



海报

□张延利

# 慢下来，来一场精神对冲

在短视频平台当道，碎片化阅读盛行的当下，人们对视听作品的注意力变得日益稀缺。由此，开启倍速模式收看，成为了某种习惯。那么，传统意义的电视纪录片，尤其是严肃人文主题的纪录片，是否还有足够的魅力，让观众沉浸其中，保持无倍速的状态欣赏呢？换言之，纪录片能让观众慢下来吗？纪录片《行走天下——青海》以自己的创作实践给出了肯定的答案。

所谓慢下来，首先是要求创作者有一颗拒绝浮躁、甘于孤独的心。《行走天下——青海》播出后，反响热烈，好评如潮。通过镜头，观众领略到了大美青海的壮丽，但观众有所不知的是，为了呈现这一效果，创作团队为此经历的“十年磨一剑”。本片的创作团队成员，多来自央视视同一档知名的人文旅行类栏目《远方的家》。在过往的14年时间里，《远方的家》成功推出了一系列相关主题的系列节目。因此，创作者对于此类作品的主题把握、叙事设计，镜头语言都已经是炉火纯青，了然于胸。其中，《行走天下——青海》纪录片的总导演周朝永，不仅是这些作品的策划者，同时也是一线创作者。伴随着这些节目，周朝永和他的团队走遍了全国2800多个县级行政区中的2000多个。正是带着这份厚重的前期积累，才有了后续《行走天下》的一幅幅美丽图景，一个个动人故事。创作团队先让自己成为时间的朋友，自然会得到时间的馈赠。

其次，慢下来得益于精心营造的一系列“超级符号”。超级符号是近年来流行于品牌营销界的一个概念，指的是那些能瞬间调动受众想象，使其与品牌内涵产生强关联的视觉形象。在《行走天下——青海》中，也正是这样一些超级符号的不断强化呈现，让“慢”成为一种内在节奏张力，使其发端于视觉，内化于心智。从时间的维度来看，《行走天下——青海》呈现的超级符号又存在着三层递进式。

茫茫戈壁上，废弃石油城的残垣断壁，讲述着一座城市由无到有，再从有到无的兴衰史。这是人类活动史(以几十年计的)量级和维度。碧波荡漾，托素湖和可鲁克湖两湖毗邻，水质却是一咸一淡。这是地质活动(以几百万年计的)量级和维度。浩瀚繁星，银河悬空，星空摄影师记录下流星划过的瞬间。亚洲最大天文望远镜朝向最遥远的深处。这是天体活动(以光年计的)量级和维度。

最后，我想说说人生故事中的慢。近两年，主打一个“爽”字的微短剧风头正劲，要求在最短的时间内爆发最多的情节反转点。在这一极致的另一端，则是纪录片里的慢人生，慢故事。《行走天下——青海》除了展示风景，同时也在讲述故事。作为纪录片中的角色，他们的故事魅力不在于多么戏剧化，而在于总能让生命的年轮不经意间转动，叩问并触动着灵魂。《传承》一集，讲述的是12岁的藏族姑娘李毛叶如何学唱藏族山歌的故事。这里没有先历经千锤百炼，再迎来梦想成真的高光时刻之类的剧情套路。从头到尾，也只有小姑娘和老师的几个练歌场景，但这个故事背后，如片名所言，真正的深意在于一项古老艺术，如何从祖辈到孙辈的坚持与传承。再往大了说，是一个民族如何传承其文明血脉的故事。

在一个信息严重过载的时代，每个人或许都经历着多多少少的信息错失焦虑。总是在性价比之外，还要追求性价比最大化。于是，拉进度条，看解说版，提高倍速播放才成为一种习惯后的自然。然而，这毕竟不是一个艺术审美的正常状态。久而久之，内心也难免心浮气躁。《行走天下——青海》的例子告诉我们，至少还有一类这样的纪录片，让我们能慢下来，与这种心浮气躁来一场精神的对冲。

(作者为首都经济贸易大学文化与传播学院副教授。)

## 编者的话

青海是中国生态资源的宝库，是丝绸之路经济带的重要节点，亦是民族文化与历史文化的富集地……这些都为纪录片的创作提供了丰富的源泉和广阔的空间。

6月12日，由青海省广播电视局和中央广播电视总台影视剧纪录片中心联合出品的大型纪录片《行走天下——青海》专题研讨会在北京举行。该片已

□王一川

# 来自青海高原的心性抚慰

看《行走天下——青海》时，我不禁把它当成艺术品来欣赏，见出纪实艺术的特征，即注重对日常生活的逼真记录和忠实还原，减弱人为想象、虚构和加工等干预。这部纪录片作为纪实艺术之一种，让我领略到若干新意。

