



A

和刘涛在剧中相爱相杀

在《我是真的爱你》中，陈娇蕊的经历和情绪可谓“大起大落”，在坐月子期间患上重度产后抑郁症，经历数次失控崩溃后与丈夫莫铭离婚。离婚后，陈娇蕊立志成为一名优秀的职场妈妈。她顶着巨大压力重返职场，不惜一切代价赢得上位机会，却无法兼顾工作和孩子，始终处于焦虑状态。

王媛可用三个关键词形容陈娇蕊：“观众刚开始看到的她是‘外柔内刚’；等到想平衡家庭和职场却不得的阶段，她是‘偏执敏感’；到后期，她是‘职场狠角’。不过，她在最后会自我救赎，消化不良情绪，与生活和解。”

2013年，王媛可结婚生子。为人母的经历，让王媛可在读完剧本后，迅速找到了自己与角色的接近性，更能理解、触摸角色的内心世界：“我们同样做了妈妈，又同样面临孕期中很长一段时间不能工作，之后重新回归职场的不易。剧里职场妈妈的不易之处，只有做了母亲的人，才会有很深的感触。”王媛可也对比了自己与角色的性格：“我们都习惯自己消化压力、悲伤，不想说出来。但我没她纠结、压抑，我会较理智地调整内心，积极乐观面对一切。”

《我是真的爱你》刻画了三位不同类型的女性——“丁克”萧嫣、“全职妈妈”尤雅、“职场妈妈”陈娇蕊。王媛可笑称自己是尤雅和陈娇蕊的综合体：“我希望自己能具备尤雅的乐观、阳光，以及她对孩子的热情，同时又能像陈娇蕊一样兼顾事业，展现社会价值。”

剧中，王媛可与饰演萧嫣的刘涛有大量对手戏。陈娇蕊视萧嫣为“职场眼中钉”，她利用萧嫣的善良、自己的“母亲”身份赶走了萧嫣。王媛可解释道：“她们相爱相杀，视对方为对手，在压力下一起成长。她们虽然在职场上有很多的交锋与矛盾，但关键时刻会并肩作战，展现女性互帮互助、最柔情的一面。”

虽然王媛可与刘涛在剧中一度剑拔弩张，但两人在剧组拍戏时却亲密无间。王媛可称，刘涛就是一个温柔细腻的大姐姐：“剧中，我要演绎产后妈妈一直没能恢复身材的状态，得增肥。我感谢刘涛姐无



王媛可

职场背奶妈妈的尴尬

羊城晚报记者 龚卫锋



王媛可在剧中与刘涛是对手也是伙伴

职场“背奶妈妈”确实非常不容易

王媛可与杜淳饰演一对经历了人生至暗时刻的夫妻：陈娇蕊因病把自己生活的所有不幸迁怒于莫铭，莫铭一度被妻子忧郁又暴躁的情绪折磨到怀疑人生。表演时，王媛可与杜淳经常分析角色。王媛可说：“杜淳当时还不是奶爸，所以对他而言，这部戏是一次特别好的实习机会。”

当时莫铭每天都要面对陈娇蕊的坏脾气，杜淳曾崩溃地问王媛可：现实中真有“陈娇蕊”这样的人吗？王媛可回答道：“很多女性都会有产后的焦虑和压力，这也是每一个即将成为爸爸的人要提前做好的功课。”她也希望看到这部剧的新手爸爸，多给爱人一些关心。

王媛可坦言，在拍摄《我是真的爱你》的过程中，不断有类似的场景让她感同身受。比如，坐月子期间会有心理波动、会纠结：“坐月子期间，我有特种别想冲出门口工作的心理，又有想把所有的爱给予孩子的心，又有以‘妈妈’的身份回到职场证明自己价值的心理。”她坦言，身边很多朋友同自己一样，生产之后多少会有些敏感，关注点都在孩子身上，面对压力的时候“要

向人倾诉，排解焦虑情绪，才能喘息。”

王媛可和剧中的陈娇蕊一样，有过一段当“背奶妈妈”的经历。当时，王媛可顺产双胞胎5个月之后，带着宝宝进组拍摄古装剧《秀丽江山长歌行》，“虽然是9月份，但我得裹着几层厚的古装戏服，又在地下室拍摄，体感非常热。我通常会在午休时间给孩子吸奶、喂奶，当奶水越来越少时，我一度很揪心。有时，拍戏过程中，我不能及时吸奶，会有剧中陈娇蕊在工作过程中溢奶的尴尬场景出现，回想起来也是非常不容易。”

