

镜像疗愈：国内治愈系综艺的疗愈效果研究

王 银, 巴胜超

昆明理工大学艺术与传媒学院, 云南 昆明

收稿日期: 2025年1月6日; 录用日期: 2025年2月16日; 发布日期: 2025年2月25日

摘 要

加速社会下生活节奏的加快使人们逐渐走向异化。这种快节奏、压抑的生活状态催生了人们对于治愈系生活的向往和追求, 治愈系综艺节目应运而生。本研究以《忘不了餐厅2》等四部治愈系综艺节目为例, 在使用与满足理论、“媒介即按摩”理论以及身份认同理论基础上, 探讨其如何通过镜像媒介实现认知、文化、审美、娱乐等方面的疗愈功能。研究结果显示, 这些节目通过镜像人物的呈现, 台前幕后的构建起观众与节目、嘉宾之间的联系。它们不仅满足受众浅层次的情感需求, 还在多元媒介对话空间中为观众带来心灵的“按摩”, 实现深层次的情感修复。此外, 在媒介引导下, 受众获得了强烈的群体归属感, 构建起多元身份认同, 使节目中的共情体验和积极价值观得以有效传递。

关键词

治愈系综艺, 使用与满足理论, “媒介即按摩”, 身份认同, 疗愈效果

Mirror Healing: A Study on the Healing Effects of Domestic Healing Variety Shows

Yin Wang, Shengchao Ba

Faculty of Art and Communication, Kunming University of Science and Technology, Kunming Yunnan

Received: Jan. 6th, 2025; accepted: Feb. 16th, 2025; published: Feb. 25th, 2025

Abstract

Accelerating the pace of life in the accelerated society makes people gradually move towards alienation. This fast-paced and stressful lifestyle has sparked a longing and pursuit for healing and comforting experiences, giving rise to the emergence of healing variety shows. This study takes four therapeutic variety shows, including “Never Forget Restaurant 2”, as examples, and explores how they achieve healing functions in cognition, culture, aesthetics, and entertainment through the mirror medium, based on the theories of use and satisfaction, “media is massage” and identity recognition. The

research results show that these programs build connections between the audience, the show, and the guests through the presentation of mirror characters and the construction of on-stage and back-stage elements. They not only meet the shallow emotional needs of the audience, but also bring spiritual “massage” to the audience in the multi-media dialogue space and realize deep emotional repair. In addition, under the guidance of the media, the audience has gained a strong sense of belonging to the group, and constructed multiple identities, so that the empathy experience and positive values in the program can be effectively conveyed.

Keywords

Healing Variety Shows, Use and Satisfaction Theory, “Media Is Massage”, Identity Recognition, Healing Effect

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着互联网和数字媒体的迅猛发展,媒介作为广泛接触的娱乐渠道,自然成为人们寻求心理慰藉的途径之一。此外,媒介强大的叙事能力也为情感传递提供坚实的支撑,通过荧幕故事来触动人心,给人带来力量和希望。由此,治愈系慢综艺节目逐渐打开市场。此类节目以温馨、感人的内容为核心,通过传递积极向上的正能量,运用镜头语言向观众呈现一幅幅美好生活的画卷。在忙碌与压力交织的现代社会中,它们为观众提供了心灵的慰藉与归属感。

然而,随着社会发展速度持续加快,人工智能时代的到来进一步加剧了现实生活中人际关系的疏离以及个体价值观念的混乱。在繁忙的都市生活中,尽管人们被人群所包围,却频繁感受到孤独和迷茫,仿佛迷失于浩瀚的人海之中。这种异化现象的加剧,使得人们对温暖、理解和真实情感的渴望变得更为迫切。单一的逃离城市、田园牧歌般的治愈画面已经无法再波动人们的心弦,人们对治愈系综艺节目的要求也变得越来越来高……

