

《百家讲坛》为何又火了？

羊城晚报记者 邵梓恒

“小时候不懂,长大才惊觉全是干货。”

7月初,这句感慨随着“原来百家讲坛是真的在教东西”的话题冲上社交平台热搜,将一档开播已25年的老牌电视节目重新拉回公众视野。有博主晒出作家毕淑敏多年前在《百家讲坛》的演讲片段,内容是关于自信的本质——“自信并非外在表演或依赖美貌,而是源于内在的自我接纳”。这段时长不过几分钟的旧视频,精准击中了当下年轻人的容貌焦虑与精神内耗,引发大量转发与共鸣。

25年间,这档节目的沉浮映照的不仅是一档电视节目的兴衰,更是一代人的认知成长。

节目从惨淡到火爆

2001年7月9日,《百家讲坛》在中央电视台科教频道开播。栏目宗旨是“建构时代常识,享受智慧人生”。

开播之初,节目处境用“惨淡”来形容毫不过为。请来的都是名校教授,内容学术规范、挑不出硬伤,收视率却只有0.1%。这档节目差点在开播第三年就被毙掉。

转机出现在2004年。新制片人万卫上任后做了一件在当时颇有争议的事:降低门槛。节目从“学者给学者讲”变成“学者给老百姓讲”,要求主讲人把学术语言翻译成大众能听懂的故事。

于丹讲《论语》,把孔子讲得有血有肉;易中天讲三国,用现代语言解构权谋,让历史人物像身边人一样有缺点、有个性。2005年,阎崇年的《清十二帝疑案》创下0.57%的收视;纪连海的《历史上的和坤》更达到0.69%;2006年,于丹的《于丹〈论语〉心得》在国庆期间的收视率飙至3.9%,易中天《品三国》连续数年稳居收视前列。配套图书动辄卖出几百万册,签约队伍排得比明星还长。

那是《百家讲坛》的黄金时代。它做对了一件事:把知识从学术象牙塔里搬出来,放在百姓家的茶几上。那几年的《百家讲坛》,是真正的国民节目,受众横跨老中青三代。

互联网时代的冲击

再好的模式也有生命周期。2010年前后,《百家讲坛》开始显露疲态。选题越来越窄,集中于帝王将相、权谋心术;主讲人面孔固化,新面孔难以突围;形式几乎没有变化,一人一桌一讲台,与新兴的综艺、真人秀相比显得陈旧。观众也在流失——年轻一代更习惯短视频和碎片化阅读,一集40多分钟的讲座显得奢侈。到2015年前后,节目收视一度跌回0.1%左右,几乎回到开播时的水平。

有人说它过时了。更残酷的说法是:它培养起来的观众,已经不再需要它了。那些通过《百家讲坛》对历史产生兴趣的观众,可以去读更专业的书籍,看更深入的内容;而新一代观众,还没等到能听懂它的年纪。年轻一代逐渐转向互联网平台,短视频、网络社区和碎片化内容成为新的信息入口。一档40多分钟的电视讲座,很难再成为年轻人的首选。

经典内容迎来重生

2026年夏天的这次翻红,并非节目本身做了什么改变。它还在那里照常播出,内容依旧是历史、文学、哲学。

大量年轻人在B站上找到《百家讲坛》的完整合集,动辄20万、50万

的播放量,弹幕里写满“小时候看不懂,现在真香”。《明太祖朱元璋》全集突破20万播放,《读史记》播放量突破100万,B站相关评分高达9.8分。

一个被反复提及的例子是赵玉平讲职业选择的那段:用三个“感觉”——沉浸感、超越感、反弹感——来判断自己适合干什么。“沉浸感就是做一件事的时候,完全忘了时间,全身心投入进去。超越感是花很少的力气,进步却特别快。反弹感是像弹簧一样,遇到压力反而更来劲。”台下观众听得入神,屏幕前的年轻人疯狂截图。不是因为它讲得高深,而是它把古典智慧翻译成了现代人用得上的方法论。

毕淑敏谈自信的视频片段也在社交平台刷屏。她说自信不是靠外表、靠别人的评价,而是来自对自身全部优缺点的坦然接纳。世间本不存在完美的外表,再出众的样貌都会随时间老去。这段演讲录制于多年前,镜头下的她语气平淡,没有金句式的煽动,却精准击中了当下年轻人的容貌焦虑和精神内耗。

节目还在照常播出,观众却已经完成了一轮“认知重启”。当初趴在电视机前听不懂、坐不住的孩子,如今带着生活阅历重新打开那些片段,才发现当年错过的不是“历史知识”,而是理解世界的角度和方法。学生时代只记住历史人物和故事梗概,步入社会经历了内卷内耗、人情博弈、选择困境之后,才听懂典故背后取舍的智慧。

第十七届省运会8月9日茂名开幕,记者探访备战情况:

