

### 有艺思

2008年，一句“原来我是奶茶啊”，一首《晴天娃娃》，让江语晨走进不少人的青春里。2016年，江语晨步入婚姻。成为母亲后，她在大众视线中消失，选择去过她想要的另一种生活。

今年，在综艺节目《乘风2026》的舞台上，重回单身后的江语晨以此作为回归首秀，其表现带给很多人惊喜。节目中，她大方回应初舞台“跑调”，也跟着网友玩起了“雷霆大勺”的梗，甚至不避讳透露自己的“乘风之旅”已胖了12斤。近日，华西都市报、封面新闻记者专访江语晨，她坦言自己是一个不内耗的人，也坦言只要每一次公演自己很努力，对于结果都不会遗憾。至于感情，她认为离婚是自己做过最好的决定，虽然真爱难觅，但她依然会敞开心扉去拥抱未知。



江语晨（左二）与“姐姐”们合影。



《大艺术家》舞台上的江语晨。

### 十年之后重返舞台 “开心做自己就好”

2008年，江语晨发行唱片《晴天娃娃》，这是让人艳羡的高起点。还是那一年，江语晨与周杰伦合作拍摄的奶茶广告火遍大街小巷，她也因此一夜爆红。那时，在各类节目或者活动现场出现的江语晨，是笑容甜美的氧气美女，话好像并不多。而实际上，她是个超级E人，有些男孩子气，随性自在。在娱乐圈打拼8年后，2016年，江语晨在美国结婚生子，从大众视线中消失，专心地过另一种生活。



今年4月，《乘风2026》开播即火爆，33位姐姐中，江语晨大方释出自己的真实与率性，让不少人惊喜。谈及十年没上节目，此次选择来“乘风”的原因，江语晨坦言是为了“感受之前没有体验过的舞台”。来之前，她当然会有顾虑，比如她对于现在节目的“节奏”是什么并不了解。同事告诉她，就抱着玩的心态去做自己就好了。而能够在节目中做自己，对江语晨来说，是一种莫大的吸引力。



初舞台开始，江语晨就因为唱歌跑调登上热搜；她以“你们不会跑调吗”直率回应，收获全网热议与网友的喜悦。江语晨坦诚表示，刚开始自己都不知道热搜是什么：“我第一次听说热搜，是我初舞台唱完歌，我还以为我表现得特别好，后来才知道是让我回应跑调的热搜。”江语晨当时快速高情商回应：“我跑调也不是很大的事情，人不可能是完美的，这就是直播的魅力。”



穿着不同风格服饰的江语晨总是带着甜美笑容。

这份好心态与松弛感，好像是江语晨天生就有的。她强调，自己绝不内耗：“人一定会遇到压力，我都习惯自己去解决，不会把压力一直扛着。”而这样的好心态，也让她成为今年“乘风”舞台上独一无二的“风景”。

## 江语晨：拒绝内耗，开心做自己就好

### 十年之后借《乘风2026》重返舞台

### 不在乎输赢但重视过程 “努力过就不会有遗憾”

“乘风”的舞台，吸引观众的既有姐姐的人格魅力，也跟姐姐们的唱跳功力密不可分。从初舞台到第四次公演，江语晨的进步可圈可点，《大艺术家》的舞美、舞蹈呈现更得到大众点赞。但被喜欢之外，她也因为忘词，被一些网友吐槽。

对于外界声音，江语晨说：“我很感谢他们有这样的声音，也提醒我自己要做得更好。”事实上，在节目的台前幕后，江语晨都一直认真对待。她坦言现在留下来的姐姐越来越少，自己越来越有危机感：“直播是没有办法挽救的，我们想要让大家看到我们的努力，希望呈

现一个很好的作品。”第四次公演时，江语晨险些被淘汰，最后又成功留下，这让不少喜欢她的人松了一口气。她告诉记者，相较于结果，自己更看重过程：“我每一次公演都几乎要面临淘汰……但是我这个人其实不在乎输赢，我最重视的是过程，我知道自己是努力的，就不会有任何遗憾。”

