不专门聚焦于冲突本身，而是着眼于冲突的全过程：开始、发展和结局。某种程度上，《苦尽柑来》比《人世间》处理得更好。剧中涉及的苦痛和矛盾，与具体的历史时代背景，都进行了较好的融合。比如爱纯大女儿金明在金融危机中的失业，中老年时期的爱纯因经济压力做出的错误的投资决策，都显得非常自然和合乎逻辑。相比之下，《人世间》中有些情节的安排则略显牵强，比如周楠在美国遭遇意外去世。

同时，剧中经历苦痛的个体，并没有一味控诉，而是在慢慢咀嚼苦难的过程中，逐渐回味无穷。就像《苦尽柑来》的片名并没有使用“甘”，而是用了柑橘的“柑”。柑橘从苦涩、到酸甜，再到酿成柑橘酱的甜蜜，是一个缓慢的、酸楚的，却也夹杂着甜蜜的过程。苦痛的背后不是绝望，而是一种前行的力量。正如爱纯和女儿金明都特别喜欢说的一句话：“只要活着，我们就各种尝试吧。”

年代剧娓娓道来的慢节奏，能够被习惯于短视频带来的高刺激的观众喜欢，实属不易。这与温情脉脉的细节密不可分，比如在《苦尽柑来》中，

小碎花/小雏菊既是一个贯穿全剧的细节，也是一个象征着温柔和坚定的符号。为了救儿子银明，爱纯变卖了房子和渔船，爱纯则回到水产市场卖鱼维生生活。爱纯特意为她准备了一张用塑料水桶做成的圆凳，坐垫用包裹着碎花棉布的桶盖做成，揭开盖子，里面放着一支燃燃（取暖）的蜡烛。看到这里时，观众无不为爱纯的温柔所感动。爱纯直到老年的时候，依然喜欢在头上别小雏菊发卡。她有许多许多这样的发卡，都是爱纯为其所买，这是爱的发卡，是坚持与执着。

温情叙事还来自于一种去标准化的叙事态度。年代剧的主人公都是再普通不过的个体。如果说随着现代化进程，一套“成功”的标准被建构起来，那么在这套标准中，年代剧中的主人公，无论是周秉昆还是爱纯都是最没有出息的人。而正是这样的最没有出息的普通人，反而赢得了观众最普遍的认同。正如梁晓声对周秉昆的评价：“他身上有着中国老百姓最朴实的魂。”年代剧最宝贵之处在于，没有自觉认同所谓“成功”和“好生活”的标准，而是讲述“量力而行”（宽植）的普通人最朴素的故事和精神。一个人是否值得被爱，一个人是否成功，并不存在一套可被量化的评判标准。

年代剧的温柔还在于：拒绝将主人公神化，允许他们也有无奈、脆弱的时刻，这是年代剧与观众最大程度的共情。比如，是选择在时代浪潮中奋力搏击，铸就一首平民的史诗，还是过普通人的“小日子”，就这样度过平淡无奇的一生？大部分观众肯定会选择后者。但是，当跳出电视剧所制造的“情感容器”时，我们会发现，选择权并不完全在自己手中，因为每一个人都被卷进了一个复杂的不断变化的社会结构之中。在这个意义上，年代剧一方面充当了社会情绪的调和剂，另一方面也生产出自身的危险性，即可能削弱自身的批判性和思想深度。

《苦尽柑来》以爱纯的诗歌旁白作为剧终：“至于那些时光，那些曾经如此青春和温柔的时光。我们悔恨、感恩、也深深尊重。敬你所经历的一切。”由此，年代剧的情感疗愈功能得以实现，而其也成功搭建起与观众进行心灵对话的桥梁，这无疑是在年代剧在当下极为重要的核心竞争力。

（本版内容均据新华网）