



都像一颗被磨掉了棱角的螺丝钉，极度缺乏存在感。野外生存的粗粝感，如钻木取火、寻找水源、搭建庇护所、寻找有效食物等技能，极大地唤醒了人们潜意识里的存在感。荒野求生节目在某种程度上兼具了末日想象的功能，是一种“微型灾难模拟”，让观众在安全环境下想象并排练“当世界失序时，我是否有能力活下去”。


此外，屏幕里的危险极大地刺激了人类大脑分泌肾上腺素，而观众的身体却处于绝对安全之中。这种“高刺激”和“零后果”的组合本身就具有成瘾性。悬崖边、暴风雪、夜间异响与极限饥

饿，都能激活人类天生对危机的敏感系统，使观众无法移开视线。

更深层的原因则是替代性冒险心理。现代城市生活的人们每天要面对会议、社交、工作压力与繁杂的信息，某种程度上都不得不带着面具生存，久而久之让人被禁锢在某种角色里。而荒野求生节目让观众将自己带入进去：“在大自然中，和赤裸的自己面对面，我会怎样面对生与死的考验？”

正如参赛者们谈及的，在荒野中，一个人一天只有三个目标：找食物、保暖、睡觉。在极端自然中，他们第一次感受到简单目标带来的满足感：生火的成就、

找到水源的喜悦、搭好庇护所的安全感。这些直接的正反馈与城市里漫长、模糊、缺乏意义感的任务形成鲜明对比。

徐涛说：“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。在这个高度稳定却同样让人们深度焦虑的世界里，荒野象征着一种普遍渴望——渴望重新开始，渴望从复杂中抽离，渴望找回那个被日常生活覆盖的‘真实的自我’，那个隐形的英雄。”

下图：《Alone》中十名参与者分散在荒野独自生存，最后留下者赢 50 万美元。挑战地点多为严寒或危险区域（如西伯利亚），需对抗灰熊等野兽。

