



本报记者 诸葛涛

从“国民媳妇”到反法西斯女战士，海清第一次主演话剧《死无葬身之地》，就遇到前所未有的挑战，一次次在舞台上摔倒又爬起。

晚上登台，海清习惯于下午提早到化妆间，先默默演一遍。直到上海站结束，她奖励自己一个面包：“我来这么多天都没敢吃最爱的橄榄面包，现在才敢放纵地吃碳水食物。”

“我有时候看不得自己‘爽’”，人到中年，海清习惯五点起床，不玩手机，每天早上在公园锻炼四小时，不让一日闲过。

采访间隙，她联系医生检查摔伤的膝盖。“我干不了别的。一排戏，我儿子都找不到我。”



## 回到大一时的舞台

在《死无葬身之地》中，海清由“眼里只有爱情光芒”的少女蜕变为抵抗运动游击队员吕茜——

1944年二战结束前夕，5名法国抵抗运动游击队员被逮捕，唯一逃脱的游击队长又被迫当作身份不明的人抓了进来，而他肩负着通知众多战友改变作战计划、免遭歼灭的使命。原本“无秘可守”的5人因为突然“有秘要守”必须做出选择。

“查明哲导演一直要我剥离表面的情感渲染，表达内心痛苦与冰冷的理性抉择之间的张力。”海清说，随着人生阅历的增加，她也在努力解答28年前第一次看《死无葬身之地》时的许多疑问与不解。

**周末周刊：**您多次提到，《死无葬身之地》是自己1997年到北京上大学后看的第一部话剧，是您的“戏剧启蒙”。

**海清：**《死无葬身之地》跟我挺有缘分的。

28年前，我考上北京电影学院，刚进校没多久，9月，《死无葬身之地》在帽儿胡同的中央实验话剧院国内首演，我是第一波去看的观众，看完特别震撼。它是我上大学以后接触的第一部话剧，是我的戏剧启蒙，印象特别深。之后二十多年里，只要看到“死无葬身之地”这几个字，我就本能地想到这部话剧。

今年五六月，国家话剧院时隔十多年复排《死无葬身之地》。我接到邀约电话后特别兴奋，当时就答应了一——缘分到了！

**周末周刊：**您饰演的抵抗运动游击队员吕茜性格复杂多变，受审讯时惨遭蹂躏，又目睹同伴掐死了自己的弟弟。您如何把握角色的分寸感？

**海清：**对吕茜这个角色，我的理解来自查明哲导演和冯宪珍老师手把手的教导。冯宪珍老师在我28年前看的《死无葬身之地》中文版中扮演吕茜。我按照他们的要领，再把自己领悟的内容展现出来。即便有段时间没有排练，我也坚持每天再看一遍剧本，帮助挺大。

吕茜特别要强，和我不太一样，我有时候得得过且过，还给自己找借口，没那么要强。《死无葬身之地》里的战士们好胜心都超强，不惜以生命为代价也要获得胜利，我没有那么强的好胜心，这可能是最大的区别。虽然我与吕茜不一样，但我完全能理解她的心情，也很尊重和敬佩她的选择。

**周末周刊：**《死无葬身之地》以二战中的法国为背景，您觉得，在现在的时代背景下，在中国演出这部剧有什么时代意义吗？

**海清：**话剧情境设定在二战即将结束时。萨特在二战胜利前夕也被捕过，一个月后被释放，《死无葬身之地》就是他在狱中构思的。

我第一次看《死无葬身之地》有个很大的疑惑。抵抗运动游击队员担心吕茜的弟弟叛变，因此提前结束弟弟的生命。我当时就想：“你们怎么有权力这么做？”游击队员的所有担心都是假想的，他们怕弟弟忍受不住酷刑而招供出队长和村民的下落。但是谁能预知未来呢，谁能肯定弟弟一定会叛变？游击队员是受害者，同时又是施暴者。他们不想输给敌人，这是全剧的核心命题。他们用杀死弟弟、坚决不背叛的方式证明自己赢了，“敌人只是摧残了我们的肉体，精神上我们依然是胜利者”。所以，《死无葬身之地》还有个译名叫《胜利者》。