“我想成为全红婵”,从省运会开始

文/羊城晚报记者 苏苈 图/羊城晚报记者 钟振彬



备战省运会的小运动员

第十七届广东省运动会将于8月9日在茂名开幕。近日,记者走进广州体育职业技术学院,探访广州代表队的备战情况。

广州体育职业技术学院,老广州更习惯叫它“伟伦体校”。走进校门,奥运五环、冠军墙、阳光下“冠军摇篮”四个大字,无不提醒着人们,这里曾诞生过10位奥运冠军、41位世界冠军。

这些冠军的第一级台阶,往往就是省运会。

从省运会走出的冠军

跳水队的陆上训练馆里,小运动员们分成几组。一部分背靠墙壁双手挂在横杆上,脚背绷直,嘴里数着数;一部分在海绵垫上练习跳跃;还有的在蹦床上翻滚转体,教练拉着保护带在旁边盯着。训练馆的桌子上,丁组(2016年后出生的孩子组成的小组)几个小姑娘训练之余画的画还摊在那里——天真烂漫,充满童趣。可一旦站上训练场,她们格外认真。有的小姑娘T恤上印着自己跳水姿势的照片。

教练谭静瑜看着眼前的孩子们,想起了曾经带过的两名弟子——奥运冠军陈艾森和张雁全。她是两人的启蒙教练。

“陈艾森是我去育才小学选材时发现的。”谭静瑜说,那天放学后别的孩子都出去玩了,只有陈艾森在技巧活动室玩耍。看到教练过来,他主动展示本领,胆子大、不怕生,把刚学会的动作做得有模有样。谭静瑜看了他的手臂、腿长、关节柔韧性,全部达标。

随后,陈艾森参加了一周试训,第一项训练就是学习游泳。“没想到短短7天

他就学会了。”试训最后一天他妈妈来接他,他兴冲冲跑过去抱住妈妈。而此前,家里给他报名学游泳,却一直没有学会。

张雁全的故事则不同。谭静瑜去汕头出差,顺路到潮州挑队员,当地教练推荐了几个孩子。她在训练时发现张雁全积极性很高,教练布置的任务都会尽快完成。经过七天试训,他正式进入队伍。入队时陈艾森已经练了好几年,张雁全尽管年纪大些,却是陈艾森教练会张雁全游泳的。

两个人都参加过省运会。张雁全只参加了一届,陈艾森参加了两届。张雁全练了两年就站上省运会赛场,虽然当时被分到更高年龄组没能拿到特别亮眼的成绩,但进入省队后短短两年,两个人就一起拿下了全运会冠军。“省运会是少年运动员经受考验的重要平台。”谭静瑜说,“绝大多数运动员都是市赛、省赛、全国大赛一步步历练上来的。省运会是必经之路,经过省运会的打磨,他们在后续高水平大赛里才能稳住心态。”

坚持是冠军的必修课

武术馆里,陈燕萍指着墙上黄光源(南拳项目全运会、亚运会、世锦赛“大满贯”得主)的照片说:“我们特意把优秀师兄师姐的照片挂在这里,就是想让年轻队员以他们为榜样。”

她带出过广东第一位太极项目的世界冠军卢向成。说起卢向成小时候,陈燕萍用的词很简单——“坚持”。别人休息的时候他依旧训练,动作不够标准就额外加练。“如果用三个词概括世界冠军的品质,我觉得是认真、坚持、态度。”陈燕萍

说,“这三个词看起来简单,但真正做到日复一日坚持,非常难。”

眼前这批备战省运会的孩子里,很多都让她眼前一亮。

本届省运会丙组队员中,有些孩子不仅技术指标突出,训练态度同样令人印象深刻。完成日常任务后,他们还会主动寻找不足,利用额外时间改进动作。

陈燕萍告诉记者,这支武术队已经连续五届拿下省运会金牌榜、奖牌榜、总分榜第一。队里有“小南拳王”之称的李熙圆,蝉联两届省运会冠军,本届依旧是重点选手。训练场上,他眼神坚定,一招一式利落漂亮。

“现在各地市都在大力发展武术,想保持优势,只能比别人付出更多努力。”陈燕萍说。

立志成为奥运冠军

9岁的王一帆将参加省运会3米板和5米台的比赛。站在陆上训练房垫子上的他,个子小小的,说话却一点都不含糊。

“省运会目标是什么?”“拿金牌!”

他练跳水才两年多,便已拿过省级赛事冠军,全国少年儿童跳水冠军赛冠军。教练谢添顺说,别的小孩扛不住的辛苦,他全都能坚持下来。更难得的是,文化课也没落下——三年级,各科成绩都接近满分。

“你的偶像是谁?”记者问。

“全红婵,我想成为像她一样的奥运冠军!”

