

# 星期天夜光杯

## 严晓频 平凡的生活最有滋味

◆ 华心怡



严晓频近照

夜光杯朋友圈



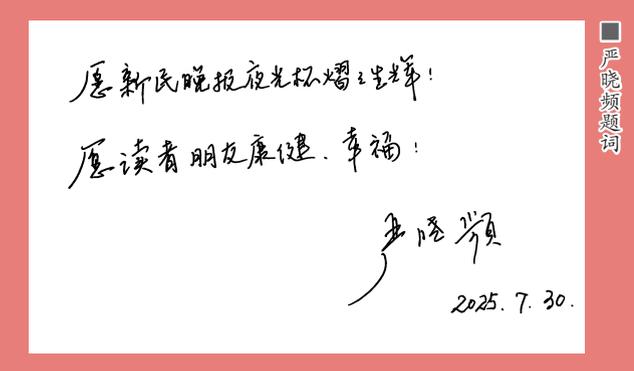
扫码看视频

有些人初见,便交了底色。

严晓频很淡,像一幅江南烟雨图——朦胧、隐约、坦然、清醒。

淡,是外在的。不施脂粉,通身也无一处饰品,只着一条白紫相间的格子棉布裙,就这么款款走来。连头发都包裹在一顶白色运动鸭舌帽里,不带丝毫的声张。

淡,更是心生的。淡泊以明志,宁静以致远,这一句,是她当真妥帖的注脚。她连说话,也是缓缓地,悠悠地,静静地,如其精神内里。



严晓频题词

愿新民晚报夜光杯熠熠生辉!

愿读者朋友康健、幸福!

严晓频  
2025. 7. 30.

时光催人,《北京人在纽约》里的郭燕,《孽债》里的梅云清,已经 60 岁了。严晓频却从来没有拘泥于,或者说沉湎于过往,她甚至很少回望这些曾带给她光芒的中国经典电视剧角色。她反而是在演艺生涯下半场的一个又一个普通人物塑造中,找到了最真切的体悟:“事业上去成为角色,生活上要成为自己”。

这些年,严晓频倒是多产。《县委大院》《后浪》《问心》《日光之城》《无所畏惧 2》《我的后半生》……一部连一部,好评接好评。与周雨彤一起领衔主演的电影《她的逃跑计划》也即将上映。淡人严晓频,你还记得吗?你又知多少?

1 严晓频是有些“钝感”的。父亲严翔凭借电影《城南旧事》和电视剧《上海的早晨》成为中国影视圈的一个符号。但严晓频却从未想过自己在这条道路上的“得天独厚”。她先是打篮球,后来忙课业,直到高三那年,父亲对她说,之前四年北影都没来上海设考场了,今年来了,你就去试试吧。“爸爸的原话是:‘自自然然、大大方方就好。你去见识一下考场。’后来我想,那时他是不是已经看到了我身上的某种可能性。”严晓频骑着自行车就去了。二试四个小时,考了七个小品。“除了爸爸,还有周谅量、陈奇阿姨在考试前帮我把朗诵提了一下,其他部分我完全是一张白纸。”后来严晓频才知道,在 4000 多个考生中,她成了最后上榜的十几分之一。17 岁的她也是那一届北影表演系里年龄最小的学生,同窗林芳兵、娜仁花入学时都已经有了相当的表演经历。

过把瘾 严晓频的“钝感”,直到她进入影视圈也没有修复。她从没觉得自己当年有多红,因为其人生的关注点不在此。独独地,倒是记住了一位影迷用上海闲话与她的分享:“我记得她说,你们当演员的,一定很过念头,想想,好像真是这样的。”过念头,是方言,过瘾的意思。过瘾之处在于不同戏、不同人物、不同经历的体验。好的,坏的,一切的人间真实。

因为“淡人”的体质,找上严晓频的角色也多是知性的、克制的。“那些浓烈的人物,导演不太找我。”哪怕开自己玩笑,也是清雅多过轻浮,“吵架的戏总是不够,我要多用点力道。”屈指可数的例外,要算 20 多年前《婚前婚后》里的丁可萍。“这是一个离我挺远的角色。”丁可萍占有欲强,脾气乖戾。她很费了一番功夫去琢磨,去演绎,最后效果倒还算不错。一时,清冷的寒梅成了灼热的大丽,当演员过瘾,可不就是嘛!后遗症自然也是有的。在那个不那么可爱的、负能量的角色中,严晓频心绪萦绕其中,陷得太深。好在,一个月后她开始喜剧片《女人不麻烦》的拍摄。郭冬临在戏里演她的丈夫。除了戏里搞笑,他还常常在现场耍宝,欢声笑语把严晓频带动了,终于出离了“丁可萍”。

过瘾的,还有在同一个人物身上演尽她的一生。《上海滩》《天娇》两部戏里,严晓频的角色从青年到老年,年龄跨度很大。“其实女演员能够演这种戏的时间很短,大概也就是 30 多岁的时候。当时并没有前辈和我说过。现在回过头来想想,真的再也演不了了。这样大跨度的演绎是应该被珍视的。”可以“回到”过去,又能“快进”未来,演员的身份让她穿越时空。

