

代际综艺正在治愈年轻人

记者 张洁



● 重塑老年叙事 打破代际刻板印象

随着代际综艺《这是我的西游》的热播,“七旬老人上综艺”一度引起广泛的讨论,不少网友感慨,“还得是老年综艺才‘活人感’十足”。以唐国强为例,这位塑造过诸葛亮、雍正等经典荧幕形象的表演艺术家,在《这是我的西游》中展现出令人耳目一新的多维人格:既在趣味互动时表现出幽默感,又敢在规则面前直言“《劳动法》赋予的权利”,其独特的“强学”风格引发全网热议。

节目阵容采用“新带老”组合,平均年龄20岁的时代少年团7位少年、杨迪、谢娜、于洋以及唐国强组成跨代际组合。73岁的唐国强以“最年长嘉宾”身份加盟综艺。谁能想到,明明一身正气,唐国强却能在节目里用“发疯”反差频频上热搜,他在节目中化身职场导师,用《出师表》谈加班,拿法律来怼无薪实习,“我诸葛亮第一个不允许你PUA(通过精神控制等手段对他人心理进行操控)自己”成为反内耗金句。老戏骨体力碾压“小鲜肉”,历史智慧秒杀职场难题,网友惊呼:“这哪是综艺?分明是职场生存教科书”。在游戏环节中,唐国强摒弃套路全力投入,将随性洒脱的综艺感发挥到极致。从“脸盲”自嘲到平台调侃,每个即兴反应都闪耀着老艺术家的智慧光芒。

在节目《老有意思旅行社》中,吴克群带领银发族完成“人生清单”,揭示陪伴的本质是双

近年来,代际综艺以黑马之姿进入大众视野,通过银发旅行、跨龄协作等多元形态,以差异化视角切入代际议题。2025年,《一路繁花》《老有意思旅行社》《是女儿是妈妈2》等节目接连亮相。在《这是我的西游》中,73岁的唐国强以“通透金句”与“反差萌态”呈现多个高光时刻,被网友戏称为“七旬智勇少年”。节目展现的老年形象打破刻板印象,他们既能贡献沉淀岁月的睿智见解,又保有童趣盎然的率真本色,恰如网友所言:“这才是时光淬炼出的全能选手。”这些代际综艺的鲜活感为高压下的年轻人提供了情感宣泄口,不仅具有良好的口碑,更成为人们观察社会代际议题的切入点。

向治愈。节目创意源于吴克群对离世之母兑现的旅行承诺,吴克群说:“我一直想要做件事,希望大家不要有这样的遗憾。”他希望在这趟温情旅程中,能够建立跨越年龄的对话,“这些老伙伴治愈了这趟旅行,本以为是我们帮他们圆梦,其实他们却在圆梦的过程中治愈了我们所有人。”

节目以颠覆性姿态打破了传统认知,打破了老年群体被误解的刻板印象。7位银发旅人融入年轻人的社交中,本该端庄持重的长者们则化身“吃瓜群众”,60岁的黄慧卿则将自我介绍玩成谐音梗游戏。这位在广告界闯荡半生的“斜杠老人”,在40岁重启人生赛道,60岁仍怀揣创业热忱,无儿无女的她,自己给自己写了一封信:婚姻是一种选择,不是人生的必选项,只要拥有爱自己的能力,单身也可以很快乐!

节目嘉宾蔡贵美与郑孙凤是一对母女。妈妈蔡贵美是一位不识字、一生都在为家庭操劳的传统家庭妇女,当女儿被困在失败婚姻中时,看似古板的母亲却成为女儿最坚定的支持者,出钱出力帮女儿走出婚姻的泥沼。郑孙凤说,没想到一向传统的妈妈,却支持她反传统。母女间的细腻情感在节目中得以呈现,女儿能体谅、共情母亲的不易,鼓励她为自己而活;而妈妈因自己吃过苦、淋过雨,所以更想给孩子撑伞,不愿她再走自己的老路。

