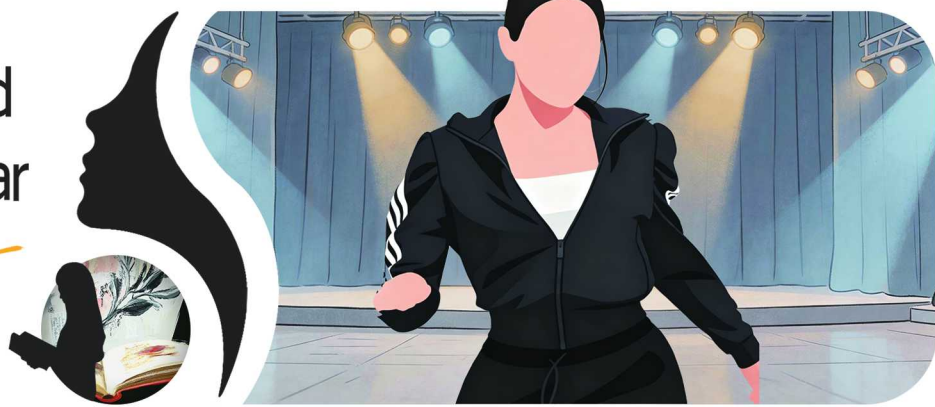


# 她说

loud and clear



## 当爵士舞 OG 跳出舒适圈

# 淡淡：再一次，乘风而上

### 这一次，为自己而战

很多人认识淡淡，是从《乘风 2025》开始。

作为节目史上首位女性舞台总监，她以过硬的专业能力、细腻的共情力，陪伴上一季姐姐们闯过一关又一关，成为节目中不可或缺的“定海神针”。

但少有人知，在她内心深处，一颗关于舞台的种子，早已悄然埋下。

“以前大家谈到‘奔三’，好像觉得这意味着不再青春；但‘浪姐’这些年，慢慢给女性植入了一个观念——奔三了，我反而具备了去乘风的资格。”淡淡说，她很早就以观众的身份守着这个舞台，脑海中不止一次闪过站上舞台的念头，只是没想到，最先到来的，是担任舞台总监的邀约。

“那个时候又兴奋又有点害怕，要当这么大一个节目的舞台总监，得有相当大的底气才行。但转念一想，在幕后陪伴姐姐们也是一种选择，而且我擅长做这件事，为什么不用我的方式去乘风破浪呢？”

正是一整季的付出与陪伴，淡淡被越来越多人看见，她心中那份对舞台的渴望也重新被点燃。“我希望命运掌握在自己手上。所以确定第七季要开播时，我觉得我不能等——不管是等节目组第二次邀请，还是等一个缥缈的机会，我都要站出来为自己发声。”

淡淡说，点击发送那条参赛申请的信息时，她已经赢了。“结果不那么重要，我已经做了最大的努力。”

然而，身份的转换，远比想象中更具挑战。重返《乘风》，昔日的“职业病”让她频频“出戏”：姐姐们一句“淡淡老师教我跳舞”，她会下意识立定站直、拍着胸脯保证：“没问题，交给我。”下一秒，她猛然惊醒——“今年我是来当姐姐的，我不要‘师妹’那么重。”

比起心态的调整，更大的挑战还是唱歌。从调音沟通到表情控制，从气息稳定到镜头感，她几乎要从头学起。淡淡并不讳言，舞蹈是她的长板，却也反衬出其他弱项：“我甚至需要弱化一些舞蹈幅度，不然在台上看起来像个伴舞，而不是中心。怎么去平衡身体与声音的停顿、舒展？这些太难了。”

但也正因如此，她终于不必再故作坚强。“作为舞台总监的时候，我不可以表达我的恐惧。”从前，面对姐姐们的焦虑、崩溃、害怕，她不能露怯，只能稳稳接住，一遍遍安慰“我相信你”；而现在，她可以坦然承认：“我真的害怕，怕记不住歌词，怕找不到镜头，也怕团队动作不整齐……”允许自己害怕，成了如今最勇敢的自洽。

### 这条路，要走一辈子

13岁以前，淡淡曾是一名专业的游泳运动员。

这段在泳池里度过的时光，让她养成了永远向前冲的性格：“下水以后，不到不得已是不可以上岸的。一个人接着一个人，你落后了，后面的人就会超越你，你会一直被撵着往前走。”

“停不下来”的韧劲，后来也被她完整带进了舞蹈里。结束运动生涯后，她机缘巧合迷上跳舞，从被街舞的动感触动，到对爵士舞一见倾心，她一头扎进了全新的世界。可由于运动反弹，十五六岁时的淡淡，并非传统审美里的“标准”舞者身形，在台前屡屡碰壁。

“那时候身体肥胖，没有机会站在台前，我就去教室，把教室当成我的舞台。”说起16岁在健身房当舞蹈老师的经历，淡淡笑着回忆，面对一群带着孙辈来打发时间的叔叔阿姨，她必须假装成18岁，用气场和口才说服大家：

《乘风 2026》的直播中，淡淡常常闲不住：压压脚背，劈个一字马，灵动又可爱。

“职业病，待不住。”她爽朗回应最近被镜头捕捉到的一系列“神图”，眉眼间透着独有的英气与坦诚。

在国内街舞圈，淡淡这个名字掷地有声——她是参与制定考级标准的爵士舞 OG，是芒果 TV 女性励志节目《乘风》史上首位女性舞台总监，是总能在幕后兜底的“定海神针”。但当她真正站上《乘风 2026》的舞台，那份掌控全场的“确定性”突然被打破了。

