



灵动舞姿摘得中国戏剧界最高荣誉 朱洁静：“梅花”香自苦寒来 “我依然位于中心，能够做自己人生的主角”

在第32届中国戏剧梅花奖终评舞台上，朱洁静以灵动舞姿摘得中国戏剧界最高荣誉。一句“梅花香自苦寒来”诠释了所有。8个月前，朱洁静刚经历大病手术暂别舞台。从《朱鹮》《永不消逝的电波》千场磨砺，到数月来对抗病魔的寂静时光，她用热爱和坚持，终迎“梅花”绽放。此刻，一切皆化作“轻舟已过万重山”的释然。原来所有命运馈赠的高光，都藏在她踏过的每一道荆棘、扛住的每一份坚持，最终淬炼为艺术生命的滋养。

青年报记者 冷梅

一条裙子的魔法：

9岁女孩如何“转”出舞蹈人生

青年报：当初是什么样的契机让你走上舞蹈之路？

朱洁静：9岁那年，我收到了一条梦幻的荷叶边裙子，穿上裙子后手舞足蹈，不停地转圈，我认为自己是最漂亮的女孩，也因为爱美，开始考虑如何可以每天穿上这条裙子。当时，裙子与舞蹈、美和舞蹈，对于9岁的我来说已经有了关联。可以说，当初就是因为一条裙子和一颗爱美的心，于是踏上舞蹈这条路。

并非每个人都有这样的条件和天赋，都能吃上舞蹈这碗饭。无论是老天真赏还是人生选择，1995年，我们有3000多名考生，舞蹈选中了我，我被录取了，推开舞蹈的大门。我认为自己非常幸运，因为小小的热爱又成就了一生的事业。

然而，进入舞蹈学校后，我发现真正舞蹈的世界与我的想象截然不同。我对舞蹈的美好幻想在踏入舞蹈大门后全部破灭。印象最深的是为了控制体重，我们只能吃半个包子皮。以前食堂的大米饭是画田字格的，一格是一两或者二两，我们只能吃其中的1/4，压腿练功也非常疼，体重一旦超标，就得罚跑。前三年，舞蹈学校严苛的军事化训练，几乎让我感受不到舞蹈的快乐。

很多孩子慢慢离开了这支队伍，而我却越来越往核心靠近。这三年所受的苦现在想来是非常重要的地基，也是基本功。从那时候起，我就明白了“先苦后甜”的道理。

青年报：过程中经历无数的困难和伤

朱鹮与电波：

我身体里住着两个艺术生命

青年报：舞剧《朱鹮》已走过十年，这部作品对你的意义是什么？

朱洁静：它对于我而言，已经不是一个作品或者角色，是最特别也是最珍贵的存在。《朱鹮》的骨血和精神世界已经完全附在我身上。前有《天鹅湖》，后有《孔雀》这两座鸟类艺术作品的山峰，我们要创造属于《朱鹮》的赛道，塑造它的艺术受众。

10年过去了，我突然发现，当初我只是想把朱鹮的美传递给观众，现在看来还远远不够。《朱鹮》的背后象征着人类文明的发展，我们站在文化强国的视角，站在世界文明的高度去思考生态和物种平等。通过10多年的努力，现在人人都知道这个曾经濒临灭绝的物种。现在关于它的生命体验已经与我舞者的身份融为一体，我肩负着传播真善美的社会责任。或许未来我跳不动了，没有办法继续在舞台上展现它的美，但是我依然可以在镜头前、在学校里、在生活中这个更大的舞台去传播朱鹮的故事。《朱鹮》打通了我与观众以及世界的连接，我要为这一群体代言。

当我穿上朱鹮的服装再次起舞时，就像回到了9岁时穿上那条荷叶边裙子。你会发现一切如初，心中那颗爱跳舞、爱美的心，9岁女孩的童年梦想都在那一刻照进了现实。可以说，就是那份仪式感和沉甸甸的使命感。

青年报：舞剧《永不消逝的电波》为你的职业生涯带来哪些收获？

朱洁静：我30岁时演了《朱鹮》，在我更成熟的时候遇到了非常有分量的红色舞剧《永不消逝的电波》。它让我从一个舞蹈演员完成了向舞剧演员，甚至是演员的蜕变。舞蹈更多着重于叙事，善于抒情，我们从学校开始训练身体，在大部分舞剧中，我们更善于用舞蹈肢体去外

化人物的内心世界。《永不消逝的电波》叙事结构更偏重人物塑造，要从心理变化和人物角色的戏剧表达出发。这让我打开了一扇表演的大门。特别是参与舞剧纪实电影拍摄后，这种感受更为强烈。镜头前的微表情，即使我不做任何动作，如何把内心戏用没有语言的舞剧形式表达给观众。