节目里,吴克群等人打趣要给蔡贵美介绍男朋友,蔡贵美面对“黄昏恋情”调侃时的爽朗笑声,折射出超越年龄的生存智慧。岁月沉淀的不仅是皱纹,更是挣脱束缚的勇气与包容万

物的气度。当银发族卸下“古板”“守旧”的标签,展露的恰是生命最本真的热烈与自由。

在《一路繁花》中,嘉宾是6位平均年龄60+的女明星,外加贺峻霖和牛在在两位新生代演员,这样的跨龄旅行综艺,上一次还是《花儿与少年》。几个“姐姐”在节目中展示了活力与阳光,自信与潇洒。《一路繁花》总制片人石慧表示,“节目中的姐姐们都没有年龄焦虑,她们洒脱的生活态度,希望能传递给观众,让大家不要有年龄焦虑”。她认为,国内综艺市场的发展,“真实”是关键,只要坚持呈现“活人”,保持真诚,时时刻刻保持对社会情绪的高度关注,聚焦代际关系的旅行类综艺就有很大发展空间。

北京师范大学艺术与传媒学院教师彭侃表示,真正的代际对话不是刻意说教,而是用鲜活的生命状态证明,老年人也能绽放少年心气。代际综艺需满足两大核心要素:嘉宾构成涵盖显著年龄差异的群体,节目主题聚焦代际关系的沟通。从早年《年代秀》《带着爸妈去旅行》《花儿与少年》,到近年的《忘不了餐厅》《屋檐之夏》《花样实习生》等,这类节目始终在探索代际对话的可能形式。他说:“这类节目关键需要有反差感,节目往往会邀请比实际年龄要年轻态的嘉宾。”

● 既有意思又有意义 娱乐与社会价值的碰撞

此前,《女儿们的恋爱》《我家那小子》《我那闺女》等综艺,通过父母一代的视角观察子女

的爱情和生活,让观众旁观父母在态度上的转变,着重表现父辈与子女间的沟通与矛盾解决。与《忘不了餐厅》《花样爷爷》等综艺相比,《屋檐之夏》更强调代际平等对话,而非单方面关怀。

《屋檐之夏》节目邀请3位上海独居老人与多位沪漂青年共同生活21天,通过“真人秀+观察室”模式,展现代际差异与融合,成为当年现象级综艺。这些节目通过实验性场景设计,将代际孤独、文化隔阂具象化,如节目中独居老人刘雪华与“00后”UP主(上传视频文件者)拉宏桑的共同生活,既展现“电视24小时不关”的老年孤独,也暴露年轻人“打聊聊天提网”的社交焦虑。

正在热播的《是女儿是妈妈2》,聚焦原生母女代际情感,四组明星嘉宾母女如同一面镜子,映照出母女关系中的种种模样。中国式亲情里那些甜蜜又苦恼的“情感包袱”,都在节目中被一一抖开。程潇母女俩十多年没好好聊过天,这次却在镜头前敞开心扉。程潇说,妈妈2022年查出乳腺癌中晚期,全家都知道,就被蒙在鼓里,网友感慨“中国式父母的隐忍太真实”。李嘉格母女被称“连体婴”,母亲过度依赖女儿的情绪支持也引发了热议,而李嘉格一句“妈妈是害怕被丢下的女孩”,道出了母女间“亲密与独立”的平衡需要。

黄圣依说,妈妈为她构建了“人生指南针”,从求学择业到婚姻选择,她的重大人生决策屡遭母亲否定。节目组设置的“互换人生”环节,妈妈邓传理被要求体验女儿的生活。当她看到黄圣依的直播账号后台堆积的数不清的差评时,手抖得几乎握不住鼠标,“你当年退出《功夫》剧组被全网骂,也是这种感觉吗?”在镜头里,邓传理突然对女儿说出“你做得很好,是妈妈错了”,黄圣依捂着脸冲出录制棚,蹲在墙角哭到发抖。这一幕让网友感慨“终于等来迟到的认可”。

节目通过极端案例与普遍情感的结合,成功撬动大家对代际关系的集体反思,无论是母亲对“被需要”的渴望,还是女儿对“独立人格”的追求,都是不同时代女性真实的情感诉求。代际碰撞与血缘羁绊交织下,其对“中国式母爱”的解构,仍被多数观众认可为“一面照见亲情的镜子”。

