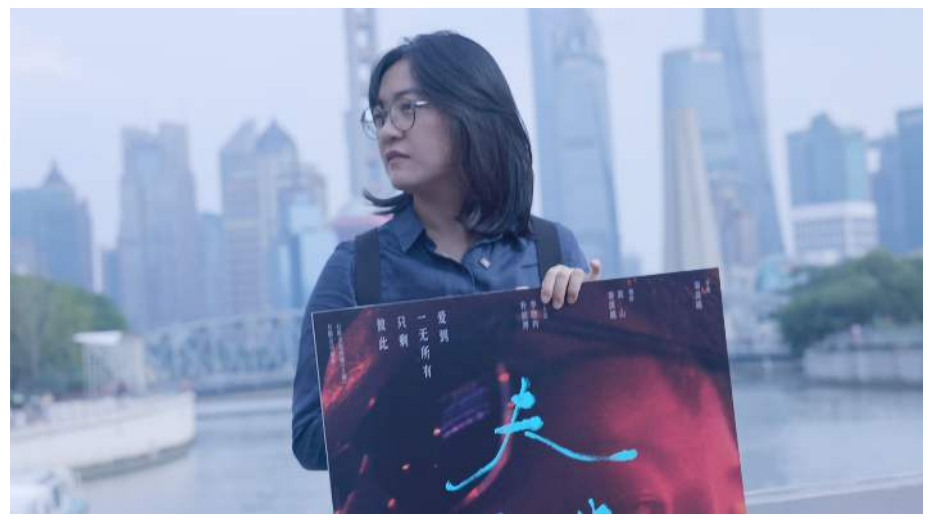
2026.10.22 星期四
编辑 李 俊 倪维佳
新闻晨报 SHANGHAI MORNING POST

80后导演在上海为电影做地推

希望让影片触及更多观众，纪录片拍摄之路蛮辛苦

10月23日，秦潇越的纪录长片《夫妻一场》将在上海大光明电影院首映，11月13日起在全国院线公映，这是这位纪录片导演首次通过院线公映自己的作品。作为80后创作者，纪录片在秦潇越心中一直占据着重要位置，十多年来她始终在纪录片的拍摄与制作中不断摸索，试图走出一条有自己特色的创作路线。这几天，秦潇越和团队小伙伴在上海的街头巷尾为新片的上映做地推，她希望《夫妻一场》能够走到更多的观众面前。

本期新闻晨报《上海会客厅》节目，我们对话纪录片导演秦潇越，听听她这些年拍摄纪录片的心路历程以及对首部院线作品《夫妻一场》的分享。



如果时光倒流 我还是会选择电影制作

Q新闻晨报：你在波士顿大学和香港浸会大学分别学习了大众传播和电影制片专业，当时是什么原因让你最终选择朝电影方向发展？如果时光可以倒流的话，你还会做这样的选择吗？

A秦潇越：在波士顿大学的时候，我曾经选修过一门电影入门课，试听了第一节课后，当时就知难而退了。感觉辛辛苦苦念了这么多年书，忽然知道了自己喜欢什么，却对它一无所知，很失落。我的专业是大众传播，我选择它是因为觉得它可以给人内心带来力量，我希望用影像去传递真实存在的美好。本科毕业后，我一个人坐火车环游中国，拍摄一路上遇到的陌生人，最终剪辑成《世界与我》。但我其实没有学过制作，是靠自己硬剪剪出来的。后来觉得制作如果可以自己软磨硬泡出来，是不是可以再学一个制片，这样跟制作无关的那一部分，我也可以不求人。如果时光倒流的话，我可能还是会走这条路的，虽然确实走得也蛮辛苦，但每一步都在走向自己想要成为的样子。



Q新闻晨报：2015年11月制作完成的《世界与我》是你首部独立纪录片，当时是什么契机促使你拿起相机，站在上海的街头，开始用影像记录陌生人的故事？

A秦潇越：一部电影《2012》，让很多人知道了2012年12月21日是玛雅历法的最后一天，也就是所谓传说中的世界末日。当时我毕业后没多久，感觉很迷茫，不知道要做什么。而且看着身边人，感觉很多都不开心，因为不是在做自己理想的工作。于是我就想趁着这个话题的契机去上海街头采访陌生人，以此来唤醒人们内心真实的渴望。这样大家就能活得开心一些，而我也可以生活在一个理想被鼓舞的圈子里。那一次的街头采访体验让我意识到，跟陌生人对话并没有那么可怕，镜头建立起了陌生人之间沟通的桥梁。因为有镜头在，路人都很真诚地跟我表达他们的内心世界，这个过程让我觉得自己开始真正地在探索世界。我其实最初都不知道什么是独立纪录片，在我看来，《世界与我》只是我与陌生人对话的一个集锦和一个坐火车环游中国的超长游记VLOG。

