

前几年，“中生代女演员求戏拍”话题时常在各类采访、活动报道中出现，引发网络热议。最近两年，这种情况越来越少，不少中生代女演员亲身证明，只要演技过硬，就不缺机会，所谓“爆红”“翻红”只是时间问题。

她们中，有人在话剧舞台大放异彩，回到影视圈后大秀演技；有人早年成名后回归家庭，人到中年重返片场小试牛刀，奖杯居然也跟着来了；有人出道爆红后没能续上人气，蛰伏多年迎来演艺事业翻身之作……“她”力量要靠实力彰显，能抓住机会，才能拥有运气！



秦岚



张小斐



童瑶

袁泉与章子怡、梅婷、胡静、曾黎、张彤、秦海璐并称中戏1996级的“七朵金花”，表演能力刚入行就获得了业界认可，《春天的狂想》《美丽的大脚》等电影让她拿下金鸡奖、百花奖的最佳女配角奖。在话剧舞台，袁泉也是拿奖体质，获得了中国话剧金狮奖、中国戏剧梅花奖等最高级别的奖项，话剧《简爱》是其代表作。

2010年，与夏雨的女儿出生后，袁泉减少了影视演出，一度远离大众视野。直到2017年，袁泉出演了爆款剧《我的前半生》，她对“中国好闺蜜”唐晶的诠释赢得一片叫好。最近两年，袁泉保持着一年一部剧的稳定输出，在近期播出的《相逢时节》中，袁泉与雷佳音演绎了一出现代版“罗密欧与朱丽叶”的故事。

《中国机长》《囧妈》《1921》《中国医生》等爆款片中都出现了袁泉的身影，虽然戏份不多，但足够出彩。凭借《中国机长》中乘务长毕男一角，袁泉时隔17年，再获金鸡奖、百花奖最佳女配角奖。

### 【袁泉】 拿奖体质稳定输出

袁泉与章子怡、梅婷、胡静、曾黎、张彤、秦海璐并称中戏1996级的“七朵金花”，表演能力刚入行就获得了业界认可，《春天的狂想》《美丽的大脚》等电影让她拿下金鸡奖、百花奖的最佳女配角奖。在话剧舞台，袁泉也是拿奖体质，获得了中国话剧金狮奖、中国戏剧梅花奖等最高级别的奖项，话剧《简爱》是其代表作。

2010年，与夏雨的女儿出生后，袁泉减少了影视演出，一度远离大众视野。直到2017年，袁泉出演了爆款剧《我的前半生》，她对“中国好闺蜜”唐晶的诠释赢得一片叫好。最近两年，袁泉保持着一年一部剧的稳定输出，在近期播出的《相逢时节》中，袁泉与雷佳音演绎了一出现代版“罗密欧与朱丽叶”的故事。

《中国机长》《囧妈》《1921》《中国医生》等爆款片中都出现了袁泉的身影，虽然戏份不多，但足够出彩。凭借《中国机长》中乘务长毕男一角，袁泉时隔17年，再获金鸡奖、百花奖最佳女配角奖。

### 【陶虹】 起点够高演技能打

与袁泉相似，陶虹也是一演戏就拿奖。陶虹的演艺生涯起点很高：21岁出演姜文导演处女作《阳光灿烂的日子》里的“北蓓”一角；25岁凭借《黑眼睛》斩获华表奖、金鸡奖最佳女主角奖；26岁在爆款剧《春光灿烂猪八戒》中饰演小龙女走红；29岁凭借《空镜子》获得飞天奖最佳女主角奖。

2008年，与徐峥的女儿出生后，陶虹将大部分精力放在家庭上，虽然出现在徐峥主演的《泰囧》《无人区》《港囧》等作品中，但都是客串性质。直到2019年，陶虹与黄磊、海清、沙溢等演员合作出演了爆款剧《小欢喜》，她饰演一个掌控力极强的母亲，细致演绎了她与女儿从关系恶化到彼此和解的过程。陶虹凭借该剧获得了第26届白玉兰奖最佳女配角奖。

再度走入大众视野后，陶虹在电影圈也不再玩票了。她与冯绍峰、黄觉主演的犯罪悬疑片《被害人》将于今年4月在全国上映。算下来，陶虹已经有20年没拿过电影类大奖了，这次她能否验证“一演戏就拿奖”的传说呢？

### 【姚晨】 话题女王状态回归

姚晨和闫妮一样，曾是情景喜剧的代表演员。《都市男女》《炊事班的故事》《武林外传》《卫生队的故事》让姚晨在职业生涯早期立起了笑星人设。姚晨真正大火是在2009年，她与孙红雷主演的《潜伏》堪称国产谍战剧的扛鼎之作。凭借该剧的影响力，姚晨成为国内一线女明星。之后，姚晨更多涉足电影圈，《搜索》《控制》《风暴》《九层妖塔》等作品不断，但爆款不多。

2019年，姚晨凭借爆款剧《都挺好》再火一把。她饰演集叛逆、独立、坚强于一身的金领女强人苏明玉，角色的命运引发全民关于原生家庭问题的探讨。最近两年，姚晨接连出演了《山海情》《假日暖洋洋》《私奔的外婆》《摇滚狂花》四部剧，电影的产量和戏份都有所增加。毫无疑问，姚晨回血了！

