



本报记者 范晓漪

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，她联系医生检查摔肿的膝盖。“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”的少女蜕变成为抵抗运动游击队队员吕茜——

1944年二战结束前夕，5名法国抵抗运动游击队被逮捕，唯一逃脱的游击队队长又被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“无秘密可守”的5人因为突然“有秘密要守”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——缘分到了！

周末周刊：您饰演的抵抗运动游击队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，我有时候过得过且过，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》在战争背景下探讨了很多人性、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说：“吕茜，你这样上台可不行，要练习。”压力大到我头都掉了。我以前从不掉头发，也没有白头发，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（邢佳栋）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，有看不出角色的时候吗？

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、雾霭……这一切是我更喜欢的。

周末周刊：这次演话剧，您遇到了

周末周刊：全剧结尾，您和另外两位幸存者直接对观众喊话“我们做得对吗？”有人回答“对”或者鼓掌，也有人回答“不对”。

海清：人在不停地选择，当你明确知道自己要什么的时候，会发现根本不需要选择。《死无葬身之地》的主题是选择，真正清晰了解自己的人不存在选择，“我这么做问心无愧，所以不需要选择”。选择其实是让你将来不必选择的过程。

结尾是导演的设计，希望引发观众思考：如果面临这样的事，你会怎么选择？台上的角色们做得对吗？你会这样做吗？观众从观看他人的人生回到思考自己，“上半夜想想别人，下半夜想想自己”。

我表哥看了《死无葬身之地》后说，他当时特别想回答“不对”，但没好意思。我跟他说：“不用不好意思，心里有答案就好。”有的答案今天没有，过段时间可能会有；有的今天有，过段时间又会改变，都很正常。



压力大到掉头发

海清是个好学生，是个勤奋的学生：7岁演电视剧，12岁考入江苏省戏剧学校专攻舞蹈，17岁进入江苏省歌舞剧院，又以文化课第一名的成绩考入北京电影学院表演系。

海清至今保持着在电影学院养成的“拉片”（反复观看甚至逐格观看电影）习惯。主演《死无葬身之地》，是海清给自己出的又一张考卷。

周末周刊：您主演过很多影视剧，这次又在话剧舞台上大显身手。回想排练、演出，最大的收获是什么？

海清：我喜欢话剧的连贯性，一气呵成。每天演出，第二天还能重来，我特别盼着第二天。拍影视剧，一个镜头可以演得很好，但如果



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，《我本是高山》《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年担任上海电视节白玉兰奖评委。

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到鲜活、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》，我还问他“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逻辑，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》时因为还没有名气，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，一起走过的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：我看不得我自己“爽”，如果长时间玩手机，我从心底鄙视自己，瞧不起自己。每天起床晚了，我也会有愧疚感，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，是因为早年的舞蹈生经历吗？

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，还练习台词，中午十二点回家，下午两点开始工作，这一天很充实。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，我会觉得自己每天都活在愧疚里，总有地方没做好。