

一、剧名:《穿越后我被一群绿茶缠上了》

二、类型&核心元素&看点标签: 女频, 女尊男卑 雄竞 男绿茶 玄幻精怪世界 山海经世界

三、故事梗概

姬月从天上掉落到一座山的部落进行的请神仪式上, 她被灵溪部落的核心精怪尊为天上请下来治理部落水患的神仙。女主反复强调自己是误入仪式, 在后续经常在部落里面惹祸, 但精怪们仍然尊崇女主, 因为女主是女性, 山海经的世界以母系社会为根基, 女尊男卑。

姬月在现代是一个公司高管(想要运用类似人设, 因为女主拥有现代企业的管理能力), 她了解完部落具体情况后因地制宜, 融入现代企业管理, 将精怪们的技能都运用到洪水治理、重建家园、捕猎、耕种、创造灵气财富上。在这个过程中, 女主吸引了不少帅气的精怪: 白泽、鹿蜀、天狗、朱厌 由于女主所在部落成长飞速, 其他部落仍然由于天灾食不果腹, 他们虎视眈眈想要占领姬月所在部落的地盘, 姬月用现代枪炮、坦克等征服敌对部落。

姬月一直在寻找穿越而来的原因, 联合部落打败外敌的过程中意外解锁自己的身份, 其实就是制造出这些精怪们的女神仙情夷, 因为在天庭治理时出现了差错(导致了精怪世界的天灾不断)所以转世的现实世界社畜被天帝罚到山海世界。最后姬月回归神位, 带着自己的四个“男宠”继续在天庭掌管精怪世界。

世界观背景:

母系社会中女性拥有权力和政治地位, 受到尊崇。女性的生殖能力被崇尚, 女神被当作爱与生殖的象征, 《圣杯与剑》中提到母系社会的两性是伙伴关系。母系也没有大规模的瘟疫和战争(和部落由于天灾穷困所对应), 母系的经济基础是农业, 男性打猎, 安居乐业。<https://v.douyin.com/eR8zh8bUqxc/>

山海世界: 山海世界正面临着灵气消失, 导致神兽逐渐消亡的危机。山海世界的万物(精怪、植物、土地)皆依赖“灵气”生存, 灵气源于天地初开时的“母神浊气”, 由女性体内的“生殖灵力”自然滋养(呼应母系社会核心)。女性通过生育、耕种、祭祀等行为向天地反馈灵气, 男性则通过捕猎、守卫等体力劳动辅助灵气循环, 通过这些劳动所得向女性换取灵气。但无法自主产生灵气——这是“女尊男卑”的底层逻辑: 女性是灵气的“生产者”, 男性是“搬运者”。也有人族, 但由于人族没有像其他精怪一样的特殊技能, 被当做是“废柴”。

部落的“灵气等级”划分

山海世界的部落以“灵气浓度”分为三档:

顶级部落(如女主所在部落): 占据灵气节点(如灵泉、古木), 掌握“灵气转化技术”(耕种、协作), 精怪们神通稳定, 生活富足。

中层部落: 灵气稀薄, 依赖捕猎和采集, 常因资源争夺内斗。

边缘部落: 处于灵气枯竭区, 精怪们神通衰退, 甚至退化为普通野兽, 靠抢掠为生(对应敌对部落的动机)。

暗线 世界危机“天灾不断”(洪水、旱灾、瘴气)的根源, 是上古时期“女神情夷”治理失误导致的“灵气断层”: 部分区域灵气过度淤积(引发洪水), 部分区域灵气枯竭(导致土地荒芜)。精怪们因灵气不足逐渐失去神通(如鹿蜀歌声变弱、天狗嗅觉退化), 甚至面临“灵核消散”的死亡风险。

五、人设

【女主】外表、性格、人际关系背景、主要目标和动机

姬月：

现实：是一个公司管理级，穿越前因为长期熬夜通宵加班所以想辞职结果被公司同事一起关在会议室里“驱魔”，被驱到了山海经世界，做事雷厉风行，擅长公司经营手段，但对下属很关爱。（eg:《欢乐颂 4》朱喆）在现实社会中私底下爱玩乙游，对于游戏中“身娇体软”的弟弟毫无抵抗力。

