



近日,一则短剧演员李安娜“全年拍了48部戏,日均工作16小时”的消息在社交平台引发热议,不少网友纷纷感叹其敬业与赚钱不易。

1月27日,李安娜接受华西都市报、封面新闻采访时表示,自己并非科班演员出身,只因儿时的“明星梦”才进入了演艺行业。入行两年多时间,李安娜已参演了近50部短剧,拍摄了上百条广告。

“00后”女医学生跨界演短剧 从“女配专业户”进阶“大女主”

“弃医从艺”的她享受表演

福建女孩李安娜是“00后”,因为上大学去了上海,后来也因为工作在上海扎下根,成为“新沪人”。

“其实我并非科班出身的演员,大学是在上海健康医学院学的康复物理治疗专业,毕业后也在医院实习。”李安娜坦言,与许多医学生一样,她曾规划考研深造。然而,童年时期对唱歌、表演的热爱,让她心中始终埋着一颗“明星梦”的种子。这也让她在毕业后不久,接触到广告拍摄,从而进入短剧行业。

“毕业后在医院实习,周末有空的时候就尝试去找广告拍摄类的副业。”李安娜回忆说,她拍摄的第一条广告是在2022年底——欧莱雅的一款护肤品广告,拍摄用时半天,片酬300元。

“至今我还记得,看到广告成片后,除了成就感外,我对自己在镜头前的表现力并不满意,和广告里的其他演员比,很生涩。”李安娜说,正是这份不甘,推着她继续向前走。

最初,李安娜只打算把广告拍摄作为自己的副业,贴补一下生活,没想到在一次次试镜和拍摄过程中,她渐渐找到了镜头前的感觉,这让她毅然决定像歌手毛不易那样“弃医从艺”,投身演艺行业。

2023年中期,李安娜正式投身短剧行业。放弃相对稳定的医疗行业,做起了短剧演员,李安娜的父母虽然有些许不安,但最终还是选择尊重女儿的决定。

“我越来越享受站在镜头前的真实感,

也发现镜头前就是我的舒适区,能带给我极大的成就感。”面对聚光灯,随时变换妆容造型,让李安娜有了一种“换羽新生”的感觉。

每天工作16小时是常态

前不久,社交平台上流传着李安娜“全年拍了48部戏,日均工作16小时”的消息。对此,李安娜笑着向记者澄清,“没有这么夸张,但也不全是假的。”

李安娜说,自入行以来,她拍摄的短剧已有40多部,广告上百条。对她而言,每天工作16小时是常态,甚至有过连续27小时不眠不休进行拍摄的纪录。“这种状况是短剧行业的常态。”她说自己是非科班出身,这种“短频快”的模式是提升演技的“最快通道”,“只有多拍各种角色,才能慢慢体会、提升,虽然累,但真的能学到很多东西。”

“最开始的时候接的角色多是‘恶毒女配角’,这类角色挺招人恨。比如《婚不离情》中的‘宋书娜’、《万米高空放弃爱过的他》中的‘谢依文’等角色,很多观众看到我的脸就会说‘又是这个坏女人’。”李安娜聊起自己以往的角色,颇有感触。让她印象深刻的是,在直播中曾收到不少入戏太深观众的批评。对此,她认为反倒证明观众对自己演技的认可,“骂得越狠,说明我演得越真。”

李安娜说,她会保存好那些“声讨”的评论,当作演戏路上的“激励”。



李安娜在拍摄中。

怕被淘汰更怕辜负热爱

从拍广告到拍多部短剧,从“女配专业户”到“大女主”,25岁的李安娜在短剧这个“短频快”的行业里飞速成长。

如今,李安娜每月平均能接到二至三部戏,但她坦言依旧会感到焦虑。“以前,我的焦虑感严重到近乎‘疯狂否定自己’,生怕被市场淘汰。”这种焦虑曾使李安娜身心俱疲,而支撑她一路坚持下来的核心动力,仍是那句有些“俗套”的话——对表演的热爱。“有好角色,你让我降低片酬去演,我都能接受。”

更为有趣的是,李安娜至今仍未向大多数亲戚朋友透露自己的演员身份。“我担心他们会因此对我产生‘滤镜’,也害怕自己没取得好成绩给他们带来落差感。”她表示,希望能有一部“小爆款”作品问世后,再逐步告知亲戚朋友。

而对于自己的未来,李安娜显得更务实,“目前会继续在短剧行业深耕,若有缘也会尝试长剧或者电影。但这个难度可想而知,不强求。”她希望有时间能继续沉淀自己,打磨台词功底与情绪层次,让自己的表演更具有质感。

