

“袁子弹是真名，谐音就是‘原子弹’。我妈妈起的名字，她希望不会重名、一鸣惊人。”袁子弹笑着说，“我后来做了编剧，大家就不再感到奇怪了，因为都以为是笔名。”电话那头，袁子弹笑声爽朗，极富感染力。在职场上，她是编剧、作家，有着《欢乐颂》《山花烂漫时》这样的现象级代表作；在生活中，她成长在非常幸福的家庭，她也将这份爱传递给了下一代。

多年创作，袁子弹以亲身经历见证影视剧中女性形象的“松绑”，她始终以笔为刃，描摹着真实、立体、有力量女性形象。今年“三八”国际妇女节前夕，华西都市报、封面新闻记者专访袁子弹，听她聊“大女主”的内核，聊女性创作的困境，聊人生的取舍与成长，字字句句，皆是她的笃定与坚守。



袁子弹

创作出《山花烂漫时》等现象级代表作 编剧袁子弹：写尽女性百态，成就人生主角

“大女主”没有模板 张桂梅当之无愧

近年来，“大女主”成为影视创作的高频词。提起这个词，大众的第一印象往往是精致的外表、优越的条件或强大的气场，仿佛堆砌起这些符号，就足以定义一个独立的女性角色。但在袁子弹看来，这些元素更多只能称为外在的“姿态”，而非一种“态度”。她认为，真正的大女主，需要有态度，有解决问题的能力，能成为自己人生的掌舵者。

“对于‘大女主’，之前大家也许更在意她的形象是否光鲜，是否传递给人一种高知、时髦的感觉。但事实上，生活中的大女主可能是个很普通的妈妈，也可能是个不那么亮眼的人，她可以非常强势，也可以温柔但坚定。”

在袁子弹眼中，“大女主”从没有标准模板，决定一切的是她的性格与人生经历。“‘大女主’首先要要有行动力，有解决问题的意愿和能力，在她的故事里，她一定不能只是一个辅助岗。有很多影视中的女性形象，她作为故事的中心，却不是事情的主要解决者，所以才带给大家很多关于‘大女主’的刻板印象。”

袁子弹直言，塑造大女主，重点是要展现她的能力，而非单纯的魅力。“魅力肯定是能力的一部分，有魅力的人更容易在工作中获得成功，这对男女都成立，但不能把魅力作为女性唯一的能力。如果一个女性只能靠魅力征服别人来解决问题，那这个‘大女主’是有侥幸性、随机性的。‘大女主’最强的能力，一定得是解决这件事的能力。”

事实上，“大女主”这个词的泛滥，现在常常引起部分人反感。袁子弹笑言：“我也担心大家认为这是个刻板的词，但其实我觉得无论创作还是生活，能做自己人生的‘大女主’是非常好的，女性以自我为本位，我觉得这是非常好



袁子弹与张桂梅老师合影。

的一种视角，我挺喜欢。”

《山花烂漫时》中的张桂梅，是袁子弹心中当之无愧的“大女主”，她以一己之力，撬动了无数山区女孩的人生。创作这个角色时，袁子弹做了大量功课，将笔墨聚焦于张桂梅如何“让山区女孩上学”这件事。“我们不是写张老师的全传，而是集中描写她做这件事的过程，怎么想、怎么做、最终怎么做成。但我们也没有回避爱情和其他各种情感对她的影响，她是优秀的、有能力的，也是有魅力的，这才是一个完整的、真实的张老师。”

在创作过程中，袁子弹不仅被张桂梅的坚韧与执着打动，更被她的“平凡”与“伟大”所打动。“张老师最好的一点，就是她没有因为做着崇高的事，就把自己放到和普通人不一样的位置。她有很多生活化的细节，比如跟闺蜜相处很可爱、随口聊起老公时也非常可爱。心里盛放着珍贵的情感，却不必让所有人都知道，这才是真实的女性，她的人生里，有事业，有情感，有自己的坚守，也有平凡温暖。”

社会越来越包容 女性角色正被“松绑”