首先感觉用行者-受访者模式取代主持人-问答模式，建构起新颖有趣的信使-生成模式，让作品产生出新鲜的阐释学效果。行者这个角色带有双重寓意：一重寓意是指中华民族传统中注重实行之人，如孔子周游列国、宗炳盘桓荆楚山水、徐霞客漫游等，这类行者显然呈现了我们的民族特性；不过行者在这里可能还包含有另一重寓意，即带有希腊神话中信使赫耳墨斯的意思。当代的一门哲学显学叫阐释学，按照字面意思就是“赫耳墨斯之学”。赫耳墨斯作为众神使者，负责传递神的信息，但不是机械地传，而有自己的解释和理解，甚至可能有一些创造性东西。行者在这部作品里的修辞功能在于充当了中国文化的国内国际传播的赫耳墨斯或文化角色，传递着来自青海大地深处的丰厚信息。这个行者或信使角色还令人信服地传递着青海大地中蕴藏的郭熙《林泉高致集》意义上的可行、可赏、可游、可居等“四可”信息。当然，更全面看，行者角色实际上体现了多重修辞功能，如旅行者、旁观者、交流者、参与者、思考者和评论者等。第十集《坚持》中，行者像环青海湖国际公路自行车赛赛车手一样尝试在高海拔地段用力跑步，只跑了很短距离就气喘吁吁了，他说感觉自己肺都快要炸了一般难受。观众带着这样的行者实感去体会赛车手们的不易，就对“坚持”二字产生出更加强烈而又真实的代入感。

再有是对青海作了全景式深描。全片共十集，通过十个主题对涉及青海景观作全景式和立体式记录，涉及鸟类家园保护、高原建设者自信自强、人生诗意追求、清洁能源创造、传统文化传承、女性自立自强、国际自行车赛等多方面话题。这相当于运用现代人类学意义上的深描手法，细致、细腻和深入地描摹青海人和青海生活的多方面本色。特别是通过细节描写微妙地捕捉一些动人细节去展现青海立体式景观，挖掘出平时没有看到的東西，也就

□陈立强

# 大美青海有故事

又一个行走篇，这次行走的是青海。大美青海，本是一个有故事的地方。

蹁跹足音，行者来访，访出了风景与风情，访出了人文与历史，还访出了人物与故事。纪录片《行走天下——青海》讲述了六位行者行走青海大地的种种见闻与感受。行走体验，全景描绘，遇见极致青海。

**行：闯入者的目光与步伐**

在行走中看青海，行者目光与青海相触，电光石火，火花四溅。目光所及，皆为美景。行者是外来者，看啥都是陌生的，都是新鲜的。青海冷湖，一个荒凉失落的小镇，却是看繁星的佳处，还是适合模拟太空行走的旅游胜地。在行者眼里，这一切都带着异样的美妙色彩。风景的互动，不只是行者的视觉行动，更是“身体在美学场的参与”。

行者移步换景。每集均以一地理空间为单元，通过行者在该地理空间的行走为线索展开纪录片的叙事。

行者是受众的代言人。受众跟随行者一起，看行者所看，听行者所听，想行者所想，问行者之所问，行者带给受众足够的行走体验。

行者是现场的探询者。行者柳亚鹏穿着特制的“太空服”走在模拟火星地貌的场景中，体验太空漫步。行者的身体力行，把受众带入情境，使大家有了身临其境之感。

看：青海故事与地理意象

于4月28日至5月7日在CCTV-9纪录片频道首播，收获了亮眼“成绩单”，引发了社会各界的关注和讨论。青海再次以纪录片的形式被大家所看见、所吸引、所感动、所向往。

《行走天下——青海》共十集，每集二十五分钟，以青海省打造生态文明高地和建设产业“四地”为主题，以“跟着纪录片去旅行”为创作理念，通过家园、天路、诗意、清洁能源、望天、传承、欢庆、姐妹等十个主题全景式地记录和展现了青海的自然风光、地理人文、民族风情、

是不是作为行者就得不到的东西。第八集《姐妹》中行者同妹玛嘉用锄头挖出一个个大土豆，观众仿佛也可以嗅到其芳香及泥土气息，由此细节深描出玛嘉这名藏族歌手、藏医传者身上的深厚底蕴。

