

李兰迪今年24岁。不拍戏时，她一有空就会逛胡同，常常走到南锣鼓巷，脑中浮现旧时光，望着刚刚毕业离开的中央戏剧学院校园，她忍不住感叹“为什么大学四年过得这么快”！

六年前，18岁的李兰迪迎来职业生涯的代表作《你好，旧时光》，豆瓣评分8.6分。这部剧是不少80后、90后的青春纪念册，也是不少00后的青春校园剧启蒙，品学兼优的“余周周”被人珍惜、喜欢。也因此，李兰迪拥有了所谓的“高起点”。

五年前，李兰迪以专业第二名的成绩考入中央戏剧学院。入学后，她连着交了两次表演作业，演不同人物，老师却说她“演得都一样”。四年间，李兰迪系统学习分析剧本、人物、训练声、台、形、表等专业技能，她也基本摆脱了童星时期“演自己”的表演惯性。

目前，李兰迪、陈星旭领衔主演的神话爱情剧《星落凝成糖》正在江苏卫视热播，李兰迪饰演的人族公主离光夜昊因为一次错嫁姻缘，成为神族储君少典有琴的天妃，欢喜冤家开启了浪漫爱恋。李兰迪的表演堪称突破，这是她十几年演戏生涯中头一回高频率搞笑。接受羊城晚报记者独家专访时，她笑言自己这次“跨出了舒适圈”。



高分青春剧《你好，旧时光》让李兰迪成为许多人心中的“校园白月光”

在唐人影视官网的群星榜中，李兰迪的宣传页在“唐人一哥”胡歌下方。从2015年开始，她就频繁走入大众视野。那一年，她在上星剧《中国式关系》中饰演陈婵娟的女儿。

2017年是李兰迪的爆发年。那年4月，她与陈哲远主演的青春校园网络剧《秘果》播出，该剧首播24小时内播放量破5000万，上线三天播放量突破一亿；8月，她在热门IP剧续作《无心法师II》中担纲主演，饰演单纯重情的苏桃；11月，她凭借青春校园剧《你好，旧时光》获得爱奇艺尖叫之夜年度戏剧新人奖，与张新成组成的荧屏CP至今让观众念念不忘。

之后，李兰迪几乎每年都有作品与观众见面：2018年，在都市剧《原来你还在这里》中饰演少年苏韵锦；2019年，她参演的电影《宠爱》上映；2021年，她在都市剧《舍我其谁》中饰演初入职场的记者……

李兰迪新作《星落凝成糖》的制片人刘宁、导演朱锐斌，曾创作过大热剧《香蜜沉沉烬如霜》《冰糖炖雪梨》，新剧也是“蜜糖”系列的收官之作。在《星落凝成糖》中，李兰迪化身古灵精怪的夜昊，吃喝玩乐样样精通。她透露：“玄商、夜昊是‘先婚后爱’，两人日常画风是互看不顺眼，中间会经历很多磨难，但有三分之二的戏份在发糖。”

羊城晚报：怎么接到这个角色的？

李兰迪：我和制片人刘宁在《舍我其谁》中合作得很愉快，他可能在我身上看到像夜昊一样的叛逆性格，就让我来试这个角色。

羊城晚报：《星落凝成糖》是“蜜糖”系列的收官之作，前两部作品的成功，会不会给你带来压力？

李兰迪：前作影响力确实很大，我希望这部剧的口碑能保持下来，也希望自己的演技能够达到大家期望的样子。同时，角色本身也给我带来了压力，这是我第一次拍神话爱情剧，需要运用喜剧的表演方式。一开始我不太适应，朱锐斌导演让我放下顾虑，完全相信他。随着拍摄的展开，加上导演耐心指导，我的压力慢慢减少了。

羊城晚报：这部戏算是你的一种突破吧？

李兰迪：是的，是我跨出舒适圈的一种尝试。之前我拍现实题材剧、都市剧比较多，表演趋于生活化。这次演的是古装剧，需要更夸张一些。而且我的角色性格要和玄商拉开差距，如果演得太平淡，会让整部剧缺乏戏剧张力，观众容易感到乏味。所以，我的表情、语速、动作，都和之前不一样。

羊城晚报：在表演上有参考其他作品吗？

李兰迪：导演让我看了很多周星驰的电影，还让我参考吴君如的表演。《星落凝成糖》里有一些很夸张的吃饭的戏，我参考了周星驰在《唐伯虎点秋香》里的那个点。

表演，吃得很香。

羊城晚报：道具餐一般都是冷菜冷饭，应该很难吃吧？

李兰迪：我们剧组的道具餐比演员工作餐好吃。因为演员吃得都比较清淡，而道具餐是剧组从一家很好吃的粤菜馆订的。我会建议导演把吃饭放在中午放饭前拍，我吃完这顿就可以不吃中午饭了。有场戏，我吃了鸡腿、酱牛肉、包子，非常满足。

