



朱洁静：跳完舞之后，再去肆意地生活

800场的沉淀：从舞台表演到生命共鸣

Q：《永不消逝的电波》迎来 800 场演出，对你而言意味着什么？

朱洁静：其实并没有觉得 800 场是多么了不起的里程碑，反而觉得一切是顺其自然、水到渠成的结果。这部剧能走到今天，离不开排练厅里演员和导演共同度过的那些日夜、那些创作的瓶颈期、首演的压力考验，也离不开 1 到 800 场之间演员的更替、疲惫期与麻木期等点点滴滴的过程。

800 场只是一个数字，“电波”要成为一个时代、一座城市真正的作品，还需要更多时间的沉淀，它不是一个人的 800 场，而是台前幕后所有演职人员以及新老观众共同成就的。

Q：复出后重返“电波”舞台，对角色有新的理解吗？

朱洁静：最近一年，我感受过两个核心的冲击。一是拍完“电波”的电影后，从大银幕的表达转换到舞台表达，需要重新适应不同的艺术形式；二是去年经历的生病，感受了前所未有的生命的起伏。这两个点让我对“兰芬”这个角色有了抽丝剥茧般的新认知，很多新的感悟融入到身体和感知里。

“兰芬”这个角色早已超越了舞台表达的层面，人物的深度和厚度与我的生活、生命紧密贴合，让我感觉自己像从泥土缝里重新生长了一次。现在跳这个角色，身体的表现不再是最重要的，心性和感受力成了核心。我把自己交给舞台、让角色带着自己走，这成了每场演出最大的快感，就像开盲盒一样。每次踏出侧幕条，都是和角色的重新认识与冒险。

Q：“电波”的 800 场演出和普通场次相比，有什么不一样的心情？

朱洁静：这场演出更像是一场团圆——所有因“电波”结缘的朋友都聚在了一起，是见家长、见爱人、见朋友、见老师，氛围特别温暖。除了想把最好的状态展示给观众，更多的是借着这个契机回望过去的历程，珍惜当下的舞台，也期许“电波”能有更好的未来，走得更远，让我们能一直用“跳舞”喂饱自己的精神。

Q：“电波”有很多忠实观众，甚至有人从海外、全国各地赶来 N 刷，想对这些观众说些什么？

朱洁静：千言万语汇成一句“谢谢”，但这份谢谢比以往更重，包含了太多的情感。感谢那些刷了无数场的老观众，感谢跟着老观众来的新观众，也感谢兜兜转转又回到“电波”的观众。演员和观众是鱼和水的关系，没有观众就没有我们的舞台事业，是观众成就了我们，也成就了如今的舞剧市场。现在的观众特别棒，他们的思维、认知、表达能力远超我们的想象，也会给我们提中肯的意见和建议，这份长情和真诚，让我格外感激。

Q：800 场演出里，有什么是你觉得始终没有改变、会一直传承下去的？

朱洁静：对跳舞、对工作的热爱永远不会变，而对于“电波”这部剧，我们对舞台的敬畏、对本职工作的坚守、面对观众的赤诚之心，也永远不会改变。百场不易，800 场不易，未来的 1000 场也同样充满挑战，但只要大幕拉开，每个舞台人都带着纯粹、赤诚的初心去表演，这份对舞台的“干净”的热爱，希望自己和所有舞蹈人都能永远保持。

成长的道路：导演的指引与搭档的陪伴

Q：韩真、周莉亚两位导演对你的演艺生涯影响深远，能聊聊她们带给你的帮助吗？

朱洁静：两位导演对我、对上海歌舞团每一位舞蹈演员的帮助都无法用量化的方式衡量。她们打破了舞蹈

11 月，当舞剧《永不消逝的电波》迎来 800 场纪念演出的时候，朱洁静在谢幕时没忍住落下泪来。从 2019 年首演以来的 7 年时间里，她数不清自己多少次以“兰芬”之名在台上起舞，但这一次的感动似乎格外不同。

因为生病，她曾许久没有出现在剧场舞台。但今年，从上半年抱奖而归的《朱鹮》，到下半年迎来 800 场纪念的“电波”，朱洁静终于在慢慢回归。“电波”800 场纪念演出前，她穿着一身简单的白 T 恤、宽松的灰色西装外套和牛仔褲现身采访，笑着跟大家打招呼，说自己“以前高高瘦瘦的，结果现在是白白胖胖。”大家都笑了，大概心里都觉得：真好，还是那个爱开玩笑、带着些爽气的姑娘。

