

# 不想困在过去 59岁的李若彤重新出发



▲李若彤

今年已经59岁的李若彤,凭借短剧《午后玫瑰》在荧屏再掀热潮。近日,该短剧在东方卫视黄金时段播出,收视率力压同时段传统电视剧,引发广泛关注。从短剧照进现实,接受媒体采访时,李若彤分享了一个“大女主”的心路历程。

## 从演员到监制,给自己制造新挑战

《午后玫瑰》是一部由李若彤监制并主演的女性励志短剧,讲述了由李若彤饰演的陈琳在遭遇家庭变故后,勇敢重返职场并通过一系列“打怪升级”实现自我价值的故事,展现了中年女性在困境中的成长与坚韧。

虽然每集时长仅约4分钟,或许未必完美,但这部剧通过紧凑的剧情和精准的镜头语言,成功吸引观众的注意力,打破了短剧“流水线作业”的刻板印象。精心设计的画面构图、考究的服装与道具设计,共同营造出高质量的视觉体验。

在市场反响方面,该剧去年8月在抖音平台上线后,播放量迅速突破1.9亿,近日在东方卫视黄金时段播出后,收视率力压多部传统电视剧,成为短剧市场的一匹黑马。其招商体量达到800万元,与周星驰的短剧持平,展现了强大的市场吸引力。

拥有“小龙女”这样深入人心的角色,李若彤出演短剧被网友称为“下凡”,她认为这样的说法太“玄幻”了,“每个演员如果能有一个角色被观众记住就已经很幸运了。不论剧集的长短,对于演员来说都只是创作角色的过程。‘艺术来源于生活’,对于我来说,长剧和短剧没有区别,都是一群热爱影像创作的人共同努力完成的作品”。这部短剧中,李若彤还尝试了从演员到监制的身份转变,“这是我给自己制造的新挑战,希望自己永远有新鲜的内容带给大家,而不是把自己困在过去”。

李若彤透露,做了监制之后,支出、时间控制、选角、选题、造型等方面,都给自己带来新的挑战。“让我知道了每一部作品的前期准备非常非常繁琐,也更理解了其他部门的难处。以前只是站在演员的角度,现在需要更多维度去看整个创作过程”。

## 人生虽已过半,但都不惧怕从头来过

女性话题是李若彤发自内心共情、想要给予关注并深度挖掘的题材,与流量无关。《午后玫瑰》女主陈琳遭遇家庭变故,作为40多岁的全职太太,担起养家重任,面对其他人的质疑和否定,依旧毫不犹豫重返职场。

李若彤表示,女主陈琳就是自己心目中的大女主,“可能和我自己的经历有关,我经历过低谷,靠着自己的努力去面对并逃出困境,现在内心也非常强大,无论再面对什么困难都可以重新站起来。我希望能够感染更多的女性,遇到困难的时候也能和我一样。当然,流量高意味着越来越多的人愿意关注这个话题,我热爱内容正好也是大家想看的,这对我来说真的很幸运”。

“我当初第一次看到‘午后玫瑰’这四个字的时候,觉得这不就是我吗?人生过半,我还能重新出发,什么时候开始都不晚。”李若彤告诉记者,角色也给自己带来收获,“我和陈琳都有重回职场的经历,也听到过一些质疑的声音,但我们都不怕从头来过。陈琳对我来说像另一个自

己,我从她身上感受到很多力量”。

李若彤开心地表示,这也是自己踏入短剧赛道后遇到的第一个角色,整个创作团队共同收获了观众的认可,除了成为国家广电总局网络视听精品节目之外,最近还在卫视上星播出,收获了很棒的收视率。对整个创作团队来说这都是很大的鼓舞,大家都很高兴很感动。

生活中的李若彤是粉丝心目中的冻龄女神,她也保持着极其自律的运动与饮食习惯。她表示,其实自己比较幸运,都不用“自律”,因为从小就发自内心热爱运动,跑步、跳绳都会觉得快乐。面对有的人很难坚持运动的问题,李若彤也和大家分享秘诀:“我也是从34岁才开始系统健身的,但一直坚持到现在,所以什么时候开始都不晚。在这个过程中,试着给自己设立一个个简单的小目标,让成就感来得简单一点就更容易养成习惯。”她还说,“动起来”和“健康吃”这两件事,是保持好心情的方式,还有就是,一定要尽量保证充足的睡眠,这是健康的本线。

## “闯”的动力和勇气来自观众的正向反馈

“闯”的勇气来自哪里?李若彤表示,这些年写书、出书、做节目策划人、发自己的第一支个人单曲、监制短剧……每一次自己跟随内心兴趣去做新的尝试之后,影迷都给了自己足够的正向反馈,这也给了她“闯”的动力和勇气。“如果我以往的任何角色,能够给观众留下印象,这就是我作为演员能收获的最宝贵的动力来源。”

《午后玫瑰》也是我跳出演员身份,第一次尝试监制,参与全部流程的创作。这部剧收获的网络播放量、卫视收视率,是我未来尝试更多可能性的勇气来源”。

此前李若彤已经在文旅、健身打卡等短视频赛道上进行深耕,如今发力短视频赛道,在她看来,就会尽自己最大的努力看到这条路远方最美的风景。“我59岁,不想给自己预设一个‘导航系统’。”李若彤表示,“如果在这个过程中发现了旁边道路上吸引我的景色,也不介意再调头回来,去另一条路上走一走。”

李若彤披露,自己曾经有过饱受抑郁症困扰的至暗时刻,甚至曾有过结束生命的念头。如今

回看,她也分享了自己如何战胜内心困扰的经验:“首先,运动。我很幸运,在低谷的时候就拥有了运动的习惯。有健康的身体,就算心理出了问题,也足够支撑我慢慢恢复。其次,家人的陪伴和支持,朋友的分享和鼓励,对我都很重要。还有,给自己找一个寄托。哪怕是一些小任务小目标,比如我明天一定要走出这个家门出去溜达一个小时,这也是动力。当年我还尝试煮菜,每隔几天就要求自己学会一道菜。”

如何彻底和负面情绪“分手”,李若彤建议,试着做一个“选择性健忘”的人,忘记不该记住的,这样负面情绪不会在自己脑袋里停留太久。“当年医生和我说,要经常告诉自己三个字‘无所谓’,不要把自己或任何一件事、一个人看得太重;找一位你真正信赖的家人或朋友去倾诉,如果没有这样的人,没关系,告诉自己‘无所谓’;最后,如果觉得自己已经出现了抑郁症状的话,请一定要认真对待,寻找专业人士给出最优的治疗方案,别抗拒,别害怕”。

据《扬子晚报》

## 国内首档市场监督管理纪录片 《你好,12315》正式上线

本报综合消息 继《守护解放西》后,哔哩哔哩再推出同类自制出品纪录片,以市场监督管理为主题的纪录片《你好,12315》近日正式上线。

这是国内首档市场监督管理纪实节目,选取上海、湖南长沙、云南芒市三座城市,聚焦当地市场监督管理局,将镜头对准工商、质检、食品药品、物价以及知识产权等领域的一线监督人员,展现他们真实的工作日常。

区别于传统印象中严肃、沉重的社会现实类型纪录片作品,该片有着更年轻化的表现形式,以生动、温情的叙事视角,讲述一桩桩真实鲜活的消费者权益案件,展现普通老百姓的生活百态,也开启一扇窗,让观众了解到一线市场监督管理人员的具体工作。

## 分类广告

订版电话:8888315 13953667072

家政/房产/婚介/招聘

家政月嫂托老保洁维修8600137

招商/维修/礼品回收

提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。