

# 王濛范志毅上综艺 你怎么看?

◆ 吴翔

动员。她的公司现有数百名员工,八成是退役选手,覆盖二十余个体育项目。王濛深知,对于运动员来说,枯燥是通往成功的必经之路,多数运动员从小封闭训练,退役后就业艰难。于是她带着大家系统学习拍摄剪辑、直播中控、运营策划,以授人以渔的方式帮他们掌握生存技能,让曾经默默无闻的运动员拥有立足社会的一技之长。她拼命积攒流量与收益,全都用于员工薪资与培训,用冠军影响力,为同伴撑起一片天。

和王濛一样,前国足队长范志毅也成为跨界综艺的标杆。从《哈哈哈哈哈》到各类节目,范志毅在节目里不做作、不伪装,水枪混战、直白吐槽,未经雕琢的鲜活感秒杀不少专业艺人,《吐槽大会》上的金句更是火遍全网。同时,他也展现出不服输、敢自嘲、勇于挑战的正面形象。如今身为上海市足协副主席的他,一边深耕青训、助力足球发展,一边借助综艺平台扭转中国足球的负面舆论,让更多人看见足球人的坚守与热爱。

其实运动员跨界进入文娱领域早已不是新鲜事,并且早已出现了一批成功范例——跳水冠军田亮凭借《爸爸去哪儿第一季》出圈走红,

还在《中国星跳跃》中担任教头;拳击冠军邹市明带着家人登上《爸爸去哪儿第三季》《女婿上门了》等节目,以鲜明的个人特质收获大量关注;乒乓球冠军陈梦亮相《今夜喜友秀》表演脱口秀,大方分享赛场与生活,打破“运动员必须朴素”的刻板印象。到了短视频与直播时代,张国伟凭借幽默性格在综艺与短视频平台双双走红,管晨辰、张家齐等年轻运动员也通过直播、短剧等新形式找到适合自己的跨界方向,让运动员的跨界之路越来越宽广。

综艺和体育本来就很难投缘,竞技感、真实感都是观众爱看的亮点。运动员靠着本色出镜,既能延续赛场上的人气,也能让大家看到更立体的自己,尤其是王濛、范志毅这种,玩归玩、闹归闹,始终没丢体育人的初心。不过,运动员跨界这事,一直都伴随着不同声音。有人觉得他们不好好待在体育圈,跑来娱乐圈是“不务正业”,可大家往往忽略了最现实的问题:每年都有几千名专业运动员退役,他们离开赛场后如何快速融入社会成了难题。王濛、范志毅他们愿意走到台前,为同行探路,让大家知道——运动员的人生不止一种模样。



最近,奥运冠军王濛凭借《乘风2026》里反差十足又耿直鲜活的表现刷屏热搜,很多人只看到她综艺出圈,却不知道她站上娱乐舞台,并非为个人名利,而是为身后一群退役运动员寻找生路。此前,范志毅也在《主咖和Ta的朋友们》《哈哈哈哈哈》等综艺里凭真实圈粉。两位体育名将跨界破圈,不仅展现了运动员的多元魅力,更为无数退役从业者探明了转型新路。

王濛在舞台上认真唱跳《心愿便利贴》,耿直吐槽节目流程,自带喜感又格外真实,打破了大众对奥运冠军的固有印象。据了解,她的每一次热搜、每一份商务合作,其实都是为了她创办的公司里的退役运

## 在文武间寻找平衡 在技巧和人物间搭建桥梁 ——从郝帅饰演的白玉堂说开去

◆ 崔宁

上海京剧院的连台本戏《七侠五义》自2017年复排以来备受瞩目,作为海派京剧的经典保留剧目,这出戏不仅以惊险刺激的开打、引人入胜的机关布景征服了观众,更是以行当齐全的演员阵容展现了上海京剧院的人才储备。其中,武生郝帅在下本中饰演的锦毛鼠白玉堂,是全剧最为耀眼的看点之一。

《七侠五义》上下本的角色分配独具匠心:郝帅在头本中饰演南侠展昭,下本中摇身一变为锦毛鼠白玉堂。这不仅是角色的转换,更是两种侠客气质的精准拿捏:展昭沉稳持重、侠肝义胆、剑术精湛,白玉堂则心高气傲、锋芒毕露,是桀骜不驯的“江湖中人”;他们一刚一柔、一稳一疾,同一演员要在上下两本中呈现截然不同的性格与风貌,这对表演提出了极高的要求。