2. 国内治愈系综艺节目发展现状

(一) 国内治愈系综艺节目存在问题

我国治愈系综艺节目的初步繁荣,主要源自对韩国、日本等综艺强国节目制作模式的借鉴。自2013年起,芒果台推出的《爸爸去哪儿》节目首次展现了“萌娃囧爸”的治愈元素。此后,从2017年至2020年,诸如《向往的生活》和《亲爱的客栈》等以烹饪为主题的治愈系综艺节目在国内广泛流行。这些治愈系综艺节目在播出数季之后,相应地也引发了一系列亟需解决的现实问题:

一是同质化现象所引发的“审美疲劳”破坏了观众的情感体验。这种千篇一律的“慢生活”叙事模式在不断翻拍后,难以再次触动观众的心灵,反而导致观众产生无聊和麻木的情感抵触,极大地削弱了节目本应具备的“治愈”效果;二是当前治愈系综艺节目提供的更多是一种表层的精神安慰,观众在体验狂欢和沉浸式感动后,在现实空间中陷入更大的空虚与失落,沦为“致郁”[1];三是社会问题回避。大部分治愈系综艺节目都会选择避免触及一些社会问题和现实挑战,通过片面展现生活中的美好片段,过度强调“正能量”和“温情”,缺乏对社会多元性和复杂性的探讨,导致节目内容过于模式化和理想化,让观众沉浸在对生活的美好幻想中,失去直面现实的勇气。

(二) 国内治愈系综艺节目发展现状

随着治愈系市场逐渐呈现饱和与衰退态势,自 2020 年起,国内治愈系综艺节目开始展现出新发展动向,摒弃了单纯模仿韩国综艺或刻意塑造田园风情的模式,突破年龄与题材的界限,紧密结合社会热点问题,深入挖掘并展现与现实生活紧密相关、充满故事性的人物生活。女性力量、银发群体、新农人等小众群体逐渐走进荧幕,受到公众关注。在维持慢节奏叙事和弱化冲突的基础上,这些新兴节目坚持以人民为中心的创作导向,打破理想化的“伪真实”治愈叙事,开始书写生活万象中的奋斗人生和幸福故事[2],有效打破了观众的“审美疲劳”,并通过独特的题材选择和拍摄手法,进一步解决治愈系综艺节目中的同质化、间接性和社会回避等问题。因此,针对 2020 年后国内涌现的、题材新颖独特的治愈系综艺节目进行系统研究,尝试解答这些新兴节目如何通过镜像疗愈,实现社会性治愈作用无疑具有重要的实际应用价值和学术意义。

3. 治愈系综艺节目的疗愈效果分析

(一) 治愈系综艺节目样本选取

研究通过豆瓣平台,依据“真人秀”“中国大陆”和“高分优先”等筛选条件,结合综艺主题和简介及治愈系综艺的定义,选取近五年内 4 部豆瓣高分治愈系综艺节目作为研究对象(见表 1),采用案例研究方法,从传播学和社会学的双重视角出发,依托“使用与满足理论”、麦克卢汉的“媒介即按摩理论”以及“身份认同理论”,深入探讨相较于前期的《向往的生活》等“慢生活”治愈系综艺节目,这些新兴节目是如何突破同质化框架,实现直接性社会疗愈效果。同时,本研究期望能为国内综艺节目的未来发展提供有益启示,并引发对如何继续发挥治愈系综艺节目深层次社会性疗愈价值的深入思考。

Table 1. Sample of variety show of healing department

表 1. 治愈系综艺节目样本

综艺名称	上映年份	豆瓣评分	类型(来自百度百科)	播放平台
忘不了餐厅	2020	9.3	关注认知障碍公益类节目	腾讯视频
再见爱人	2021	8.9	婚姻纪实观察真人秀	芒果 TV
乐队的海边	2022	9.2	女性经营励志奋斗真人秀	芒果 TV
种地吧·少年篇	2023	9.0	劳作纪实互动真人秀	爱奇艺

