

浙江卫视

中国蓝

诚意奉献

《奔跑吧 兄弟》官方图书

奔跑吧兄弟 RUNNING MAN



中国广播影视出版社





《奔跑吧 兄弟》栏目组 编著

中国广播影视出版社

图书在版编目(CIP)数据

奔跑吧 兄弟 /《奔跑吧 兄弟》栏目组编著. —
北京:中国广播影视出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5043-7331-1

I. ①奔… II. ①奔… III. ①电视节目—拍摄—概况
—浙江省 IV. ①G229.275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第296705号

奔跑吧 兄弟

《奔跑吧 兄弟》栏目组 编著

出 版 人 王卫平
策划编辑 王 萱 宋蕾佳
责任编辑 曾 勋 刘郝姣
特约编辑 刘文硕 何 婷 牛晓琴
装帧设计 北京云鹤文化传媒
www.yunhewenhua.com
版式设计 **Metis** 灵动视觉 李莹

出版发行 中国广播影视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16
字 数 150(千)字
印 张 16.5
版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7331-1
定 价 42.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

奔跑吧兄弟 RUNNING MAN

邀你笑出腹肌



出品

浙江卫视 大业传媒集团 韩国SBS

编委会

主 任 王卫平 夏陈安

王 俊 苏 忠

总 策 划 林 曦 贺鹏飞 周冬梅

俞杭英 谌 雯

主 编 贺鹏飞

项目统筹 丹 飞 王兰颖 叶心怡

项目执行 陈宪芝 李潇潇

编 委 (按姓氏笔画排序)

王卫平 王兰颖 王克瑞

王 萱 丹 飞 白海霞

宋培学 林 曦 贺鹏飞

本著作作为浙江卫视官方图书，由浙江卫视、大业传媒集团有限公司授权中国广播影视出版社和北京凤凰壹力文化发展有限公司在中国大陆地区联合出版发行中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式转载和使用。

版权所有，侵权必究。

奔跑吧兄弟 RUNNING MAN

邀你笑出腹肌

01

序言

探索这世界无限的可能
一个全力以赴的团队和“七只”的温暖相遇

08

第一期/杭州·白蛇传说

《奔跑吧 兄弟》首播获网友疯狂点赞

26

第二期/乌镇·寻找前世情侣

《奔跑吧 兄弟》惊现“前世情侣”
乌镇上演“亲吻”戏？

44

第三期/韩国·人再囧途之韩囧（上）

《奔跑吧 兄弟》首度跑出国门
大闹韩国上演“韩囧”

58

第四期/韩国·人再囧途之韩囧（中）

“奔跑团”继续“韩囧”囧态百出停不下来

76

第五期/韩国·人再囧途之韩囧（下）

“奔跑团”VS 韩国“跑男团”决胜济州岛

目录 CONTENTS



90

第六期/ 秀山岛·逃离秀山岛

《奔跑吧 兄弟》变身“灾难大片”
惊险、爆笑齐上演

108

第七期/ 上海·穿越世纪的爱恋

《奔跑吧 兄弟》悬疑“烧脑”
观众齐呼“脑洞太大”

124

第八期/ 敦煌·敦煌大劫案

“奔跑团”变身商旅走西域
硬汉于震成“江洋大盗”

138

第九期/ 敦煌·大漠公主争夺战

《奔跑吧 兄弟》上演“大漠公主争夺战”

152

第十期/ 武汉·楚汉之争

《奔跑吧 兄弟》上演“楚汉之争”
撕名牌又有“神玩法”

奔跑吧兄弟 RUNNING MAN

邀你笑出腹肌

168

第十一期/ 武汉·三校争霸赛

“奔跑团”重回校园
再现“匆匆那年”集体变学霸

184

第十二期/ 杭州·新年运动会

《奔跑吧 兄弟》上演“新年运动会”
陈建州、孙杨两大健将加盟

202

第十三期/ 杭州·寻找神秘人

“奔跑团”变身福尔摩斯
抽丝剥茧努力“寻找神秘人”

