



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，推动她继续向前走。

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《婚不容情》中的‘宋书娜’、《万里高空放弃爱过的他》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。



候场中的李安娜。

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’，也害怕自己没取得太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，李安娜显得更加务实，“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，收入更是上涨了不止一倍。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》中的荣筠筠是“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，余茵有着自己的思考：“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，好好学习，好好工作，好好生活，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

律师提醒：本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥，所有信息均为所刊登者自行提供，客户交易前请查验相关证明文件和手续。

■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金法人章(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店店的公章(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柴晓冰律师执业证(执业证号15101201010539997)遗失，声明作废。
■四川国信天龙新能科技有限责任公司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。
■安岳县豪森铭铭业业主委员会周泽军法人章(编号：5120210061168)遗失，特此声明。
■成都市泰隆企业管理咨询服务部，郑晓容法人章(编号：5101140098943)遗失，声明作废。