

独家·幕后

羊城晚报记者 龚卫锋

周迅、刘奕君、林允领衔主演的现实主义题材剧《不完美好受害人》近日收官。剧中，由颖儿饰演的“米芒”深陷家暴漩涡。8月3日，颖儿在微博发了一篇小作文：“拨开云雾，不完美好告一段落，米芒的生活接下来一定会充满希望和光亮。而我在30+的人生阶段也会更加努力，把握好每次机会，成为更好的自己。”

颖儿近日接受了羊城晚报记者的独家专访，谈及出演这部剧的感受以及事业转型期的心理历程。



颖儿通过《不完美好受害人》尝试转型



## 《不完美好受害人》中「自降身价」演配角

# 颖儿：找回塑造角色的快乐

## A

面对侵害要勇敢说“不”

由杨阳执导，高璇、任宝茹编剧的《不完美好受害人》，以“职场性侵”案件为剧情切入点，同时引入家暴案件，以“不完美好”案件受害人视角探寻背后真相、洞察事件本质。剧中，林荫（周迅饰）、赵寻（林允饰）、米芒（颖儿饰）三人自身都有“不完美好”之处，但经历了种种磨难，三人逐渐成长，逐渐找回自我。

在米芒这条情节线上，身世凄惨的米芒为了保护男友，在遭受上司包力强奸后被迫与之结婚。婚后，米芒长期遭受家暴，在她将此事告诉妇联后，包力又一次动了手，情急之下米芒反杀对方。米芒在律师林荫的指导下自首认罪，公诉方以故意伤害罪起诉，一审判决无罪成立，二审判正当防卫，无罪释放……颖儿坦言：“想通过米芒这个角色，向大家传达女性面对侵害不勇敢的后果是什么。希望大家看完这部剧后，能够有所启发，女性要对职场性骚扰大胆说‘不’，勇敢拒绝家暴，用法律武器来捍卫自己权益。”

羊城晚报：你是如何接到这个角色的？

颖儿：之前剧组找我演

另一个角色，但我觉得那个角色不适合我，就找剧组多要了几集剧本，看到第15集时，米芒的出现让我眼前一亮，就向导演争取这个角色。

羊城晚报：即使不是主角也没关系？

颖儿：在我看来，没有主角、配角之分。只要人物丰满，对整部剧有帮助，就是好角色。这个角色最吸引我的地方是她的张力，她遭遇了家暴、性侵，是一个“不完美好受害人”。

羊城晚报：你怎么理解“不完美好受害人”？

颖儿：一个人要走过很多弯路，遇到荆棘，才能够血淋淋地剖开，照见自己，面对自己的贪婪、懦弱等。米芒有原生家庭带来的人性弱点，有软弱一面，有陈旧的贞操观。这样其实变相纵容了施害者的进一步侵犯，所以她是不完美好的，同时，她也是受害人。

羊城晚报：听说你为角色写了一万字的人物小传？

颖儿：不止一万字，都快写完一本子了。米芒和我以往的角色区别挺大。很多人觉得我适合演古装剧或是偶像剧，这次我演现实主义题材剧，应该让很多人感到

惊讶。

羊城晚报：如果你是米芒，你会如何抉择？

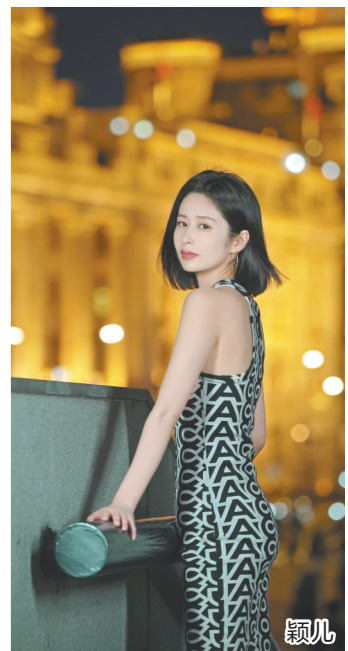
颖儿：我的认知和米芒不一样，肯定会做不一样的抉择。她的文化程度不高，遭遇剧中困境时认为除了嫁给强奸犯包力就再无他法，否则男友尹声会坐牢、事业尽毁。对我而言，我会拿起法律武器捍卫自己的权利、解决问题，绝不让自己陷入被动局面。

羊城晚报：在演家暴戏之前，你做了哪些情绪和身体上的准备？

颖儿：我在演家暴戏的前一天，会疯狂运动，让自己第二天起床时全身酸痛，痛到腿都抬不起来。我还会让朋友扇我的脸和脑袋，扇出眼冒金星的感觉。

羊城晚报：具体说说化妆和服装，你是如何设计的？

颖儿：剧中，包力喜欢喝酒，会用酒瓶砸米芒的头。她的头发上会设计一些玻璃碴子的细节。服装方面，米芒嫁给包力后，在一个落后的岛上待了两年，原本打扮清新的她变成了村妇模样。于是，我就在拍摄地的菜市场旁淘了一些衣服。



