



# 陈丽君的破与立

4月23日凌晨1点的上海,陈丽君的最后一个工作是拍摄杂志五四青年节特别策划的封面照。从前一天的中午11点到此刻,她已连续工作了近14个小时:广告拍摄、节目录制,还有一大串来自各方的短视频需求,从公益宣传、剧目宣传到祝福视频、简短采访。

12个小时后,陈丽君又风尘仆仆地出现在茶餐厅,坐在记者对面。她戴着棒球帽,素面朝天,像老朋友一样与我们喝茶、聊天。话题从一年前的中国青年五四奖章开始。她说,这份荣誉对过去的她而言,像一束照亮生命的光;对现在的她而言,又像一把增添动力的火。

## 谈跨界:“一点点不同”

记者:最近一段时间,《枕头人》正在全国巡演,这也是你的话剧首秀。为什么想要进行这次跨界?

陈丽君:最开始吸引我的还是《枕头人》这出剧本身。话剧也好,电影也好,很多时候不是我要选择哪个行当,而是我看到了一个非常有价值的项目,觉得它值得去“攻克”。

记者:实际参演后,觉得最难攻克的是什么?

陈丽君:太多了。准备台词时我就感受到了难度。戏曲表演的断句习惯跟话剧完全不一样。我知道要改,但就是怎么讲都不对,感觉都不会说话了。

第一轮排练结束时,我还处在这种“不会说话”的状态,更不要说人物塑造了。很焦虑,每天都在掐着手指头算,还有几天预演?春节不休息,还能凑出几天排练?后来我就让工作人员帮忙,把排练过程全部拍下来,而且一定要拍到全景。每天晚上回到酒店,我再对照着看。

作为演员,你没有达到标准,觉得自己演得很差的时候,会很讨厌自己。视频里的表现差到我看不下去,但又不得不硬着头皮看。看完可能就凌晨两三点了,抓紧睡一会儿,然后所有醒着的时间都用来练习。

记者:“质变”是什么时候发生的?

陈丽君:其实我很清晰地知道自己每天都在发生变化。到演出前最后一个星期再看视频,我发现我和他们(其他演员)像一个世界的人了,就比较踏实了。

但是,在郑州第一场演出时,我还是很紧张——那是第一次挑战新事物的紧张。有一幕戏,我要在短时间内快速换装,跑起来时心悸怦怦,排练时从没感觉心跳这么快。我马上告诉自己,角色这时也很紧张,要把它融合到表演里,就这样找到了处理办法。

记者:诠释这个角色的过程中,有没有哪些场景让你深有共鸣?

陈丽君:有很多,现在想起来的话,我最先想到的是卡图兰给姐姐讲的小绿猪的故事。一头鲜绿色的小猪,跟猪群里其他粉红色的猪都不一样。它喜欢自己的不同,可农夫们还是把它漆成了粉红色——这种油漆洗不掉也盖不住,它失去了自己的不同。一天夜里,天上开始下起雨。雨水是鲜绿色的,而且洗不掉也盖不住。第二天,其他的猪发现自己都变成了绿色,那头被刷成粉色的小猪,又变得有点不同了——那一刻,它感激仁慈的上苍。

记者:它让你感到共情的地方是什么?

陈丽君:拼搏中的我们,那么努力,就是为了保护心中那一点点不同,那份本质的自我。

记者:在准备《枕头人》期间,你还完成了电影《镖人》的拍摄。这次跨界体验给你怎样的收获?

陈丽君:《镖人》是武侠电影,从表演



## 大观园中,一戏封神

2025年,《我的大观园》横空出世,陈丽君以女小生之姿重塑贾宝玉,将身段、表演精髓于越剧肌理中。舞台上,从游太虚幻境的唯美到“宝玉被笞”的“滚楼梯”,剧场穹顶为之震颤。

该剧不仅让陈丽君斩获第十八届文华奖表演单项奖,更开启了她在台湾地区的演出。台湾桃园剧场里,观众席上既有白发苍苍的老戏迷,亦有举着灯牌的年轻面孔。

谢幕时,她躬身接过花束,身后是如潮的掌声与“丽君”的呼声——那一声声呼唤,恰似当年宝岛听众对陈丽君的痴迷,只不过这一次,舞台中央升起的是越剧的新星。

陈丽君在《我的大观园》中。(云嘉/摄)

陈丽君在《我的大观园》中

到武打,对我来说都是一次新的学习。包括骑马,之前拍纪录片时,我也有骑马镜头,但进了《镖人》剧组,我才能自信地说学会了骑马。这时候回头看以前的拍摄,就跟看初期的话剧排练一样,看不下去,所以那组花絮就被“雪藏”了(笑)。

另一种感触,就是每一部作品都离不开匠人精神。我看到武行演员穿着厚重的铠甲,一遍遍地被摔被打,但他们会很轻松地告诉你:“没事儿,都习惯了。”匠人精神都体现在日常细节里。

## 谈越剧:“尽最大的努力”

记者:观众认识的陈丽君,首先还是一名越剧演员。跨界的历练,对你的越剧表演有什么新的滋养?