拍纪录片是探索世界的方式

Q新闻晨报：回顾你的创作历程，从早期的《世界与我》《巢》到即将公映的《夫妻一场》，你始终聚焦于小人物和真实生活。你认为纪录片在你心中扮演了怎样的角色？你希望通过影像传达怎样的社会价值？

A秦潇越：我觉得拍纪录片拓宽了自己的生命体验，是探索世界的一个方式。当我对一个人或者一个话题产生困惑时，我就想要去记录。探索的过程或是进入一个人内心世界的过程，就是一部作品的诞生。当有一个镜头进入了日常的生活，当一种注视的目光被信任，你很容易就会看到，每一个人的不容易，也渐渐理解世界的复杂性，并且意识到人和人之间的差距是多么小。扯掉标签后，都是一个个努力想要把日子过好的人。

Q新闻晨报：你的首部纪录长片《巢》耗时多年，记录了上海青年房君睿的困境，并获得了First青年电影展最佳纪录长片。在拍摄《巢》的过程中，你经历了从“想拍励志片”到“展现苦难本身”的心态转变，这段经历对你后续的纪录片创作产生了哪些深远影响？

A秦潇越：纪录片常常被人诟病说是在“消费他人苦难”，有时候我也很害怕会被扣上那样的帽子。其实只是因为对某个人或某个话题感兴趣，我就去拍了，拍着拍着就会进入对方的内心世界，也会产生某种内心依赖。创作者会很自然地想要帮助到拍摄对象。

我觉得《巢》的挑战在于——跟拍多年后，我意识到自己其实很难给予拍摄对象实质性的帮助。人为什么不能过自己理想的生活？这是一个多维度且复杂的议题。而纪录片的意义在于他在更大范围内被看见，这也是为什么他最开始找到我并希望被拍摄的原因。关于为什么一个人愿意在镜头前呈现痛苦，这里面或许还有哲学里“存在主义”的讨论空间。

如果说《世界与我》里的我是一个刚毕业的大学生，在鼓吹人们去追寻理想，《巢》就是用房君睿的故事去回答“为什么有的人无法追寻理想”。拍摄过程对我而言是一种自我教育，让我意识到“理想”的背面是什么，也让我逐渐找到自己拍纪录片的方向——更加尊重现实，讲述人物内心真实的故事，而不是迎合创作者的某种主张。痛苦如果不能被解决，被看见也很重要，因为在被看见的过程中，它会在社会层面产生更多的共鸣。在后来的拍摄中，我更能和拍摄对象保持合适的关系。我们需要很近的关系，才能拍到真实，但也不能太近，因为那样会消耗掉自己。

Q新闻晨报：你的作品常采用“介入式”拍摄，你如何平衡“记录者”与“参与者”的边界？在拍摄《巢》时，你曾因情绪压抑而中途停拍，这种“介入”对你的心理产生了怎样的考验？

A秦潇越：所谓“介入式”其实是别人给我的定位。可能大部分人会认为，导演或者拍摄者在纪录片当中是不应该跟拍摄对象对话的。而我在片子里呈现了主人公跟我对话的部分，于是，这就是在介入了。但假如在当下，拍摄对象问了我问题，而我因为在拍摄，拒绝跟他交流，这也是一件很做作的事儿。自己的生活被记录，对拍摄对象来说，本身就是一种强介入的事，这是回避不了的。

我所理解的客观，是拍摄本身不影响拍摄对象的生活。但这也只是相对而言。因为一旦生活中出现了一个注视的目光，多多少少都是会有影响的。换一个视角，当我强介入一个陌生人的生活，开始一天天地拍摄他，将他的生活日常在剪辑软件里看了一遍又一遍，那么他其实也强介入了我的生活。拍纪录片对拍摄者和被拍摄者来说，都是一次次的冒险。所以，必须拍自己真正感兴趣的人或者话题，不然会很容易就放弃。

我自己对“亲密关系”比较有兴趣

Q新闻晨报：你的系列纪录片《去哪安家》关注了四五线城市的移居现象，而《夫妻一场》则深入记录了一对夫妻的婚姻生活。你是如何选择这些不同的拍摄对象的？在寻找拍摄对象时，你最看重哪些特质？

A秦潇越：《夫妻一场》也是主人公主动找到我的，但决定拍是因为我自己对“亲密关系”这个话题比较有兴趣。能够进入两个本身非常开放的人物内心，去观察一段关系在几年里的一个变化，这对我来说是一件很有吸引力的事。而且拍摄对象对镜头很开放，这一点也很重要，这样我可以更纯粹地去记录，而不用顾虑太多。

《去哪安家》的拍摄是因为我当时看到了一篇爆火的报道，就去拍了《在鹤岗安家》，发现“移居”已经是一个非常热门的词。但大家该去哪里移居呢？于是我就找了很多让自己感兴趣的地方，比如大理、松阳、禾木等等。只要人物符合从大城市移居到小地方的，我都可以去拍摄。愿意被记录，其实内心都是有表达欲的，而我想要去了解他们。寻找拍摄对象，需要这样一种双向奔赴，来共同经历一次冒险之旅。