鉴于在衡量治愈系综艺节目对观众心理治愈效果的评估过程中,直接搜集观众个人在不同阶段的真实情绪变化存在一定的挑战。个体差异、情感表达的复杂性以及隐私保护等因素,使得直接量化和分析每个观众的心理变化变得困难重重。因此,本研究主要采用更为间接的方法来评估节目的疗愈效果,例如通过分析观众在观看节目过程中的即时反馈——弹幕,以及节目播出后观众在社交媒体、论坛和评论区留下的评论和互动数据(包括点赞数、分享次数、提及朋友的次数等)进行综合分析,以探讨这些治愈系综艺节目如何帮助观众实现心理上的逐步疗愈。

(二) 治愈系综艺节目疗愈效果分析

节目组作为“疗愈师”,一方面从观众浅层次需求入手,通过节目策划、执行以及后期互动的全流程,不断创设与观众之间的紧密连接,以满足他们作为社会成员的基本情感和社交需求,实现多重疗愈效果;另一方面,节目组在叙事主体、叙事内核等方面通过精心设计,以情感为纽带,在嘉宾和观众之间建立起深厚的情感连接,激发观众的思考与共情,引导他们在情感的波动中逐步完成自我疗愈的过程;最后,在这种共享意义的多元空间之中,节目组想展现的主题通过观众在现实中得以流动,实现社会性

的认同。

1) 满足受众即时需求 实现浅层次疗愈效果

在 1974 年, 卡茨等人在其发表的论文《个人对大众传播的使用》中提出了“使用与满足”理论。该理论从社会和心理需求的角度出发, 探讨了受众在传播过程中的行为, 即受众会基于特定的需求动机来接触媒介, 并从中获得满足。到了 20 世纪 60 年代, 以麦奎尔为代表的学者在电视节目领域取得了显著的理论突破。他们系统性地总结了电视媒介所具备的四种共同“满足”功能, 具体包括: 心情转换、人际关系的建立与维系、自我确认以及环境监测[3]。作为受众研究的经典理论, “使用与满足”理论在探讨媒介对受众影响方面具有广泛应用, 成为分析受众行为的有力工具。

具体到治愈系综艺节目中, 治愈系综艺节目的生产最浅层次的目的就是满足受众心情转换的需求。受众进行媒介观看行为是为了缓解现实的压力, 舒缓心情。通过“微博智搜”收集节目播出近 30 天内大众对研究的几部综艺的看法(见图 1), 数据显示《种地吧》大众情绪占比最高的是“开心”, 达到 37%, 《再见爱人》中, 29%的人观看完感受到“平和”, 《乐队的海边》中 32%的人在观看时感受到快乐, 《忘不了餐厅》中“开心”情绪的占比达到 24%。正面情绪词汇如“开心”“快乐”“平和”等, 在公众对治愈系综艺节目的评价中占据主导地位。这一现象在一定程度上揭示了治愈系综艺节目对观众情绪的积极影响, 即通过观看这些节目, 观众能够获得一种浅层次的满足感, 从而实现心情的愉悦转换。

