

# 如何更好地打造扎根火热生活的文艺节目

叶心怡

**摘要：**聚焦普通老百姓的火热生活，坚持以人民为中心的创作导向，成为当下广大从业人员创作全新文艺节目的基本纲领和根本要求。本文选取《令人心动的offer3》《你好生活3》《百姓的味道》《我们的滚烫人生》等几档近期播出的重点聚焦普通人群、普通职业的文艺节目，分析其先进性与局限性，并对未来如何更好地打造扎根火热生活的文艺节目提出启示与思考。

**关键词：**文艺节目 人民 火热生活

2021年下半年以来，文娱行业全面掀起“文娱领域综合治理”，主管部门要求各大内容平台压实平台责任，严格内容监管，针对当前

文艺创制中存在的系列问题“重拳出击”。主流媒体平台如何进一步聚焦普通老百姓的火热生活，进一步坚持以人民为中心的创作导向，成为当下广大一线从业人员创作全新文艺节目的基本纲领和根本要求。

## 一、样本节目的先进性与局限性分析

为进行典型性样本分析，并从中总结出文艺节目的打造路径，本文选取了《令人心动的offer3》《你好生活3》《百姓的味道》《我们的滚烫人生》等不同平台、不同类型的文艺节目，并总结研究以上几档节目的先进性和局限性。

### （一）节目概况

为了更加直观地对比四档样本节目的具体特征，本文将通过表1-1进行综合梳理。

表1-1 样本特征综合梳理

节目名称	制播平台	节目类型	聚焦角度	嘉宾构成
《令人心动的offer3》	腾讯视频	职场观察类综艺	以医学生的临床进阶为切口，聚焦医疗行业，讲述医生成长故事，还原医院与医生的鲜活面貌	以素人医生和医学生为主角，明星嘉宾为观察者
《你好生活3》	央视综艺频道、央视网	新青年生活示范节目	以具有亲和力的方式融入普通人的生活，聚焦乡村教育脱贫、海洋环境保护、农业生产等议题，并注入温情解读	以百姓和行业代表为故事讲述者，明星嘉宾为对话空间的构建者
《百姓的味道》	江苏卫视、锋味控股	美食纪实类真人秀	探索各地美食和与美食密不可分的百姓故事，描绘出质朴而浪漫的中国百姓生活画卷	以普通百姓为烟火美食和人生故事的展示者，明星嘉宾为美食探访者
《我们的滚烫人生》	芒果TV	励志职业体验真人秀	邀请明星嘉宾沉浸式体验消防、教育、航空、法援、特警等各行各业，学习职业技能，寻找平凡英雄，致敬行业精英	以行业代表为职业技能的传授者和展示者，明星嘉宾为学习者。

## （二）研究样本的先进性分析

第一，以人民为中心，以百姓为源泉。从四档样本节目中可以发现，普通百姓和行业代表逐渐占据了节目内容的主导地位，以讲述者、展示者、传授者等角色出现，呈现出有血有肉的立体形象。与此同时，明星嘉宾的参与多数以观察者、对话者、探访者、学习者等衬托型的角色出现。《令人心动的offer3》生动刻画医疗行业群像，描摹医学生艰辛的成长之路，纪实展示新时代医生真实的工作生活状态，展现临床工作的严肃和严谨，将带教医生、医学生、患者等普通人群之间的互动，事无巨细地呈现出来，占据了节目内容的绝对比重。而作为观察者的明星嘉宾则以普通观众的视角出现，辅助增强节目的科普性和趣味性。《你好生活3》试图让嘉宾回归充满烟火气息的生活之中，节目曾让嘉宾在田里插秧、山上砍笋的过程中享受生活的馈赠；亲自参与设计和布置，为大山里养育留守儿童的老人修缮房屋；集体素颜出镜潜海种植珊瑚，用实际行动科普海洋生态保护这一现实议题；节目也曾跟随嘉宾走近85岁的农业专家程相文，听他讲述在海南57年培育种子的故事。嘉宾真正在节目中做到向火热生活取材，在普通人的生活场景中，展开对亲情、理想、工作等生活话题的走心探讨。《百姓的味道》呈现了多道充满烟火气的百姓美食。例如，70岁的所波大叔退休后在川藏公路边建起了一家小旅馆，坚持11年做无限量供应的牦牛肉炖土豆。这道朴实而温暖的理塘味道，抚慰了十余万途经此地的旅人。而在上海的老弄堂里，阿大靠着一个人、一口锅、一炉火，卖了几十年的葱油饼。节目中，嘉宾以探访者视角弱化其本身的光环，真实记录百姓的“原味”生活，衬托百姓故事的动人之处，融入深山、弄堂、草原、梯田与海边，带领观众从各地美食中窥见市井百姓充满烟火气的生活。《我们的滚烫人生》节目中，嘉宾沉浸式地体验消防员、山村教师、民航人、法援律师、特警、交警等多元职业的酸甜苦辣，向新时代的坚守者和奉献者致敬。各行各业的代表人物，作为职业技能的传授者和展示者，输出了鲜活立体的平凡英雄群像。

