

回天津老家播撒音乐种子
坚持“洋戏中唱”的音乐追求

97岁郑小瑛的硬核人生 干活！锻炼！ 没想过“退休”

97岁的她，有一长串的“数字人生”——19岁三次离家奔赴革命，33岁成为首位登上国外指挥台的中国指挥，50岁重建中央歌剧院交响乐团，53岁率团在天津一宫创下连演39场《茶花女》的纪录，69岁应邀创办厦门爱乐乐团，92岁创办郑小瑛歌剧艺术中心，97岁一天内仍可授课近7小时，并持续“洋戏中唱”剧目制作……“郑小瑛”这三个字早已成为传奇，大半个世纪过去，她仍是千万乐迷心中的女神，舞台和讲台上最闪亮的明星。

眼下，著名指挥家郑小瑛教授回到“老家”天津，在母校天津音乐学院为曾孙辈的学子授课，从郑式指挥法基础到歌剧《费加罗的婚姻》，循循善诱，悉心播下音乐的种子。

音乐之外，郑小瑛在接受记者采访时的深邃思想、金句连连，以及活力满满的精神状态，都令人感慨，这位“90后”奶奶，为“90后”甚至“00后”的年轻人呈现着蓬勃的生命力，以及一颗不曾更改的赤子之心。



郑小瑛谈保养
干货！锻炼！



郑小瑛谈毅力
指挥没有权利生病



郑小瑛谈音乐
中国人唱不好中国歌是耻辱

百万网友围观
点赞“表白”
停不下来

“卖保健品的肯定不喜欢我！”说到自己的保养方法，郑小瑛以最接地气、最朴素的答案获得了网友的热切回应。截至发稿，本报发布的相关视频号播放量达80万+，留言逾1600条，集体点赞这位“可爱又硬核”的郑奶奶。

④王全喜：97岁的著名指挥家郑小瑛令人敬佩。1982年她在天津第一工人文化宫演出，我曾和一群年轻人在入口处围着她聊天，至今记忆犹新！

④静水深流：这爽朗的笑声就是最顶级的保养。

④阿福头6346：家务、指挥都是干活，说到底一个人就是要工作，从中得到锻炼和快乐，生命在于活动。

④沉默是金：听听近百岁的郑小瑛老师对生活、对工作、对保养的看法，很受启发很治愈。原来干活有这么多的好处啊，这下我心理平衡了。

④QiuReed：郑小瑛先生红光满面，精神焕发，中气十足，祝愿先生健康长寿！

④金鸡8850：干活就是最好的保养！好身体是锻炼出来的！

④黄建明3096：老人家连个手势都那么果断！

摘自今晚报视频号

今晚报 艺术家访谈系列



摄影 记者 王轶斐

记者手记

自述“没有权利生病”
感染万千年轻网友

“我是一名歌剧老兵。”郑小瑛不止一次地告诉大家。

在天津，这座见证了她在天津一宫创下歌剧纪录的城市，她回到“老家”播撒音乐种子，“责任感”依旧在这位老人身上闪闪发光。

在“大师课”的讲台上，她手把手指导青年指挥和青年歌剧演员，让源自西方的歌剧艺术真正“说中国话”。授课摒弃“架势”，全是干货与实践：郑小瑛结合演员现场演唱，逐段打磨、精准纠错、细致点评；针对演唱问题，同步为指挥专业学生讲解指挥技巧。她时而执棒，时而耐心指导学生的演唱，针对性地给出修改方案……这并不轻松，首日授课结束，她感慨：“最重的一天过去了。”



1957年，郑小瑛指挥中央音乐学院附中红领巾乐队。

回到天津音乐学院的忙碌工作，是郑小瑛音乐人生的一个“切片”。

她于1962年在莫斯科音乐剧院指挥歌剧《托斯卡》，成为首位登上国际歌剧指挥台的中国指挥；她年逾古稀却将交响诗篇《上楼回韵》带到全球12国，创下中国交响乐演出纪录；她曾在1998年、2014年和2015年三次罹患癌症，却在术后不久重新登台，将“指挥没有权利生病”的自述演绎到极致，被年轻网友称为“硬核奶奶”。

郑小瑛说，自己从未想过放弃指挥台，放弃观众，她曾坦言“如果有一天倒在指挥台上，那才是最浪漫的事”。这旺盛的生命力和对艺术执拗的追随，成为许多音乐人的理想灯塔，也是千万观众心中的精神指引。

最硬核的人生，始终有最温柔的梦想伴随。

记者 王轶斐
除署名外 图片由天津音乐学院提供

她走遍世界
始记挂“大王庄十一经路”