更值得注意的是,上本中的白玉堂由优秀的文武老生傅希如饰演,下本则由郝帅接棒。观众很难不将两本的白玉堂进行对比:上本的傅希如以潇洒俊逸见长,文武并重;下本的郝帅则以武戏取胜,凌厉刚猛。两位演员虽风格各异,却在人物性格的底色上一脉相承——都是那个“少年华美,气宇不凡”却又心高气傲的“锦毛鼠”。郝帅不仅在武戏上接住了上本的光环,甚至在一些高难度技巧上愈加发展,让角色从“侠”的层面过渡到“义”的升华,完成了人物从意气风发到悲壮赴死的完整弧线。

郝帅的白玉堂最令人难忘的无疑是“三探冲霄楼”,这是全剧武戏分量最重、技巧难度最高的华彩篇



章,也是对演员技巧呈现、人物塑造和舞台掌控力的全面考验。他在“探楼”过程中设计了动静结合的“走边”处理:初探时运用茹派“响边”,节奏铿锵、动作利落干净;二探时转为盖派的“哑边”,相较初探时更为谨慎、机警,于无声处见功力,在情节中融入串飞脚、躺飞脚、旋子等技巧;待到高潮部分的三探,边唱边舞的三套打斗与“耍枪花”惊险火爆,一气呵成。难得的是,每一套武打程式都是为白玉堂的性格塑造服务的,他的倔强与无畏,他的侠义担当与宁折不弯的精神内核都在炫目的技巧中有了具象化的呈现。

作为一名以武戏见长的演员,郝帅在白玉堂的文戏处理上同样展现出了可贵的探索精神。特别是“吃鱼结义”这一场,几段唱腔不仅展现了白玉堂的侠义,更为后续“三探冲霄楼”的悲壮结局做了情感铺

垫。郝帅在唱腔和念白的细节处理上虽非无瑕,但跟以往的舞台呈现相比有了质的飞升,较为准确地传递了角色的情绪变化,让观众看到了一个有血有肉、有情有义、性格鲜明的白玉堂。这也体现了当下武戏演员面临的核心考验——从“炫技”走向“有戏”,从外在的技术层面走向丰盈的内心世界。郝帅在这方面的努力,也预示着他正在从一名“技巧展示型”武生向综合、全面的“人物型”演员迈进。

郝帅在刚刚落幕的第34届上海白玉兰戏剧表演艺术奖中荣获主角奖,其实,这不仅是对他个人的嘉奖,也是对《七侠五义》这台集结了武生、武旦、武丑、武花脸等众多行当、众多优秀演员的武侠大戏的充分肯定。他们,或许不是天赋异禀的“天才型”演员,但一定都是凭借着苦功夫、硬实力一步步走到台前的“实力派”。每一个旋子、枪花,每个翻腾跳跃都让我们看到了,即便伴随着伤痛与汗水,他们依然愿意为这些国粹瑰宝下足苦功,为这些文脉的传承拼尽全力!

从这个意义上说,郝帅的白玉堂虽不完美,却弥足珍贵。这个角色让我们看到了一位武生演员在艺术道路上的真诚探索:不满足现状,不回避短板,在文武之间寻找平衡,在技巧与人物之间搭建桥梁。这出戏、这个角色或许只是他艺术生涯中的一个驿站,但已经足以让人期待他的下一程了。当郝帅在冲霄楼中完成每一个高难度动作时,观众给予的掌声不仅是为他的技术喝彩,更是向这份坚守与执着致敬!

## 当「密室」困住神明

——《女武神》的权力、契约与救赎  
◆ 刘雨彤

午夜前的上海大剧院,瓦格纳的火焰仍未熄灭。沃坦在舞台中央的火环之中,独自吟唱漫长的告别。此时的他,已不再是那位高高在上、发号施令的众神之王,而更像一位被权力、契约与父爱共同困住的父亲。舞台另一侧,布伦希尔德被禁锢在密闭的电梯里。父女二人,一个被火焰围困,画地为牢;一个被空间锁住,无力挣脱。乐池里,弦乐、木管、圆号与竖琴等交织出火光闪烁、跳跃而后渐趋沉寂的音色层次。在沃坦无奈的告别和布伦希尔德的沉睡之后,音乐所展现出