我们欣喜于再次看到这样活力满满的她，从那个舞蹈尚属小众的年代走来，到如今在舞台、综艺和银幕上大放异彩，朱洁静有了很多成长，但又好像有些东西一直没变。新闻晨报《她说》专栏记录了这一特别时间节点下和朱洁静的对谈，聊聊她最熟悉的舞台，和舞蹈之外全新的生命感悟。



演员在“跳舞”和“表演”之间的壁垒，让我们从浅层的表达，走进了舞剧更深邃、更广阔的世界。她们对艺术有着极致的较真，每一个细节、每一个环节都亲自把关，这份对待专业的敬畏与严谨，是我一生要学习的榜样。

哪怕现在导演不会像从前那样严厉，一个动作一个动作地纠正我了，但只要哪一天演出知道有导演坐在台下，你的汗毛总归会比平时竖得多一些。这不是害怕，而是彼此之间的尊重和磁场的力量。

Q：都说导演很严格，当年她们对你最常抠的细节是什么？

朱洁静：“兰芬”这个角色需要内在的定力和淡然，是“落在地上”的状态，但我过去跳舞习惯“张牙舞

爪”、追求外放的力量感，这种一张一合的反差，让我一开始处处出错。导演总说我：“朱洁静，你又疯了！”“朱洁静，你乱使什么劲儿！”

的确，“兰芬”是一个在生活里很温婉的上海女人，作为舞蹈演员，你不能让观众看出表演的“使劲”，要把力量收在里面。也是在两位导演的引导下，我学会了用理智控制感性，收起锋芒。我才明白，越是安静地站在台上，人物的能量反而能辐射得更远，这份克制让我对表演有了全新的理解。

Q：你和搭档王佳俊从附中一路相伴，舞台上更是密不可分，如何评价这份搭档情谊？

朱洁静：我们是相互成长、彼此见证的关系。从舞蹈学校附中一起学习、进团工作，到成为舞台上不可分割的搭档，他见证我的成长，我也看着他一路走到现在。如今这份陪伴早已超越了合作的层面，真的很像老夫老妻。有时候哪怕都在一个房间里，也不会说太多话，就是各玩各的手机。但我们是默契的，一个眼神就能明白彼此。

舞台上我们是百分百掏心掏肺地信任，这份信任让我们即便随着年纪增长、身体机能有所下降，也能让角色和演员贴得越来越远——站在舞台上的那一刻，我是真的把他当成自己的丈夫，全然投入对角色的情感。

外界看到的是我们的光鲜，只有我们彼此知道对方走过的路、受过的伤、流过的泪，这份珍贵的信任，我希望能藏在舞台表演里，让观众从我们无声的表达中，感受到人与人之间最真挚纯粹的情感。

人生的进阶：与舞台和解，拥抱生活

Q：现在如何平衡生活和工作？身体状态还可以吗？

朱洁静：我刚刚开玩笑说我以前是高高瘦瘦，现在是白白胖胖，就很好。我要把多一些时间留给自己，跳完舞以后可以肆意地去生活，这种快乐和能量反过来可以更好化身为舞台上的生命力。我现在觉得我平衡了工作和生活，也放过了自己以往完美主义的心态，开始接受自己的不完美，也开始包容自己真的做不到的事情。现在会发自内心地觉得比以前更快乐了。

Q：不跳舞的时候，会做些什么放松自己？

朱洁静：和很多普通人一样，我会躺在床上刷一整天剧、吃薯片喝奶茶、和朋友吃夜宵，以前有很多想做却不敢做的事，现在变成只要想做就会去做。

有时间我也会去看各类演出，比如今年在中国上海国际艺术节看的德国的话剧（好爽哦！）、在乌镇戏剧节看的《人类之城马拉松剧》，还有很多先锋的女性题材作品我都很喜欢。跳舞的时间长了，在观众席总坐不住，总想回到舞台上，觉得在那里收获鲜花和掌声才是幸福。现在我却能安心坐在观众席里，为好作品使劲鼓掌，也真切感受到了作为观众的幸福。

看完这些优秀的作品也激发了我自己新的想法，试着从舞台表演者转向幕后创作者。看是不是能做导演、推出自己的作品，我要顺着这份创作的感觉往前走。

Q：转型做导演后，还会继续跳舞吗？

朱洁静：跳不跳、演主角还是配角，现在对我来说都没那么重要了。我对跳舞这件事变得更松弛，不管是站在台前还是幕后，出场 120 分钟还是 1 分钟，都不会再用“量化”或“排序”的方式定义自己的价值。一个好演员要经历的人生阶段有很多层，我不想原地踏步，希望跟着年龄和生活的变化，一步步走向自己的 2.0、3.0 版本，只要能在舞台相关的领域里持续成长，形式并不重要。