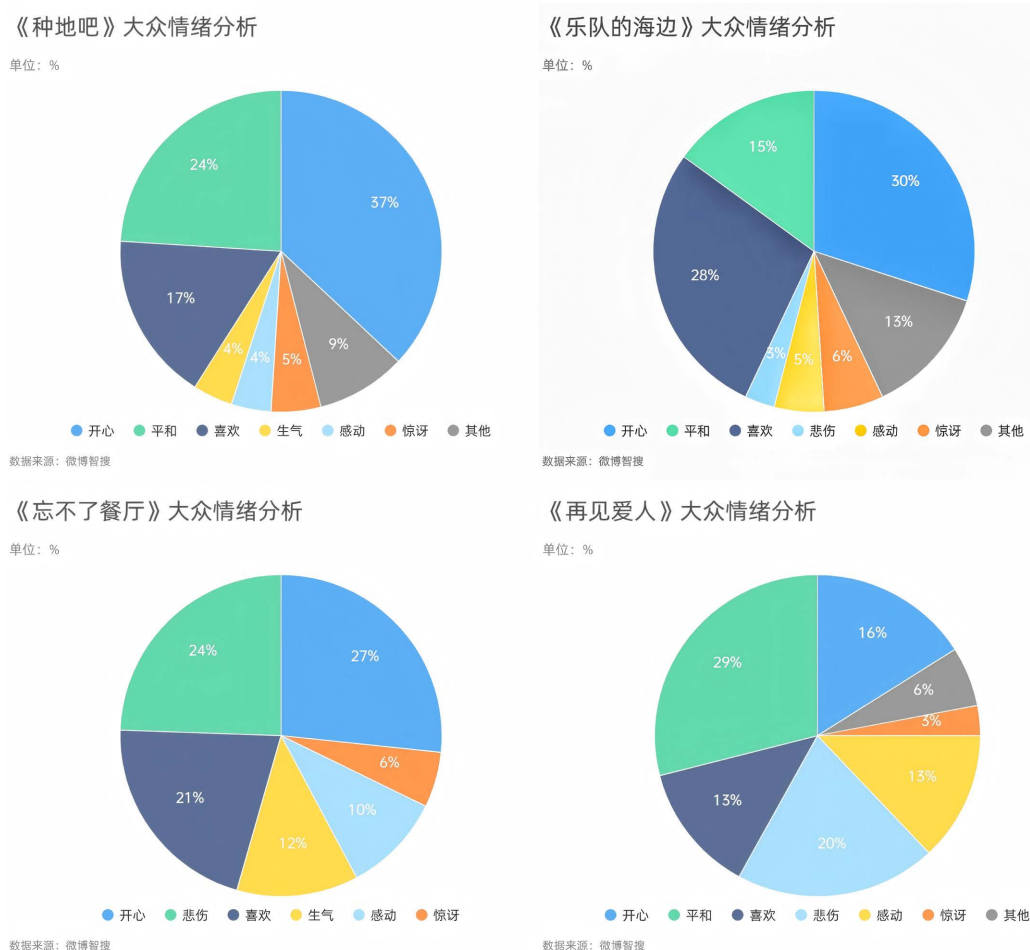


Figure 1. Analysis of the proportion of public emotions in four variety shows of healing department
图 1. 四部治愈系综艺节目的大众情绪占比分析

2) “媒介即按摩”：“移情”体验下的情感修复

M·麦克卢汉于1964年在其著作《理解媒介：论人的延伸》中提出著名的传播学理论——“媒介即讯息”。在该理论基础上，1967年，他在《The Medium Is the Massage: An Inventory of Effects》(《媒介即按摩：影响的清单》)中提出“媒介即按摩”的说法，认为媒介为我们的大脑传递信息，就好比有人对我们的肌肉进行按摩一样。麦克卢汉“媒介即按摩”这一观点强调了媒介使用对观众身心的深刻影响，利用媒介即享受按摩的过程[4]。这样的按摩体验既舒适又愉悦，主要源于情感层面的深刻感受。乔纳森·特纳提到，这样的情感体验包括了身体、认知以及文化三个维度[5]。当观众接触到媒介时，他们仿佛能够享受到媒介提供的按摩服务，这种体验可以被看作是一种虚构的满足感或想象中的幸福感[6]。在当前压抑、快节奏的生活环境中，治愈系综艺作为一种网络媒介，无疑扮演着网络按摩师的重要角色。那么，这种“按摩”对观众身心究竟产生了怎样的影响？或者说，它是否真正实现了其预期的“按摩”功能？这是本文要探讨的一个核心议题。

