

# 她说

loud and clear

Her story



## 辛芷蕾首当上影节评委：

# “电影是大半人生与我的梦”

### 第一次当评委 跨越近二十年的重逢

“很期待也很兴奋，同时有一些压力。”谈及首次担任金爵奖评委的心情，辛芷蕾直白坦诚。这份压力源于评审职责的重量——既然接下工作，就要尽力守住心中的公平，不遗漏每一份用心创作，不错过每一个亮眼表演。

本届12部入围影片全部是世界首映，在辛芷蕾看来是里程碑式的突破，上海国际电影节早已是全球电影交流的重要桥梁，各国创作者选择在此首发作品，正是认可这里开放的视野、专业的标准与浓厚的电影氛围。

演员出身的她，给自己的第一堂评审课，就是跳脱创作者的单一视角，以更全面的维度评判作品。在她心中，金爵奖级别的好电影核心是综合完成度：“也许语言不是共通的，但是电影艺术是可以共通的。好的电影一定有它的思想表达，有全面的技术层面把控，有好的表演，是一个全面的选择。”面对本届文艺片、类型片、新人作品多元的片单，她坦言没有固定偏好：“各大电影节本来就是一个求同存异的过程。好电影我相信每个人都会有共鸣，观众也能感受到。”

评审的难点，在于平衡感性共情与理性判断，演员的身份让她极易被故事与角色牵动情绪，但评委的职责要求她抽离出来客观审视。当被问及如何看待艺术手法高超但价值观相悖的作品时，她的回答十分清醒：“我觉得不能用自己的价值观来定义一部电影的好坏，每部电影都有自己的优缺点，电影本来就是多元的艺术，是不同价值观的展现。”

准备时她还提前做了“功课”，上网问了豆包“怎么做好一个电影节评委”，这个在评委见面会上的回答让现场所有人会心一笑。当记者继续问她豆包给了她什么答案时，辛芷蕾笑着说，AI给了一长串严谨的“123456”，但其实她记住的只有三个字：要客观。

本届金爵奖评委会主席由梁朝伟担任，也让辛芷蕾的评审之旅多了一场跨越近二十年的温柔重逢。那是2007年前后，辛芷蕾还没有任何表演经验，作为素人被选中去拍一支由关锦鹏执导的广告，搭档正是彼时已凭《花样年华》拿下戛纳影帝的梁朝伟。

“昨天晚上短暂的会面还没有太深刻的感受，今天坐在评委席上，评委会主席就在身边，瞬间就感觉穿越回了那时候的状态，当时梁先生已经是影帝了，对我这样什么都没有拍过的素人演员很帮助，也是很谦卑的状态。我自己昨天一算才知道这时间过得这么快，快20年了。”时光匆匆，当年片场懵懂的新人，如今已能与影帝同坐评委席。谈及未来的合作期待，她笑着说：“如果有合适的剧本和角色，当然很期待，是我的荣幸。”

站在国际评审视角回望华语电影，辛芷蕾满怀信心：“华语电影做得越来越好了，无论技术层面，还是我们独特的地域性情感表达。”她以《哪吒之魔童闹海》和《给阿嬷的情书》为例，认为带着中国文化印记与细腻人文内核的作品，正是华语电影的独特魅力。“中国有那么多好故事，浓厚的人文情感能更多地被世界看见，我相信会越来越好。”

### 从“不被看见”到影后 体验派演员的共情

从新人演员到实力派，再到国际电影节评委，辛芷蕾的演艺之路走得扎实而有力量。观众既爱她角色里的鲜活生命力，也爱她镜头外的“活人感”——不立完美人设，坦

六月的上海，空气里都是电影的味道。

第28届上海国际电影节正以满城光影书写着电影的最新夏日序章，吸引着全球创作者的目光。而本届电影节金爵奖评委会阵容中，演员辛芷蕾的亮相引人关注——这是她首次担任国际电影节评委，也是她与上海这座城市的又一次相拥。

从创下年度收视热潮的热播剧《繁花》里风情万种又暗藏刀锋的李李，到前两年在上海首演、斩获白玉兰戏剧奖的话剧《初步举证》里独自扛下130分钟独角戏的泰莎，以及去年斩获威尼斯国际电影节影后桂冠的《日掛中天》里复杂女人曾美云，再到如今以评委身份站上舞台，上海早已成为辛芷蕾演艺生涯中不可或缺坐标。这一次，她带着对电影的敬畏与对职责的审慎，在光影交织的沪上分享了关于评审、成长与重逢的感悟与观察。



