

在古希腊,雄辩是一种“术”,演讲的人是一种“家”。从哼哼唧唧口若悬河,说话不再是一种本能,而进化成了一种修辞、一门技巧。

脱口秀,是由英文“talkshow”翻译过来,最早起源于西方,是一档可以集新闻、娱乐、访谈、评论为一身的谈话类节目。

在美国,脱口秀几乎是除美剧之外最受人欢迎的电视节目。2011年9月谢幕的《奥普拉脱口秀》算得上美国电视史上脱口秀节目的里程碑,还有《大卫·莱特曼深夜秀》《吉米鸡毛秀》《艾伦秀》等都曾在美国国内长盛不衰。

在中国,被认为最早的脱口秀节目则是《东方直播室》,《实话实说》和《锵锵三人行》后来居上。此后,中国脱口秀节目已经发展成为各路英豪奋勇拼杀的局面,不论是大陆还是港台,不论是电视还是网络,各种脱口秀节目如雨后春笋般冒出。《壹周立波秀》《今晚80后脱口秀》的出现使中国的脱口秀节目逐渐往更大众、娱乐的方向发展。而且随着网络技术的不断发展,“小屏”异军突起,诸如《大鹏唱破嘴》《晓说》《罗辑思维》等也在不断地博取年轻人的眼球。

《金星秀》:犀利独秀

《语录》:“找故事多着呢,这才是冰山一角。金姐没这么丰富的阅历,我敢坐在这儿主持节目吗?慢慢聊,而且社会生活都在给我不同的新的养分和料。只怕你不敢听,没有我不敢说的。”

但凡以主持人为中心设置的脱口秀,主持人都是节目走向的绝对主导,也一肩扛起了收视大旗。美国最著名的脱口秀女主持都有着属于自己的风格:奥普拉擅长对边缘、敏感话题的控制,倾听被采访者的痛苦,并给予安慰和疏导,被誉为美国人的“心灵女王”;艾伦·德杰尼勒斯亲切随和又出言谨慎,善于挖掘与珍视他人的优点,使《艾伦秀》有一种宽松舒适的居家风格。

东方卫视的《金星秀》绝对不是如上任何一种,而收视率高居不下。“主讲”金星功不可没。两性、家庭、教育、国际游历……传奇而丰富的人生阅历对主持人来说是必要的,因为自己什么都不怕,所以什么都敢讲。节目中,金星多次拿自己开涮,拿家人开刀,不仅大聊自己的前任感情经历:“半夜的时候,二话不说,就把我从睡梦中拎出来,去比利时的沙滩上看大海。关键是大冬天啊,把我给冻的。”还不惜开黑自家母亲:“就我妈创业,我补贴呗。”这么“口无遮拦”真的好吗?金星说:“真正有本事的人是把自己摔地上摔碎了,然后自己再整合起来,我还是我。”

《金星秀》更像是金星的个人专场。虽然也有现场观众提问回答、明星访谈的板块,无奈个人风格过于强烈,金星几乎是一个人讲满了70分钟。说到韩剧,金星调侃:“以前韩剧三宝是车祸癌症治不好,现在是长腿欧巴爱洗澡。”聊起整容,金星实诚:“爹娘基因你没的选,后天有机会想自我改良也无可厚非。”到了广场舞,金星一边总结“要怪就怪这个音乐太上头”一边直接在现场把《最炫民族风》《小苹果》和《倍儿爽》串烧跳了个遍。这等毒舌和思维脑筋,明星们可要小心别撞枪口上。这不,前阵子隔空喊话陈赫上节目对谈的事情还闹得挺沸沸扬扬的,金星更进一步语出惊人:“陈赫根本没必要向公众道歉。”想必没点强心脏的

艺人上了节目,是抵挡不住金姐的嘴炮的吧!



脱口秀大乱斗 没有不敢说,就怕不敢听

2014年是脱口秀节目井喷的一年,从主流电视荧屏到草根自媒体,脱口秀的大行其道呈现出一种“You can you up”的态势。人们逐渐发现话语本身也可以如此大做文章,没有门槛,只要你有创意,说话也能变成一技之长!

文 | 张晓雯 图 | 资料



《奇葩说》:说话之道

《奇葩说》“奇葩三强”名单:颜如晶、肖骁、马薇薇

据说《奇葩说》的节目构想,起源于马东和高晓松的一次闲聊。大概是在《晓松奇谈》(《晓说》)里的独角戏唱得太孤独了,于是高晓松就向马东提议制作一档辩论类的脱口秀节目,并拉来了蔡康永一起组成“奇葩评审团”。

与以主持人为中心的传统脱口秀节目不同,《奇葩说》旨在寻找华人华语世界中,观点独特、口才出众的“最会说话的人”。因此,从各处搜罗来的“奇葩辩手们”唱了主角。除了蔡康永带来能说会道的台湾访谈节目通告咖,如:沈玉琳、小甜甜、陈汉典、谢依霖等,很多参赛者其实都是其他脱口秀选秀节目的遗珠选手,如旁征博引的马薇薇和艾力,今年上半年都刚刚参加过安徽卫视的《超级演说家》。他们组成正反团队,对同一辩题进行辩论。辩题则由节目组通过百度贴吧、知乎、新浪微问数据后台,在民生、人文、情感、生活、商业、创业等领域,选取网友关注度最高的问题,几乎全部紧紧围绕着婚恋、赚钱、美貌这些最能挑起刺激的话题。就连邀请各期女神嘉宾,都充满了满满的恶趣味:“结婚在不在乎门当户对”那期节目就请来了李湘……

