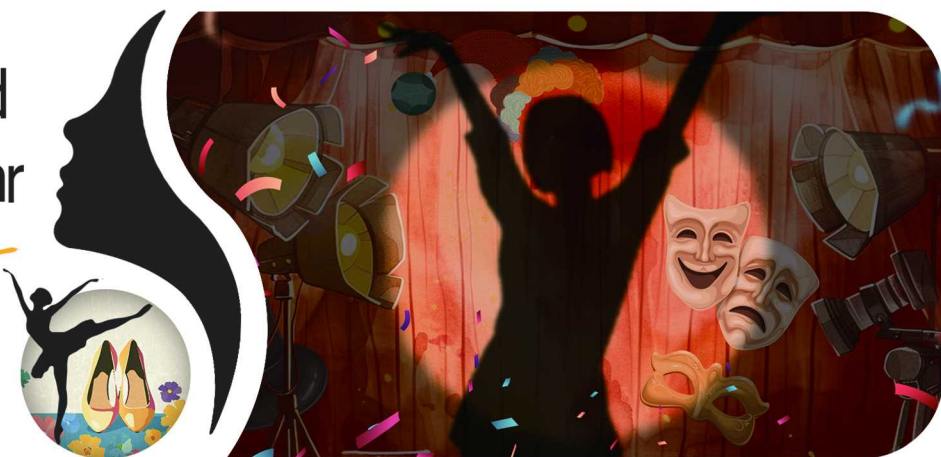




锤娜丽莎：搞笑是我，歌唱也是我

【回望】

“这一年收获很大”

新闻晨报：2024年你有影视方面的表演，也有《喜剧大会》《非常敢想队》等一系列喜剧内容，会怎么总结自己的这一年？

锤娜丽莎：过去一年收获还蛮大的，当我觉得“我的事业不会就此停滞了吧”，突然就有了新的工作和新的机会，认识了新的导演与合作伙伴。总体来说，下半年还是蛮幸运的，拍了《兰闺喜事》的姊妹篇《芬芳喜事》，应该很快和大家见面。

锤娜丽莎，充满标签，却也不曾被定义。

许多人都听过她的故事：本名嵇嘉禾的她，她曾经是一名女团练习生，却因身体缘故遗憾退团。2018年，22岁的锤娜丽莎开始在自媒体上发布自己的搞笑视频，并在此后的几年间陆续登上《嗨唱转起来》《认真的嘎嘎们》《百变大咖秀》《谁是宝藏歌手》《我们的歌》《天赐的声音》等一系列节目，用歌喉和喜剧表演征服了一大批观众。

如今，我们依然经常刷到锤娜丽莎的表演。无论是微综艺还是大型喜剧节目，她都能精准诠释出角色的人物内核。自信的态度，也感染了越来越多的年轻人。

2025年，锤娜丽莎第一次在上海过年。在接受新闻晨报采访时，她形容现在的自己一切都好，搞笑或歌唱都是自己的一部分，“所谓标签，都是我血液里流淌的一部分，我喜欢它们，不想要撕掉。当然，我可以通过别的方式，通过不同的表演，让大家看到更立体更多面的我。”

说实在的，这半年我的身体有点透支，但状态很好。以前是稍微累一点就感觉自己动不了；但最近工作强度很大，人却很开心。我想2025年大家会看到一个不一样的锤娜丽莎，包括我会尝试非喜剧向的新角色——可能你看起来还是有一些好笑，但起码我在突破了。

新闻晨报：音乐方面呢？

锤娜丽莎：我写了新歌，未来会配合我新戏一起发行，也在筹备新专辑。我觉得音乐上各种风格我都在尝试，可能风格不那么固定，但相信一定是好听的，专辑也会有更多我的原创。

新闻晨报：你提到一度觉得担心事业停滞，当时是怎么度过的？

锤娜丽莎：休息，上天让我休息的这段时间里，我还算不错地完成了些自洽，找回了最真实的我。以前，尤其是刚刚胖起来的时候，我会觉得我做的一切都是在哗众取宠，是取悦别人；后来我发现不是的，

我反思觉得，我从小就是一个性格很好的小女孩，只是迫于社会、工作、家庭的压力，可能迷失了那个曾经最真实的自己。现在，我觉得那个快乐的小女孩回来了，她可以有更多的勇气、责任心、担当，去迎接新的挑战。

新闻晨报：你是怎么找回“那个快乐的小女孩”的？

锤娜丽莎：不断地复盘、自洽。我过去是一个很内耗的人，也很容易崩溃。比如我曾经非常抗拒语言类综艺节目，但慢慢地，我发现这不对，为什么上台前我觉得抗拒、上台后又得心应手？后来我想，我天生就是吃这碗饭，不应该嫌弃自己性格里的某一部分。无论大家认为好或不好，少了一点都不是一个完整的我。所以，我很接受也很乐意做现在的工作。

