

她说

loud and clear



陈好的“三重门”：舞台、讲台与生活

打破空白的“家长群”

陪伴一个角色走过两季，是一种怎样的体验？

这其中，有对人物成长的共情，有自身情感的投射，也有被观众认可的欣慰。《欢乐家长群2》开播以来，陈好常和孩子一起追剧。令她惊喜的是，这部以轻喜剧方式探讨教育话题的作品，竟在孩子们心中激起回响。“不仅是我的小朋友，还有他们的同学、我的朋友的孩子，大家都在追、在讨论。我能感受到，孩子们对这部剧是真的有共鸣。”

不止孩子，更多成年观众也从戴静一家人的故事中看见自己。从第一季聚焦“家长群”生态，到第二季深入每个家庭的成长与蜕变，《欢乐家长群》中一幕幕熟悉的场景，仿佛许多家庭的真实写照。而陈好饰演的戴静，无疑是当代女性的缩影：从雷厉风行的职场人到主动为孩子调整节奏的母亲，她从容取舍，在遭遇职场偏见时有力回击——“一个女人是否结婚生育，不应该成为她在职场的评定因素”，这段字字坚定的“封神台词”，不只为戴静，更是为荧屏之外所有女性赢了一局。

“对女性来说，事业和家庭的平衡其实没有标准答案。当你觉得难以兼顾，就必然要有侧重，根据不同的阶段去调整精力的分配。这一季的戴静变得更智慧，更懂取舍，不像上一季那么容易焦虑，情绪也更稳定。”陈好认为，人生就是不断面对选择的过程，没有一劳永逸的方案。“如果你正处于事业上升期，家庭也支持，当然可以多投入工作；如果遇到孩子成长的关键期，或许就需要倾斜更多时间去陪伴。但不必强求自己时刻完美兼顾所有角色——只要你保持学习的能力，未来就永远保有再次选择的底气。”

某种程度上，真实、鲜活、勇于沟通的戴静，也多少投射了陈好自己的生活观。“我觉得每个人都像一块为家庭供能的蓄电池。”她打了一个生动的比方，人既要以爱“供电”，也要记得为自己“充电”。“如果只放电不充电，电池很快就会耗尽，甚至报废，你给予家人的情感输出也会不稳定。而当你用自己喜欢的方式放松、蓄能，才能更活力满满地回归家庭，同时也给孩子做出更好的榜样。”

更进一步地说，她相信家庭的温度决定孩子成长的高度。所谓“托举”，关键是以身作则，帮他们建立正确的三观。“比起成绩，正确的三观让孩子受益终身。父母不应在孩子成长中缺席，陪伴本身就是最好的教育。”

除了教育观与家庭观引发共鸣，两季《欢乐家长群》也展现了陈好驾驭角色的游刃有余。当被问及多年后重回片场是否适应，她笑说，演员每一次进入新剧组都有磨合的挑战，吃透角色、信任搭档是关键。幸运的是，有了第一部的合作基础，《欢乐家长群2》的拍摄节奏更加顺畅。“拍第二部时大家太熟悉了，几乎是一步就跨进了故事里。”在陈好看来，这个系列也圆了她“尝试新类型”的愿望。“我一直想演没演过的角色，戴静就是我过去从未接触过的、如此生活化的人物，算是填补了我的一个空白。”

从“演好戏”到“教好戏”

这些年，“中戏老师”是外界对陈好的新认识，但标签背后，陈好深切体会到身份切换带来的挑战。“做演员是个人输出，是把对角色的理解通过自身表现出来。而当老师，是要教会学生如何演绎一个角色——你会演戏，不意味着就能教别人演戏。”她深信，教学不能一刀切，“尤其是每个学生面对表演时的困境各不相同，必须因人而异”。

所以执教多年，陈好坚持因材施教，她观察、摸索，用

很长一段时间里，人们记忆中的陈好，美得仿佛不食人间烟火。“万人迷”“阿紫”“貂蝉”……她留下的荧屏形象，大多惊艳脱俗，令人过目不忘。

而当她再次回归公众视野，展现出的又是另一种崭新模样：2024年的热播剧《欢乐家长群》中，她是风风火火的职场妈妈戴静，在鸡飞狗跳的日常中从容应对；如今《欢乐家长群2》重回芒果TV，戴静依然还是那个戴静，却因家庭分工的转变，更多了几分通透与智慧。

和戏里的戴静隐隐呼应的是，曾经的陈好，也在事业上升期为家庭暂别台前，选择在中戏深造并留校任教。如今，因缘际会重返荧屏，她依然游刃有余。她的每一次选择，看似出其不意，实则始终清醒。