现代媒介技术的迅猛发展不断重塑着信息传播的格局。其中，“媒介按摩”现象尤为显著，人们越来越注重媒介带来的“情感体验”过程。新的媒介形态(按摩)正深刻改变着我们对自身和社会的认知经验，这种转变的影响力，远远超越了媒介所直接传递的具体信息内容，它触及人类认知与情感的深层次结构，重新定义了我们与世界互动的方式[7]。治愈系综艺节目通过呈现人物角色在成长历程中或喜或悲的情感经历，力图唤起受众的移情体验，从而在一定程度上为受众提供情感上的替代性满足，有效缓解其生活和自身所承受的压力与焦虑。如《种地吧》第三期中，“种地小队”连续遭遇恶劣天气，排水工作提上日程。大家夜间冒雨通水渠，从一开始的一筹莫展到不断进行尝试，最终顺利推进排水工程。观众们在观看的过程中，仿佛亲临其境，将自身的相似经历融入其中，纷纷在弹幕中为“种地小队”加油鼓劲。那些自己没能完成的“目标”在节目中被完成，弥补了现实的遗憾。每当“种地小队”克服困难、完成任务时，观众们也借此喜悦之情，满屏发出“上岸成功”“xx加油”等祝福自己的话语，为自己打气，实现自我激励。

此外，这类治愈系综艺节目还巧妙地运用了纪实性和在场感等特性，有效地打破了时空界限。通过构建一个多层次、互动性强的话语环境，节目成功地将不同时间与空间中的情感体验紧密相连，为观众呈现了一个跨越时空的情感共鸣场域。例如，《再见爱人》中，通过构建起嘉宾、观察团和观众三元对话空间，将嘉宾的婚姻问题故事以荧幕形式呈现，嘉宾的自我表达空间，情感观察团的“解析空间”以及受众的反馈空间相互交织[8]，共同将“疲惫婚姻中的困顿爱人”这一话题展现到三者面前，在这个线上线下多元联动的媒介空间内，一同寻找疲惫婚姻的答案，实现更深层次的情感连接与共鸣，达到疗愈嘉宾和观众的效果。

治愈系综艺节目的这种情感修复作用不仅体现在个体层面，更对整个社会的情感氛围产生了积极影响。在快节奏、高压力的现代社会中，人们往往面临着各种情感困扰和心理压力。而治愈系综艺节目通过其独特的节目内容和形式，为人们提供了一个情感宣泄和修复的平台。根据数据分析，《再见爱人》在播出期间至少五次登上热搜榜。其中，“#再见爱人 只有怨妇没有怨夫#”“#再见爱人 当女性主动离开婚姻#”等话题引发了网友们的热烈讨论。这种广泛的讨论不仅为个体提供了情感释放和调节的平台，更进一步推动了社会对于婚姻问题的深刻认识和观念的变革。《忘不了餐厅》关注到患有阿尔兹海默症的老年群体，播出期间微博超话讨论帖超过1000个，相关话题阅读量高达14万+，其中，“#她记得爱你却不记得你#”“送父母去养老院是不孝吗#”等与老年群体相关的话题不断被网友们讨论。这不仅引起了社会大众对阿尔兹海默症的广泛关注，同时也为普通网友提供了一个平台，让他们能够借此话题分享自己与家中老人之间的温情故事或矛盾问题，从而在媒介空间中找到相关的解答与启示。

3) 展现现实关怀 镜像作用下身份认同的构建

身份认同的基本含义是指个人与特定社会文化的认同。阿斯曼认为身份认同中的个体认同和集体认同都可以归结为社会认同,即个体意识到自己在社会中所属的群体身份,同时认识到这一群体身份为个体所带来的情感价值[9]。对于身份认同理论的探索,触及哲学、社会科学和心理学等众多学科。近年来,身份认同理论作为一种跨学科的研究视角,已经被引入到新闻传播学的研究中。这一理论认为,媒介在塑造身份认同方面具有显著的影响力。研究者主要关注媒介如何参与身份角色的构建与塑造过程,并将这种建构功能置于更广泛的社会背景中进行考察,以探讨其可能产生的社会影响[10]。

与以往的治愈系综艺侧重于用田园和喜剧元素的加入来构建逃离现实生活的“理想邦”,实现受众间接的精神治愈相比,2020年以后的这类节目更加重视个体情绪的表达,让普通人感受到关注和共鸣。