击剑馆里,14岁的朱丽瑶握着重剑,说起省运会同样干脆:“我的目标就是全力冲击冠军。”从三年级开始,她练击剑五六年了,如今读初二。偶像是仲满——中国佩剑项目唯一的奥运冠军。

“站上决赛赛场,就是为了争夺第一。”她说。

柔道馆里,教练余振达有着硬汉的气质,说话也硬邦邦的——“一开赛,我们就要拿出猛虎下山的气势!”上一届省运会他们成绩遥遥领先,这一届各地市实力都很接近,压力不小。这段时间,国青队员都回来队里集训,目标就是冠军。

击剑队教练张帆带出过亚运会亚军许英明,说起省运会的意义也很实在:“省运会是广东省规模最大的体育赛事,既可以展示运动员真实水平,更是磨炼心态的宝贵机会。经过省运会的淬炼,孩子们之后走上更高规格赛场时,心理素质会更成熟。”

省运会对这些孩子来说,是检验,是淬炼,也是跳板。少年不缺鸿鹄志,长路自有繁花至。省运会就是那条长路的第一段。

为何电竞粤超深圳站值得期待？

从湾区战队争冠到华强北产业展示,探索城市电竞融合新场景

7月11日至12日,电竞粤超城市巡回赛深圳站将在福田华强北茂业天地举行。

作为城市巡回赛最后一站,深圳、东莞、惠州、珠海四城战队将在这里展开湾区赛区最终较量。深圳站冠军归属、湾区积分排名,以及晋级下一阶段赛区对抗赛的队伍,都将在本周末揭晓。

更特别的是,这场收官战落地在华强北。赛场之外,深圳本土游戏企业、电竞外设、AI新品和智能硬件将集中亮相。比赛、产业和城市消费场景交汇在同一空间,也让深圳站拥有了超越竞技本身的意义。

谁能从湾区突围？

7月11日,深圳、东莞、惠州、珠海四城战队将围绕《王者荣耀》《无畏契约》两个项目参与角逐。

深圳站不只决出单站冠军。本站结束后,赛事将汇总湾区四城积分,《王者荣耀》积分前两名和《无畏契约》积分第一名的队伍,将代表湾区赛区,进入下一阶段的赛区对抗赛。

这意味着,每一场比赛的胜负,都可能改变最终格局。

对于目前占据优势的惠州七竞和深圳VAG而言,深圳站是守住领先的最后机会;对于仍有追赶空间的队伍来说,这也是完成逆袭的最后窗口。

此前东莞站、惠州站等比赛留下的

悬念,将在深圳迎来答案。

华强北不只有比赛

把城市巡回赛最后一站放在华强北,并非偶然。

作为深圳电子产业的重要地标,华强北聚集了大量智能硬件、电子产品和创新应用场景,而电竞产业与这些领域天然存在连接。

显示器、键盘、鼠标、手柄、耳机、智能穿戴设备,这些电竞玩家熟悉的东西,在华强北随处可见。赛场上的操作靠这些设备完成,赛场外的柜台上,摆着的正是它们。

两天活动期间,现场将设置深圳游戏电竞产业展示体验区。《王者荣耀》《无畏契约》《三角洲行动》《卡拉彼丘》等游戏将开放体验,《迷你世界》《每天数独》《最佳球会》等产品也会进入现场。手机、电脑、VR及鸿蒙设备,都可以直接上手。

12日,第三批“华强北AI八骏”新品发布会也将在现场举行。AI机器人、智能硬件、电竞外设和比赛同场出现。

一边是四城战队争夺晋级资格,一边是游戏、新设备和AI产品亮相。观众看完比赛,转身便能走进体验区;企业带来的产品,也能直接面对最熟悉这些设备的一批用户。

华强北一直擅长把新产品快速摆到人们面前。电竞粤超来到这里,比赛也多了了一层现实的触感。电竞不再只是屏幕里的比分和赛况,它背后的硬件、技术

和产品,也会出现在观众身边。

电竞赛事走进商场,面对的不只是玩家。

不少人可能只是来逛街,对选手、赛制和积分都不熟悉。怎样让这些路过的人停下来,是深圳站另一个看点。

活动期间,茂业天地将推出贯穿七层商场的沉浸式实景剧本杀。参与者可以在商场内集章、寻找Coser,完成任务。现场还将举行全民水友赛、Coser巡游、音乐演出和科创市集。

有人为比赛而来,有人想体验游戏和设备,也有人只是带孩子逛商场。不同活动放在一起,给了观众更多选择。看不懂比赛,可以先打一场比赛水友赛;对电竞没那么熟,也可以逛市集、玩剧本杀,或者跟着Coser逛游玩一圈。

不少人可能先被热闹吸引,再停下来看看赛场上发生了什么。对一场城市巡回赛来说,这种“顺便看一眼”,也许正是更多人接触电竞的开始。

11日,华强北(深圳)电竞粤超体验空间将正式启用。据悉,赛事结束后,这一空间仍将持续运营,用于电竞对战、游戏试玩、玩家聚会和赛事IP展示。

两天比赛结束后,舞台会撤下,选手会离场,但留下的空间将继续承载电竞文化与产业连接。

当电竞粤超来到“中国电子第一街”,一场城市巡回赛还能打开多少种玩法,这个周末,不妨到现场看看。

羊城晚报记者 陈旭泽

文明 健康 有你有我

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

说文明话 办文明事 做文明人