游击队员保护了60个藏匿的村民，但这是未知的，剧本没交代最后是否成功。就像扳道工的选择，一条轨道上有1个人，另一条轨道上则有60个人，火车开上哪一条轨道，怎么选都是艰难的。《死无葬身之地》在战争背景中探讨了很多人性、选择的问题，都能引发当下观众思考。这并非英雄主义突然觉醒了，而是人性深处对自我尊严的坚守在不断加强。

# 海清：有时看不得自己『爽』

刚刚结束在2025上海国际艺术节上的三场演出，本月，海清与同事又将到厦门、南京等地巡演——在中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年之际，中国国家话剧院重排了法国哲学家、剧作家让-保罗·萨特创作的经典剧目《死无葬身之地》。



也没法重拍。演话剧，我可以第二天和观众一起重新开始，每次都有新体验，也能在一次次演出中寻求进步。

**周末周刊：**这次排练话剧紧张吗？

**海清：**刚进排练场的时候，我有点懵，每天都处在焦虑中，觉得自己可能完成不了，太难了。《死无葬身之地》从第一天进排练场到整个联排只用了十七八天，台词量特别大，规定情境又很激烈。它不是那种轻松的戏，每句台词背后都有深层含义和心理活动，要把这些都演出来，对我来说挑战很大。

而且，那段时间，我不巧摔了一跤，疼得连呼吸都困难，更别说用气了。查明哲导演每天都看着我：“吕茜，你这样上台可不行，要练练。”压力大到我头发都掉了。我以前从不掉头发，也没有白发，再怎么折腾、压力大，也没事，结果那时洗澡一抓一把头发，我才知道那些辛苦考学的孩子掉头发是什么感受。后来演完了，头发就神奇地不掉了。

**周末周刊：**排演话剧的一天如何度过？

**海清：**排练从下午一点半持续到晚上十点半。排到吕茜戏份，我就在场里，没有我的戏，我就出来自己练。佳栋哥（那佳栋）还组织小分队，在楼上自己排或者练歌。我连往返剧院50分钟的路上都在练歌、看剧本，一点时间都不耽误。

每次排练结束，我的手机拿出来有100多条微信，都没时间回。我怕一回就耽搁五到十分钟，心思还会被打乱。

晚上十点半回家，我把导演白天讲的内容再过一遍，不能大声念，但也得在心里过，凌晨一两点睡觉。早上八九点醒来，在家先准备一遍，不然到了排练场就白瞎了，强度确实非常大。

**周末周刊：**很多演员登台前有自己的小习惯，确保演出顺利。您有什么必须进行的“仪式”吗？

**海清：**晚上七点半演出，我五点半会到舞台，把自己的戏像正式演出一样用同样的声量和情感再过一遍，相当于



提前演了一遍。所以观众看到的其实是我第二遍演出。我怕“掉链子”，上台没人替你，混不过去。

假如隔了一天再演，我得在家先捋一遍、默一遍，两点到剧场化完妆再在台上走一遍，心里才踏实。

除了默戏，我每天会在台上熟悉位置，检查凳子有没有摆对、镣铐有没有在标记的位置，确认中心点位。因为每天演出完，舞台可能会重新布置，有时候地上的标记会被弄掉。我得在台上待一个多小时重新熟悉，这样演的时候才不担心。

**周末周刊：**您在话剧中的声音变得深沉，和影视剧里大不一样。

**海清：**影视剧发声要生活化，舞台不行，必须通过横膈膜用丹田的气把声音送远，吐字发音要咬实、送出去，处理方式完全不一样。

这次我在剧中的装扮也是冯老师和导演设计的，他们希望我更轻盈，接近20岁的样子。裙子长度是冯老师定的，一开始长一点，她说不够年轻，就改短了。头发的卷是导演设计的，希望有少女感，这种形象设计挺贴合角色的。

**周末周刊：**这半年投入在话剧排演上，有走不出角色的时候吗？

**海清：**下台离开剧场，我就回到自己了，不太会留在角色里。我其实不太在意角色最终呈现是成功还是失败，更在意过程中有没有看到自己的问题，能不能面对自己的懦弱、恐惧、欲望、无知、懒惰以及自己的优点，能不能真正接受自己、有没有进步，是被困难打倒、糊弄过去，还是哪怕战胜不了也要走过去，我喜欢这个过程。

