

孟庆旻 转身入梦

2025年的最后一天，北京艺术中心正上演一出大戏——话剧《如梦之梦》。

作为中国话剧市场的现象级作品，央华版《如梦之梦》已连演13年，几乎场场爆满，一票难求。有人为故事买票——千禧之年，台北一间病房里，五号病人身患绝症，他用生命仅剩的时间辗转巴黎、上海追问前世今生，发现自己的处境与20世纪30年代上海滩一位风尘女子顾香兰的命运息息相关，这究竟是现实还是梦境？

有人为偶像站台——胡歌、肖战、李宇春、张翰，随着明星艺人加盟，越来越多年轻观众走进剧场，助推了这部戏的声音；还有人好奇买单——整部戏时长近7小时，这在中国话剧市场中实属罕见，不仅如此，它也是最早一批打造“沉浸式”体验的剧场作品——环形舞台，演员在四周表演，观众坐在莲花池中，俯仰之间，梦境触手可及。

2026年开年，央华版《如梦之梦》又有变化。在该剧艺术总监、导演王可然的邀请下，舞蹈演员孟庆旻跨界“入梦”，在北京站演出中饰演青年顾香兰（许晴饰演盛年顾香兰）。之后的杭州站、宁波站演出中，她将正式接棒许晴出演盛年顾香兰，完成对这一角色生命段落的双重书写。

舞蹈科班出身的孟庆旻，实力有目共睹：20岁进入中国东方演艺集团，先后5次以领舞身份登上春晚舞台，后又凭借舞剧《只此青绿》收获无数鲜花和掌声。即便如此，从舞剧到话剧的跨界，对她来说，仍然是惊险一跃。

“我的压力不仅在第一次演话剧，更因为《如梦之梦》是许多观众心目中的经典作品。”2025年12月31日下午，孟庆旻借着演出间隙，在后台接受了人民文娱记者的采访。面前的她，是“年轻的顾香兰”，20世纪30年代风靡上海滩的爱司头，双唇殷红，脸庞粉白。真正聊起来，她又回归孟庆旻，谈舞台上的挑战，谈表演的体悟，谈“青绿”的爆红，以及未来。

“这个姑娘胆子真大”

人民文娱：具体是什么契机，有了这次话剧舞台的尝试？

孟庆旻：我来央华版《如梦之梦》目的很单纯：挑战自己。

我和王可然导演有一个共同的媒体人朋友，有一天这位老师给我发了一条消息：“你对《如梦之梦》感不感兴趣？愿不愿意尝试话剧这种形式？”那几天我正在忙，来不及回复。等彻底忙完，一个晚上将近12点时，我洗完澡躺在床上回复微信。点开那条，看到“如梦之梦”四个字，我直接从床上跳起来，真的是跳起来！那一刻，我紧张、激动、特别开心，所以一秒钟没犹豫，回了一句，“我愿意尝试”。之后，很快就接到了回复，说“可然导演说定你了”。就是如此迅速，我和王可然导演此前没有见过面、没有通过话，当时我都不知道自己要演谁。

人民文娱：还记得第一次排练是什么感受吗？

孟庆旻：第一次排练压力特别大，但是大家都说看着我特别松弛，可能是因为我做了比较充分的准备。我是在大概两三个月之前拿到的剧本，也刷了很多视频，去揣摩、体会角色。最早意识到压力，也是在这个准备的过程中，看着如此复杂的角色和大量台词，刷到之前前辈的演出片段，连我自己也感慨“这个姑娘胆子真大”。

不过，压力对于我们这些在台上表演的人来说，是家常便饭，它也激起了我强烈的表达愿望。作为舞蹈演员，我们早已习惯把身体交给角色、交给舞台，所以第一天到排练厅，我没有给自己设定任何情绪，也完全抛弃我在家里给角色设计的动作、语调，对手演员给我什么，我就凭着第一反应去表演，展现最真实的情绪。就是在那一刻，我感到角色自然而然地给了我很多力量。

人民文娱：央华版《如梦之梦》演了13年，已在不少观众心中成为经典。作为一个舞蹈演员，您一上来就出演主角顾香兰，挑战是什么？

孟庆旻：台词。我记得刚拿到剧本，打开之后，发现自己不会背台词——此前没背过。我就天天通读剧本，把不好记的台词写在便利贴上，贴在家里衣帽间、梳妆台、洗漱间的镜子上，每天睁眼起来到晚上刷牙洗脸，都能随时背上一段，反反复复记忆。

