



有钱有娃有爱人

伊能静

# 现在的我才是“大女主”

羊城晚报记者 艾修煜

大型杂技文化节目《技惊四座》每周六晚在广东卫视播出。节目中,不仅有身怀硬核绝技的顶尖高手轮番上演精彩绝伦的杂技秀,更吸引了郑希怡、刘璇、范湉湉等明星加盟。近日,伊能静也现身节目录制现场,兴致勃勃地与羊城晚报记者分享了录制体验,并畅聊自己的生活与情感。



伊能静

## 节目：杂技人让我更加珍惜舞台

伊能静是生活观察类综艺中的常客,但加盟《技惊四座》这种专业杂技竞技节目尚属头一遭。伊能静表示来到录制现场后“深深反省了你自己”。“我过去印象里的杂技便是达人秀中的表演,来到这儿见识了很多世界级杂技高手,学到了很多很多东西。”

羊城晚报:来参加《技惊四座》的最大收获是什么?

伊能静:杂技演员们让我对舞台更有敬畏心。他们在台上的一招一式,都经过了漫长的练习,可能经历过很多竞争才能走到这一步,所以看完他们的表演,我回去就跟经纪人说“以后要更珍惜我们的舞台机会”。相比之下,艺人站在舞台上真的有点太容易

了。我们要充实自己,拥有更多真本事,才能像这些杂技人一样对得起舞台。

羊城晚报:除了担当鉴赏团嘉宾,你还要登台唱歌,选择了什么样的曲目?

伊能静:2020年是非常特殊的一年,有些人因祸得福多了些跟家人相处的机会,但也有人因此跟家里人分开了很长一段时间,我和米粒、秦先生(秦昊)之前就因疫情将近半年没有见面。我参与的这期《技惊四座》刚好是元宵节播出,这是一个团圆的日子,所以我选了《月儿弯弯》这首歌,它唱的就是对远方亲人的思念。希望2021年大家能跟家人好好团聚,好好工作,一切恢复到从前。

## 工作：改变想法不再排斥“演妈妈”

娱乐圈是个吃青春饭的地方,但伊能静是个例外。出道30多年、迈过50岁的她,至今仍能占据娱乐圈话题中心,她也承认自己“这碗饭吃得特别香”。不过变化也在悄悄发生,她说:“我现在的共情能力更强了,年轻的时候关注的是自己——最好所有人都喜欢我,站在台上最好也是C位。但是现在我觉得,有时候你确实不够强,那么站在最后一排也是一种发光的方式”。

羊城晚报:捧着一碗娱乐圈青春饭牢牢地吃了30多年,你有什么“屹立不倒”的心得可以分享吗?

伊能静:年龄有时候是最好的礼物。你会清楚,你可以失去爱情,某一段时间也会失去物质或者其他,但是你不会失去你自己。《技惊四座》里,我也这样鼓励30+的女选手支雅南,我觉得她的能力可以让她遗忘年龄这件事情。

事实上,我非常喜欢我的年纪,我觉得这才是大女主的年龄:掌握自己的人生,掌握自己的男人,掌握自己的钱,孩子、男人、钱都在我手上,哈哈(笑)。我相信到60岁的时候还有更多未知等着我,我对未来有特别多向往。

羊城晚报:之前你说过复出演戏的唯一条件是“不演妈”,现在想法有变化吗?

伊能静:现在我觉得这是个错误的说法。现在的年龄就是我最好的年龄,我曾是个女孩,后来有了恋人,经历过了妻子、媳妇、妈妈等不同的身份。可以说,人生每一个重要的阶段,我都经历过了。所以,我现在可以驾驭很多内心层次复杂的角

色。我对那种人美美的、眼神放空的表现已经没有兴趣了,我希望自己的表演方式是稳定而深刻的,有爆发力的。

羊城晚报:如果要演戏,挑选剧本的时候,会看重老公秦昊的意见吗?

伊能静:基本上他是叫我什么都别接,最好乖乖待在家里(笑)。有时我让他帮我看下剧本,他会赌气说“不看”。他还会说“我不知道你为什么要出来工作,我们现在什么都不缺”,然后我会跟他讲“这是我的自我价值”。你知道,我年纪比较小的时候有家庭负担,有很多东西分散了我对工作的热情,但现在我很喜欢工作,而且每一项工作都可以给我带来成长。

不过,秦先生也给我指点了很多“方向”,比如“剧集不一定要很长,像《隐秘的角落》这种精良短剧,可能更好”“角色不在大小”“不要认为电视剧就比不上电影”……我觉得他定的目标其实有点高,但好东西就会有很多人抢,哪有那么多好运气?我觉得慢慢来吧。

羊城晚报:具体到眼下,2021年有什么新的工作计划?

