

她说

loud and clear
Her story



24岁“林妹妹”登春晚 姚尧：“喜剧打工人”向前冲

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任
见·证·她·们·始·终·在·场

当黛玉走进直播间

“游丝软系飘春榭，今日直播开美颜”“妹妹不才，四大名著小花之首罢了”“在黛玉播播间，此玉只卖三万八千九百九十九”……林黛玉开直播会是什么画风？

以《黛玉播播间》为起点，姚尧以一种意料之外却又情理之中的风格，一炮而红。如今回头看，她谦虚直言这个经典角色可以说是《单排喜剧大赛》导演组“逼出来”的，“正是因为他们的坚持，才有了《黛玉播播间》等一系列作品，真的感谢他们。”

虽然是“00后”女孩，但姚尧可以说是看着87版《红楼梦》长大的：因为奶奶喜欢电视剧的演绎，她很小就跟着奶奶一起反复重看，她一边为林黛玉命运落泪，一边奶奶还要叮嘱：“多吃饭，不然就会像林黛玉那样体弱咳嗽。”

上学后，姚尧认认真真读完了四大名著，却怎么也没想到，将来有一天自己会在舞台上演绎这个角色。“一开始我觉得这个我可能演不了，在大众视野里，林黛玉是比较敏感细腻、温温柔柔的，表演的度很难把握。”

但在一次次的揣摩、尝试之后，姚尧渐渐地找到了感觉：生活中她也喜欢看直播，喜欢在大促跟着主播“买买买”，许多平时关注的直播间细节，都被她用到了创作中。而当《黛玉播播间》亮相《单排喜剧大赛》，观众的好评如潮给了她更多的信心。“我刷到很多评论，也意识到或许这个角色弥补了大家心中的一些遗憾——如果林黛玉成长在一个幸福美满的家庭，或者如果她拥有一个开朗的性格，她会不会也是一个快乐的小女孩？”

当然，成功了一个角色，也意味着要开启下一个角色的挑战。“我记得郭德纲老师的提醒，他说我是靠林黛玉让大家记住的，之后如何去突破，或者说如何让大家记住我的更多角色，是需要我自己去挖掘的。”

不疯魔，无喜剧

别看在《单排喜剧大赛》一路披荆斩棘，姚尧的喜剧之路并非一帆风顺：最初进入上海师范大学谢晋影视传媒艺术学院表演专业时，她多多少少有点缺乏自信，总是羞于在课堂上表现自己。

巧合的是，大一第一次排演戏剧片段，她就分到了带有喜剧色彩的《和空姐同居的日子》，活灵活现地演绎了女主角冉静，“那是我第一次演喜剧，之后也得到了老师和同学的好评，慢慢地就有自信能在课堂上做示范，有表达”。

从此，她开始一个角色、一个角色地揣摩表演，等到大三那年报名《喜剧大会》，已经多少积累了一些表演经验。却不料，一

“这个妹妹我曾见过的！”

用“天上掉下个林妹妹”形容姚尧，并不夸张——不到半年前，她还是众多走出大学校园的表演专业毕业生之一。但很快，形象活泼柔美的她，以《黛玉播播间》《一条小蛇精》等兼具新奇又充满反差感的表演，在热门喜剧综艺《单排喜剧大赛》中夺冠。

在不少观众眼中，这个外表酷似87版《红楼梦》林黛玉扮演者陈晓旭的喜剧新人，用表演续写了的“林黛玉的后现代生活”，可以是好玩的“带火主播”，也依然是娇俏俏俏的快乐女孩。2025年伊始，她以“林妹妹”的形象登上央视总台蛇年春晚，与艾伦、李源澈等等在小品《点点关注》中，再一次将古典形象与网络热梗融为一体；此后，央视与湖南卫视的元宵晚会上，她又演绎了平凡的当代女孩，用角色证明，自己不仅仅能演好林黛玉。

3月2日，姚尧在上海出席TEDxXuhui 2025年度女性大会。而在我们的对话中，她和同龄人一样喜欢自拍，喜欢看直播，也喜欢做朋友中的“气氛担当”。在迅速走向大众视野后，她的欣喜中保有一丝冷静：“生活中的我和大家没什么区别，也是一个打工人，只不过是做自己喜欢的事，想要带给大家更多好的作品。”

