



湖南卫视
出品
巩高峰
编者

变形计

——孩子的成长有点疼——

7天互换体验
改变孩子一生



中信出版社·CHINACITICPRESS

变形计

——孩子的成长有点疼——

7天互换体验
改变孩子一生

湖南卫视
出品
巩高峰
策划

图书在版编目 (CIP) 数据

变形计: 孩子的成长有点疼 / 巩高峰编著. —北京: 中信出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5086-4780-7

I. 变… II. 巩… III. ①青少年教育 ②电视节目—湖南省 IV. ① G775 ② G229.275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 206456 号

变形计: 孩子的成长有点疼

编 著: 巩高峰

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

彩 插: 8

印 张: 16.25

字 数: 180 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4780-7/G · 1165

定 价: 42.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

易虎臣



人生总会
因为经历
一些而懂
得更多。

▶ 自从参加了《变形计》节目后，我感受颇深，并不是一些矫情的话，相反，我想说的却是十分现实的问题：变形之后我感受最深的就是学会了体谅父母。这辈子能做亲人实在不容易，在浩瀚的宇宙中总会有点点滴滴引起我们的共鸣，而父母则任劳任怨地支撑起家、支撑着你。记得以前我妈妈总是骂我，骂我的原因则是因为我整天玩电脑、不上课，那时候妈妈叫我“造粪机”，呵呵。还记得有天晚上被妈妈痛说一顿后我哭得很惨，并在纸条上写：夏美珠我恨你！然后将纸条放在床下面。

现在想想，
自己都觉得好笑。

▼ 之后我就一直是个坏样，再后来被送到《变形计》栏目组，去到山上后发现自己其实很恋家。看见小黑的遭遇与中坡小学的状况更让我懂得生活的艰辛与父母的伟大。虽然后来回来还是有点儿瑕疵，不过好在生活也是个很好的老师，它教育批评我，但是没有放弃我。曾很多次我把自己抬高，抬得很高很高，但是后来摔下来了！哈哈。不得不说是《变形计》让我找到了人生目标，而生活这个老师让我懂得人生的现实意义并找到了灵魂的归宿。

周云峰



▶ 《变形计》彻底改变了我原来的生活方式，怎么说呢，有好有坏吧，好大于坏。

一次“旅程”

同时也改变了
我的人生方向。

这次经历很难忘，
也很珍贵。

现在的我

已经成为一个阳光少年、一名高中生，浑身充斥着满满的正能量。

每天上学放学感觉很充实，不像以前那样虚度光阴，也不去骑机车了。偶尔会去健身、游泳，因为我觉得只有通过锻炼才能磨练意志，使自己变得更好。还记得刚刚参加完节目那会儿，确实有点儿小紧张，因为不知道该怎么去面对大家的目光。在我看来，变形其实只是起了督促、激励的作用，学好学坏只是一念之间。不要刻意去在意别人的目光，做好自己分内的事情就好，我相信只有努力拼搏才会有美好的明天！而我，也会努力去做最真实最好的自己。

施宇杰



▶ 几年前参加了《变形计》这个节目，让我从中体验到了山区人民的淳朴，还有大自然的魅力。山里小伙伴的纯真，让我至今回味时仍旧感觉一股暖流席卷心头。

《变形计》
让我学会独立
懂得责任，

完成蜕变。

先讲独立，刚开始我离不开妈妈。我始终要拿着手机，不能与妈妈失去联系。可我最终觉得什么都要靠自己。再讲讲责任。我发火砸了大伯、奶奶家的东西。这要放在以前，妈妈肯定会帮我负责，我自己不用承担任何责任，但是编导却对我说：“这是你犯的错误，你要自己负责。”我利用挖煤赚来的钱买了桌子、椅子，虽不多，但至少我学会处理自己犯下的错了。这就是责任。最后要说说蜕变。我觉得《变形计》最后所呈现给大家的就是我的蜕变。

▼
《变形计》之后，我相对懂事了，但要用7天时间完全改变一个人也是不可能的。但是这7天时间有一颗来自远山深处的种子撒播在我的心间，在我心里慢慢地发芽。

每次冲动时，想起这段难忘的经历，
想起责任，我就学会慢慢平静，

控制自己的情绪。

龚韦华



▶ 参加《变形计》之后很多人都说我变化很大，其实我自己也不太清楚，但我知道最大的一点改变，就是我和家人的关系变好了。后来我去湖南读大学，专业是酒店管理，爷爷知道了很开心。《变形计》让我体会了以前从未体验过的生活，在王马山我也有了自己独立思考的时间，

那里的人、
那里的事，

我永远
也忘不了。



因为《变形计》，我还认识了现在的一些好友，
赵迪、李锦鉴、邓振动、易虎臣和高泽文，

最开心的事

就是和他们一起拍微电影。

我现在已经18岁了，很想回香港考驾照。

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

序言 疼，是在成长

2014年，《变形计》切切实实地拍到了第十季。

无论你看不看，都不得不承认，《变形计》这个节目很火，从节目主人公的微博就可见一斑：易虎臣的微博粉丝早已超过了200万，而李宏毅的粉丝更是逼近300万，跟在身后微博粉丝数量即将突破百万的主人公多达两位数；节目播出后，从普通学生到粉丝一夜暴涨数十万的比比皆是，他们随便发一条微博，转发和评论就成千上万，很多主人公甚至像明星一样拥有全球粉丝后援会以及铁杆粉和黑粉……