从当年不服输的游泳运动员，到打破身材偏见的专业舞者，再到如今敢于暴露短板、直面唱跳恐惧的追梦人，淡淡的选择向来清醒。在接受新闻晨报“她说”专栏独家专访时，她坦言，如今的自己不再试图掩饰恐惧，也不执着于完美，而是要一步一个脚印，有收获，再出发。



我值得你跟着学。

“我知道他们不是认真来跳舞的，但我要教得非常认真，甚至要教不简单的东西。周一到周五老师教给我的，我周末就教给他们。我练习，他们学习，我也有了收获。”

或许从那时候开始，她就相信，这条路，要走一辈子。“这些年我一直训练自己的表达能力，希望哪怕50岁跳不动了，我坐在这里，也一样能教出好学生。”

在她的教学哲学里，有一个极其朴素却深刻的感悟：要成为一个好老师，首先要学会当个好学生。“只有真正当过学生，你才能在当老师时体会学生的感受，才能在教学过程中，给予不同性格、不同特点、不同目标的学生最适合的引导。”

跳得越久，教得越多，她越习惯用舞蹈的逻辑理解世界。毕竟，很多道理隔行不隔理，深耕一个领域到深处，自然会生出哲思。“跳舞就像照镜子，它反映的就是你当下的性格，以及你需要去面对的人生课题。”

作为中国爵士舞的领军人物，淡淡不仅斩获诸多海内外大赛桂冠，也参与编订《中国舞蹈家协会爵士舞等级考试》教材，亲手搭建起专业体系。对于当下的舞蹈行业，她给出一个“逆流”的建议：“别走太快，国内不缺舞者，但缺好舞者。”

她见过很多年轻人，学了三五年就急着赚钱，一旦被卷入商业循环，就很难有时间沉下心深耕技术。“舞蹈工作室遍地开花，需要大量老师支撑。有些老师还没培养成

熟就开始教课，自己都没有时间练习……好舞者就变得越来越少。”

所以，她希望专业舞者能再慢一点，再扎实一点。就像她常举的例子：张学友一首《祝福》唱了几十年，为什么重听依然动人？

“那背后是一种真正高超的技巧。我回头会想，不用着急洗掉大众认知给你的符号，享受符号很重要，它也是一种能力。跳舞也一样，不要太喜新厌旧，要享受它，直到它完全融入你的身体里。”

### 不完美，就不追梦吗？

行业 OG、跨界姐姐……某种意义上，你可以给淡淡贴上很多“爽文大女主”的标签。

可只有她知道，所谓乘风而上，本身就是披荆斩棘。“小时候减肥的故事可太多了！”她轻描淡写提及的“身宽体胖”，曾是横在职业路上的一座山；而真正让她与自己和解的，是意外发现自己给了不少同样身材的女孩力量：“原来瘦不是舞者唯一的标准！原来肉肉的女生，也可以站在舞台中央。”

渐渐地，淡淡接纳了自己，尝试变得更好。很多时候，她会刻意暴露缺点：“肉肉的女孩总爱穿肥大的衣服，我上学时偏偏要穿最短的裤子、最短的背心。我自己能够面对，别人才不敢嘲笑。”

直面真实的体态，反而让她更挺拔舒展：“过去穿着宽大的T恤，看不到自己有没有收腹；等我看到自己真正的身材，我会不断提醒自己要挺起来。这件事反向帮助我改变了身材和体型，所以，我很鼓励大家正视自己真实的状态。”

这种诚实，伴随淡淡走到现在。她直言，自己并非天生“强心脏”，也是在身边朋友的支持下一步步向前：“每当我跌入低谷，一定会有一些声音在鼓励我。”

所以，她也想要成为这样的人，伸出援手，给予支持。在团队中，她同样如此：“一个好的领导，不是能力强就够了，而是你要愿意暴露缺点，给团队成员鼓励你、支持你的机会。”

对外，她气场全开，该做决定时毫不犹豫，该冲锋陷阵时冲在第一线；关起门来，她卸下防备，坦然示弱：“我需要你”“这一点我不如你”。

当然，如今的淡淡，也在发现新的自我：曾经，她自诩不是追求完美主义的性格；站上《乘风 2026》，她第一次直面真实的忐忑：“我真的能够面对失败吗？我现在的答案是：经历种种成功后，确实很难马上接受失败。”

但她相信，这恰恰是破浪的意义。“人们总是追求极致和完美，可如果完美本身就追不到，我们就不值得去追梦了吗？”

淡淡说，从单一舞蹈技能的角度看，现在的自己已经不在身体最黄金的年纪，有些高难度技巧难以做到最好；但她不想停下，而想要开辟新的可能——比如打造培育专业舞蹈人才的全新空间，比如拓展自己的能力边界，以唱跳的形式继续站在舞台上。“现在大家越来越认可，唱跳也是一种舞台形式。如果我能在这个节目中学到更多唱跳能力，或许将来，我可以用这个新的身份站在舞台上。”

“你是不是已经做好了40岁重新绽放的准备？”这是淡淡给自己的提问。不必再做谁的“定海神针”，只为自己而来——在属于她的人生舞台上，再一次，乘风而上。

文 / 晨报记者 曾索狄 图 / 受访方供图 插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任·见·证·她·们·始·终·在