《忘不了餐厅》深入挖掘社会议题,通过与罹患阿尔茨海默病的老年人共同经营餐厅的方式,向广大观众普及了关于认知障碍症的知识,引导公众在明星嘉宾的引领下,关注个人及身边人的身心健康。据《2020中国综艺节目社会价值报告》指出,《忘不了餐厅》在节目播出后,对受众心态的积极影响主要体现在对个人责任的强化上。观众通过观看节目,建立起正面的对待疾病的态度,并在微博#忘不了餐厅#话题下积极分享#观后感#,表达个人经历和观点。诸如,“世界上的人见一面少一面!我们总是说着不会忘记,但是却抵不过疾病的侵蚀,那些密友爱人该有多伤心,当自己的密友不再记得自己!不敢相信,希望早日有针对阿尔兹海默症的药物!祝所有人都被对自己重要的人所记住#忘不了餐厅##阿尔茨海默症#友情#”“孔奶奶忘记了她的孙女但是却记得五十年前的学生。永远是恩师,永远是她的孩子。这期孔奶奶什么都记得,她在发光耶!!学生遇见一个好老师都很幸运了。真的感谢我一路上遇见了太多太多的好老师”等网友评论在《忘不了餐厅》的话题下出现,网友们在集体参与中增强了关于“关注老年群体”“关注认知障碍者”的集体身份认同外,个体在节目中,对“爱情”“友情”和“亲情”的深切情感得到了放大和呈现,不仅在节目内引发了共鸣,更在节目外被那些“共同观看”的观众所看见和理解,进而形成了“我们”这一共同体的紧密连接,实现了对个体身份归属的明确和深度认同的强化。

据中国青年报所进行的一项关于大学生对恋爱综艺的关注与期待调研数据显示,超过七成的受访大学生表示期望通过观看此类节目学习如何树立健康的爱情观念[11]。显然,婚恋类综艺节目对当代大学生的爱情观有着日益显著的影响,并为他们的情感生活提供了参考。《再见爱人》关注离婚议题,通过记录嘉宾在为期18天的房车旅行中的真实表现,随着他们情感伤痕的逐渐显露,在这一过程中,节目内的嘉宾与观察员,以及节目外的观众,一起完成了一场关于情感的疗愈之旅[12]。在节目中,嘉宾之间的对话与第二现场观察团的深度解析,使受众在不同程度上产生了共鸣。在这场看似是“离别前的团聚”的旅程中,节目组并未过度强调嘉宾们在感情中经历的痛苦与无法调和的矛盾,而是更多地聚焦于他们对真挚爱情与婚姻生活的向往。这种处理方式让离婚议题反而与治愈、温暖挂钩,并让观众从这段旅程中深刻理解了“爱和婚姻的复杂性”“在两性关系中努力找寻自我”等婚恋智慧。此外,第二现场情感观察团的分享与解读也为受众提供了多维度的思考视角,使他们在享受精神愉悦的同时,也收获了关于现实婚姻生活的宝贵经验与人生智慧。

《种地吧》在节目内容中融入传统农耕文化和正确的粮食观、劳作观,有助于受众在寻找自我认同的过程中,获得更深层次的文化认同。通过真实还原村民“日出而作,日落而息”的日常生活,并透过他们展现中国当代农村普通的劳动人民如何从“靠天吃饭”到“靠技生钱”,发扬勤俭节约、艰苦奋斗的习惯和精神,节目可以激发受众对传统文化的热爱和自豪感,从而增强他们的文化身份认同。此外,“种地小队”在农田中辛勤劳作、面对挑战与失败不断探索中国新农人的生存与发展之道等画面,不仅满足了观众对于现代农耕生活的好奇心,还激发了他们对于满身泥泞仍意气风发的强烈共鸣。这一现象进一步促进了越来越多年轻人选择回归家乡、扎根土地,在家乡的田野上追求并实现自己的梦想。

