



孟庆旸在舞蹈诗剧《只此青绿》中饰演“青绿”。

从舞者跨界成话剧主演 孟庆旸：我没有流量焦虑

一袭暖黄的碎花旗袍、修长的身形、复古的造型，温婉、曼妙。在化妆间见到孟庆旸时，她正在为新角色试造型。镜前，这位以“青绿腰”惊艳世人的舞者，第一次看见了“全新的自己”——顾香兰。

1月1日，央华版话剧《如梦之梦》新一轮全国巡演在北京艺术中心拉开帷幕。这部被誉为21世纪华人剧场标杆之作的话剧，由许晴、孟庆旸、徐俐、张翰、张亮等领衔主演，带领观众开启了一场跨越时空与地域的沉浸式梦境之旅。演出现场座无虚席，当6小时20分钟的演出落下帷幕，全场掌声雷动。

“接到邀约时，我一秒都没犹豫就答应了。”排练休息间隙，孟庆旸接受华西都市报、封面新闻记者专访时聊起这次跨界的缘起，满是率真。她说，收到邀约信息时，正紧张忙于工作。深夜躺在床上翻到消息，看到是话剧《如梦之梦》，立刻从床上跳了起来，并回复“我愿意尝试”。

顾香兰是该剧贯穿始终的灵魂，她的一生是一部跌宕的东方女性自由追寻史。从二十世纪30年代上海天仙阁的头牌，到远嫁法国成为城堡里的伯爵夫人，再到历经背叛后沦落巴黎街头，最终看尽沧桑回归故土。

饰演顾香兰，对孟庆旸而言是双重挑战。她不仅要诠释17岁少女的灵动娇俏，还要演绎历经岁月沉淀盛年女性的从容与沧桑。为了区分两个阶段的角色，孟庆旸在声线和肢体重心上做了设计：“小香兰的声线是轻快的，站姿会微微前倾，带着对世界的好奇和向往；盛年香兰的声音更沉稳，重心会向后靠，多了几分阅历带来的笃定。”

面对“从舞者转型话剧演员”的讨论，孟庆旸看得很通透。她在《如梦之梦》的发布会上，依旧坚定介绍自己是“舞者孟庆旸”。“我从来没想过要转行，舞蹈是我的根，是它给了我站上舞台的底气。这次跨界是一次充满乐趣的尝试，未来有合适的话剧角色，我还愿意挑战；如果没有，我就继续在舞剧的世界里深耕。”

这份从容、清醒，也体现在她对“流量”的态度上。近几年，孟庆旸专注《只此青绿》的巡演，鲜有参加综艺或者唱跳节目。

“你渴望有更多的流量和关注吗？”面对记者抛出的问题，孟庆旸说当下的状态挺好，在稳定的生活里能追求自己喜欢的东西，是一种幸运。“我不需要靠赚多少钱、有多少名气来满足自己，能做喜欢的事就够了。”



孟庆旸受邀出席戛纳电影节。



在话剧《如梦之梦》中，孟庆旸用肢体语言表达情感。



孟庆旸在话剧《如梦之梦》中饰演顾香兰。

为台词家里贴满便利贴

记者：饰演顾香兰，完成从舞者到话剧演员的跨界突破，为什么想有这样的跨界尝试？这部经典作品的高难度是否让你有过顾虑？

孟庆旸：我之前知道这是一部非常经典、受欢迎的话剧，一开始想到的就是挑战自己，在舞台上尽情释放、享受表演。王可然导演和我素未谋面，就直接定了我，这份信任我必须接住。

剧组的合作演员都说我特别松弛，因为我觉得，虽然艺术表现形式不同，但舞台是我的主场。虽然舞台装置、背景和剧种不一样，但我有13年的舞者经验，对舞台空间的把控和塑造角色还是有优势的，只是换了一种艺术表达方式，特别期待能赋予这个角色不一样的生命力。

记者：女主角顾香兰有大量的台词、走位和调度，排练时间有限，你为此做了哪些功课？

孟庆旸：拿到剧本之后回想起来，当时胆子是真的大。第一步要攻克的就是“台词关”，顾香兰的台词量很大，所以我提前一个多月就开始准备。我把家里常用的地方，比如衣帽间、梳妆台、洗手间的镜子上，都贴满了写有台词的便利贴。这样随时都能看到，能利用碎片化时间反复复习、记忆。

背大段台词时，我就发挥自己的优势，给台词搭配动作。比如说到“我们吃饭吧”，就搭配一个倒酒的动作，用我擅长的肢体语言辅助记忆，效率会特别高，这是我自己摸索出来的办法。

以肢体语言传递情感

记者：顾香兰是一个敢爱敢恨、活在当下，兼具尊严、孤独与自我审判特质的复杂角色。她外柔内刚的性格，似乎和你有某种相似之处？

孟庆旸：我的确是外柔内刚的类型。我觉得遇见顾香兰是一种缘分，就像30岁遇见“青绿”一样。顾香兰是写实的人物，她的经历、骨气和笃定，让我们像是彼此相逢又彼此照见，这种特质也激励着现实生活中的我。

我之前诠释角色，都是主动去“塑造角色”，会查阅大量史料，感受时代审美，把角色吃透后再传递给观众。但在《如梦之梦》的排练场，大家会全神贯注给我角色力量，角色也会反过来塑造我。

记者：艺术在某种程度上是相通的，《只此青绿》中的“青绿”冷冽克制，通过舞蹈传递情感。肢体语言和舞蹈语汇会帮助你呈现话剧表演吗？你如何把握顾香兰的形体、神态、动作等细节？

