

纪录片导演顾桃在工作坊上分享创作感悟

顾桃：创作不必“学会”，相信你的本能

文/羊城晚报记者 胡广欣 图/羊城晚报记者 钟振彬



纪录片导演、摄影师顾桃

A 拍自己觉得有意思的事

在工作坊上，顾桃大方地分享他的人生经历，激起了许多观众的共鸣。三十多岁的他在北京北漂，自觉与“向钱看”的环境格格不入，却找不到人生方向。2002年，他在苦闷中回到内蒙古老家，读起了父亲顾德清的著作《猎民生活日记》。顾德清是一名摄影师，他在1982年到1985年多次在兴安岭一带与猎民们一起进山，用文字和图像记录下游猎民族的生活。“父亲当年逃避了小城的无聊生活，他逃进了森林。我觉得自己也该去他走过的的地方看看。”

顾桃在2002年首次走进兴安岭，拜访了父亲当年熟识的猎民家庭，却在两年后才真正拍摄。“我跟猎民们一起住在森林里，但森林其实不属于我，我始终要走。越远离森林，记录的愿望就越稀薄。”顾桃分享，“当年的我还不知道怎么拍纪录片。但后面发现，技术、方法不重要，最重要的是那一股冲动。所以想到什么就要赶紧去做。”

从2004年开始，顾桃带着一台DV走进兴安岭，与鄂温克族人一同

生活八年，完成了《敖鲁古雅·敖鲁古雅》《雨果的假期》《犴达罕》这三部“鄂温克三部曲”，记录下鄂温克养鹿人柳霞、她的弟弟维佳、儿子雨果等人的生活，以及在现代文明冲击之下，传统狩猎文化消亡的忧伤。

因为这些作品，顾桃在纪录片领域赢得了不俗的声誉。有人会形容他是个“成功的导演”，却笑着否认：“成功意味着功成名就、衣食无忧。我不是。”他拍纪录片，仅仅是因为这是一件“有意思的事”：“有意思比有意义重要。意思是他人赋予的，我尽管去拍就是了。”

如何让这件事保持“有意思”？顾桃给出的方法很简单：别把创作当职业。他的作品大多成本不高——过去用DV拍出了职业生涯的代表作，现在也不时用手机拍摄；拍摄团队也尽量压缩，有时甚至只有他一个人，尽量远离高成本的工业制作，以维持表达的自由。他鼓励年轻的创作者：“找钱的确很难，但幸运的是，拍自己的电影不一定需要那么多钱。重要的是呼吸、情绪、本能、直觉，这就够了。”



关于 2025 华语地缘影像周

2025华语地缘影像周由羊城晚报、导筒、万科黄埔新城联合呈现，于3月28日至30日在广州万科黄埔新城带来短片展映、导演大师课、纪录片工作坊、影评工作坊、摄影展、艺术先锋论坛、艺术市集、乐队表演、复古摇摆舞

会、观影马拉松等丰富多彩的文艺活动，以电影之力重建“附近”，让人们切身感受融入“附近”的快乐。本次影像周也是第三届山海计划全球报名路演的首站活动，邀请到历届多位山海计划青年导演和主创出席交流。

2025华语地缘影像周



B 时间是纪录片的第一要素

顾桃的作品常被理解为影像民族志，但他工作方法其实与人类学和民族学正好相反——并非带着问题进入田野，而是先把自己放置在田野里，再从中发现问题。如果要为他的纪录片拍摄归纳出一个方法论，那就是忠于自己、理解他人：“你要在日常生活中找到独特的角度，提出你的问题——尽管这些问题可能很幼稚，然后感受你与对方的同频共振。”

比如他最著名的“鄂温克三部曲”。他与片中的主人公柳霞、维佳、雨果等人都是朋友，在日复一日的相处中，他自然而然地找到了纪录片想要表达的主题。在顾桃进入兴安岭的时候，国家生态移民政策正在推进，鄂温克人被号召上交猎枪，下山过现代的生活。当猎人失去猎枪，会发生什么？维佳和柳霞酗酒了，生活里充满了酒精和暴力，与现代文明鼓励的理性生活背道而驰。但顾桃的作品为观众提供了一个不批判也不怜悯的理

