



TRANSMITTERS
OF HERITAGE

留住中国老人们的生活味道

视袭影视《传家本事》主创团队 / 编

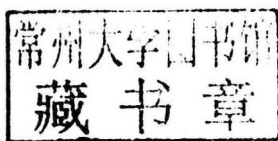
中国出版集团
中译出版社

传家本事

TRANSMITTERS
OF HERITAGE

带你找回中国人的生活味道

视袭影视《传家本事》主创团队 / 编



中国出版集团
中译出版社

图书在版编目（C I P）数据

传家本事 / 视袭影视《传家本事》主创团队编. --
北京：中译出版社，2017.12
ISBN 978-7-5001-5465-5

I. ①传… II. ①视… III. ①民间工艺—介绍—中国
IV. ①J528

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第290653号

出版发行 / 中译出版社

地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦六层
电 话 / (010) 68359376 68359827 (发行部) (010) 68359719 (编辑部)
邮 编 / 100044
传 真 / (010) 68357870
电子邮箱 / book@ctph.com.cn
网 址 / <http://www.ctph.com.cn>

策划编辑 / 刘香玲 王克蒙
责任编辑 / 刘香玲 王博佳 王 梦
特邀组稿 / 辛海荣 陈 婉
封面设计 / 王 鑫

排 版 / 孙艳武
印 刷 / 山东临沂新华印刷物流集团
经 销 / 新华书店

规 格 / 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 / 19
字 数 / 200千字
版 次 / 2017年12月第一版
印 次 / 2017年12月第一次

ISBN 978-7-5001-5465-5 定价：78.00元

版权所有 侵权必究
中 译 出 版 社

目录

004 / 守住生活的能力才是真本事

008 / 成长的故事

012 / 媒体纪录片的使命

016 / 他们的一天



人生得以悠然，
是因为对他人有爱。
仁，
因此而生。

072 / 山中的传奇



因为乡谊，我们相聚；
因为传说，我们前行。
义，
因此而生。

108 / 兄弟的礼数



在你我的不同之中，
寻找最人性的和声。
礼，
因此而生。

160 / 海边的客厅



每一处的讲究，
成就了主客之间的圆满。
智，
因此而生。

208 / 天地的承诺



天地给予我们的承诺，
无可取代。
信，
因此而生。

256 / 人生的美意



在行住坐卧之间，
倾听自己内在的声音。
美，
因此而生。

传家本事

TRANSMITTERS
OF HERITAGE

带你找回中国人的生活味道

视袭影视《传家本事》主创团队 / 编

中国出版集团
中译出版社

目录

004 / 守住生活的能力才是真本事

008 / 成长的故事

012 / 媒体纪录片的使命

016 / 他们的一天



人生得以悠然，
是因为对他人有爱。
仁，
因此而生。

072 / 山中的传奇



因为乡谊，我们相聚；
因为传说，我们前行。
义，
因此而生。

108 / 兄弟的礼数



在你我的不同之中，
寻找最人性的和声。
礼，
因此而生。

160 / 海边的客厅



每一处的讲究，
成就了主客之间的圆满。
智，
因此而生。

208 / 天地的承诺



天地给予我们的承诺，
无可取代。
信，
因此而生。

256 / 人生的美意



在行住坐卧之间，
倾听自己内在的声音。
美，
因此而生。

守住生活的能力才是真本事

《传家本事》纪录片出品人：杨乐

《传家本事》纪录片从启动创作到播出两季，三年来相依相随，按说对它的思考早已超越了工作的范畴，但要为本书写个感受却惶恐了一个月。求助于一个码字的朋友，她说：“你一定要说发自内心的白话。”我突然惊醒，内心的惶恐不是怕自己的观点和文字肤浅，而是自己正在被现代社会的高速运转和繁杂的欲望侵蚀着“生活的能力”，日常变得理性而干涩。《传家本事》纪录片的初心就是“带你找回中国人的生活味道”，这个味道该是无比美好和润泽的。然而，每天做的事和真实的自己其实并不那么近。

这种知和行的反向也许存在于大多数人的现实状态里，人们心里没有可以守住的根基和信仰，只能被裹挟着在所谓现实的旋涡里东倒西歪。无法言状的生存恐慌让我们根本无暇也无力去体验生活本身的乐趣，其实生活乐趣的积累才会形成一种踏实的信仰，这本该是个良性循环，却成了恶性循环。

《传家本事》总导演张钊维说，近代以来有很长一段时间，中国人对于美好生活与文明精神的构想，因为各种内忧外患，都仅能是美好的想象。但是到了今天，我们有能力在传统文化的基础上，去追求并实践这种生活与文明的构想。我想，这个追求和实践，该是已经走过三年的《传家本事》纪录片的使命吧。