山海世界：使用现代公司的治理手段，在治理部落的时候会适当运用到“pua”和“画饼”。被精怪们称呼为“神仙姐姐”（立绘可以参考刘亦菲）在做事方面一丝不苟，能有条理的安排精怪们的工作任务，做事认真负责，有很强的治理部落的能力。在面对男主和男配的时候会丧失鉴婊能力，对于这些弟弟们的茶言茶语很受用，但是不想负责的“渣女”。一直在寻找来到山海世界的原因，联合部落打败外敌的过程中意外解锁自己的身份，其实就是制造出这些精怪们的女神仙情夷，因为在天庭治理时出现了差错所以被天帝罚到现实和山海世界。

“灵气循环之法” 治理时“可循环再生法”尊重大自然的客观规律（侧面解释天帝让女主到现代去学习了科学知识用于造福山海世界）

【男主】外表、性格、人际关系背景、主要目标

精怪部落的女精怪都会被分配男精怪下属，白泽、鹿蜀、天狗成为姬月的专属伙伴。

白泽（男主主要候选）绿茶、媚女、白莲草，茶言茶语，雄竞高手

外形：《山海经》中“能言，通万物之情”，常被画为雪白独角兽或白衣智者少年，面容清俊，眼神纯净。

“弱”点：战斗力几乎为零，体质虚弱，但拥有“知晓天下事”的能力（懂阵法、知妖怪弱点），是“脑力担当”而非“武力派”。

目的：起初是为了接近女主获得灵力提升自己的战斗力，后期喜欢女主发自内心想要接近女主

适配女强：女主是冲锋陷阵的女战神，男主是她的“军师型”伴侣，靠智谋帮女主破局，却因体弱被女主时刻护着，嘴上毒舌内心依赖。

鹿蜀 治愈系“奶爸” 绿茶 媚女 养成系弟弟类型（类似周棋洛）

外形：《山海经·南山经》载“其状如马而白首，文如虎而赤尾，音如谣”，可拟人化为白衣胜雪、带虎纹胎记的美少年，声音清越能安神。

“弱”点：战斗力极弱，胆子小，怕强光，但其歌声能治愈伤病（成为女主的“移动药库”，需要女主护着才能发挥作用）。

目的：慕强，因为女主穿越过来时治理洪水救了他而心存感激，崇拜喜欢女主

适配女强：女主是杀伐果断的女将军，男主是被她捡到的“治愈系”精怪，日常被女主护在身后，却能在关键时刻用歌声救女主性命。

天狗 忠犬型头脑简单四肢发达 有较强的武力值，可以是女主的得力干将，但是行事鲁莽跟女主称姐道妹的 软男茶 （形象可以参考阴阳师的大天狗）

目的：头脑简单，觉得女主是“神仙”所以尊敬女主，女主有令必达

朱厌 上古凶兽 所到之处皆有祸事相随 所以被其他精怪厌弃，其实本性不坏，在女主战队中发挥奇效。后期傲娇腹黑（可以参考《大梦归离》蜚的人设：灾厄之兽 但是本性善良会给所到之处带来瘟疫。）“灾厄气息”是“枯竭灵气”的残留，靠近正常灵气会产生排斥反应（打喷嚏），反而能预警“灵气异常区域”（危险陷阱）。

目的：被众人厌弃不受待见，却被女主拯救，而且女主的灵气可以让他避免将祸事带到精怪们身上，尊敬喜欢女主

【女反】外表、性格、人际关系背景、主要目标

赤鳞（九尾狐分支：赤鳞狐）

焚山部的首领，部落以驯养凶兽、掠夺其他族群灵气为生，传承着“弱肉强食”的古老法则。她是部落百年难遇的“灵狐血脉”继承者，从小被当作“天选首领”培养，族人对她既敬畏又恐惧。

在部落中一言堂，嫉妒女主部落的繁荣，学会女主的套路后，更卷，刚开始的确提升了部落的实力，但是到后面精怪们的身体状况出现问题，就连最长寿的乌龟一族的寿命都减少了（灵气树可以反馈每个精怪的命格），所以部落内部斗争冲突反抗声不断，想将女主的部落成果直接据为己有。

【男反】外表、性格、人际关系背景、主要目标

男反 1:

