



韩国综艺王牌制作人罗英石又带来了全新的综艺节目《暑假》，新节目评分9.2，一如既往收获好评。被打动的观众都不约而同谈及相似的感受：“被简简单单的生活日常戳中”“像是小时候感觉永远也不会结束的暑假那样，有树荫，微风，瓜果，也有作业”“炎热而慵懒，就过了那么一整个夏天……”

1 炎夏找一个陌生的地方度假

所谓慢综艺，是相对于节奏快、冲突强的综艺节目而言的概念。

近年来，追求回归自然、回归生活的慢综艺节目不断涌现，什么奔跑、比赛、竞技、争吵，全部不要，转而关注日常生活中的细微之处，用舒缓的节奏来呈现人与人、人与自然的相处之道。

这样的节目，在国内各大卫视逐渐登台。

在对于快节奏的传统综艺模式感到麻木和审美疲劳以后，慢综艺的出现正契合当下不少观众对于田园牧歌式生活的渴求。

而《暑假》正是拍给已经没有暑

假的社会人士看的。

节目立意于一段平常旅行中，在炎热的夏日，要找一个陌生的地方度假。

如嘉宾形容，就像是在法国电影中，放假到乡下奶奶家那样，抑或是在意大利北部的乡间，邂逅了一段动人的盛夏时光，很是自由自在。慢综艺《暑假》主打治愈心灵，罗英石团队深谙如何戳中观众内心的柔软。

如导演所言，“我觉得即使人们长大了，在生活中也需要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。”

2 姐弟嘉宾联手开启治愈模式

治愈系综艺的制作理念通常都是让观众忘记疲惫。

此次，节目组选择让相熟的出演者们在舒适的房子里生活，通过平静的室内观察，让荧幕前结束一周工作的观众，也获得释放压力的快乐。

愉快的暑假，当然是不能少了好朋友的。于是，节目组邀请演员郑裕美和崔宇植这一对朋友作为嘉宾。两人都出演过《釜山行》，对于郑裕美而言，崔宇植是相处自在的“无害朋友”；对于宇植而言，裕美是很照顾他的“有益朋友”。

慢综艺作为真人秀节目，不同于以往竞技类等综艺节目的侧重流程，它更注重重合的选角。

两期节目播出，37岁的郑裕美展现出清新的少年感、30岁的崔宇植显得呆萌可爱。前者是《82年生的金智英》《熔炉》的女主角，后者出演了《寄生虫》《魔女》，两人都有健康的演员形象。从观众的反馈来看，大家对这一对姐弟嘉宾都表达了不同程度的喜好。

慢综艺的本身节奏就极其缓慢，缺乏扣人心弦的悬念冲突，因此内容的舒适有趣更为重要。但《暑假》中的一天，似乎什么事都不做。

暑假的早晨，也像我们过去每一个暑假一样慵懒，赖床不愿起来。摘菜，摘果，做菜，吃饭，聊天，运动，做“作业”，等待好友的到来。最惊讶的事，或许就是在厨房发现了一只大蜘蛛。

最后夜幕降临，睡前在暑假日记中写下：“感觉以后可以在这个房子里创造很多幸福的回忆”。



3 罗英石引领慢综艺风潮

提起慢综艺，不得不谈罗英石。罗英石制作了《两天一夜》《花样爷爷》《三时三餐》《新西游记》等众多综艺节目，收视率不俗，评分都在9分以上。他通过一系列大热的综艺成功树立慢综艺的风格，对此后生活类真人秀节目的制作产生很大影响。

2013年，罗英石刚离开工作了11年的KBS电视台，告别了令他名声大噪的《两天一夜》。节目的骤然结束令他陷入对创作和生活的迷茫，苦于烦恼是否要放弃综艺的罗英石选择去冰岛寻找极光，寻找启示。这一次旅行，或许是一个开始。罗英石回到韩国，推出《花样爷爷》，真正开始引领慢综艺的风潮。

《花样爷爷》不像之前的综艺，没有设置固定主持人，也没有游戏环节的设计。但也正是失去了固定程序的设置，意料之外地让节目有不一样的看点。

受到《花样爷爷》的启发，罗英石又在2014年带来了以制作一日三餐为主题的《三时三餐》。这个完全贴近自然、以柴米油盐为主题的节目成为慢综艺的代表作，它将嘉宾置身于远离都市的农村里，让他们自由地安排一日的工作，通过真实的劳动自主解决口腹问题。下地干活、出海捕鱼成为日常，粗茶淡饭、自给自足别有韵味。

观众们能看到嘉宾们真切的互动，也能最大限度地想象到日出而作、日落而息的田园生活状态。忘记了工作、生活中无止境的烦恼，要解决的最大问题只有今天的三餐。

有人说每次看罗英石的综艺都是一次治愈，是一次心灵的放松和休憩。

4 快时代里，慢成为稀缺品

2017年，在国内，慢综艺异军突起。2017年初，湖南卫视推出《向往的生活》，成为国产综艺的一股清流。下半年，湖南卫视又再度推出《中餐厅》《亲爱的客栈》，这三档综艺节目都是当年最受关注的国产综艺。

看到同业的新节目创下亮眼成绩，各大卫视也纷纷试水，随后《生活相对论》《青春旅社》等一批慢综艺开始进入人们的视野。

有人形容电视是“后仰文化”。这是相较于阅读书本埋头学习、对着电脑埋头工作等“前倾文化”提出的概念。前倾需要注意力集中，是耗神焦虑的；后仰则是沉浸于舒服的状态，躺在沙发上放松地观看电视节目。作为休闲娱乐的大众活动，电视能够一定程度上起到纾解压力的作用，而慢综艺契合了“后仰文化”的内核，为观众带来心灵的愉悦。

以《向往的生活》为例，节目安排黄磊、何炅和刘宪华三个嘉宾在一个远离城市的蘑菇屋生活，这里绿意盎然，风景宜人，大片的农田里还有西瓜、豇豆、胡萝卜等各种农作物，可以说是“采菊东篱下，悠然见南山”般的居住环境。唯一的要求是，他们需要自给自足一日三餐，并以玉米为硬通货换取所需的东

西，同时满足客人的需求。节目的大段内容就是劳作，做菜，吃饭，以及老友间自在的聊天。观众不由得发弹幕感慨：“自食其力的感觉真好”“快乐其实很简单”。不可否认，慢综艺挖掘了人们心中对于诗意的向往一面，以更富人文关怀和温暖的视角去塑造大众文化商品。

但也要清醒地认识到，慢综艺始终是通过构建唯美怡然的田园自然画面，安排和谐有趣的明星好友组合，用敏锐的“发现美的眼睛”捕捉动人的瞬间，辅