

治愈系影视作品的形式与风格研究——以日本为例

赵亮^{1,2}

1. 南昌职业大学, 江西 南昌 330007

2. 海南火天影视文化传播有限公司, 海南 海口 570207

DOI: 10.61369/SDME.2025290042

摘 要 : 电影技术诞生之初, 只是为了客观的记录外部世界物体的运动。随着电影艺术的发展与完善, 电影具有了记录人类心灵深处“心理活动”的功能, 由此才成为第七艺术。日本治愈系影视作为其中的典型代表, 凭借其细腻的情感表达、舒缓的叙事节奏、唯美的画面呈现等独特形式与风格, 深入挖掘人类内心情感, 为观众营造出温馨、治愈的氛围, 在回应现代人精神困境方面发挥着重要作用, 值得深入探究其形式与风格背后的创作逻辑与文化内涵。

关 键 词 : 治愈系影视; 自然美学; 极简叙事; 情感共鸣

A Study on the Forms and Styles of Healing-themed Film and Television Works — A Case Study of Japan

Zhao Liang^{1,2}

1.Nanchang Vocational University, Nanchang, Jiangxi 330007

2.Hainan Huotian Film and Television Culture Communication Co., Ltd., Haikou, Hainan 570207

Abstract : When film technology was first developed, its purpose was merely to objectively record the movements of external objects. With the development and improvement of film art, films have acquired the function of documenting the "psychological activities" deep within human beings, thus becoming the seventh art. Japanese healing-themed films, as a typical representative among them, with their delicate emotional expressions, soothing narrative rhythms, and beautiful visual presentations, deeply explore human inner emotions, creating a warm and healing atmosphere for the audience. They play an important role in responding to the spiritual dilemmas of modern people and deserve in-depth exploration of the creative logic and cultural connotations behind their forms and styles.

Keywords : healing-themed film and television; natural aesthetics; minimalist narration; emotional resonance

引言

中共中央办公厅、国务院办公厅印发《“十四五”文化发展规划》中明确指出鼓励文化单位和广大网民依托网络平台依法进行文化创作表达, 推出更多优秀的网络文学、综艺、影视、动漫、音乐、体育、游戏产品和数字出版产品、服务, 推出更多高品质的短视频、网络剧、网络纪录片等网络视听节目, 发展积极健康的网络文化; 实施网络精品出版、网络音乐产业扶持计划; 加强各类网络文化创作生产平台建设, 鼓励对网络原创作品进行多层次开发, 引导和规范网络直播等健康发展; 加强和创新网络文艺评论, 推动文艺评奖向网络文艺创作延伸^[1]。日本治愈系影视作品应该根据国家的政策性文件进行研究, 这样才能够更好地为全球治愈系影视创作提供参考和借鉴。

一、艺术对人类心灵抚慰作用的历史溯源与现代意义

艺术对人类心灵的抚慰作用, 可以追溯至中国古代的五音——宫商角徵羽。五音对应中国传统文化的五行, 金木水火土。同时也与人体的五脏——肝心脾肺肾相呼应。中医疗理讲究的是人类与大自然的一体化“平衡”, 损有余而益不足。所以在长期的生产实践活动中发现音乐的五音具有对“心理创伤”的疏导、抚慰作用。在亚里士多德的《诗学》里, 同样阐述了, 故事对人类灵魂的精华作用。电影作为以视听为载体的叙事艺术形式, 同样具有对人类心灵创伤的疏导、抚慰、治愈作用。当下社会人们

生活节奏越来越快, 内心情感被外部物质欲望所包围撩拨……内心深处的焦虑、抑郁、恐惧……等负面情绪越来越重。电影作为第七艺术, 不仅仅只是一种商业活动, 更可称为一剂清凉之药, 给予人类心灵的创伤进行些许疏导与抚慰。

二、日本治愈系影视作品的文化溯源与类型特征

(一) 文化土壤的孕育与精神内核

一方面, 日本列岛多火山地震的地理特征, 使其日本治愈系影视作品中包含对自然崇拜的元素。神道教中万物有灵的观念,

不仅赋予了山川草木神圣性，也使人们对自然产生敬畏和依赖心理，从而在治愈系作品中将其表现为对大海、森林等自然意象的反复呈现。例如，《海街日记》中展现的绿树环绕的临海小镇和《小森林》中展现的密不透风的原始森林都通过视觉符号传递出自然的治愈力量^[2]。另一方面，由于日本社会经济快速发展，个体孤独感与生存压力加剧，导致集体产生创伤性心理，日本治愈系影视作品中包含对心理抚慰的内容。又如，《步履不停》中通过日常生活的碎片化叙事，展现了东方文化中“润物细无声”的情感表达方式，以此来更好地体现“以简驭繁”的美学追求^[3]。