谨离（山海经·谨族）：人形是白首乱发的精瘦少年，化兽为红尾狸猫，爪子总带烧焦痕迹，揣着没用的“控火叶”。性格滑稽又小心眼，想学绿茶讨好女主换灵气，却总弄巧成拙——送酸果、说错话，拍马屁拍到马腿上。因灵气弱势被边缘化，嫉妒白泽等人受宠，偷偷使绊子反帮倒忙（换陷阱让天狗获巨猎）。被抓包就哭唧唧认错，转头画圈诅咒，是部落里“野心大于能力”的搞笑反派，最终在女主“积分激励”下歪成气氛调节员。

男反 2:（主要反派）

玄水（《山海经南山经》玄龟）：是**焚山部**的“祭司兼军师”，本是长寿玄龟族最年轻的人，也是一个天才。由于洪水泛滥，山海世界的精怪都认为是玄龟一族引发的（玄龟可三态切换，引发洪水），族人悉数被杀害，所剩无几。无奈之下投靠焚山部，是女反的“盟友”，表面上为她出谋划策，帮她完善“灵气掠夺计划”，实则利用女反的激进性格，借焚山部的混乱削弱其他部落，同时暗中收集女反的罪证。

五、观众的核心爽点+核心期待：

女尊权力的极致体验——“姐就是女王”的掌控感

1.现代管理降维打击的爽感：看女主用“企业 KPI”“画饼激励”“团队分工”等现代套路，把混乱的部落改造成“灵气大厂”，精怪们从食不果腹到安居乐业，这种“知识改变山海”的逆袭感，满足观众对“专业能力变现”的期待。

2.性别权力反转的解压感：在“女尊男卑”的母系设定下，女主作为灵气“生产者”被全员尊崇，男精怪们需靠能力（智谋、治愈、武力）“换取灵气”，颠覆传统性别叙事，让观众体验“女性掌控资源和话语权”的无压力快感。

男绿茶雄竞的修罗场——“被帅哥争宠”的甜蜜暴击

修罗场的搞笑拉扯：精怪们为争女主关注斗智斗勇（比如抢着送灵气果实、偷偷破坏对方计划），女主“明知是茶却受用”的“渣女式淡定”，既甜又搞笑，自带轻松下饭的娱乐性。

智商碾压的爽感

女主用现代知识（如水利工程治洪水、阵法防御敌对部落）甚至“枪炮坦克”吊打掠夺成性的焚山部，看女反赤鳞的“内卷套路”被科学管理轻松破解

对“雄竞修罗场”的持续追更欲

期待男精怪们的“绿茶套路升级”

期待女主的“渣女式选择”：女主最终会偏向哪类帅哥？是否会打破“一对一”传统，实现“全员 HE”的开放式结局？贴合《完蛋，我被美女包围了》的“后宫式自由”，满足观众对情感选择的想象空间。

对世界观设定的持续解密

七、套用的经典爆款短剧模板：

1、短剧标题：《完蛋，我被美女包围了》

2、短剧数据：播放量，男女观众比例等（比较权威的查看短剧数据的小程序：剧查查）

2023 年“国产买断制游戏”销量年榜第二，上线 24 小时内就冲上了 Steam 全球总榜第四，国区第一。就连长期霸榜 Steam 的《荒野大镖客 2》、《城市天际线 2》等都被这个投资只有几百万的小游戏打败了。在《完蛋》这个小游戏中，玩家化身男主角顾易，用第一视角与六位长相、性格都大相径庭的美女相识，并与她们展开恋爱之旅，并在最终选择其中一位美女在一起。游戏男主角人设为一个欠债 300 万、靠打零工还债的普男。超过 95%的好评让《完蛋》的 Steam 评测意见为：好评如潮。许多男性玩家将这个情节逻辑不通、体验感差劲的游戏当作自己现实生活中“没被爱过”的虚拟补偿，也有人认为这只是性转版乙女游戏，无可非议。

《完蛋》讲述了一个男主角顾易被一群美女包围，这些美女争相争取与他谈恋爱的故事。而顾易，作为第一人称玩家扮演的主角，只是一个远离家乡、负债累累且屡次面临职业挫折的“失败者”。这个设定本身就非常引人入胜，因此开发团队将游戏描述为“大型科幻爱情片”。