羊城晚报：所以，你不用管理身材，不忌口的吗？

李兰迪：我忌口。我拍戏时基本都在吃健身餐，每天索然无味。所以，难得遇到拍吃饭戏，我就放开了吃。

羊城晚报：古装神话剧需要演员有非常强的信念感，经常对着空气演戏你适应吗？

李兰迪：说实话，我们对着空旷的镜头没有那么多，大部分还是要和对手演员交流。我们也的确需要对场景产生信念感，比如，我和陈星旭走过姻缘桥的戏份，眼前只有一张绿布，但我们要相信前面有一座慢慢搭起来的桥。

羊城晚报：你在这部戏的前半段始终处于一种亢奋状态，调动起这种情绪的过程艰难吗？

李兰迪：我当时每天回家后，脑子都在嗡嗡响，好累啊！因为表演讲求情绪引领表情、动作、神态，我已经把情绪点调动到很高了，但夜昊的情绪点更高，而且还在“高位起伏”，我需要极大的精力、全神贯注才能到那个点。



幕后
羊城晚报记者 龚卫锋

李兰迪： 阅历是最好的表演老师

A 创作 『走出舒适圈，跟周星驰电影学喜剧』

B 生活 『我是半个社恐，也是快乐小狗』

C 成长 『我更加害怕犯错，压力越来越大』

生活中的李兰迪是什么样？有个细节：在接受羊城晚报记者采访时，有一台摄影机对着她。负责摄影的同事让她对着镜头说话，但李兰迪央求道：“能不能别让我看着镜头说，我紧张，可能会语无伦次，我想对着记者说话。”其间，记者提出让李兰迪用粤语跟读者打招呼，她也非常配合地说了烫嘴粤语，全无偶像包袱，喜剧效果拉满。

李兰迪喜欢在微博上晒自己的生活：打卡照、风光大片、人像纪实、艺术装置、好看的甜品。她会甜蜜地描绘对生活的爱：“日暮时分的后海，光落在红色的墙上，冷空气里烤红薯的甜味显得刚刚好，北京的烟火气真的很惹人爱。我们约好，这个冬天，还要一起去滑冰。生活，才是值得记住的日子。”

羊城晚报：听说你在剧组还学粤语？

李兰迪：朱锐斌导演是香港人，他讲的普通话我们听不懂，我们就讲他听不懂的粤语。一来二去，导演就开我玩笑，说我的粤语已经出神入化到可以去TVB当演员。

羊城晚报：和陈星旭合作的感觉如何？

李兰迪：他是我中戏的师哥。我们表演理念相同，搭起戏来非常顺。有件搞笑的事，我在剧中用法术给他变了一个爆炸头，但这个发型太大了，剧组的门又非常窄，他做好造型后没办法直着进门，必须侧着进。当时他一进门，现场所有人都在爆笑，跟观众看剧的反应一模一样。

羊城晚报：师哥会在片场照顾妹妹吗？

李兰迪：他很照顾我。他特别爱喝拿铁，每天点单都会帮我带一杯。还有，那种主公抱的戏份，他每次把我放下来的时候，会拿腿帮我垫一下，让我可以平稳落地。

羊城晚报：你自己选择另一半的标准是什么？能接受少典有琴这种“社恐”吗？

李兰迪：我生活在肯定没办法接受社恐，因为我自己都属于“半社恐”。在一些陌生的环境，遇到不认识的人，我可能会坐着不说话，但如果有一人帮我拉近和大家的距离，我会比较容易

和大家熟络起来，所以我需要一个能带动我的人。

羊城晚报：你的性格和夜昊相比，有哪些异同？

李兰迪：她是“社牛”，情绪一直在高点上来回跳动，我的情绪跳动比较平稳。同样的地方是，我们对于认定的目标都比较执着。我做过MBTI人格测试，属于ENFP。这种人格叫“快乐小狗”，平时很容易快乐，不快乐的时候也经常因为其他事情忘掉伤痛。