我每次接剧本，不太想能不能拿下来，能不能完成，或者一定要好，我没有这个假想敌。小时候，我有这种想法，但现在，我更在意过程。创作的时候，接近她，“拿捏”她，融入过程中我遇到的一系列风景，彩虹、太阳、微风、雾霾……这一切是我更喜欢的。

**周末周刊：**这次演话剧，您遇到了

什么样的风景？

**海清：**演吕茜，我一开始觉得自己可能完成不了，很懵，全靠同伴、导演、冯老师拉着我走。但我特别敞开、信任大家，不去考虑结果，就算演砸了也没关系，只要努力了就不后悔。我知道自己在过程中经历了多少困难，每场都拼尽全力，虽然笨、后知后觉，但能力上我毫无保留地投入了，对我来说，这是珍贵的成长过程。

我是国家话剧院的演员，《死无葬身之地》中文版诞生28年，排了4个版本，这一棒交到我手上，得接得住、完成好。

**周末周刊：**现在提到《死无葬身之地》，您的第一反应是什么？

**海清：**《死无葬身之地》里有太多我喜欢的台词，比如“哪里都是满的，坐在地铁里，地铁是满的。在餐馆里，餐馆是满座。这个世界不缺我，我好想从世界溜走”“你要活着，没有什么比生命更有意义”……萨特在80年前写的台词，今天依然不过时，特别应景。还有剧中卡诺里说，“生病的老人，孤独的老人，需要照顾的孩子，他们都需要你”“你在年轻的时候听任别人杀死你，这是最荒谬的，你要活着”。弟弟的台词，我也很喜欢，“生命长着呢，耻辱会过去”，把时间轴拉长，很多事都变得渺小，甚至不值得记忆。



## 市场残酷又美好

每次来上海，海清觉得像回到了家。“我演了太多上海媳妇，很多观众以为我是上海人。”

2007年，一部《双面胶》让海清家喻户晓，《王贵与安娜》《蜗居》《媳妇的美好时代》奠定了“国民媳妇”地位，《小欢喜》《小别离》又让

## 海清

中国国家话剧院演员，毕业于北京电影学院表演系，以细腻真挚的表演著称，在《玉观音》《蜗居》《双面胶》《媳妇的美好时代》《心居》《小别离》《小欢喜》等电视剧，《我是高山》《蓝色列车》《红海行动》《北京遇上西雅图》等电影中，塑造了众多深入人心的荧屏和银幕形象。近年来，她不断挑战自我、探索人物的精神世界，主演了《半生缘》《死无葬身之地》等话剧作品。

▲《死无葬身之地》演出剧照

受访者供图

她成为观众心中的好妈妈。《心居》让海清再次回到上海，2024年担任上海电视剧白玉兰奖评委。

**周末周刊：**您塑造了一系列上海女性角色，对上海有什么印象？

**海清：**上海一直是我很喜欢的城市，也是我的福地。到现在还有人以为我是上海人，可见我跟上海多亲近。我考电影学院是在上海考的，《双面胶》《蜗居》还有很多作品都是在上海拍的。我对上海不陌生。上海的观众特别热情、专业，这次在上海演出，我也收到了他们的宝贵意见，会慢慢消化。

**周末周刊：**不少人对上海媳妇有“精明”“叽叽喳喳”的印象，您塑造角色时怎么做鲜活、不刻板？

**海清：**我是南京人，离上海近，对上海人不陌生。上海人说话有个特点，讲上海话会冒出普通话，还会夹杂一句英文，自由切换，特别有意思。

拍《双面胶》时，有个阿姨请我吃饭，四句话里就有上海话、普通话和英文，能看出上海是个包容的城市。塑造上海女性角色时，我没有单纯站在上海人的角度，尽可能客观。《双面胶》看似讲上海和东北的家庭矛盾，其实放到任何地方都成立，核心是地域差异背后的观念差异、两代人的思想差异，抓到这个核心，塑造角色就不会刻板。

