



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“深深反省了下自己”：“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。他们在台上的每一招一式，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《月儿亮弯弯》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。

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，言谈举止间幸福满满。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，我相信秦先生也是一样，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，但永远也不要不完，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：在给金莎建议的时候，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、最有耐力，把自己照顾得如花似玉……当你足够爱自己，你就不会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。

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，我自己在时间的调配上还是挺准确的。

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。

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