



暑期慢综艺 清凉的治愈感

“暑假”的时光，是成年人越来越渴望回去的桃花源。最近上线的韩国综艺《暑假》在这个夏天应时应景，在拼姐拼话题的综艺群中成为一股放缓情绪的清流。



▶韩国慢综艺《暑假》

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 宋说

暑假特有的 治愈感

自带时间限定感的片名，还有姐弟俩在田野间居住的环境和没有任务规则的日常，看慢综艺《暑假》，这种学生时代才有的味道扑面而来，治愈着都市成年人的焦虑。节目邀请《82年生的金智英》女主角郑裕美和演过《寄生虫》的崔宇植作为姐弟CP，在韩国束草的改造小屋中开始漫长的假期生活。

不像某些慢综艺里每个嘉宾都需要能力设定，完成每日的农活指标才能换取食材，《暑假》里的这俩姐弟确实是被放假来的。和小狗捉迷藏、在大树下无知地成捆成捆地种大葱、摘了就能吃的果子……这些是记忆中

童年暑假的特有情节，当然还要完成的暑假作业：每天写日记、每天运动一小时以上、一天做一顿健康餐来吃，姐弟俩第一天就想拖延处理暑假日记的画面，让节目迅速引起观众对暑假生活的共鸣。

这部综艺的导演罗英锡说，“我觉得即使人们长大了，在生活中也需要有像暑假一样的休息时间，希望这个节目能成为观众疲惫日常生活中暑假一般的存在”，这个目标，在节目第一集就做到了。没有节目组的硬规则，重点是回归生活本身的体验，日上三竿也能呼呼大睡，穿着最舒适的衣服醒来就吃个早午餐，这种看起来没啥意义的日常vlog式记录对于都市成年人来说，简直就是向往的“暑假”，恰巧能治愈心中躁郁的情绪。

“治愈感”这个词最先被用来形容日系影视作品，后来不论是国产的还是韩国的慢综艺，或

多或少都会借用日式滤镜去描写治愈的感觉。这一点从《暑假》的开篇房屋展示可以看到，节目组也有意将这所韩国农民房打造成相对日式的设计，窗户门框是原木质，阁楼的楼梯设计也会让人有种宫崎骏动画电影中的场景联想，二楼是简单的休闲娱乐区域，空间布局也很像日式风格。

《暑假》的嘉宾搭配上，新鲜的姐弟档冒着傻气，这种人物关系实在是太符合暑假生活了。两人在节目中坦率地呈现慵懒和随意，相处状态像真实姐弟一样，还有嘉宾朴叙俊前来做客的时候，真有一种暑假去朋友家做客的既视感，观众感慨，他们不像在录节目，是真的在享受假期的惬意自在。

自然真实 才是慢综艺

韩国的治愈系慢综艺如火如荼，类似《带轮子的家》《小森林》等各种模式不同的节目都可归为此类，其中制作人罗英锡称得上是慢综艺界的翘楚。从最早因为爱吃而走遍韩国的《两天一夜第一季》，到跑遍世界的花样系列和《新西游记》等旅游类节目，都成了后来批量涌现的慢综的业界标杆，内容真实且治愈。《尹餐厅》将韩国菜带到了西班牙；《姜食堂》将餐厅开到了济州岛和庆州，《三时三餐》把做饭地点变成了乡村，展现人们的自给自足，这些节目在豆瓣上基本都保持在9分以上。

多数慢综艺的人物关系简单，故事铺陈也常常略显平淡，如何创造有趣的灵魂持续吸引观众，便成为其面临的最大考验。在韩国综艺导演罗英锡的节目里，最重要的还是出演嘉宾的真实感，艺人只是一个被观察的普通人，综艺《林间小屋》邀请了一对男女嘉宾去林间体验生活，没有

摄制组没有随行人员，只有艺人自己拍摄；《尹餐厅》是四位艺人家庭般的营业合作；《花样姐姐》里组合不同年龄阶段的艺人去国外旅游，没有流量的噱头。

国内的综艺市场慢综艺作品很少，最火的《向往的生活》里治愈感也越来越不“对味”。回想第一季《向往的生活》，很多人评价是回归田园，回归自给自足的自然生活状态，但续集难做，第二季之后的水花越来越小，与经营、游戏、流量绑在一起，强化戏剧性的慢综艺越看越心累，嘉宾互动的尴尬感溢出屏幕，黄磊满头大汗做饭的镜头和每期必完成规定目标的田间农活，难以产生治愈共鸣。

好的慢综艺的不同之处就在于自然真实感，在《暑假》播出的前两集中已经让人感受到，小时候炎炎夏日下的暑假时光，还有夹缝中隐藏的人生，有诗意，也有价值。

讲文明树新风公益广告

错峰分餐吃独食 把酒言欢会有时