

漫谈·我与舞台

# 朱洁静：享受在舞台上的时光

## ·人物简介·

**朱洁静**：上海歌舞团副团长、首席演员，上海市舞蹈家协会副主席。曾三次荣获中国舞蹈“荷花奖”表演金奖。代表作品《朱鹮》《永不消逝的电波》《霸王别姬》《天边的红云》等。荣获中宣部“四个一批”文化名家、全国五一劳动奖章、全国艺德标兵、上海市领军人才等诸多荣誉。其领衔主演舞蹈作品《晨光曲》《朱鹮》《碗步桥》，三次亮相中央电视台春晚舞台。

口述：朱洁静 上海歌舞团副团长  
记录：徐荣木

在2023年央视春节联欢晚会上，由我领衔主演的舞蹈作品《碗步桥》亮相了。碗步桥是江南一种最富有诗意的桥梁形式，流水间隔着石桥，行人得小心翼翼跨过石碗。舞蹈表现的是一幅天人合一、水载万物、美轮美奂的江南美景图，寓意着华夏民族的生机与活力，牵动着海内外华人的思乡之情。

这是我第三次走上央视春晚舞台，这一次的美之呈现，又获得许多观众的赞叹与关注，颠覆了一些舞蹈曲高和寡的小众印象，这支舞也成了春晚最受欢迎、好评度最高的节目之一。其实，这至美舞蹈来之不易，背后的艰辛付出只有我自己最清楚。

## 成功的舞者，对自己无比苛刻

20多年的舞蹈生涯，我一直坚持自律，尤其严格控制自己的身材，保持纤细轻盈的状态，因为身体本身也要像一件艺术品一样呈现给观众，你身体稍微多了几块肉，观众的眼睛就一目了然。但由于长期练习累积成疾，我的手和脚青筋暴露，伤痕累累，大脚趾关节严重变形，医学上这个叫拇外翻，有些人是遗传的，但是我后天练成的，大概是小时候方法不对，没有及时矫正，如今骨骼畸形的情况越发严重，所以夏天不能穿凉鞋，不太敢露出来。

你问我学舞苦不苦，业内人士都懂，学舞蹈是辛苦的。

回忆学舞的初衷，我当初的动因却出奇的单纯，6岁那年，我得到爸妈给的一份礼物，是一件



非常漂亮的裙子，装裙子的袋子上印着上海第一百货，可能在上海还有更好看的裙子，心想，我要跳舞，跳舞就可以穿更多的漂亮裙子。

1995年的时候，我9岁，偶然看到嘉兴少年宫张贴的一则上海市舞蹈学校招生公告，就怀揣一种天真美好的梦想，从浙江嘉兴来上海报考。3000多个孩子中录取30个，而我的名次竟比较靠前，深感幸运之神的眷顾。然而，从练舞的第一天起，所有的美梦都碎了，这里根本没有漂亮的裙子穿。我和其他孩子一起，在木地板上光着脚，每天站在把杆前，挺胸抬头收腹，有时候一站就是一节课，一个动作练几天，枯燥乏味，还有永无止境的脚板擦地，木地板并不十分光滑，偶有一些细小的刺，很长一段时间我一回宿舍就挑刺，真的很痛。

更残酷的是，作为舞蹈演员对饮食要求是严苛的，早饭包子不能吃肉，只能吃半个包子皮，吃饭也有限制，不能多吃，彼时，正是少女长身体的时候，有时忍不住藏点零食，一旦被老师发现，逃不过罚跑。

控制饮食，归根到底还是为了形体标准。老师每天都会给我们测量体重，如果超过了，就要被罚。其实，严是爱，松是害，学习舞蹈是我自己的选择，所以，再苦再累也咬牙忍着，无怨无悔。

经过多年军事化一般的刻苦训练，我16岁就成为职业舞者，24岁成为上海歌舞团首席演员。如今几十年过去了，往事记忆犹新，成功的舞者一定是对自己非常苛刻的，直到现在，我演出前，都是不吃任何东西，甚至连水都不多喝，习惯成自然。

学舞蹈虽然辛苦，但却融进了我发自内心的热爱，我从没想过要放弃。

## 希望更多人关注舞蹈

我是幸运的，从小学徒到歌舞团首席，从群舞到“荷花奖”女主角，从舞者到市舞协副主席，从懵懂青涩少女到今天的青年舞蹈家，我一步步走到舞台中央，走进公众视野，我感恩老师的培育，用时间和努力来证明自己。

