

当被问及用何种花来形容《雁回时》中的庄寒雁时，陈都灵几乎不假思索地选择了洋甘菊。
“这是在苦难中开出的花。”
她轻声说，仿佛在跟某个看不见的灵魂对话。
这种并不起眼的小花，花瓣白得近乎透明，花蕊却藏着倔强的金黄——像庄寒雁被命运碾碎后依然昂起的头颅，也像陈都灵在106天的拍摄中“揉碎又重塑”的自我。
这个故事，要从“重逢”说起。

1



角色淬炼 洋甘菊般的生命力

2024年7月，浙江横店暑气蒸腾，陈都灵在杀青的喧嚣中微笑。夏蝉冬雪，日晷垂向转过年来的阳春三月。《雁回时》开播，与“庄寒雁”重逢的陈都灵，获得许多观众的认可与爱意。

不同于她以往饰演的、被观众熟知的清冷系角色，庄寒雁的底色是灼人的——幼年背负赤脚鬼污名，成年后与至亲爱恨纠缠，在权谋漩涡中既要自保又要破局。这个被命运抛入深渊的女孩，没有主角光环，没有天降救赎，有的只是在烂泥里扎根的倔强。

“她不是手握爽文剧本的常胜将军，而是被苦难反复淬炼的普通人。”

陈都灵常常被庄寒雁那种“溺水者自救”般的生命力触动。尽管拍摄节奏紧张，但监视器前的观摩、深夜对剧本的反复推敲，都成为她与角色对话的私密时刻。

最令她难忘的甜虐交织，是与母亲解开心结后向命运“偷”来的半刻温馨，是和傅云夕牵手跑过铁花漫天纷飞的桥岸，是独自擦着匕首质问生父的单薄背影……

“最甜的一场戏，是庄寒雁救回母亲后，两人终于卸下心防，像普通母女般分享少女心事。她短暂地做回了17岁女孩，那种纯粹的幸福特别动人。”

陈都灵回忆着与前辈共同沉浸的瞬间。围读剧本时，喻恩泰与温峥嵘即兴演绎“夫杀妻”片段，让全组震撼；与王艳对戏的“掐脖子”桥段亦令她难忘，“艳姐鼓励我‘丢掉顾虑真掐’。”

让她触动最深的是温峥嵘，“记得有一场闪回戏，她完全沉浸在角色里，被剑划伤也全程投入。前辈们对每个细节精益求精的精神，真的让我很敬佩。”

剧中“修罗场”层出不穷，戏外剧组氛围却欢乐多多。陈都灵形容自己是乐于做“e人玩具”的“i人”，“嵘姐（温峥嵘）一来片场就带动所有人嗨起来，现场气氛和谐，身处其中我也很开心。”



2

出道十年 扎根到抽条 重逢与蜕变

“当时拍摄比较紧张，没能够跟大家聚会，我觉得挺遗憾的。但我相信，未来的我们会再次重逢。”

对陈都灵来说，“重逢”，是个美好的词汇。

每次杀青，她都百感交集：与角色告别就像送别一位至亲，你曾与她共享喜怒哀乐，却不得不接受短暂的分离。这种分别带来的怅惘，在作品开播时会转化为重逢的忐忑与期待。

“就像带着老朋友见新朋友，既希望被认可，又难免紧张。”

这份对“重逢”的温柔期待，不仅存在于角色与观众的相遇中，更悄然贯穿于她从素人到演员的十年蜕变里。

2012年，陈都灵顺利考入南京航空航天大学机电学院飞行器制造与工程专业；大一时期，她以一张证件照拿下了某评选大赛的冠军，意外走红网络；2014年，大二在读的她被饶雪漫和苏有朋一眼看中，与欧豪、杨洋、马思纯合作电影《左耳》，饰演女主角李珥。

