

她说

loud and clear
Her story



金爵奖评委咏梅的简单哲学：

简单的生活状态让人很舒服

她的变化：

更多传统女性角色到更多独立女性表达

咏梅的演艺之路，宛如一首娓娓道来的抒情诗，也许没有持续跌宕起伏的激昂旋律，却以细腻的情感与坚定的信念，书写着属于自己的独特篇章，让喜爱这份坚定的人着迷。

1992年，刚大学毕业的她，做出了一个在当时看似“离经叛道”的决定——南下深圳工作。幸运的是，她得到了母亲的支持，这份支持不仅是对她选择的认可，更是对她追求自由勇气的鼓励。

初入演艺圈，咏梅凭借着对表演的热爱与执着，一步一个脚印地前行。从外贸公司职员到逐渐被观众熟知的女演员，她的每一次转变都伴随着内心的成长与蜕变。早期的她不管角色大小，拍了三四十部影视剧，最让人印象深刻的还是《中国式离婚》里被丈夫背叛却敢爱敢恨的知识女性肖莉，她用细腻的表演，将肖莉内心的痛苦、挣扎与坚强展现得淋漓尽致，让观众深刻感受到了一个传统女性在婚姻困境中的觉醒与反抗。

2019年，对于咏梅的演艺生涯来说绝对是极具里程碑意义的一年。她凭借王小帅执导的电影《地久天长》中的出色表现，在第69届柏林国际电影节摘得银熊奖，成为历史上第三位华人柏林影后。

在这部电影中，她饰演的王丽云是一位典型的传统女性，总是沉静地跟在丈夫身后，不挣不抢，不离不弃。她的表演自然流畅，将王丽云在岁月变迁中的隐忍、坚韧与温柔诠释得恰到好处。当时导演王小帅评价道：“他们不存在说什么‘飙戏’，他们就是那一对人物。”

也差不多是这时候开始，咏梅开始系统地阅读女性主义方面的著作，她希望可以透过阅读汲取的知识和力量，来帮助自己的很多女性粉丝，是否能表达女性处境也成为了她接工作的重要标准。

咏梅一直在等待一个有力量的角色，而李红让她的等待有了意义，去年上映的电影《出走的决心》成为了她演艺生涯中的又一代表作。

这部以“50岁阿姨自驾游”苏敏为原型的“大女主”电影，讲述了女主人李红在50岁的年纪，勇敢离开禁锢自己的家庭，踏上自由之旅的故事。当咏梅看到媒体对苏敏的报道之后，自然而然地被打动了，而且她和该片的导演、编剧几乎是同一时间看到苏敏的故事，都觉得可以拍成女性发声的作品，随机一拍即合。

影片上映后，李红这个角色被很多影迷评价为“非典型女性英雄”，也有很多人从这个角色身上汲取了力量，在咏梅看来，李红这个角色展现了一种被压抑的困境，她勇敢选择出走，而这种勇气能感染很多麻木或懦弱的人，让大家思考自己的人生。

其实从《地久天长》到《出走的决心》，咏梅塑造的这两个角色的人设变化，也恰恰反映了近年来中国电影在女性叙事、角色塑造和主题表达上的变化，她作为身处其中的演员，更深刻地感受到了这种趋势。“20年前，我演的更多是传统女性角色。现在有越来越多独立女性的表达，更当下、更独立、更有自我意识，这是积极的转变。”

咏梅也坦言，当下影视作品中更常见的主题是展现职场女性面对职业和家庭冲突上的困境，她希望能看到更丰富的创作，“女性可表达的内容太多了，遗憾的是女性创作者虽然比从前多，但还不够成熟、不够多，尤其是年轻一代。我希望喜欢创作的女性朋友加油，这是我们共同的目标。”

第27届上海国际电影节第一天的金爵奖评委见面会结束后，评委之一咏梅来到采访间，耐心地按照记者要求手拿麦牌，以比其他分贝略低一些的温柔声线，一一回答记者们的问题。

“我特别开心，感觉像是一个节日一样。”提及此次担任评委，咏梅难掩欣喜之情，“可以跟大家一起看电影、讨论，这对我来说是一个开拓视野和学习的好机会，让我对电影有更深入的理解和思考。”

咏梅对一切问题的回答缓缓道来不疾不徐，轻柔的声音让人有时不认真听甚至会错过一些关键细节，言谈间不由让人想起她曾经描述过的一个场景：在某次摇滚演唱会上，所有人随节奏疯狂摇摆，唯有她背手而立，内心翻涌如海，表面静若深潭，“其实我特别喜欢这场演出，我的内心就像狂风暴雨一般，但我的表面就是很平静。”