2009年，我在排练舞剧《天边的红云》时，膝盖髌骨错位，韧带严重拉伤。当医生严肃地告诉我，即使好了，膝盖也很难再承受力量，不能再跳舞了。我听到这句话后傻了，整整哭了两三天。我选择舞蹈作为自己的心头之爱，我身边的一切，生活圈子都是跟舞蹈有关系的，失去舞蹈我能干什么？作为一名舞者，舞蹈是我的生命啊，在之后的一段时间里，我情绪低落，在崩溃的边缘徘徊。我受伤的事怕父母知晓伤心，就一直瞒着他们，也不愿意见朋友。

那时我想，真不能跳舞了，我就开家奶茶店吧，或去外面教课。况且当年学舞蹈的同班同学，只剩下我和王佳俊两人还活跃在舞台上，多数同学已另择他业。但我知道，当我把自己都否定的时候，无人能帮你；而当所有人都否定你，你还是相信你自己的时候，你会无比强大。

冷静之后，我问自己：凭什么医生说不行就真的不行，我不去试自己怎么知道？第二天开始，我就积极地去接受治疗，每天按摩、针灸，去老中医那边刮痧。因为心中的信念支撑着我，我要重新回到舞台。休养一个多月后，我拄着拐杖跑回一趟团里练功房，对导演说：“你一定要等我啊，我肯定会好的。”只能看别人跳舞，对我来说分分钟都是煎熬，逃离现场后，我日复一日地进行高强度康复训练，经过五个月的复健，奇迹再现，肌肉萎缩的左腿还原成了几近健康的状态，

我还主演了红色舞剧《天边的红云》，这部剧也获得巨大的成功。不过舞蹈相对来说毕竟还是小众，在大众领域我仍然默默无闻。

2013年，我参加电视一档舞蹈真人秀节目《舞林争霸》，跻身全国四强，这是我一段从舞台走上荧屏，再从荧屏回归舞台的特殊经历，电视舞蹈选秀节目受众率之大、影响力之广、曝光率之高，是我当初没想到的，我仿佛一下子就火了。

我想，很多优秀的舞者在圈内很有名气，但老百姓不认识，观众看一场舞剧，不会关心舞蹈演员是谁，我的初衷是希望能通过电视这个平台，让更多人开始关注舞蹈、走近舞蹈。

## 舞蹈让我的心灵受到洗礼

如何让舞蹈作品走出“小圈子”，进入“大视野”，融入新时代，我希望所有爱跳舞的人能拧成一股绳，跳出中国舞者的一片天。

没想到，《舞林争霸》节目播出之后，反响强烈，很多媒体采访我时，都会问到所谓“一夜成名”的感受，问我会不会迷失。我觉得舞蹈和娱乐的天平，一旦心有旁骛，你的舞蹈就会变味的，而我只想为舞蹈鼓与呼，并践行之。

这些年来，我在国内各大舞蹈比赛中屡获佳绩，得到了业内许多专家的认可。我相继在舞剧《野斑马》《霸王别姬》《天边的红云》《舞台姐妹》《王羲之》《一起跳舞吧》《朱鹮》等诸多原创舞蹈大戏中担任女一号的重要角色。在“快餐文化”盛行的当下，绝大多数文艺作品生命周期短暂，禁不起岁月的检验，很快被大众遗忘，我深切地感到，我们需要经典的东西，经典方有持久的魅力。

随着频繁演出，名气的光环笼罩着我，不少人劝我放弃舞蹈，转行拍摄影视剧等，但我没有动摇，寂寞也好，诱惑也罢，一个人信念的方向不会轻易改变，我不因繁华、不为金钱而易匠心。

2018年，上海歌舞团出品的谍战题材舞剧《永不消逝的电波》，这部作品一举成了万众瞩目的大众化经典，被誉为“现象级舞剧”。

我饰演剧中的女主角“兰芬”，这是一次触及灵魂的“炼心”历程，对我而言，创排红色题材舞剧的过程就是一堂生动的党课，用自己最擅长的舞蹈去追求真理光芒的革命英雄致敬，通过一台戏，在舞台上，我伴随着一个平凡女人蜕变成了了不起的新中国女性，心灵受到洗礼，对我来说更是前进的力量。《永不消逝的电波》目前已在全国各地演出数百场，有些观众看了几遍。

现在，我非常享受在舞台上的时光，用身心、用情感去表演好舞台上的每一个人物，去攀登艺术高峰。

至此，只要我还跳得动，观众还在，舞蹈还在，我就在，而且我还要努力往前冲。同时，我希望用更多的时间搞好传帮带，培养更多年轻人，带着年轻人一起向前冲。使命在肩，奋斗不息。

