



## 短剧精品化浪潮中火爆出圈

## 演员孙艺燃：向前看，走下去

挑战跨龄出演  
与“神仙妈妈”蔡晓艳双向救赎

新闻晨报：《家里家外》两季大获成功，尤其最近第二季的蔡晓艳年龄跨度很大，对你有难度吗？

孙艺燃：最难的是如何让观众相信我是“自然老去”，而不是“刻意扮老”。这部戏的妆造很克制，为了美感，我们没有刻意化老妆，更多的要靠表演。我会试着从面部肌肉、身体状态还原那种自然衰老的感觉。在我心里，蔡晓艳是个很有干劲的人，哪怕上了年纪，她的内核没有变。打儿子陈三轮的戏份，她还是会像年轻时一样冲起来，但我会设计她有腰肌劳损之类的小毛病，动作要比年轻时慢，这些都是可以通过细节呈现的。

新闻晨报：后期生病的戏份也让人挺惊讶的。

孙艺燃：对，后期为了演生病的戏，会把皮肤画黄，眉毛也很淡。我当时提出要加一点白发，主要是发根——蔡晓艳平时不会让自己过得粗糙，日常可能会染发；但等到了医院，发根就渐渐变白了。我还查了肾病的症状，去接近病人有点水肿、有点掉头发的憔悴感觉。有一个很巧的细节是，拍摄前半个月，我一直在打点滴，所以手上的针孔都是真的。对角色塑造来说，这怎么不算一种阴差阳错的幸运呢？

新闻晨报：回头看第二季最难忘的戏份是？

孙艺燃：我到现在都还没敢看第二季，刷到片段都要赶紧划走，怕自己看得哭了，眼睛会肿得没法工作。一定要说，生病的戏，确实是我从看剧本时就觉得有点难面对的，演的时候我也要求自己克制：蔡晓燕是这个家的主心骨，如果她也因为病情崩溃，这个家就垮了，所以我拼尽全力也要忍住不哭，稳住这个家。

新闻晨报：原班人马的拍摄氛围对你有什么帮助？

孙艺燃：《家里家外》这个题材要求我们不能有表演痕迹，否则就会让观众跳戏，而我们这个组的氛围完全就像一家人，演员演的是“家里”，工作人员是“家外”的邻居，每天生活在一起，非常熟悉、默契。

新闻晨报：观众称蔡晓艳为“神仙妈妈”，你觉得她最打动人的特质是什么？

孙艺燃：核心是“尊重”吧，她尊重每一个孩子的独特性，不会觉得“我是为你好”所以“你得听我的”，她包容、温暖地对待他们，也很能站在别人的立场上考虑问题。

另一方面我会觉得这个角色和我是一种“双向救赎”吧——我更理解我妈妈了。我性格大大咧咧的，以前每次我妈妈送我去机场，她都很喜欢摸摸我，那时候我老觉得不适应；但演蔡晓艳时，我真的能代入妈妈的心情：爱孩子，看着他们做什么都好，有时候还会想上手摸两下。其实是孩子大了，妈妈很珍惜每一次能相处的时间，才会有那么多温馨的“小动作”。

新闻晨报：如果还有第三季，你希望是什么样的故事？

孙艺燃：还挺难想象的，毕竟第二部已经演到孩子们都成家了，再往更大年龄演，我怕我够不着，反而让大家跳戏。所以我反而很期待会不会有情景喜剧式的、表现这一家人日常的作品，像小时候看的《武林外传》《家有儿女》，让大家常看常新的生活流作品。

逐梦步履不停  
难熬时路边哭一场就好

新闻晨报：你什么时候确认想要从事表演这件事？

孙艺燃：我是那种很少对人生目标迷茫的幸运的人，小时候就夸下海口说我要成为演员，要上电视。那时候我并不知道演员的意义，连家长也不太相信我的决

在短剧精品化浪潮中，孙艺燃有幸运的一面。

2025上半年，她的名字随着一部说着川渝方言的爆款短剧《家里家外》而家喻户晓；戏中那个坚韧、善良、勇敢守护家庭的“歪婆娘”蔡晓艳，让很多观众念念不忘。年末，《家里家外2》《掌上齐眉》两部新作上线，她既挑战20多岁年龄跨度演活了“神仙妈妈”蔡晓艳的人生下半场，也诠释了“重生复仇”的果决贵女苏锦沅。

但在戏外，这个从小就梦想成为演员的女孩，和许许多多为梦想奋斗的人们一样，哭过也要站起来继续闯。在CMG首届中国微短剧盛典上，她拿到了年度女演员奖，一句含泪的“走上舞台的这9秒我走了9年”，打动了很多人的心。

在接受新闻晨报“她说”专栏采访时，孙艺燃和我们娓娓道来这条追梦之路的笑与泪：有上海求学的收获与成长，有无戏可拍时的徘徊与自我鼓励，也有陡然成名后依然不断打磨演技的坚持。这个全年无休、把“插空睡觉”当解压方式的姑娘，用真诚与坚守证明——热爱可抵岁月漫长。