【创作】

“不用撕掉我的标签”

新闻晨报：从歌手跨界喜剧人，你的喜剧之路有没有一个关键的转折点？

锤娜丽莎：在我刚接触喜剧的时候，我的一个哥哥张泰维（喜剧演员）告诉我，不妨“对比刺激”，所以我找到了“锤娜丽莎也可以跳女团舞”这个点。起初发胖的时候，我是不敢碰女团舞的，我觉得它跟我的形象不匹配。但后来我发现，自己不再需要靠脸吃饭了（笑）。

新闻晨报：在诠释喜剧的过程中，最大的满足感来自于何处？

锤娜丽莎：满足感来自于观众因为我或者我的作品获得满足、变得开心，做喜剧是一件双向奔赴的事情。

新闻晨报：喜剧创作很难，也很容易有争议与批评，怎么面对那些负面声音？

锤娜丽莎：对于负面的声音，如果是正确和善意的建议，我会能改就改，但对于一些恶意的评价就会无视。

新闻晨报：你常常会带给大家超出想象的表现，对你来说，创作有没有瓶颈？

锤娜丽莎：瓶颈一定会有的，但我面对瓶颈的态度是，老天爷如果让我休息，那这段休息时间一定是在保护我。我要把身体调养好，再去迎接更大的挑战。瓶颈期对任何人、任何领域都会发生，所以心态很重要，或许休息一段时间灵感马上就来了。假如你是一个缸，你不能总想着盛满一条江的水，还是要给自己喘气的空间。

新闻晨报：对于“新一代女喜剧人”的评价，感觉到的是压力还是动力？

锤娜丽莎：从小到大，我都没有要争第一第二的概念。过去好像都更关注名列前茅的小孩，黑板报画得好、卫生打扫干净的小孩往往不会被单独拎出来夸奖，所以大家都会有排名先后的竞争意识，觉得别人好了我就不好了。我觉得这是不健康的，这

一点上我很感谢我的母亲，她从来不会拿我和别人家小孩比较，这让我没有特别强的攀比心或是嫉妒心，没有非要争出个一二三。对我而言，我正在做自己喜欢的事情，老天爷已经赏给我很多饭吃了，我很满足。

新闻晨报：那会希望撕掉大家给你贴的标签吗？

锤娜丽莎：撕掉标签对我来说，可能不是一个理智的行为，我反而希望我多一点标签（笑）。因为那确实是我血液里流淌的一部分，我喜欢它们，不想要撕掉。当然，我可以通过别的方式，通过不同的表演，让大家看到更立体更多面的我。

【成长】

“活在当下，问心无愧”

新闻晨报：学音乐、做女团、成为歌手和喜剧人，一路走来，哪些人对你影响很深？

锤娜丽莎：我很感谢教过我声乐的一些老师，他们曾给我很多正向的鼓励。综艺的场域里，大张伟老师可能是给我帮助最多的了，他见证了几乎所有我参加过的节目。但其实私下我们不太联系，他是一个非常“事上见”的人，对人特别好。我从他身上学习到舞台是要互相成就的。你不能只想着自己好，你得成就别人才能成就自己，真的受益匪浅。我还特别感谢林子祥老师和Sally姐（叶蒨文），如果不是林子祥老师的鼓励，我可能还会再迷茫一段时间。

新闻晨报：很多人影响你，你的经历也影响了很多，有什么想对关注你的年轻人们说的吗？

锤娜丽莎：我想告诉大家，放心，我现在状态很好，我热爱我做的每一个工作，也很感谢在身边陪伴我、鼓励我的每一个人。以后我会继续努力，希望大家也可以做到真正地喜欢自己。

新闻晨报：在这个容易焦虑的时代，有什么心得分享给你们？

锤娜丽莎：我的一个小建议是先去体检。从我的观察，恐怕现在80%的年轻人去体检，看到结果后会发现，你担忧的毛病其实都是情绪病，都是在自己吓自己。

我想，首先不要自己吓自己，我们都要活在当下。只要当下做到快乐、问心无愧就可以了。希望大家不要提前预支痛苦，也不要提前透支快乐，踏实一点，做好自己该做的每件事，允许自己有缺点，允许自己快乐、伤心。因为你就是你，是一个完整的个体，缺哪一样，那都不是你。

文 / 晨报记者 曾索狄
图 / 受访者提供
插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任
见·证·她·们·始·终·在·场