游戏操作非常简单，通过选择不同的对话选项来推动情节发展，决定走向不同的结局。据悉，游戏包含数百种故事分支和十二种不同的结局，玩家无需重新开始就能迅速体验不同走向的内容。在《完蛋》中，获得满足感是轻松、即时的，而且没有次数限制

可以借鉴之处：“后宫”类设定，开放式的发展性转一下，女主被一群绿茶帅哥精怪包围，求女主抱抱，每天还为女主争宠明争暗斗。

八、具体事件

集数：主线 20 集 中途可以穿插抽象片段（绿茶争宠）

第一 部 分	姬月穿越到山海世界被迫上岗当“神仙”，利用现代治理知识开始分工，拉动内卷，灵气养成初见成效。帅哥精怪们登场，茶言茶语雄竞。	第一集	姬月由于长期熬夜通宵加班所以想辞职结果被公司同事一起关在会议室里“驱魔”，被驱到了山海经世界。精怪们看到从天而降到请神台上的女主，女主被当作能够拯救灵溪部的“女神仙”，众精怪一股脑全冲向请神台的姬月，边冲边喊“神仙姐姐”。慌乱之下请神台倒塌，洪水来袭，姬月反手指指挥精怪们抗洪，精怪们各显神通。姬月见识了部落精怪们不同的技能，白泽能够告诉姬月地势条件和洪水情况，鹿蜀能唱歌治愈，天狗武力值爆表能帮姬月炸山。
		第二集	姬月和核心精怪长老反复强调自己只是误入，但是由于女主抗洪得当再加之其女性身份，所以仍被当作是“女神仙”。姬月冷静分析自身情况，阐述客观原因，白泽装可怜卖惨喊“姐姐”，姬月花痴犯了，接受了这一身份，被迫“神仙”上岗。精怪部落的女精怪都会被分配男精怪下属，白泽、鹿蜀、天狗成为姬月的专属伙伴。姬月搬出公司管理经验，给精怪们“画饼”，“跟着我干活，每天吃饱穿暖还能攒灵气，一个月保底 1000 分灵气”。制定“灵气考核表”早九晚六，给精怪们分工：天狗巡逻监督（保安服）白泽记录检查工作情况（西装）鹿蜀唱歌治疗伤员（医生）