## 女画家丁鼎：

# 以工写结合的笔墨探索作品生命力

画于我而言是一种享受，我在一笔一画、一点一线的律动中，获得了乐天自然、宁静恬适的意趣。

## 爱上画画源于父亲对我的影响

今年春天，我与父亲首次在南昌举办了“魅力红谷——两代琢墨·丁杰/丁鼎父女中国画展”，对我来说，这是一件非常有意义的事情。南昌一直有着丰富的文化传承和珍贵的人文印记，以滕王阁序“物华天宝，人杰地灵”“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的美誉流传古今。这次展览中，我和父亲一共展出了124幅作品，父亲主要展出了梯田系列、残荷系列、桂林山水系列。从他的画面中我可以感受到，父亲将自然大地的具象化描绘，当作心中最美的愿望，他笔下的画展现了大自然的坚韧，而留白的空灵让自然的神性在画卷中得到印证，行笔运墨苍润浑厚，虚实相生。他的画古法新意兼备，既具有鲜明的民族特色，又有时代精神和本人的风格。

相对于父亲的作品，我的作品中有对物象的写生，有技法的探索，也有观察视角的变化，有在创作道路上的寻觅与辗转，更有内心感受的欣喜与温暖。比如在《时令》那组作品中，我是以没骨的法，展示了以节气为元素所画的日常餐桌的一些食物，以及搭配当下季节的植物，这组作品在展览上受到了很多观众的关注，我想，这就是作品源自生活的力量，观者通过我的笔墨呈现寻找到了亲切和家常。用作品呈现生活中一点一线的艺术感思，是我探索实验的意识状态，也是自内而外成长真实状态。

这次画展，让很多观众不仅被展览的作品所吸引，也由衷地赞叹父女两代都是画家。

回顾我的绘画之路，也是受父亲潜移默化影响。他对艺术虔诚认真的态度影响了我对艺术创作的态度。艺术对于我们家来说，既是工作也是无处不在的生活，是喝茶吃饭都在讨论的日常，是生活中最热爱的事情。虽然父亲是画写意山水的，我是画花鸟的，在题材技艺上

不大相同，但我们在艺术精神的追求上是一致的，也可以说，他一直在引领着我，同时我也在对望着他。

小时候，父亲并不希望我从事绘画艺术工作，或许是因为他自己经历了绘画的历程之后，知道绘画是一件需要用极大精力全心投入的事业，做好这份事业，需要很大的毅力，常常需要脑力和体力的共同努力，艺术之路十分艰辛。但是，我偏偏希望能够从事绘画工作，也许是从小耳濡目染，从小天天看父亲画画写书法，父亲用蝇头小楷抄写《水浒传》，小时候我很好奇，他用指甲当砚台调色，怎么能写出如此小又好看的书法作品。父亲从30岁时起笔，写了27回，后因工作调动搁笔北上……后来又书写了73回，近70万字，整部书的书法作品长共186米。这蝇头小楷长卷，凝结了父亲多年的心血，他的手写出了老茧，有时候，每天坚持写14个小时。共一百余万字、一百回的《水浒传》书法长卷，气势恢宏，字数体量上如此之大，而每个字又如此细微精致，字字端正有力，结体遒劲，让人叹为观止。父亲画画常常画到深夜，他对艺术的认真严谨态度深深地影响着艺术，没有想到的是，后来，画画也成了我的职业，如今我和父亲常常一起去写生，各画各的，然后画完互相会提意见，一起探讨。

这一次我与父亲的作品一起展出，“两代琢墨”构成了我们父女间亲切的对话，我想，这是中国画在两代人中的巧妙传承，以及两代人对中国笔墨共同切磋琢磨的美好愿望。

对我来说，作品的陈列整理，既能回望当初画时的记忆和感觉，又能从一个角度重新认识自己的作品，激励我在更广阔的艺术道路上继续前行。

## 借助花鸟题材表达观念和思想

近些年，我在传统中国花鸟画的情趣上进行了探索，用工写结合的笔墨去延续宋代花鸟画的高古淡远，在追求笔墨的同时做一些构图上的布局和尝试，用点线面的关系构造出一种抽象又具象的风格图像。

远在唐代，画家张彦远在《历代名画记》中最早记载了“花鸟”这一画科的名词。宋代《宣和画谱》中，十门绘画中，画科竟有五门属于花鸟画科。

宋代“院体派”花鸟鸟经典兴盛，严谨细腻，精工富丽。元代“文人派”花鸟鸟寻求古意，逸气生机，博古潇洒。宋元花鸟虽有工写之分，但均在“意”的表现上出色极致。到如今，花鸟画经历了时代的演变和开拓，其题材、风格、表现方法都在随之发展扩大。