伊能静:对于我来说,唱歌、跳舞、演戏、录综艺……不同的工作是能够装载不同自己的容器,我很幸运有这么多个领域可以给我玩。但是,2021年上半年的重点绝对是音乐,《乘风破浪的姐姐》让我们训练得那么辛苦,我不抓紧现在这个状态搞搞音乐就太浪费了。事实上,我也着手开始制作、录音了,前两天刚跟达闻西乐队的主唱猴子合作了一下,而且我期待上草莓音乐节,因为我真的好久没唱歌了。

## 生活：严格遵守“三三黄金比例”

如今的伊能静事业开花,爱情顺遂,家庭和睦,言谈举止间幸福满溢。尽管,身兼多重角色的她也会略带几分“凡尔赛”地感叹:“我这辈子都没有单身的机会了,我有时候也会怀念单身的时候,我相信秦先生也一样,那时说走就走,没有太多负担。”私下里,她早已总结了一套在多重角色间保持平衡的方法。

羊城晚报:行程忙碌,还要担当妈妈、妻子、媳妇的多重角色,你如何调配自己的时间?

伊能静:我严格遵守“三三黄金比例”,三分之一时间给我自己,我是一个非常需要独处时间的人,我会一个人喝下午茶,然后去书店看书,偶尔还一个人去看电影,所以大家如果在电影院看到我,不要怀疑,就是我(笑)。另外三分之一给家人,陪伴孩子、爸爸、妈妈,然后陪伴秦先生。最后三分之一就是给工作。这个“三三黄金比例”是绝对不可以错乱的。

羊城晚报:具体实施的时候不会遇到什么困难吗?如何做到严格保持这个比例?

伊能静:到目前为止,我自己已在时间的调配上还是挺准确

的。通常,周末我一定赶回我孩子的身边,要不然就是去陪秦先生。公司给我安排行程的时候,我会要求一定空出周末,而且我运气还蛮好的,如果不拍戏的话,基本上很少有节目在周六、日录。所以,拍戏的话,就一定要选一个让我舍不得离开家的剧本。而且拍完这个戏,要懂得休息,人永远想要更多,但永远也要不完,我觉得还是要平衡。

羊城晚报:马上就要过年了,年轻人难免被长辈催婚,作为“爱情赢家”,你能分享些脱单小秘诀吗?

伊能静:在给金沙建议的时候,我就说“要迷糊一点”,想得太明白的话没法恋爱。

其实,我觉得与其鼓励大家脱单,不如鼓励大家把自己的生活过得美好。当你自然发光的时候,你就会吸引到循着光来找你的人。所以,也请你们珍惜单身的时候,好好打磨自己,享受自己的时间,把自己弄得最美、最有能耐,把自己照顾得如花似玉……当你足够爱自己,你就不接受任何人对你不够好,然后,你就会遇到一个对你最好的人。



演唱《月儿弯弯》



担任《技惊四座》嘉宾

## 脱贫攻坚剧吸引年轻观众

# 《江山如此多娇》叫好又叫座

羊城晚报记者 黄翔宇

作为湖南广电“脱贫攻坚三部曲”的压轴之作,由罗晋、袁姗姗领衔主演的脱贫攻坚剧《江山如此多娇》昨晚大结局。自1月10日在湖南卫视和芒果TV播出以来,半个多月的时间,该剧在CSM全国城域共13天登顶卫视收视冠军。值得注意的是,在收视份额中,11-30岁年轻观众占比21.4%,为2020年以来年轻观众份额最高及唯一收视破6%的脱贫攻坚题材剧。微博话题、讨论度以及短视频播放量均在同类型电视剧中位居前列,豆瓣也收获了8.3分的高分评价。

《江山如此多娇》真实接地气的剧作内容,充满了直面现实的真实和犀利。这部充满青春励志的现实主义作品,其成功的秘诀是什么呢?