彭侃表示,“我们一般认为综艺节目主要是为大众提供娱乐价值。可是,随着文娱市场成熟度的提升,观众对综艺内容提出了更高的立意要求,希望赋予综艺节目更多的社会价值——既有意思又有意义,代际综艺显然是符合这个标准的。”他表示,代际综艺因其天然的代际对话属性,呈现了代际认知差异背后的情感羁绊,又以话题性和思想深度引发社会共鸣。这类节目凭借对养老、教育、女性成长等议题的深度挖掘,对老年群体人生哲思的真实呈现,往往能形成良好的口碑效应。

● 年轻人产生情感共鸣 从老一辈身上汲取生活智慧

不少代际综艺节目中,老年嘉宾的形象跳出模式化框架,以打破常规的姿态重构银发族叙

事。他们恣意展现真实状态,将真实的人性袒露于镜头之下,这样的鲜活感给年轻人一个情绪出口。他们从容老去,不仅消解了年龄焦虑,更给了年轻人关于年龄的另一种答案。

因综艺《一路繁花》而诞生的“繁学”一词曾席卷社交平台。石慧表示,“繁学”的流行源于节目嘉宾对当下社会情绪的回应,年轻人面临躺平、焦虑时,需要看到一种更坚韧的生命态度,真正的强大是接纳一切好与坏,除了生死其他没有什么大不了的,都可以东山再起。

观众在笑声与感动中逐渐领悟,生命的丰盈不在于完美的脚本,而在于保持对世界的好奇与真诚。节目中最不完美的瞬间引发了观众的共情,银发群体展现的并非任性妄为,而是透彻理解:当倪萍选择规则上位于人文关怀,当唐国强用法律常识解构职场潜规则,这种处事方法恰恰暗合了年轻人对真诚人际关系的渴望。

另外,代际传播正在发生微妙转向。年轻人对叶童、唐国强等前辈的追捧,也超越传统追星模式,更多的是在主动学习他们的人生智慧。老一辈艺人在镜头前展现出“可控性失控”,他们既有打破框架的勇气,又具有化解尴尬的智慧,这种有底气的松弛正是治愈现代人精神内耗的良药。

一位资深综艺从业者透露,在工作与生活的双重压力下,观众对综艺内容的需求正发生变化,他们更关注的是节目设计与真实世界的同频共振,“当节目展示普通人的真实反应和情绪变化时,观众更容易找到共鸣,因为看到的就像是自己身边的人一样。”也有部分观众质疑有的节目存在“年龄消费”倾向,这提醒创作者在追求节目效果的同时,注重人文关怀,避免过度娱乐化。

谈及此类节目的现状,彭侃指出,代际综艺正面临价值认同与内容供给失衡的行业困境。尽管这类节目通过弥合代际鸿沟、呼应银发经济与老龄化社会需求,展现出政策契合度与社会修复价值,而且《一路繁花》等作品已显露商业破局可能,但现阶段节目数量与质量仍显不足,尚未真正形成规模化创作热潮。

彭侃擅长节目研发策划,他表示,代际综艺的创新路径可从内容设计、形式突破与情感共鸣三方面展开。在内容层面,需将代际元素与旅行、音乐、游戏等大众熟悉的节目类型深度融合,由于综艺节目的主要受众仍是年轻人,需要结合年轻潮流文化,既展现老年人人生智慧与阅历,又以“银发榜样”形象吸引年轻受众。在形式上,节目应构建多形态传播矩阵,采用长视频(主线叙事)+短视频(高光切片)+直播(实时互动)的组合模式,如《一路繁花》通过嘉宾直播延伸节目内容,满足不同年龄段观众的观看需求。在情感上,节目制作者需挖掘代际共情点,通过怀旧元素唤醒集体记忆,但更应聚焦精神内核的传承,例如将老年人的青春故事与当代青年的成长困惑形成价值呼应,使节目超越简单的时代怀旧,成为连接代际关系的情感纽带。