羊城晚报：你平时喜欢思考人生吗？

李兰迪：我还是挺敏感的人。前两天看到一条视频，就是一辆火车开来，车上的人一直和下面的人打招呼。视频里，各种肤色的人交流着，非常快乐。一瞬间，我有点想哭，希望大家可以一直美好和平地相处。我经常会被细小的事情打动，对生活的敏锐度比较高。我一直认为，演员即便不是敏锐的人，也要提高对于生活的敏锐度，这样才能更好地捕捉到生活中的微小情感波动，从而用到表演中。

羊城晚报：表演老师经常会要求学生多观察生活，你平时会怎么做？

李兰迪：我喜欢坐公交车、坐地铁去逛公园、胡同，到户外骑车、爬山，观察其他人生活中状态。平时我也不爱打扮，一般戴着口罩、帽子，背个帆布包就出去了，大家很少认出我。



李兰迪(右)、陈星旭亮相广州见面会



《星落凝成糖》广州见面会

李兰迪曾经付出过成长的“代价”。2019年，她加盟了综艺《亲爱的客栈3》，一个片段将她推向舆论漩涡。节目中，当客人发现苍蝇到处飞，要求身为管家的李兰迪驱赶苍蝇，但她忍不住吐槽客人并直言：“我不想帮她们拍苍蝇！”“我不该吐槽客人，但我忍不住！”虽然有观众认为她耿直又真实，但也有观众吐槽李兰迪有“公主病”，喜欢把消极情绪挂在脸上。这次事件让她吸取了教训，她坦言自己性格大大咧咧，情绪都在脸上，很少细致地去照顾他人，“通过《亲爱的客栈》节目学会了如何管理个人的情绪，不能把工作上的消极态度写在脸上”。

羊城晚报：大学四年对你的表演或生活有哪些帮助？

李兰迪：在系统学习表演之前，我很多时候都是在演自己，按自己的想法演出对场景、事情的感受。上大学后，我连着交了两个作业，老师指出我演的两个人物都一样，我这才意识到这两个人物跟自己也比较像。在学校中，我系统学习了如何分析人物、处理台词以及舞台调度等，逐渐学会把人物特质加到自己身上，不再是“演自己”。

羊城晚报：毕业大半年了，会不会怀念大学的时候？

李兰迪：我现在每次穿胡同，走到南锣鼓巷，路过中戏时还是会觉得怎么四年过得这么快。我的大学生活并不完整，因为疫情，我们有很长一段时间不能回到学校。我一直很想演毕业大戏，也是因为疫情没有能演上，所以感到非常遗憾。

羊城晚报：网友的评论会影响你的情绪吗？比如，有人说你在《星落凝成糖》里演得过于活泼了。

李兰迪：我确实有表演过度的顾虑，但导演跟我解释了要保持情绪高点的原因，我就这样演了。每次演完，我都会问陈星旭：“你觉得我聒噪吗？”整部剧的走向是偏轻松、偏喜剧的，但每个人的感知不一样，观众有这种想法很正常。网友的评论一定会影响到我，但如果大家提到的确实是我存在的问题，我会改正，或者将其作为日后改进的方向。

羊城晚报：你觉得自己目前有创造出超越“余周周”的角色吗？

李兰迪：大部分人是因为《你好，旧时光》里的余周周而认识我。而且，很多人一提到我时，对余周周的印象就会蹦出来。余周周的标签在我身上存在，让我挺高兴的。但是，也希望大家能够在我身上看到不一样的角色，发现我的多面性，认识不一样的我。“夜昊”应该能算一个新标签。

羊城晚报：你演了十几年戏，有过无力感或是遇到瓶颈的时候吗？

李兰迪：我最近就有。我之前想过丰富自己的人物库，接了一些和之前很不一样的角色。但我在演的时候发现自己的年龄和阅历没有到达那个层面，对于角色有点拿捏不到，就要寻求他人指点，自己再去想象角色的状态。

羊城晚报：找到了摆脱无力感的方法吗？

李兰迪：我觉得没有，只能等时间。阅历是最好的表演老师，我不可能演赢一个40岁的演员。如果当我40岁的时候，还没有一个20岁的演员演得好，我就要反省自己了。

羊城晚报：你现在会害怕犯错吗？

李兰迪：害怕。因为有些很细小的事情，如果放到网上，大家会就用放大镜去看你，所以我确实很害怕犯错，也害怕演得不准。

羊城晚报：你一路走过来，对于娱乐圈的感受有什么变化？

李兰迪：压力会越来越大。我小的时候演戏，老演员很爱护小演员，把我当成自己的小孩一样，我每次进组都好开心。随着年龄增长，我的戏份越来越重，身上就要肩负起一些责任。再加上，我演的角色越来越丰富，自己和人物的性格差异会越拉越大，压力就会越来越大。