咏梅柔声细语的外显平淡与内心火热澎湃的反差，如同她塑造过的那些经典角色，从《地久天长》里沉默实则爱子心切的王丽云，到《出走的决心》里压抑许久最终冲破家庭禁锢寻找自由的李红，也正如她简单的生活状态，不喧哗而自有声。



她的困境：

直面焦虑解决问题

在演艺事业的道路上，咏梅并非一帆风顺，她也面临着诸多难题与困境。随着影视行业的发展，流量明星与实力派演员的组合成了一种常见的市场现象，咏梅对此有着深刻的体会，“这种融合有时比较尴尬，但它是一个过渡期，也是现实。”

流量时代的尴尬时刻总会在片场猝不及防降临，被问到与流量明星合作时可能会遇到哪些困难时，咏梅非常坦诚地分享了过往拍戏时表演配合难的经历：“有些流量明星原本是歌手或非职业演员，缺乏表演训练和经验，表演需要对手互动，但有时拍对手戏会遇到‘有来没往’的情况，导致尴尬或质量损失。”

当然，咏梅深知市场有其自身的需求，作为演员只能

积极应对，努力克服困难。“市场有这种需求，我们必须接受。这不是简单的好或不好，而是需要从市场角度思考。你可以选择更纯粹的创作，但既然它存在，就不能忽视。我们需要克服一些困难，比如表演配合问题，才能让作品质量不受损。”

当年在柏林国际电影节获最佳女演员奖之后，咏梅的工作邀约多了起来，其中有不少杂志封面拍摄工作，那时她总会和摄影组强调：“不要把我的皱纹修掉。”

年龄焦虑，是演艺圈中许多演员都难以回避的问题，咏梅也不例外。这两年，她同样面临着角色选择减少、机会变少的困境。

“现在接到的工作邀约其实没有太多，毕竟我这个年龄段的创作还是少的，并没有多到不知道选哪个的程度。”同时，咏梅仍然还在期待着和她有缘的角色，“我现在已经没有那么具体的想法了，年轻的时候很有劲儿，想演各种类型，哪怕拍戏都想去尝试，现在就看缘分。”

那些年龄焦虑，困扰过她，也因不住她。“焦虑的时候就调整一下，不得不看淡的时候就看淡一些，因为主动权不在我手里，演员是被动的，所以焦虑不是没有，肯定要去解决它。”

咏梅分享，自己解决焦虑的方法是要分析焦虑从哪里来，为什么要焦虑，然后去找方法把各种各样的问题解决掉。“现在社会的文化环境提供了很多参考选择和可以分辨的方法。要不停看自己，找问题，然后解决掉这个问题。这个过程不是一下子就能达到的，我花了很久的时间，而且到目前为止，每天都会有具体的困难和焦虑发生，所以我每时每刻都要调整，这需要时间、经验、积极的态度和耐心。如果不做，问题就永远存在。”

红与不红，对于许多演员来说同样是一个难以释怀的话题。咏梅家里的奖杯是很多女演员难以企及的高度，但实际她的大众知名度却不如很多流量女演员那么高。

面对“如何看待有些人可能看过你的作品却未必能叫出你的名字”这样的尖锐问题时，咏梅充满松弛感的回答，可以看出她也许曾被这类焦虑困扰过，但正如她所说要直面焦虑，如今已与自己逐渐和解。“我不去想那么多，想多了容易不开心——为什么别人不知道我的名字？中国这么多人，大家喜好不同。我也有很多演员叫不上名字，只要喜欢我的人能认出来就OK了。”

当有记者问她此次作为金爵奖评委的评审标准时，她答得简单：“能让我动心。”在生活中，咏梅也始终保持着简单朴素的生活方式。她喜欢阅读，在文字的世界里寻找内心的宁静与力量；她享受做家务的过程，将其视为一种解压的方式；她坚持运动，保持健康的身体与积极的心态。

这种简单而充实的生活，在娱乐圈这个容易让人迷失被欲望牵绊的名利场有些难得。如何保持不随波逐流的定力？咏梅说，这取决于她的自我要求。

“因为我爸爸一直告诫我不要太虚荣，所以我总是会保持谦虚的态度。我会经常反省自己，是不是太过夸张，是不是太冒进了。这种自我审视渐渐成了我自我要求的基本准则，我也会时刻以此修正自己的行为 and 想法。后来我发现，简单的生活状态让人很舒服。如果你生活得简单一些，有些焦虑自然而然就不存在了。当然，简单是我的个人选择，有些年轻人可能希望有更多的人生体验，我觉得这也不是坏事。人生本就更需要更多体验，在这些体验中，才能确定自己想要怎样的人生，想要建立怎样的人生标准。”

文 / 晨报记者 陆乙尔
图 / 上海国际电影节
插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任
见·证·她·们·始·终·在·场