从2016年的《欢乐颂》到2024年的《山花烂漫时》，袁子弹亲身经历了影视剧中女性形象不断突破、不断被“松绑”的8年。回忆起《欢乐颂》的创作，袁子弹坦言，彼时的创作，仍在一定程度上受制于传统的女性观念、婚恋价值和社会舆论。“那时无论是对女性的要求，还是社会给女性的机会、个性的范围，都比现在窄得多。”

《欢乐颂》中的安迪，曾因理性处理弟弟的问题被质疑“人设崩塌”，大家觉得安迪不够仁慈、不够善良，没有把亲情放在第一位，但在袁子弹看来，一个女性能够不那么情绪用事，用理智选择问题的“最优解”，本就是一种强大。

袁子弹切身体会到，如今社会在不断给女性松绑，大家对女性角色的包容度提高了很多。“我们可以完全接受一个女生的故事里没有男生的参与，不以婚恋为主体，甚至不以婚恋为结果。各种各样的女性形象，大家都不觉得奇怪，甚至能共情，这就是最大的进步。”袁子弹说，这种松绑，让女性角色回归了“人”的本质，“现在的女性角色，可以有自己的欲望、野心、反骨。我们允许女性角色有弱点，有不完美的地方，而这才是最真实的人性。”

袁子弹认为，国产影视剧中的女性形象其实一直落后于生活中的女性，“中国人的生活走在影视剧前面，大家在生活中已经松弛得多了，影视剧里却还有很多美化和掩饰。好在我们现在慢慢跟上了，而这一切离不开很多女性的努力，当然也有很多男性的支持。”

真正的女性力量 从来都是“人”的力量

谈及当下被频繁提及的“女性力量”，袁子弹有着不一样的看法——她并不想刻意强调“女性力量”，因为真正的力量，从来都是“人”的力量。“如果你想拥有力量的话，女性最好能尽可能忽略掉自己是女性这个点。”

袁子弹认为，女性的共情能力、协作能力是独有的优势，却不是“女

性力量”的全部。比如张桂梅老师，她搞教育不是孤军奋战，而是团结了所有能团结的人，领导、学生、家长、小商业主，不分男女，这就是她的力量。但说到底，这还是做人的能力。“什么时候我们不把女性力量单拎出来讨论，那才是女性真的有力。”袁子弹说。

对于当下热议的“医美役”“容貌焦虑”“年龄焦虑”等话题，袁子弹的态度格外松弛：追求美，从来都不是错。“追求谈恋爱、追求美都没问题，每个人的追求不一样，有人爱工作，有人爱美，这是她的人生信仰，有什么问题？”袁子弹觉得，“医美役”这个词本身就就很过分。“如果单纯变美就很高兴，那‘医美役’又怎样？维持长期的美丽需要意志力，需要锻炼、节俭、忌口，一个人能为自己的目标竭尽全力，这本身就很不起了。就算是为了更好的婚姻去打扮自己，也没问题，只要看清楚代价，愿意付出，又不影响别人，就值得被尊重。”

在袁子弹看来，女性的自在，莫过于“想做什么就做什么”——高兴穿高跟鞋就穿，但也绝不责怪那些不穿的人；打扮精致的女生不觉得不打扮的人潦草，不打扮的人也要捍卫别人打扮的权利，这才是最好的状态。让每个女性成为她想成为的样子，就够了。

通常来讲，在人生排序里，袁子弹选择牺牲的是娱乐和睡眠，她不太在意肉体的舒适，精神的亢奋对她而言更重要。同时，她也强调，做好自己，才能更好地扮演其他角色。“只有我把自己的身份做好了，才能成为一个从容的母亲，一个能在家人需要时冷静处理问题的人。工作中获取的能力、毅力和社会关系，都在帮助我更好地应对家庭问题。”

从小被爱滋养 更懂得如何爱与被爱

袁子弹的性格里，有着一股不受束缚的劲儿和笃定的自信，而这份特质，源于父母对她毫无保留的爱与包容。她坦言，从父母身上学到最重要的东西，就是“被纯粹的爱包围的感觉”，“父母让我觉得自己很有价值，很值得被爱，给予了我充分的肯定。”

在她的成长过程中，父母从没有因为她是女孩，就设定特殊的要求，“身边很多女孩会被要求听话、做家务，但我的父母没有，他们让我自由竞争、自由发挥。我从小话多、爱讲道理、爱顶撞，他们也没有指责，反而纵容了我的天性。”

