

## 2015《变形计》十年解读：“变”与“不变”

刘丽敏

（湖南大学新闻传播与影视艺术学院，湖南长沙，410082）

**摘要：**湖南卫视《变形计》是一档定位于青春励志类的角色互换纪实节目，秉承新生态纪录片的拍摄手法和换位思考的理念，不断在内容和形态上创新求变。本文通过比较分析这档已开播十年的节目在娱乐化浪潮中的“变”与“不变”，并直击节目争议点，提出平衡真人秀节目娱乐性与社会责任的建议，以期节目保持长久的活力和旺盛的生命力。

**关键词：**变形计；纪录片；真人秀；创新；社会价值

**中图分类号：** G22

**文献标识码：** A

国家新闻出版广电总局在2013年10月指出，鼓励“慈善娱乐类、文化类、原创类”电视节目的播出，按照“总量控制，错时播出，优化结构，提升质量”对同质化、扎堆播出的节目进行宏观调控。湖南卫视时隔两年于2014年再度推出角色互换真人秀《变形计》，并无缝接档播出，采用纪录片式的拍摄手法，讲述差异化成长环境中孩子之间的角色互换，进行完全不同的30天人生体验，达到收获教益、改善亲子关系的目的。节目一播出即引发了社会舆论的广泛关注，以及对城乡青少年成长、家庭教育、亲情沟通、留守儿童等社会症候的持续讨论，节目模式远销东南亚国家。

自2006年开播至今，《变形计》制作播出了十一季，在一定程度上形成了固定的创作思路。湖南卫视制片人谢涤葵曾说由于题材难度、拍摄周期、娱乐化浪潮都给节目带来挑战，《变形计》难就难在这个“变”字。然而，一档节目若要保持持久的生命力，就必须创新、改变。节目创新重在“变”，顺应潮流改版升级方方面面，又要坚持一定的“不变”，保持正确的定位、导向和原则。笔者全程参与了第十季《“好汉”两个半》的制作，在回顾各期节目的基础上，比较分析2015《变形计》的“变”与“不变”，为下一步节目创作带来反思和参考。

### 一、变，在创新的路上“上下而求索”

#### （一）变形模式升级，亲子共赴变形

《变形计》从未停止对节目模式的改变和尝试。从最早的城乡孩子、母女变形、城乡教师变形等到专注于城乡孩子变形，节目定位一步步明确；从边远山区到少数民族地区，从青藏高原到涠洲斜阳岛，从东北雪乡到西南边陲，从新疆沙漠到东南沿海，节目拍摄遍布全国各地，网罗中华大地最有地域文化、地貌特色、民族特色的地区，观众感受到不同地理文化差异的同时，也通过对比获得了更多的认知。2015年，亲子共赴农村变形取代了以往的一对一、多对一的变形模式。2月22日开播的《“好汉”两个半》再度翻新之前的“父子变形”模式，将城市少年的母亲纳入变形全程，让观众感受到父子、母子关系的丰富各异，更让父爱或母爱缺席的孩子们感受家的完整。这种亲子变形模式受到好评，2月1日晚播出的《两个世界》全国网收视率1.45，市场份额3.97%，位列同时段全国上星卫视频道之首<sup>1</sup>。

<sup>1</sup>湖南卫视：2015变形计首播告捷 创新父子变形模式受好评，  
<http://zixun.hunantv.com/hntv/20150203/1015535720.html>

## （二）节目主题升华，着重反思家庭教育

城市子女的“现代病”、城乡差距、教育资源不均衡等问题，在新一季《变形计》中继续得以呈现。2015年《变形计》直面问题孩子的根本——家庭教育，创新推出“熊孩子”与父母共赴变形。父母不再是旁观者，而是作为亲历者加入。这给原本变形中孩子之间的互动与较量，向孩子与父母的变形延续，带来更强的冲突性和更多的反思。变形模式的创新直接带来了节目主题的升华：家庭教育。家庭教育是青少年心理发展的基础，直接影响着孩子的性格特征、心理特点、行为习惯等的养成。家庭成员的作风习惯、家庭关系、家庭教育方式和内容等都可能是造成问题少年的原因。节目促使家长思考在成长中对孩子采取怎样的教育方式和沟通方式。