“上帝作证，我是一个好姑娘。我成绩优秀，助人为乐，吃苦耐劳，尊敬长辈……”2015年的影院大银幕上，一张清丽倔强的脸直直撞入观众的眼帘。那一年，陈都灵22岁。

因《左耳》意外闯入公众视野的懵懂少女，如今已能在横店的深夜从容谈起“人戏”与“抽离”。从青春校园到古装权谋，从民国闺秀到仙侠修士，当多数人还在惊叹她成功从学霸转型演员时，陈都灵已着手“扩大舒适圈”的下一命题。

由素人演员到扛起“3万热度值”的大女主剧，陈都灵始终保持着“如履薄冰”的敬畏心。当被夸赞台词进步时，她直言仍在学习路上：“对于我来说，没有觉得特别突飞猛进，可能就是潜移默化的影响。我还在表演这条路上学习和进步。”

面对网友“天选古人”的赞誉，她将功劳归于剧组的考究，“一个非常考究、有匠精神的剧组所传达出来的古韵是会让观众感受到的。再加上最近几年我有很多古装角色播出，非常感谢观众对这些古装戏的认可。”

出道十年，回望来时路，从正在扎根的植物，变为能抵御风雨的乔木，陈都灵将成长归因于自信的建立——不再被外界声音左右，而是专注于脚下的路。

“我觉得现在的我比10年前的我更自信了。更加有自信去追求自己的梦想，去应对追求梦想道路上的各种挑战。”

3

烟火修行 无尽夏般的灿烂人生

“遇到某些约定俗成，但自己又不认可的规则如何应对？”

“不认可的规则不必对抗，远离就好。”

十年演员生涯教会她的，是保持续航的智慧。

“在高强度的拍摄当中，我不算是特别有松弛感的人。”

陈都灵的减压方式是吃东西，“因为累的时候，或者感觉到冷的时候，吃东西是一个能够保持基础能量的方式。拍戏是一件挺需要能量的事情。”

谈及美食，她最喜爱吃的“黑暗料理”当属“烤蚕蛹”——虽然看着让人直摇头，但喜欢的人都说它好吃而且蛋白含量高，她想推荐给粉丝们试试；至于火锅秘籍，她则笑称自己是“随意派”：“吃火锅我喜欢原味，顶多加无菌鸡蛋蘸料。辣锅的话，就是油碟和麻酱的抽象混搭。”

镜头外的陈都灵，有着与荧屏形象奇妙反差的烟火气。随性与认真交织的生活态度，使得“内核稳定”成了观众赋予她的标签。但陈都灵坦言，自己也曾经经历内耗期。

“其实我可能没有大家想象中那么坚强、稳定、理性。真实生活中的我也会面临情绪波动，会有内耗的时刻，也会受到

外界声音的影响，尤其是近几年工作节奏高度紧绷的状态下。但我认为这是人之常情，每个人都需要面对这样的挑战。”

她给出独特的比喻：当情绪涌来时，暂时将其收纳进一个“情绪抽屉”里，先专注思考“此刻应该做什么”，让自己快速回归到熟悉的理性状态。

“这对我来说非常重要——接纳情绪的存在，但不让它过度干扰我的节奏。学会消解情绪，再在复盘中成长。”

那些暂时封存的情绪，与玻璃瓶里未竟的愿望，最终都化作滋养演员生命力的独特配方。从青涩新人到成熟演员，陈都灵用十年时间完成了从“被定义”到“自我定义”的蜕变。

当镜头合上，戏外的故事仍在继续。杀青那天，陈都灵怀抱“无尽夏”微笑走向粉丝。一团团绽放在盛夏的蓝紫色小花，以“团聚和美好”的寓意，恰好串联起演员与观众、角色和自我之间跨越时空的羁绊。

“想通过这束花告诉粉丝们，希望大家的未来能像‘无尽夏’的花朵一样光明璀璨。我和粉丝之间的关系，应该是给予彼此正能量的相聚。”

站在十年节点回望，陈都灵对重逢有了更开阔的注解。或许正如洋甘菊的倔强，与无尽夏的热烈，真正的相遇从不在离别时终结，那些被梦想点燃的星火，正在等待下一场盛夏的重逢。

据中国新闻网