如果说前几年治愈系综艺节目的盛行映射出其疗愈特质恰好满足了观众个人的情感渴求,那么自2020年起涌现的这批治愈系综艺,则深刻揭示了更为广泛的社会性身份共鸣和情感安慰的需求。正如学者所指出的,当前社会中普遍存在着一种对现实的深深焦虑和对未来的不确定性。在这种情境下,个体的身份认同感和社会归属感被暂时悬置,从而引发了对个体“可见性”的强烈需求。因此,新一批的治愈系综艺可视为一种社会治愈的重要表征,这些综艺节目成功地将一些原本不易被察觉的个体置于公众视野之中,使观众不再局限于个人心绪的单一治愈效果。在广泛的“可见性”下,它们实现了社会性和群体性的治愈,进而产生了多重疗愈的积极影响。

4. 结论

自2020年开始,治愈系综艺节目作为媒介,除了满足受众浅层次的情感转换需求外,开始深入挖掘小众题材,着重记录人物成长故事,以人为纽带建立起观众、嘉宾和节目组之间的情感关系连接,在媒介观看与参与中为受众带来深度的情感体验。通过疗愈元素的组合和设计,治愈系综艺节目满足受众的情感需求,发挥了其独特的“按摩”功能,同时,节目以具有现实关怀和社会价值的内容,引导受众在自我疗愈的过程中,实现更深层次的身份认同,从而发挥其重要的社会性疗愈价值。

治愈系综艺并非快时代背景下短暂的文化产物,它在提供娱乐、满足观众休闲需求的同时,亦承载了深远的社会意义。未来,治愈系综艺节目应持续以创造社会价值为核心目标,在心理健康、价值引领、文化传承等多个维度上不断创新,积极探索更为多元化的节目形式和内容。在为观众提供更为丰富的心灵滋养与疗愈的同时,实现“寓教于乐”的社会价值,为社会和谐发展贡献力量。

参考文献

- [1] 付怡. 后疫情时代治愈系综艺节目研究[J]. 当代电视, 2022(10): 62-66.
- [2] 闫伟. 现实题材电视剧的精品化之路[M]. 北京: 中国广播影视出版社, 2020: 3.
- [3] 郭庆光. 传播学教程[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2011: 165-168.
- [4] [加]马歇尔·麦克卢汉, [美]昆廷·菲奥里, [美]杰罗姆·阿吉尔. 媒介即按摩: 麦克卢汉媒介效应一览[M]. 何道宽, 译. 北京: 机械工业出版社, 2016: 24.
- [5] 乔纳森·特纳. 人类情感——社会学的理论[M]. 孙俊才, 文军, 译. 北京: 东方出版社, 2009: 2.
- [6] 罗坤瑾, 陈丹妮. 从媒介按摩到情感修复: 抗疫 Vlog 的生产实践逻辑[J]. 新闻与传播评论, 2022(4): 48-60.
- [7] 斯坦利·巴兰, 丹尼斯·戴维斯. 大众传播理论: 基础、争鸣与未来[J]. 曹书乐, 译. 北京: 清华大学出版社, 2004: 296.
- [8] 冯雪, 沈国华. 婚恋类综艺节目对受众心理的影响研究[J]. 中国电视, 2023(1): 73-77.
- [9] 阚侃. 扬·阿斯曼的文化记忆理论研究[D]: [博士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江大学, 2022: 88.
- [10] 牛元梅. 身份认同理论在媒体运用中的三种模式[J]. 新闻世界, 2011(8): 293-294.
- [11] 中国青年报. 超七成受访大学生希望通过恋爱综艺学习树立健康的爱情观[EB/OL]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1732696987691502785&wfr=spider&for=pc>, 2022-05-13.
- [12] 石小溪, 王含月. 媒介竞合·交互沉浸·关切时代: 2022 年中国综艺节目探析[J]. 现代视听, 2023(1): 50-55.