孟庆旸：肢体表达是我擅长的部分，台词、气息、语气这些则是最不擅长的。舞者的习惯是，情绪到了就知道该调动身上哪块肌肉，但话剧需要同时调动情绪等多个方面。我会在人物情绪转换时运用肢体优势，比如设计小香兰的站姿、走路姿势。

顾香兰这个角色对形体要求极高。在情绪表达上，比如小香兰出走那场戏，最后脱得只剩一件薄衣，在慢慢走的时候，我可以通过肢体动作解读情绪——耸肩然后慢慢放下，这个动作既体现了释然，也藏着对未知的向往。在没有语言的场景里，我的优势就是用肢体传递情感。

记者：2023年兔年春晚，你领衔主演的舞蹈诗剧《只此青绿》红遍全国，“青绿腰”更是成为全网争相模仿的经典动作，让你被大众熟知。你会担心被“青绿腰”这个标签定义吗？

孟庆旸：我很幸运，不是每个舞者

都能在最好的年纪遇到好的角色。在事业发展阶段，能有一个标志性作品被大家记住，我真的很满足。我认为自己不会被定义，“青绿”是我的代表性作品之一，是它成就了我，我们之间是互相成就的关系。我相信未来还有更多可能性。

记者：文艺评论家毛时安评价你是“现象级文化符号”、一个为古典舞来到世间的人。无论是“青绿”还是顾香兰，这些角色都承载着东方女性的极致韵味，有网友说这是你与生俱来的特质，你怎么看？

孟庆旸：每个人都有自己的特质，所谓“各美其美，美美与共”。我可能刚好适合这类角色，比如顾香兰是民国时期的女性，说话自带一种韵味，我是跳舞出身，有这样的形体基础，说话的起伏节奏也能贴合角色。但如果让我演现代装，或者性格特别强势的女生，未必适合。

舞蹈塑造了我坚韧的性格

记者：你8岁就远离家乡来北京求学，学习舞蹈过程中经历了很多挫折和孤独，这对你的性格影响很大吧？

孟庆旸：舞蹈带给我最大影响就是塑造了坚韧的性格。小时候压腿、压腰、撕韧带，特别疼；上学时练舞也很枯燥，别人周六周日出去玩、聚会，打扮得漂漂亮亮的，我却要拎着舞蹈鞋去排练厅，经常在镜子面前哭，但哭完就又能充满能量。

我觉得既然选择了舞蹈，就要把它做好，要么就不做。如果努力了却没达到预期，哭一场就能和自己和解，接受不完美的结果。

记者：很多人说“自律”是舞者的底色，对你而言，这份自律是后天锤炼的职业习惯，还是早已刻进骨子里的基因？

孟庆旸：我在工作中非常自律，对待工作极其认真，团里的人都叫我“铁娘子”。上半年我哭过一次，因为实在太累了，三天要赶四趟航班，还要兼顾两个剧组，但让我闲下来也不行。

这次进组，因为不熟悉环境，我会把所有可能用到的东西都准备好，希望站在台上时能呈现完美的状态。但努力后还是有瑕疵的话，我也会给自己时间调整，慢慢打磨。

以“百场如一”信念打磨经典

记者：很多外界声音觉得你应该多上些综艺节目，获得更多关注和人气，但这几年你一直专注《只此青绿》的巡演，为什么？

孟庆旸：我是个把工作和生活分得很开的人，追求简单和纯粹。《乘风破浪的姐姐》连续两年找过我，我并不排斥这个节目，但实在没有更多时间投入。“青绿”是我非常喜欢的角色，我希望能多站在舞台上演绎她，多感受她的魅力。我真的热爱舞台，追求这种纯粹、本真的艺术表达。

记者：未来艺术道路有什么规划？

孟庆旸：舞蹈这条路我会一直坚定地走下去。不管是《只此青绿》这样的经典作品，还是未来的新角色，都会以“百场如一”的信念打磨每一个动作，让舞台上的每一分钟都不负期待。

同时，我会继续挖掘表演潜力，在台词、人物塑造上不断沉淀，也期待能有更多机会尝试不同类型的角色。无论是舞蹈还是话剧，核心都是用真诚传递情感、用专业诠释文化，这是我不变的艺术追求。

华西都市报-封面新闻记者 栗裕
受访者供图

生活服务广告 028-86969860

收费标准:70元/行/天,每行13个字

■成都阳林橡胶制品有限公司
公章(编码:5101085071188)
遗失,声明作废。

■青白江睿格胜五金经营部持
有财务章(编号510113525821
7)、法人章:冯丹(编号510113
5258218)均遗失作废

■青白江世兵家庭农场持有公
章(编号5101135225450)发票
专用章(编号5101135225451)
均遗失作废

■成都市新都区群源木材加工
厂,统一社会信用代码9251011
4L29492259E,不慎将公章(编
号:5101255003793)遗失作废。

通知

四川丹山建设工程有限公司:
由你单位施工并送审的石
燕茶乡现代林业园区项目建设
工程结算审计初稿已出。现因
审计结果需你公司确认,因联

系不上你公司人员、无法邮寄
相关材料,请你公司于本通知
见报之日起10日内联系我单
位处理确认相关事宜,逾期我
单位将按照相关法律法规进行
处理。

联系人:周俊

电话:15182112110

石燕桥镇人民政府

2026年1月12日