

从霸总梦里醒来：真人短剧何去何从？

“活人感”成为AI时代“护城河”

曾几何时，真人短剧一路狂飙，凭借“低成本、海量产出、IP圈地”的投资逻辑，催生出“一部剧一次暴富”的神话。但神话终是神话，总有直面现实的一天——AIGC(人工智能生成内容)以更低成本实现了“人人可做AI短剧”的创作平权，攻进真人短剧的护城河。

数字不会说谎。《中国网络视听发展研究报告(2026)》显示，2025年AI生成视音频累计超20亿条，一年增长14倍，过半数用户已接触过AI内容。而行业另一端，短剧演员“无戏可拍”的叹息越来越多。当技术浪潮冲击旧城墙，演员、导演和影视基地该如何拥抱变化和新技术？记者走近他们，听见三大关键词：故事、温度、人味。

青年报记者 陈泳均



孙嘉元

本版均为受访者供图 金恺楠

活人的温度 AI无法复制

如果说转战自媒体，已成为短剧演员应对行业寒冬的现实出路，那么对于短剧导演群体而言，如何善用AI工具、剥离流水线质感、守住创作内核与人文温度，已然成为横亘在他们面前的必答题，更是真人短剧不可被复刻的专属护城河。

“导演的核心技能是讲好故事，帮助作品与观众建立情感连接，这才是立足根本。”面对行业之变，孙嘉元的团队选择稳中求进，一边熟悉AI创作流程，一边深耕优质内容。传统摄影师岗位已

被“抽卡师”取代，后者依托AIGC工具生成视觉素材，解决场景和人物形象的一致性问题，再交由导演筛选。分镜环节也“AI化”了：“AI能批量拆解一场戏的分镜，给出多个选择，我们再挑选。”但导演的核心职责并未交出：节奏、故事走向、整体基调，依然要人来全程把控。

面对新人导演的普遍悲观，孙嘉元用一句话点破：“不是导演被AI替代，而是会用AI的导演替代不会用的。”他认为，AI冲击的是重复性、缺乏创新的工作，而精品化才是真人短剧的突围方向。“手握IP和头部演员的公司，会花重金打造优质内容，粉丝经济和情感连接是AI无法复制的。”

作为科班生的金恺楠也有同样的感知，这名大二学生相信真人身上有AI永远学不来的东西。“真人跟AI最大的区别，就是能线下互动，有‘活人感’。”她说，那些有名有姓的短剧演员，自带粉丝和流量，这成为观众愿意为之停留的理由。学校的老师也早早叮嘱过学生，越是AI时代，基本功越是关键。“练好台词和形体，这才是核心竞争力。”课余时间，她开始在小红书、视频号发日常，虽未规模化经营，但她清楚，知名度本身就是选角时的筹码。

那道名为“活人温度”的护城河，只要还有人在认真讲故事，就永远不会被填平。

青年调查



片酬下降三成 拍戏档期锐减近八成

金恺楠是上海视觉艺术学院表演专业的一名大二学生。

近两年寒暑假，她曾多次在真人短剧中出演邻家女孩一类角色，在片场打磨演技、积累从业经验。近两年来，行业生态已悄然转变，从曾经剧组林立、试戏机会遍地，到如今项目稀缺、一角难求，金恺楠真切感知到短剧行业扑面而来的震荡。“中低制作水准的真人短剧，如今很大一部分正被AI短剧替代。AI制作成本低、成片效果成熟，直接导致真人短剧项目总量大幅缩水。”

项目锐减直接带来收入滑

坡，金恺楠的片酬下降约三成，而和她身处同样困境的从业者，都将在行业变化中直面生存压力。科班出身的短剧演员陆辰(化名)正式入行已经两年。谈及行业变局，她始终讳莫如深：“短剧是个小圈子，资源全靠人脉引荐与旧作口碑，女演员赛道本就竞争激烈，我不想过多评议行业现状。”但现实境遇无从回避，近三个月，她的拍戏档期较去年同期锐减近八成。

90后导演孙嘉元深耕影视行业多年，团队曾打造多部出海真人情感短剧，在业内积累了扎实口碑。在他看来，如今行业拍

摄经费早已今非昔比，资本风向明显转向，投资方愈发青睐低成本、低风险的AI短视频项目。

“纯财务投资的出品方，大多要求创作团队转向AI短剧制作。”孙嘉元坦言，“打个比方，以往投入50万元才能落地的一部真人短剧，改用AI制作仅需10万元左右。同一个创作周期内，还能并行启动四五部AI短剧，投资风险被分摊，更有极端案例号称万元即可成片。”