“我是个比较清楚自己要什么的人。”在接受新闻晨报专访时，陈好语气坦然，“我一定是遵从内心的声音，找到当下最适合自己、也让自己最舒服的状态。”



不同的方法引导学生找到创造角色的路径。这份用心，也让她体验到不同于演戏的成就感。与演员完成角色创作的笃定相比，老师的快乐，还来自见证成长。“我第一次晚上紧张到失眠，就是因为学生第二天要汇报演出。”陈好笑着回忆，“我自己演戏反而很少紧张，更不会失眠。”而当看到学生经过反复打磨，最终在舞台上完成角色，那份欣慰难以言喻。

有趣的是，教学相长，陈好对表演的理解，也在执教过程中完成了“升华”。她会把自己的片场经验，比如如何与导演沟通、真实拍摄与校园排练的差异——分享给学生，也会在教学中不断梳理所学理论，将“概念”与“实践”融会贯通。“现在我特别能理解学生的迷茫，所以会尽量用实例解析理论，用更通俗的语言讲透表演的规律。”

面对瞬息万变的影视行业，陈好始终对学生抱有三大期待：一是保持热爱，“我希望他们是因为热爱而选择表演；只有做自己真正热爱的事，才能跨越未来的困难”；二是守住真诚，“演员的使命是把‘假的’演成‘真的’，这需要我们真心相信剧本的一切。唯有真情实感，才能演活人物，杂念只会阻碍你成为好演员”；三是保持敏感，“我总说，你们要像八爪鱼或海葵，不断伸出触角感知周围的人和事，让环境刺激你，产生真实的反应”。

在陈好的观察里，如果学表演的人长期沉浸在电子世界中，所接触的生活面、所积累的真实体验都会受限。“越是这样，越要有意识地走出去，拥抱真实的生活，甚至是从大自然中汲取想象力与感受力。”她举例，认真看完一部佳作，收获远大于“五分钟电影解说”。“看解说或许能知道剧情，但那些细腻的、值得演员去感受的东西，反而被省略了。”

而最让她触动的，是始终能在学生眼中看到“最初的光”。“新生上第一堂表演课，每个人的眼睛都是亮晶晶的，你能看到他们对学习的渴望。我总对他们说：一定要记住此刻对表演的这份热情啊！”她常讲述往届师哥师姐的故事——那些恨不得住在排练场的日子，那些为贴近角色想尽办法的时刻——这些是她希望传递的职业观。“不是说要多吃苦，而是看到他们对表演始终保持那股劲，那份热爱，我就觉得特别开心。”

此心安处是吾乡

如今的陈好，在演员、教师、母亲三重身份间从容转身。外界曾好奇，她为何总有出人意料的选择——在事业高峰期，为家庭离开一线、返校深造；在从容执教时，又能在荧屏上继续挑战新角色。

陈好坦然地说，岁月确实赋予了她成长，人生不同阶段，追求也有所不同。“成家之前，我觉得应当事业有成；组建了家庭，我对成功和幸福的定义改变了——能同时拥有家庭和事业，我觉得很幸福。现在作为母亲，我更期待看到孩子健康成长、阳光向上，这份幸福感又是不一样的。”她笑称自己是“知足常乐”型，很少自我施压。“做每件事我都会全力以赴。只要尽力，就不会后悔，结果如何我都愿意坦然接受。所以对现在的状态，我一直是感恩和满足的。世界上一定有人在事业或家庭上比我做得更好，但我从不比较。只要当下觉得充实、舒服，我就很开心。”

所以，谈及未来的职业挑战，陈好语调轻松：“我现在还无法定义它，因为人生充满可能性。接下来的十年、二十年，我不知道自己会有怎样的变化。但不管选择哪条路，我相信那一定会是最适合我那时状态的决策。”她深信，任何选择，都源于内心的声音与当下的真实需求。“就像孩子小时候更需要陪伴，我会承担起母亲的责任，把重心放在家庭；现在我的孩子慢慢大了，我也更愿意回归自我，作为一个独立的个体，去探索工作上的更多可能。这一切没有标准答案，我也仍在摸着石头过河。重要的是，在每一个当下，找到那条最适合自己的、让自己安心的路。”

最后，我们问她，站在多重身份回望，现在的陈好会给年轻女孩哪些建议？陈好语气诚恳：“不管选择怎样的人生，关键是要能为自己的选择负责。世上没有后悔药，做决定前想清楚最好与最坏的结果，只要你能接受最坏的可能，那就听从内心的声音，坦然面对！”

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·场