

古力娜扎

《无与伦比的美丽》中劝闺蜜分手

遇到渣男当断则断 别浪费时间

爱情失败、事业受挫，要在而立之年从头再来谈何容易？而最近，古力娜扎就在江苏卫视黄金档热播的都市爱情剧《无与伦比的美丽》中经历了这番不容易！

该剧由陈晓、古力娜扎、柳岩领衔主演，陈小纭特别出演，赵达、叶青、陈东阳、韩宇辰主演，讲述数位青年奋斗在“四分之一人生危机”之下的故事，通过呈现他们的生活、事业、爱情，传递积极向上的人生观。在剧中，古力娜扎饰演的余佳恩和陈晓饰演的许耀经历创业失败、欠债分手等波折后，在北京职场再度重逢，重拾旧梦。

最近，古力娜扎接受了媒体的采访，在分享对“余佳恩”这一角色的感悟的同时，分享自己抵达而立之年的感受：“我有重新开始的勇气！”



剧集里的我 嘴皮子太溜

“四分之一人生危机”指的是20岁至30岁的青年，因面临人生重大选择及生活方方面面的挑战，而产生对于生活、事业、感情等方面迷惘与不安。它就像一个年龄的分岔口，往前一步是即将到来的成熟，往后一步是回不去的青涩。在古力娜扎看来，人生各阶段都会遭遇所谓“人生危机”，但“越是慎重越纠结。不如用平常心跨过去，一切都能迎刃而解。我们只要保持一直向前的勇气，任何时候重新开始都不晚，都能克服危机。”就像30岁的余佳恩，她在经历失恋与失业的双重打击后，没有被社会磨平棱角，依然能自信说出内心想法，古力娜扎对余佳恩的坚韧和自信抱有高度肯定。

剧中，除了讲述许耀、余佳恩相爱相杀的故事，还有都市精英郝辰时（赵达饰）和张清（柳岩饰）在自我意识和他人期待的夹缝中坚持做自己的故事，以及上班族赵昂（陈东阳饰）和李念欢（陈小纭饰）突然开始寻求幸福真谛的故事……古力娜扎刚拿到剧本时，剧中许多角色让她眼前一亮，而余佳恩的经历尤其让她产生共鸣：“考上大学后，我从新疆来到北京，最开始也有北漂的感觉，这一路走来的经历和余佳恩有相似之处。我理解她的难处，钦佩她的坚韧和勇敢。”

许耀、余佳恩的爱情故事无疑是全剧焦点。古力娜扎详细分析过这条感情线，认为两人的爱情很真实：“他们经历恋爱长跑后，余佳恩决定嫁给许耀，托付终身，是真的爱；但是，她在婚前却被许耀悔婚、被抛弃，所以也是真的恨。之后，两人因机缘巧合再度相遇，不能说完全没感情，但在误会没真正化解前，她对许耀更多的还是恨、埋怨、不解。”古力娜扎坦言自己和余佳恩对待爱情的态度一

样，都很被动：“我们性格要强，不喜欢也不容易妥协。”

与余佳恩的最大不同在哪里？古力娜扎直言自己除了个性更柔软，口才也没角色好：“余佳恩的嘴皮子太溜，如果我学会了这项技能，以后和别人吵架一定不会输了。这部剧是两年前拍的，我忘记了一些情节，所以最近在同步追剧。看得很过瘾，剧里的我确实能说会道。”

拍戏时的我 不停背台词

为了演活余佳恩，古力娜扎站在余佳恩的角度思考她面对各种困难时的反应，思考她可能选择的解决方式。“角色的底层逻辑是很要强，总会把痛苦藏在心底，慢慢消化，向他人展现无坚不摧的状态。”

在该剧正式开拍前，导演王迎告诉古力娜扎，表演时只要处理好台词，几乎就能成功。所以，古力娜扎下了苦功，力求把台词说得接地气：“每个演员都要用原声台词表演，同期声收音，所以，我有点担心自己做得不够好，每天不停揣摩剧本、背台词。”

开拍之后，古力娜扎度过了一段快乐时光。她回忆：“前几天播完的一场我晕倒的戏，拍的时候，我就被群演逗得笑场了。”此外，与陈晓的首次合作，也让古力娜扎印象深刻：“陈晓是个专业又敬业的演员，我们很默契，每次走戏都很顺畅，有些即兴发挥的场景也处理得很好。他人特别好，每次我问他专业性的问题，都能耐心回答我。我经常观察他表演的细节，向他学习。”

古力娜扎剧中的穿搭也有精心设计：“在别的戏上，我会给出很多穿搭建议，但这部戏主打接地气，我充分听取了创作团队的造型思路，只是带了一些自己的衣服、鞋子、包，让造型师配合剧情设计穿搭。可能剧中稍微好看一点的服饰就是我带过去的。”古力娜扎还表示，由于自己个头太高，担心穿上高跟鞋会更显“突兀”，在剧中几乎穿的都是平底鞋、运动鞋。

《无与伦比的美丽》大部分时间在北京拍摄，在外景戏中，古力娜扎充分感受到了北京的冷：“一些天台外景戏冻得我张不开嘴，说话都不利索。”值得一提的是，在成都拍摄时，当地美食让古力娜扎印象颇深：“我是一个无辣不欢的人，只要有时间就去吃火锅，也经常吃跷脚牛肉，配很多辣椒粉。许多观众通过这部剧也能看出来，我那时脸很圆，因为在成都把自己吃胖了。”



