

# 慢综艺节目中的美学特征

## ——以《中餐厅》为例

◎李静雅

**摘要:** 慢综艺是近几年为适应社会发展以及满足受众需求而形成的一种全新的综艺节目形态,与传统的综艺节目相比,它的节奏缓慢,提倡回归大自然,强调在“生活中”做综艺。回顾近几年综艺节目的发展,例如爆火的《亲爱的客栈》《中餐厅》《向往的生活》等慢综艺节目不断涌入当今社会,足以证明其发展已成为大势所趋。而形成这种现象的原因就在于经济的飞速发展,生活质量的提高以及人们工作压力的日益增长,而上升到精神层面则反映出受众对“天人合一”的美学追求。自古以来,道家推崇生态美学思想并不断追求人与自然的和谐生存状态,而这也成为慢综艺在创作的过程中优先考虑的因素。本研究将基于美学角度分析生态美学思想在慢综艺中的反映。

**关键词:** 慢综艺 生态美学 天人合一

慢综艺从节目形态上来说是一种纪录形态的电视节目,这类节目通常设定一个情景,在该情景内观众能够充分地去了解嘉宾们的生活状况,从而满足受众自身的窥探心理,提高节目的收视率。2017年由湖南卫视自制的综艺节目《向往的生活》以一种全新的制作模式出现在了受众眼前,与前几年大火的竞技类真人秀《奔跑吧,兄弟》不同,《向往的生活》反其道而行,节目在制作过程中始终秉持着平淡叙事、真实记录的原则,在如今这个快节奏发展的社会中大放异彩,获得了许多年轻观众的认可。《向往的生活》更是一跃成为慢综艺节目中的典型,许多节目制作人都看到了慢综艺这块“香饽饽”,紧接着《中餐厅》《忘不了餐厅》《亲爱的客栈》等类似的节目随之而来,迅速占领了综艺节目的半壁江山。这种类型综艺节目的出现,在满足了青年人对明星私人生活窥探欲的同时,也获得了众多观众的认可与追捧。从这些慢综艺节目来看,大多都以回归自然与生活为主题。

### 一、道家美学思想在慢综艺中的体现

说起道家,我们印象最深刻的便是“无为而治”的思想。说到底,这是片面的。“无为”也属于一种“为”。在老子的观点中,“道”是其哲学中最重要的内容:“道”最初是模糊不清的一种概念,但是它带来了其他的万事万物,它毫无意志可言,也毫无目标可言,它可以自己运动,是“无”和“有”的相互结合。老子在《道德经》中已明确地写出:“有无相生,难易相成,长短相形,高下相倾,音声相和,

前后相随。”(《老子》第二章)老子的美学,是无和有的相互结合,而“虚实相生”则是我国古典美学中十分关键的一项准则。中国古典美学指出,创作者唯有在其创作的各种作品中反映出其应有的内涵与精神,才能让作品变得更有影响力与张力,并最终获得读者的接纳与认可。

不仅包括“无为而治”,道家美学思想还尤其关注对“妙”的运用。“妙”这个定义也是由老子给出的,但其传承者却是哲学家庄子。“妙”是从自然中兴起的,但它又能回归到自然中去。无论是在制作者的角度还是观众角度,这种美学思想无疑流淌在每一个中国人的血脉之中。这种精神追求一直存在于每个中国人的情感最深处,随着物质生活水平的提高,越来越多的观众已经开始追求精神上的审美与愉悦。这正迎合了庄子那种抛除功利心,通过“心斋”“坐忘”的方式去体味自然,拥抱生活的“道”的审美。

(一) 轻生活,缓节奏,重交流的慢综艺制作理念

快综艺的特点是精彩,慢综艺的特点是“耐人寻味”。快慢综艺的节奏变换出自观众审美能力的变化,过去受众乐于在紧张、节奏感强的比赛类节目中缓解自己的不良情绪,所以《奔跑吧,兄弟》大受欢迎,而现在却渴望在安静、平淡的场景中找到生活中的那种情趣,所以慢综艺得以流行。慢状态,轻生活和交流感成为节目所要输出的核心价值观。例如在《向往的生活》中,三位常驻MC黄磊,何炅,刘宪华的主要活动就是为自己和嘉宾的一日三餐而忙碌,明星褪去所谓的光环

过着普通的乡村生活自给自足。将“天人合一”,回归自然的美学理念贯穿于节目制作当中,又如《亲爱的客栈》强调节目主旨为轻生活,刘涛,王珂夫妇,阚清子,纪凌尘和陈翔五位MC来到远离城市的泸沽湖畔,共同经营一家客栈,慢节奏,低气压的生活状态令无数观众向往。慢综艺的电视节目打破了以往的综艺娱乐真人秀节目唯娱乐至上的原则,观众不再看到“你追我赶”的竞技类的场面,反而是一种辩证和谐美的体现。这类综艺弱化情感分裂,人物对抗等因素,追求生活的真实感。在某种层面上其实是综艺节目在形式上的一种回归。