《永不消逝的电波》走到今天，已经7年了。现在跳“电波”的感受是，它似乎不仅仅是一部主旋律的红色舞剧，它让我带入很多自己的感受，它让我明白作为舞蹈演员的意义。《朱鹮》更多的是我与朱鹮的关系，《永不消逝的电波》似乎是我与人类共同的情感，它更中国，更具有当代性。我们这群80后、90后在述说上个世纪这样一段红色故事时，能否打动自己，用自己的真诚表达去打动今天00后以及10后的年轻观众。我认为它是中国红色基因的传承，打开红色密码的钥匙，能否在我们这一代文艺工作者身上开启，至关重要。我们需要让红色主旋律的舞剧不再离生活那么远，我们要让红色作品火起来，生动真实起来。现在再跳《永不消逝的电波》时，我时常会忘记剧中饰演的角色，我会把它带入到朱洁静的那个环境、那个年代，我会做出什么样的选择？我的答案是，我一定会像“兰芬”一样勇敢坚强。我现在没有当母亲，所以舞蹈就是我的孩子。我要把自己的“孩子”养得好，让他茁壮成长，然后影响到更多的年轻观众。

不论《朱鹮》还是《永不消逝的电波》，它们好像已经打通了我的任督二脉，带给我职业思考，作为舞者的意义。一个舞者能够在自己最黄金的职业生涯中让这两个特别重要的角色注入我的身体里，与我合二为一，是特别幸福的事，这是老天给

痛，曾有过一瞬后悔吗？

朱洁静：我完全不后悔，现在说来，我的心情是轻松的，这是一段非常难忘且美好的回忆。跳舞的女孩，才会有同样的经历。这段经历对未来我们在职场、社会中或者转岗离开舞蹈行业都大有裨益。它给予我们面对困难、波折、坎坷的勇气。正是学生时代这段吃苦的经历造就了我们的品格。虽然我们看似柔弱、纤细，但是我们的内心非常强大、坚韧。

我的眷顾。因此不论是演出还是其他活动，我都会尽我所能去传播这些优秀文艺作品的精气神。《永不消逝的电波》演了700多场，《朱鹮》演了400多场，对我而言，每一场演出面对观众、每一次的遇见、每一次大幕打开，都是“第一场”，永远是崭新的。我希望这两部作品能像《白毛女》《红色娘子军》《天鹅湖》一样，不仅是朱洁静的作品，更是时代的印记。未来，依靠更多年轻的力量将这两部珍贵的作品传承好，让它们成为代表上海，代表中国的优秀作品，并站上世界舞台。我也希望，到时候朱洁静会在台下作为忠实观众，看到更多“鹮仙”“兰芬”走向舞台中央，我认为这就是一种传承。

青年报：舞剧《李清照》作为中华优秀传统文化之集大成者，她与你之前塑造的角色有何不同？

朱洁静：李清照这位千古第一才女，对我来说还没有入门，我无法评价自己演得有多么像“李清照”，我可以成为“朱鹮”，但是不能成为“李清照”。我能做到的是把我的理解和感受尽量去靠近她。李清照遭遇了人生的巨大起伏，这么漫长的一段人生经历，我要去填满她挑战巨大。

这个角色未来还有巨大的可探索、可塑造、可创作的空间。世俗意义上，她被套上了很多抬头和枷锁，我希望自己诠释的李清照是洒脱的，这个千年前的女性与今天的女性有着共同的价值和力量。我需要通过表演，让她更富有现代性和当代意义。我希望她是有血有肉的，与当代人有共鸣。现在，人们同样处于世界巨变之下，我们更需要了解自己的内心，像李清照那样，葆有一种定力和勇气，以不变应万变。



本版均为受访者供图

“ 舞台不是单一的，舞台同时也像生活一样，它不是既定的轨道，而是人生的旷野。也许有一天，朱洁静不再能站在舞台的C位，但是在生活的舞台上，我依然位于中心，能够做自己人生的主角。”

从白玉兰到梅花奖： 人生如舞台，做自己的主角

青年报：今天中国的舞剧市场非常好，是否有压力？

朱洁静：我们当然有压力，也希望加快创作的脚步，我们不能只有这两部作品，给观众的感觉是上海歌舞团一直在“吃老本”。在百花齐放的舞剧市场，如果我们没有强大的定力、自信以及扎实的底气，就会在大浪潮里自然被淘汰。现在，我似乎没有那么着急想跳新的舞蹈，每年想排一部新的舞剧，永远有新的作品带给观众。我反而想放慢脚步，在这几个重复了无数遍的角色中练习、探索，我要跟这些角色“谈恋爱”。如果以这种心态再来回看舞剧市场，这两部作品还是扎扎实实，常演常新，未来它就有可能成为里程碑式的时代作品。

我认为，只有安静地先做好自己，才能“接得住”复杂且快速变化的时代发展。我想说的是，不要丢失自己，不要变成一片浮萍或者断了线的风筝，去随波逐流。你要记住，主动权永远掌握在自己手中，一定不要丢掉你最初的坚持和热爱。我相信，各行各业是相通的，当你在人来人往的大环境下，更要保持自信的、坦然的、笃定的、松弛的状态，这也是我现在追求的生活心态和工作状态。