不过，谈及当“背奶妈妈”的经历，王媛可既感慨又感恩。《秀丽江山长歌行》是由林心如制作并主演的电视剧，王媛可曾担心生完孩子后加盟，会给剧组添麻烦。犹豫之际，林心如斩钉截铁告诉她：“你来，带着宝宝一起来！你家人也一起来，方便照顾宝宝。”王媛可说：“她很爱演员，能够主动提出让我边当背奶妈妈边去参演，我很感激。这是8年前的事，非常难得；而现在，影视行业进步很多，更多剧组会给予哺乳期的妈妈演员很多方便。”

王媛可饰演的陈娇蕊产后抑郁情绪崩溃



我也亲身经历过



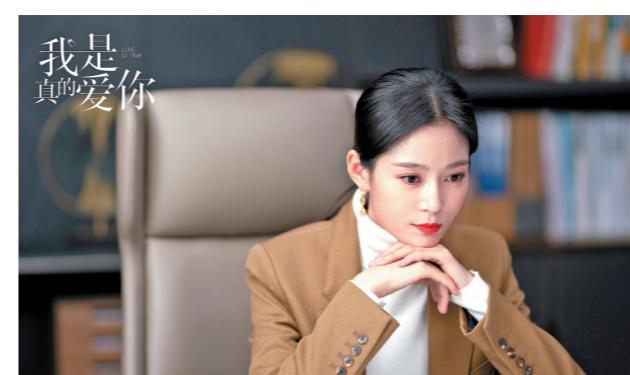
《延禧攻略》中的纯妃是一个狠角

希望不断通过角色为女性发声

《我是真的爱你》播出后，不少观众给王媛可发私信。她说：“她们觉得当‘陈娇蕊’在面对产后抑郁的压力，消化不了情绪在呐喊的时候，好像是替她们呐喊出心声。她们给我分享自己的共鸣，我看到后挺感动。”

在综艺《我就是演员》中，王媛可曾分享接演《延禧攻略》之前长达一年时间无戏可拍的经历：“没戏的那个阶段，每当在电视上看见特别喜欢和触动我的片段，我就面对镜子，演给镜子看。”所以，她对“职场妈妈”失去职场的经历，有颇多感触：“在知道自己要孕育宝宝的时候，我要选择暂时放弃事业。在宝宝断奶之后，我要回归职场的时候，又要面对心理

“我是真的爱你”
“30+”女演员接戏困境后，这几年心态有变化吗？她十分淡然：“我一直在努力调整状态，蓄势待发，也一直在期待机会。”王媛可也对职场女性的精英感有自己的看法：“不在于表面的光鲜，而在向上的态度。努力达到自己想要的状态，就是精英感。”



王媛可建议职场妈妈：对自己好一点

性格温柔娴静但对孩子会有另一面

随着双胞胎儿子渐渐长大，王媛可也逐渐摸索到事业和家庭的平衡点。她说：“为了陪伴孩子成长，我把工作相对减半了，一年有一半时间工作，甚至更少，尽量趁孩子寒暑假时出来工作。我的职业不像陈娇蕊每天上班，相对来说更好规划时间。”她也不认为这是一种牺牲，“生活会有很多变化，每个女性在作为妈妈的过程中，都要面对规划时间的课题。”

由于王媛可的丈夫王雨也是演员，两人达成共识，尽量留一个人在家里陪伴孩子，不要同时去拍戏，“男女平等，大家一起努力，一起付出，相互理解”。王媛可也表示，自己尽量也不连续拍戏：“孩子两岁多时，有一次我出去拍戏，两部戏要连在一起拍，中间5个月没能回家。5个月后，我回家看到孩子，孩子跟我有了陌生感，特别痛心。我那个时候就下决心，千万不要连

着拍戏。”如今，双胞胎儿子马上就要上小学三年级，王媛可坚持让孩子享受儿时的天真烂漫，不干涉他们的成长。她为双胞胎兄弟设计缝制衣服、烹饪美食，也会带着他们拍杂志，在微博晒两兄弟的手工、趣事。谈及儿子，王媛可满脸幸福：“虽然两个人出生时间只差三分钟，但是性格截然不同，哥哥相对沉稳一些，懂得谦让，也会思考；弟弟是那种混世小魔王，很调皮。”

