



“狠人”王媛可谈戏里戏外的职场妈妈角色：

尊重自己的选择，什么都不要惧怕

“又是一个狠角。”在出演过《延禧攻略》的纯妃之后，王媛可似乎已经和“狠角色”挂上钩。谈到自己在新剧《我是真的爱你》中出演的陈娇蕊一角，她说这同样是一个“狠角色”，不过是“狠”在外柔内刚和对自己的严格要求。

近日，王媛可在东方卫视组织的群采中接受了齐鲁晚报·齐鲁壹点记者的采访。同为职场妈妈，王媛可说自己对陈娇蕊这个角色感同身受。“想要在职场上证明自己的价值，同时作为母亲又想把所有的爱都给予孩子，这两种心理一直交战着。职场妈妈那些不为人知的不易之处，只有做了妈妈才有这样的体会。”



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 刘雨涵

不要和自己较劲

作为一部都市女性剧，《我是真的爱你》展现了三位不同类型的女性形象——彩妆品牌销售总监萧嫣（刘涛饰）性格独立直率，做事果决，内心强大。她还是“铁丁”一族，平生最怕应付小孩，可偏偏被公司安排管理一家月子会所；全职妈妈尤雅（李念饰）是时尚辣妈，性格乐观开朗，享受与孩子在一起的时光，然而，丈夫公司破产，打破了生活的平静；职场妈妈陈娇蕊（王媛可饰）外表柔弱但内心强大，不过在坐月子期间，她患上了产后抑郁症，与丈夫陷入婚姻危机。三位女性面对各自的人生课题，互帮互助，见证彼此蜕变，也重拾自信。

王媛可对于自己饰演的角色分析说，陈娇蕊外柔内刚、本质善良，但同时又是一个职场强人。“陈娇蕊在剧中一直都在平衡家庭和工作之中自我纠结，然后她实现了自我消化，自我和解，最终自我救赎。”

在职场上，王媛可饰演的陈娇蕊和刘涛饰演的萧嫣亦敌亦友、相爱相杀，而角色身上的腹黑属性，又和她在《延禧攻略》中饰演过的纯妃有几分相似。王媛可说，自己其实特别想演温婉类型的角色，但是往往找过来的恰恰都是狠角色。“因为之前演过这样的角色深入人心了，后面容易有很多类似的角色找到你。其实纯妃这个角色也是看起来外柔内刚，但本质还是善良的，只不过是最后有了一些变化。而在陈娇蕊身上，我觉得她是一种积极向上的态度，她是对自己的蛮狠的，努力达到自己想要的状态。虽然她在职场上和萧嫣有交锋的时刻，但也有互帮互助的感觉，好在结局是完美的，她们互相和解了。”

不过正是因为对自己的这股

“狠”劲儿，陈娇蕊得了产后抑郁症。“她一直想平衡工作和家庭，但发现很难，于是纠结、较劲、想呼吸，终于把自己憋成了产后抑郁症。”王媛可也见过身边的朋友出现类似的情况，“产后妈妈多多少少都有一些敏感，她们所有的关注都放在了孩子身上，想要把所有的爱全部都给孩子，这个时候她们会比较脆弱。妈妈们希望在有压力的时候，能得到一些抒发，能有一个人倾诉，而剧中的陈娇蕊恰恰没有找到抒发和喘息的机会。”

对于产后抑郁症，王媛可给出的建议是不要太过于跟自己较劲。“为什么会出现严重的抑郁和焦虑？就是因为自己消化不了，才会产生那样的心态。”

育儿男女平等

生活中的王媛可有一对双胞胎儿子，和陈娇蕊相比，她所经历的迷茫、纠结和痛苦，只多不少。出演这个角色，也像是王媛可对于自己初为人母那个阶段的一种回顾和梳理。“我跟这个角色的经历和感触有很多非常相似的地方，同样做了妈妈，又面临很长一段时间不能工作，又重新复出回归。想要在职场上证明自己的价值，同时作为母亲又想把所有的爱都给予孩子，这两份心理一直交战着。职场妈妈那些不为人知的不易之处，只有做了妈妈才有这样的体会。”

生产完刚满5个月，王媛可就复出了，当时接拍的第一部戏是古装剧《秀丽江山长歌行》。一开始王媛可正在犹豫要不要去拍戏，正处在哺乳期的她会不会给剧组带来麻烦。那部戏的制片人和主演是林心如，同为女性，林心如给了王媛可最大的理解和支持，让她带着宝宝和家人一起进组。“在八年前，我觉得剧组能够主动提出这样的方式让我去参演，真的很感激。无论是花费还是投入，让我觉得这个剧组真的很