（二）跨媒介传播的生态构建

日本治愈系影视作品从漫画原著到影视改编，从动画衍生到周边产品，不仅形成了完整的文化产业链，还形成了立体化的创作体系^[4]。例如，《夏日友人帐》漫画凭借连载积累的读者基础，为动画版赢得稳定的受众人群；以“猫咪老师”的形象为设计蓝本，催生出玩偶、文具等衍生产品；以真人电影版的形式，进一步扩大治愈电影的影响力^[5]。这种跨媒介叙事的方式不仅扩大了受众的覆盖面，还强化了治愈体验——漫画的留白艺术、动画的夸张表现、影视的视听升华，从而使受众有一个沉浸式的体验空间^[6]。

三、形式系统的构成要素与美学特征

（一）空间诗学的视觉建构

日本治愈系影视作品通过鲜明的地理文化标识进行空间叙事。例如，《海街日记》中通过四姐妹在海边散步的场景，来暗示情感的起伏；《比海更深》中通过良多与母亲在台风夜的海边对话的场景，来衬托彼此内心的波澜；《哪啊哪啊神去村》中通过都市青年在原始森林中的成长蜕变以及《小森林》中市子与自然的和谐共生，来表达对现代文明的反思^[7]。

日本治愈系影视作品通过室内的空间设计来体现“物哀”的美学传统。例如，《步履不停》中横山家的传统日式庭院和《海鸥食堂》里芬兰风格的木质家具，都是通过空间布局来传递时间沉淀的温暖。这种运用空间美学的做法，不仅建立起影视作品的叙事背景，还引发了相关人物的情感共鸣，从而让受众产生身临其境的之感^[8]。

（二）色彩美学的情感编码

日本治愈系影视作品通过不同的色调来营造不同的氛围。例如，《小森林》夏秋篇中通过略显灰调的绿色来显示闷热的夏季，并与市子内心的烦躁形成呼应；通过明亮的金黄来显示秋收时节，表达对母亲归来的期待之情^[9]。

日本治愈系影视作品通过食物的色彩来展现不同的情感。例如，《深夜食堂》中刀疤老板制作的“茶泡饭”“红色香肠”等食物以暖色调为主来传递温暖，引起受众的情感共鸣；《面包和汤和猫咪好天气》中纪子制作的面包通过从发酵到烘烤的色彩变化来呈现生命的成长过程^[10]。这种色彩叙事的方式，不仅能使受众产生强烈的感知，还能够让受众感受到情感的变化。

（三）声音设计的沉浸体验

日本治愈系影视作品通过音乐的转换来引导情感的变化。例

如，《海街日记》中的主题曲《海のシルエット》通过轻柔的钢琴旋律、弦乐烘托以及人声合唱，来呈现影片所表达的个体伤痛到家族和解的情感轨迹；《小森林》中通过打屋檐的滴答声、风吹麦浪的沙沙声、昆虫振翅的嗡嗡声，来使受众更好地感受到身处在自然场景当中。

日本治愈系影视作品通过人声的方式来展现不同的心理。例如，《深夜食堂》中食客们的闲聊、《海鸥食堂》里顾客与老板的跨国对话，都体现了通过真实语调的变化来增强作品的代入感；《步履不停》中父亲欲言又止的停顿、《比海更深》里母子相视无言的瞬间，都体现了声音变化带来的情感张力。这种声音设计的方式，不仅能够给予受众较强的心理暗示，还能够引发受众的情绪变化。

四、叙事策略的范式创新与文化隐喻

（一）极简主义的叙事革命

日本治愈系影视作品通过“去中心化”的叙事结构，来展现文化的内涵。例如，《转转》通过东京街头散步串联起债务危机、父子隔阂等方面；《真幌站前多田便利屋》通过代客办事的单元剧形式，帮助他人困境中完成自我救赎。这种叙事的方式，不仅消解了传统叙事存在的时间压力，还营造出了“现在进行时”的治愈体验。

日本治愈系影视作品通过“季节循环”的叙事框架，来展现不同的情感。例如，《小森林》通过四季更迭划分章节，从而更好地展现不同的农事活动与情感主题；《海街日记》通过樱花盛开、梅雨时节、夏日祭典等季节性事件，来展现时间流逝中情感的沉淀。这种叙事的方式，不仅强化了自然意象的象征意义，还传达了时间循环暗示的生命永恒。

（二）食物叙事的符号学解读

日本治愈系影视作品在食物中超越物质层面，成为文化记忆的载体。《深夜食堂》中猪肉酱汁的固定菜单与客人临时点单的即兴创作形成张力，隐喻传统与创新的冲突；《小森林》通过27道料理的精细呈现，构建起从播种到收获的完整生命循环，将食物制作升华为对抗异化的精神仪式。这种“饮食人类学”视角下的叙事，使治愈过程具象化为可感知的生活美学。