虽然王媛可深入人心的荧屏形象以狠角居多，但她生活中则是温柔娴静、落落大方。王媛可笑道：“妈妈们都有两副面孔，对待熊孩子会有另一面。”她感慨：“我像陈娇蕊一样，在没有做好准备，还在为自己事业做规划的时候成了妈妈，我得勇于接受！这两个孩子是我最好的作品，是我的最大成就和最大幸福。”

她是《延禧攻略》里的纯妃，她是《香蜜沉沉烬如霜》里的风神，她是《清平乐》里的梁家娘子……她是演员王媛可。

近日，由刘涛、杜淳、李念、王媛可、袁文康、王天辰、代旭等主演的都市爱情剧《我是真的爱你》正在东方卫视东方剧场播出。该剧讲述了同一代身份背景不同的三位女性，面对生育、事业、婚姻等多重压力，突破难关，实现自我价值的故事。王媛可饰演职场妈妈陈娇蕊，她外表柔弱但内心强大，但在坐月子期间患上产后抑郁症，更与丈夫离婚……现实生活中，王媛可也是一位职场妈妈，她与演员王雨育有一对双胞胎儿子。不过，与角色相反，边拍戏、边带娃的生活，让王媛可感到幸福。

近日，王媛可接受了羊城晚报记者专访，畅谈对“职场妈妈”身份的理解，讲述她在剧组当“背奶妈妈”的经历。

压力和挑战。职场女性重返职场的压力对每一个职场妈妈来说，只会有增无减。”

这次在剧中一路从“职场女性”演到“职场妈妈”的经历，也让王媛可感慨不已。她希望通过表演能带动社会对职场女性、职场妈妈的关注：“女性在职场就已经非常不容易了，在职场中还要做一个坚强的妈妈更辛苦。我们多少次在孩子哇哇大哭的时候，满怀愧疚地出门，在孩子已经熟睡的时候才能下班回家，只有经历过这些的妈妈才能懂得这些不易。所以，我还是希望整个社会会对她们报以尊重、理解、关爱。”

王媛可坦言，自己想不断通过角色为女性发声，也想对所有职场妈妈说：“你们已经很坚强、很努力、很伟大了，不要给自己太多压力，也不要让自己太过敏感。你们要乐观积极地面对生活，只有对自己好一点，自己阳光乐观了，才能更好地陪伴孩子。同时，用心聆听内心的声音去做选择，既然选择了就不要害怕。”

在《我就是演员》中，王媛可曾分享接演《延禧攻略》之前长达一年时间无戏可拍的经历：“没戏的那个阶段，每当在电视上看见特别喜欢和触动我的片段，我就面对镜子，演给镜子看。”所以，她对“职场妈妈”失去职场的经历，有颇多感触：“在知道自己要孕育宝宝的时候，我要选择暂时放弃事业。在宝宝断奶之后，我要回归职场的时候，又要面对心理



来自广州的“火影大神”黄成希：
学咏春启发他把中国功夫融入《博人传》

羊城晚报记者 胡广欣

人物纪录片《我的时代和我2》最近在优酷热播，第五集的主角是一名土生土长的“广州仔”——黄成希。在动漫圈子里，他的名字前面通常会被冠以“大神”的称号：5岁时因看了TVB播出的《龙珠Z》而有了做动画的梦想；大学考入广州美术学院，毕业后赴日本工作，成为日本动画片《火影忍者》系列的主要原画师；2018年年初，他担任了《火影忍者》续集《博人传》第65集的分集导演，这一集甚至被动漫迷誉为“拯救《博人传》的一集”。如今，黄成希把工作重心转回国内，正在筹备首部个人动画电影。近日，黄成希接受了羊城晚报等媒体的采访，讲述了他从动漫迷到动漫“大神”的历程。

谈入行：有梦想但更要有责任感

黄成希的动漫之路可以用“梦想照进现实”来概括，他的经历激励了许多动漫爱好者，但在《我的时代和我2》里却有这样一个场面，一位年轻人问黄成希：“当你觉得坚持不下去的时候，是什么让你坚持了下来？是爱吗？”他斩钉截铁地回复：“不是。”

要真正地在动画行业站稳脚跟，责任感或许比梦想更重要。黄成希师从动画师山下宏幸，后者深度参与《火影忍者》系列，也是《博人传》的监督。黄成希在采访中分享了一个故事：他曾问过他“你的梦想是什么”，他回答“其实没有，每天最开心的事是结束工作后回家陪孩子玩”。这个回答对我的冲击还是挺大的，我以前也一直想有远大的理想、要展现自己的抱负。但当我在他身边、看着他工作的姿态时，我其实感受到更本质的东西。他的座右铭是“做一个默默无闻但对他人有用的人”，每一次公司把重要的集数交给他，他都能担当起最可靠的角色。”

