

她说

loud and clear

Her story



陶慧敏：半生戏缘，自在最美

天上掉下个林妹妹

有一位越剧戏迷的母亲，陶慧敏爱上越剧，何其自然。小时候，她总是跟着母亲一起看戏，光是越剧电影《红楼梦》就看了五遍，“那时候年纪小，也不太懂，只觉得演员装扮和唱腔旋律非常优美，就很喜欢。”

12岁那年，陶慧敏从近百位报名者中脱颖而出，考入瑞安市越剧团，戏曲之美也由此融入了日复一日的训练之中：风吹日晒也好，雨雪交加也罢，每天清晨4点半雷打不动练功，其中毯子功由京剧出身的老师打底指导，老师们教得仔细，要求也严格，哪怕如今回想起来也要感叹“练得很苦但特别扎实”；而比身段功夫更考验陶慧敏的，是一口温州话的她要从零开始学嵊州话，“两个语言体系完全不一样，刚开始根本听不懂，我很幸运的是台词老师就是嵊州人，所以语言关过得还算顺利。”

也是从那时候开始，她与林黛玉这个角色结下了不解之缘。“第一次唱林妹妹，我十三四岁，刚学戏没多久。”她回忆说：“那时候只是想着模仿老师的动作，眼神怎么准确，怎么做得漂亮，只注重表演技巧。”而现在，经历了岁月沉淀后的她，对林黛玉有了更深刻的理解。“现在更懂得她骨子里的清高、倔强以及内心的孤独，还有她那份不变的真和傲。”

1983年，陶慧敏成为第一批入选浙江小百花越剧团的成员之一。让她意想不到的，在学习《葬花》时，团里特别将她送到上海，向王派宗师王文娟当面求教——那位童年大银幕上的“林妹妹”，成了耐心慈祥的老师。讲到黛玉背着花锄走来的动作，王文娟的提醒是“仿佛有柳丝触到面庞”。这份细腻的指点，让陶慧敏豁然开朗：“后来我就懂了，要想象风正好吹到柳丝，它拂过你的脸，你会轻轻把柳丝拨开，这样的动作才够自然灵动。”

这份少年时代的求学与成长的记忆，也影响着今天的陶慧敏：参加戏曲节目，她义不容辞；进校园普及越剧，她亲力亲为。在她看来，戏曲是中式美学的极致表达，“都说年轻人追求浪漫，中式美学才是最顶级的浪漫”。而陈丽君、李云霄等越剧新星的走红，更让她倍感欣慰，“有了标志性的人物，才有了那么多年轻人的追随与了解，这对越剧文化来说是很好的传播”。

大银幕的成长之路

越剧与影视的互动由来已久，但对陶慧敏而言，她的影视之路，起步虽然迅速，却步步扎实。1984年，越剧电影《五女拜寿》公映，在片中扮演“五凤”的陶慧敏虽然戏份不多，却在很多人心中留下了难忘的影子；第二年，《五女拜寿》的导演于中效、陆建华夫妇筹拍电影《美丽的囚徒》，再次向陶慧敏伸出橄榄枝，这也成为她正式踏入故事片创作的起点。

命运的转折接踵而至：因为看到《电影世界》杂志上陶慧敏的封面，当时正在为六集八部系列电影《红楼梦》选角的导演谢铁骊一眼相中了这个气质出众的江南女孩。由于拍摄时间需要三年之久，谢铁骊更专程飞往杭州向浙江小百花越剧团“借人”。

如今回看，系列电影《红楼梦》可谓群星荟萃：除了“林黛玉”陶慧敏，还有“薛宝钗”傅艺伟、“贾母”林墨予、“王熙凤”刘晓庆、“秦可卿”何晴、“史湘云”马晓晴、“紫鹃”陈红、“妙玉”何赛飞、“刘姥姥”赵淑蓉……用陶慧敏自己的话说，当年的她面对突如其来的邀约第一反应是“懵了”，“那时候完全是新人，还好谢铁骊导演像爷爷一样，对我们特别好。”



陶慧敏走出机场，迎接她的是一群身着戏服群的“小宝玉”“小黛玉”。熟悉的曲调响起，她陪着他们一起唱，一招一式几乎已经成为本能。这是浙江卫视《越韵中国年——2026越剧春节晚会》为陶慧敏安排的“惊喜彩蛋”——从十多岁与“林妹妹”结缘，数十年岁月流转，这个角色于她，早已不是舞台上的形象，而是相伴走来的知己。