(二) 远离喧嚣,亲近自然的旅居地点选择

在慢综艺节目中,节目组所设置的环境场地是影响节目内容与质量的重要因素,要尽可能远离喧嚣吵闹的城市,回归田园。而田园的风光景色也体现出了节目对于传统美的重视与运用,这种自然美也是慢综艺中的核心要素。尤其是一些户外食宿类慢综艺节目将镜头延伸至大自然中,明星与素人共同相处,自给自足。全方位摄像机的设置将明星们的日常生活展现在了观众们面前,这一设计极大地消解了电视荧幕和观众内心体验之间无形的距离感。《道德经》第八十章中写道:“小国寡民……市民赴结绳而用之。甘其食,美其服,安其居,乐其俗,邻国相望,鸡犬之声相闻,民至老死,不相往来。”这段话记载了中国古代社会中以家庭为单位的田园式的生活方式。在历经长达两千多年的小农生产的自然经济模式发展后,具

有高度相对独立性的自给自足的生活模式主导思想，早已固化在了中华民族每个人的文化基因当中，从而升华为了中华民族的集体记忆，这种自然经济的生活模式在当今社会，只存在于山野农村当中。

如《亲爱的客栈》第一季中，王珂刘涛夫妇经营的客栈地点位于四川省盐源县与云南省宁蒗县交界处的泸沽湖，风景优美的高原临湖客栈宛如热闹都市的相反镜像，带领观众体验与城市截然不同的一种生活方式，客栈和外界沟通交流的唯一工具是独木舟，独木舟将现代快节奏的社会和原始，纯真的慢节奏客栈相隔开来，为客栈保持了一份天然生态。《亲爱的客栈》第二季地点选在了美丽的内蒙古阿尔山白狼镇，是一片金黄的林海。与第一季不同的是节目的设置内容，常驻嘉宾与当地素人从零开始建造经营客栈，在快乐劳作中创造美好生活。

## 二、以《中餐厅》为例探讨其美学表现

《中餐厅》是湖南卫视主打的一种体验类节目，节目由5个年轻合伙人利用20天时间运营一家在泰国象岛的中餐厅，同时每期会邀请飞行嘉宾协助管理餐厅，在中餐厅中做出中国美食，将我国的美食文化向全球推广。《中餐厅》秉持24小时不关机录制，而这也是慢综艺的一个典型特征，即拍摄过程中采用纪实性拍摄手法，对嘉宾进行长时间观察和记录，保留其生活过程的完整性与真实性，在剪辑中尽量避免具有戏剧冲突的人为干涉，使情感自然而然地流露出来。没有剧本，没有台词，所有的演员也表现出了自己最自然，最真实的状态，给观众营造一种本真自然的美感体验。使“回归本真”成了节目理念的追求。

《中餐厅》第二季在“一带一路”倡议的文化交流思想指引下，旨在驱使我国的饮食文化走出国门、面向世界，《中餐厅》不再采用镜头记载美食的这种旧有方式，而是通过5位合伙人合作经营的新形式来发扬我国的美食文化。尤其注重通过烹饪手法，颜色以及造型的美感来展示我们中国的美食，另外可以发现在餐厅这样一个有限的场景当中，还融入了插画，汉

字，民俗文化等符合中国人传统认知的审美元素。举例来说，像《中餐厅》第三季中，秦海璐就换上戏曲服饰，像外国人展示我们国家的国粹文化，无论是在服饰的外形，以及颜色所带来的冲击力，都在向世界展示我们中华民族的底蕴和美的魅力。这些均为中餐厅带来了深刻的民族印象，使客户在享受美食的基础上也可以畅谈感情，传播文化。

另外节目也十分注重光线，色彩的运用，为什么《中餐厅》的饭菜美食就给观者美味珍贵的感受，其实都是一些家常菜，并不是珍贵的鲍鱼鱼翅、满汉全席之类，而这些家常菜平时我们也都能够随时吃到，却还是会觉得节目里做得格外好吃。除去明星自身的光环外，节目的画面色彩也是为此加分的重要一环。普通的食物在经过后期调色后，变得垂涎欲滴，格外诱人。

## 三、结语

慢综艺节目作为新推出的综艺节目形式，不能过于追求功利，节目在制作过程中应尽量呈现自然、真实的生活。并且要充分发掘人文自然中的特色部分，并结合本土文化建立起自己独有的节目属性。

同时我国目前正面临生态危机日益严重的情况。为此，在今后的综艺节目发展过程中，应参考慢综艺的节目定位，多多借鉴道家生态美学的思想，从而传递人与自然和谐共处的美学理念。同时随着近几年慢综艺节目的高速发展，其新鲜感已被消耗殆尽，在这样一种状态下，明星“立人设”，冲突化的传统设置又有了回归的迹象，两种节目制作模式呈现出融合之势这就要求制作人需要运用多样化的手段对节目进行创新和改造，拓宽创作视野，但最重要的是秉承节目创作初心，回归真实。只有这样“慢综艺”节目才能保持其鲜活的生命力，长久良性地发展下去，而不是在中国电视节目的发展长河中昙花一现。



## 参考文献：

[1] 祁志祥. 东周时期的社会理想学说[J]. 浙

江工商大学学报, 2015(06): 49-55.

作者单位：山东艺术学院电影学院