

“2025年,“爱你老几”这句话在网上走红,让自我关怀的话题日常化。2026年新年伊始,短剧也开始探讨人应该怎么爱自己。”

2月22日,国内头部短剧厂牌听花岛的《爱我万岁》上线。该剧讲述了女性在职场、爱情、亲情中成长的故事,从爱自己的视角,拿下全网话题量破10亿的好成绩,并登上开年第一口碑好剧的宝座。

3月3日,华西都市报、封面新闻记者对话该剧导演周茜茜、编剧三台,走进这部短剧的幕后。

如何讲述「爱自己」——中年女性的觉醒与成长

《爱我万岁》的编剧、导演都是女性,她们在分享中提到,“在创作过程中找到自己的主体性,一边创作,一边获取能量。”周茜茜此前拍过《请君入我怀》《念念有词》等爆款短剧,接下《爱我万岁》是因为其主题,“爱自己好像是一件非常简单的小事,但反而最难落到实处。剧本不是简单喊个‘爱自己’的口号,而是认真探讨这个话题,很打动我。”

剧中女主角江阅36岁,有个很老实的丈夫。但老实并不代表可靠,虽然他并没有出轨、家暴,但也没有照顾孩子、努力赚钱养家,下班后打游戏的时间,甚至超过了和家人交流的时间。江阅有苦说不出,最终离婚,之后专注事业获得成功。“不要管别人眼中定义的幸福,寻找自己到底会对什么感到幸福,哪怕那种幸福别人无法理解。”三台说,这才是《爱我万岁》中如何“爱自己”的表达。

母女关系是本剧着重呈现的部分。母女展现了多场对手戏,让观众仿佛看到自己和家人相处时,隐藏在别扭下的爱意。剧中,两人因为信息差产生了一次口角,之后母亲率先开口道歉:“妈知道你每天工作特别辛苦,你的钱不是天上掉下来的……妈妈给你添麻烦了。对不起。”

62岁的母亲,倔、好面子,但在女儿面前,她愿意先破冰,不光是江阅在成长,母亲也在进步。三台解释了这段关系的底色:“妈妈规训女儿,不是因为妈妈天生是坏妈妈,而是因为妈妈也曾经被严厉地规训过,于是她把经验传给女儿。也因为妈妈真的爱着女儿,所以她愿意学着为女儿而改变。”

而女主之所以生长出了力量,不仅是因为自己的努力,也因为背后有妈妈的支持。母女关系立住了,女主的人设也跟着立住了。

这部戏虽是讲述女性成长与觉醒,但爱情也为其提供了柔软的一面。女主和前夫的感情结束后,身为节目制片人的她邂逅了小12岁的许嘉树,谈了一场姐弟恋。后来,她又在工作中认识了事业有成的沈渡,拥有了一段“霸总爱上我,霸总将我”的强强恋爱。

在将自己的情绪置顶,完成自我救赎的女主江阅看来,自信而优秀的她,足以能站在任何男性身边,不是附属品,不是谁的太太,而是一个完全独立的恋爱个体。

短剧不止「霸总爱我」 也有女性觉醒后的「我爱我」



短剧「爱我万岁」海报。

2

5个月打磨一部新题材 引发大量女性用户共鸣

从剧本创作到制作完成,《爱我万岁》花了大概5个月,其中拍摄周期花了28天,这在以“快速”为标签的短剧行业中不算多见。打磨成了创作团队的基础操作。“我们在短剧上也没有什么对标的剧本格式,因为没有人短剧里写过女性话题剧,所以就是摸索着来写。”三台说。

周茜茜分享了执行过程中最难但也是她最喜欢拍摄的场地,就是江阅家。“从技术层面讲,那里如愿诞生了很多我们喜欢的叙事性构图,从表演艺术讲,我们被母女和好与离婚磨合的演绎深深打动;直到杀青之后很久,那个家都深深存在于我的记忆中。”

说到构图,这部戏拥有大量对比强烈的视觉符号,如高跟鞋、运动鞋、婚纱照的挂与摘等。周茜茜说:“这些都是和情感最相关的意象,通过意象去强化隐喻,在情节的表层里是合理的同时,又承载了故事的深层寓意。”

剧中大量旁白也有深层含义。三台说:“本着打造都市女性成长话题剧的目标,我们设计了很多女主旁白,这样才能跟观众一起探讨。”作为话题剧,《爱我万岁》并没有按照时间线推进故事,而是有闪回、分屏等画面,“让故事服务于想探讨的话题,想探讨的话题不会只是当下发生,也有之前发生的。”三台介绍说。至于有没有考虑到拍摄和制作的现实难度,“导演好像没有提问为什么这么写,她很顺滑地接受了。”三台说。

作为短剧中少见的探讨都市女性成长的作品,《爱我万岁》引发了大量女性用户共鸣。观众平时看女频剧,关心的是女主和谁在一起,但在这部短剧里,江阅和谁在一起似乎变得不重要了,因为她忠诚和爱的永远都是自己。正如剧中她所言,“我不光爱强大的我,也爱脆弱的我;爱付出的我,也爱接受的我;爱有创伤、会犯错的我,更爱完整的我。”

华西都市报-封面新闻记者 刘叶 图据出品方



《爱我万岁》剧中女主和儿子。



《爱我万岁》剧中女主母亲和女主的男友许嘉树。