陈丽君:虽然不同艺术形式的差别很大,但经过这段时间的锻炼,我发现自己的“内功”提升了。前段时间,我在“越剧120周年晚会”上表演《我的大观园》选段。这段戏只有传统的三大件(配乐),又没有剧情铺垫,直接唱一个选段,演员必须快速进入状态,要从舞台灯亮起那一刻开始,就把人物感呈现出来,把观众一下子拽进戏里。对于以前的我来说还是挺难的,可这一次,我进入得非常快。

晚会结束后,有位老师也来跟我说:“君君,你的表演不一样了,整个人比以前更沉静了。”我觉得这就得益于不同舞台的历练。它带来的不是某些具体的技巧,而是你整体的感受和处理能力的提升。

记者:从浙江戏剧奖的金桂表演奖到文华奖的表演单项奖,你的越剧表演已经得到了广泛认可。在从艺道路上,有过自我怀疑的阶段吗?

陈丽君:我刚刚进“小百花越剧班”(浙江艺术职业学院与浙江小百花越剧团的联合培训项目)的时候,有人问我,怎么你生活中的形象和气质不像传统尹派小生那样儒雅、厚重?我的个性可能比较大咧咧,再加上当时刚从花旦转工小生,身上还是有“柔”的痕迹。一开始,我也被问住了,我就在想,我是不是真的不行?

后来我想通了,为什么要丢掉陈丽君本人的特色呢?我知道舞台上的气质和你本身如何是不一定相关的,是可以练的。那就拼命练,别人练一遍我练十遍。我可以用手、眼、身、法、步的传统技巧去塑造角色,再按照我的特质、理解和审美,为角色赋予不一样的神韵。

记者:你已经是越剧的青年代表演员之一,但不论是越剧还是其他传统戏曲,一两个演员的“出圈”是远远不够的。

陈丽君:这个行业优秀的年轻人非常多,它的发展也需要所有人共同努力。对我来说,我也只能尽最大的努力,把最好的作品呈现给观众,并在自己力所能及的范围内做好传播工作。从去年开始,我和浙江小百花越剧团的青年演员们演了60场《我的大观园》,吸引了很多年轻人和从来没有看过戏曲的人走进剧场,这对行业总归还是有益的,对吧?

我也知道,浪不会永远停在高点,但只要坚持、执着、用心地创作,哪怕流量曲线从高峰回落了,也一定能长远发展下去。

记者:你希望自己的舞台能给粉丝和观众带来什么?

陈丽君:我看到粉丝有句话说,“陈丽君希望大家都不白来”。一句大白话,但确实就是这样。有很多观众被“出圈”的片段吸引,进而走进剧场,我特别感动,因为知道观众是喜欢你、爱护你才来的。与此同时,我们也希望他们能品味到新一代越剧创作者想传达的东西,那些属于中国文化、中国美学的东西。

## 谈成长:“我喜欢先做”

记者:舞台上下的陈丽君,有什么明显的不同?

陈丽君:可能是能量的差别吧?昨天拍摄结束后,他们说我的状态不错,我开玩笑:在外生龙活虎,在内萎靡不振。只有别人看不见的时候我会“萎靡”,在外我会把疲惫全藏起来,下意识地让肾上腺素达到最高。

记者:如果把时间再往前推一些,现在回看十几岁、二十几岁时的自己,你觉得做得最好的是什么?

陈丽君:我不知道这个答案会不会让人失望。其实我并没有觉得自己在哪里做得特别好,但有一点非常确定,就是我的本质是好的:我一直给自己保留一个恒定的标准和原则,我永远不会让自己“掉”下去。

记者:过去这三年,我们看到了演员陈丽君的爆红,也看到了青年陈丽君的蜕变。你怎么看待自己的成长?

陈丽君:我觉得我很幸运,我们成长于一个了不起的时代。作为青年,我们有了文化自信的背景,有了支持优秀传统文化的政策;科技的加持,又让我们有了那么丰富的戏曲承载形式,那么衷心喜爱我们的观众。今年2月我发了一条微博:“谢谢爱我的人,穿透朦胧的网络温柔地托举我,让我冲刺的旅程不再灰暗孤独。”

台前幕后所有演职人员也在奋力托举我。《我的大观园》创排和表演期间,每个人都努力把细节打磨到极致。当我有新的灵感的时候,无论我说得好不好,他们都会很认真地探讨。所以我才能保持青年的锐气,大胆地去想去做。

当我拥有了这么多优渥条件和倾心相待,还好意思不成长吗?所以哪怕再累、再苦,我也要坚持下去。

记者:这两天我们注意到,你常常喊工作人员“妹妹”,似乎也有一种温柔和保护在里面。

陈丽君:以前都是我叫别人姐姐。那时每天沉浸在戏里,关于责任和未来,其实不用想很多。

最开始有这个身份的转变,是我到了浙江小百花越剧团两三年后。新进来的人叫我姐姐,我还挺不习惯。过了30岁以后,周围的人越来越年轻,我确实成了“姐姐”,会下意识地觉得,要背负起更多责任。据《环球人物》