第二部 分		第三集	一个月下来结算时没完成任务没达到“KPI”，扣灵气！保底 1000 精怪们到手只有 500，个别精怪完成任务达到 KPI 工资客观，姬月提出绩效奖金排行榜，拉动精怪们内卷。三个帅哥精怪开始暗戳戳茶言茶语，雄竞媚女主，女主在看部落图纸使装体弱站不动靠到女主身上，鹿蜀嗓子都唱哑了在姬月面前卖惨，天狗为了体现他的武力值公主抱白泽，用自己的火技能给鹿蜀烧热水（结果太烫）
		第四集	灵溪部爆发小规模传染病，精怪们灵气紊乱，请假精怪众多。姬月去了解情况，白泽通过技能帮姬月了解精怪的身体情况（望闻问切）天狗领精怪去捕猎抓药、鹿蜀唱歌治愈。鹿蜀楚楚可怜地红着眼睛辛苦唱歌 精怪们灵气逐渐恢复，姬月心疼鹿蜀，鹿蜀抱着姬月的胳膊：“姐姐最好了”，天狗抓药回来邀功，求“姐姐摸摸头”，白泽假装看病被传染晕倒“姐姐我没事的，我能帮到姐姐就好了”
		第五集	传染病受到控制，白泽提供情报：传染病是有精怪故意传播的。姬月带着三个专属伙伴去探查真相，发现是朱厌的误入导致的，朱厌受伤了想要找草药医治结果误入部落，带来了传染病。白泽告诉姬月，朱厌是上古凶兽，灾厄之兽。姬月仍然让鹿蜀帮朱厌治愈伤口，带回自己的住处。姬月无视部落长老反对留下朱厌，并将其划入自己的核心队伍，签订伙伴契约。朱厌受伤惹姬月怜爱照顾，其他三人吃醋，白泽废寝忘食寻找隔绝朱厌灾厄属性的办法，鹿蜀一直唱歌想让朱厌早日康复，天狗早出晚归打猎换取灵气送给朱厌。
	姬月开始洪水治理，启用“灵气循环计划”，部落消散的灵气重新聚集，灵气盎然。其他外部部落察觉到灵溪部的变化，焚山部企图掠夺，姬月打败焚山部。	第六集	姬月开始利用现代物理知识治理洪水（三峡大坝连通器原理）初中物理知识，修建堤坝，安排女精怪负责耕种，借鉴“生态农业”稻田养鱼、桑基鱼塘、能源再生系统 高中生物知识 制造“灵气循环计划”，通过多渠道生产灵气，灵气产值翻倍。帅哥精怪们也发挥自身用处，白泽勘测地形因地制宜种植养育不同品种，白泽“通万物之情”能对话植物：抗洪时让柳树精“长快点挡洪水”，让水稻精“多结谷子”，结果植物们集体“告状”：“神仙姐姐，他天天催我们‘卷业绩’！”；鹿蜀能够治愈没有长好的稻苗和受伤的牲畜；天狗带领男精怪打猎、守卫；朱厌灾厄属性的反向利用 eg.打喷嚏结果挖出铁矿。
		第七集	离灵溪部最近的部落焚山部发现灵气都朝灵溪部汇集，派出探子打探到灵溪部的全新生产模式，焚山部首领赤鳞开始照搬灵溪部的模式，不出多时成绩斐然，灵气的积累量甚至超过灵溪部。反观灵溪部，姬月坐在椅子上看资料，左边白泽在给她喂水果，右边鹿蜀在帮忙研墨，天狗在身后用翅膀帮她扇风，朱厌在帮忙捶背。正好是休息日，部落精怪们都外出开展娱乐活动（看电影、打麻将、玩桌游...）
		第八集	灌离初登场，想要讨好姬月结果弄巧成拙，心生怨恨。部落里反对女主精怪认为女主只是人族冒充神仙，在部落内部开始搞事，散布谣言，拖慢了生产进度。姬月出手摆平，意外间发现自己和灵泉古木接触就可以获取灵气，解锁武力值。姬月实力大增，灌离又开始想办法绿茶手段讨好女主，但是女主不上套，再次出糗。虽然焚山部灵气积聚可观，可是每个精怪的工作时长平均十二个小时以上，且没有休息日。好景不长，不少精怪叫苦不迭，开始罢工，罢工的精怪都会被赤鳞扣除灵气，掠夺灵力，部落中有精怪聚集起来抗议。

第三部分		第九集	赤鳞暴力平反，可是由于长期辛苦工作精怪们的灵力大不如前，灵气生产还没有消耗的多，赤鳞想要改变。此时玄水给赤鳞出谋划策，提出了“灵气掠夺计划”，辅佐女反扩张，借焚山部的力量搅动局势，趁机吞并弱小部落的灵气资源。不少小部落派出使者到灵溪部学习经验，姬月倾囊相授并派出得力干将们传授经验，朱厌敏锐察觉到自身灵力上涨（恐有坏事发生），白泽通过“万物之情”和植物对话了解到焚山部探子踪迹，天狗冲动追击探子遇险，姬月抓住探子救回天狗。从探子口中得知焚山部诡计，开始制定应对策略。
		第十集	赤鳞觊觎灵泉（生产出来的灵气可积攒在灵泉之中），率领部落的凶兽出击，姬月击退焚山部重创赤鳞。玄水带着赤鳞的罪行前来投奔姬月，结果因为靠近朱厌所以祸事不断（走路平地摔磕掉牙、吃鸡被鸡骨头卡住喉咙），想用迷香迷晕姬月窃取机密图纸，结果自己拿错香晕倒被抓现行。姬月将玄水驱逐出灵溪部，玄水逃回焚山部颠倒黑白，撺掇赤鳞再战。
	赤鳞联合其他中层和边缘部落搞事再犯，姬月用现代枪炮、坦克等征服敌部落，发现天灾的根源，是“灵气断层”先前的治理治标不治本，灵气再次衰弱，需要从根源解决问题。	第十一集	灵溪部落的精怪们灵力开始变得忽高忽低极度不稳定，即使有稳定充足的灵气补给也无济于事，姬月开始找寻解决办法。赤鳞联合其他中层和边缘部落搞事再犯，精怪们灵力不稳定节节败退，姬月使用现代枪炮、坦克等征服敌部落，收编这些部落。地雷意外炸开一座山，姬月找到了一个上古遗迹，白泽通过壁画和与岩壁沟通知晓了上古女神情夷的故事，姬月与遗迹中间的祭坛产生反应，带走了祭坛中所放的法器
		第十二集	白泽告知姬月上古女神情夷的故事，姬月触碰法器时脑中闪过记忆碎片，怀疑自己就是情夷，但自己无法开启法器。整个山海世界的精怪们灵力都变得忽高忽低，四处遍布瘴气，瘴气会使精怪们灵力紊乱，无法保持人形，显出原型，先没办法使用灵力和技能。姬月决心找寻办法改变现状。
		第十三集	瘴气从部落外的丛林弥漫开来直逼灵溪部落驻地，精怪们无法耕种无法捕猎，灵气的生产停滞，灵泉所剩灵气寥寥无几，姬月和自己的四个精怪帅哥带上防毒面具一起前往上古遗迹继续找寻线索，运用地理知识发现是地脉中灵气堵塞，灵气分布不均。此时玄水偷盗灵泉的剩余灵气，灵溪部的精怪们因为灵气衰弱无法与之敌，玄水称王称霸。
		第十四集	姬月一行回到灵溪部，无法对抗玄水，此时法器被召唤帮助姬月战胜玄水，玄水被打回真身（一个千年老王八）。姬月恢复了记忆并得到了情夷的神力，疏通山海世界灵力，山海世界恢复平和。四个帅哥精怪们害怕姬月回归神位被抛弃，开始雄竞，急于和姬月确定关系（各种暗示）
		第十五集	天帝出现，告知姬月因为工作疏漏，破坏了山海世界的客观规律和原有循环，所以惩罚姬月去现代遭受不符合规律的“压榨”。姬月开始想办法弥补工作缺漏，忙着制定方法。天帝丢给姬月高中地理书，让姬月自己研究，白泽要充当老师讲课，其他精怪非要旁听，天狗课上老是问出愚蠢问题。白泽区别对待姬月和其他精怪。