Q新闻晨报：你怎么看待当下独立纪录片的发展环境？有没有比较成功的同行可以借鉴？

A秦潇越：我不知道该怎么理解“独立”两个词。其实我创作的话题大多是来自我本身的困惑，又正好遇到了这个话题上能够拍摄的人。我其实并没有觉得这个环境对我的创作有多大的影响，因为我的创作还是偏个人一些。前辈导演有非常多值得学习的作品，比如《四个春天》《棒！少年》等，都是偏个人表达一些的，但也抵达了大众。我希望《夫妻一场》也能够走到更多的观众面前。

Q新闻晨报：《夫妻一场》记录了一对夫妻从田园乌托邦的幻想到深山困境的跌落，展现了婚姻中的争吵、拉扯与相守。在长达两年的跟拍中，你是如何与这对夫妻建立信任，并捕捉到如此真实的矛盾与温情的？

A秦潇越：其实建立信任非常快。镜头对有的人来说是一种侵犯，但对有的人来说是一种展现真实自我的机会，没有必要有所掩饰。有时候，两个人吵得不可开交，可能就是想要有个镜头在，有个见证，来评评理，到底谁不对。我觉得创作者需要做的，是不去影响他们的生活，不去摆拍，不要拍摄对象来配合你做什么。渐渐地，你成为他们生活的见证者，这种信任是很容易建立的。我们的记录前前后后其实有近四年时间，比较集中的拍摄是前两年。

Q新闻晨报：随着《夫妻一场》即将全国公映，你对这部影片的观众反馈有怎样的期待？你认为这部影片在当下社会语境中能引发观众的共鸣吗？

A秦潇越：我觉得在当下人人都会抱怨婚姻的社会情绪下，这样一部真实记录亲密关系的影片，一定会产生社会讨论。因为没有人可以对亲密关系完全无动于衷。我们时常是站在自己的视角看婚姻情感，而纪录片可以给大家提供另一个婚姻的范本。我们的男女主人公在镜头前又是那么的鲜活和真实。我很期待影片上映后，大家的讨论。希望《夫妻一场》可以让身处情感困境的男男女女们更加理解彼此，也更能找回自己。

做地推，其实获得的都是正向反馈

Q新闻晨报：作为纪录片导演，这些年你的收入来源主要是什么？

A秦潇越：家里的支持。所以我特别希望我们《夫妻一场》票房可以好一些，让我看到一些希望。

Q新闻晨报：《夫妻一场》是纪录长片，但是你选择了院线放映，之前你的《世界与我》采用过众包放映，为什么要走院线放映？这是你作为导演的终极梦想吗？

A秦潇越：《世界与我》当时就是在一些学校和实体空间里，免费给大家观看，发起人组织好大家的映后交流就可以。当年还做了“梦想发声”，就是让观众看完在镜头前也说一说自己的理想。对我来说，它更多的是一种社会实验。10年后的《夫妻一场》，是我自己觉得最满意的作品，但这部片子在电影节上并不是非常顺利。可能我自己多少有点不服输，因为觉得这是一部很值得大家到电影院看的影片。于是就想看看通过自己的努力，能把它推到多少观众面前。我想任何一个创作者，都是希望自己的作品可以在市场层面泛起一些水花的。我觉得《夫妻一场》是很适合院线的，因为它里面呈现的是婚姻情感的复杂性，它跳脱出传统纪录片把视角对准某种弱势群体的拍摄模式；观众跟拍摄对象是一种平视的状态，因此在看的时候也更能够对照自己的内心。

Q新闻晨报：我注意到最近你在上海的街头巷尾为电影做路演，这种地推是一种带有作秀味道的还是出于对电影高宣发成本的无奈？

A秦潇越：去街头跟路人推荐影片，这本身就是在我们的宣传计划当中。之前有关注到竹内亮导演在《再会长江》宣传期时，他拿着海报去街头给人推介，我当时就挺受鼓舞的。

虽然在街头做地推是有点不好意思，但这个过程其实获得的都是正向反馈。我们还遇到了四位已经买了10月23日大光明首映礼门票的观众，还偶遇了一位做电影运营的女孩子，她一眼就认出了我们的海报，说知道我们这部片子，并帮我们转发过。另外，在跟一些咖啡馆酒吧沟通是否可以在店内张贴海报的过程中，也获得了很多支持。

我觉得这个举动确实就是作秀。电影宣发工作，我们团队的几个女孩子都是第一次参与，希望可以尽我们所能，让影片触及更多观众。已经走到这一步了，与其在家里焦虑，不如上街去跟实实在在的人交流。

文 / 晨报记者 严峻嵘 图 / 受访者供图

地址：威海路755号 邮编：200041 国内统一连续出版物号 CN 31—0070 广告热线：22895373 印刷：上海报业集团印务中心 零售价：1.50元