2月18日（大年初二），陶慧敏将在这个舞台上再次出演越剧《红楼梦》中的林黛玉，这也是她第四次加盟浙江卫视越剧春晚。纵然常说自己已离开戏曲许久，但越剧情结早已深入骨髓。于陶慧敏而言，登上这个舞台，既有尽一份力传扬越剧文化的用心，也多少带有点“同窗会”的意思：2024年，她和茅威涛、陈辉玲一起重现了《西厢记》；去年，她携手自己的启蒙剧团瑞安越剧团的新秀吕佳容演绎了《琵琶记》，“能把原来形象再呈现一遍，心情很不一样”。

在彩排间隙，陶慧敏接受了新闻晨报《她说》专栏的采访：聊戏曲，是少时晨起练功的苦与乐；聊表演，有前辈大家们的悉心指点；聊人生，她深信自然的力量：青春有青春的美好，此刻有此刻的自在。



“谢铁骊导演的要求是‘三分生活七分戏曲’，所以我们组里光是浙江的戏曲演员就有六七个。”在陶慧敏的记忆中，除了日常用功外，最大的乐趣就是观摩学习众多

专业演员的表现，“像晓庆姐等前辈，只要他们拍摄，我就会在旁边‘偷戏’，学习他们表演的分寸感。当然，他们也会特别愿意教，让我学到了很多。”

《红楼梦》的精彩表现，让陶慧敏入围第十三届大众电影百花奖最佳女主角，她的影视道路越走越顺：1990年的《杨乃武与小白菜》又让她成为一代人心中“江南美女”的代名词；《我爱我家》里的小晴表妹，温婉外表下有小小算计，同样让人眼前一亮；再后来，军旅剧《DA师》《追日》等让她展现出英姿飒爽的一面……在她看来，戏曲与影视本就相通，“戏曲表演有很多程式化的东西，影视则偏自然，但两者都有语言节奏和人物关系，就看你怎么融会贯通。”

不困于年龄，不缚于容貌

横跨戏曲与影视两大领域，也曾身处红遍大江南北的“顶流”位置，陶慧敏的人生态度，却始终顺其自然。30岁那年，她在电影《少年雷锋》中扮演雷锋的母亲，从容地开始探索更为成熟的角色。

从当年怀着童真演起，到如今成为偶像剧女主角的“妈妈”，她形容人生的每个阶段，关键在于摆正自己的位置，“最火的时候我也没觉得我有多火，现在我也不觉得自己差到哪儿去，毕竟我一直在做着自己热爱的事情”。说着，她调皮一笑：“我生活中也喜欢看美女，观众肯定也爱看，我在现在的年龄段保持自己最好的状态就可以了，别非要和年轻人比呀！”

这份清醒，让恰逢本命年的陶慧敏丝毫没有所谓“年龄焦虑”：“再焦虑你也得老，还不如不焦虑，是不是？”在她眼中，自然老去就很好，心态好更重要，把一年年的时光飞逝看成再寻常不过的事，“你非要折腾，可能有半年看起来年轻，但一旦衰老会觉得更可怕，还不如自然老去，有点皱纹也没有关系。”

我们好奇，一路走来，有没有被“江南第一美女”的标签影响过？陶慧敏并不讳言，演员往往是被动的。演惯了温婉的江南女子，外界找来的几乎都是温柔、贤惠的角色，很少有人能想到她身上还有别的一面，“你总是演这种类型的角色，当然也会觉得缺乏挑战。我记得当初在《霓虹灯下的哨兵》里演特务，也是因为我们团里（南京军区前线团）改编这部作品，他们了解我，知道我能胜任，才敢让我演。”

或许也正因为这样，陶慧敏的主动选择才变得更加重要。最红的时候，她也有“被掏空”的焦灼感，所以干脆一口气推了8部戏，老实实在话剧舞台磨炼了大半年，“别人想不通，但我不后悔，我想清楚了应该在这段时间做这件事，就只管去做，不需要想太多”。

如今回看，她直言表演路上的选择与被选择都自有规律，“年轻时总想尝试新事物，我告诉自己放手去做；后来我发现如果能把一类角色演好，让观众接受，我心里也觉得挺好。”她直言，关键在于能否把握机会，“你要认清自己的能力，要么不做，要么做到最好。只要我相信自己能胜任，且机会在眼前，我就一定会好好完成。”

专访尾声，被问及“选择与努力哪个更重要”，陶慧敏给出了最实在的答案：“演员的选择往往由不得自己，更多时候是被选择。但如果有幸被选中，又恰好喜欢这个角色，就必须付出努力——天上不会掉馅饼，所有的收获，都源于全力以赴。”

文 / 晨报记者 曾索狄
图 / 受访者供图
插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任
见·证·她·们·始·终·在·场