青年报：从上海白玉兰戏剧表演艺

术奖到中国戏剧梅花奖，它们对你来说意味着什么？

朱洁静：如果没有上海白玉兰奖，那么今年就不可能入围中国戏剧梅花奖。站在白玉兰奖和梅花奖的舞台上，它并非比赛，达到或者攀登预设的目标；更多的是它打开了舞蹈的边界和可能性。它们都是戏剧表演方面的评奖，把舞剧这一个表演门类与其他剧种、各类的艺术家和表演者放在同一个赛道。白玉兰给了我强大的信心，让观众看到一个舞蹈演员通过10年时间如何在舞台上塑造角色，可以与戏剧领域众多优秀的老师们同场竞技。

现在我可以非常自豪地告诉大家，我是舞蹈演员朱洁静。白玉兰打开了我表演的边界，让舞蹈演员的身体可以自由发散，带给观众无限的想象空间。年轻时我可以去拿舞蹈领域的荷花奖，当我不再能像年轻舞者上天入地翻飞时，白玉兰告诉我，我可以用一个将近40岁舞者的人生体验和细腻的表达去赢得白玉兰，甚至是梅花奖。它告诉我，舞台不是单一的，舞台同时也像生活一样，它不是既定的轨道，而是人生的旷野。也许有一天，朱洁静不再能站在舞台的C位，但是在生活的舞台上，我依然位于中心，能够做自己人生的主角。

从剧场到荧幕： 破圈不“破防”的舞者心法

青年报：一直以来你都在尝试打破舞蹈边界，现在有哪些新的感悟？

朱洁静：拓宽边界的前提是不要忘记自己从哪里来，要到哪里去。我是从舞蹈里来的，未来一定要在舞蹈的这条路上走到底。作为舞蹈演员，打破边界就是逐渐让舞蹈不仅仅存在于剧场，它可以通过镜头、综艺、影视走进大众视野，甚至在随处可见的生活里，它更多的是文化自信，与当年轻年人的审美更有关联性。躲在剧场黑匣子里的舞剧，既有它的优势也有它的局限。这种打开边界的探索，对舞蹈的收益前所未有的，但是收益背后，也给了我很多思考和警示。现在我很确定，不能被时代的流量所裹挟，要在剧场里安安静静跳舞。

当朱洁静重新回到“净土”般的舞台，是否还能保持住当年的定力？这值得今天的我去思考。我依然需要在剧场和舞蹈世界里安静做自己，做一个舞蹈人该做的事。这就好比“离家”和“回家”，破圈只是打开一扇窗户，我并不是要离开家门。手里那根风筝线不能松开，你依然要回到舞台上。

青年报：青年艺术家对传承和弘扬中华优秀传统文化具有怎样的使命？

朱洁静：我曾经以为为舞蹈演员的能量非常渺小，她只是为了满足自己的热爱，但是今天我认为舞蹈演员能量也很大，我们可以改变世界并且影响一代人。每次有观众看完我的演出表达感受时，我发现舞蹈带给大家的能量远大于我想象。《永不消逝的电波》在北京国家大剧院演出完，我看到一篇

观后感，大概意思就是，她在剧场里经历了2个多小时关于“爱与信仰”的故事，走出剧场后，看到长安街上灯火通明，仔细回味我们今天的幸福时代，感触油然而生。

朱鹮，是我创造和演绎的一个角色，现在朱鹮名扬海内外，人们因为它增强了环保意识。我作为一个小小的舞蹈演员，竟然可以完成我的脚步和身体无法到达的诗和远方，它有一种浪漫属性。我看到了舞蹈正在改变世界。

舞蹈能有今天的社会地位和认同感，离不开那些前辈老师和一代又一代的舞蹈人。他们耐住了时代的寂寞，才有我们今天“被看到”。虽然我不知道未来的舞蹈会发展成什么样？但是我充满信心。它让我拥有了一种使命感，在我这一代承上启下，把中国的舞蹈事业传承好。这个担子不光是我一个人的，而是每一个舞蹈人的，关乎整个行业。每个人都要做一颗星星，最终星星之火，可以照亮整个天空。

青年报：此刻，最想和当代的年轻人说点什么？

朱洁静：热爱和坚持，在今天这个时代非常珍贵。有些人可能做的不是自己喜欢的事，有些人没有坚持住，可能差一点点就成功了。热爱和坚持，确实需要很多机缘巧合。对于新时代青年，我希望他们能把热爱和坚持合二为一，最终成就自己。我很庆幸当年穿上了那条荷叶边的裙子，自此开启了传递美的使命。我希望年轻人不要因为生活的平庸或者挫折而忘记热爱和坚持。