

# 任素汐：我更愿意在舒适圈往下挖

正在热播的剧集《故乡，别来无恙》(以下简称《故乡》)里，任素汐饰演的张沛因为与父母的隔阂“逃离”故乡(成都)，独自在北京打拼出一番事业。她本想着就此定居北京，又被公司派回成都开疆拓土。经历了不适应到再熟悉的过程之后，她逐渐跟父母，也跟曾经的自己达成和解，并收获了美好的爱情。

事业上张沛不求第一，但求第六。任素汐表示，她很大程度上是冲着张沛的心态接演这部戏的。

《故乡》里的张沛是名保险经纪人，职场上绰号“老六”。因为不管公司内部排名如何变化，她的团队始终“焊”死在第6的位置。她常说，现在这么卷，保持原地踏步就是进步。下属提议把月末签的大单报上去，冲这个月的业绩第一，她总是笑着拒绝，更愿意把大单延迟几天再报，这样下个月的KPI考核会轻松许多。任素汐觉得自己跟张沛存在性格上的共性。“可能大家对我的第一直观印象会觉得我是挺要强的人，其实我是龟型人格的人，我害怕失败，这个必须要诚实地说。如果面对人物

时我的内心不诚实，就很难跟她在一起。”因此，前期在分析张沛到底是什么性格的时候，任素汐把自己深挖了一番，意识到“龟型人格”的内在其实是害怕自己做不到，害怕费那么大劲儿往前冲了还不行觉得太丢脸，害怕真的冲到顶峰之后马上面临着走下坡路。“所以就会想：那在中间呆着吧，我就这水平了……其实这是一种很懦弱的心态。”

这种心态也跟演员这个职业的特性有关。任素汐感慨，做演员这行能出来、能被观众看见，主要还是运气好。“演得好的演员多了去了，每个人的特点是不一样的、优势是不一样的、能饰演的角色也是不一样的。某个人物你能演得好，别的演员也可以演得很好。这一行没有第一、第二，能出来只是因为被大家看见了。”“人的精力是有限的，比起拓宽舒适圈，我觉得在舒适圈里往下深挖也是一个方案。我选择在我能演的人物里往下挖，做到极致。”任素汐说。

据网易娱乐



- ★中央电视台(一)
- 20:06 特约剧场
- 22:34 文脉春秋
- ★中央电视台(三)
- 19:30 中央广播电视总台2023小品相声大会
- 20:57 来故居听书
- 21:50 综艺喜乐汇
- ★中央电视台(五)
- 18:00 体育新闻
- 19:00 2023年成都国际乒联混合团体世界杯第一阶段第4轮
- 21:20 体育世界
- ★中央电视台(六)
- 18:29 故事片：玄天决
- 20:16 故事片：窃听风云
- 22:22 译制片：谍影重重5(美国)
- ★中央电视台(八)
- 19:30 黄金强档剧场：小满生活
- 21:30 经典剧场：珠江人家
- ★中央电视台(十)
- 18:54 人物故事
- 19:16 跟着书本来旅行
- 20:15 自然传奇
- 21:31 探索·发现
- ★中央电视台(十二)
- 18:50 法律讲堂
- 19:22 一线
- 20:05 天网
- 20:37 道德观察
- ★重庆卫视
- 19:35 剧场：光芒
- ★山西卫视
- 19:33 剧场：梦华录
- ★辽宁卫视
- 19:33 剧场：我的前半生

(节目如有变动,以当天播出为准)



## 戏里戏外(法国)

朱莉和瓦莱纳是一对双胞胎姐妹。朱莉是尖酸刻薄的女演员，瓦莱纳是热情善良的理发师。朱莉因美容手术失败无法出演一部喜剧，她想起了饭店里偶遇的瓦莱纳跟自己长得非常相似，求助瓦莱纳替自己演戏。起初瓦莱纳模仿朱莉的演技并不受导演认可，后根据自己的悟性获得了很好的收视率。朱莉在公众媒体面前承认这部喜剧有一多半是瓦莱纳做的替身。从此，她和瓦莱纳交换了人生，朱莉接管了瓦莱纳的理发店，瓦莱纳则成为名副其实的大明星。最终，她们两姐妹相认，各自找到人生的春天。

中央电视台(六套)14:00播出

今日看点

## 生财有道

半岛湾畔聚宝盆  
莱州港是黄河三角洲区域内规模

中央电视台(二套)18:30播出

最大的深水良港，是国家一类开发口岸，是中国主要渔场之一。

## 跟着书本去旅行

真龙假龙话叶公——直躬之争  
书本旅行团跟随《论语》记载的“直躬之争”故事，参观叶县石板路、孔

中央电视台(十套)19:16播出

子问政殿、叶公陵园，通过孔子与叶公著名的对话，还原一个功勋卓著、有复国之功且不享其利的贤者形象。

## 夕阳红

天气冷暖会影响血压吗？  
为什么中老年人一到换季就容易心梗、脑梗？气温的冷暖对血压有着怎

中央电视台(十二套)08:50播出

样的影响？本期节目嘉宾为老年观众一一拆解高血压的常见误区。