“这么多人啊，我要开始接受‘审查’了！”走进采访间的郑小瑛，虽然腿脚不太灵便，却满面红光、神采奕奕，难以想象眼前这位指挥大师已是97岁的老人。她甚至不断“抛梗”：“记者朋友们啊，我跟你们做朋友的时候，你们都还没出生，连你们的爸爸都没有出生！”她说着还做了个鬼脸，大家都笑了。

“当王宏伟院长发出邀请时，我就说很愿意来，因为天津也算是我的老家。”谈及天津，郑小瑛的语气里都是情感，因为她的艺术人生正是从这片土地上起步——大王庄十一经路，如今天津音乐学院的老地址，承载着她珍贵的音乐记忆，“我第一次踏入我们国家最高音乐学府的校园学习音乐，就是在这里。我记得走进校园大门，右手边的大楼，便是当初指挥系建立的地方……那真是一段美好的回忆。”

这份天津记忆，不仅有校园里的求学时光，更有与天津观众的温暖羁绊。“1982年，我们带着团队在天津第一工人文化宫演《茶花女》，天天演，有时候一天两场，一共演了39场，场场爆满！”郑小瑛说，这次破纪录的演出是自己一生引以为傲的事。为了让观众更好地欣赏歌剧，她当时特意在每场开幕前，加设20分钟的歌剧音乐欣赏讲座，“你七点钟来，我就在那里给你讲一讲怎么欣赏歌剧。大家特别喜欢听，有的人第一次来没听全，第二天甚至第三天还来，他们如饥似渴地想

获得对歌剧的了解。”

天津与郑小瑛的羁绊，也没有因为时间和距离而转淡。在她创建厦门爱乐乐团初期那段举步维艰的日子里，不少天津朋友伸出了援手，“有天津歌舞剧院的老师、天津音乐学院的毕业生，还有天津交响乐团的老团长王钧时，多年在团里协助我的工作。”

“我也有一些回报哦！”郑小瑛笑着提起得意门生高嵩，她在自己身边学习多年，摸索出整套歌剧制作流程，如今在天津音乐学院任教，“我的学生受到了表扬，我很开心，总算是为母校、为天津贡献了一名优秀人才。”

每天授课近7小时
在天津留下音乐的种子

“每天下午授课3小时，中间休息1小时，紧接着再授课3小时。我们都很惊讶……”记者拿着郑小瑛在天津音乐学院的课程表发问，她笑着“秒回”：“你那么年轻，你惊讶什么？”

躬身讲台，“白+黑”前后7小时，上课的同学一脸佩服，“我都没见到郑奶奶去一次卫生间……”但郑小瑛却一脸平静：“这就是我的常态。”

半个月看似很长，实则时间紧迫，郑小瑛除了教授“郑式指挥法基础”，还要指导师生排演颇具难度的中文歌剧《费加罗的婚姻》。本月21日，这部歌剧即将作为2026天津音乐节的重要剧目隆重上演。

“指挥不可能靠一两堂课、两个礼拜就学会，但指挥打拍子，是指挥艺术中比较容易看到和把握的一小部分，

有的学员可以在短期内学会。这套指挥法是我几十年学习与实践的成果，当然我有这个自信，愿意把它放到教学体系里，让更多人受益。”郑小瑛说。

谈及选择《费加罗的婚姻》作为教学剧目，郑小瑛表示，希望将这极具代表性的歌剧作品当作一部教材，将艺术的种子播撒在天津，日后可以生根发芽，开花结果，“因为这是一个学习班嘛，在汇报演出时，我希望由学员上台指挥，不管是获得自信还是积累经验，对他们来说都是宝贵的体验。”

在郑小瑛看来，好的歌剧“开花结果”需要健康的流程，她还提及此前与天津音乐学院合作歌剧《岳飞》的例子：“音乐、歌剧，我喜欢不见得你喜欢，总要让大家看到它的样子，判断它的音乐是否值得那么大的投入。我们孵化歌剧《岳飞》的过程，包括它在天津首演，若干年后这部作品还能走得远、获得成功，是我们和天津合作的一个范本。”

坚持“洋戏中唱”
唱不好中文歌剧是耻辱

阳春白雪，和者日众。在舞台上跨越70年的音乐追求，在郑小瑛看来可以总结为一句话：“让中国歌剧为人民服务。”

说到中国人的审美，中国人对音乐的热爱，郑小瑛如数家珍：“我们中国人非常喜欢音乐戏剧，全世界没有一个国家、一个民族有这么成套的音乐戏剧剧目，每一种方言都有自己的剧种、剧目，我们要为这样的绝无仅有而骄傲！”

