

注和讨论。他们成为“荒野精神”的象征，却鲜少有人意识到——真正的难关，从节目结束、回到城市生活那一刻才开始。

徐涛近年来专注于研究时代与文化创伤对人类心灵独立成长的影响，她指出，荒野的力量来自它的“原始”。在森林、冰雪或沙漠中，参赛者们没有工作、社交、信息噪音，也没有任何人际压力。他们在自然里变得直接，也更加纯粹。正因为这种极端“去复杂化”，素人的情绪在镜头中显得真实：恐惧不会被压下，喜悦不需要修饰，孤独也无需隐藏。这种未经加工的情绪往往让他们在节目播出后获得强烈共鸣。“对英雄的向往，是人类与生俱来的一种心理特质。我们每一个人其实都是在榜样的影响下去成为自己的，荒野求生的极端环境，进一步激发了人们成为英雄的潜能。那些克服千难万险最终获得成功的人，更是在众人的见证下成为了英雄。”

但这种“真实被看见”往往是把双刃剑。参与节目本身就是一场冒险，是一场心理与身体都充满极致拉扯的经历，会给人造成一定的“心理伤口”。特别是在被记录、被观察、被反复评价之下，更会激起参赛者内在自我评价和自我感知，产生“我到底是好还是不好”的一种原始拷问。

“从积极的角度看，那些平常没有被看见或者渴望被看见的人，终于如愿以偿，这样的外界关注会激起他们更大的斗志。但也有的人会觉得这样的经历会让人倍感压力。荒野剥去了一切外在身份，让他们看到最真实的自己；回城后，社会要求他们重新成为多面角色。荒野与城市的切换太快，让他们无所适从。从极致的生命体验回归到平淡、平凡甚至平庸的日常生活之中，大部分人都会产生不同程度的心理落差，如何弥补整合荒野体验带来的全新身份与原有生活模式的裂隙，是每一位选手的漫长使命。”徐涛说。

再看那些通过荒野求生成为网红的人，突如其来的人气与商业机会，让他们的言谈举止，可能都会被放大无数倍，他们必须不断展现出“坚韧、自然、真实”的形象，否则就会被质疑“塌房”。为了维持流量与热度，不得不继续展现所谓的英雄气概。他们本想逃避城市复杂性，一种更强的社会期待反而像一把无形的枷锁，让他们陷入到不得不按照节目组设定的标签去“表演”的生活之中。

“这对人的心理是个巨大的考验。毫无疑问，荒野求生是一场勇敢者的游戏。极致的环境、反复的测试通关、被注视的压力等等，都是一次次的心理伤口，

观众之所以沉迷求生节目，是因为它呈现了他们在现实生活中越来越稀缺的东西：明确的目标、直观的反馈和真实的情绪。**他们在观看他人冒险时，完成了一次属于自己的心理代偿。**

需要时间去愈合。有的人心理韧性极强，内核稳定，会将这次的生死体验融合进自己的生活之中，重回有秩序的都市生活；而有的人内核没有那么稳定，则可能经历一场或长或短时间的人格重建。在这场与自我的战斗中，来完成‘我是谁’‘我可以是谁’的灵魂拷问。”

事实上，除了参赛者会经历一次“寻找英雄”的挑战之外，荒野求生类节目中的观众群体，其实也在经历一场“寻找自我英雄”的情感共振。有调查显示，这类节目最忠实的收视力量并不是户外运动员，也不是专业探险者，而是生活在城市里、被工作与信息淹没的普通人。夜晚，他们坐在沙发上，看着参赛者在暴雨中找火、忍受孤独、追踪动物。

在徐涛看来，作为“成熟的半接受者”，观众们当然知道节目掺杂着大量的设计成分，选手也无可避免地有“演绎”，但大量真实碎片营造出的危险与刺激仍然让他们心跳加速，节目结束后，甚至会出现一股前所未有的放松感。

“节目中巨大的外在冲突缓解了观众内在的心理冲突。”徐涛指出，这类节目吸引都市观众的核心秘密就在于提供了强烈的共鸣与连接感。在高度秩序化、结构化的现代都市之中，每个人