在我出版的画集《筑巢画心——丁鼎花鸟画集》《觅归趣》都是一种创新性的探索尝试，融入了一些泼彩撞色的技法，细笔禽鸟与渲染的彩墨相互映衬，用传统的勾勒皴擦和画面的色彩肌理，呈现出一种传统当代并行的画面，从而产生疏离又融合的视觉效果。最近我又找到一种更广阔的视角去看自然，继《旋律》之后的《一方天地》系列，用鸟、网线、建筑这种点线面的关系构建视觉上的冲击力，渴望展现一种更加开放而别样的构图形式，表达了春意盎然的气息，透露出温暖与希望。

我想借助花鸟题材表达自我对当代生活的观念和思想，将花卉树木作为艺术比喻，将禽鸟动物作为意识承载，将画面传达出故事性的述说。我希望在我的作品里，都能融进有关生命、生活、家庭等思考，这也是我作画一直以来的追求。

## 生活的阅历会帮助我寻找和表达美

所谓画家，画心也。最初画《巢》系列作品的灵感，来自一个冬日的傍晚，那时候我初为人母，我在站台上等着公交车，盼望能够早点回家看到孩子。突然看到不远处有一只喜鹊，嘴里衔着食物，它飞到一棵树的巢上停了下来，给巢里的小喜鹊喂食。就在这一瞬间，我的内心被打动，感觉自己就像这只觅食归巢的喜鹊，我也想起家中嗷嗷待哺的孩子，她不正也在等待着自己的母亲回去吗？

从那日开始，我便开始仔细观察巢，特别是在冬天，巢会更清晰地出现在我的视野中，没有了春夏的郁郁葱葱，只有万千粗壮的枝干，一个或几个巢毫无保

留地呈现在树的枝丫间，远远望去，仿佛就是宣纸上尚未润开的墨团。看到一个个巢，总是觉得它们是有力量的，不畏凛冽的寒风，这些都给了我创作的冲动。

《巢》系列作品能够诞生，与其说一个意外，不如说是自己心态的凝结，是生活的阅历帮助我在绘画中发现和表达美。近两年，我持续创作了一批与巢相关的作品，在我看来，作画的过程就是一个“格物”的过程，绘画的本质是要依存画家自我心境的存在，真实展现自己内心渴望诉求的声音。

我的导师是中国美术馆馆长吴为山，他曾这样评价我的作品：丁鼎以一颗文心来描绘她心中、眼中的世界，特别是她在大自然当中找到了一个最深刻、最永恒的主题——爱，这个爱包含了人类对大自然的爱，人类对鸟类的爱。丁鼎在对物象的表现当中把鸟所生存的环境，鸟的繁衍，鸟的生命，鸟的爱都刻画生动，她借鸟的主题来表现了伟大的母爱……

吴老师的评价，将激励我在生活中去探索，去寻找艺术之美。

有人问，如果在画画时，遇到瓶颈时，我会怎么做？我会选择看书，看展览，或者出去写生，从大自然当中汲取灵感，从外事造化中得到心源，创作需要多思考，思考是向外和向内的兼容。

在我看来，画家是一个创造性的工作，很多时候，创作也会经历痛苦的过程，创作作品的时候，也会不断地推翻之前的设想，我认为好的创作是在一次次“重生”中获得的。

在画出一个自己满意的作品或者完成了一个大家认可的系列之后，再去进入下一个创作阶段，有时就会面临瓶颈，因为真正艺术家不希望过多重复同一个题材和同一种风格，接下来，我希望打破原来的自己，画出更有新意的作品。

我始终相信，画境由心境造，绘者情感与笔下的画面是紧密相连的，画家的心是真实清静，画面才能朴实而让人感动。假如有观者能从我的画中看到一种温暖与意趣、一种爱与担当、一种对自然生命的感悟，我想，这将对我的作品最大的肯定和鼓励。



《巢》系列作品之一

## ·人物简介·

**丁鼎**：国家二级美术师，中国艺术研究院国画院专职画家，中国美术家协会会员，中国工笔画学会理事，中国女画家协会会员，国家画院青年艺术中心画家，中国画创作院青年画院艺委会委员。学术论文和作品多次发表于《美术观察》《美术》《中国书画》等国家核心期刊。出版个人画集《线语清唱——丁鼎写生花卉集》《筑巢画心——丁鼎花鸟画集》《觅归趣》等。

记录：中国妇女报全媒体记者 陈姝  
口述：丁鼎 画家

独白