进入训练营，一切几乎还是从零开始：在学校，她每次排练都有老师保驾护航，短则一个月，长则小半年，一个剧本有大量的时间可以反复排演、琢磨细节，最终登台时更是早已胸有成竹。但到了快节奏、高强度的喜剧类综艺，从萌生灵感感到创作剧本再到反复排练，每一个环节都需要演员和编剧一点点讨论、磨合，“没有现成的东西，所有的都是原创”。

遗憾的是，初战喜剧综艺的姚尧在《喜剧大会》迎来的是首轮即淘汰的“一轮游”。“当时很青涩，也有点不甘心”，离开训练营时，她已经养成了从生活中收集素材的习惯，常常会在手机备忘录里写下偶得的素材，“尤其是被淘汰的时候，走到哪儿我都在记，还跟自己说，‘看我把它记下来，笑死你们！’”

和大部分表演专业的学生一样，姚尧早早地看到了行业竞争的激烈。《喜剧大会》结束后，她按部就班地度过了最后的一年多大学生涯，排毕业大戏、报考不同的院团和单位，迷茫的感觉也时不时涌上心头：“那时不知道自己可以干什么，所以临

毕业遇到《单排喜剧大赛》，我也有过犹豫，毕竟第一次尝试失败了。”好在初生牛犊不怕虎，她最终还是站上了舞台：“再试一次，哪怕再失败了又怎样？”

再试一次，又是一次回炉重造。从在集体中分配到一个角色，到一个人挑起一整段喜剧表演，姚尧开始学习在没有对手交流刺激的情况下投入故事情境。她曾经把自己关在房间里对着镜子疯狂训练，“或许当时训练营里每个人都是‘疯子’，任何一个角落，你都能看到有人在跟空气对话、表演”。

24岁的“小野心”

回到开头观众们的那个问题，如果林黛玉活在当代会怎么样？

姚尧自己的成长经历，大概就是一种答案。



时间倒推回2000年代，除了喜欢和奶奶一起看《红楼梦》，小时候的她，也着迷《法证先锋》，向往成为在法庭上辩论的帅气律师。还有很多时候，在母亲为她报名的各种兴趣班上，她尽情地尝试着各种各样新东西，钢琴、舞蹈、唱歌、模特……亲戚朋友的婚礼、镇上的文艺晚会，母亲都会鼓励她上台唱歌、表演节目，“都快要成为我们镇上的小明星了”。

初二那年，因为在社交平台刷到了表演专业学生的生活记录，她又有了学表演的念头：“我的爸爸妈妈希望我当老师，但我觉得，我很向往那种有形体的课、表演课的大学生活，那才是我真正想要的。从那时候起，我下定决心，我想学表演。”

姚尧形容自己总能放心大胆地做自己喜欢的事，因为父母从来不吝惜表达爱意，也总是直截了当地道出鼓励。在《单排喜剧大赛》的录制过程中，她常常会给母亲发信息，“我会很直接地表达，妈妈我好累，录节目好累；她也会特别直接地告诉我，你很棒，我非常地爱你，有你这样的女儿，妈妈很幸福”。

而为了记录姚尧在春晚舞台的表现，除夕夜，几个发小不约而同地拍下了电视上的画面，还把各自激动地笑着闹着的视频片段发给了她。“我超级感动，因为第一次看到我上那么大的舞台，他们也会热泪盈眶”，姚尧说，无论是家人还是朋友，这些就是她一路走来的力量源泉，“因为他们都在支持我，所以即便有迷茫和焦虑，我也可以依旧保持乐观自信”。

当然，那个团圆的夜晚，姚尧还实现了更多的心愿。比如，见到自己从小到大的偶像——马丽。“我记得小时候我和妈妈一起看她的《超幸福鞋垫》，从那时候开始我就特别喜欢她，她的话剧、电影，我看了好多，演技太好了。所以能在春晚后台见到她本人，我太开心了，她本人那么有亲和力，真的是我奋斗的目标和偶像”。

24岁，已经有让人难忘的经典形象在手，姚尧表演的下一站是什么？

“我想会有线下的演出，也想多演一些影视剧”，她说，希望自己的2025年是忙碌而充实的，也希望自己给观众留下的印象，“是灵动的、有生命力的、有野心的、可爱活泼的，也是演技好的……”

“为什么会出现‘有野心’？”

“因为我还想去演各种各样的角色”，她答得认认真真，除了热爱的喜剧，她还有许许多多类型要尝试：“我知道我很难一直有这样曝光的机会，但安静的时候，我也会寻找和抓住机会。长期地看，我想有更多好作品带给大家。”

文 / 晨报记者 曾索狄
图 / 受访者供图
插画 / 戎青钰