比较而言，更打动我的还是这部片子对当今时代观众心结的倾心描摹和贴心抚慰。设想十年前和十年后来拍青海，代入其中的当代人的东西应当很不一样。这部片子注意代入当前新时代中国普通观众最关注的东西——心结及其治愈效果。如果从现实主义精神来看，过去它关注的是外部社会生活典型环境如何塑造人物典型性格，而今天的时代精神则产生了微妙而又重要的变化：关注的不再是外部社会生活环境如何塑造各种典型性格，而更多的是这种外部社会生活环境的影响力如何深潜人们心理深处，导致细微心理感觉的生成，即更加微妙的个体心结，心里的那个难以化解的纠结。一些观众说看完某部作品自己已被“治愈”了，这说明人们心里常常有着某种顽固的心结而渴望尽早治愈。这部片子给人印象深刻的就是对当代中国人心结的描摹，抵达了纪录片的一个新深度和新高度，这就是善于借助自然风景体验、生态环境保护行为和人类社会变迁等镜头，悉心叩探青海普通人的当代心性状态，特别是探讨个体心结化解和心灵家园归属之道。第一集《家园》中，行者到青海囊谦县白扎林场场护林员一道观鸟，通过他对血雉和大草鹑等鸟类从形体、色彩到声音的粗细等细心观察，写出这名青海人对大自然纯真厚实的守护之情，好像要以他纯真的心或心性去化解观众躁动不安的心似。第三集《诗意》中行者去到德令哈海子诗歌陈列馆和女诗人访谈，分享海子和青海的诗意。女诗人说写诗是清贫事业，写诗没有改变个人的命运，但诗歌改变了我对个人命运的认识。这话说得很有“治愈”感，可以激发起观众内心潜藏的诗情。海子诗歌陈列馆发起人说了一句话：海子的诗歌给我们青海德令哈创造了非常好的城市名片，就像张继的“姑苏城外寒山寺”让寒山寺火了千年一样。这体现了诗人对地域文化精神的诗意构型作用。这些放到今天这个时代也确

都属于多思的角色，何况多重角色的叠加，必有对世事、社会以及人生的参悟。采访中，行走中，行者与受访者都有不同程度的思考。在看到令人震撼的风光时，惊叹大自然的鬼斧神工。行者看到那些耸立在面前的雅丹地貌时，“感觉那个底下就不是一片戈壁或者荒漠，你感觉是一片黄色的汪洋”。当行者通过山洞自由穿行在水电站各个角落时，“我能够感觉到人的力量”。面对一个宏大的建设场景时，行者说自己“感觉一个飞碟降下来了，很有科幻感，好像置身于不是地球的地方，而是一个科幻电影的场景区”。行者说科技发展时不忘说生态，“人在改造自然的过程中，其实我们还在为生态，为其他物种留一些口子”。行者还会引出受访者的思考。面对俄博梁时，受访者引用《三体》中“整个宇宙在为你闪耀”发出感慨，多么富有诗意。

每一集的结果，行者都会直白地发表自己的感悟。在第四集《清洁能源》结尾处，行者感叹：“他们的生活可能是平淡的，但因为这样的目标，生命因此而变得火热起来”。无论是行者的感悟，还是受访者的思考，都是纪录片描绘青海大地、讲述人物事迹的叙事结晶，是青海故事的灵魂，是整个纪录片的叙事主旨。

冷湖不冷，大美青海，讲述热火朝天的故事。

(作者为天津师范大学新闻传播学院院长教授。)

社会发展和生态保护等多方面内容，以独特的视角和语言讲述了青海这片水土所孕育的各种生命奇迹和不平凡的人生故事，充分挖掘了青海的人文精神内涵。该纪录片是一部兼具思想性、时代性、文化性、艺术性的优秀纪录片。

本期“文化”特推出专版，刊发《行走天下——青海》北京专题研讨会与会专家、学者的发言以及观后感，带领读者一起深入了解《行走天下——青海》的创作手法、创作美学和传播价值，一起走进纪录片里的大美青海。

实能够带来一种“治愈”效果。观众还可以带着这种诗意去实地探究青海大地以追寻创新的诗意。这一点可能正是这部片子能够打动人心魄的地方。当然，这种时代精神设定或许在编导这里更多的是无意识地进行的，可以说是情不自禁地带进去访谈、行走、思考、反思等当今时代思绪，但确实可以给观众带来心结治愈或心性抚慰效果。