218

第十四期/ 重庆·秘密合伙人

《奔跑吧 兄弟》上演“秘密合伙人”
第一季将完结 粉丝大呼不舍

232

第十五期/ 重庆·超能力巅峰之战

《奔跑吧 兄弟》“超能力大战”
第一季感动收官 集体泪奔

246

独家揭秘：“跑男”是怎样炼成的

编剧、导演组首次联席采访录

序言

PREFACE



总统筹 周冬梅

探索这世界无限的可能

《奔跑吧 兄弟》总统筹 周冬梅
浙江卫视节目中心主任

2015年1月16日晚上11点，第一季《奔跑吧 兄弟》圆满收官。这一夜，期待再一次笑出腹肌的观众，在节目的后半段意外地被“离愁别绪”击中，笑中带泪。跨越甲午年整个秋冬的十五个周末之夜，千万个中国家庭早已习惯了“笨熊七只”的快乐陪伴，90分钟的欢笑过后，连梦境都变得格外畅快、轻盈。挥手作别的时刻，内心满满都是留恋和不舍。或许，与“跑男”光鲜亮丽的各项成绩单比起来，亿万观众内心深处的这份不舍更为无价。

清晰地记得第一次赴韩国SBS洽谈项目合作是去年的4月6日，首尔正值初春，惠风和畅、樱花怒放，我和麻宝洲副总监、大业传媒执行董事苏雄等前期项目组的伙伴们却内心忐忑，无意赏花。与名满亚洲的殿堂级真人秀《Running Man》的制作团队合作，研发一档面目全新的适合中国观众口味的明星户外竞技真人秀，让棚内综艺已经牢牢占据行业制高点的浙江卫视再添一枚现象级“核弹”，这是去年年初频道下达给节目中心的战书。从接下战书、赴韩谈判到组建团队、邀请艺人，从天南海北反复勘景到一次次推倒重来策划方案，从不分昼夜高强度拍摄到粗编精剪无数次审片，在长达半年多的时间里，作为项目总统筹的我每一天都神经紧绷、寝食难安，平均睡眠时间被压缩到了4个小时。且不说中韩合作的前五期中，两个语言文化、工作流程、生活习惯迥然不同的电视团队混编成一个朝夕相处、浑然一体的庞大工作群，打磨顺滑需要付出多少心力；不说七个当红艺人在3个月内协调出

近40天的拍摄档期来来回回要费多少口舌、经多少周折；不说近300人的拍摄团队一天之内转战四五个场景，完成18个小时以上的拍摄需要怎样严丝合缝的指挥调度；也不说上百个机位、500个小时的素材编辑成90分钟的播出带需要经过多少道工序，熬过多少个通宵；光应对拍摄现场难以计数的各种突发状况就足以让人心力交瘁了。记得最后一轮在重庆拍摄的第一天，由于合作单位不小心提前走漏了消息，下午的拍摄地点钟楼广场一下子聚集了8万多名围观者，人山人海、水泄不通。为了确保安全，节目组忍痛放弃了这一场景的拍摄。这个决定让导演组里素有“女汉子”之称的莎莎姑娘当场跪地泪奔，为了这场重头戏，为了搭建那可可供50人用餐的巨无霸火锅，她和小伙伴们不眠不休忙了整整一周。更让人抓狂的是，就算再沮丧、再崩溃，你都没有片刻发傻打蔫的权利，必须打起十二万分的精神，开动脑筋迅速想出替代方案，类似这样的情景在拍摄过程中几乎天天上演。在海岛，在沙漠，在闹市街头，在异国他乡，为了这档给亿万观众和网友带来无上欢乐的节目，制作团队如西天取经的唐僧师徒，历尽了九九八十一难。

节目初创阶段，在微信朋友圈里，我曾经用曾国藩的一段话激励过自己和团队：“凡发一谋，举一事，必有风波磨折，必有浮议摇撼。坚忍力争而后有济。”正是凭着“坚忍力争”的执着和刚毅，我们走过《Running Man》死忠粉百般“求放过”的凛冽寒冬，迎来了亿万观众同声“求继续”的丽日暖阳。

