

她说

loud and clear

●金莹（编剧、纪录片导演）

2025年第一部编剧署名的电影作品《菜肉馄饨》从年初杀青到深秋在电影院上映，我的第一本中篇小说集《菜肉馄饨》出版，这个故事还被上海评弹团改编成了评弹版《菜肉馄饨》。2025年是我的“馄饨年”，朋友说看这三部作品犹如吃了三碗馄饨，汤馄饨、麻酱拌馄饨和油煎馄饨，都是馄饨但各有特色又内含不同滋味，让人回味无穷。我也继续当着纪录片导演，业余时间继续跟着老师学习古琴。所有经过的路、遇见的人、感受到的起伏心情都是生命的一份馈赠和输入，第一次清晰感受到可以用我的笔或镜头将它们转化和输出，让更多体会到治愈和觉醒的力量。

希望这个专栏能发现更多女性创作者的灵光，挖掘出她们心灵深处的坚韧，也和这些创作者一起彼此点亮，继续前行。

●潘晓璇（上美影编剧）

过去一年，我深耕《灶君请吃糖》《欢迎来到北北家》等动画系列片项目，在创作中打磨细节、沉淀表达。动画从来不是速成的艺术，每一个角色的鲜活、每一段故事的动人，都离不开长期投入与反复雕琢，这一年的坚守，既是对创作初心的回应，也是对动画事业的敬畏。新的一年，期待这份深耕能迎来破土成长，希望栏目以微光汇聚星河，以柔肩守护生灵，女性力量在坚守中绽放，在阳光下璀璨。

聆听“她”叙事 续写新篇章

2025年，我们走进四十多位文艺、体育等领域杰出女性的世界，以“她说”为媒介，记录她们在职场上的突破、生活中的智慧与人生中的感悟。这些声音如同繁星，在不同的天空领域独自闪耀，又共同织就了一幅当代女性奋斗与成长的壮丽图景。

这些对话的意义，在于构建多元的“她叙事”。长久以来，女性故事常被简化为单一维度的叙述。我们专栏中的每一篇专访，都是在尝试打破这种简化：女导演谈论美学与权力结构，女艺术家分享时间管理的艺术，运动员和教练员述说成绩与自我的关系……这些丰富而立体的叙述，共同拓展着“女性经验”的边界。这些记录的力量，在于创造跨界的“回音壁”。文艺与体育，看似不同的领域，却同样关乎人类对卓越、美与极限的追求。当不同领域的智慧相互映照，读者获得的启迪往往是多维的。2026年，我们将继续聆听、记录、传递。在这个快速变化的时代，个体的真实声音尤其珍贵——它们抵抗着标签化的洪流，保存着经验的质感与思想的复杂。每一位女性的故事，都是时代叙事中不可或缺的一笔；每一次真诚的分享，都可能成为另一人前行的微光。

邀请您继续关注这个专栏，在这里，听见她们，也听见自己内心可能的声音。

——《她说》栏目组

●毛尖（影评人、华东师范大学教授、作家、中国文艺评论家协会副主席）

2025年，世界以肉眼不可见的方式在变化。有些工作消失了，有些人群消失了，同时有些奇怪的论调会冒出来，比如要让鲁迅禁烟，又比如在喜马拉雅山脉高寒地区放烟花，还取名“升龙”。这社会人来人往，社会人摩肩接踵，但烟火世界有自己的生龙和活虎，虽然短视频饱受诟病，但我们也因此得以看到大地上的劳动者，工地上的四小天鹅，他们拿着铲子锤子跳出生命的真正芭蕾，看到平均年龄八十岁的乡村F4，他们还在向年轻人示范活到老爱到老，这些，都是我们的中国。感谢新闻晨报，始终为我们预告祖国的清晨和青春，也祝晨报不老。

●Norah（脱口秀演员、SpicyComedy主理人）

2025年围绕喜剧做了好多不同的尝试，包括开了SpicyComedy的第二个剧场，带着Spicy team去了12个不同的城市做英文巡演，在新加坡和东京做了上海话的个人演出，在《喜剧之王单口季》认识了很多新朋友等等。希望2026年可以把精力更加集中在个人的内容创作，这句话已经说了两年，希望明年真的可以实现，立个flag的flag。

●崖丽娟（当代诗人、诗歌评论家）

《最美的画面》
历劫的心，不肯老去
饱尝了生活的苦辣酸甜
成熟的感情
如酒一样醇厚浓酽
走过人生的春夏秋冬
不管荣辱恩怨
穿过泥泞，身后的风景
永远是，最美的画面
昂起高傲的头颅
面对挑战展开笑颜
用真诚，将生命之书
装订得无比庄严

●侯唯唯（乐高专业认证拼砌大师）

2025年，我的一大收获就是与新开放的上海乐高乐园度假区深度合作，主导乐园大型乐高拼搭装置的共创并培训、评估玩乐活动专员，以期“寓教于乐”，打破对玩乐的偏见，更好地拥抱这样的美好体验。

我觉得《她说》专栏特别好，作为大众媒介，它能广泛探讨女性相关话题，助力培养社会对女性的整体认知，还为我们这些埋头做事的人提供了表达的重要平台。

●范忆琳（上海长宁区体校体操教练员）：

这一年于我是“转身再出发”的旅程：年初从退役培训班起步，6月在大学毕业的节点完成了退役仪式。如今站在教练员的新岗位前，会紧张能否把赛场经验转化为助力新人的底气，但运动员的韧劲会推着我稳稳向前。新的一年，愿自己能快速成长、胜任教练的角色；也祝《她说》专

栏继续传递更多真诚的故事，陪伴更多女性在各自的赛道上闪闪发光。

●李玲玉（歌手、演员）

时光荏苒，2025年的征程已近尾声。这一年，于我而言，是身兼母亲与事业人的双重身份，在奔忙与平衡中寻找自我节奏；这一年，我告别了“非此即彼”的焦虑，在事业与家庭的经纬里，织就更好的自己。于烟火日常和舞台灯光里，完成了自我的责任担当。感恩自己的努力坚持，感恩每一个朴素平实的当下，更感恩支持我喜欢我的每一位朋友，祝新的一年遇到更好的自己！

●王婉娜（越剧演员）

今年对我来说是一个收获与感恩之年。四月，我参加了《越动青春》并有幸夺得冠军；7月，我举办了从艺以来的首个人专场《新生》；9月，我带着新版《北地王》在宁波和上海演出……可以说是一步一个脚印，收获满满。更重要的是，在我腿上“暂住”三年的钢板终于在10月取出，让我能够彻底恢复，以更好的状态重回舞台，所以对我来说，这是充满喜悦与成长的一年。步履不停，迈向2026年。新的一年，我希望能多多演出，有更多交流展示、跨界探索的机会，鞭策自己不断进步。

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任

见·证·她·们·始·终·在·场

