

## “电子榨菜”也要有营养



最近，“电子榨菜”成了网络热词。该词顾名思义，是指在用餐场景下观看，像榨菜一样被赋予“下饭”功能的视频。

情景伴随式观剧，成为当下不少人的生活习惯。拆开外卖盒，拿出手机支架，滑动屏幕打开想看的视频。这充满仪式感的一幕成为当下年轻人吃饭的主要场景。大家经常在社交平台热烈讨论哪些影视作品更“下饭”，欣赏“电子榨菜”成了很多年轻人吃饭甚至日常文化生活的标配，构筑了一道独特的社会景观。在这种背景下，如何认识这一新兴现象及其在当代社会流行的原因，同时审视其盛行对文艺创作乃至社会文化产生的深远影响，应成为业界关注的重要议题。

随着手机、电视、户外大屏、ipad等视频观看渠道越来越多，人们对视频的观看诉求出现了碎片化、即时性等新特点，观看场景也从原来电影院、客厅电视机前的固定模式，演变成睡觉前、吃饭中、地铁上等多种样式。所以，“电子榨菜”这种能刺激吃饭食欲、获得心理慰藉、实现娱乐放松的影视作品概念应运而生。起初，它出现在就餐场景中。随着生活节奏加快、社会结构演变，独来独往的情况越来越多，很多观众喜欢在吃饭时有“电子榨菜”陪伴。后来随着这一概念不断演变，逐渐发展为媒介赋权时代人们消磨闲暇时光的新常态。不论是繁忙工作之余需要娱乐身心，还是无聊等待时需要排遣寂寞，抑或压抑焦虑时想要排解压力，“电子榨菜”成为人们有限闲暇时间的重要陪伴，有些都市人群尤其是Z世代甚至对“电子榨菜”产生了一定的精神依赖。

什么样的作品能成为“电子榨菜”？这个问题没有标准答案，主要看用户的喜

好和选择。梳理被很多人称为“电子榨菜”的内容，我们发现，它糅合了影视剧、纪录片、短视频等多种形态，具有生活化、节奏慢、不费脑，让人轻松愉悦，缺乏戏剧冲突，信息增量有限等特点。它可以是美食类影视剧，在观众独自吃饭的情境下，这类作品如同“吃播”一般陪伴左右，给人一种心理支持。作品中表现美食从制作到食用的画面，又从视听层面刺激了受众的味蕾，让人们食欲大开。它可以是种田类影视剧，中国农耕文化根植于人们的心灵深处，“春种一粒粟，秋收万颗子”的满足感令无数都市人心生向往，所以越来越多观众选择在种田剧营造的世界里寻找精神寄托，获得心灵治愈。《花间提壶方大厨》《卿卿日常》等可纳入这一范畴。这些作品着力展现平凡日子里的家长里短、人际互动。它也可以是契合人们情绪舒缓宣泄诉求的喜剧。像《脱口秀大会》这样“梗”和“段子”频出的节目，让观众从戏谑、调侃、自嘲等感受中获得心理慰藉。它还可以是体现慢生活的影视作品，这类作品节奏舒缓、氛围轻松，能让观众暂时抛去生活中的繁杂琐事，沉浸在闲遐惬意的生活氛围中。

归根结底，“电子榨菜”只是小菜，能下饭，且仅能下饭。这些作品剧情逻辑无需仔细推敲，精神内涵不必深层挖掘，没法提供更多的精神营养、思想启迪或情感体验。作为片方在场景化营销过程中使用的标签，本无可厚非，一旦将这个概念从标签上升到文化现象乃至创作趋势，则必须引起业界的关注和警惕。当下影视行业已出现为了“下饭”制造“电子榨菜”的不良倾向。一些创作者迎合用户浅阅读、碎片化等低水平欣赏诉求，满足大众