还有一点引起了我的注意：青海地缘文化精神独特。中华大地每一处地域都有自己独特的地缘文化和地缘文化精神。我还愿意用一个词叫地缘美学密码，即每个省份、城镇或地方都有属于自己的特定的地理位置、地形、地貌、环境、资源、方言俗语、文化遗产之中的人生价值系统及其符号表现形式。这种地缘美学密码是深埋在当地人生活方式中的重要而又可能不显眼的构成性元素。这部片子擅长于透过青海地缘美学密码去揭示青海地缘文化精神，即通过访谈青海各族儿女的地方生活状况来传递青海地缘情怀。第七集《欢庆》采访骑手和第八集《姐妹》采访藏族女性都很有表现力。特别是藏族文化推广人、藏族歌手玛嘉带着一颗慈悲的心，向牧民们传授藏医知识，交流传播藏医文化。她还走过许多国家、举办过百余场音乐会，以动听的歌声吸引不同国度的伙伴，堪称人们心目中的女神。她身上的开放、独立、自主、包容、慈悲等精神感召着周围的女性，如做环保的纯朴女性巴央、目光圣洁而坚毅的达吉等。这群女性共同烘托出青海地缘文化精神中最宝贵的东西。

看完这部作品，我不禁住想象，假如《行走天下》后面的系列片乃至全国其他省份或地方的纪录片，都能像这样以行者眼光去实施当地地缘风景和人们心性的深描，传播其中蕴藏的地缘文化精神，那么这种文化类纪录片的美学效果和文化传播力就会相当可观。从特定地域风景和当代人们生活中深挖其中独特的而又可以同全国及全球观众共享的普遍性意义，在独特性中挖掘普遍性，这样的纪实性作品的精神力量就会很大，可以满足当代观众的心性抚慰需要。

(作者为中国文艺评论家协会副主席，中华美学学会副会长。)

纪录片《行走天下——青海》以独特的视角和深入的探访，将青海这片神秘而壮丽的土地展现现在我们面前。摄制组不辞辛劳，跨越青海的八个州市，行程超过五万公里，只为寻找那些真实而动人的故事。他们记录下了61位有名有姓的受访者，他们中有世代生活在这片土地上的原乡人，也有因为各种原因远道而来的外来者。这些受访者用自己的经历和故事，向我们展示了他们对青海的深厚情感和认同。他们讲述了家族的传承、对自然的敬畏、对生活的热爱，以及对这片土地未来的憧憬和期待。每一个故事都充满了真实与情感，让我们深刻感受到青海的魅力和力量。

我想拆开“情真意切”成语，用四个字来形容这部纪录片给我带来的感受。它不仅是一部纪录片，更是一部情感的传递和文化的传承。它让我们看到了青海人民对生活的热爱和对自然的敬畏，也让我们更加深入地了解了这片土地的历史和文化。

**情——深情厚意，编织人与青海的情感纽带**

在《行走天下——青海》这部纪录片中，我深切体会到了人与青海之间那份难以割舍的情感纽带。这份情感，不仅源于青海的原乡人对这片土地的深厚眷恋，更源于每一个与青海有过交集的人内心深处真挚情感。

纪录片中，诗人海子的《日记》成为了一段跨越时空的情感桥梁。海子在前往西藏的旅途中，途经德令哈，留下了对这座城市深情厚意。他的诗句，字字句句都透露着对德令哈的热爱和对生活的感悟。他虽非本地人，却为德令哈留下了永恒的印记，让更多人因他而爱上了这座城市。

除了海子之外，纪录片中还有许多与青海有着深厚情感的人物。他们或生于斯长于斯，将青海视为生命的根；或因工作、生活的关系有了更深刻的思考和感悟。

□张延利

# 情真意切

自然和谐共生的理念。

其实是纪录片的灵魂，《行走天下——青海》正是用真实的力量，让我们重新认识了这片古老而神秘的土地。在这里，每一座山、每一条河、每一片草原都充满了生命的力量，它们与青海人民共同构成了一幅壮丽的画卷。这部纪录片不仅为我们呈现了一个真实的青海，更激发了我们对自然和文化的敬畏之心，让我们更加珍惜和爱护这片美丽的土地。

**意——意境深远，传递人与自然和谐共生的哲思**

《行走天下——青海》更是一部深入人心的哲理之作。它超越了表面的记录，通过具体的人物和故事，为我们传递了人与自然和谐共生的深层意境和哲思。

在这部纪录片中，我们见证了众多为保护生态环境而默默奉献的行动者。他们用自己的双手守护着青海的绿水青山，用实际行动诠释着对自然的敬畏与爱护。他们的努力不仅让青海的自然风光得以永续传承，更向我们传递了一种尊重自然、顺应自然、保护自然的理念。

