



荒野求生有多真？

若要理解“荒野的真实性”，最典型的对照还得是贝爷（贝尔·格里尔斯）与德爷（埃德·斯塔福德）。

在《Man vs Wild》中贝爷被塑造为“荒野超级英雄”。他跳瀑布、爬冰壁、喝动物眼睛里的液体，似乎永远精力充沛，节目以紧凑节奏和奇观镜头制造“动作大片”般的刺激感。然而节目揭秘后人们才认识到：团队提前踩点、预置道具、安全人员随时待命，许多看似险象环生的瞬间都有备用方案。贝爷的荒野是一场经过精心设计的动作大片，危险是有剧本的，荒野是为了观看而存在的。它呈现的不是自然本身，而是“征服自然”的娱乐叙事。

与之对照的则是德爷的《Marooned》系列。在节目中德爷追求“极简真实”：他几乎裸身上阵，全程自己拍摄、自己求生。他会因为取火失败或孤独而崩溃，但节目依旧建立在安全监测与技术保障之上。卫星电话和远端的医疗团队都在随时待命。德爷的荒野比贝爷更真实，却仍然无法完全脱离节目的生产体系。

如果说德爷强调感受型真实，美国《Alone》则代表“极限真实”。参赛者完全孤身求生，

被极寒、饥饿与孤独压迫。然而节目依然不是纯粹观察：制作组在选人、叙事结构、镜头筛选上具备绝对主导权，最终呈现的是经过剪辑压缩的“高度可观看的孤独”。

与此同时，日韩与北欧的求生节目则呈现各自文化的荒野想象。日本节目强调手工与自然和谐；韩国倾向把冒险包装为“社会心理实验”；北欧强调静默、风景与“森林哲学”。而中国荒野节目发展较晚，张家界“七星山杯”的活动也需要严格的安全机制、规范管理 with 政策许可，从而形成一种“安全线下的真实体验”。这些不同版本说明：荒野并非单一形态，而是文化的选择。各国观众想看到怎样的荒野，决定了节目将制造怎样的荒野。

不可否认的是无论在哪，镜头前的荒野都不是随机发生的。选手并非简单挑选“强者”，而是挑选那些故事性强、情绪反差大、能被记住的人。节目需要的是“可叙事的人”，能在极端环境中表达情绪的人，而不是最擅长野外技能的人。

节目拍摄的荒野也从不是“自然状态”。制作团队会提前数周甚至数月踩点，对地形、水源、天气、野生动物进行全面评估，确保既有挑战性又在安全控制范围内。极端环境的背后，是

“屏幕上的荒野既是真实的自然，也是被影视节目制造出的自然。它迎合了现代都市人渴望探索自我、战胜自然的心理需求。”

随时待命的医疗组、安全通道、通信系统和隐蔽的“退出机制”。

后期剪辑则进一步重塑了荒野的戏剧化叙事。漫长而无聊的真实野外时间被大量删掉，崩溃、争吵、摔倒等情绪高点被保留并强化。配乐与音效让自然变得更具冲突感，镜头顺序也常被调整以增强连贯性。真正的荒野可能缓慢、静止、没有目的，但荧幕上的荒野必须紧张、有情绪、有节奏。

正如接受《新民周刊》专访的国家二级心理咨询师，IAAP国际分析心理学学会候选资格分析师徐涛所言，屏幕上的荒野既是真实的自然，也是被影视节目制造出的自然。它迎合了现代都市人渴望探索自我、战胜自然的心理需求。真正的荒野，或许一直在镜头之外。最终我们看到的荒野，也许不是森林本身，而是我们每个人心里的那片“人类未被驯化的地方”。

为何会沉迷荒野求生？

在全球荒野求生类节目中，那些原本默默无闻的素人参赛者，他们不是专业演员，也没有经过话术训练，却凭借在极端自然环境中的真实反应——挣扎、脆弱、崩溃乃至重生，在节目播出后迅速被数以百万计的观众关