

颖视界

纪实节目《探索新境》：

一场自然与心灵的深度对话

□杨颖琦

“人生会有无数个第一次”
“只要你的目标是准确的，它就会到达”
“在人生里面，体验多一些、开心多一些、更简单一些”
……

近日，户外探索纪实节目《探索新境》在腾讯视频热播，引发全网追更，用户更为其打出了9.9的高分。深入茂密的热带雨林寻找长臂猿、在大海中夜潜拍摄璀璨的荧光珊瑚、在广袤无垠的沙漠中徒步……节目中，嘉宾王一博和6位中国探险家一起，进行了一场说走就走的户外探索之旅。

作为一部户外探索类节目，《探索新境》记录了嘉宾王一博跟随探险家，前往6个极致地理目的地，包括雪山、沙漠、岩洞、海岛、热带雨林等，开启深入极境的户外探索之旅。除了展现未知的自然风景，节目还通过嘉宾的视角，探讨了年轻人关于成长的话题，展现了当代年轻人不断突破、勇于探索的“心境”。

探险类题材的纪录片之所以受欢迎，正是因为它通过第一视角的方式，带着观众沉浸式探索和体验，在这个过程中满足人们对于陌生空间的无限想象。在《探索新境》中，从密林丛生的热带雨林到广袤无垠的沙漠，从深不见底的海洋到高耸入云的雪山，每一个场景都仿佛是一幅精美的画卷。跟随节目嘉宾的脚步，观众可以通过“户外纪实+节目访谈”的方式看到“探索”的魅力——这种魅力不止在于让自然的一切属于你我，更是在不需要伪装的世界里，释放自我，唤醒生命中的另一个自己。

而节目中的每一次前行和到达，也映射出当代年轻人不断挑战自我、克服内心恐惧、完成蜕

变的过程。他们在湿热的热带雨林里徒步追寻长臂猿的踪迹，体验原始森林的神秘与生机；他们在呼啸的海洋中，在极端的时间内不断增加水下憋气时长与下潜深度，终于拍摄到了传说中的荧光珊瑚；面对恶劣的攀登环境，他们克服高原反应带来的身体不适，凭借坚定的意志和相互鼓励成功登顶。

当被问到怎么坚持下来时，王一博说：“真实的世界其实跟游戏一样，这个人物起名叫‘王一博’，喜欢给自己身上加一些技能点，攀岩、登山、潜水，接触到不一样的探险家，一起去打怪升级。”这种不设限的人生态度，正是当代年轻人所追求的。在探索的过程中找到更多的生活支点，支点越多内核就越稳。突破困境并不一定是高歌猛进，每一次稳定地挪动一点点，也能感受到踏实的进步。

不仅如此，在挑战雪山时谈及痛苦，王一博也坦言：“登顶的过程会很享受，你所有的痛苦到达了顶峰都会消除掉，痛苦越多，你的开心就会越多，它们是成正比的。”这种稳定的内核正是当下年轻人热议的话题之一。平静地面对困难，辩证地看待苦难，不断尝试新鲜，用享受和痛苦对冲，《探索新境》让我们看到无论是明星还是普通人，勇于走出舒适区，敢于挑战自我，才能发现生命更广阔的可能性。

在今天的社会中，挑战、困惑、逃离、寻求答案成为许多年轻人的常态，他们感觉自己好像被困住了，既找不到前进的方向，也不敢轻易走出“舒适圈”。而《探索新境》通过真实的记录和真诚的对话，获得了一些年轻观众的情感共鸣，更让他们感叹“很有意思的纪录片，不只是让我们领略到不易到达的目的地的风景，增长了关于大自然和野外极限探险的知识，还跟随年轻易感的心一起思考了人生的一些问题”“只有克

服恐惧，才能看到那些从未看过的风景”……

在最后一期节目中，王一博为自己的这段探索之旅作了一个小结：“随着去到更多的地方，探索不一样的环境，接触到不一样的探险家，我感觉自己的世界变大了，也会有无限的第一次。到目前为止，我认为生命的意义就是探索不一样的意义，去寻找新的感受，看到新的风景。”正如央视网文娱评价的那样：“《探索新境》是一本‘答案之书’，是‘努力奋斗的年轻人宝贵的精神食粮’。”

在“探索”的路上，将不负好时光贯彻到底，是很多人想要实现的理想状态。《探索新境》让我们在“他者”的回望中，窥探自己的“心境”，让每个人都能从不同的情境中找到最有感触的部分，获得心灵疗愈。



影视动态

聚光灯

电视剧《上甘岭》央视开播 全景式展现上甘岭战役



□刘桂芳

由刘伟强执导，黄轩、王雷领衔主演的电视剧《上甘岭》，于10月14日晚在央视一套开播。该剧通过对上甘岭战役的全景式展现，再现了志愿军可歌可泣的英雄事迹、灵活多变的战术智慧与英勇顽强的战斗精神。

该剧展现了1952年秋抗美援朝战场中的上甘岭战役，生动再现了新中国这场“立国之战”壮烈的历史进程，塑造了志愿军战士的英雄形象，弘扬了伟大的抗美援朝精神。该剧以影像首次全景式展现抗美援朝上甘岭战役的全过程。为了让剧集尽可能贴近真实，特聘老兵和专家学者担任军事顾问、文学顾问，力求全

面且客观地展现上甘岭战役原貌。剧中，不仅艺术加工了“特功八连”的英雄群像，也再现了这段真实的历史脉络和历史场景，既有日常生活中镌刻出鲜活生动的人物形象，也有宏大战争场面的呈现。

为了最大程度还原战争场面，主创团队不仅在场景制作上极具匠心，搭建了长2公里、占地5000平方米的坑道，而且在内容上精雕细琢，无论是黄继光、邱少云这样在上甘岭战役中比比皆是的英雄，还是“抓松鼠”“一个苹果”等战役中的“小”故事，都进行了具象描绘。该剧以诗意化表现手法将历史真实与艺术创作完美结合，力图全景式呈现出上甘岭战役的多重维度。（《今晚报》）

“冷门歌手”孙燕姿 新巡回演唱会明年开唱

□寿鹏寰

10月14日，歌手孙燕姿宣布了她即将启动新巡回演唱会“就在日落以后”。消息一出，立刻引发了广泛的关注和热议，相关话题登上微博热搜。

在官宣微博中，孙燕姿写道：“日落以前没能相聚，那就日落以后极美欢庆。把生命中的每个日落串起，日落之前的灿烂，日落之后的勇气，一切都值得从零开始。希望这次能与你们再创造美好的记忆。‘就在日落以后’，首站2025年4月5日、6日新加坡见！”

上海、深圳、北京、南京、重庆……更多场地待公布。”

出道24年，孙燕姿拥有多首传唱度超高的代表作。她曾在事业巅峰期因家庭原因远离“江湖”多年，江湖却处处有她的“传说”。几年前被“00后”观众认作“冷门歌手”意外成“梗”，至今热度还在，却反向增加了她在新生代歌迷群体中的知名度。

虽然2024年的演唱会市场已经在逐渐降温，很多演出不再一票难求，但孙燕姿的演唱会或许将掀起新一波热潮。（《北京青年报》）