## （三）创新表达方式，娱乐化的视听效果初显

在这档节目中，纪实手段广泛运用——摄像机多角度、全方位展示、24小时跟拍，但是电视真人秀既然是一种“秀”，不可避免地存在娱乐手法的运用。其实，纪实手法与娱乐手法的结合、互补、借鉴已成为真人秀节目发展中的一种常见现象。节目的字幕与后期音效充满趣味性，并采用当下流行语、网络语言、流行歌曲等，例如“duang”、“小苹果”等，呈现出轻松活泼的效果。对原生态语言的再现也是增加节目可看性的因素之一。主人公的草根性决定了其语言的鲜活性，《“好汉”两个半》中城市主人公代欣桂和崔子千分别来自重庆和哈尔滨，进入农村变形地苗寨之后，他们与当地孩子、代父与崔子千语言上的“碰撞”带来了观看趣味。根据百度指数对《变形计》受众的人群画像，29岁以下的人群占86%（样本截取时间为2014年3月-2015年3月，30-39岁人群占26%，20-29岁人群占39%，19岁以下人群占21%）。这些娱乐化的表达都更加贴近年轻人的视听习惯，使节目更具感染力和可视性。

## （四）创新节目编排，打造全新产业链

电视节目编排，不是节目的简单拼凑，而是认真研究观众收视心理，找准节目定位与优势，对节目资源进行最优配置，实现最佳传播效果的创新过程。2015《变形计》将播出时间由每周一晚22点调整为一周连续播三天，且均在新闻联播之后的黄金时间730档，此时恰逢学生放学和晚餐时间，方便他们与父母利用碎片化时间收看。《变形计》结束后便是湖南卫视的王牌剧场金鹰独播剧场，如此前后编排互相带动防止观众流失，达到最佳收视效果。电视节目产业链是以节目为起点和中心，由与之相关的增值产品和衍生产品等构成的一条多点盈利的完整产业链条。湖南卫视摒弃了传统的将版权卖给视频网站的方法，实施芒果TV独播战略，保证了内容的独有性和原创性，更深层次的意义在于构筑了一条全新的新媒体产业链。此外，《变形计》重视对衍生产品如书籍、DVD等文字影像资料的开发。官方计划2015年出版《变形计：孩子的成长有点疼》，将成为国内第一本让家长走进孩子内心的书。如此实现了节目的再次传播，持续拓展了节目的影响力和影响范围。

## 二、不变，社会价值远高于收视率

### （一）关注青少年成长的节目宗旨不变

人，是真人秀节目终极关怀的主题。《变形计》结合当下青少年最典型最突出的问题，如网瘾、物质、厌学、暴力、整容、冷漠等，聚焦留守儿童等弱势群体，关注变形互换中青少年的身心健康成长。通过24小时不间断记录，交叉剪辑，真实再现变形过程，通过细节回闪表现变形主人公在行为和心理上发生的微妙变化，完成对其性格的塑造，引导其正确认知事物、感知真善美。更重要的是，节目揭露了青少年的教育问题，不只是他们自身的原因，家长、学校，乃至社会也有不可推卸的责任。

### （二）换位思考、互动体验的节目理念不变

心理学认为,互换角色本身就是一种很好的教育方式,体验是增强人们相互理解的有效途径。如果一个人被安排到一个与自己的身份、地位、生活环境完全不同的空间中,他通常会表现出一些意想不到的生活体验以及完全不同的反应和行为。《变形计》始终秉承“换位思考”的思维理念,并推至极致——“换位生存”。养尊处优、娇生惯养的城市少年带着青春期的叛逆与傲慢在物质匮乏、环境恶劣的山区农村生活,独自面对各种生存挑战;农村留守儿童有机会进入城市生活,感受从未有过的疼爱与关怀。节目立体展示 30 天的变形生活与学习,正是这种“换位思考”的理念使得《变形计》在真人秀节目中脱颖而出,成为当前电视荧屏中从未被模仿的节目。