当然，也不是死记硬背，我会用我的肢体优势去记词。比方我说“要不要喝汤”这句话，正好手指着汤碗，肢体先行，带动嘴巴说台词，这是我们舞蹈演员的一种优势。

另外一个挑战就是角色的年龄变化。青年顾香兰天真烂漫，我现在33岁，演绎小香兰完全没有问题，但大香兰的人生波澜起伏，如何演出人物的成长弧光，对我来说是一个很大的挑战。

演出一个不一样的顾香兰，也是挑战。下本中，顾香兰有一段全新的舞蹈表演，这是我和导演一起设计的。当时，顾香兰在咖啡馆与伯爵对峙，那是她从被凝视的“物品”到掌握自我命运的

“主体”的觉醒时刻。就在那一刻，她跳了一段舞。舞蹈属于肢体运用比较夸张的艺术表达形式，加在矛盾冲突爆发的时候，非但不会显得突兀，反而更能表现角色剧烈的情感波动。

舞蹈和动作，都是为人物情感表达、为角色服务的，我也希望观众能看见“孟庆旻版”顾香兰不一样的地方。

“连头发丝都是角色”

人民文娱：不知道这次全新的舞台经历，有没有让您回想起2016年，主演个人第一部原创舞剧《兰花花》的时候？

孟庆旻：我一直觉得自己很幸运，5岁那年，因为身体条件不错，我选择了舞蹈，考上北京舞蹈学院附中，走入了中国舞的领域。附中6年加本科4年，正统的中国古典舞训练为我打下了不错的底子。20岁那年，我进入中国东方演艺集团工作，如饥似渴地学习、练功。那时，演出不紧张，时间允许的情况下，我们要逐一接受正规、系统的各国民间舞蹈训练，但当演出任务紧张时，也要能够用最短的时间消化陌生的作品。这是作为一名职业演员应该具备的素质，也是我在东方“传帮带”的传统中练就的本领。

我很感谢团里给我历练的机会，让我能够先后出演舞剧《兰花花》里的女主角兰花花、舞乐《中国故事·十二生肖》里的酉鸡，还担任了春晚舞蹈《丝路霓裳》《大地春晖》《茉莉花》的领舞等，让更多人看见舞蹈的魅力。

人民文娱：这种不断地积累，到了2021年舞蹈诗剧《只此青绿》彻底爆发，您认为大家喜欢“青绿”的原因是什么？

孟庆旻：《只此青绿》如今巡演了800多场，观众依然热情满怀，特别是年轻人的热情超乎我的想象。我想，这背后的根本原因，还是优秀传统文化的魅力。《千里江山图》的美震撼人心，它背后的故事更引人回味。

也正是被这些打动，从2021年初刚接到“青绿”一角，到2022年初第一轮巡演收官期间，我几乎推掉了所有工作，让自己彻底进入“青绿山水”的世界。我反复钻研宋代文化、宋韵风采，从头到脚、从体态到眼神去找导演要求的松弛感、古朴感、疏离感，我要把自己交给角色，做到连头发丝都是角色。

柔软的，坚韧的

人民文娱：您曾说“青绿”之后，艺术脚步“一下子变慢了”。这种“慢”具体指什么？孟庆旻：30岁之前，我把自己的脚步放得非常快，通过角色、舞台快速成熟。但在快速成长、急着向舞台索要那份成熟时，你会忘记角色带给你的一些感知。遇到“青绿”之后，我突然发现要慢下来，花更多时间去沉浸式感受角色、体验角色。也是“青绿”之后，我们以世界文化遗产大足石刻为蓝本，创作了舞剧《天下大足》，我扮演的媚态观音就需要用缓慢、沉静力量去表现。

这种慢，我觉得在我身上还有一层含义，就是柔韧。柔韧是舞蹈赋予我的，从小要吃肢体上的痛。小时候压腿、压腰、撕韧带，特别疼；上学时练舞也很枯燥，别人周六日出去玩、聚会，打扮得漂漂亮亮的，我却要拎着舞蹈鞋去排练厅，经常在镜子面前哭，但哭完就又能充满能量。所以你别看我表面很柔软，其实我骨子里是一个挺坚韧的人。

人民文娱：亲历了中国舞剧市场的繁荣，又完成了首次话剧舞台亮相后，您对“演员”的认知有哪些新的拓展？

孟庆旻：我觉得不管是舞蹈演员，还是话剧演员、影视剧演员，其实大家都在等待一个好角色到来，遇到非常适合你、你也非常期待的角色，那是幸运。

很多人都会问我，拿什么超越“青绿”？我从来不会说要超越角色，因为我觉得每一个角色都是经典，每一个角色都是馈赠。我只想超越自己，就像来到《如梦之梦》一样。都说演员是青春饭，但我认为自己的职业生涯、人生道路都还很长，我永远在等待新的机遇，等待新的角色。

据人民文娱微信公众号