郑小瑛也清醒地认识到，“我们的

工业革命很晚，交响乐落后，我们的三大件、四大件演奏和西方庞大的管弦乐队演奏出的喜怒哀乐还有差距，我们还需要学习。”而学习的目的绝非照搬，“我们要学西方的方法，学完以后为中国歌剧服务。”

“我们中国引进、自己制作西方经典歌剧，是1956年底的《茶花女》，那个时候没有任何人说要唱原文，是不可能的。当时大家都很清楚，艺术要为中国人民服务。”提起当年的前辈们，郑小瑛动情地哼起《长城谣》等歌曲，“张叔、周小燕、沈湘这些海归歌唱家，回国以后都努力追求唱好中文。”

可如今国内歌剧的种种现状，却让郑小瑛忧心忡忡：“现在很多歌唱家，出国学人家的歌剧，将大量时间用在学法文、意大利文、德文上，却忽略了我们的歌剧艺术需要为中国观众服务。甚至有的演唱者唱得并不标准，靠拼音唱，每个字都没有感情，台下的观众更是感觉莫名其妙，看完字幕再看人物，搞不清是谁唱的，人物关系也理不清，最后就放弃了。一说起来却是‘我看过歌剧了’，这不是我们想要的。”

她直言不讳地表达观点：“我们学意大利唱法，是因为它音量大、音域宽、表现力强，适合在戏剧里表演。我们要学的是这种方法，然后运用到汉语上，这是当代声乐家应该投入的历史任务。”

“那些拒绝用中文演唱，认为用中文唱不好歌剧的，我认为是一——耻辱。中国人说不好中国话值得表扬吗？中国人唱不好中国歌难道会觉得体面？

这是完全错误的价值观，为什么会流行？”郑小瑛语气加重，她语重心长地解读“洋戏中唱”的理念，“大众都认为我是在创新，其实我是不忘初心。”在她心中，中文歌剧才是西方经典走进中国观众音乐世界的正确路径。

没有生病的权利
当指挥要有副好身板儿

“一个心地狭窄、孤僻冷漠、容易结怨记仇，或傲慢暴躁、任性虚荣的人，是难以成为一个好指挥的。”郑小瑛曾在《中央音乐学院学报》发表题为《激情基于理性 表演体现学识——谈青年指挥应具备的素质》的文章，凭借超半个世纪的指挥工作，得出自己对于这个职业细致入微的观察与感悟。

“指挥是歌剧艺术表演中的主帅！”郑小瑛伸出手指，强调指挥在一个乐团中的灵魂地位，“（主帅）不是导演。导演安排好角色排好戏，就可以在底下看戏了，但指挥要分分秒秒领导戏的演出，因为歌剧的主要表现手段是音乐。要成为一名好的指挥，要对作品有深刻认识，要有足够的文化和音乐理论修养，还要能团结大家一起创造艺术。他的任务是坚定勇敢地领导和鼓舞大家攀登音乐艺术表演的高峰，绝不能临阵脱逃，或‘杀身成仁’而导致‘全军覆没’。”

“哎呀告诉大家！没有一个好身体，不要当指挥。真的，你不可能每天头疼脑热就去休息，上百人都在等着你。”郑小瑛特别强调，自己收女生时，一定会考察对方是否有坚定的

意志力，“女孩子容易娇气，一会儿头疼脑热，一会儿心里不舒服，就不去排练，我会告诉她，这是不可以的！你要知道，学了指挥就意味着——你没有生病的权利！所以，这完全不是一个风光的职业。而女指挥，更要突破很多难关，才有可能成为一名优秀的指挥。”

干活+锻炼
97岁的保养秘诀太意外

“我太老了！”面对媒体记者，郑小瑛笑着说道；而面对天津音乐学院的学生，她在现场感慨：“我70年前就在那里求学，那时候你们在哪里呀？”

97岁高龄仍思维敏捷、精神矍铄，被问及有没有什么保养秘诀，面对这个“俗套”的问题，郑小瑛干脆落地给出了精彩答案——干活，锻炼！（身体）不是保养出来的，是锻炼出来的！”她坦言，自己从来没有时间刻意保养，“你太不注意保养，就没有时间去做工作。指挥承担的责任很重，一个几百人的工程，要靠你计划，每一点都不能忽略，最后才能有好的成果。在这么多事情面前，哪有时间考虑保养？所以保养，完全靠边儿！”她潇洒地一挥手，仿佛在舞台上快意执棒。

郑小瑛说：“我主张在生活上粗放一点，所以那些卖保健品的肯定不喜欢我！”大家都笑着表示，郑老师的“包袱”真是说来就来。而她所说的这份“粗放”，是对生活的淡然，更是将所有精力都投入对艺术的执着，诠释着“活到老、学到老、干到老”的人生态度。