

# 昔日快乐“超女”，如今抑郁“辣妈” 何洁自曝生子后曾抑郁得想自杀



何洁产后未完全瘦身便复出

今日女报/凤凰网记者陈寒冰

成名于超女，而后结婚生子，如今刚升级为“辣妈”4个月的何洁，带着还有些胖胖的身材复出娱乐圈。“生完孩子我就抑郁了，而且曾还想自杀，所以再不出来工作我会疯掉！”何洁毫不掩饰地说。11月7日，在大众传媒学院化妆间，记者遇到了甚久不见的何洁。久违的她虽然依旧爱笑，但却多了一份淡定和应对媒体时的老练。当然，听她聊起婚后的生活，你会觉得真实的改变其实挺好……



## A “没想到我会产后抑郁，而且严重得想自杀”

自2005年与李宇春、周笔畅等人成名于“超级女声”之后，19岁的何洁便开始在娱乐圈闯荡。而相较于当年前三甲姐妹，作为第四名的何洁是姐妹中最早结婚并生子的，“她们都钟情于工作，而我就是遇到了对的那个人！”何洁说。

2013年9月在北京完婚，婚后不久何洁便怀孕了。很多人不理解作为艺人的她怎么这么快就步入妈妈行列，何洁则坦承：“就觉得水到渠成，到了这个年龄就可以完成这些事。”怀孕5个月后，何洁完全中断了工作，一心在家孕孩子。那时她期待着宝贝诞生，憧憬当了妈妈后该是多么骄傲和幸福。可是生活总比设想来得现实，今年7月宝宝出生后，开朗、爱笑的何洁竟然毫无征兆地抑郁了。

回想坐月子那段时间，何洁说她近乎崩溃：“产后抑郁很严重，

觉得自己一无是处，没办法继续前行。”她透露：“生孩子时我胖了60斤，当时亲友说只要自己喂奶带孩子，体重一下就会瘦回去，可这个说法在我身上一点都没兑现。当时我觉得自己一分钟都不能离开孩子，尤其是月嫂抱着孩子时就更觉得自己不被需要，所以让月嫂干了一星期就回家了。”随后，何洁看丈夫都是各种不顺眼，“就觉得他怎么这么不理解我，然后就找各种事来给他吵架。”而其中吵得最严重的一次，何洁抛下孩子一个人开车跑出去了。“当时我开车跑了很远，然后躲在车上大哭了一场，总觉得自己什么念头似乎都没有了。”可是哭完之后，何洁也犹豫了，“当时想着我已经跑出来一个小时了，孩子这一个小时会怎么样？然后就急着尽快赶回去。”到家时，当何洁看到丈夫焦急地站在门口时，她

烦躁的情绪又一瞬间被抚平了。“那段时间真的想过自杀，这一点都不假！”

面对月子里大哭大闹的何洁，丈夫赫子铭觉得事情有点严重了。他之前没有想到像何洁这种性格的人也会产后抑郁，上网查明白后便对何洁道歉并百般呵护。“那段时间，多亏他的理解和忍让，而且还帮助我调整心情，才使我慢慢走出产后抑郁。”而自从赶走月嫂后，何洁照顾孩子的技能则是突飞猛进。“你看，我手机里关注的都是育儿方面的知识，从换尿布到孩子心理教育，我每天都会从里面学很多育儿知识。”拿出手机，何洁有些小得意地给记者看她的育儿宝典，“你相信我，现在我都出去做一名合格的月嫂了，哈哈！”何洁终于又爽朗地笑了。

## B “结婚生子只有周笔畅送红包，‘超女’们并没那么亲密”

2005年“超女”红透半边天的盛况至今还被人津津乐道，大家一直都说那一届的选手们彼此感情非常深厚。然而，当聊到姐妹情深以及谁来祝福了何洁结婚生子的话题时，她有一丝发愣：“其实她们都忙吧，我结婚生子只有周笔畅送给了红包！”

对于外界传的感情，何洁却透露：“其实，说我们亲密谈不上，因为那个比赛结束之后，大家都有各自的工作，有各自不同的公司，然后有各自发展不同的领域，所以联系不是大家想的这么多。从她们都没参加我结婚生子的事来看，是不是说我人缘太差，哈哈……”这几声笑有点尴尬，“不过之前新闻说我和李宇春、尚雯婕不和，那都是一些媒体自己炒作的新闻，事实并不是那样。”何洁认

真地说。但是，几个姑娘们铆足了劲要闯出个名堂一试高下的想法却是真的。

其实，何洁自“超女”走红之后那几年，围绕在她身上的负面话题从未断过，走光、摔跤、当众晕倒、公然耍大牌……经历了大热、力捧、争议、非议、解约、回归等一系列过山车般跌宕起伏的是是非非之后，往回看何洁都觉得有点不忍回首：“其实当时公司并不知道要如何炒作我，就只知道要制造话题，每天就想着用什么话题去吸引眼球，然后就是各种炒作。后来看到粉丝们对我的责骂，我就想我又没杀人犯法，为什么对我这样？不过现在回想起来，还真觉得当年做的事大错特错！”

