

A 做综艺，
需要足够用心



让杨迪统计去年一年录了多少档综艺节目，因为太多，他一时说不上来。他透露，自己经常被说太“卷”，但高强度的工作很少给他带来疲惫感。对他来说，录节目是一种休息。

羊城晚报：你如何看待“综艺咖”这个身份？

杨迪：观众比较捧我的场。有条评论说“我觉得‘综艺咖’这三个字只有放到杨迪身上，才是褒义词”，我很受用。一些歌手、演员被贴上“综艺咖”的标签会介意，因为他们担心这是说他们不务正业，没把主业做好。但我没有这种顾虑，我就是综艺人，标签根深蒂固。我喜欢参加综艺，有时因为一些综艺名场面出圈，我确实高兴。

羊城晚报：很多网友夸你是新晋“综艺一哥”，你怎么看？

杨迪：没有所谓的综艺咖排行。只是我专门做综艺，节目录得多，有些新人上节目，会托人提前跟我说一声“节目上多多照顾”。我把这当成对我工作的认可，说明我能给新人带来安全感。

羊城晚报：你现在在每年要录十几二十档综艺节目，有疲惫感吗？

杨迪：身体上的疲惫有时会有。有时节目要转场，我害怕坐飞机，坐高铁来回倒腾也挺累。但是，录综艺是我的兴趣，我在节目里做游戏、做任务时认不认真，观众一清二楚。在聊天节目中，我会全程认真听嘉宾的每句话，这样我才能见缝插针接住梗，要是我走神了没有输出，成片里就没有我的镜头。观众评价我的表现不好笑，我不那么在意，但说我不认真，那我不接受。

羊城晚报：你有没有想过减少工作量？

杨迪：目前还没有。对我来说，做节目就是一种放松。我本来就爱说话，说话的同时还能有所收获，何乐而不为呢？虽然曾有过转换身份当导演或制作人的想法，但只是把一些念想跟工作人员分享过，还没时间去计划。我也想培养一些综艺人，但这不容易，综艺人也需要天赋，要会拿捏开玩笑的尺度。

羊城晚报：观众都夸你是综艺领域的“天花板”，你怎么看呢？

杨迪：那是因为我参加的有答题环节的节目，主要是吴彤执导的《王牌对王牌》《青春环游记》。小时候爱看电视，我会守着看电视演员表上的名字，记住了许多冷知识。吴彤跟我年纪相仿，他的题库所需要的知识储备正好契合我。要是换个比我小10岁的导演，他出的题，我肯定答不上来。

羊城晚报：你是不是有个专门记录段子的本子？

杨迪：是的。我现在用手机记，最近一条记的是我的化妆师认错品牌名的故事。我按年份来设置记事本，记了许多小故事，许多细节会融入我的节目。不管哪种类型的节目，有人突然让我讲个事，我真能马上说出来。

羊城晚报：那你说一个最近遇到的好笑又闹心的事。

杨迪：一天，我在高铁站排队，有两母女插队。我特别不喜欢插队的人，那一刻我正想说她们，突然，周围至少10个人同时说她们。我当时心想不用我出手了。插队的人，人人都厌恶，不是只有我。

羊城晚报：段子手还是得扎根生活，才能引发共鸣。

杨迪：对。所以生活中我不托关系办事，像在上海交社保这种事，都是我自己去拿号排队。多跟人接触，真正融入生活，就会碰到许多有意思的事，这些都是我的素材。

羊城晚报：你的助理岂不是很闲？

杨迪：我从小就独立惯了，助理连行李都不用帮我收。他们的主要任务是帮我对接工作。我自己搞定生活的事，不需要他们时刻陪着我，下班后各回各家。而且我是讨好型人格，肯定当不了好领导。我和同事吃饭一定要问清楚每个人想吃的菜、想喝的奶茶。虽然会耽误点时间，但我觉得吃喝真的很重要。

羊城晚报：所以你甚至会讨好经纪人和助理？

杨迪：我有时看到他们跨省转场非常疲惫，会有内疚感，觉得是我的工作导致他们好累。我就说，这两天轮休一下吧！他们就听我的，真去休息了。

幕后

羊城晚报记者 龚卫锋

路人皆知的“综艺咖”，综艺界的“万金油”，这是外界给予杨迪的标签。他对自己也有着明确的定位：“一些歌手、演员会介意被贴上‘综艺咖’的标签，因为他们担心这是说他们不务正业，没把主业做好。但我没有这种顾虑，我就是综艺人，标签根深蒂固。”

近日，借着录制综艺《打卡吧，吃货团》第二季的机会，杨迪接受了羊城晚报记者的独家专访。都说演员要有生活，综艺咖更要加倍生活。杨迪透露，他会自己去政务中心交社保，去居民区打卡“苍蝇馆子”……用手机记下生活点滴，将其作为表演的素材。