这份“甘愿培养气焰”的爱，让袁子弹在成长中始终拥有“自由生长”的底气，也让她坚信，自己可以和任何人一样，去追求想要的生活。“父母的爱，让我一方面没有约束，一方面充满自信，我知道，不管我变成什么样，他们都会爱我，这种底气，是我人生中最珍贵的财富。”

如今，袁子弹也成为了母亲，被爱滋养的成长经历，让她形成了自己的育儿观。她坦言，成为母亲后，会不由自主地反思自己是否做得够好，但更多的是希望成为孩子的朋友，而非“掌控者”。

华西都市报·封面新闻记者 雷蕴含 受访者供图

生活服务广告 028-86969860 律师提醒：本栏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。

成都市金牛区住房和城乡建设局关于督促履行义务的公告
成都中成和益置业有限公司：
由你公司开发建设的位于金牛区金谷二路58号“主角商厦”项目，已于2025年10月取得住宅部分的不动产权初始登记，你公司应按照与购房群众之间签订的商品房买卖合同约定履行义务。现将相关事项公告如下：
一、请你公司于2026年4月10日之前，将贵司代收购房群众的契税、维修资金、证书工本费、不动产登记费等共计约134万元归还给购房群众，并将退款财务凭证复印件交到我局。
二、请你公司于2026年4月10日之前，为全体购房群众代开合法的购房税务发票。
三、请你公司于2026年4月10日之前，按照《成都市住宅专项维修资金管理暂行办法》的规定，将应由贵司承担的专项维修资金交存至成都市专项维修资金专户。
四、如果你公司未在前述期限内履行义务，我局将在报经上级主管单位同意后公告。公告期满后，购房群众可单方向不动产登记机构申请不动产权登记。
五、如果你公司逾期未履行本

催告函前述义务，则由此造成的一切法律责任均由贵司承担。
成都市金牛区住房和城乡建设局公告
2026年3月10日
■四川泽盛商贸有限公司公章(编码:5108025154101)遗失,声明作废。
■四川圣川建筑劳务有限公司行政公章(编码:5108025112412)遗失作废。
■四川资达律师事务所张凯律师遗失律师执业证,执业证号:15110199910323611,流水号:11280098,现声明作废。
■成都程耀别墅建筑工程有限公司公章编号5101040789809,财务专用章编号5101040789810,发票专用章编号5101040789811,曾建蓉法人章编号5101040789812,均遗失作废。
■四川鑫振远科技有限公司晏露原法人章(编码:5101075342319)不慎遗失,声明作废。
■四川欧范家具有限公司财务章(编码:5101040161451)、顾备丰法人章(编码:5101040161453)遗失,声明作废。
■资阳市雁江区骏和汽车配件经营部刘文彬法人章(编码:5120020013642)遗失作废。
■四川中正建安商贸有限公司公章(编码:5108025187692)将开禄法定代表人名章(编码:5108025187695),遗失作废

青白江艳艳农香花卉经营部(个体工商户)遗失公章
5101135267513、财务专用章5101135267514、高艳艳法人章5101135267515,声明作废。
■青羊区钟利全鲜花店的何丽法人章编号5101055339813、财务专用章编号5101055339812、发票专用章编号5101055335885和公章编号510105533584遗失作废。
股权转让公告
本公司的股东对外公开转让55%股权,出售房产位于彭州市牡丹大道中段359号的牡丹市场,售价面议。特此公告。
联系人:王女士18180739798
成都鼎欣源物业管理有限公司
2026年3月10日
■广元经济技术开发区飞彩劳务服务部(个体工商户)李彩云法人章(编码:5108970027008)遗失作废
查找尸源
2026年3月8日,在宜宾三江新区江南镇合璧窝长江边发现一女尸,约20岁,身高约165cm,上身着浅色抹胸内衣,下身穿着蓝色牛仔短裤、浅色内裤,脚穿浅色袜子,腰系黑色皮带。知情者请与警方联系,电话0831-3339806
长江航运公安局泸州分局南溪派出所 2026年3月8日