

纪录片《我的时代和我 2》获好评：

# 拍了一套有“人味”的纪录片

## 核心提示

人物纪实性纪录片《我的时代和我 2》正在优酷热播。这一季聚焦武磊、郎朗、王一博等9位不同领域的华人代表，讲述他们的故事。近日，《我的时代和我 2》总导演刘军卫和总监制张伟接受了媒体的采访，畅谈这部纪录片的制作幕后。在总导演刘军卫看来，《我的时代和我》系列是一套有“人味”的纪录片：“我们想让大家尽可能感同身受，体会这个人的喜怒哀乐，面对的困难和挣扎。”



《我的时代和我 2》宣传海报

## 升级

### 嘉宾来自多个领域

在《我的时代和我 2》已经播出的五期中，五位嘉宾分别来自不同的领域：代表体育领域的足球运动员武磊、代表音乐领域的钢琴演奏家郎朗、代表时尚界的模特兼运动员谷爱凌、代表演艺领域的年轻艺人王一博、代表动漫领域的原画师黄成希。在接下来的集数中，艺术家徐冰、舞蹈家谭元元等嘉宾将陆续登场。

嘉宾的多元化成为《我的时代和我 2》区别于第一季的最大特点。张伟表示：“《我的时代和我》讲的是大时代当中的个体故事，嘉宾要反映和体现我们这个时代的精神面貌，意味着他们的职业要更加多元，才能有代表性。”总导演刘军卫开始有意识地从各个领域挑选采访嘉宾：“我们

希望可以覆盖不同的领域，这也是第二季的一种升级。”

在刘军卫看来，《我的时代和我 2》的嘉宾虽然年龄和领域不同，但都有着同样的特点：“他们都是把职业视为生命的人，都通过自己的努力一直往前走。我们希望让大家看到，在当下这个多样化的时代，每个人其实都在前进中，都在纠结中，都在奋斗中。”

第二季的嘉宾给主创团队留下了非常深刻的印象。刘军卫回忆：“比如武磊，他去参加比赛的前两天，从小带他长大的外公刚刚去世，但他还是没有停下；像黄成希，他到今天也依然很本色，天天饿了就吃个方便面；还有郎朗，我们拍了他在巴赫墓前弹钢

琴，他自己其实是落泪了的，这种对艺术的信仰很打动人。还有后面要登场的徐冰老师，他应该是在当代艺术领域最受关注的一位了，但他也天天纠结能不能做出更好的东西。”刘军卫坦言非常感谢这些嘉宾：“我们之间没有任何利益来往，但他们能敞开来让我们拍摄，我们的主创也是带着梦想去工作的，我觉得这点挺棒的。”

刘军卫透露，《我的时代和我》“一定会有第三季”。在他看来，《我的时代和我》是一套有“人味”的纪录片：“我们想让大家尽可能感同身受，体会这个人的喜怒哀乐、面对的困难和挣扎，这是我们制作的一个发力方向。我希望这个纪录片能拍十季。”

## 初衷

### 把名人“拉下神坛”

2018年播出的《我的时代和我》第一季在豆瓣上获得8.4分的高分。总导演刘军卫说：“最初拍第一季的时候只是一个简单的想法：希望拍一些有名的人物更为普通平凡的一面，把他们‘拉下神坛’，让大家看到他们如何成为今天的自己。”

这个制作初衷也延续到第二季。《我的时代和我 2》目前已经播出五期，王一博登场的第四期毫无意外成为传播度最广的一期。这一期展现了王一博的工作和爱好，让观众看到这位“顶流”的另一面：在“流量”标签背后，他作为一个艺人、一个年轻人，到底过着怎样的生活？在第二季总监制张伟看来，纪录片能够把明星还原为一个普通人：“优酷纪录片一直在努力，让流量明星拥抱正能量，拥抱这个时代。我们希望，在纪录片镜头之下，明星不再高高在上，而是成为一个有血有肉、真正在生活中能够触碰到普通人。比如王一博，他其实跟我身边的每一个为了目标孜孜不倦努力的普通人没什么区别，只是他的职业是演员、是舞者，他的关注度可能会更高。纪录片不是要去展现他有多帅、有多少粉丝，而是要展现出一个非常立体的人物性格。”

由于疫情，第二季的拍摄受到了不少影响。刘军卫原计划用一年时间拍完这一季，最后却花了两年的时间；国外的拍摄变得非常不便。但在刘军卫看来，这也是“空前绝后的一季”：“疫情之下，大家都在自省。比如徐冰老师，疫情带给他启发，现在又开始新的创作了。还有武磊，他感染了新冠，但还是坚持克服困难，首先要战胜疫情，同时还要恢复训练。疫情反过来确实成全了我们。”

## 趋势

### 纪录片会越来越多样

随着《舌尖上的中国》《我在故宫修文物》等纪录片的“出圈”，纪录片逐渐成为影视领域新宠，尤其受到年轻观众的青睐。刘军卫认为，纪录片的走红证明了观众对内容的重视，在娱乐化之外，观众也需要更为真实和深入的内容：“这些年的真人秀多了，大家现在慢慢回到理性的状态。投入了情感和思考去拍摄出来的纪录片，我相信会越来越得到年轻人的认可。”

如何才能制作出吸引年轻人的纪录片？张伟认为，有三个方面需要注意：第一是选题，第二是表达的方式，第三是嘉宾的选择。张伟说：“《我的时代和我》里包含择业、爱情、家庭、事业、困境、奋斗等话题，这都是与当下的年

轻人息息相关的。我们希望这些年轻人关注的话题融入片子里，观众可以‘照镜子’——当自己面对与片中人一样的问题时，自己会怎么处理？我觉得这也是现在的年轻人希望看到的内容。表达方式方面，这个片子里没有任何说教，都是通过个人故事去引发观众讨论，这也是年轻人喜欢的叙事语态。第三方面，片子里选取的对象，无论是王一博、谷爱凌还是黄成希，他们在年轻人群里都有很大的影响力，这也是我们对纪录片年轻化的一个尝试。”

近年来，短视频平台占据了年轻用户的大量碎片时间，纪录片市场也顺应环境，涌现出一批时长约5到10分钟的短纪录片，

当中不少作品在年轻群体中取得不错的口碑：《如果国宝会说话》前三季的豆瓣评分都在9.4分以上，由《舌尖上的中国》制片人陈晓卿操刀的《风味原产地》系列在豆瓣上也大多获得8分以上的评分。不过，《我的时代和我》每一集在40分钟上下，是一个常规的纪录片长度。在刘军卫看来，纪录长短不是问题，内容才是最重要的：“奈飞很多纪录片都是一两小时的电影，人们依然很爱看。我觉得多样化才是纪录片的趋势，而不是长短的问题。纪录片是审美水平和文化水平的试金石，未来可能会出现一些不一样的东西，总归来说，我认为会在美的追求上出现一些新的样态。”（据《羊城晚报》）