

## 成为“横屏短剧女王”的上海女孩

李沐宸：逆行，然后逆袭

“我不想一直待在舒适区，也不想总是困在瓶颈期，所以想要再跨一步，看看世界到底有多大。”10月13日晚，国内首档“微短剧+综艺”创新真人秀《开播！短剧季》在东方卫视首播。在节目中亮相的演员李沐宸以及她从长剧转向短剧的故事随之登上了微博热搜。

先是凭借《全职高手》《司藤》《梦华录》等大剧被观众认识，又在2023年转投横屏短剧赛道，以《招惹》《执笔》等作品成为最先在这个市场站稳脚跟的演员，李沐宸的表演之路在当下独特而又极具代表性。

这位“横屏短剧女王”走过了怎样的心路历程？在接受新闻晨报·周到采访时，上海姑娘李沐宸感慨自己很幸运，接下来也会继续深耕短剧赛道，“我希望这个市场能慢慢变好，也可以让我越来越好”。

## 由长向短的“逆行”

少年时代边读书边兼职拍广告，长大后单枪匹马到北京跑剧组，陆陆续续参演网剧、闯出名声……与很多逐梦演艺圈的年轻人一样，李沐宸曾经一门心思地想在电视剧、网剧市场找到出路，也争取了很多不同的角色。无论是《全职高手》里的唐柔，还是《司藤》中的沈银灯，或是《梦华录》的葛招娣，她的表演都曾给观众留下深刻的印象。

然而，伴随着影视市场整体选择“降本增效”，李沐宸也有过没戏拍、没工作的窘境。尤其是当这种窘境发生在参演《梦华录》等爆款之后，打击更是可想而知。在《开播！短剧季》首期节目中，她坦然承认，缺少机会与年龄焦虑，是自己彼时最大的困境。

意外的是，短剧突然向她抛出了橄榄枝。当时，摆在李沐宸面前的是两个迥然不同的机会，一是争取S+级别里女配角，二个是在横屏短剧演女主角。“一般来说，面对S+级的电视剧项目，我会努力地一直试，一个角色不行就换一个。哪怕角色本身不是那么适合我，但考虑到那么好的班底，作为演员一定会愿意参与。可是那一次，我和经纪人反复讨论，我们都觉得，不如换一条路试试看，会不会看到不同的风景？”

就这样，李沐宸一头闯入了彼时方兴未艾的横屏短剧赛道。如今回头看，这次“逆行”伴随着明显的阵痛：最初接触到的一些剧组，团队成员全是初出茅庐的新手，“连导演都是第一次实践，不知道怎么导戏，他拍我，我还得先和他交流机位要怎么布置”。

更崩溃的，是遇到“既狗血又难看”的剧本。“我每天走出片场，看着天空就会想，我这是在干什么？怎么办？但戏都接了，还是得硬着头皮演。”在李沐宸心中，“狗血”未必是贬义词，但内容绝对是短剧成败的关键，“如果内容不行，你演得再天花乱坠也救不活；有一个好的基础，哪怕其他地方稍微弱一点，还是能帮助所有的工作人员一起进步”。

此外，短剧快节奏的制作流程也给她的表演带来了新的挑战：快速入戏、马上落泪，成为一种工作常态。

“刚开始，我觉得这怎么可能？我的眼泪又不是水龙头，但导演说，你必须得给我这个反应，不然这场戏就不行。”李沐宸感慨，别无他法，只能逼自己一把，“我要给自己上情绪，给自己上强度，真的是一次次磨炼以后，才有了比较精准的呈现。”

## 在短剧赛道“逆袭”

2023年，短剧《招惹》以突破2000万元的分账，成为年度的“短剧王者”，李沐宸在剧中多变表现，迅速引发关注。今年，她主演的《执笔》再次刷新腾讯视频微短剧站内热度纪