解视角：“你慢慢就会发现，维佳不仅仅是个酒袋子，他和柳霞的爱恨、悲情，还有幽默，这都是从生活中自然生发出来的。他们喝酒，是因为酒可以带来幻觉，成为通向过去的媒介。”

真实和关怀正是顾桃作品的最大魅力。要达到这种效果，除了创作者自身的能力之外，也需要拍摄对象的配合。顾桃的方法是交给时间：“我没有创作、作、导，当然也没找人来演。我只是等待，时间是纪录片的第一要素。”

在顾桃看来，纪录片是人与人的缘分，也是一种信任。2004年进入兴安岭之后，他花了一年时间，让鄂温克人适应镜头。“有一个拍摄对象对我说：‘别拿那玩意儿对着我，我不想上电视。’我跟他约定了一个暗号：要是不想我拍，你就对我眨眼。刚开始，他一看到我拿着机器就对我眨眼；慢慢地，眨眼的次数越来越少；一年后，如果我不拍他，他都会觉得‘你咋不拍呢？’”

C 持续创作比才华更重要

今年是顾桃艺术创作20周年。纪录片完全改变了他的生活：“20岁到三十几岁那十年来，我总觉得过不完。但35岁之后的20年，因为拍了纪录片，时间一下子过去了。”

顾桃至今仍坚持拍片。在鄂温克人之外，他还拍萨满、拍嫁到日本的中国女人。在此次工作坊上，他也分享了多部新片的片花。他给在场的年轻人带来一个建议：持续创作。他在拍纪录片的时候也保持用文字创作，“哪怕天气冷到手都冻僵了，或者喝酒喝到眼睛都睁不开，我也要逼着自己每天至少写500字。文字比拍摄更主观，更能形成自己的表达习惯”。而这半年来，做了一个小实验：每天坚持画画两小时，“我也因此发现，持续其实比才华更重要。”

在工作坊的尾声，顾桃再次重

复了那八个字：呼吸、情绪、本能、直觉。找到自己与世界的联系、为自己而创作，这是对他生命的解读：“创作不一定是纪录片或者电影，你可以画画、写作，甚至享受美食、喝咖啡……你也不必‘学会’，一旦会了，很容易陷入固有的模式。去风格、去技术，相信你的本能和直觉，感受呼吸和情绪，让创作这件事直接与你本人相关。”



体育 A9

2025年4月2日/星期三/文娱体育部主编/责编 梁劲松 / 美编 潘刚 / 校对 刘媛元

B 从哈拉雷到奥本：奥运团结基金改变命运

如果说体育为考文垂打开了一扇门，那么国际奥委会发起的奥林匹克团结基金奖学金，则彻底改变了她的人生轨迹。

17岁时，她离开家乡哈拉雷，赴美国奥本大学就读酒店与餐饮管理专业。她笑着说：“获得奥林匹克团结基金的资助后，我甚至能在周末吃烤鸡而不是金枪鱼沙拉三明治。这些微小改变让我成为更好的运动员。”

考文垂还记得，当她乘坐飞机第一次降落在美国亚特兰大的那种忐忑——“毕竟我们国家太小，哈拉雷更是人

人都彼此相识。但想到即将进入重视训练与教育的学校，又难掩兴奋。”

在奥本大学游泳馆，她第一次体验到“集体进化”的魔力。“这里男女混合训练的游泳队有60多名队员，我突然拥有了30个‘姐妹’，在津巴布韦常年独自训练的我，第一次置身于集体追梦的氛围，这里没人是最强，但所有人都在为共同目标突破自我。”

考文垂带领奥本大学的“老虎”游泳队夺得2002、2003和2004年NCAA（美国大学生体育协会）锦标赛冠军。“奥本大学为我提供了重

要平台，队友们成了终身家人。”

在2008年北京奥运会上，考文垂获得女子200米仰泳冠军，而她的美国同学霍泽尔则获得了银牌。

“我的美国队友霍泽尔与我同吃同训，北京奥运会上我们并肩站上领奖台。”考文垂说，霍泽尔采访时说的一番话让她至今深受感动。

“当记者问她，‘与外国对手一起训练是否培养了竞争对手’时，她的回答震撼了我：‘要成为奥运冠军，我必须确信，自己击败的是与我享有同等机会的世界最强者。’”