### (三) 强化媒体责任感的节目底蕴不变

据不完全统计,2014 年国内 31 家省级卫星电视频道共播放了 70 多档真人秀节目。<sup>1</sup>为了迎合某些观众的低级趣味,加之真人秀节目市场竞争的日益加剧,电视真人秀行业出现庸俗化、同质化、低俗化等现象。在以收视率论成败的电视环境中,《变形计》借鉴美国真人秀节目“交换配偶”的创意元素,摒弃与国内观众欣赏习惯相悖的内容,延续以往真人秀的制作理念,注入强烈的人文主义精神和社会责任感,最大程度地降低节目的功利性,引导人们关注城市家庭教育、城乡差距、贫困地区教育等问题。同时,这档电视节目将公益延展到大山深处,借助《变形计》的影响力成立了“芒果V 基金”。截至 2015 年 4 月,超过 100 万观众通过芒果V基金“变形计励志帮扶金”对 49 位《变形计》中的孩子和 21 所农村学校进行了 302.17 万的公益捐助<sup>2</sup>。《变形计》搭建了一个凝聚社会爱心的平台,将媒体的传播优势和舆论影响力转化为实际的经济力量,传递公益精神和公益理念,从而将媒体的责任感发挥到最大。

### (四) 真人秀+纪录片的节目定位不变

真人秀节目徘徊于“真”与“秀”的边缘,即节目中既有真实的成份也有虚构的成份。《变形计》曾获亚洲电视节真实电视节目奖,它不同于一般的纪录片,用纪录片式的跟踪拍摄和细节展现、戏剧式的情景设定等方式架构节目,使观众在真实和虚构中有所感悟。“真”贯穿在整个节目中。2015《变形计》每一集的时长缩短至 25 分钟,这对故事发展、效果呈现提出了新的要求:节奏必须加快,矛盾冲突更激烈。主人公们都是没有表演功底的“素人”,若靠他们背台词、走过场便会违背节目的初衷,而毫不干预的纯纪录使得整个拍摄过程平淡无味、节目枯燥无聊。因此,节目组主动设计议程和规则,而不干预人物的反应和行为,保证情感真实。虚构的戏剧性与非虚构的纪实性完美融合在节目中,综艺元素与社会思考相结合,将一个个复杂的人物关系、曲折离奇的情节表现得淋漓尽致。

## 三、直面质疑,平衡娱乐性与社会责任

真人秀的“秀”并不是一味地追求“娱乐”。纪实作为一种表现手法不能完全承载纪录片的人文性,而娱乐精神的弘扬会造成媒体社会责任的相对弱化。在中国的电视节目中,浅层次娱乐现象确实存在,如何寓教于乐,上升到具有一定的社会意义,才是真正值得探讨的。

随着《变形计》关注度的不断攀升,有观众对节目的真实性表示质疑。如变形过程是否提前策划;后期剪辑是否能真实还原主人公的生活;人为加入过多解说旁白,是否在一定程度上引导了观众的认知。另外,由于参加节目的主人公“颜值”较高,节目播出后微博粉丝

<sup>1</sup> <http://news.163.com/15/0119/11/AGAPFQCV00014Q4P.html>.

<sup>2</sup>

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MzA5NzEwODg4MQ==&mid=211247131&idx=1&sn=dc38f3b6532e315f29000d5c869cbf7d#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA5NzEwODg4MQ==&mid=211247131&idx=1&sn=dc38f3b6532e315f29000d5c869cbf7d#rd).