何洁不否认在怀孕前曾想过离开娱乐圈：“说真的，当时有一点想放弃，不想工作了。因为我的性格太直了，很多我性格上的一些东西，在我看来是优点，但是实际

上不太适合在这个圈子里面，所以就觉得是不是应该尝试换一个职业。”可是现在儿子刚4个月，她就开始了马不停蹄的复工举动，却让人有些纳闷。“我不想只做喂奶的机器，工作才让我有存在感，所以老公也就同意我提前复工了。”也许是乐天派的缘故，何洁突然说：“昨天我工作回家，儿子一看见我就没原因的大哭，而且哄都哄不好，当时我心里就很内疚，直说：‘妈妈不对，不该离开你几天。’所以我就在想，等儿子能走路了，我就带着他一起外出工作。”听到这个决定，记者一脸诧异，不成想何洁却认真地说：“我不是开玩笑的呢！我觉得只要和他在一起就好。”话刚出口，作为过来人的叶一茜突然在化妆室另一边说：“那你以后工作就很操心，好辛苦！”言下之意便是想得太美好。对着镜子，何洁咧嘴一笑不置可否。

### 后记

何洁有两年多时间没有来过湖南，这次再见她，不得不承认浑身上下散发着妈妈气息的她，已经完全蜕变。选秀10年，何洁和李宇春她们都属于最红的一批，但如何洁所言，她们也是像“试验品”的一代。产后重返娱乐圈，面对层出不穷的新人，以及千奇百怪的炒作方式，要说何洁没压力，那是假的。虽然生子4个月后就开始了工作，但何洁还是用实际行动告诉年轻姑娘们：就算结婚生子，也不要完全附庸在对方身上，拥有自己事业及道路很重要！

### 红人馆

## “2014 我相信校园巡回”长沙开唱 丁当想用“神曲”颠覆你

今日女报/凤凰网(记者陈寒冰)从昔日跟在“五月天”身后的小师妹，到如今已有个人品牌巡演的成熟歌者，丁当于11月7日率同公司师弟师妹“MP魔幻力量”、李剑青、白安，一同亮相长沙举行的“我相信校园巡回演唱会长沙站”。与湖南有缘的丁当不但以一曲《浏阳河》表达“思湘”之情，表示想献唱“神曲”颠覆自己。

从出道起，每逢发片都会亮相湖南宣传，与湖南缘分不浅的丁当能吼海豚音，也可以玩抒情，一直被认为相当了得。当她用新加的音乐元素演唱《我是一只小小鸟》、《猜不透》、《我爱她》等歌曲时，全场3000歌迷点亮手机为她呐喊。而她与李剑青合唱的热播古装剧《风中奇缘》的片头曲《为你平定的天下》，更

是把演唱会推向了高潮。

演唱会结束后，在休息间，记者见到了还处在兴奋中的丁当：“湖南歌迷很挺我，所以每次来长沙演唱都有在家乡唱歌的感觉。”虽说歌迷不少，但在乐坛大环境并不够理想的当下，王蓉等不少歌手都开始以“神曲”制胜。谈及如今的乐坛“神曲”怪相，她婉言并不抗拒：“我倒不觉得这些歌有什么不好，早前与公司同事吃刀削面时还一度产生奇想，如果有合适的曲和词，我也可以尝试神曲。”出道8年，从当年跟在“五月天”身后的小师妹，到如今已经变成“MP魔幻力量”等后辈眼里的大师姐，丁当称：“其实8年里面，我先不说自己是否成功，但经历的曲折和坎坷，我自己每一步都走得很踏实。这是财富。”



## 杨阳洋献声 《马达加斯加的企鹅》

今日女报/凤凰网(通讯员王静)由美国梦工场出品的动画大片《马达加斯加的企鹅》即将于11月14日在中国上映。影片近日邀请《爸爸去哪儿2》小童星、杨威之子杨阳洋参与录制宣传片。除了在海洋馆实地接触企鹅生活，可爱外形与企鹅萌态如出一辙的杨阳洋更献声录制“羊羊羊版”宣传片。此前在《爸爸去哪儿2》中以萌态走红的杨阳洋，一直以性格羞涩腼腆

为大众熟知。此次受《马达加斯加的企鹅》制片方邀请，杨阳洋在海洋馆与真企鹅亲密互动，他不但毫不拘束，完全放开与企鹅可爱嬉戏，在得到饲养员的允许后，他更重真大发，贴心地喂食企鹅，并模仿它们的走路姿势，仿佛提前上演了真人版《马达加斯加的企鹅》。

《马达加斯加》系列动画三部曲曾狂揽全球19亿美元票房，培养无数粉丝。