一切始于9岁那一瞥

——新任国际奥委会主席考文垂的破界人生与体育理想

C 平衡多重角色：母亲、妻子与全球使命

需要面对的考验。

接下来三个月的过渡期，她将非常忙碌。一方面需要尽快熟悉适应新的岗位，另一方面要举家从津巴布韦搬到瑞士洛桑。

“我和丈夫结婚时仍在训练，常被问及频繁搬家是否影响婚姻。但我们约定：只要在一起，哪里都是家。津巴布韦永远是根，但家更是我们共同创造的空间。”

3月20日，当考文垂当选的消息传来，5岁大女儿的祝贺别具意义：“我的女儿跑过来对我说：‘妈妈你赢了！’”

无论是运动员考文垂，还是当上竞选获胜的体育运动员，无疑已成为无数年轻人心中的榜样。

“希望女儿们成长时能明白，她们能成为任何想成为的人，达成任何想实现的目标。”

就像她们的母亲一样。
(据新华社)



A 泳池里的非洲传奇：感受体育的力量

1983年9月16日，考文垂出生于哈拉雷，两岁时在母亲和祖父指导下开始学习游泳。六岁加入游泳俱乐部后，她迅速展现出天赋，“泳池是我的避风港。我在学校表现尚可，但从来不是优等生。在水中，我找到了自我。”

由于津巴布韦没有室内泳池，冬季天冷时，她还练习曲棍球、越野跑和网球等运动。14岁时打曲棍球受伤，促使考文垂专注于游泳。16岁时，还在读高中的她，获得了2000年悉尼奥运会参赛资格。

“所有同胞都来对我说：‘谢谢，我们

点燃了我内心的某种火焰。真正的突破发生在四年后的雅典，她斩获三枚奥运金牌，包括津巴布韦首枚个人奥运金牌(200米仰泳)。”站在领奖台上，一切恍若梦境。回想9岁的自己，如今已近21岁，终于实现了目标和梦想。”她在夺冠后说。

赞誉归国时，考文垂受到狂热欢迎。在当时动荡不安的津巴布韦，她的奥运金牌成为一种象征。“所有同胞都来对我说：‘谢谢，我们

如此骄傲’。这让我亲眼见证体育如何打破隔阂，在分歧中凝聚人心。”她说。

今年1月，当考文垂作为国际奥委会主席候选人向国际奥委会委员陈述时，她也分享了这些故事。“我参选的理由不仅是空谈‘体育的变革力量’，而是亲身经历并深信于此。尤其在当今分裂的世界，奥林匹克运动能架起桥梁，重建信任，展现人性至善。”



巴赫(右)
邀请国际奥委会新一任主席
考文垂上台致辞
新华社发

2013年，考文垂以运动员委员的身份加入国际奥委会。2018—2021年，她担任国际奥委会运动员委员会主席并进入执委会，2023年再次进入执委会。作为国际奥委会协调委员会主席，她还深度参与2026年达喀尔青奥会筹备及2032年布里斯班奥运会战略规划。

与此同时，她致力于回馈祖国：创立考文垂学院，在非洲多国开展儿童防溺水培训；与丈夫蒂罗内·西沃德创建“HEROES”计划，通过体育游戏为贫困地区6—13岁儿童教授团队协作、抗压能力等软技能。

她在2018年出任津巴布韦青年、体育、艺术和娱乐部长，推动立法打击体育赛事操纵、虐待和性骚扰。“这段旅程并不轻松。”考文垂说，在她担任体育部长时，有两名田径200米选手在巴黎奥运会进入决

赛，“在我退役后这还是首次”。

考文垂的家庭生活同样美满。她在2010年与西沃德成婚，2019年迎来大女儿艾拉，2024年竞选国际奥委会主席期间诞下二女儿莉莉。在希腊的主席选举期间，她的家人一直陪伴左右。

“这次怀二胎更有经验，不会为婴儿每声咳嗽惊慌。莉莉四周大就开始随我全球出差，与她相处的时光让我想起奋斗的意义——为下一代创造更易触及的体育未来。”考文垂说。

边带娃边工作，她坦言，每晚回到房间，看到丈夫、5岁的大女儿艾拉和襁褓中的小女儿莉莉，是她的“充电”方式。

今年6月23日奥林匹克日之后，考文垂将正式接棒巴赫，执掌国际奥委会。可以预见，平衡家庭与国际奥委会主席职责，将是考文垂