说起使命，我们底气很足，也很幸运。老祖宗留给我们的文明璀璨耀眼，那些被反复验证的生活智慧、被时间雕刻过最精美的文化呈现，以及久经沙



杨乐
视袭时代（北京）文化传媒股份有限公司董事长

二十五年媒体从业经历，文化制作人、文化投资人。曾供职央视十五年，任大型纪录片及大型节目总制作人、总导演，现任视袭时代（北京）文化传媒股份有限公司董事长。主要作品有《生活》《品牌中国》《春暖》《315晚会》《倾国倾城》《献给教师的歌》《法门寺》《黄帝》《我们在延安》《天人长安》《跨界》《飞行日志》《传家本事》《万物滋养》等。

场的中国人的精气神，足够丰厚富足。于是在过去的若干年里，我们参与过很多被冠以“大型人文”名义的纪录片，去诠释一种神圣和敬仰，然而这些“志”式的东西对于我们心底里的贫瘠和焦虑并没有起到太大的作用。

《传家本事》创作之初得到了《汉声》杂志黄永松老师的校准。“让文化回到生活里，这样生动些，也才有生命。”他时常拿起身边之物，为我们细述日常美学。

于是，我们开始告诉年轻的导演组，去发现有趣的生活，你喜欢的才是纪录片要记录的。好在这个宽松的环境确实让剧组先变得生动起来，年轻的姑娘会因为憧憬“十里红妆”而考虑去嫁一次，小伙子会津津乐道大院里的义气，有孩子的爸爸会和老婆重新探讨孩子的陪伴问题，儿女会商量怎样组织一顿有仪式感的年夜饭给爸妈……凡此种种。

我想，所谓传承，并不是厚古薄今。如果我们以自己为原点，便是传统在左，未来在右；而如果我们站在这条线之外俯视它，传承便是一个空间概念，好的东西被留下来，在每个时代和空间与不同的人接触，得到不同的美的诠释和表达。我们欣喜地看到，B站（编者注：B站指哔哩哔哩网站）上的年轻人对传统文化有着超乎预期的热爱。最近，我的家人也开始重读《三字经》。最美好的东西、最深刻的道理、最有趣的生活艺术、最宝贵的仁爱义气，跨越不同的时空，却呈现出同样的美的能量。

《传家本事》要“传”什么？正是发现这些美的心境，享用这些美的能力。我想，这一次纪录片的创作，应该是在寻找和实践一种中国文化浸润下美好的生活状态，每个参与的人沉浸其中才是对的。而自己的“生活能力”，也在这份寻找和实践中被默默养成。这里既有小家，又有大家，更有国家。这里的传，既有传承继承的本意，也有传递传播的广义。而之所以能够传家，是因为其文化内涵让一辈辈能活着，能发展，能壮大！而所谓本事，既包含生活的技能技巧，又包含为人处世的智慧本领，还包含守住心灵的能力。

有幸，在这份养成中，属于个人历史的文化记忆不断被唤醒。小朋友在文化馆围着大人学书法时的兴趣，与小伙伴们一同放风筝时的快乐，节日里家人聚会一同制作传统美食时的生趣……在《传家本事》的创作过程中，我们的内心也历经滋养，万物生长。

我希望这种养成是更具能量和影响力的，因为我们想把更多的人从旋涡里拉出来，让信仰来平和生命状态，而不是被盲目的欲望所左右，每天都在努力，其实是在努力失去。人与文化之间是相互找寻、相互成就的，所以我们愿：要持之以恒地做下去，珍惜大家的善念；要创作更多的作品让更多的人看到；要创造更多的时空形式，让更多的人参与到“生活能力”的养成中来。

文化广大至极，足以占有一个人。

三年来，我们得到了来自中央电视台、腾讯、爱奇艺、优酷、乐视、B站、

《汉声》杂志、《三联生活周刊》“松果生活”品牌等很多媒体和平台的支持，让我们有了每年一季的《传家本事》（长纪录片）、《未来生活家》生活美学引领行动（微纪录片）、《四季风流》妙趣生活养成计划（轻娱乐节目），以及正在规划的体验空间“传家生活馆”——这些新的内容产品和线上线下活动的子品牌，已经帮助《传家本事》超越了一个纪录片的能量边界，触达了不同的人群，提供了一些回归生活的修习方法。

前些天看了一本引进翻译的书叫《永续生活》，也是在教人回归生活的休息方法，比如设计有故事的照片墙、收集不同季节的叶子、给孩子做个成长画展等，要精心地给生活一些时间来积累可以留住的事物。积累了才会让趣味和美好得以延续，就像那些仪式感。其实我们老祖宗几千年的生活趣味是无比充盈的，切实需要我们来一起守住，守住的不是教科书的文化，而是根植于文化的生活能力，这才是“安身立命的智慧，心灵丰美的本源”，也是《传家本事》想和大家一起来修炼的真本事。