悬殊的成本落差，让中低成本真人短剧市场遭受重创，戏约骤减、人多戏少，已然成为行业常态。

反感强势壁咚 他转向长剧和自媒体

全网拥有45万粉丝的短剧男演员林念(化名)，本科就读机械专业，与表演没有任何关联。只因在校期间随手发布的一个短视频意外出圈，他被短剧组看中发掘。仅用半年时间，他便从素人跨界逆袭，在短剧中常担任男主。

回望昔日短剧生涯，林念满是无奈与自嘲：“以前一个月要连拍十几部短剧，翻来覆去都是霸总套路，不是强势壁咚，就是情绪化嘶吼。套路台词念得越多，内心越发空洞，到后来看到相似剧本，都会生理性抵触。”

早已洞察行业隐忧的林念，果断跳出短剧内卷，转身入局长视频网剧赛道。“年收入虽然缩水近半，但我不用再熬夜连轴拍摄，也不必强行迎合流水线套路。算下来单位时间收益反而更实在。”与此同时，他依托个人短视频账号承接商业广告，多一条赛道便多一份保障，更能抵御行业波动。

同样选择调转职业赛道的，还有陆辰。今年开春以来，短剧项目骤然缩水，她只得将事业重心转向自媒体赛道。如今她的自媒体账号已积累10万

名粉丝，最初涨粉缘于一条分享知名表演学院录取通知书的日常动态。此前她只是随性更新生活碎片，偶尔接小额广告补贴收入。眼下为维系日常开销，陆辰开始专心运营账号，承接商业推广。

无论是林念这样跨界入行的素人演员，还是陆辰这样的科班演员，都在悄然转变身份：从曾经被动等待剧组邀约，到如今主动布局自媒体开拓生路。自媒体赛道，成为一众短剧从业者应对片酬下滑、戏约锐减的新途径。

>>> 影视基地的转身与平台的扶持

租棚不再成为好解法 怎样在AIGC时代乘风破浪？

演员转型自媒体，导演摸索AI工具，而影视基地的营收逻辑也发生变化。

位于上海市松江区的上影吴淞影视基地是电视剧《繁花》的主拍摄地，也是上海科技影都的核心承载区。“影视基地的收入常以租棚营收为主，上影吴淞除了租棚的营收方式，收益还来自投资、精品项目合作、算力与AI工具服务租赁等多元渠道。”上影吴淞智慧产业社区负责人郝岳说。什么是精品项目？郝岳说：“精品项目需要严谨的IP开发，从前期剧本研发到人物妆造设计等，都要确保内容厚度。”

这种对“内容厚度”的追求，背后是基地生态的转变。上影吴淞引入产业基金，以“投早投小”的方式，扶持园区里的科技型团队；剧组在园区拍摄、制作，基地也会参与宣发和投资，不再仅仅是场地提供方。场景创新则把边界彻底打破，去年摄影棚改造成发布会会场，吸引了4000人参加。本周，影视基地将承接2026国际剑联花剑大奖赛(上海站)，活用

5000平方米大棚打造“影视+体育”新场景，实现文商旅体展的深度融合。

正如郝岳所说：“基地的价值不止于拍摄，更在于承载多元创新。”在寸土寸金的上海，上影吴淞像一块试验田，短平快赚租金的年代结束了，唯有精品化、生态化、场景化才能活下去。

这种“去粗取精”的共识，也得到了网络视频平台的积极响应。2026年4月，中国网络视听大会上，快手发布“磁力新剧计划”：S级合资剧最高70万元投资、顶格分成、超1亿流量曝光。抖音则宣布投入5亿元专项资金，扶持真人短剧内容创新与现实题材深耕，同步推出“短剧创作者中心”，推动分账透明化。从资金到流量，从IP开放到宣发全链路，平台正在用真金白银解决真人短剧良莠不齐、粗制滥造的问题。

影视基地的转身与平台的扶持，指向同一个方向：真人短剧不再是野蛮人的金矿，而是一场需要耐心、匠心、真心的持久战。 青年报记者 陈泳均

联系我们 qnbyw@163.com