食物分享行为则承载着情感联结功能。《面包和汤和猫咪好天气》中亚纪子与邻居分享面包的场景，《海鸥食堂》里顾客们围坐共食的情节，均通过食物传递构建起临时性社区。这种“以食会友”的叙事模式，反映了现代社会对情感归属的渴望，使治愈过程从个体疗愈升华为集体治愈。

（三）创伤书写的伦理重构

日本治愈系影视作品不仅突破了传统创伤的叙事框架，还建立了新型的疗愈机制，从而更好地触动受众的内心。例如，《人生密密缝》中跨性别者小海的编织行为，将创伤记忆转化成艺术创作；《比海更深》中台风夜的家族重聚，呈现出废墟中亲情之间的连接。这些作品不仅拒绝了悲情的消费情感，还呈现出“创伤再现—情感宣泄—认知重构”的三段式叙事。

日本治愈系影视作品中创伤主体身份的建立具有同样的独特性。《海街日记》中同父异母的姐妹从陌生到亲密的过程以及《哪啊哪啊神去村》中都市青年对乡村文化的认同，都体现出文化碰撞带来的创伤性修复的可能性。这种叙事的策略，不仅消解了“受害者”身份的标签，还体现出了积极的人生态度。

五、跨文化传播的接受美学与范式影响

（一）集体无意识的审美投射

日本治愈系影视作品呈现出鲜明的代际特征。其中，《东京塔》通过展现母子情深的故事，让受众唤起相关集体记忆，获得情感慰藉；《鱼之子》借助奇幻超现实元素构建叙事，使受众沉浸其中，缓解现实焦虑。日本治愈系影视作品中的樱花、和服、茶道等文化符号，不仅成为唤起集体记忆的途径，还推动了相关文化的传承与发展。

（二）跨文化传播的变异与融合

日本治愈系影视作品在海外通过不同的方式进行文化的传播。其中，中国的受众群体更关注《海街日记》这种聚焦于“姐妹情深”的伦理故事；欧美的受众群体更关注“非血缘家庭”的

现代性题材，这不仅能够使不同的受众有不同的理解和感受，还能够促进文化的交流与融合，更能够提升日本文化在全球文化市场中的影响力。

（三）数字时代的传播生态变革

日本治愈系影视作品在短视频平台中进行了广泛的传播。其中，Netflix 版《全裸导演》通过算法精准找到目标受众，并将相关影视作品剪辑成“治愈系片段”式的情感碎片，从而使受众快速地接受。这种传播方式，催生了短视频领域《面包和汤和猫咪好天气》式的微叙事内容和《澄沙之味》中樱花飘落场景的沉浸式体验。

六、结束语

日本治愈系影视作品以其独特的艺术语言与文化内涵，成为现代人对抗异化、寻求心灵栖息的重要载体。毕竟，一切艺术的本质都是人类心灵的外化，它形式创新与风格沉淀既源于对自然与生命的敬畏，也精准捕捉个体情感需求。在全球文化交融背景下，其借跨媒介传播与跨文化转译拓展影响力，为世界电影贡献了兼具东方智慧与“普世价值”的范式。

参考文献

- [1] 万瑞杰. 传播心理学视域下治愈系影视流行现象研究——以《我的阿勒泰》为例 [J]. 声屏世界, 2024, (15): 39-41.
- [2] 周悦. 气氛美学视域下“治愈系”电影的美术设计创作研究 [D]. 重庆大学, 2024.
- [3] 姜一曼. 治愈系影片的叙事与影像表达研究 [D]. 长春工业大学, 2023.
- [4] 冷昊. 小说影视化改编创作方法探究 [D]. 成都理工大学, 2023.
- [5] 张弛. 治愈系插画的视觉表现在文创产品设计中的应用 [D]. 天津工业大学, 2021.
- [6] 白强. 治愈系电影的乡村印象与典型特征 [D]. 海南大学, 2021.
- [7] 程竟竟. 日本治愈系文化背景下的京都动画作品艺术风格研究 [D]. 江南大学, 2021.
- [8] 朱扬清. 试论日本“治愈系”影视作品的社会功能与疗愈作用 [J]. 西部学刊, 2021, (02): 153-156.
- [9] 韩晶. 日本“治愈系”影视作品中的现代性反思——以《风平浪静的闲暇》为例 [J]. 今古文创, 2021, (02): 89-90+116.
- [10] 洪雅文. 诗意与留白：日本治愈系电影的散文化叙事风格研究 [D]. 浙江大学, 2019.