心，但我就一直往这条路上走，一直朝着这个目标努力。

新闻晨报：在上戏的科班学习带给你哪些收获？

孙艺燃：刚上大学的时候，我们整体的训练还是偏舞台化一些。很幸运的是，我们学校当时引入了迈斯纳体系的表演课，这个表演体系里有很多方法教你在镜头前表演，我们慢慢开始把之前学习的方法和后来新的体系去做结合，加上学校也有很多大师班、创想班让我们学习体验，打了很好的基础，慢慢地好像变得更自然了。

新闻晨报：你在CMG盛典说到“9秒走了9年”，中间有没有很煎熬的时候？

孙艺燃：有，我有过2年7个月零3天没有戏拍，但就算是那两年，我也没有放弃，一直在试戏。最难熬的可能是2019年，当时原本有很多工作，还计划一边拍摄一边补之前拍戏落下的课程，最后却是一整年都没拍戏，快挺不过去的感觉。我们学校在静安寺旁边，我当时的消遣就是去华山路骑车，那一带晚上也不熄灯——我很喜欢上海，不仅因为它是不夜城，更因为它让我觉得无论多晚，依然有很多人在努力。所以我告诉我自己，为什么要放弃？没有谁的拼搏不辛苦，逼自己一把吧！

那时候我还经常从静安寺走到外滩，每次站在外滩，我就会收获很多能量。难受了，有时候我在外滩哭，有时候就坐在静安寺的路边哭，反正谁也不认识我。哭完擦了眼，就继续回去该干嘛干嘛。我也很感谢上

海，哪怕我坐在地上哭，也没有人赶我走——要是那时候再有人赶我，可能真的要崩溃了，但整个城市悄悄包容了我的脆弱。

新闻晨报：会给想进入这个行业的后来者什么建议？

孙艺燃：这一路每个人都不容易，我能给的鼓励，是千万别回头看，不要停下来，越是回头越容易害怕。你要一直往前看，接着往下走。你也要相信，做了一定有用，不做一定不会有结果。表演这一行，痛苦与失败的经历也是滋养，经历越多，越有可能呈现人生百态。这是我在上戏的台词老师告诉我的，“活下去，一切都是你的财富”。最后我想说，别跟别人比，跟自己比。人最怕的是和别人比较，还因此否定自己、让自己焦虑。无论之前有怎样成功的作品，你想办法超越自己就好。

持续“卷”创作  
挑战更多底色复杂的角色

新闻晨报：作为科班出身的演员，最初对演短剧顾虑吗？

孙艺燃：我很幸运的一点是在刚接触到短剧时，就拍了《家里家外》这样的精品项目。听花岛的剧本和团队很用心，让我一开始就进入了沉浸在角色里、好好去创作的氛围。非要说区别，我更多是考虑短剧节奏相对快，需要在更短的时间内展现出情绪变化——不能只演结果，还要呈现情绪递进的过程。

新闻晨报：短剧市场精品化趋势明显，竞争也更激烈了，有压力吗？

孙艺燃：确实市场越来越好，有更多人愿意去做精品化的项目，我们的选择也变多了。这是好事，也是压力，我现阶段最大的难题就是怎么能选择更好的剧本、团队，再创作一个像蔡晓艳这样活灵活现的角色。

新闻晨报：有人说目前市场迭代快，女演员面临的挑战更大，你怎么看？

孙艺燃：相对辛苦一点吧。不管拍横屏还是竖屏，我观察到女演员们会更“卷”更拼命，但与此同时大家也惺惺相惜——我们都知道，你必须不断用作品积累口碑，不能停下来。所以我希望大家都有更多的选择，一起去创造更好的作品，行业才会越来越好。

新闻晨报：现在你的工作节奏是怎样的？选戏的标准是什么？

孙艺燃：基本上是连轴转，除了年中休息了7天，今年不是在上戏，就是在上班的路上，忙拍摄、宣传，也上了演技类综艺。我觉得关键还是要好剧本，有时候我们以为拿到了想拍的题材，但实际不是那么一回事，所以更要注重。

新闻晨报：回头看有没有哪些作品对你影响很大？

孙艺燃：我很爱琢磨，我经常会大量看那些高热度、高口碑的戏，从市场的反馈中学习。这可能是因为有一次回头看自己刚上大学时拍的戏——拍的时候明明觉得自己拼尽全力演了，结果成片里却是每一场戏都太用力，反而让角色扁平。后来，我会告诉自己，演戏要更加松弛，随着人物的心态去表演，既保证人物走心，也要用观众能接受的方式呈现。

新闻晨报：未来想尝试什么样的角色？

孙艺燃：我不想给自己设限。我最高兴的就是看到有观众说，刷到我的戏，得看两眼才反应过来原来是我。我觉得每个角色应该有自己的样子，而不应该都是我的影子。现阶段还是希望尝试层次更丰富的人物，包括成长经历更曲折、底色更复杂的“恶女形象”。