不帅、好笑、反应快、真诚踏实、能说会道，他让“综艺咖”身份成了褒义词。

杨迪：身体上的疲惫有时会有。有时节目要转场，我害怕坐飞机，坐高铁来回倒腾也挺累。但是，录综艺是我的兴趣，我在节目里做游戏、做任务时认不认真，观众一清二楚。在聊天节目中，我会全程认真听嘉宾的每句话，这样我才能见缝插针接住梗，要是我走神了没有输出，成片里就没有我的镜头。观众评价我的表现不好笑，我不那么在意，但说我不认真，那我不接受。

羊城晚报：你有没有想过减少工作量？

杨迪：目前还没有。对我来说，做节目就是一种放松。我本来就爱说话，说话的同时还能有所收获，何乐而不为呢？虽然曾有过转换身份当导演或制作人的想法，但只是把一些念想跟工作人员分享过，还没时间去计划。我也想培养一些综艺人，但这不容易，综艺人也需要天赋，要会拿捏开玩笑的尺度。

羊城晚报：观众都夸你是综艺领域的“天花板”，你怎么看呢？

杨迪：那是因为我参加的有答题环节的节目，主要是吴彤执导的《王牌对王牌》《青春环游记》。小时候爱看电视，我会守着看电视演员表上的名字，记住了许多冷知识。吴彤跟我年纪相仿，他的题库所需要的知识储备正好契合我。要是换个比我小10岁的导演，他出的题，我肯定答不上来。

羊城晚报：你是不是有个专门记录段子的本子？

杨迪：是的。我现在用手机记，最近一条记的是我的化妆师认错品牌名的故事。我按年份来设置记事本，记了许多小故事，许多细节会融入我的节目。不管哪种类型的节目，有人突然让我讲个事，我真能马上说出来。

羊城晚报：那你说一个最近遇到的好笑又闹心的事。

杨迪：一天，我在高铁站排队，有两母女插队。我特别不喜欢插队的人，那一刻我正想说她们，突然，周围至少10个人同时说她们。我当时心想不用我出手了。插队的人，人人都厌恶，不是只有我。

羊城晚报：段子手还是得扎根生活，才能引发共鸣。

杨迪：对。所以生活中我不托关系办事，像在上海交社保这种事，都是我自己去拿号排队。多跟人接触，真正融入生活，就会碰到许多有意思的事，这些都是我的素材。

羊城晚报：你的助理岂不是很闲？

杨迪：我从小就独立惯了，助理连行李都不用帮我收。他们的主要任务是帮我对接工作。我自己搞定生活的事，不需要他们时刻陪着我，下班后各回各家。而且我是讨好型人格，肯定当不了好领导。我和同事吃饭一定要问清楚每个人想吃的菜、想喝的奶茶。虽然会耽误点时间，但我觉得吃喝真的很重要。

羊城晚报：所以你甚至会讨好经纪人和助理？

杨迪：我有时看到他们跨省转场非常疲惫，会有内疚感，觉得是我的工作导致他们好累。我就说，这两天轮休一下吧！他们就听我的，真去休息了。

杨迪 “认真不必强迫” 当好“综艺咖” 演员梦

杨迪在综艺领域闯出名堂

谢娜是杨迪的伯乐



B 演员梦，
还在等待机会

戏了，顶多客串两三天。

羊城晚报：如果有机会的话，你最想挑战哪种类型的影视作品？

杨迪：《武林外传》是我心中的喜剧“白月光”。我买过好几次影碟，喜欢嬉笑间的温暖氛围。我今年利用碎片时间，没开倍速、弹幕，看完了58集的《人世间》。我也看《大地惊雷》《隐秘的角落》《瞬息全宇宙》……内心更想演剧情张力大的作品，或者正剧。

羊城晚报：要看这么多作品，时间安排得过来吗？

杨迪：我每天睡6个小时，剩余时间安排得满满当当。看剧、看书、玩游戏，就是我放空、喘息的时光。我有强迫症，喜欢玩RPG游戏，像以前的《仙剑奇侠传》，我会跟村子里的每个NPC聊天，看完全部文本信息。

羊城晚报：错过拍《美人鱼》这件事，现在对你还有影响吗？

杨迪：现在已经没有影响了，它已经成为我人生中的一段记忆。我现在不需要刻意找机会去演戏，做好综艺就行。不用藏着掖着，当年想演《美人鱼》也不是真的想要提升演技，而是觉得参演周星驰先生的作品，会提升知名度。所以当年的错过，让我很懊恼。但是，现在我的知名度提升了。

羊城晚报：你现在还会自己剪片子吗？有没有做导演或编剧的想法？

杨迪：会。我非常认真经营我的短视频。大学我学的就是编导专业，所以剪短视频对我来说也是一种解压，剪完那一刻特别有成就感。而且我不太放心让工作人员剪。网感很重要的，可能他们会剪掉我口误、说话喷口水的片段，但在我看来，那些才是亮点。