第二，呈现出复合型的节目建构方式。笔者通过研究归纳样本节目的建构方式发现，复

合型的节目建构有助于通过类型元素的排列重组打造全新的节目形态，从而进一步拓宽聚焦百姓文艺题材的深度和广度。例如，《令人心动的offer3》的节目类型可以归纳为职场纪实（医疗）+观察类。节目在纪实展现新时代医生鲜活面貌的同时，观察室的设置可以较好地带入观众视角和科普视角，增加节目的人情味和烟火气。《你好生活3》为生活体验+外景访谈类，节目不仅能够展示祖国的山水田园之美，也能在融入当地生活环境的外景访谈中进一步提炼对生活的思考，让“你好生活”的话题在可延展、可转化中实现落地，在润物无声中传递正能量。《百姓的味道》构建的美食纪实+真人秀类节目，不仅通过美食纪实为观众带去各地美食美味，也在真人秀环节中呈现了不同地域、不同人们的生活面貌，展现出勤劳、好客、坚韧的中国百姓群像。<sup>①</sup>《我们的滚烫人生》为职业体验+音乐表演类，节目在职业体验环节中，观众得以近距离感受消防、特警、乡村教师、民航、法援等行业代表的职业精神和向上、向善的人间真情，通过嘉宾较为深入的职业体验凸显平凡人的精神底色。每轮职业体验结尾的音乐live秀，则通过融合职业风采和情感体会的艺术表演，成为凝聚高浓度情感表达的“共情场”。

第三，明星嘉宾的探访实践不再“浅尝辄止”，百姓故事的讲述能力得到进一步提升。四个研究样本中，除了《令人心动的offer3》原本就以医生群体为主角和观察对象之外，其他三档均为明星嘉宾参与探访和实践的节目。在《你好生活3》中，尼格买提、撒贝宁和飞行嘉宾王冰冰能够做到素颜出镜，用实际行动向观众科普化妆品对海洋环境的危害性，并且亲自换上装备潜入海底，清理海洋垃圾，种植对海洋保护颇为有益的珊瑚。《百姓的味道》跟随谢霆锋的脚步，深入探访城市、山林、草原、梯田、海边的烟火美味，搜寻自然的馈赠，追溯美食背后劳作的人与质朴的故事。理塘站，丁真与谢霆锋二人在甘孜潮湿的密林里艰难搜寻松茸；武汉站，谢霆锋与华晨宇在冬日的泥塘里全程弯腰艰难挖藕，真实体验莲藕采摘的不易。《我们的滚烫人生》的每一站，嘉宾都需要通过刻苦的训练掌握职业知识和能力，并通过和从业者的接触与共事，建立起精神上的共

情。<sup>②</sup>嘉宾团在体验法援工作后，直面“情与法”的两难，深刻领会法援工作需要艰难地平衡温度、专业与理性。嘉宾团体验交警工作后，才发现交警也和其他警种一样，要面对惊心动魄的危险。总的来说，与以往更注重娱乐价值的文艺节目相比，明星嘉宾在以上节目的探访实践中，对普通百姓、普通职业体现出高度的敬畏感、共情感和认同感，实现了情感和精神的双向交互，挖掘每一份“平凡”背后的光与热，从而生动塑造新时代奋斗者、奉献者的鲜活精神群像。

### （三）研究样本的局限性分析

第一，呈现火热生活的视野与维度仍存在局限性。从研究样本的横向比较中可以发现，职业体验元素在展现火热生活的文艺节目中占有较高的比重，且节目选择的职业类型存在较高的重合度。例如，消防、乡村教师、警察、农业等相关行业在《你好生活3》《我们的滚烫人生》等节目中多次出现，呈现内容存在一定程度的同质化问题，展现火热生活的视野和维度仍然比较局限。值得一提的是，芒果TV近期推出的《初入职场的我们·法医季》首次将视野聚焦于法医这一细分职业。虽然因题材的特殊性，在节目呈现中存在诸多限制，明星观察团加入实时互动的设计不够合理，但其先锋性、创新性和科普性值得被肯定。

