

# 一直在走出“精英女性”的舒适区 陈数：演员需要最大程度拥抱生活



陈数

第一次见到陈数，是在北影节表演公开课上，她身着白衬衫，将“入戏之道”娓娓道来。一个半小时里，她以出演的影视角色为例，讲述了演员和“空间”之间的关系。

“独立自主的成功女性”“气场强大的女霸总”……在社交平台搜索陈数相关资讯，许多网友给出诸如此类的评价，而这些标签似乎与她所饰演的精英女性形象密切相关。

这些标签符合真实的陈数吗？她如何看待外界的声音？近日，陈数接受华西都市报、封面新闻记者独家专访时表示，很幸运因为饰演精英女性角色给观众留下了深刻印象，她一直努力在职业生涯中成为一个优秀的、有成绩的女性，但并不会自诩为“精英”。



陈数在谍战剧《暗算》中饰演数学天才黄依依。



电视剧《驻站》中陈数饰演警嫂周颖。

## 中戏讲座意外“出圈” 演员需要最大化拥抱生活

“精英女性这个词有点单一，我并不是一个单一的人。”陈数说，她所饰演的不同角色尽管跟自己个性有相似的地方，但不可能完全相似。作为演员，她会争取演绎没有尝试过的角色类型，不断挑战自己，拓展表演空间。

从《暗算》中惊才绝艳的数学家黄依依，到《铁梨花》里果敢刚毅的传奇女子，再到《和平饭店》中冷静果决的绝佳影……一个个角色呈现在荧屏，也折射出陈数对演员的诠释和理解。今年陈数在电视剧《驻站》里饰演扎根基层的驻站警嫂周颖，挑战与过往反差很大的角色，以贴近现实的表演引发观众共鸣。

“我一直在尝试走出舒适区，我尊重所有的遇见，争取能有一些创新。”陈数坦言，她选择角色时从没有局限，会努力尝试不同角色类型和表演风格。演员的创作力需要不断挑战和磨炼，从而保持对表演的新鲜感和活力。

去年陈数曾回母校中央戏剧学院，因亲和、活泼的方式传授表演技艺，冲上热搜，同时也引发关于她回归校园任教的猜测。对于“火爆出圈”的讲座经历，陈数坦言，自己也没有想到讲座会受到如此多的关注和认可，甚至让她被误认为是中戏老师。

然而，这次意外的经历却给了她一个重要启发：“想把这些年来总结的表演方法分享给大家，希望让观众对表演艺术有更深入的了解。”

陈数认为，一个优秀的演员应该具备多元素养和能力，她深知演员在表演中有不确定性，因此强调演员需要不断丰富生活体验和艺术积累。

“演员需要最大化地去拥抱生活，拥抱生活的快乐与美好，也包括生活的灰暗和晦涩。”陈数说，生活感悟和岁月积累，为角色注入了真实而深刻的情感，让人物鲜活而立体。

## 放弃舞蹈跨界表演 “命运给了我机会”

陈数与艺术结缘于舞蹈。1992年，15岁的她加入东方歌舞团，在出演音乐剧《音乐之声》时接触表演，后来又受导演鼓励去报考中戏，这意味着，她要放弃舞蹈踏上演艺之路。这一决定在当时无疑是大胆而冒险的。“非常不容易。”陈数回忆起这段经历时说，在她看来，人要有远见，把人生放在一个更长的时间线里，做好准备和学习。

2006年，陈数因在经典谍战剧《暗算》中饰演冷静睿智的“黄依依”而进入广大观众视野。对于刚开始拍片就能遇到好剧本好角色，陈数觉得很幸运，“当时我是凭借直觉演戏，在拍摄现场就是做一个自由的黄依依，就如同做自由的陈数一样，我觉得自己很幸福。”

2010年，陈数主演的《铁梨花》收获了更广泛的赞誉，她接连获得白玉兰奖最佳女演员奖、金鹰奖观众喜爱的女演员奖及华鼎奖最佳女主角奖，一举成为“三料视后”。

“命运给了我机会，让观众能够看到我、肯定我，这不是我一个人能完成的。今天回过头去看，会觉得走好每一步很重要。”面对过往成绩，陈数说。

的。今天回过头去看，会觉得走好每一步很重要。”面对过往成绩，陈数说。

## “人生清醒”金句被热传 希望不是短暂的情绪安慰

近年来，陈数的一些被誉为“人生清醒”的金句，受到网友点赞和转发。例如“女性的美来源于内心”“幸福感是自己给的”等，这些金句背后透露出她在岁月和生活里的深刻积累和感悟。

陈数说，大家喜欢并认可她的观点让她很开心。因为除了角色之外，用这样的方式和广大网友产生互动，是非常有意义的。

“如果金句不践行在自己身上，对个人的帮助也很有限，希望这不只是短暂的情绪安慰而已。”陈数说，她愿意践行这些感悟和观点。她认为，生活就是一点一滴积累，每个人只要努力过好自己的生活，随着时间推移总会积累出很多有意义的感悟。

记者发现，在短视频平台上，有大量用户对陈数的生活方式和价值观表达赞誉，甚至有网友评论“每个女人都想活成陈数的样子”。对此，陈数表示，“陈数不能复制，但是你可以成为自己。干嘛要复制我呢？我也不复制别人。世界就在前面，每个人都要去寻找自己想要活成的样子，没有固定答案。”