的竟不是绝望,而是一种孕育于大调之中的希望。在历经五小时近乎苦修般的音乐朝圣之后,这一刻,仿佛也为在场听众留下了最后一抹短暂而神圣的慰藉。作为“拜罗伊特在上海”三年歌剧计划的第二部力作,瓦格纳歌剧《女武神》的全新版本在上海大剧院完成了世界首演。在这部乐剧创作问世170年后,瓦格纳笔下关于人性、欲望、权力与爱的深刻纠缠,终于在沪上的艺术星空完成了一次当代回响。

导演卡塔琳娜·瓦格纳将全剧的核心线索设定为一场“通关挑战”。序曲响起时,舞台全景式打开,一座蓝色游戏屋出现在观众面前,醒目的黄色标识“The Ring Game”直接点明了这一版《女武神》的基调:这不再是简单复现北欧神话的古典剧场,而是一个上下贯通、空间叠合、带有冷峻德国工业风的套盒迷宫。齐格蒙德首先以“玩家”的身份走上昏暗阶梯,进入这个由权力、欲望与规则共同构筑的奇幻空间。然而,在卡塔琳娜的设计理念中,“通关”从不意味着真正的“自由”。沃坦看似制定规则,却最终被规则反噬。弗丽卡也并非单纯阻挠爱情的反面角色,而是婚姻、契约与秩序本身。她的逼问让沃坦意识到,权力制度与自由意志无法兼得。

在这样一版高度游戏化、装置化的舞台中,乐池的稳定与清晰尤为关键。瓦格纳所谓“整体艺术”从来不只是舞美、戏剧、歌唱与乐队的简单相加,而是让所有元素在同一条戏剧逻辑中运转。许忠的歌剧经验,正体现在这样一种动态平衡之中。他执棒苏州交响乐团,并特邀拜罗伊特节日管弦乐团与

比利时皇家铸币局剧院的9位首席演奏家,这一“配置”在当晚显示出实实在在的分量。繁复的舞台装置并未遮蔽音乐本身,相反,乐队并非“通关游戏”的交响化背景,而是不断把观众带回戏剧逻辑与情感深处。在瓦格纳这里,歌者表达人物的“当下此刻”,乐队则揭示“未竟之言”。许忠没有让乐队淹没歌者,而是将“瓦哈拉动机”的庄严、“爱情动机”的柔软与“宝剑动机”的锋利彼此交织,形成神界荣耀与尘世爱情的正面对峙。也正是在这种层层推进的音乐张力下,布伦希

尔德的神性开始松动,她第一次听见人的痛苦,并由悲悯走向违抗。

全剧最动人的部分,仍然落在沃坦与布伦希尔德的父女告别。苏交音乐会版《女武神》第三幕,曾让我更集中地聆听唱段本身。而此次舞台版,歌唱者不再站桩式完成声乐表达,而是在陡峭阶梯、电梯与多层空间之间跑动、攀爬、拾取和投掷金苹果,使瓦格纳漫长的乐句在“身体力行”中承受动态牵引。凯瑟琳·福斯特饰演的布伦希尔德,最可贵之处并不只是她作为瓦格纳女高音的声量与锋芒,而是她能让声音从最初的神性明亮,逐渐转向人性的幽微深处。到了终场告别,其演唱不再只是高处的宣告,更像是一个倔强的女儿在父亲面前一点点放下盔甲。沈洋饰演的沃坦则呈现出另一种复杂性:其声音没有停留在众神之王的威权姿态中,而是在低沉、克制的线条里显出疲惫、迟疑与身不由己。他越是维持法则,越显出自身被法则反噬的困境。瓦格纳曾在谈及《女武神》创作时写道:“世间所有的哀伤,都能在这里找到最痛彻心扉的表达。”我想,在这个终场,那种哀伤,恰恰来自爱与惩罚,两者竟出自同一双手。

也正因此,舞台中央的魔火与另一侧密闭的电梯共同构成了《女武神》最后的悖论:救赎并未真正到来,却已被预告;自由尚未实现,却已在违抗中出现第一道裂缝。全剧结束时,密室与火焰困住的已不只是神明,也包括权力、契约与父爱本身。这版《女武神》最终让观众看到:真正的出口从来不是顺利通关,而是在无法逃离的契约中,仍有人愿意为他者承担代价,并各自在爱与惩罚之间承受孤独。