第二，对明星嘉宾仍存在路径依赖，娱乐性与烟火气之间还需进一步平衡。跟以往推出的文艺节目相比，明星的参与仍会导致一些职业展现较为表面化或娱乐化。如在《我们的滚烫人生》中，虽然嘉宾已经非常认真对待各行业的专业训练，但对法援、民航、特警等职业的风采难以有立体化的呈现，无法充分地展现火热生活和职业风采。相比之下，b站推出的全素人纪录片《守护解放西》，聚焦坡子街派出所的民警、交警、特警、水警法医等普通职业人群，全方位展现了基层警察的敬业与热血，节目得到了大批年轻观众的喜爱与高度评价。笔者认为，为了进一步聚焦火热生活，真正走进群众、刻画群众，文艺节目还可以进一步降低对明星嘉宾的依赖度，把镜头全面对准普通群众，通过充分的策划设计，放大普通群众的闪光点 and 群体风采，同样能够打造出“叫好又叫座”的文艺节目。

## 二、启示与展望

基于以上对样本节目的分析研究，笔者就题材选择、建构方式、嘉宾使用和叙事方式等维度，提出以下四点创作启示与展望。

第一，在题材选择上，进一步拓宽视野与维度。在未来的文艺创作中，一线创作者应该将策划视野进一步下沉，挖掘多样化群体中的时代奋斗者、建设者，从而更加接地气地展现各行各业普通人群的时代风采和百样人生。除了目前在文艺节目中较多呈现的医疗、消防、警察、民航、教师、法律等相关职业以外，还可以从两个角度发力，展现百姓生活的更多切面。从广泛的职业类别来看，建筑设计、城市规划、社区服务、紧急救援、文艺创作、新闻采编、体育运动、航天、物流仓储、环境保护、人工智能等一系列职业在文艺节目中较少呈现，值得进一步研讨创作可行性；从细分的行业岗位来看，《初入职场的我们·法医季》首次涉及法医这一较为特殊的职业，可谓题材选择上的重要突破，未来的文艺节目创制也可以此为借鉴，在兼顾科普性、人文关怀和烟火气的同时，深入挖掘不为大众所了解的细分职业，呈现时代建设者和奉献者的动人风采。

第二，在建构方式上，进一步采用复合型的节目建构方式。笔者认为，复合型的节目建构有助于打造出全新的节目形态，进一步拓宽文艺题材的深度和广度。例如，本文样本节目采用的职场纪实+观察类、生活体验+外景访谈类、美食纪实+真人秀类、职业体验+音乐表演类等复合型的节目类型，能够让文艺节目更具创新度、吸引力与可看性，从而聚焦更多的注意力资源。在未来的文艺生产中，创作者可以根据创作需要，尝试搭建职业纪实+棚内访谈、美食纪实+文化、文化探寻+舞台表演、生活体验+音乐创作等一系列多样化的节目形态。

第三，在嘉宾使用上，进一步降低对明星的路径依赖。由于自身能力和专业储备的客观限制，对明星嘉宾的路径依赖仍会导致百姓生活的展现较为悬浮化和娱乐化，应大幅减少明星的使用，着重强化对素人群体和普通职业的策划设计，尝试推出更多纯粹的以素人群体为主角的文艺节目，通过充分展示素人群体的时代风采，塑造更多具有个性魅力和感染力的新时代行业代表。

第四，在叙事方式上，进一步聚焦垂类，走深走实。在笔者选取的四个样本节目中，《令人心动的offer3》《百姓的味道》等两档节目聚焦于医疗、百姓美食等垂类，较好地做到内容的“下沉”，相较之下更有助于以立体的视角“了解人民的辛勤劳动、感知人民的喜怒哀乐”。而《你好生活3》《我们的滚烫人生》等两档节目的题材涉及范围更广，通常以2-3集的篇幅来叙述一个主题，一定程度上存在着“点到即止”的问题。笔者认为，选取一个呈现主题或职业类别，并在此垂类中进行细分和深挖，更有助于推动文艺节目的呈现走深走实。例如，b站知名全素人纪录片《守护解放西》，以长沙坡子街派出所为核心，聚焦民警、交警、特警、水警法医等普通职业人群，全方位展现出基层警察的敬业与热血，成功凭借一档全素

人节目实现出圈传播。在未来的文艺创制中，文艺工作者也可以此为借鉴，深挖城市建设、环境保护、体育运动、紧急救援等领域的一系列相关职业，真正做到把百姓的火热生活和时代风貌淋漓尽致地展现于大众面前。

#### 参考文献：

①张毅《展现中国百姓生活画卷》，人民日报海外版，2022年02月18日，[http://paper.people.com.cn/rmrbhwb/html/2022-02/18/content\\_25903722.htm](http://paper.people.com.cn/rmrbhwb/html/2022-02/18/content_25903722.htm)。

②可凉《六种职业，百样人生，〈我们的滚烫人生〉找寻时代的光与热》，深度文娱，2022年4月8日，<https://mp.weixin.qq.com/s/P8Rf8ss5Fx81pzY40WODTQ>。

（作者单位：浙江卫视节目中心）