随着风口到来,网络短剧市场已今非昔比,收入更是上涨了不少。因此,有不少年轻人希望进入这个行当。对此,李安娜建议新人们调整好心态,做好各种准备,尤其是受挫的准备。

华西都市报-封面新闻记者 喻言
受访者供图



余茵在《好一个乖乖女》中饰演“乖乖女”鹿鸣野。



余茵生活照。

因饰演“乖乖女”出圈 余茵:以角色传递力量

2025年初,短剧《好一个乖乖女》在春节档成功破圈,女主角余茵也因此被大众所看见,并在“2025横店微短剧之夜”获得年度号召力星耀女演员。如今距离《好一个乖乖女》的播出已经过去一年左右,余茵参演的首部长剧《玉茗茶骨》也于不久前正式收官,具有反差感的角色让观众看到了她的更多可能性。

近日,华西都市报、封面新闻记者在横店专访余茵时,虽然行程繁忙,但她依旧满脸微笑,元气满满地讲述了自己对表演的热爱和对角色的理解。

“鹿鸣野”带来精神力量

去年,随着《好一个乖乖女》的爆红,余茵饰演的“乖乖女”鹿鸣野一角成功出圈。谈及被观众认可的感受,余茵坦言,最触动她的是在剧集热播期间,网友对剧情的认同、共鸣,以及对鹿鸣野这个人物的喜爱。“我觉得出演这个角色真的是非常幸运和幸福的一件事情。”余茵感慨道。

这份幸运的起点,源于诗帆导演的一份信任。据余茵回忆,此前导演曾承诺“下次跟你拍戏一定找一个特别适合你的角色。”直到某天深夜,导演将一本小说发给她,直言“这个女主角身上有一些性格跟你很像。”尽管余茵认为自己“没有她那么厉害”,但鹿鸣野“拯救自己于世间水火”的精神内核仍让她产生强烈共鸣,“她是一个给予我很多力量的角色,我希望向她靠近。”

余茵坦言,凭借鹿鸣野积累的人气,自己获得了更多机会,其中便包括个人首部长剧《玉茗茶骨》。与独立坚韧的鹿鸣野不同,《玉茗茶骨》中的荣筠纨是“完全相反的存在”,天真烂漫,内心纯粹,沉浸在自己的小天地里。而这两个截然不同的角色,也让余茵挖掘出自己更多的可能性。

认真对待每一个角色

首次涉足长剧领域,面对记者“长剧与短剧拍摄差异”的疑问,余茵有自己的思考:“除了拍摄节奏不太一样,表演方面我认为还是大差不差的。”在她看来,无论是短剧还是长剧,表演的核心从未改变,“我不会用浮夸的方式去表演,只要相信人物、认可人物,沉浸到人物里,表现出来的就是大家看到的角色。”

而在演技成长上,余茵的态度始终务实。她认为,每一部作品都是学习的机会,“只要认真对待角色、认真对待每一部剧,无论长剧还是短剧,都会让我学到很多东西。”这种“认真”也延伸到对观众评论的态度上——她会主动翻看每一部作品的评论,无论好坏,“我会吸取大家的意见慢慢成长进步,带给大家更多不一样、更努力上进的我。”

对于未来的规划,余茵表示,不会将自己局限在某一种形式里:“长剧短剧只是展现给大家的形式,只要是适合我的角色,我都会努力去对待、努力去争取。”采访最后,她也向粉丝送上真诚叮嘱:“大家一定要注意身体健康,好好吃饭,好好睡觉,好好工作,好好学习,我们一起成为更好的人。”

华西都市报-封面新闻记者 雷蕴含 周琴
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

公告
郑成,性别:男,身份证号码:51010319650517****。该同志于2025年7月到龄退休,单位以各种方式与该同志联系未果。现以公告方式通知该同志于2026年2月14日前返岗办理退休,如逾期未归,我单位将按照《事业单位人事管理条例》相关规定处理。
特此公告。

四川省公安厅印刷厂
2026年2月9日

- 双流区东升徐记豆花店遗失食品经营许可证副本,编号:JY25101160059060,声明作废。
- 四川普吉惠科技有限公司张法人文章(编号:5101140144924)遗失,声明作废。
- 成都市新都区时客电子产品经营部(个体工商户),原名为新都区舒佳铁饮食品店的公章(编号:5101140175704)、财务专用章(编号:5101140175705)、发票专用章(编号:5101140175706)均遗失作废。
- 四川时代经纬律师事务所晓冰律师执业证(执业证号:15101201010539997)遗失,声明作废。
- 四川国信天龙新能源科技有限责任公司遗失原法人章(法人:陈立果),编号:5101040755197,遗失原财务章,编号:5101040755194,声明作废。
- 安岳县豪森铭家业主委员会周泽军法人章(编号:5120210061168)遗失作废,特此声明。
- 成都市奉隆企业管理咨询服务中心,郑晓容法人章(编码:5101140098943)遗失作废。