第四部分	姬月回归神位，四个精怪成为神侍，首领采取选拔制，山海世界秩序被重新改写。	第十六集	姬月根据现代知识，制定系统化的可循环发展，尊重客观事实，重新安排了山海世界的灵气循环系统，天帝现身让姬月恢复神位。四帅哥精怪：“姐姐别不要我们”，使出不同招数求女主别抛弃，最后姬月带着四个精怪一起回归神位。
		第十七集	姬月回归神位，天庭还有个前男友，四个精怪放弃“内斗”，开始给天庭的前男友处处使绊子，吹耳边风，姬月看破不戳破。四个精怪发现前男友没有竞争力后转而继续“内斗”雄竞，处处讨好女主。“姐姐最喜欢的是我”姬月送给他们礼物，每个精怪以为只有自己才有，结果拿出来炫耀才发现都是同样的爱心石头，姬月渣女实锤。
		第十八集	朱厌和白泽撺掇鹿蜀和天狗写 pdf 投诉姬月“海后”罪行，然后悄悄的去姬月面前举报，鹿蜀和天狗也悄悄举报朱厌和白泽蛊惑他俩写 pdf，互相背刺。姬月发现山海世界的灵气生产 gdp 又变少了，回到山海世界探查情况。原来是山海世界过于和平没有竞争欲望，大家只满足于完成基础 KPI，没有创新的意思。四精怪们吵得不可开交，姬月创办灵气生产创新大赛，奖励获胜者天庭豪华五日游，参与比赛的精怪都会机会获得奖励证书和奖金，精怪们争先恐后报名。
		第十九集	灵气生产创新大赛正式开赛，各精怪们都开始展示自己的创新成果，带动了整个山海世界的氛围。姬月还制定了其他的奖惩机制帮助精怪们保持对于灵气生产的活力，给四个精怪分发不同任务统领不同部门，四个精怪为了展现自己使出浑身解数。
		第二十集	姬月在海世界采用首领选拔制，为当选首领，综艺《山海 101》火热开播，首领们的竞选比拼就是看谁能把部落治理的更好姬月和四神侍在天庭观看综艺，四神侍都有自己 pick 的首领，拿出手机为喜欢的首领打 call，山海世界也出现不同程度的应援。姬月看着这一盛况，盘算着计划下一个治理方式.....