是为序。

杨乐

2017年8月15日于北京

成长的故事

《传家本事》纪录片制片人：朱笑艳

2014年12月15日，我入职视袭影视，开始接手《传家本事》纪录片的项目管理工作。在此之前，我一直在电视台从事前端的创作事务，对管理几乎毫无经验可言，我心里充满了对未知的不安，很是忐忑。

走向公司为我安排的工位，看到办公桌上摆着又大又厚的四册书——《传家》，姚任祥编著。我翻开书，一页又一页。办公室里，有各种陌生的话语声；会议间里，不时传来讨论声和笑声，但它们渐渐变得微弱，取而代之的是空气中弥漫的中国人日常生活里的花容月貌。最终，四周寂静，只有任祥女士制造的气息，那是一种完全来自生活而又高度超越生活的气息：丰饶，细致，慷慨，圆满。我浸染此中，开始了与《传家本事》的旅程。

然而，这优美的开始，只是开始。此后至今，将近三年的时间，我经历了一个品牌诞生的所有艰辛、焦虑、崩溃，也经历了一个品牌诞生的所有欢乐、喜悦、成就。这是一个并不独特但却充满魔幻的成长故事。

2016年1月26日，春节前夕，《传家本事》第一季在中央电视台九套首播，并于乐视网同步上线。此时，我来到视袭已一年有余，毫不夸张地说，这一年，是我十几年职业生涯中最痛苦的一年，也是成长最快的一年。

最痛苦。除了初次面对“管理”时的惊惧和惶惑，更有来自身体的打击。那时，我的腰疾发作，压迫神经，连简单的行走都变得困难，四处求医但无



朱笑艳

视袭时代（北京）文化传媒股份有限公司
纪录片研创中心总监

资深纪录片导演、制片人。主要作品有《传家本事》《万物滋养》《传家微纪录》《未来生活家》等纪录片，曾参与创作《人物》《超市大赢家》《开学第一课》《CCTV 模特大赛》等节目。十年央视工作经历给了她最扎实的专业锻造，最近三年的文化跨界项目操盘经历则让她拥有全新的产业思维。2014年，加入视袭时代（北京）文化传媒股份有限公司，创建“传家本事”“万物滋养”品牌。

甚疗效。因无法久坐，我只能躺着办公，幸亏公司提倡温暖的家文化，老板们善良温厚，宽待我如此不得体的职业状态。这一年，我在工作与病痛交织的迷网中挣扎与缠斗，如同一只困兽，痛苦、愤怒、无助。

成长最快。最大的困境常常意味着最大的突破。在经历了初期的混乱无序后，我跌跌撞撞，摇摇晃晃，竟也逐渐靠近了“管理”的门口。从一开始遇见不如意的人或事就能抓狂发毛，到后来慢慢学会即使胸口万马奔腾也能先假装五秒钟不动声色；从一开始处理一个项目便焦头烂额，到后来同时调度七八个项目也能先假装云淡风轻……这一切，都该归功于《传家本事》。它让我完成了从创作者到管理者的转型，也实现了从零到一的突破。

2017年7月4日，《传家本事》第二季在中央电视台纪录频道首播，并于爱奇艺同步上线。逝者如斯夫，不舍昼夜，不觉中我与《传家本事》的故事已进入第三个年头。

文案确立，专家论证，团队组建，商务对接，供应商选择，田野调查，拍摄统筹，后期制作，营销宣传……从第二季开始，一切都慢慢步入正轨，我和团队的小伙伴们一起，监督拍摄进度，协调各方利益，进行心理疏导……一切都开始呈现良性循环的态势。但是，无论工作流程如何优化，也无法避免某个环节产生漏洞。半夜两点被电话吵醒是家常便饭，有时是供应商，有时是导演组。我们随时需要应对无数突如其来的足以令人崩溃的问题，团队

的每一个人都像冲锋陷阵的救火队员。这既需要耐心，也需要激情，更需要智慧。但正因如此，我收获了一个无比敬业、不断专业、彼此关爱的团队。

回头望，三年中，我经历了团队的三次更迭，最困难的时候只剩下自己一个人孤军作战。到如今，团队犹如一棵精壮、翠绿的植物，向着光，吸收天地的力量，逐日茂盛。这一切，都该归功于《传家本事》。它让我们在彼此的磨合中对世界生出更大的体谅，也对团队的力量生出更大的敬畏；它让我们在对美的追求中，更自知、更不恐惧；它让我们每个人都变得更美好。