一个以路人为主角的真人秀节目，为什么这么火？

原因当然在人，台前的主人公用人生中的精彩片段，真实而热烈地经历着，幕后的工作人员用最珍贵的身心，竭尽全力地成全一

变形计

段段幡然醒悟，或浪子回头，或变形感恩……刁蛮任性的城市主人公是“重口味”，他们或是打骂恐吓父母、摧残朋友同学、扛摔兄弟姐妹、混迹物质江湖，不停地挑战父母和观众的心理承受极限；而来自农村的主人公则像是“催泪弹”，他们淳朴善良、简单直率、纯洁干净，像是天使，用温暖、懂事、勤奋、孝顺、知恩图报等品质，涤荡着身边和电视机前的亿万颗心。

而每期节目最后，又总是会有剧情大逆转，叛逆浪子感恩回归，温暖善良的农村孩子总能温情催泪。这一切，都是活生生的悲喜剧交错的好戏。

《变形计》每期节目城市和山村孩子的互换时间为7天，但实际上，7天的互换生活只是一个概念，有时候7天并不能把一期节目拍摄完。节目组导演坦承，最长的一期节目拍了32天，7天时间完全不够，因为有些孩子的情感需要慢慢培养，还有些孩子很敏感，节目最后“一定会拍到城里孩子内心有了改变，才会收工”。

虽然节目模式很新颖，但整个节目拍摄过程很苦。节目组几乎每个人身上都有伤痛，因为偏远地区大部分都很潮湿，大家身体受不了，都患了风湿病或是关节炎。从2006年开始到现在，已经做的九季节目，什么偏远贫困的地方都挑战过了，大部分都是些车子都开不进去的地方，要靠走路，扛着笨重的机器……

从第一季到现在，当年的编导只剩下一两个还留在剧组里。没办法，都是靠年轻人来支撑。即使这样，《变形计》前后也换了十几拨团队来做。不过，艰苦的环境也特别锻炼人，比如后来因《爸爸去哪儿》而大火的导演谢涤葵，就是来自《变形计》节目组，不少人认为，谢涤葵正是从《变形计》里获得了灵感。虽然因为《爸爸去哪儿》实在太

火而忙不过来，但谢涤葵导演还是声称“只要有合适的故事，还有可能拍《变形计》。”

当然，除了观众的疯狂点赞，网上对节目也有铺天盖地的质疑，最集中的就是“节目简直是为城市主人公量身定做的”、“农村主人公在城市天堂般的生活中度过7天之后，回到农村怎么办”、“农村孩子也有尊严的好吧”等等等等。导演说，其实《变形计》里最受益的是农村孩子。节目组每期都回访，之前几季中的农村主人公高占喜、陈玉林等孩子都考上了名牌大学，或者以优异成绩进入重点学校，还有青海孩子阿吉，从城里回去之后参演了影片《滚拉拉的枪》，入围2009年的柏林电影节……

无论观众怎么评论，无论节目怎么拍摄，《变形计》永远不会偏离最重要的主题：成长。现实就是这样的，仿若一个多棱镜，成长从来不是只有一面。当镜子里要照出成长的轨迹时，总有一群人要作为成长的标本，那么《变形计》的每个主人公都是。

孩子们想告诉父母、告诉老师、告诉社会：宽容是最好的营养品，陪伴是最好的教育，而爱是最好的解药。孩子的成长就像麦苗拔节，有时是会突变的，有时会走弯路，有时还会走歧路。没关系，走错了可以回头，走弯了大不了晚一点儿到达目的地。麦苗拔节还得咕咚咕咚地喝水呢，成长，总是会有点儿痛，好在是阵痛。

所以，他们愿意充当成长路上的标本，是想让更多孩子对照着，能少走一点儿弯路，争取不走错路。

至于那点儿疼，别怕，那是在成长呢。

目 录

感恩教育不是让人痛哭流涕

1. 最不受欢迎 Vs. 最受欢迎

“坐地起价”的好机会 // 005

我上学的路 // 009

2. 一切都很新鲜

初体验：有点儿酸，有点儿甜 // 014

悲喜两重天 // 019

少年，在陌生里迷失…… // 024

3. 成长如蜕

爱之初，融化 // 030

学会爱，小荷才露尖尖角 // 034

4. 因为不舍，难说再见

相见时难别亦难 // 042

我还会回来，以大学生的身份 // 045

尾声：每个人的大团圆 // 047

变形计

叛逆期需要“摆渡人”

1. 启程有多难？

山村里的环保小子 / / 055

大都市的暴躁少年 / / 057

2. 变形之路，即日启程

是惊喜还是惊吓？ / / 063

去就得给钱 / / 066

3. 变形初体验，一切都新鲜

无聊是标配吗？ / / 078

再厚的冰也抵不过暖意 / / 085

4. 青春少年样样红

碰撞，是用心触摸 / / 091

融入，是把心化进去 / / 096

5. 总有一天，要说再见

大逃亡之后的大不舍 / / 100

幸福随着爱来临 / / 102

自控力是熬出来的

1. 逃离爱 Vs. 零爱

双面少年 // 111

小鬼当家 // 115

2. 错位之爱

万万没想到，原来这样！ // 119

有时无语，是因为长大了 // 125

爱是雨过天晴，爱是苦难中的花 // 133

3. 融入之爱

绽放吧，少年！ // 143

崭新的明天，在归期之后 // 148