

2026年5月27日 星期三 责编 杨炯 版式 罗梅 校对 汪智博

有艺思

2026年初夏,孟佳第七次走进了《乘风破浪的姐姐》(以下简称《乘风》)的排练室。

《乘风》节目组的工作人员跟孟佳已经很熟。每年雷打不动,定时发出邀请。

六次帮唱,第七次站上《乘风》舞台。从初代团标杆到如今被网友戏称为“浪姐的祖师奶”,在孟佳身上,却看不到外界认为她会背负某种需要证明自己的执念。“来了七次,我自己其实不想再去‘证明什么’。”孟佳告诉华西都市报、封面新闻记者:“但是无可避免的,观众对我总会有一些‘必须做好’的期待。所以尽力对得起这份期待,成了我每次都要面对的课题。”

第七次登上《乘风》的舞台 孟佳:不遗余力,对得起观众期待



孟佳在演出活动前进行舞台彩排。



孟佳《宝莲》舞台合照。



舞台上的孟佳。

保持正常心态,为姐姐们打好辅助

在《乘风》舞台上,孟佳给自己的定位是:打辅助。

“我觉得我是个打辅助的人,以配合好当季姐姐们为主。”孟佳告诉记者:“成为姐姐们的依靠我觉得谈不上,我希望每次来都尽可能帮助到姐姐们。她们需要我,来找我问一些舞台经验或练习方式,我都尽可能去配合。”

舞台帮唱,孟佳称自己是“举手之劳”:2023年帮唱时,她只用3个小时就搞定了一支舞,让同台的Ella和芝芙当场惊呆。那是被粉丝封为“内娱唱跳天花板”的业务能力。但今年,她选择提前到长沙,多排练,多跟姐姐们磨合。

“我也是想有足够的时间,避免一些‘快餐式’的舞台。”孟佳的心态没有因为时间而改变。当被问及看到舞台上又一波“新姐姐”,是会感慨时间的流逝,还是再次点燃胜负欲,她的答案很干脆:“我是个朝前看的人,不会感慨时间是不是流逝,至于胜负欲的话,也还好。”

表演不遗余力,享受全开麦的刺激感

今年《乘风》的赛制比过往每一年都严格:首次引入全程直播、不剪辑、不修音。对于很多姐姐来说是高压,但对孟佳来说,反而有点兴奋。

“全开麦对于我一个唱跳歌手来说其实有一点‘家常便饭’。”孟佳说得很坦然:“虽然我也不能确保舞台是否百分之百完美,但很享受现场演出的这种魅力。”

对于比赛舞台的感受,孟佳用的词是“享受”和“刺激”:“我的表演是否真诚,是否不遗余力,观众肯定是可以直观感受到的。我享受这样的过程,刺激感也更强烈。”

这份底气,来自孟佳近20年的舞台积累。从海外练习生时期开始,她就习惯了高强度的训练和严苛的舞台标准。如今,“唱跳”已经从梦想变成了工作常态,但热爱未变。“如果这份热情,可以被称作追梦的话,那我觉得我一直有。”

很多前辈面对后来的新生代演员,喜欢给出“秘

诀”、“方法”等等,但对舞台和表演有着超乎严苛标准的孟佳却不喜欢给新人建议。“我觉得每个艺人都有自己的境遇,背景也大都不一样。我没法以我的角度去给别人所谓的秘诀。”孟佳告诉记者:“唯一想说的,就是为人要好,身体要健康,另外,得坚持热爱。”

前不久,孟佳在微博上发了一句话:“一定是我做不够好、站得不够高。”这句话刷屏全网,引发了一场关于娱乐圈“咖位潜规则”的讨论。她没有点名,没有撕破脸,用最体面的方式自嘲了那场遭遇。

当记者问起这件事时,孟佳并没有顺着这个话题展开,她否认了这个舞台对她有某种“消解焦虑”的功能。“我没有想这么多,也谈不上什么‘消解焦虑’。”在排练室里抠动作细节,在全开麦舞台上竭尽全力,在姐姐们来探讨问题的时候尽可能配合,这是自己努力做的。至于那些自己觉得改变不了的东西,孟佳选择不纠结。

把粉丝当朋友,踏实做好当下的事

孟佳的粉丝称为“加号”,孟佳跟他们有一种罕见的默契:她会主动发《宝莲》的练习室视频,催大家二创;会私下分享骑绿道吃美食的日常,毫无包袱。“粉丝们也乖,不越界,不吵闹。”孟佳说。

这份默契是怎么养成的?“我觉得我的‘加号们’都是很好的人。”孟佳告诉记者,自己做了一件挺特别的事。从今年开始,每个月的23号,她和粉丝约定在微博超话里分享自己的朋友圈。不是分享追星日常,而是分享各自真实的生活。

“其实我就是让更多大家把自己的生活po出来,还挺特别、挺有意思的。”孟佳把粉丝当朋友,不是挂在嘴边的那种,她说,“比起总是围绕着我转,我也希望‘加号们’可以在自己的现实生活里,是开心美好的。”

当被问及未来有什么特别想尝试的事,孟佳并没有给出那种标准答案式的“我想演电影”“我想开演唱会”。她说,“未来的事情,我也不想提前画饼给自己,或者给到大家。很多事情不是一下就有结果的,慢慢来吧。”

慢慢来。这三个字或是孟佳当下最真实的状态:只想踏实干好该干的事,只想在舞台上真诚地、不遗余力地表演。

至于观众是否满意、外界如何评价,孟佳好像真的没那么在意了。

华西都市报-封面新闻记者 边雪
图片由受访者提供