【链接】

## 颖儿的表演备忘录

“我回头看了一下当时拍摄写在备忘录里的部分日记内容，拍摄过程历历在目。看着当时的定妆照片，最初的米芒是多么青春漂亮，愿我们不要成为赵寻和米芒，愿我们的世界能多点林荫和晏明。女孩们，一定要学会勇敢说‘不’！”颖儿拍了20天戏，也记了20天日记。在一段段落中，足以窥见一名青年演员对于社会话题的思考，以及对表演的敬畏。

(1)

我在演之前看了很多与家暴有关的视频、日记，让我很难受。为了增加体验感，我在自己的肋骨处贴了一块石膏，里面放了一些小石头，石膏有凉凉的感觉。做完这些练习后，因现场进度变化，突然收工了，有点遗憾。但功课都不是白做的，我晚上准备带着妆睡觉，感受一下身上有伤的疼痛感。

(2)

因为剧本中有提到米芒被包力不停扇巴掌。于是，拍摄前，我给自己扇了两巴掌，发现实在太轻了，便喊朋友狠狠给我来了四巴掌。我突然有了感觉，感到脸部火辣辣在燃烧，也有了米芒在描述自己被打脸时的疼痛感。今天，我还给自己食指贴了创可贴，中指有了淤青，腿部因为角色长期被打跪地的缘故，做了伤口。希望观众真切感受到被家暴者的悲惨，希望这些细节可以让观众看到、感受到。

(3)

饰演包力的宿宇杰虽然看起来凶，但人很好。他找我头发、拍我脖子都不敢用力，我说换头发没事，我的头发长得结实，发量也不用怕，不怕被扯掉，如果脖子不用力，没有窒息的感觉，就没有反杀老公的真实感。导演也非常注重效率和节奏感，很快完成了这场戏的拍摄。不过，一开始很难找到刀挥在空气中的力量感，感觉演的痕迹很重。如何把这样的戏演得自然真实，也是需要我们学习的功课。

(4)

今天感受到了周迅的一个小细节。人生有幸和迅姐这么优秀的演员合作，真的无比荣幸，看着她演戏也是一种享受。今天继续拍反杀戏，后面有一场是我和迅姐的对手戏。拍我们这场戏时，她远远站在角落里，用林荫的第三视角观察了整个米芒反杀的过程，全程没有跟人聊天。没拍到她的时候，她也在想这场戏该怎么拍，时刻活在角色里，赞叹！我也应该这样，不拍活的时候让自己不出戏，时刻活在角色里。

(5)

见到了迅姐、导演，我们开始对词，非常毒辣的阳光，迅姐中午饭也没去吃，一直坐在现场。对词的时候，她一直在细细琢磨，有一些小的逻辑问题，她会马上向导演提了出来。我静静看着迅姐表演，感受到了她和角色的融为一体和淡定。我记得很清楚，最后林荫说完如何帮我，我深深鞠了一躬，说了声“谢谢”，我眼眶就红了，因为有了林荫，米芒的生活才有了光亮，但还有多少米芒没有光，她们需要我们的照耀她们呀！

(6)

米芒终于见到了阳光，迎着风有一滴泪滑过她略显粗糙的脸。这滴泪不单纯是雨后的释然和喜悦，还有走过内心误区后的自我和解。经历了被侵犯、家暴这一系列事，米芒自由了，这是她鼓起勇气后给自己找到的一条出路。米芒是不幸的，她对于物质是渴望的，因为软弱，掉入了包力的陷阱。但米芒也是幸运的，因为遇见了林荫这样的好律师，让她能够走出泥潭。

## B

周迅带来巨大的安全感

2005年，颖儿考上中央戏剧学院表演系。2007年，她参演个人首部电视剧《婚姻之痒》正式出道。2011年，她凭借《千山暮雪》《甄嬛传》崭露头角。之后，颖儿始终保持良好发展势头，在许多偶像剧、古装剧中饰演女一号，作品包括《谁说我们不会爱》《解密》《爱情的开关》《古剑奇谭2》《乔安你好》《山河月明》等。

有人认为，只有在剧里出演女主角，才是演员价值的体现。颖儿则持相反态度，她直言：“如果每个人都演女主，哪有那么多名女一号呢？我前前后后经历过一年，一直在女主的死循环里不停打转。尽管演了很多女主戏，但大家不一定