当被问到有无“年龄焦虑”时，陈数笑言，“继续焦虑！”她说自己焦虑的不是因为容貌老了不好看，而是觉得与年轻时相比，体能更弱了。“关注健康很重要。我如果因为工作太疲劳而出现短暂的焦虑，会迅速化解，接受自己现在

真实的体能。”

## 谈中年女演员困境 “不代表能力不行或没价值”

一段时间以来，中年女演员困境成为影视行业热议话题，一些演员也在公开场合发声希望影视市场给予机会与关注。陈数深知中年女演员在角色选择上的局限，但她并不因此感到困惑或沮丧。

“这是行业规律，在全世界范围都一样，中年女演员的机会相对较少，这不代表她们能力不行或没有价值。”陈数说，中年女演员需要花更多的力量去创作，要更加珍惜每一次创作机会，努力提升自己的表演水平和创作能力。

对于微短剧兴起，陈数保持开放和理性态度。她认为，微短剧作为一种新的影视类型，有其存在的道理和需求。“微短剧和传统电视剧、电影等影视类型不同，不能用同样的标准去衡量和要求。”当问及是否愿意尝试拍微短剧时，她表示，还需要更加了解，再决定是否尝试。

在短视频平台的崛起与“网红经济”的叠加下，一些影视剧演员的关注点从“演技”转向“流量”，“速成演技”现象引发业内热议。陈数认为，年轻演员要稳扎稳打，走专业路线，不断提升表演水平和艺术修养。“我年轻时也有‘速成’的人，但我不会这样。表演是一门艺术，需要时间和精力去打磨和提升。”

华西都市报·封面新闻记者 粟裕 徐瑛蔓 受访者供图

## 生活服务广告 028-86969860

个人证件遗失、公司执照印章许可证等遗失、注销公告、清算公告、合 律师提醒：本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥，所有信息均为所并公告、声明等登报办理。收费标准：70元/行/天，每行13个字。

■武侯区喜乐工程管理工作室公章(编号:5101076211191)遗失,声明作废。  
■重庆优格汽车服务有限公司成都分公司营业执照正副本(统一社会信用代码:91510107MADX156T5A)、公章(编号:5101076453190)、财务专用章(编号:5101076453192)、郑琴珍法人章(编号:5101076453196)遗失,声明作废。  
■成都鼎盛鸿利工程机械租赁有限公司财务章5101840047698遗失作废  
■四川省彭州市天彭街道人和社区居委会,罗方敬法人章5101820061354遗失作废。  
■四川省简阳市沱江复合肥料厂公章(印章编号:5120819007961)、公章(印章编号:5139020015796)遗失,声明作废

■成都灵胶缘汽车销售有限公司公章(编号:5101135102114)不慎遗失,声明作废  
■成都通达鑫伦通讯技术服务有限公司公章编号:5101008264372、财务专用章编号:5101008264373、曾铁山法人章编号:5101075468843遗失作废  
■本人张正均(身份证号:512930197208194491)遗失成都金强实业有限公司“欧郡”项目地下室车位房款收据:车位号:1-(-1)-243,收据号0101089、0101090;1-(-1)-296,收据号0101091,0101092;1-(-1)-486收据号:0101093,0101094,现特此登报,声明作废!  
■四川骏东二手车市场管理有限公司资阳分公司公章(编号:5120020072408)遗失作废。

四川成都华联拍卖行有限公司 拍卖公告  
受委托,本公司2025年7月29日8:00至13:00在中拍平台拍卖川V号牌二手车3辆;2025年8月1日8:00至13:00在中拍平台拍卖川U号牌二手车6辆。2025年8月20日9:00至16:00在中拍平台拍卖简阳市贾家镇健康路20-26号1层、1-2层的商业、办公用途房产。拍卖详情请见中拍平台《拍卖公告》、《竞买须知》。咨询电话:02886703585、15680011521  
2025年7月22日  
■谭宗平与青羊区房产管理局汪家拐房产所签订双楠街061号08幢02单元06楼17号的公有住房租赁合同(编号:0000427)遗失作废。

■四川四方秉科技有限公司,李坤伦法人章(编号:5101076265022)遗失作废。  
■四川俄品供应链管理有限公司发票专用章(编号:5101076244883)遗失,声明作废  
查找尸源  
2025年07月15日,宜宾市江安县阳春镇临云寺长江边发现一具男尸,年龄35岁左右,身高170CM左右,短发,上身穿着黑色短袖T恤,下身穿着黑色短裤,赤足,尸体左臂等处有纹身,入水时间15天左右。知情者速与警方联系。电话:0831-2839110。  
长江航运公安局泸州分局江安派出所 2025年7月15日  
查找尸源  
2025年7月18日,宜宾市叙州区南广河口长江边发现一男

公告  
北京第二外国语学院成都附属中学学生宿舍及学术报告厅项目(2020-510107-83-01-502074)相关人员:  
我公司在成都市武侯区簇锦街道高碑村二组修建的北京第二外国语学院成都附属中学学生宿舍及学术报告厅项目(2020-510107-83-01-502074)项目已建设竣工,现已进入规划核实公示阶段,公示内容张贴于北京第二外国语学院成都附属中学正门处,公示时间为2025年7月22日至2025年7月29日。特此公告。  
成都武侯教育投资有限责任公司 2025年7月22日  
查找尸源  
2025年7月19日,宜宾市叙州区小沱子长江边发现一男尸,高约1米65,约40岁,全身赤裸。入水时间约4天。知情者速与警方联系。电话:0831-5105010  
长江航运公安局泸州分局宜宾派出所 2025年7月19日