细想起来，人生就是一场华丽的冒险。作为一个电视人，在自己有热血、有情怀、熬得起夜吃得苦得起的年纪，能够与志同道合的伙伴一起，拼尽自己的智慧和心力，去探索这个领域里一切未知的可能，在我的理解中，这就是快意人生不可或缺的“诗与远方”。

感恩无与伦比的“七只”，你们为中国艺人探索出了放下身段，敞开胸怀，用滚烫柔软真心贴近观众的可能；感恩一路同行的战友，你们用百折不挠、追求卓越的坚毅拓宽了中国电视的疆土；感恩每一位鼓励、点赞或者用善意的批评激励过我们的观众和网友，你们不离不弃的守候是我们前行路上最强劲的动力。

“每一次相遇，都是久别重逢。”奔跑，没有终点。春暖花开的4月，我们和“七只”一起，期待与您重逢。



一个全力以赴的团队 和“七只”的温暖相遇

——写在《奔跑吧 兄弟》第一季播后暨同名图书代序

《奔跑吧 兄弟》总制片人 俞杭英

2014年11月23日凌晨3点，重庆科技馆，《奔跑吧 兄弟》最后一期的最后一个环节录影中，“跑男”最核心的撕名牌游戏已经持续了整整8个小时。

这期以“争夺武功秘籍”为主题的超能力巅峰对决，创下了第一季“跑男”撕名牌最长时间纪录。Follow PD跟着兄弟们在场馆内跑了一圈又一圈，越到后面，离别情绪越浓，谁都不忍下手撕名牌。每一个兄弟out后，互相之间都是无声地紧紧地拥抱。最后的结尾，我们原本在重庆的江边安排了盛大的烟火作为整季节目的ending，在这样的氛围下，我们悄悄撤回了所有已经布好机位的摄像导演，将结尾改在“监狱”这样一个便于情绪互动的空间。“七只”对着镜头深深鞠躬，所有在场的工作人员眼中泪光闪动。

闭上眼睛“享受”“跑男团”集体亲吻的那一刻，我仿佛又看见相亲般第一次见面的时光：第一次在北京见到郑恺，看他在澳门塔蹦极的视频；第一次听陈赫慵懒地说他从不健身；和我一起坐飞机回横店拍戏的李晨，非要用自己的头等舱换我的经济舱；在淅淅沥沥的雨中立在北京郊区的影视城门口，吃着方便面等着宝强下戏……真快，转眼间，我们从西子湖出发，跑过了水乡跑过了韩国，跑过了大都市跑过了西域沙漠，一起经历水里雨里泥潭里……从夏到冬，隔着荧幕的陌生人变成了亲如家人的“伐木累”。

有同行评论当晚的节目“游戏做到带泪也是绝了”。并非刻意的设计和安排，观众看见的是奇迹般节节攀高的收视率，只有经历其中的我们才能真正体会这奔跑的意义。

做综艺节目十年，创办过多个新节目，还没有碰到哪一个节目像“跑男”这样一开始就面临如此多的关注、质疑和观望，网上“跪求放过”的呼声一浪高过一浪。5月，我带着导演组去大学做调研兼招实习生，20岁上下的年轻人当面直言中国很难有像韩国这样能用“生命娱乐”的艺人，对浙江卫视能否做好这样一个高难度的真人秀节目表示担忧。节目第一次开拍前，频道领导请“跑男”和团队吃开机饭，饭后在酒店的地下一层K歌，除了因飞机晚点缺席的Angelababy，六位兄弟肩并肩，用一只话筒合唱《真心英雄》，歌唱得有点声嘶力竭，带着一抹悲壮的色彩。