能看见，这没意义。”

羊城晚报：你在剧中和周迅有很多对手戏，有哪些让你印象深刻的事？

颖儿：镜头一开动，周迅就立刻活在角色里。她会给对手演员带来非常大的安全感。我们第一天拍对手戏时，导演最初想拍一个全景，但周迅觉得我跟她对词的时候情绪比较到位，就主动提出先拍我的近景戏份。

羊城晚报：这部剧是不是你的一次突破或转型？

颖儿：应该算。因为这部剧，大家看到了非常不一样的我。看到大家的评价，我挺开心的，自己的努力和认真获得了认可。

羊城晚报：你之前演过很

多女一号，为什么现在又开始“客串”或“特别出演”一些角色？

颖儿：最近几年，我在一点点转型，从一个市场进入另一个市场。优秀的现实主义题材剧中有很多实力派演员，如果我现在不多积累，真正让我主演一部现实主义题材剧，我也不一定能演下来。

跟资深实力派相比，我们站在她们旁边就是配角，因为她们是用实力说话的。比如我跟周迅对戏，哪会想什么谁是配角、谁是主角，她已经是“封神”了，跟她合作受益无穷。而且，如果我一直死磕要演主角，我就接不到好的戏和角色，会永远困在舒适圈里走不出来。

## C

不再执着于当“女一号”

一个演惯了主角的演员，突然“自降身价”演配角，并非易事。颖儿是个“拼命三娘”，2018年生下女儿后，她连续投入工作，拍了好几部戏，希望能维持“女一号”的位置。但她却发现，这几年找她出演的角色越来越同质化，这让她不得不开始寻求转型。“接下来，我想演更多接地气的现实题材作品和人物，我会觉得很快乐。”

羊城晚报：什么时候有了这种不一定要当主角的心态？

颖儿：最近几年。以前我一直在舒适圈里，演了很多女一号，但我跟别人说我演了什么戏时，很多人都表示没看过，我逐渐感受不到演这些戏的意义了。我还是希望拍一部戏，观众能看见我的努力和付出，感受到我的进步。

我曾经很较劲，非女一号不演！但我发现越来越接不到好剧本，演不到好角色，找不到突破点。有一天，我认真地分析了自己面临的局面，发现如果这样下去，我会永

远接不到好角色，也不会有好机会找上门。这让我觉悟，不能给自己的例子设限了！

羊城晚报：现阶段你怎么评价自己？

颖儿：我目前处于爬坡期，挺开心的。我对今年塑造的很多角色都比较满意，感觉自己在进步，打开了新世界的大门，也找回了塑造角色时的快乐感觉。我会看评论，很多观众对我演技的反馈是正向的。《不完美好受害人》播出后，找我的现实主义题材剧和角色类型也变多了。

羊城晚报：许多演员都在谋求转型突破，但转型成功后走回老路的例子也很多。对此，你怎么看待？

颖儿：在演员看来，古装剧、偶像剧、现实题材剧，剧集类型本身是没有高低之分的，所以即便转型成功后重新演古装剧、偶像剧也很正常。我不排斥走回“老路”，重点是看角色是否能吸引我。

## D

从进步中获得存在感

如今，34岁的颖儿愈发成熟，经历了结婚生子，经历了舆论风浪，寻求30+人生阶段的突破是她的目标。在与优秀的团队、导演、演员的合作过程中，颖儿也感受到了自己的进步：“跟好演员合作进步快，特别感谢《不完美好受害人》。”

羊城晚报：你有没有想过参加“浪姐”或者演技类综艺获得更多曝光度？

颖儿：从来没有。人的精力是有限的，我非常喜欢演戏，希望把更多精力放在演员这条路上。我更希望通过戏中的角色让大家看到我在表演上的进步，而非通过参加综艺来展现演技。

我很享受创作的过程，并愿意为之付出努力。平时除了体验生活，我也看了很多影视剧，从中汲取养分，了解自己表演的不足。我还去

了周迅办的表演学校“山下学堂”短暂进修充电。我能感受到创作过程的美妙，从肉眼可见的进步中获得存在感和价值感。

羊城晚报：你有过跟自己较劲的时候吗？

颖儿：即便我强求自己必须实现某个目标，也不一定能够达到。人还是要在努力的同时，跟自己和解，不停去调整、反思。很多东西你不用太去在意，我们能做的就是尽力而为。我不指望自己的演技一下子能达到“影后”级别，但我希望自己每部戏的表演都比上一部戏进步一点点。

羊城晚报：说一个在表演上的短期目标。

颖儿：我希望自己以后每次都可以和很好的导演、演员班底合作。

颖儿为角色写上万字的人物小传



颖儿