浅层的感官愉悦，在创作中回避深邃、解构崇高、追求浅白、注重视听效果却忽视现实逻辑、注重娱乐性放弃引领性，消解了影视创作对思想内涵和社会意义的价值追求。有的作品情节有失水准，有的作品内容注水乏味，有的作品一味通过叠加流行元素增加“网感”，还有的作品直接以“下饭”为卖点。这些作品给创作带来了诸多不良影响。若任由这种“走捷径”的创作方式发展下去，此类简单迎合的作品越来越多，“电子榨菜”将沦为供人消费、为人牟利的快餐式商品，甚至失去审美价值变成电子污染物。而一旦“榨菜化”创作成为影视餐桌的“主菜”，观众对艺术创新、精神引领的追求也将停滞不前，社会审美取向将受到深远影响。在低级趣味与低俗之作的恶性循环之间，最终使文艺创作患上“失语症”。

因此，当下各界都应警惕“榨菜化”创作欣赏问题。在创作层面，创作者应力求在作品的艺术属性、社会属性、娱乐属性之间找到平衡点，在疏导社会情绪、观照受众诉求的同时，展开对历史的解读、现实的洞察，对人类情感、人生命运的深度思考，力求将作品从“榨菜”变成“营养餐”。在观赏层面，广大受众应该意识到，即使是娱乐，也要有自我把控意识，不能盲目地被营销控制、被噱头吸引、被评价误导、被观感驱使。过度沉迷于通俗娱乐的虚幻满足中，容易在不知不觉中降低审美鉴赏力，失去社会行动力。“电子榨菜”好吃也不能多吃，我们应该摄取更多“营养餐”。此外，宏观层面日趋规范的监管与引导机制，也为影视创作传播持续健康发展提供了保证。多管齐下，“电子榨菜”之问当可破解。

网文

## 国际纪录片人眼中的中国



纪录片被誉为“一个国家的相册”，是讲好中国故事的重要载体。近期，5集纪录片《镜头里的中国》在中央广播电视总台纪录频道播出。该片聚焦5位国际纪录片人在中国的生活和创作经历，以他们的作品为叙事线索，从第一人称视角出发，通过深度采访和纪实跟拍，回答了“他们为何来到中国”“为何记录中国”“如何向世界呈现中国”，讲述镜头内外、属于他们的中国故事。

片中，这些纪录片人有的见证了中国近年来的发展成就，有的关注着普通中国人奋斗逐梦的历程，有的深入观察中国历史文化，有的亲身感受壮美的中国自然风光……他们带着好奇走进中国，以真诚、温情的口吻，向世界介绍和传播中国。一段段纪实影像，不仅从不同视角呈现中国自然和社会景观，也传递了他们对中国深厚情感。

《镜头里的中国》采取“片中片”式的套层结构，分别将5位国际纪录片人拍摄的中国题材纪录片作品集锦呈现，展示了他们眼中的中国。《我住在这里的理由》通过影像搭建起国际友好沟通的桥梁；《走近大凉山》《再会长江》用镜头见证了大凉山地区和长江沿岸的10年变迁；《柴米油盐之上》以充满温情的观察，书写中国普通个体的逐梦之路；《奥利弗游中国》《我的新疆日记》以探索、对话的形式，发现中国之美；《战火围城》《黑暗时刻：我们在南京》讲述中国艰苦而伟大的抗日战争历史；《上海爵士一百零一年》折射上海爵士乐百年变迁与上海城市文化发展……《镜头里的中国》将作品时空、国际纪录片人当下工作生活的时空与中国的发展时空相互交织，产生了巧妙的互动关系，绘制出多焦点、多视角的中国立体图景。

纪录片以纪实化、视听化的语言，讲述具有共同价值追求的故事，是人类命运与共、责任与共的体现。国际纪录片人与国外观众天然的亲近感，能进一步提升内容的传播力、说服力和感召力。这些国际纪录片人通过自己的所见、所闻、所感、所想，向世界展示可信、可爱、可敬的中国形象，将鼓励更多国际传媒和纪录片人士关注中国、记录中国，运用多元方式讲好中国故事。

选自《学习强国》



## 童话里都是骗人的

岁末年初的时候，由雷佳音和张小斐主演的《交换人生》上演。这部片子的花絮以及精彩片段早在去岁末就经由各大视频平台满天飞了，两个不论是搞笑还是演技皆在线的演员合作，又借着中国人过年的喜庆劲儿，这部片子期待值甬提有多高了。但是，花絮果然就是花絮，片段还真是片段，专拣“吸睛”的部分示人，待到看过之后才发现，全片跟视频上拼凑起来的印象截然不同。