在黄成希看来，梦想不应该是一句空洞的口号：“我通过10年的时间为想要入行的年轻人证明了一件事：比起才华和天赋，脚踏实地、勤勤恳恳才是我们这个行业里最需要的，才是让你走得更远的基石。”

《我的时代和我2》里展现了黄成希所要承受的高强度工作：《我的时代和我2》里，黄成希一方面接下了国内的动画项目，另一方面又要继续完成日本的工作。他每天只睡4个小时，身体几乎吃不消。在采访中，他说：“这基本已经是特殊状态下才会使用的‘大招’，我已经30岁了，保命是比较重要的事情。”

对想要从事动漫工作的年轻人，黄成希想对它们说：“最重要还是要有承受枯燥的心理准备。这个行业，没有了梦想和激情的加持，剩下的就是痛苦和乏味。如果没有做好面对这个行业不好的一面的觉悟，其实还是把动漫当成兴趣比较好。”

谈创作：把中国功夫融入《博人传》

黄成希担任分集导演的《博人传》第65集为何得到那么多动漫迷的赞誉？当中的打斗动作不可谓不帅。在这一场鸣人、佐助与大反派桃式的战斗中，黄成希在动作设计上融入了咏春、八卦掌、八极拳等中国武术招式，打斗场面流畅紧凑，有动漫迷形容这段4分钟的打斗“燃到爆炸”。

黄成希透露：“把中国武术融入《火影忍者》系列，一开始只是源于一个自己觉得有趣的小心思。”黄成希本人从大学开始学咏春，“最开始的契机是在导演基础课上要拍一个武术相关的短片，但当时完全没有武术基础，只能看武打片模仿招式。做完那次作业之后，我很想去探求武术到底是什么样子的。当时电影《叶问》正好上映，所以就选择了咏春”。学习咏春原本是无心插柳，没想到后来为他的工作提供了不少灵感。

在设计《火影忍者》系列的“远古武术”的动作时，黄成希加入了不少中国武术的元素：

“佐助和鸣人的祖先融入了一些咏春的技法，《博人传》里向大家的秘密就是八卦掌的柔拳。（中国武术）不是生硬的植根于故事而做出的合理延展。”

在《我的时代和我2》播出后，黄成希在微博发了一篇长文，其中写道：“动画可以带给人快乐、希望，甚至可以改变人的一生，我很幸运就是其中之一。”30岁的他透露了他的下一个十年计划：希望成为为中国和日本的桥梁，“集合两国的强人一起做事”。他在采访中解释：“我觉得不仅是中日的合作，我更多地把目光看向全世界。这两年来，我能切身感受到世界有各种不同立场的声音，因为很多复杂的因素，很多人可能都处于某种对立的状态。但我发现，我们看动画的人其实能保持互相的尊重和理解。所以我认为，我们做好手头上的事情，做好‘桥梁’的角色，某种程度上（动画）就是维系着大家共同的愿景和相互理解的支点。”

谈国漫：创作者要有接受批评的觉悟

近年来国漫发展得红红火火，在题材和制作上逐步摆脱了以往低幼化的限制，但是剧本始终是最大软肋，甚至有观众吐槽“用心做技术，用脚写剧本”。问题到底出在哪？最近正在制作首部个人动画电影的黄成希坦言，这背后反映的是整个行业还不够成熟的问题。

“我现在就在这个领域碰得‘头破血流’。”黄成希说，“最近的一年半里，我花了90%的时间在故事创作和讨论上。在故事创作里面，你需要跟不同立场的人，包括资方、内部团队等等的人去进行故事提案，每个人都会对这个提案有不同的意见。除了受制于这些，其实我们创作者本身的经验也还不够成熟。我

觉得这是非常众口难调的事情，即便像好莱坞如此成熟的电影工业，也会出现观众不买账的结果。我认为在故事创作这一块，无论是真人还是动画，我们还是有很长的一段路要走。我觉得每个创作者都要有这样的觉悟：在自己不诚实的状态下做出的故事，未必能让观众满意。”

但黄成希仍然对国漫行业充满希望：“请大家相信，业内至少80%的创作者都希望踏实地把故事这一块做好，这样子才能水滴石穿，让行业整体往上走。但的确也存在能力不足的问题，所以我觉得我们应该勇于接受批评，愿意花时间一步步改善，而不是指望一蹴而就，每个人都奔着爆款去。”