就在第一季播出后不久，我带着草拟的第二季策划案，从北京飞至台北，准备邀请张钊维老师加盟《传家本事》，担任总导演。彼时，张老师的纪录电影《冲天》正处于繁重的宣传期，他在去往下一站宣传地之前，挪出两个半小时，我们相约在敦化南路诚品书店见面。也许是电影宣传期的连轴活动所致，张老师略显疲惫，寒暄两句之后他便起身，带我穿街走巷，来到一家隐藏在二楼的很别致的咖啡馆。冬日的台北，小巷阳台上，温度适宜，微风轻绕。张老师看完策划案，抽完一根小雪茄，说：“好吧，Let's do it！”

第二季《传家本事》的六位导演大多是独立导演，习惯于独立创作，而对于一个需要在主流媒体播出的纪录片项目来说，更需要导演们有团队协作的意识。既要打破中国媒体纪录片惯有的陈旧模式，又要在统一框架下寻求融合；既要保持作坊式创作模式以突出个性，又要利用工业化的管理机制来保证项目风格及进度的统一。每一项都在标尺的两端，每一项都充满了矛盾与悖论，如何是好呢？很幸运，我遇到了张老师。

张老师有学识、有教养，又儒雅、又谦逊，勤于思考，敏于执行，对别

人提出的哪怕很小的问题和要求，他都能尽力解答和解决，他几乎是我能想象的中国知识分子最好的样子。“既要让导演们保持情感的浓度，又要把他们从旋涡里拉出来，片子才有可能完成。”张老师用自己的方式化解了矛盾，消除了悖论，让标尺呈现出平衡的美感。随着项目的推进，风格各异的导演们也逐渐学会了“戴着镣铐有节奏地跳舞”。

一个导演的性格和人格往往决定了作品内容的风格走向，而对于制片人来说，除了在创作上尊重导演，辅助他们完善作品已有的风格，还要具有更加宏观的文化和商业视野，对项目整体有高度的把控能力。我逐渐明晰了制片人的角色定位，也更明确了角色责任。这一切，都该归功于《传家本事》。它让我理解了工作的真意，让我前所未有的体会到工作所能带来的美感，也让我享受其中，不觉人生疲惫。

时间又回到2014年的冬天，我第一次来到视袭影视。老板杨乐对我说：“我希望你能成为纪录片行业里最牛的制片人。”我当时心里本来就忐忑，觉得他根本是痴人说梦，当然现在也依然是痴人说梦。可是，世间万事，欲大成者，还真需有股痴劲不可。梦就更不必说了，这东西还是要有的，万一实现了呢？这将近三年的时间里，每每我脆弱后退之时，杨老板总会“狠心”地将我往前推，训练我用发育不全的翅膀搏击风浪，而在我呛风呛水时也必会施以温暖的援手。他看到了连我自己也未曾看到的潜能，并与他的合伙人营造了一个最宽松自由的环境，让潜能变成显能，没有什么比这样的支持更珍贵了。有视袭影视，才有《传家本事》。成长并未停止，故事还在继续。

朱笑艳

2017年8月12日于北京

媒体纪录片的使命

《传家本事》纪录片总导演：张钊维

二十世纪九十年代初期，台湾地区刚刚解除戒严，民间资本涌入各个领域，包括媒体。电视台频道因此在短短几年之间，从原来的三台，暴增为近百台。但是自制内容赶不上频道扩张的速度，因此必须从国外引进许多影片节目。其中，包括许多制作精良的纪实节目、专题片，甚至真人秀。

当时我刚刚硕士毕业，以台湾地区校园民歌为题的论文专著《谁在那边唱自己的歌》刚刚出版，对于纪实文艺如何以新的形式进入大众的视野，乃至影响大众的心性，充满了期待。就在当时媒体的变革大潮中，我从那些令我耳目一新的纪实节目与专题片中，看到了这种可能性。简单地讲，我以为，在媒体爆发的年代，优质的纪实节目，以其根植于百姓生活、自然生态与历史文化的内涵，应当能够占有一席之地，进而通过大众传媒的平台渠道，成为社会发展过程中重要的参考坐标。从事这种内容生产的工作者，也因此可以得到应有的报酬与安身立命的基础，而不是像前一个时代那样，为理想牺牲一切。

这是我对纪实影像的基本看法，立基于今天所谓的媒体纪录片体系，至今未有稍改。

但是这二十年间，随着大众媒体环境的变化，媒体纪录片体系遭遇多方挑战。首先，互联网的出现与其飞速发展，逐渐让原本以电视平台为依托的媒体纪录片进退失据。这其中，最重要的因素是，以营利为主要出发点的互