《交换人生》某种程度上更像是一部童话，一部短暂迷失后被接引回家的童话。看到最后，这部童话的执导仿佛就是家里的奶奶——在拿着魔法棒，教孙子明白幸福要靠自己去争取，家永远是值得停驻和依靠的港湾。不过这童话显然有些粗糙了——一场车祸后，两名男主人公互换身份，得以参与到对方的人生中。懵懂少年成了无良律师，他的主动“使命”就是借这个机会，毁掉女主人公对无良律师的好印象，并且让这种坏印象刻在她的骨子里；他的另一项“使命”是无意间撞见的，所以是被动的，最终是属于原先懵懂少年的善良为他做了决断，“无良律师”良心发现了一回。而无良律师在成为懵懂少年后，体会到了家庭的温暖，虽然依旧心机深重，但总算对感情这样感性的东西有了一丝眷恋。这里有关于“什么样的人生才是完美和充实的”的思考，也有善良才是

一个人最大底气的启发，只不过编剧和导演反而显得功利，一方面把无法赋予新意的价值观硬塞给观众，另一方面又要用搞笑吊住观众的胃口，试图勾兑出喜剧底色，结果只能是“双皮奶”，各是各的味儿。搞笑对回家、对找回自我的故事主线无任何辅助，甚至张小斐的出现都是多余的，只是为了搞笑。

张小斐在这部片子中的作用是最需要质疑的，当然这与张小斐的演技无关。在片中不多的情节中，她的表现依旧魅力无限，观众常常是看到她的部分便忍不住笑了，当她的镜头不在时，观众又百无聊赖起来，如同刷手机视频，中间碰巧刷到了一段搞笑视频，珍贵却不过瘾。也就是这样的片段吸引观众走进电影院，却发现张小斐在影片中变得“稍纵即逝”。当然有如此尴尬的还有雷佳音。他的戏份倒是较之张小斐多些，只不过因为在两个身份间转来转去，喜感也减了几分，尤其他的身体被懵懂少年占有后，不得不装出一副少年感，虽然看得出他尽力了，但难免滑稽，似乎也只有在与张小斐的碰撞中才有那么一丝光亮迸发，却同样短暂。

短暂现身的还有刘敏涛、沙溢以及老演员吴彦姝甚至是小演员杨恩又，他们都在自己偶尔的出镜中，让观众因为扮演的角色记住了他们。当然，比起他们，岳云鹏和杨迪是更“转瞬即逝”的角色——有



观众调侃，比《西游记》中奔波霸和霸波奔的戏份还短，他们的出现只是为了增添搞笑的戏码。

这部片子一定是搞错了主角的份量，主角怎么看都应该是那位懵懂少年的扮演者，讨不讨喜不打紧，缺乏眼缘和演技的乏善可陈，终是让观众无法过目不忘，不过想来和一群观众耳熟能详且演技在线的演员拼戏，也是一件很辛苦的事情。

说《交换人生》是一部童话，除了故事情节很童话外，还有童话电影中常用的道具佐证——一个靠按动按钮就可以完成心愿的魔盒以及一只会腹诽的鹅，它们的出现很忠实地配合了童话式故事情节——帮主人公找到回家的路，同时也试图为了搞笑尽到绵薄之力，却并不可笑，反而搞得一群成年人鸡飞狗跳；说它是一部童话，是因为它符合童话一切体裁要求：想象够丰富，情节也够夸张，无良律师和单纯少年以及一只鹅之间切换的戏份相信很容易被儿童接受，还有那只鹅的拟人化，只不过相亲的戏码像是硬塞进来的，反而有些违和。

事实证明成年人的童话并不可笑，即使有相亲的名场面、小岳岳“哇~爱情”的贱萌、杨迪的谐音梗助力，《交换人生》依旧难挽颓势。童话还真是骗人的……

兰子