羊城晚报：你剪一个视频要花多长时间？是不是专门研究过短视频传播规律？

杨迪：我就用剪辑软件在手机上剪，大概一条视频花15分钟。我会刷现在最流行的音乐榜单，参考知名短视频博主的叙事风格、表达节奏，甚至学习他们用哪种字体来凸显关键词。

羊城晚报：你剪一个视频要花多长时间？是不是专门研究过短视频传播规律？

杨迪：去“苍蝇馆子”反而还好。我今年去了一家有20多年历史的冒烤鸭店，在居民区里。我吃到一半就被认出来了。老板特地过来谢我，说不用谢，因为你们的菜品真的很好吃。出去吃饭，被认出来就打个招呼，我平时就这样，休息时该逛街就逛街。

羊城晚报：这次的嘉宾有翟潇闻、丁禹兮、刘雨昕、王漫、李泽锋，你和谁合作过？做节目之前，你通常会做哪些功课？

杨迪：我和他们都合作过。李泽锋凭借《三十而已》中的“许幻山”红了之后，接的第一档综艺就是和我合作的。我拿到嘉宾名单后，会先查他们的年纪。比如，李泽锋比我大三岁，我就叫“锋哥”，比我小的，我就叫“小丁”“小翟”，该有的礼数得有。我还会了解嘉宾的籍贯，说到地方菜系的时候就有话题聊。

羊城晚报：在镜头前，你给人好脾气的印象，其实你曾在录节目时发过脾气吗？

杨迪：我昨天早上还因为差点迟到而发脾气。当时因为工作人员拉肚子导致行程延迟，到达节目现场时，节目组已经在催场了，我那时衣服都来不及换。我从小就怕迟到，觉得耽误大家时间，当时气到大叫。

羊城晚报：你工作时应该还是能控制情绪的？

杨迪：也不一定。虽然我是讨好型人格，但在业务方面对自己要求很严。在我看来，真人秀要嘉宾自然发展才好玩，但有些综艺，节目组早就把结局定好了，让我跟着流程走，这就让我很难受。我可以当一个很好的乙方，但真人秀毕竟还是得真实。

链接

打卡潮汕美食
生腌印象最深

综艺《打卡吧，吃货团》第二季正在全国各地录制，吃货团目前已经到潮汕、成都、沈阳等地打卡当地美食。因为录制节目，杨迪又胖了一圈。

羊城晚报：去潮汕的感受如何？

杨迪：这是我第一次去潮汕，我对生腌印象很深。我喜欢生冷的食物，但要少吃。我还喜欢吃烧腊，这次吃了狮头鹅。粤菜大师介绍了许多潮州菜文化，我们用“穿越”的形式感受各个时期的潮州菜，收获了不少历史知识。

羊城晚报：这次打卡点还有成都，作为四川人，你是如何招待朋友的？

杨迪：这次成都行，我和柳岩姐一队，到这两年兴起的望平街吃了火锅和小吃。后来我们还去了都江堰，家里人退休后在那里买了房子。我本来准备尽地主之谊带柳岩去我熟悉的餐厅吃肥肠，但她在那里拍过戏，对四川美食如数家珍，反而带我去吃了柴火鸡。

羊城晚报：作为资深吃货，你平常会去网红餐馆打卡吗？

杨迪：会。有一年过年，我去了尖椒鸡网红店。看介绍，照片拍得非常好，吃完了还能在锅里煮面。结果，它煮的不是我想吃的挂面，而是方便面，味道也没有网上说的那么好。现在我有了经验——看差评！如果网友一直在说店家服务不好或菜量少，但没有骂这家店的味道，意味着这家店肯定好吃了。

羊城晚报：你现在去“苍蝇馆子”吃饭，会担心被认出来吗？

杨迪：去“苍蝇馆子”反而还好。我今年去了一家有20多年历史的冒烤鸭店，在居民区里。我吃到一半就被认出来了。老板特地过来谢我，说不用谢，因为你们的菜品真的很好吃。出去吃饭，被认出来就打个招呼，我平时就这样，休息时该逛街就逛街。

羊城晚报：这次的嘉宾有翟潇闻、丁禹兮、刘雨昕、王漫、李泽锋，你和谁合作过？做节目之前，你通常会做哪些功课？

杨迪：我和他们都合作过。李泽锋凭借《三十而已》中的“许幻山”红了之后，接的第一档综艺就是和我合作的。我拿到嘉宾名单后，会先查他们的年纪。比如，李泽锋比我大三岁，我就叫“锋哥”，比我小的，我就叫“小丁”“小翟”，该有的礼数得有。我还会了解嘉宾的籍贯，说到地方菜系的时候就有话题聊。

羊城晚报：在节目里说只喝冠名商的水，被网友批“耍小牌”，这一季还敢这么说吗？

杨迪：因为营销号断章取义，让这件事上了热搜。其实只是因为节目冠名，我在节目中说我只喝那个品牌的矿泉水。没想到，这句话被营销号说成我日常生活中秋只喝这种水，“耍小牌”。这一季，我该说还得说，因为冠名商与节目组又合作了。

羊城晚报：为什么连续两季继续参加《打卡吧，吃货团》？

杨迪：录节目需要“破冰”。如果一档节目能延续到第二季，再次邀约我，我一般会接受，因为会减少跟团队的磨合过程。我喜欢录一整季的节目，相比之下，当飞行员嘉宾会让我有疏离感。