录，上线不到两个星期，分账票房也超过了2000万。

这样的好成绩，大大出乎李沐宸的预期，“我进入这个赛道的时候，谁也不知道它未来会怎么样，想不到市场能变得这么好”。有了两部代表作在手，她丝毫不敢松懈：短剧的创作平均只要23-30天，过去两年她几乎是无缝衔接地拍，连回到上海“放假”的时间都非常有限，“去年完全没休息，拍了七部短剧、两部长剧”。

遗憾的是，目前横屏短剧市场剧本同质化的现象十分明显，即便是头部演员，真正能挑到的好剧本也不多。李沐宸透露，有一段时间，她收到的大部分剧本都是“《招惹》同款”，“连项目书上写的都是‘对标《招惹》’，这让我觉得少了一点创新，咱们不能想个其他内容吗？结果看来去确实是没有，只能去挑一个我觉得最好的内容来拍”。

为了能给出差异化的作品，李沐宸经常会琢磨观众的口味：“我希望作品能把一个点打得比较极致，要么够甜，要么够虐。我不太会选择那种换汤不换药的作品。同样是复仇，不是说换了一个现代背景就是好故事。如果反复接这样的戏，一定会消耗观众的期待。”

与此同时，平均时长1分钟的竖屏微短剧，也在向李沐宸擅长的横屏赛道发起冲击。让她哭笑不得的是，因为微短剧大火，好些不知情的朋友前来询问：“听说你拍竖屏短剧赚爆了，赚了几十万？”

“这真的是两个不同的赛道，时长、讲故事

的方法都不一样。”李沐宸说，观众对不同类型的短剧的区别有明显感知，“像我过去拍的比较多的是10分钟左右的短剧，现在最想拍的是20分钟左右的剧，能把故事表达得更扎实、更完整一些。”

她还会提醒那些对短剧赛道跃跃欲试的朋友，要放低期待，更要吃得苦：“大家现在只看到了头部的精品，但还有成千上万的作品石沉大海。希望大家不要抱着那种‘我一定要一炮而红’的心态来，这太难了，一部戏的结果，是要靠整个创作团队共同达成的。”

眼下，李沐宸没有回归长剧市场的预期，倒是希望想把更多的精力留在中短剧创作：“如果今天拍这个明天拍那个，我什么都做不好。我希望在这个赛道里扎根，和一些好的剧本、团队合作，这些都是我在长剧市场里够不着的。我希望我可以和中短剧的市场一起成长，一起发光发热。”

文 / 晨报首席记者 曾索狄  
图 / 受访者供图



扫码观看视频



# 薛涛

XUE TAO

领衔主演 刘露 周利  
主演 崔伟杰 张辉 张棣 刘姝琪

出品人：宋军 王晓萍  
制作人：宋军 艺术总监：刘露  
总监制：郑浩 周利 刘洁 张立 王峰  
执行监制：张莉 刘欣 卿松  
艺术顾问：王勇 陈智林 崔伟 黎继德 张关正 刘宁 汪辉秀 谢天开 张勇

出品单位：成都市京剧院 重庆京剧院  
演出单位：成都市京剧院 重庆京剧院 四川省歌舞剧院有限责任公司  
指导单位：中共成都市委宣传部 成都市文化广电旅游局 重庆市文化和旅游发展委员会  
特别鸣谢：成都薛涛研究会 四川文化创意产业研究院

总导演 李薇 钟宏宇

作曲：刘灿  
编剧作词：董玉方 廖媛 李雪娇  
舞美设计：胡艳君  
服装设计：李昆  
灯光设计：刘崇亮 袁野  
多媒体设计：袁朝伟  
造型设计：姚钊（姚红林）  
化妆设计：罗映  
平面设计：童雅莉 左倩 续书铭  
唱腔指导：张辉  
执行导演：童年 王雨鑫

2024.10.19 - 10.20 | 19:15 |  
上海宛平剧院

第23届 中国上海国际艺术节  
THE 23RD CHINA SHANGHAI INTERNATIONAL ARTS FESTIVAL

爱我中华·系列演出