



2025年6月,第二十七届上海国际电影节“一带一路”电影周颁奖典礼在上海大剧院隆重举行。演员忻灿身着寓意自然与文化融合的蓝色西装,与演员王李丹妮一同亮相红毯。当颁奖嘉宾宣布他凭借在电影《繁星之下》中的表演获得最佳男配角奖时,现场响起热烈掌声。“最真实的感受就是梦想照进现实。”忻灿在获奖感言中坦言,“因为我在去之前,从没敢想我自己会有缘该奖项,觉得能有个提名对我来说就已经算是莫大的鼓励了。”



忻灿在电影周现场。

## 从演艺舞台到宁夏乡土 演员忻灿的“双面人生”

记者 王敏 图片由受访者提供

### 01

#### 表演之路的 探索与成长

这个奖项的含金量不言而喻。本届“一带一路”电影周精选了15部主题佳作,由黄晓明、唐嫣、于适等知名演员担任推广大使。评审团对忻灿的表演给予了很高评价:“他充满灵魂的演绎不仅为影片注入了无可替代的质感,更深刻体现了‘一带一路’倡议所追求的民心相通与文化交融的精神内核。”这份荣誉,成为忻灿演艺生涯的一个重要里程碑。

忻灿出生于银川,高中毕业于宁夏六盘山高级中学,后赴国外留学。他的演艺之路始于2017年的选秀节目《星动亚洲》。当时他以一首《我爱你中国》打动评委尚雯婕,被指定为其中一支战队队长,并一路杀进总决赛。“那时候别说当演员了,整个比赛阶段我自己都是蒙圈的。”他回忆道。随着节目播出,他“稀里糊涂地就入行了”,随后签约公司,开始接受系统的职业规划。

初入行时,忻灿对表演充满热情却缺乏方向感。“当时的想法很简单,想出名,想出演更多的作品,想站在更大的舞台。”他坦言,“只要有能出演的戏我一定会去,但之后也有过很长的迷茫期。”

2020年成为忻灿人生的转折点。在经历了一段时间的职业迷茫后,他开始对自己产生深刻质疑。“内心里开始否定自己所从事的工作,然后逐渐迷茫。”经过深思熟虑,他作出了一个出人意料的决定:“与其这样,不如回老家去做些力所能及,看得见摸得着的事情。”



忻灿。

### 02

#### 沉淀后的 蜕变与突破

回到宁夏老家的这段时间,成为忻灿表演生涯的重要沉淀期。远离聚光灯的喧嚣,他反而找到了表演的本真。“也就是在这个阶段的我,才真正沉淀了下来。”他感慨道,“后来发现,不再去一味追求的时候,路反而变宽了。”

这段经历直接促成了他在《繁星之下》中的精彩表现。这部电影以多段平行爱情故事为主线,讲述了都市个体情感与命运的交织。“演技其实就是建立在‘真听、真看、真感受’上的一个本能反应。”忻灿说。

为了塑造好角色,忻灿发展出一套独特的观察方法。他特别喜欢去菜市场、集市、大排档这些充满生活气息的地方。“找一个角落一坐下来就观察这些南来北往的人、经营的摊贩等。”他解释道,“就是这一类最平凡的人,他们所有的眼神、肢体动作,都是没有多余、没有夸张的。这些生活中的真实细节,最终都转化为银幕上打动人心的表演。”

### 03

#### 多元发展的 方向与未来

演艺之外,如今的忻灿还是狮城宁好电商(网批)运营基地的合作伙伴,在演戏之余,致力于“做电商兴农人”。“通过闽宁协作守在家乡,能够把自己在影视行业积攒了这么多年的经验和三农电商融合。”他这样描述自己的新角色。

在影视创作方面,忻灿也开始尝试制片人角色。他拍摄的文旅短剧《淮安秘闻录之昭化寺风云》通过讲述历史谜团,巧妙植入当地人文经济文化元素,有效提升了当地特色美食的知名度。“从演员到制片人,到兴农人,我用我的热爱,为自己的人生搭建了更广阔的舞台。”忻灿说。

展望未来,忻灿制定了明确的发展规划。下半年他将参加演员竞技类综艺提升专业能力;在家乡宁夏拍摄两部由他担任制片人并出演的院线电影;同时继续推进“文旅-产品-电商”的新模式,计划在盐池县拍摄以滩羊养殖为主题的文旅短剧。

“天道酬勤、厚德载物、披荆斩棘、勿忘初心。”这句一直激励着忻灿的话,或许正是他能够在表演道路上不断突破,同时实现社会价值的根本所在。从舞台到乡土,忻灿用他的经历证明,一个优秀的演员不仅要有扎实的专业功底,更要有对生活的深刻理解和责任感。



《繁星之下》演职人员。

### 链接

第二十七届上海国际电影节“一带一路”电影周作为中国最具国际影响力的电影盛事之一,在业界具有重要地位。该单元聚焦共建“一带一路”国家的电影文化交流,本届精选15部主题佳作,涵盖历史、现实与民俗等多元题材,由黄晓明、唐嫣、于适等一线演员担任推广大使。其评审团由国际知名电影人

组成,评选标准兼顾艺术性与文化代表性,获奖作品及影人往往会获得国际影坛持续关注。该单元不仅是中国电影“走出去”的重要平台,更是促进跨国影视合作、推动文化共融的专业桥梁,其奖项在业内被视为对电影艺术与文化价值双重肯定的重要荣誉,获奖者通常能获得更广阔的国际发展空间。