我们的团队绝无退路。不知情的人也许认为团队压力来自于挑战《Running Man》，但很少有人知晓团队背负着更大的心理压力：打造《中国好声音》之外的第二个现象级节目。2013年年底，在户外真人秀掀起的第一波浪潮中，我曾带着这个团队的大部分核心人员制作大型户外亲子节目《人生第一次》，这场持续了半年、同样有近200人参与的艰苦卓绝的战斗，并没有带来期望的回报。仅仅时隔两个月，频道又下令再次集结精锐部队向现象级高地发起冲击。对团队来说，“跑男”是第二次也是最后一次机会。

一个团队和一群人就是在这样的压力下走到了一起。七位艺人，除了王祖蓝外，都是很少参加综艺节目的演员，镜头前“打嗝放屁”、素颜落水、翻墙走壁，甚至渴了直接喝洗脸水，百无禁忌。正是这样的特点，恰恰符合真人秀节目最核心的要素：真实。第一次录影从早上6点开始录制到次日凌晨1点，一天录影下来，对艺人的状态我们心里大致有了底。此前担心艺人不够娱乐的网友们也许没有想到，艺人们太“拿生命来娱乐”反倒成了我们最担惊受怕的事。前几期节目录影，无一例外都有艺人受伤：第一期陈赫背200斤重的大妈压伤了腰，第二期乌镇王祖蓝的脚背受了伤，第三期首尔录影时欧弟被林更新追到缺氧上了医院。中韩“跑男”7VS7大对决之前的夜里，韩方总导演曹导非常正式地找我谈了一次话，担心第二天这十四个人因为正面相遇产生身体冲突而受伤，尤其是“危险



人物”李晨需要重点防范，“当然，韩方金钟国的工作由我负责做。在韩国《Running Man》开播阶段，艺人受伤的情况也是难免的。”也许是怕我有误会，他补充道。第二天现场录影果不出所料，在两个“能力者”惊心动魄的对决中，李晨最终还是眼角受了伤。

从杭州到首尔、济州岛，我们在喜忧交集中录完了前两轮节目。

“跑男”的第一次大危机，发生在韩国团队全部撤出之后的第三轮录影期间。那天半夜，我们从12级台风中心舟山结束“逃离秀山岛”的录影，连夜转场上海。刚换下全是泥浆的衣服，就接到邓超的微信，让我到他的房间，有事要谈。敲门进去，“七只”齐刷刷坐在沙发上，神情从未有过的严肃，是谈判的架势。起因是次日上海这一天最保守估计的总录影时间少说又得20个小时，“这样录下去，兄弟们都要录残了”。我无言以对：为了真人秀情绪的连贯，节目的录影必须在一天之内完成，而最后撕名牌的场地又需要全封闭，很多时候只能在晚上场馆闭馆或者歇业之后，这样一来，每次奔跑最少也得18小时。如此庞大的团队录制，半夜调整计划的可能性几乎为零，我只能采用缓兵之计，承诺下次录影尽量缩短转场时间，在场地和流程的安排上更合理。

所以日后面对媒体采访，我经常说的一句话，在整个第一季节目的操作过程中，曾经最担心的事并非团队不能胜任如此复杂的户外真人秀节目，而是艺人的安全，以及他们是否能一直保持刚刚奔跑时的状态。

上海谈话之后，收视率的考验接踵而来：此前被领导和媒体看片会赞不绝口的第一期节目，在收视率上却来了个出人意料的“低开”——收视1.2，离现象级的期望值落差不是一点点。第四轮敦煌录影前，正是节目播出之后的第一次见面，我不知道如何面对每天近20个小时奔跑的兄弟们！

接下来，“七只”的反应让我永远难忘！邓超，那个那天晚上“挑头”提出录影时间太长的“跑男”队长站起来向我们在场的核心成员敬酒，说：“收视一定会越来越好，我坚信！你们已经做得很棒了！”没有一个人抱怨收视，每一个