让更多青少年了解喜爱中国式摔跤

记者:请介绍一下您传承天穆摔跤技艺的经历。

穆胜:作为运动员,我曾身披天津队战袍,在中国式摔跤全国赛事中勇夺桂冠;转型教练后,2024年我担任天津队教练,带领队员在全国少数民族运动会赛场上为天津摘得多枚奖牌。如今,我培养的学生在国家级、省市级摔跤赛事中多次折桂,众多学员还成为校园摔跤社团的骨干力量,延续着中国式摔跤的传承与辉煌。当然,这些成绩绝非我个人之功。作为天穆摔跤队教练班子的一员,我深知每一份荣誉都凝聚着团队的心血。我们的团队中,有我的师傅高月亮、时洪旺、时洪亮,他们将毕生所学倾囊相授;还有师兄弟穆东利、高峰、王桐等,大家怀着共同的热忱,为传承中国式摔跤不遗余力、默默奉献。

记者:天穆摔跤技艺有何特点?

穆胜:天穆摔跤是一项传统的武术技艺,由善扑营满族跤手崔秀峰1906年创始,至今已有110多年历史。后经卜恩富、李俊慈、高月亮、时洪旺、时洪亮等几代人的研究探索,形成独具特色的摔跤技法。闪电快跤是天穆摔跤技艺的核心追求,以抓握来控制对手重心,结合速度、力量、技术动作快速取胜,动作不拖泥带水,以巧破千斤,极具观赏性和实战性。

历经百年传承,天穆摔跤技艺,以传统的训练基础大纲结合现代的科学训练方法,进而形成一套成熟的教学方案,适用于不同年龄段的初学者及优秀运动员。

记者:请您介绍一下天穆摔跤队的特点。

穆胜:天穆摔跤队运用卜氏摔跤技法,对青少年进行集中训练,进而增强青少年的体质和协调性,从小就有一个好的身体,为以后的学习工作打下一个良好基础。天穆摔跤技艺是天津市特有的一个摔跤技法,在全国都有一定的影响力,是一项适合多民族学习的体育活动,是天津摔跤领域的宝贵财富。它见证了从中国近代摔跤的一个演变过程,体现了天津地区摔跤技法的高水平以及深厚的历史文化底蕴。

记者:您认为在当下,天穆摔跤技艺的历史

非遗新传

中国式摔跤是中国古老的体育项目之一。天穆摔跤技艺,是北辰区天穆镇的一项传统民间武术技艺,主要分布于天津北辰区,辐射周边。该技艺距今已有110多年历史。

穆胜是天穆摔跤技艺的第四代传承人。2003年,他拜高月亮、时洪旺、时洪亮为师,经过勤学苦练,成为一名中国式摔跤的佼佼者。2010年,他在全国中国式摔跤锦标赛中,夺得男子75公斤级冠军。2012年,穆胜大学毕业后,来到天穆小学担任体育教师,他在学校里组建了小学生摔跤队,曾带队参加天津市青少年摔跤锦标赛,在比赛中多名学生获得奖牌。目前,他跟随师傅在天穆摔跤队担任教练,希望传承发扬传统跤法,让天穆摔跤技艺走进更多校园。

价值和文化价值及社会功能是什么?

穆胜:天穆摔跤技艺的历史价值是,经由师门传承,保留下大量历史事件和实物资料,构成了中国式摔跤历史资料组成部分。

在文化价值方面,天穆摔跤技艺的学习过程,培养了青少年不怕辛苦、努力奋进的拼搏精神,是基层人民群众都喜欢的一项体育运动,对天津体育文化内涵有了极大补充。

在社会功能方面,天穆摔跤技艺在增强人民身体素质方面起到了推动作用,为中国未来一代拥有强壮的体魄打下良好的基础。

记者:在传承天穆摔跤技艺的基础上,作为第四代传承人,您对这项传统技艺又做了哪些创新?