爱演员。现在有更多的剧组能给正在哺乳期的妈妈带来很多方便。”

于是她带着宝宝进组，成了一个背奶妈妈。新剧《我是真的爱你》中，陈娇蕊在工作过程当中溢奶渗透到衣服上而被同事提醒的尴尬场景，王媛可也都遭遇过。她回忆说，刚刚复出拍戏时正值9月份，他们要在地下室裹着很厚的好几层衣服拍摄，非常热。“那时大概需要一两个小时就吸一次奶，但是条件不允许，我觉得让所有人在现场等我特别不好意思，就基本上在中午午休的时候完成这项任务。但后来随着哺乳的时间拖延得越来越久，奶水就已经不足了，基本没有了，当时觉得对不起两个宝宝，就很揪心。”

事业和家庭之间的那个平衡点，王媛可寻找了很久。之前王媛可有一次两个戏连在一起拍，中间有五个月的时间没能回家。当她拍完戏回到家时，孩子已经跟她产生了陌生感，让她特别痛心。从那时她就下决心，要把自己的拍戏时间调整过来。为了能够更

多地陪伴孩子，她现在把工作时间几乎减半。“以前一年一直在拍戏，有了孩子之后，我可能只有一半的时间在工作。还好演员的职业不像陈娇蕊一样需要每天上班，我的时间相对来说好规划一点。所以就尽量趁孩子寒暑假的时候出来工作，这样不会耽误陪伴他们的时间。”

王媛可和丈夫都是演员，他们夫妻之间达成了一个共识：最好留一个在家里陪伴孩子，不要两个人分散都去拍戏。“育儿是男女平等的，大家一起努力，一起付出，一起相互理解。”

孩子是最好的作品

通过这些作品，王媛可也希望能够帮助女性群体发声。“无论故事性还是戏剧性，《我是真的爱你》这个剧都比较接地气，很有生活感，也有升华的部分。女性观众应该都能在剧中看到自己的那一面，希望能够通过这个戏带动更多对于职场女性话题的讨论。”



《我是真的爱你》展现了三种不同生活背景的女性——丁克一族、职场妈妈、全职妈妈，她们都在互相跟自己的内心去斗争，最后跟自己达成了和解。不管选择何种生活模式，王媛可说，“尊重自己的选择非常重要，剧中三个女性角色都想努力做好自己。”而剧中所展现出来的来自生育、事业、婚姻等对女性的多重压力，王媛可也希望观众不要产生畏惧、恐慌心理，而是能拾起勇气。“当现实生活来临的时候，不要惧怕，要去面对。针对自己的情况去做好选择，而且既然选择了，就不要退缩。”比如自己为了能够照顾孩子而选择工作减产，在王媛可看来，这不算是一种牺牲，而是一种权衡之下的选择，“我觉得每个女性在作为妈妈的过程当中都要克服面对。”

不论是大女主的古装剧，还是现代都市的女性群像剧，女性题材的影视作品成了如今的关注热点和爆款制造机，这也给各个年龄段的女演员提供了更多的演出资源。王媛可曾经在《我就是演员》节目中诉说自己曾经11个月没有戏拍，只能自己在家对着镜子演戏，引发了舆论对于“中年女演员生存危机”的大讨论。如今距离节目播出已经过去了三年的时间，王媛可表示，如今她感受到了30+年龄段的女演员在演艺圈的资源得到了改善，同时她也一直在努力调整自己的状态，“各方面都在尽量保持一种好的心态和状态，蓄势待发，期待着更好的机会。”

谈到自己的孩子，王媛可的语气立马变得温婉柔软起来。她说两个双胞胎儿子虽然出生时间只差了三分钟，但是性格却反差很大。“哥哥相对来说会沉稳一些，会懂得谦让，也会思考，但弟弟是那种混世小魔王，很调皮的。”大部分时候，王媛可都是一个温柔的妈妈，而当要对付熊孩子的时候，她也会使出凶悍的一面来，“妈妈们都是有两副面孔的。”

王媛可笃定而自豪地说，“这两个孩子是我最好的作品”。她说自己当初其实也像陈娇蕊一样，在还没有做好准备的时候就成了妈妈。“你还在为自己的事业做规划的时候，这样的作品就突如其来地来到你面前，那么我就勇敢去接受他们。我觉得这样一个作品，是我最有成就感和幸福感的。”