生活中的我 有勇气重来

出演《无与伦比的美丽》的经历，也让古力娜扎对人生有了更多思考。同余佳恩一样，古力娜扎也迎来了自己的而立之年，体验过余佳恩在30岁时的重启人生之后，古力娜扎反观自己，并道出心声：“我也有重来的勇气。我是不会轻易放弃的人，相信只要努力向前看，不管遇到任何困难，都能坚强地挺过去。”当被问及做过最勇敢的事，古力娜扎说：“很多女生不敢蹦极，但我在综艺里尝试过了，就没有遗憾了。”

谈及30岁前后的变化，她说：“我要过30岁生日的那一刻有点怕，但当我经历之后，发现自己并没有太大改变，比如外形。但另一方面，我的内心变得慢慢强大，心智越来越成熟，想把每件事做得更完美。”

古力娜扎认可余佳恩专业的工作态度，谈及自己在职场上的态度，她表示：“我要始终保持学习的态度，每天做好自己分内的事情，而当别人努力的时候，我可以再努力一点，相信自己，相信善良和努力都会被人看到。”古力娜扎认为，作为现代都市女性，应该懂得取舍，“如果你对你而言事业更重要，可以放下一切好好搞事业；如果生活比较重要，你就去好好生活。关于选择，别人说什么不重要，自己的感受最重要。不管选择的是生活、爱情还是事业，成年人都要为选择承担后果，但与此同时，即使有一天发现选错了，也不要怕，要有从头再来的勇气”。

剧中，闺蜜李念欢的丈夫出轨，余佳恩帮其出头，出谋划策，手撕渣男。如果现实生活中遇到渣男怎么办？古力娜扎说：“我会劝自己朋友当断则断，不要浪费时间，要去寻找自己真正的幸福。”

古力娜扎曾凭借《轩辕剑之天之痕》《择天记》《仙剑云之凡》《风暴舞》等电视剧被观众熟知，也出演过《警察故事2013》《全城通缉》《缝纫机乐队》等知名电影。未来戏路如何走？古力娜扎说：“电影、电视剧都想演，哪个好，演哪个！如果条件允许，我希望每年至少拍一部电影。但我收到电视剧剧本比较多，所以电视剧对我而言更重要，不过我不会随便进组拍戏，会选择优质的、合适的剧本。”据金羊网



从舞台到影视再回到舞台

**苏有朋个人演唱会取名
“在多重宇宙中遇见你”**



“没想到这么多年，我从舞台走到影视又回到舞台，从当年‘小虎队’里的小孩，到现在被大家称为苏老师了……”日前，苏有朋在北京召开“在多重宇宙中遇见你”全国巡演媒体见面会，说到自己从15岁就走进演艺圈直到今天，他的眼眶有些发红。在“乖乖虎”即将迎来50岁生日之际，他想用一场演唱会献给陪自己成长的歌迷。

每次跨界都留下难忘作品

从红极一时的“小虎队”到单飞转型，从出演《还珠格格》《情深深雨蒙蒙》《倚天屠龙记》到执导《左耳》《嫌疑人X的献身》，苏有朋的演艺之路不断跨界，每个阶段都留下了让人难忘的作品。

虽然以歌手身份出道，但在很长一段时间里，苏有朋觉得自己已经是个“戏剧人”，离音乐舞台有了距离，“刚好有机会参加《披荆斩棘》的节目，唤起了我的初心。”苏有朋说，在那四个月高强度的训练与生活中，他见到很多优秀的同行，“同时也把我的潜力都压榨出来了，突然觉得自己好像还可以。”

《披荆斩棘》的经历让苏有朋萌生了重登舞台的想法，但是这一次的高密度巡演，却是个机缘巧合。原本，苏有朋计划今年同时筹备演唱会和开拍新电影，“一旦电影开拍了，就没有时间再准备演唱会，于是我把演唱会的准备都提前，包括创意设计以及声音和体能的训练。”演唱会准备得差不多的时候，电影尚需继续筹备，苏有朋就决定先把演唱会带到歌迷面前。

把多面自己融入演唱会中

说起演唱会的名字“在多重宇宙中遇见你”，苏有朋说，他知道自己的粉丝喜欢他是从不同阶段开始的，有人喜欢“乖乖虎”，有人喜欢“五阿哥”，“我这么多年确实有很大变化，早年我在MV里是非常不会演戏的人，后来好像也变成了还可以演戏的人，身份不断转换，就像多重宇宙的平行时空。”苏有朋说，歌迷陪伴他走过这么多年，也像多重宇宙中的朋友，便给演唱会取了这个名字。

“说起来我算是初代的养成系偶像了吧。”苏有朋开着玩笑，回忆着自己入行一路走来的经历。1988年“小虎队”崭露头角的时候，15岁的苏有朋还在读高一，“我就记得刚下课，公司的人就把我拉上车载去机场，出去演出。”

苏有朋说，他会把自己这么多年的经历，每一个时期、每一面的自己都融入到演唱会上。歌曲的选择既有早期“小虎队”的经典，也有广大观众熟悉的《还珠格格》和《情深深雨蒙蒙》中的歌曲，当然也会有自己的音乐专辑和部分唱跳曲目。他透露，这次演唱会邀请的是周杰伦演唱会的制作团队，届时会给粉丝带来视觉与听觉的美好体验。

据悉，苏有朋“在多重宇宙中遇见你”巡演全国共设26站，首站将于12月16日从深圳启航，并到北京、南京、苏州、长沙等城市。

据京报网