穆胜:这些年,为了便于推广天穆摔跤技艺,我一直努力将传统摔跤动作拆解成适合大众练习的健身模块,结合健身理念开发摔

穆胜 让天穆摔跤技艺走进校园

记者 郭晓莹



穆胜(中)在教学

跤操。在编制的过程中,我将中国式摔跤传统器械皮条、大棒加入摔跤操,增加了上肢力量的训练。学生通过反复练习,动作整齐划一,使得健身操也具备了一定的观赏性。近年来在北辰区中小学运动会、天穆小学校园文化节以及众多展演活动中,摔跤操被多次展示,吸引了众多中小小学开办了中国式摔跤第二课堂,成立了校园摔跤队,让公众对中国式摔跤有了新的认知。目前,北辰区已经有多所学校成立了校园摔跤队。

记者:在对青少年学生的授课中,您是如何把天穆摔跤传统技艺与现代潮流相结合,从而吸引孩子关注这项运动的?

穆胜:在运动课程中,我们充分利用现代潮流动感音乐,借助学生对音乐的兴趣,激发学生参与运动的积极性。在教学过程中,教师依据音乐节奏变化调整动作频率,提高课

程趣味性,培养学生的节奏感。在教学结束时,教师播放舒缓的音乐,帮助学生放松心情,缓解运动后的疲劳。在运动器材上,我们在延续传统器械练习外,增添了牛角包、跳箱、绳梯、布人等现代运动器械,结合传统练习方法,在枯燥的基本功训练中增添乐趣。例如,牛角包可当作基本功练习的辅助器材,当学生利用牛角包完成一个完整的摔跤动作时,可更好地感受到使用技法产生的力量及速度,便于实战过程中更好地运用动作;绳梯可以锻炼学生的灵活性及协调性;跳箱在锻炼学生腿部力量及核心力量的同时,也可以培养学生敢于挑战自我、直面困难的意志品质,让青少年从渴望成功到挑战成功中获得的成就感。

记者:您在校园传承中有怎样的体会?

穆胜:过去,上一代传承人主要通过开设武馆来传承技艺,多是被动等待学生上门学习;现在,我们主动走进校园,从青少年教育抓起,循序渐进地引导学生认识中国式摔跤,了解其深厚的文化内涵与独特的竞技特点,进而培养他们对中国式摔跤的喜爱之情,为中国式摔跤的传承与发展培育新生力量。

在校园传承中国式摔跤的过程中,初期,我在教学中采用传统模式,遵循“十年磨一剑”的理念,专注于夯实学生基本功,但这种方式枯燥单调,很多学生坚持不下来。为改善这一状况,我们对教学方法进行了创新,在保证传统基本功训练不松懈的前提下,引入了趣味性、安全性高且适合初学者的博弈小游戏。这些游戏有效激发了学生对胜利的渴望,培养了他们的拼搏精神与坚韧毅力。学生们在分组对抗游戏中,集体凝聚力也得到显著提升。此外,我们还开通抖音、快手账号,发布教学短视



频或比赛精彩瞬间,目的是利用互联网来传承传播这项非遗。

希望天津能成立一支稳定专业的中国式摔跤运动队伍

记者:您认为,把这项非遗传承发展下去的关键在于什么?在传承发展中遇到最大的困难是什么?

穆胜:我们已拥有一支热爱中国式摔跤、乐于奉献且团结协作的教练队伍,这是中国式摔跤传承事业的坚实根基。当前,吸引年轻人投身其中、培养优秀传承人是工作的重中之重。值得欣慰的是,就目前在跤馆开展的传承工作而言,我们已取得了较为不错的成绩。

但是,中国式摔跤在传承发展过程中,依然面临着严峻挑战,人才培养与发展通道存在严重断层,即便跤馆倾注全力教学,受限于跤馆业余培训的属性,当学生训练达到较高水平后,会选择进入体育大学深造,但大学毕业的年龄本应为运动员竞技巅峰期,可是运动员毕业后会面临没有专业队伍可供加入的情况,最终运动员只能被迫转向其他职业领域。这些困境严重阻碍了中国式摔跤人才的持续培养与项目的长远发展。

记者:您对这项非遗技艺的传承目标是怎样的?

穆胜:我会坚守传承初心,扎实筑牢人才培养根基。我也期盼中国式摔跤能同其他奥运会、全运会项目一般,在天津建立稳定专业的市队。如此一来,学生们便能获得高水平、高强度的系统训练,从而在赛场上崭露头角,不仅能为天津争得荣誉,更有机会为国争光,推动中国式摔跤这一传统体育项目在新时代蓬勃发