

# 陈都灵：叶小白是不期而遇的挑战

或许是“国民校花”的标签本身就带有一些偶像的色彩，所以演员陈都灵给很多人的第一印象就是偶像剧主演。这几年，陈都灵一直在努力挑战自我，最近热播的《这就是生活》里，她就以全新的形象出现在了观众面前。职场“小白”、新手妈妈，就连陈都灵自己都感慨：“当时也没有想到这个剧本会找上我，是我完全没有的经历，所以第一反应是惊讶的。但我觉得挑战和变化对于演员来说是一个常态，所以我要做好准备去应对这种不期而遇的挑战和变化。”

《这就是生活》讲述了职场新人叶小白与顶头上司管一鹤在工作中相爱，在闪婚后直面爱情、家庭、事业的重重试炼，一路向阳而行、收获幸福的故事。陈都灵直言，叶小白最吸引自己的部分是成长，“她从一个职场‘小白’，慢慢地成长为一个可以把家庭和工作平衡得很好的职业女性，这种成长性很吸引我。”其中最大的挑战，莫过于怀孕生子的部分，为此，陈都灵还专门到医院的妇产科观察孕妇的体态，以及新手妈妈怎么抱孩子、怎么给孩子换尿布等。

剧中陈都灵有两场戏非常虐心，一场是叶小白早产，老公和妈妈却都不在身边；另外一场是叶小白晕倒在公司停车场，却怎么

也打不通老公的电话。至今回忆起来，陈都灵还能感受到叶小白的那种无助。“因为在身体虚弱的时候，都会希望能够有家人，特别是最爱的人陪在身边。但在这样的时刻，叶小白的老公却没有出现，这是一个双重打击吧，不仅是身体上的疼痛，更多的是心理上的失望。”

《这就是生活》探讨了一个当代年轻人普遍会面临的问题，家庭和事业如何平衡。大家都希望两全其美，叶小白也是这样。剧中叶小白妈妈有一句话，陈都灵十分认同，就是“女人有事业，有工作，能够经济独立，无论对家庭还是对孩子都是有帮助的。”陈都灵表示，现在不仅仅是女性，男性也面临着家庭和工作的平衡，“因为家庭的责任不单单只是压在女性身上，其实在家庭里面，男性和女性所承担的责任应该是相当的。”

每个职场人在工作压力大的时候，都会有自己的减压方式。陈都灵也一样，但这个乐观的女孩喜欢迎难而上，把压力变为动力。“当然也有些压力是我暂时无法解决的，那我会稍微放松一下，比如说听一首歌，看一部喜欢的电影，或者看一本非常想看的书，让我的情绪先平复下来，这样面对压力时就会更积极些。”



作为一部非常成功的青春片，《左耳》让大家记住了陈都灵，至今，很多人还叫她“小耳朵”。“我很开心有这么多人记得‘小耳朵’，我希望今后能创造出另外一个让人记住的角色。”  
韩平



## 巨齿鲨



一项由中国主导的国际科研项目，正在马里亚纳海沟深处进行，却突遭未知生物的攻击，科研人员被困海底。前美国海军陆战队深海潜水专家乔纳斯·泰勒受命前往营救，再度遭遇数年前曾给自己留下终身难以磨灭记忆的史前生物巨齿鲨。乔纳斯联手中国女科学家张苏茵成功营救了被困人员，但巨齿鲨逃离深海，众人将面临一场史无前例的灾难危机……

中央电视台(六套)20:15播出

### 今日看点

## 自然传奇

中央电视台(十套)20:41播出

### 猴猴的秘密·智慧生命

猴猴是最古老的灵长类动物，也是人类及其现代所有猴猴的共同祖先。它

们和人类一样，有着对生的渴望，也有着对死的恐惧。猴猴家族的秘密充满了未知数。

## 健康之路

中央电视台(十套)18:05播出

### 逆流而上的危险

咳嗽、反酸、烧心。这些症状预示着您可能患上了胃食管反流，当这些症状

顽固频繁地出现，将会严重影响您的生活质量，本期节目专家带您了解如何预防胃食管反流。

## 法律讲堂

中央电视台(十二套)18:50播出

### 非法手段竞争

通过两起因竞争产生矛盾进而引

发刑事案件的案例，讲解欺骗他人吸毒罪和盗窃、毁灭国家公文罪定罪。



- ★中央电视台(一)
- 20:06 特约剧场
- 22:38 国家宝藏
- ★中央电视台(三)
- 19:00 开门大吉
- 20:30 非常6+1
- 22:31 综艺喜乐汇
- ★中央电视台(五)
- 19:30 天下足球
- 22:20 2021年世界职业拳王争霸赛精选
- ★中央电视台(六)
- 18:22 故事片：淬火
- 20:15 故事片：巨齿鲨
- 22:19 译制片：大道(法国)
- ★中央电视台(八)
- 19:30 黄金强档：紧急公关
- 21:25 经典剧场：破冰行动
- ★中央电视台(十)
- 19:31 奥秘
- 20:41 自然传奇
- 21:40 探索·发现
- 22:29 从长安到罗马
- ★中央电视台(十二)
- 19:22 方圆剧阵
- 20:15 一线
- 20:57 天网
- 21:30 道德观察
- ★重庆卫视
- 19:33 剧场：麻雀
- 21:30 谢谢你来了
- ★辽宁卫视
- 19:33 剧场：半路父子
- 21:15 有请主角儿
- ★吉林卫视
- 19:33 剧场：三十而已
- 21:09 好久不见
- 22:38 欢乐送
- ★江苏卫视
- 19:30 剧场：这个世界不看脸
- 21:10 一站到底

(节目如有变动，以当天播出为准)