荡真实，而这份真实正是她表演理念的核心底色。

“演员进入角色本就不是易事，已经很累了。生活里再给自己套上标签和包袱，太辛苦了，也不利于演好角色。”在她看来，表演本就极度消耗心力，若生活中还要维持人设，只会透支感知力。因此她选择在生活里做真实的自己，把全部的创造力与共情力都留给镜头里的角色。

也正因如此，她塑造的女性角色总能跳出刻板框架，拥有直击人心的力量。从《繁花》里通透坚韧的李李，到《初步举证》里完成自我救赎的泰莎，这些角色都不是悬浮的符号，而是有血有肉的普通人。在她看来，有力量、不悬浮的角色核心在于“人的主体性”：“不管是男演员还是女演员塑造的角色，首先要有作为人的主体性，有喜怒哀乐，有多面性。”

作为体验派演员，共情感是她表演的核心能力。随着年龄与阅历增长，这份共情也在发生变化：“年龄增长后，共情的阈值会调高一些，不会像以前那样轻易被牵动。”但她并不焦虑，反而选择深深扎根生活：“还是要多生活多学习，用更包容的眼光看世界，需要共情的时候还是要共情。”

《初步举证》前两年的全国巡演，这场两个多小时的

独角戏是对演员体力、情感与专注力的极致考验，也实实在在反哺了她的影视创作。“最明显的改变是对每一场戏的掌控力。”她解释，话剧舞台必须全程掌控节奏与情绪，才能撑住整场演出，把这份掌控力带回影视拍摄，对每场戏、每个镜头的把握都更精准，表演的节奏与质感也随之提升。

回望二十余年演艺生涯，那些不被看见的蛰伏时光，在她看来都是珍贵的滋养：“不被看见的时光，每一个过程都是滋养我的动力，被看见的每一个瞬间也是动力。”

对于未来，辛芷蕾始终抱着探索的热情。她坦言目前暂无完全确定的新角色，网传的《日落大道》黄柳霜一角还处于前期意向阶段，最终还要看剧本与班底的落地情况：“我本人对她的故事很感兴趣，希望未来有机会能诠释这个角色。”而对表演本身，她最大的期待永远是突破：“多尝试一些没接触过的类型，没塑造过的角色。”

在许多焦虑AI会不会取代表演的当下，辛芷蕾的姿态大概属于不慌不忙的那种——她认为AI是不可阻挡的科技进步，入行二十余年，尽管她也坦言不希望自己的表演积累被算法替代，但也不会过度焦虑：“如果有一天AI真的走到那一步，忧虑也没有意义，那是自然的发展。”会问AI如何当好评委的她，更愿意将AI视作辅助电影创作的工具，善用技术就能为创作拓展更多可能。

### 和上海的缘分： 不同阶段的人生记忆点

上海，这座浸润着百年电影基因的城市，一次次见证了辛芷蕾演艺生涯的重要时刻，也承载了她太多的回忆与成长。

她与上海的缘分始于《繁花》的拍摄。为了这部作品，辛芷蕾在上海前前后后拍了三年，在黄河路的烟火与弄堂的细碎里，一点点打磨出李李这个角色的灵魂，最后《繁花》成为年度现象级爆款，李李的形象深入人心。

《繁花》之后，她带着话剧《初步举证》重回上海，在这座城市开启首轮演出。两个多小时的独角戏，一百多页法律术语台词，她极具张力的表演打动了无数观众，也凭借这部作品斩获白玉兰戏剧表演艺术奖主角奖，在上海的舞台上完成了从影视演员到话剧演员的跨界突破。

这一次以金爵奖评委的身份重返上海，她才有了全新的感触。从镜头前的创作者到全局视角的评审者，身份的转变让她对上海的电影氛围有了更深的理解。“第一次担任评委的工作，很期待也很兴奋。”

在辛芷蕾心中，她与上海的缘分妙在次次恰逢人生关键节点：“我真的跟上海挺有缘分的，《繁花》也好，《初步举证》也好，这次做评委也好，每一个都是我人生不同阶段的记忆点，都是很值得纪念的时刻。”

上海见证了她的沉淀、爆发与蜕变，而上海国际电影节开放包容的氛围，也让她能与全球电影人交流，看见更广阔的电影世界。“这次能作为评委来跟这么多世界各地的优秀导演、制片、演员一起看电影，很期待自己的成长。”

最后，面对许多电影人都回答过的问题：如果让你用一句话定义电影对你的意义，你想说什么？辛芷蕾的回答没有犹豫：“我觉得电影是我的大半部分人生和我的梦。”这句话里，藏着她二十年的热爱与坚守，也藏着她未来还要继续走下去的光影长路。

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