人讲的都是节目如何好看，身边的人如何津津乐道。也就是在那次，“跑男团”经历了体力消耗最大的一次录影。沙漠奔跑让“大黑牛”李晨都累趴在了地上，AB第一次累到脸色发白在一边吐清水。但是也是在这轮录影中，两位“女汉子”在月牙泉边激战三百回合，难解难分，上演了让人惊叹的“骑骆驼撕名牌”。没有人留意到沙漠里已急剧降到零下的温度，没有人留意时间又走到了后半夜。

第一期节目播出后，我们在后期的剪辑理念上进行了调改。观众喜欢热闹好玩的开场，要把“烧脑”的游戏设计解释得相对清楚明白，同时中国观众喜欢看到更多自己熟悉的东西。从第三轮录影的第六期节目开始，韩方人员全部撤出，从创意到执行完全由“跑男”团队独立操作。在设计上，我们更多地结合中国的地域特色和传统文化，大上海1933年的穿越、西域通商、大漠公主、重庆火锅家族争斗，观众在“跑男”里看到熟悉的打地鼠、绕口令、掰手腕，艺人们在设定的情境和角色中童心大发，乐此不疲。

敦煌录影之后，“七只”再没有提出过录影时间的问题。从第二期开始，“跑男”的收视率一路高歌猛进，势如破竹。破2、破3，直至最后两期连续破4，网络热搜榜、微博阅读量和视频点击率均位列综艺节目排行榜第一。《奔跑吧兄弟》无可争议地成了2014年度最具影响力的现象级综艺节目。

七位艺人已经很少受伤了，从纯粹地真实展现、全情投入到玩各种喂，他们的成长有目共睹：“学霸”邓超、“天才”陈赫、“小猎豹”郑恺、“大黑牛”李晨、“捡漏王”祖蓝、“少林宝强”、“女汉子”Baby，每一个人的形象都生动无比；他们懂得如何在撕名牌的紧张对抗中加进诸多让人捧腹的综艺点；他们懂得如何把更多的喂抛给前来做客的嘉宾，在“互踩”和“自损”中制造“跑男伐木累”的快乐。网上用这“七只”和那“七只”比较的声音早已淡去，取而代之的是每个周五晚上毫无顾忌的笑声。

最后一期节目播出的当天中午，我接到了郑州一位从事电子仪器检测的工人的电话，说自己的一儿一女都在上小学，每周五看“跑男”是全家最开心的一件事，第一季就要结束了，专门给“跑男”写了一首歌，一定要发过来给我们听一



下。“从不退缩屈服，总要勇敢面对……就像一把神奇的钥匙，打开心能量，此刻的心情是那么豁然、敞亮……”歌词写得并不华丽，甚至近乎直白，但所有情绪的表达都准确无误。

真人秀是创作者通过参与的艺人或选手，向观众传达情绪的一种节目形态。一个始终奔跑在路上的团队和全情投入的“七只”相遇，经历过被质疑、被观望，经历过拼尽全力却依然没有掌声的失落和彷徨，互相温暖，彼此扶持，和观众一起分享奔跑的意义，这是世间最圆满的事。

由于时间的关系，本书收录的文章和图片基本上以七位艺人和嘉宾的录影剧照为主，涉及团队的照片很少。一个半小时的节目，背后是几百倍于时长的素材录制，导演、编剧、摄像，以及众多幕后工作人员几千倍于时长的付出。也许通过一个个被定格的一瞬间，你也一样能读懂这样一群人：不分昼夜、不知疲倦、永不放弃、永不停歇。

谨以此书纪念我们在2014年曾一起经历的15次真心的、放纵的奔跑。

人物介绍

俞杭英，《奔跑吧 兄弟》总制片人，浙江卫视节目中心副主任。2005年曾创办中国第一档户外交友节目《男生女生》；2008年开始创办原创大型K歌节目《我是大评委》，全年周直播节目《麦霸英雄汇》；2011年开始担任《中国梦想秀》第一、第二、第三季总导演；大型优质婚恋交友节目《转身遇到TA》总导演；2013年推出大型户外亲子真人秀《人生第一次》。



总制片人俞杭英