### 【秦岚】 职场御姐找对戏路

2010年之前，秦岚曾有过两次人气爆发，都是琼瑶剧：一次是在2003年，《还珠格格3》播出，秦岚饰演的知画，看似楚楚可怜，但为生子受宠不择手段；另一次是在2007年，《又见一帘幽梦》播出，她和张嘉倪饰演一对姐妹，同时爱上了保剑锋。随着琼瑶剧走弱，秦岚的演艺事业也变得不温不火。2018年，秦岚出演了爆款古装剧《延禧攻略》，迎来了事业第二春。她饰演的富察皇后温文尔雅、与世无争，承受着皇上的宠爱，也承受着丧子之痛。秦岚将角色的低调、聪慧和哀伤演绎得惟妙惟肖，成为不少观众心中的“白月光”。人气高涨的秦岚更登上了次年央视春晚舞台，与江疏影、景甜、王俊凯等合唱歌曲《我们都是追梦人》。

最近两年，秦岚出演了近十部电视剧，《怪你过分美丽》《理智派生活》《突围》等剧中的角色，帮助秦岚立起了职场御姐形象。找对了戏路和口红色号，一切都好办了！

### 【张小斐】 “伯乐”贾玲带红姐妹

在《你好，李焕英》席卷2021年春节档之前，没多少人知道张小斐，也没人知道

### 【姚晨】 话题女王状态回归

她和杨幂、袁姗姗、焦俊艳是北京电影学院的同学。但是，春晚的忠实粉丝虽然叫不出小品演员张小斐的名字，一定对她的长相不陌生。张小斐的伯乐是贾玲，2012年，她就跟着贾玲登上了北京台春晚舞台，之后加盟了知名喜剧节目《欢乐喜剧人》，再之后连续五年登上央视春晚舞台：《真假老师》《啼笑皆非》《婆婆妈妈》《一波三折》《喜上加喜》……贾玲通常负责抖包袱，张小斐则在一旁搭戏。张小斐每年都会在春节期间红几天，让观众印象深刻的还是她的大衣和口红色号。

2021年春节档，电影《你好，李焕英》让张小斐红透了。该片根据2016年的同名小品及贾玲的亲身经历改编，讲述了刚考上大学的女孩贾晓玲，意外穿越回到上世纪80年代，与二十年前正值青春的母亲李焕英相遇的故事。张小斐饰演乐观生活、无所畏惧的青年李焕英，并凭借该片获得第34届金鸡奖最佳女主角奖。

《你好，李焕英》之后，张小斐虽然没有更多影视作品续上，但热度着实不俗，拍摄时尚大片，承接广告代言，努力营销自己，大有成为时尚博主之势。张小斐的号召力也不容小觑，每次“营业”都会登上微博热搜榜，引发网友热议。

### 【童瑶】 “小章子怡”出品稳定

2002年，童瑶同时报考了北京电影学院和中央戏剧学院，并成为中戏专业课第一名。当时，童瑶走红是因为一场校园风波，以及她长得像章子怡所带来的话题热度。

2018年，童瑶在《大江大河》中细腻诠释了秀外慧中、持家有道的宋运萍一角，角色去世时更引发无数剧迷感慨落泪。童瑶也凭借该角色获得第25届白玉兰奖最佳女配角奖。《大江大河》的成功，让童瑶被市场看见，获得了更多演好戏的机会。童瑶与周迅、惠英红、赵雅芝合作的《不完美的她》，与潘粤明、陈数合作的《谁说我结不了婚》，与江疏影、毛晓彤合作的《三十而已》，与朱一龙合作的《叛逆者》都是品质不俗的话题之作。

尤其是《三十而已》，童瑶饰演的顾佳堪称完美人设，主妇的修行、语言艺术、“御夫”育娃等技能堪称满分。“顾学”一度在坊间流行。童瑶也凭借该角色将两年前拿到的白玉兰奖最佳女配角奖，换成了最佳女主角奖。去年，童瑶与海清、张颂文、冯绍峰合作了滕华涛执导的新剧《心居》，再度演绎上海女人的故事。据金羊网

要人气也要奖项

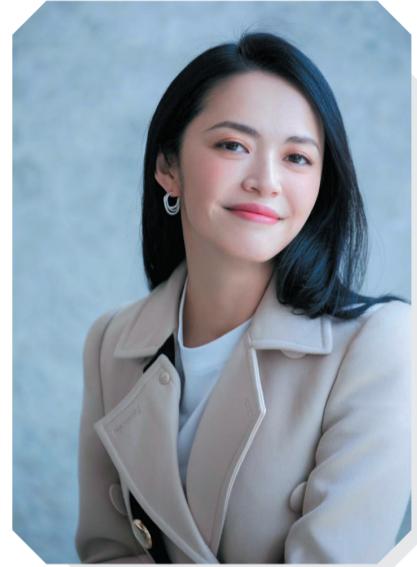
# 中生代女星集体发力



袁泉



陶虹



姚晨