数量急剧增加,甚至成立“粉丝后援会”,使得节目陷入“造星”的嫌疑。这些问题在网络上反复热议,因从未得到官方正式回应导致谣言四起,对主人公及节目品牌形象及带来负面影响。所以,社会化媒体蓬勃发展的时代,节目制作人员需要直面社会质疑,必要的时候公开回应,克服矫揉造作与虚假浮夸,慎重引进娱乐性元素。

真人秀节目在中国电视荧屏上承载着一定的娱乐功能,但《变形计》被赋予了更多的社会责任感和正能量。真实记录变形少年的日常生活,可能会将个人隐私、家庭隐私暴露在公众面前,这对孩子成长、家庭生活都无益,所以拍摄及剪辑过程中要注意保护人物的隐私。节目注重心理专家的全程参与及专业分析,为青春期少年问题的解决、亲子关系的改善提供专业的建议,但要把握好一个“度”,不可忽视的是变形后农村孩子的心理疏导,避免产生自卑、仇富、不公等不良心理的影响,引导其重新适应农村的生活。为满足观众对“变形”人物命运持续关注的需求,增加对曾参加节目的主人公“变形”后的跟进报道,包括城市少年的学习生活情况、家庭关系情况,以及农村孩子的生活现状,这也是对节目效果的展现。全面发挥芒果V基金的作用,可与其他支教机构合作,探究农村孩子真正需要什么,如何更有效地改变农村教育问题,引起更多社会人士对农村孩子成长和教育的重视,将节目内涵提升到新的高度。

#### 四、结语

我国的真人秀节目大多属于“舶来品”,作为早期引进国外模式的节目,《变形计》在本土化改造上是成功的,既能做到喜闻乐见通俗化,又有高端的定位和内涵;既凸显媒体的社会责任,又不失真人秀节目的娱乐功能。根据达尔文的理论:生存下来的物种不是最强壮,也非最聪明的,而是最能够适应改变的。《变形计》历经十年,根据观众变化、时代变化、社会变化及时做出反应,每一个制作团队在娱乐化浪潮中披荆斩棘,正如制片人所说《变形计》是计划的“计”,将“变形”看作一个契机,节目对现实生活的呈现在整个电视生态之中已属不易,寄希望于通过一档节目解决社会问题是不可能的。我们期待着节目制作者们可以突破瓶颈,不断完善和创新,给观众带来更多的启示和惊喜。

#### 参考文献

[1] 谢耘耕,陈虹.真人秀节目理论、形态和创新[M].上海:复旦大学出版社,2007:170.

[2] 尹鸿等.娱乐旋风——认识电视真人秀[M].北京:中国广播电视出版社,2006:126.

[3] 李静.浅析电视真人秀节目娱乐性与社会责任的平衡[J].企业家天地.2007(9):239-240.

[4] 人民网:综艺节目与真人秀节目的关系探析.

<http://media.people.com.cn/n/2015/0105/c392205-26328529.html?link=360828%CD%F8>, 2015-01-05.

[5] 新华网:《变形计》在芒果TV上的播放量近15亿.

[http://news.xinhuanet.com/ent/2015-03/17/c\\_127590133.htm](http://news.xinhuanet.com/ent/2015-03/17/c_127590133.htm), 2015-03-17.

## 2015 X-Change Decade Read: "Changed" and "Unchanged"

Liu limin

(Hunan University · School of Journalism and Communication & Film and Television Arts, Changsha / Hunan, 410082)

**Abstract:** Hunan TV "X-change" is a youth inspirational interchange documentary program. Adhering to the shooting style of the new eco-documentary and empathy concept, the program constantly innovated and changed on the content and form. The program has been broadcast for ten years and survived in the entertainment wave. Through a comparative analysis of its "changed" and "unchanged" content, this paper watched audiences' controversy and recommended to balance entertaining and social responsibility of the reality TV show, in order to maintain its long-term viability and vitality.

**Keywords:** X-change;documentary;innovation;social value