这些辩题很像硬币的两面,共生却又有不可调和的矛盾。导演之一的李楠楠表示:“《奇葩说》虽然外表走娱乐、无节操路线,但内心想要传递的却是正能量。”看了节目才知道,印象中标准正派的央视主持人马东其实是一个特别损的人,常常通过各种打趣高晓松完美地起到了捣乱的作用,而后者,大家都早已熟悉了,学识渊博,有理有据的辩论保证了节目质量。负责搞笑的有之,负责正经的有之,值得一提的是,还有蔡康永的得体,让节目在一番群舌乱斗之后有个温馨“上道”的ending。比如,在“催婚是爱还是变态”这期,他说:“我从录制奇葩说以来最反感的一件事情,就是用孝顺去绑架我们的辩题。爱太巨大的时候,它干扰了我们人生自己的节奏。婚姻真的是美好的吗?对柳岩来讲也许是,对我来说可能不是。90后的人起码要拥有这点自由,各过各的,容忍别人自己的选择,是我们目前这个社会最需要的一个态度。”嗯,好吧,不愧是小S口中出过《说话之道》的读书人。



有媒体以“声音的生意”来形容脱口秀的立足知道,实在贴切不过。随着技术进步,在空中,在云端,在穿过电脑屏幕的对面,脱口秀都得以成立。但不变的始终是人们借声音表达内心、无限接近内心的愿望。

《罗辑思维》《囧丁秀》《恶毒的梁欢秀》:我自成风

《议题》:高手在民间,也在江湖奇人的嘴里。

其实在《奇葩说》之前,还没有人会认为一档网络自制的综艺节目能够击败电视综艺,人们对“网络自制”的印象还停留在粗制滥造的山寨、雷人剧阶段。

与《奇葩说》相似,《罗辑思维》每周一次也是在视频网站播出。网络在这里不仅提供了播出渠道,更提供了一个无门槛的创意跳板。《罗辑思维》已是目前影响力最大的互联网知识社群,“业务范围”除了在线视频音频外,还延展至微信公众号订阅号、会员体系、微商城、百度贴吧、微信群等具体互动形式。这是一个“有本事你就是自媒体”的时代。

《罗辑思维》的定位是知识性脱口秀,多与人文、历史有关,如:阿根廷为什么哭泣,大英帝国“不控制”的智慧等等,略显学术和高大上,这与创办人罗振宇前媒体人的身份背景不无关系。而在民间,草根也各有各的花样脱口秀。

常常在微博给流行歌手打分的网络红人梁欢常常引发各路歌迷掐架,他干脆在网易云音乐做了个“恶毒的梁欢秀”一战到底。讲段子+分享歌单,风格一如他的简介:“大家好,我是永远不爱你们的梁欢。这是一档不客观、不理性、不中立的脱口秀。”沪上知名电台动感101的主持人丁丁向来以诙谐风趣受到年轻人追捧,继自己在电台的常规节目《囧丁周末秀》大获好评之后,衍生出剧场版“贵圈真乱”脱口秀。去年,更进一步用适合网络视频节目的方式包装并推出,借一个咖啡馆,开放三五听众,说上个二十分钟,便是每周更新一次的脱口秀《囧丁秀》。



能量天秤 妈妈的护身符

入冬了,对于那些还需在寒冷冬日里为依靠产期身材而努力奋斗的妈妈们来说,无疑将是一项十分艰巨和辛苦的任务。大部分妈妈主要还是靠节食瘦身,能不吃就不吃,少吃就少吃。当大家都在忙于冬令进补,却在拼三练四的不吃?更何况,家里还有小朋友,餐桌上没有足够丰富的食物怎么给她们身体所需的足够养分!

科学看待卡路里,平衡膳食很重要!

身体在压力下的内分泌系统是特别的敏感,觉得饿是因为它才让自己体重一点点提升,其实你知道吗,科学瘦身,妈妈们身体的主要新陈代谢,可少不了能量卡路里。冬季,人们对能量的需求更超过其它季节!

大人如此,小孩更是如此,儿童的食物种类与成年人相接近,青少年则更复杂,包括肉类、蛋类、蔬菜、水果、坚果、豆类及豆制品、大豆及其制品、鱼类、海鲜类、谷物类等。在食物搭配上一定要保证做到膳食多样化,合理搭配,营养全面。在冬季,倘若一餐地食用低热量的食物,不但有损健康,而且也无法抵御寒冷,建议想减肥的朋友们可以每天摄取的食物能量控制在1000千卡至1400千卡之内。

低脂食物?

说到能量,有些认识上误区需要纠正,比如:我们日常所食用的可乐,一部分人认为其能量一定很高和很实用,其实,根据可口可乐包装标示与中国疾病预防控制中心营养与食品安全所发表的《中国食物成分表》2002,每100毫升可口可乐所含热量为43千卡,这低于我们日常摄入的1000大卡所含热量(110千卡),所以瘦身妈妈们,不必过度担心,适量饮用汽水是不会导致增重的!聪明的妈妈们,平时也可以多选择食品包装标示中的能量数据,它能帮助你科学判断所摄入的能量值。

适当的有氧运动

天气一冷,大多数人懒得运动!请记住,风能肥胖而难以食外加强运动,在冬季,想要瘦身不能选择一项你喜欢的且能持久的室内有氧运动,如跑步机、室内脚踏车、游泳等,都是帮助你燃脂的能手!关键在于是由于不同的饮食习惯和生活方式所致,妈妈们,要想科学瘦身,平衡低量的卡路里摄入量!你们加油!

资料来源:家庭医生(每天应该摄入多少?)