2 父亲的家传,老师的授业,让严晓频一直对自己的职业心有敬畏。而具体到影视拍摄的表现,就是角色推敲一丝不苟。“要在单位时间里努力成为‘她’。”

为了成为“她”,严晓频一直都是肯花功夫的。

19 岁,严晓频接了人生的第一部戏。《金银湾》里,她需要下矿井。这个看上去柔柔弱弱、白白净净的上海女孩二话没说,就钻到了深达 200 米的地下。她恬淡地笑笑:“怎么说小时候也在少体校待过好几年。练体育的人,总是有点吃苦的本领在身上的。”去年,59 岁的严晓频出演《我的后半生》。剧本根据王蒙的小说《奇葩奇葩处处哀》改编,讲述了文学系退休教授沈卓然在发妻去世后开启了相亲之旅。戏里,严晓频饰演的聂娟娟是一位天体物理学家。作为沈教授的相亲对象之一,与之最为同频。因为职业的特殊性,戏里的台词还请来中国科学院紫金山天文台的科学家确认。严晓频喜欢这个角色,她相信最细致周全的案头准备能给自己更多一点底气。她从家里翻出《万物简史》《时间起源》两本书。“《万物简史》相对还比较通俗,另一本就只能‘生啃’。但我一定要这么做,这样我就能多少有点概念,聂娟娟作为科学家,她身上那一点点遗世独立的东西来自哪里。”恰恰是那些离普通人有些远的素质,成了严晓频发力的抓手。

“我希望把这个角色身上淡淡的劲儿演出来。”这股劲,她自己也有。

“成为她”,严晓频却并不照本宣科,纸上谈兵。“书面上的准备肯定是需要的,但仅仅坐下来做笔记必然是不够的。”她以一种开放的姿态穿越表演的始终。“你要允许变化,允许新的感受流入。哪怕已经走进了角色,演着演着也可以继续修改自己的表演。”用心去感受“她”在戏里的流动,然后随着“她”走。“接了一个新角色,我就进入了‘她’时间。走路时,做家务时,有时突然会闪过一个念头,这件事情,这种表达,可以用到‘她’身上。我和‘她’合二为一,戏便成了大半。”



### 3 做自己

能够如此奋力地在戏里“成为她”,是因为严晓频无比强大的“做自己”的信念。唯此,总能找到回归的路径,找到最初的心怀。

在这个足够戏剧性的圈子里,聚光灯之外的她不争不抢,甚至不悲不喜,拥有独一份的智慧。严晓频说:“平凡的生活才有滋味。”她会去菜市场买菜,为家人做饭,陪老母亲逛街,柴米油盐带来一种脚踏实地的安全感。在虚构的故事里游历一番,只有回到平常人的平凡生活中,她的精神世界方可休憩,然后胸膛中重又生出新的心力与气血,走入下一个角色。“20 岁,30 岁,40 岁……每个人在不同阶段都会获得不同的馈赠。”关于女演员向来纠结的年龄问题,她从未有过焦虑的情绪,素面的真实是她最豁达的态度。“的确有些人会为了停留在青春里作出这样那样的尝试。

其实,人作为生命体到了一定年龄就会慢慢走向衰老,这是一种非常强大的力量,不是你使使劲用什么方法或手段就能拽住的。”

拽不住,就跟着它的步子,走出自己的线路。淡人严晓频有时也很“皮”。去年“十一”,央视一套黄金档播出《日光之城》。这部戏讲述年轻人在西藏这片热土上寻找自我,追逐梦想的故事。严晓频扮演的乔燕茹在 20 岁出头的年纪去援藏,后来遇上了藏医,恋爱成家,留在了那片土地。除了角色和剧本给劲,让严晓频没多考虑便接戏的理由是“之前没去过西藏”。在拉萨,她觉得状态不错,剧组发的氧气瓶被撇在一边。结果,定妆换衣服走位,一连串的工作之后,严晓频觉得头有点晕有点涨。剧组的同事直说“严老师,你心太大”,便把氧气瓶塞了过来……“去没去过的地方,演没尝试过的角色,人生值得。”

什么时候退休呢?严晓频说只要有好的剧本找过来,她就会一直演下去。“这几年的幸运在于,遇上的戏,遇上搭戏的人都特别出色。人有一种天然的学习能力,大家在一起演戏,互相得到滋养。那些可遇不可求的神来之笔,都不是预先设计的。对方给你一个戏,你马上拿起来,这就是好演员的交手,也是我为之沉醉的瞬间。”

对于过去,她从来没有刻意流连。但过去,毕竟是她生命色彩的涂抹。比如,最好的朋友都是同学或演戏时相识的,哪怕不多联系,但心里总有彼此的位置。比如,她和梅婷一同演了《她的逃跑计划》。梅婷喜欢插花,送来一盆自己的作品,她由此也常常荷花弄草。再比如,网上流出一张“郭燕”和“王启明”的自拍照,这大概是快十年前严晓频与姜文台下的一次重逢。“姜文是特别有才的一个人,拍《北京人在纽约》时主意就特别多。”是的。那年初识,姜文是小姜,郑晓龙是小龙,她是晓频……

一路淡淡的,却无比扎实,人生已大半,严晓频走到今日,还将这样淡淡走向未来。