罗晋饰演濮泉生

## 秘诀一 题材紧跟时代,场景真实呈现

《江山如此多娇》讲述了“扶贫二代”选调生濮泉生(罗晋饰)与省电视台女记者沙鸥(袁姗姗饰)在澧水市庸城县坐龙滩镇碗米溪村参与精准扶贫的过程中,挥洒青春热血,克服重重困难,带领村民脱贫致富的故事。第一集开篇就展示了一个充满民族特色和地域风情的群像镜头:一年一度的斗牛比赛,呈现了碗米溪村的美景,这里地处深山,少数民族聚居,生态优良,村里有清澈的小河流经,大雨将来时青翠的山上飘着洁白云雾;碗米溪村村民身着民族服饰,载歌载舞,迎接传统斗牛赛。

剧里大部分场景都是在半旧的办公楼和山清水秀的碗米溪村来回切换,这些场景均取景于湖南武陵山区的牧笛溪村。在剧本创作阶段,编剧王成刚在湘西山区进行了为期三个月的实地采风,与上百位扶贫队长和村支书促膝长谈、深入了解情况。为了拍出不一样的乡村风景,导演安建和美术组跑遍张家界和湘西土家族苗族

自治州400多个村寨,最终才将主场景定在牧笛溪村。为了最大限度地贴近生活,所有演员在开拍前均需集中体验农村生活,身体力行学习插秧、养蜂、晒谷、打田鼓等活动。剧中展现的乡村场景,引发不少观众的思乡之情,有网友评价:“看到这部剧就想到了我的家乡,很多情景情节简直一模一样。”



袁姗姗饰演沙鸥



视频带货助扶贫

## 秘诀二 揭露难点问题,主角也有缺点

对于扶贫工作的难点,《江山如此多娇》没有刻意回避:斗牛比赛时大家在开盘下注,村民白天聚众打牌,基础设施不到位,拨款迟迟下不来,学校成危房;懒汉麻迷糊总想着不劳而获,甚至把扶贫发的猪崽都给吃了……暴露问题不是目的,解决问题才是关键,这些扶贫难点问题在现实生活中本就有迹可循,该剧通过戏剧性的手法表现出来,一方面是对现实问题的真实呈现,另一方面也增加了剧情的可看性,为问题的解决提供了前期基础。

该剧的男主角濮泉生,在前两集里前后连立两个flag,最后只能自己填坑,让网友觉得“心酸又好笑”。他撤了碗米溪村原村支书和村主任的

职,承诺一周找到接班人,结果到处求人,承诺一周找到接班人,结果到处求人,只能自己硬着头皮上。到了碗米溪村之后,他承诺一周后给碗米溪小学拿到教育局的维修款,结果流程没能走下来,只能从“道路亮化工程”上找补回来,为此还受到处分。濮泉生一开始相对稚嫩和直接的做法,为其后期逐渐成长和转变提供了看点。

主演罗晋说,《江山如此多娇》这部戏最打动他的地方就是改变,一方面是村民和落后山村的变化,另一方面则是他饰演的濮泉生从一开始不太成熟做事风格到慢慢地适应当地实际、懂得灵活变通的变化,“这种改变其实是相互的,特别打动我”。

## 秘诀三 演员扎根剧组,片尾彩蛋抢眼

《江山如此多娇》播出期间,“罗晋的胳膊两个颜色”“濮书记前期后期是两种肤色”“罗晋太难了”等话题,纷纷登上微博热搜。罗晋对此回应:“濮泉生在那样的工作环境下,就应该是什么样子的。我本人所有的出发点都是为了角色服务,黑就黑吧,无所谓。”当提到湘西的暴雨蚊虫和烈日,罗晋称:“能够在那样的环境里晒晒太阳,体验被虫咬的生活,淋淋雨,我其实特别开心。演员就要不断地去打磨自己再重组自己,永远在舒适圈里待着,人生就变得很枯燥了。”

女主演袁姗姗也表示,演员们从进组开始就为了追求角色的真实性而努力。她透露,不少演员刚进组时是靠化妆涂黑,但为了追求真实的效果,大家不涂防晒在山里晒着太阳,很快就越来越接近角色本身。

以往的电视剧经常在剧集末尾设置悬念,勾起观众继续观看下一集的兴趣和好奇。《江山如此多娇》则采取

拍摄“电视剧彩蛋”的方式,将真实扶贫人物及扶贫成果通过两分半钟的微纪录《江山如此多娇创作札记》形式在每集片尾播放。在创作札记中,原型人物或与剧中演员共情交流,或将真实经历与剧情本身融合,让观众观看剧情的同时了解真实扶贫故事,感受扶贫工作者的不容易。打破“第四面墙”的手法,拉近了艺术创作与观众的距离,给予观众更加真实的观感氛围,也受到观众的普遍好评。