**周末周刊：**我好奇滕华涛导演为什么没找一个上海人来演？

**海清：**当时滕华涛导演找我演《双面胶》，他还问他“为什么不找上海演员”。后来他告诉我，我的优势就在于不局限于地域视角。后来的事实是，大部分全国观众都觉得《双面胶》里的我像上海人，但有一些上海人觉得不像。

我印象中的上海人很靠谱，“丑话说在前面”，不会拍胸脯乱保证，交往起来很安心，很热情，有人情味。

**周末周刊：**相隔十多年，您又拍了《心居》，演了那么多次上海女性后，对角色的感悟会有变化吗？

**海清：**《心居》对我来说比较轻松，虽然熟悉，但我接了就会尽全力。当时剧本没定最后走向，我跟滕华涛争取过角色的情感线。最早剧本里，冯晓琴的丈夫死了，她三十七八岁就没有爱情诉求，我觉得太“远古”了，举了我表嫂的例子——我表哥过世后，大家都夸她又带孩子又照顾公公，我却鼓励她找伴侣，追求自己的感情和后半生幸福。我说，“你结婚我包大红包，你永远是我亲人，但要做自己。”我跟华涛说，现在再这么写女性不合适，希望角色有主动的情感线，虽然没撼动结局，但至少让角色有了主动的成长线。

**周末周刊：**观众们提起海清，就想到媳妇、妈妈，其实您也挑战过不一样的角色，比如《红海行动》。

**海清：**接《红海行动》这样的角色，是因为我知道自己有观众不了解的一面，刚好有合适的机会展示出来。我最早演《落地请开手机》时，演的是比较有江湖气的女子，可能更像当时的我，后来阴差阳错走上“媳妇”路线。那两年，家庭伦理戏当道，我就一直演，但演多了，难度就等比例下降了。

如果有合适的、能有新突破的媳妇角色，我可能会考虑，但更想尝试能展示自己不同面的角色，就像当年《落地请开手机》里演的江湖女子那样，有新鲜感和挑战的角色。

**周末周刊：**您演《双面胶》时因为没有名气，电视台一开始不看好，您为了拿到角色等了几个月。现在，播出平台变成了网络平台，名气成了数据、流量，您怎么看现在的市场环境？

**海清：**现在的市场残酷又美好。当年没名气确实难，但我觉得就算没有《双面胶》，我应该也会在这个行业做下去，我有这个自信，能做出其他作品。我很感激当时华涛、黄磊团队选择我，一起走过这几部戏是我生命中非常珍贵的一段段回忆。

**周末周刊：**短剧、AI冲击演艺生态，越来越多从业者在小红书、抖音经营个人IP，但很少看到您的踪影。

**海清：**我是一个这样的人：我看得不得我自己“爽”，如果长时间玩手机，我从心底里鄙视我自己，瞧不起自己。每天起床晚了，我会有愧疚感，觉得浪费时间。我不是刻意与网络保持距离，就是觉得这些会分散精力。我有想抒发的情绪就跟闺蜜聊，大部分时间聊工作。我生活里有很多圈外朋友，医生、护士、律师、老师、艺术家等，他们对我帮助很大。

**周末周刊：**您这么严格要求自己，是因为早年的舞蹈经历吗？

**海清：**年轻时我也曾经凌晨一两点睡，但基本十二点前能睡，现在更早，九点、十点就睡，为了养精神。冬天的北京，五点半天黑，我泡完脚就不看手机、不回信息了。我看些安神的书、听喜欢的东西，早点休息。

早上五点，我起床。可做的事情很多：七八点去公园快走、慢跑、加速跑，还练台词，中午十二点回家，下午两点开始工作，这样一天很充实。我不觉得是严格要求自己，就是习惯了。

**周末周刊：**您竟然可以远离手机，对于现代人来说很有克制力。

**海清：**我好像控制得还行。可能是我妈妈小时候跟我说“游戏是魔鬼”，我玩超级玛丽被揍过，后来玩消消乐觉得堕落，就删掉了，手机上再也没有游戏。如果老玩手机，我会觉得自己每天活在愧疚里，总有地方没做好。