

演好“另一个自己”不容易

——访电视剧《明天我们好好过》主演张亮

张亮在电视剧《明天我们好好过》中饰演一位“过气男模”张猛，而他的另一重身份则是一位单亲爸爸，“男模”和“爸爸”的角色设定与张亮本人可以说相当贴合。也许张猛这个角色就是为张亮量身定制的，张亮透露演起来“代入感很强，有很大的发挥空间，但要演好这个角色不容易。”

模特出身的张亮在《明天我们好好过》中饰演一位过气男模张猛，尽管遭遇事业和婚姻的双重失败，但他的温柔细腻和有责任、有担当却暖化了女主角何大叶的心。生活中有一对儿女的张亮在剧中也有一个可爱的儿子，乍一看，这角色简直是为张亮量身定制的。事实上，张猛这个人物确实是以张亮为原型创作的，但张亮认为，越是与自己相似的角色越难饰演，因为如何让观众区分角色和演员本身是一个难题，不过他也同时表示，扎实的剧本和团队给了他很大信

心。张亮透露自己最初看到剧本时特别有代入感：“张猛的一些秀场的经验，包括在后面的一些工作当中的状态、遇到的挫折其实都是我自己或身边朋友的一些经历，让我有足够的信心来塑造这个人物。”

从“厨师”、“模特”再到“演员”，对张亮来说有挑战但收获更多，影视剧、舞台剧演出经验的积累，也让张亮对“表演”的理解更加深刻：“我觉得塑造人物是一个很有意思的事情，我有时候喜欢坐在咖啡厅窗边观察走过去的每一个人，然后通过他（她）的穿着打扮，我会猜他（她）这个人物的背景，然后他（她）是单身还是结婚了，有没有孩子，他（她）是做什么工作的……这些根据一些细节是能观察出来的，这种信息积累多了之后，当我再去塑造一些人物的时候，就会是一个完整立体的人物。”

韩平



小舍得

第7、8集 田雨岚为子悠进金牌班一事动足了脑筋，她知道米桃是在钟益的推荐下很偶然地参加了考试，于是拐着弯儿向米桃妈打探，米桃有没有可能不去金牌班。米桃妈原本对于什么金牌班什么择数一无所知，但她认为做父母的再苦再累也要支持孩子，于是米桃妈拒绝了田雨岚。

南建龙关于名额的短信还未发出去，就架不住蔡菊英枕边温柔攻势，鬼使神差地答应将名额给子悠。钟益答应收子悠，前提是田雨岚得当众向他道歉，田雨岚立刻为了孩子妥协。南建龙做出把名额给子悠的决定后，内心后悔不已。

中央电视台(八套)19:30播出

今日看点

生财有道

四川宝兴：旅游成链 景成串

四川省雅安市宝兴县嘎日村境内有一条长19公里的通天路，借助这条路，几年的时间嘎日村的人均年收入从千元左右增长到上万元。通天路不

仅为嘎日村的村民带来财路，也让周边村子获益匪浅。嘎日村的村民纷纷建起民宿酒店，现在每年入住嘎日村的游客达到50万人次。

人物故事

指尖上的技艺·杨洛书

杨洛书，同顺德画店第十九代传人。联合国教科文组织“民间工艺美术大师”，非物质文化遗产杨家埠木版年画国家级代表性传承人。杨洛书师从父亲学习木版年画的刻版及印制，从艺

70多年来，其技艺在父辈基础上进一步进行了改革和创新，形成了自己独特的艺术风格。其雕刻手法娴熟，技艺高超，造型夸张，构图饱满，想像自由，色彩艳丽，质朴古拙。

法律讲堂

银行卡的诱惑

通过两起因信用卡不当使用引发的

刑事案件，讲解取自己卡里的钱是否构成盗窃罪，和窃取赃款是否构成犯罪。



★中央电视台(一)

20:06 特约剧场
22:36 典籍里的中国

★中央电视台(三)

19:30 越战越勇
20:58 回声嘹亮
22:12 综艺喜乐汇

★中央电视台(五)

18:25 2021年世界花样滑冰锦标赛双人自由滑
19:30 冠军欧洲
23:30 2021年世界男子冰湖锦标赛金牌赛

★中央电视台(六)

18:30 故事片：
快刀斩
20:15 故事片：
蓝河较量
22:03 译制片：
黑色弥撒(美国)

★中央电视台(八)

19:30 黄金强档：
小舍得
23:17 深夜剧场：
三十而已

★中央电视台(十)

19:42 人物故事
20:23 探索·发现
22:20 科学动物园
23:24 自然传奇

★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：和平饭店
★辽宁卫视

★吉林卫视

19:35 剧场：甜蜜计划
19:33 剧场：瞄准
★江苏卫视

19:30 剧场：号手就位

(节目如有变动，以当天播出为准)