同时，我们也看到了众多传承传统文化的匠人。他们用自己的智慧和汗水，将青海丰富的文化遗产传承下来，让更多的人了解和感受到这片土地的独特魅力。这些匠人不仅传承了技艺，更传承了一种对文化的尊重和对历史的敬畏。

这些故事和人物让我们深刻认识到人与自然之间的紧密联系和相互依存关系。在青海这片神奇的土地上，人与自然和谐共生不仅是一种理念，更是一种生动的实践。这种实践不仅让我们感受到了青海的自然之美和文化之美，更让我们意识到保护自然、传承文化的重要性。这部纪录片不仅让我们对青海有了更深入的了解和认识，更让我们对人与自然的有了更深刻的思考和感悟。

**切——贴切呈现，立体描绘青海的多维魅力**

贴切地捕捉青海的壮丽与辽阔，以独特的视角展现了这片土地的自然风光。从翡翠湖、托素湖等碧波荡漾的湖泊，到高原上广袤无垠的草原和雄伟壮丽的雪山，每一处景色都让人流连忘返，感受到大自然的神奇与力量。这些画面不仅展现了青海的自然之美，更传递了一种对自然的敬畏与热爱。

**真——真实记录，还原青海的原生态风貌**

在纪录片的世界里，“真”字犹如一颗璀璨的明珠，始终照耀着创作者和观众的心灵，成为他们共同追求和坚守的核心价值。真实，是纪录片赖以生存的基石，也是它吸引人们驻足观看、引发深思的魅力所在。《行走天下——青海》正是这样一部以真实为核心价值的纪录片。它跨越青海的广袤土地，深入探访这片神奇土地上的自然风光和人文历史，用镜头记录下了青海人民的生活状态和情感世界。在这部纪录片中，观众可以看到青海壮丽的雪山、草原和湖泊，也可以感受到青海人民对这片土地的深厚情感和对生活的热爱。

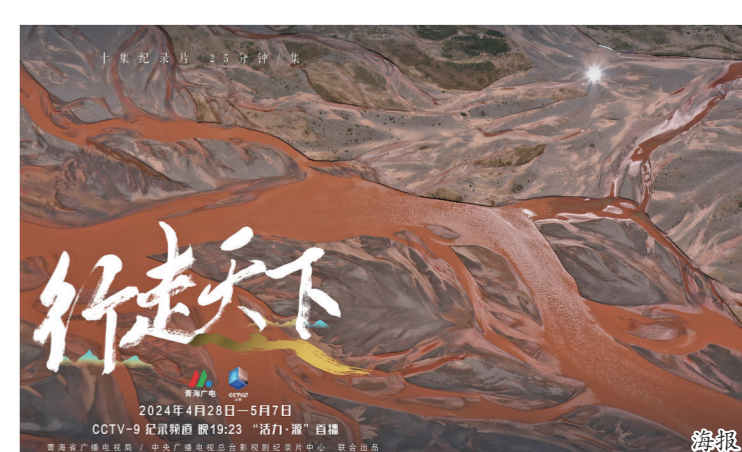
《行走天下——青海》不仅仅是一部关于青海风光的纪录片，更是一部关于人与自然和谐共生的生动教材。它真实记录了青海在生态保护和文化遗产方面的努力和成果。纪录片中的受访者，无论是坚守在生态保护一线的科研人员，还是致力于传承民族文化的民间艺人，他们都用自己的行动诠释着对这片土地的热爱和责任。他们的故事让我们看到了青海人民对美好生活的追求和向往，更让我们深刻感受到了人与

自然和谐共生的理念。

贴切地关注青海在社会发展、生态保护等方面的问题，展现了青海人民在推动经济社会发展、保护生态环境等方面所作出的努力和贡献。这些话题的探讨不仅让我们更加全面地了解了青海的发展现状和未来前景，更引发了我们对于人与自然和谐共生、可持续发展的深刻思考。

贴切地立体描绘青海的多维魅力，以贴切的角度和手法，全面展现了这片土地的自然风光、人文历史以及社会发展和生态保护的重要性。这部纪录片无疑为我们打开了一扇了解青海的窗口，让我们更加热爱这片神奇的土地。

(作者为广电新视点中心常务副主任，中国视协纪录片学术委员会常务副秘书长。)



海报