舞台要猛猛练，吃饭也要好好吃。江语晨在《乘风2026》被全网封为“浪姐第一干饭人”，别人来节目减肥，她却胖了12斤。吃饭用的“雷霆大勺”，满满一勺米饭直接炫。她一个人能干掉3个煎饼果子，还能再补一份臭豆腐，看呆众人。

### 结束9年婚姻回归单身 “遇到真爱依然会敞开心扉”

“乘风”的舞台上，姐姐们以团队协作完成一次次表演，在合作中磨合成长，勇敢展现个人魅力与态度，这一路的点滴都颇具看点。

江语晨与不同的姐姐们相处，都有不一样的“火花”。在她眼里，合作过三次的孙怡，个性跟她很像，都是直来直去的性格；叶一茜是专门“投喂”她食物的好姐姐；范玮琪是做什么都先想别人把自己放在最后的温暖姐姐……

录制节目的过程中，疲惫时如何满血复活？一点不内耗的江语晨分享了自己的秘籍：“我这人不喜欢把今天的事带到明天，所以今天不管遇到什么，明天又是新的一天。人生就是这样，一天醒来的时间也不多，不要把隔夜的忧伤带到明天。”

了爱情。江语晨于去年结束与美籍机师9年的婚姻，双方回归到朋友关系。对于过往曾经历过的感情，江语晨说没有过忽略自己需求的时候，从来都是“做自己”：“我觉得两个人在一起，一定是要双向奔赴的，要有成长。我这个人并不内耗，连感情也是，如果这个人一直在消耗我的时候，我就直接淘汰了。”

而对于未来感情的态度，她表示自己一直都是敞开心扉的，“只是要遇到真爱很难，因为我太优秀了。”话音未落，她又大笑起来：“我开玩笑啦。”江语晨说，自己从不是计划型的人，把今天过好就很好了：“如果今天有遇到好的人，那就顺其自然。”

华西都市报-封面新闻记者 周琴  
图据《乘风2026》节目组

### 生活服务广告 028-86969860

收费标准：70元/行/天，每行13个字

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。

■成都锦汇顺捷信息技术有限公司服务有限公司公章(编号:5101040877781)及赵国辉法人章(编号:5101135106490)不慎遗失,声明作废。  
■成都市青白江区城厢镇龙潭社区股份经济合作联合社公章(编号:5101135106490)不慎遗失,声明作废。  
■成都市青白江区城厢镇绣川河社区股份经济合作联合社公章(编号:5101135107163)不慎遗失,声明作废。  
■成都市青白江区城厢镇沿沱村股份经济合作联合社公章(编号:5101135107177)不慎遗失,声明作废。  
■山水鸿建设工程有限公司(成都)有限公司公章(编号:5101055372588)、财务章(编号:5101055372589)、辛全民法人章(编号:5101055372590)均遗失作废。

■成都市青白江区城厢镇茶花社区股份经济合作联合社公章(编号:5101135107353)不慎遗失,声明作废。  
■成都青白江刘氏弘鑫中西医结合医院有限公司公章(编号:5101135246977)遗失作废。  
■安岳县柠之馨柠檬种植专业合作社(编号:5120210043416)遗失,声明作废。  
■成都万金酒店用品有限公司公章(编号:5101045025548)遗失作废。  
■成都聚炉餐饮有限公司不慎遗失法人章(编号:5101140190071),声明作废。  
■彭州市福莱美家纺厂财务章(编号:5101820051574)、李甫光法人章(编号:5101820051576)均遗失,声明作废。  
■剑阁县九龙发电站李会林法人章(编号:5108235000080)遗失作废。

■成都国方新能科技有限公司营业执照(统一社会信用代码:91510114MACKQN52X7)正副本、公章(编号:5101140170776)均遗失作废。  
■筠连县大雪山镇雪山村村民委员会遗失原法人章(法人姓名:黄天从)一枚,声明作废。  
■成都华的建材有限公司公章(编号:5101008590351)遗失,声明作废。

查找尸源  
2026年6月14日,宜宾市江安县阳春镇临云寺长江边处置一具女尸,60岁左右,身高约170厘米,黑发长约14厘米,上身穿着红色T恤,下身穿着蓝色长裤,足穿黑色运动鞋。死亡时间6天左右。知情者请与警方联系。电话0831-2839110  
长江航运公安局泸州分局江安派出所 2026年6月14日