

包文婧：控制住自我性格是挑战

在电视剧《猎冰》中，包文婧饰演黄宗伟（张颂文饰演）的妻子叶阿兰。叶阿兰是一个极具传统美德的女性形象，她美丽温柔贤惠，与黄宗伟育有3个孩子。包文婧表示，警匪题材是自己一直想要尝试的题材，当她听经纪人说有机会可以参演《猎冰》的时候非常开心，“我跟经纪人说，真的是高群书导演吗？因为之前看过很多他的作品，有这样的机会，要努力争取来演好！”

对包文婧而言，饰演阿兰最大的挑战在于自己和叶阿兰的性格太不一样了，生活中的包文婧大大咧咧，性格有点儿“虎”，但叶阿兰是安静、温柔、无助的，“所以想要完全控制自己作为包文婧的一面，还是有难度。”在看到剧本之后，包文婧就慢慢在调整自己的状态，经常听一些音乐，让自己更快进入到叶阿兰的世界，“还有在外形或者在心态上，我都尽量让自己融入到这个角色，能够更贴合角色一点儿。”

在表演过程中，包文婧尽量让自己说话和反应都迟钝一些，因为作为家庭主妇，

生活中除了孩子和丈夫，她没有别的机会接触别人，“毕竟她有3个孩子，其实1个人照顾1个孩子都是辛苦的，更何况是3个孩子，而且孩子还小，她也没有精力了。”

包文婧算是《猎冰》剧组里知名度比较高的演员之一。包文婧坦言，自己之前就很想拍高群书导演的作品，因为身边合作过的演员，都说能学到很多东西，这次自己也有切身体会，“导演在片场一直都很有耐心，在我没有戏的时候，导演也会让我去片场，教我如何去观察别的演员怎么表演，去了解别人的故事线怎么发展。”

包文婧说，虽然她只是饰演剧中“叶阿兰”这一个角色，但阿兰和这个故事是紧密相关的，因此她也要了解这个故事里，别的演员是怎样塑造人物的，这样把自己完全融入到这部戏里面，才能把角色演活，演绎出真正的叶阿兰。此外，高群书导演经常提醒演员，要演活生生的人，不能一味地说台词，“这些东西其实是别的人不会去教你的，所以遇到这样的导演，是我的福气，我真的很感激。”

据网易娱乐



- ★中央电视台(一)
- 20:06 美美与共
- 22:37 等着我
- ★中央电视台(三)
- 19:30 原声天籁-中国民歌盛典
- 20:57 越战越勇
- 22:50 舞蹈世界
- ★中央电视台(五)
- 19:35 2024年世界室内田径锦标赛
- 22:30 2023/2024赛季英格兰足球超级联赛第28轮
- ★中央电视台(六)
- 17:22 故事片:三原 1937
- 18:31 故事片 悬崖之上
- 22:22 译制片 地心引力(美国)
- ★中央电视台(八)
- 19:30 黄金强档剧场 谢谢你温暖我
- 21:30 经典剧场 剧说很好看
- ★中央电视台(十)
- 18:54 味道
- 19:16 透视新科技
- 20:15 考古公开课
- 21:10 探索·发现
- ★中央电视台(十二)
- 18:50 法律讲堂
- 19:22 现场
- 20:05 方圆剧阵
- 20:57 道德观察
- ★重庆卫视
- 19:35 剧场 父辈的荣耀
- ★山西卫视
- 19:33 剧场:底线
- ★辽宁卫视
- 19:33 剧场:三十而已

(节目如有变动,以当天播出为准)



我的喜马拉雅

美丽的西藏，两个上了年纪的姐妹在讲述着自己要去参加一个盛大的会议，去人民大会堂开会。她们拿出了珍藏已久的老照片，是她们父亲的照片，往事掠上心头。中国边境线的旁边，偌大地域里就只有她们一户人家，离最近的县城有着很远的距离，她们的父亲叫做仁青，一直在守护着边境。仁青有着自己的信仰，就是不能让祖国的一片土地流失、不能让祖国的一点东西丢掉。仁青在妻子离世、生活艰辛之时，仍与女儿们留守故土。

中央电视台(六套)15:54播出

今日看点

五星剧场

电影《红旗谱》

该片讲述了朱老忠等农民在党的领导下，反抗地主阶级的压迫剥削，最终走上革命道路并率领全镇农

中央电视台(二套)19:00播出

民展开革命工作的故事，折射出我国北方农村上世纪二三十年代的状况和斗争风貌，讴歌了中国农民的斗争精神。

全景自然

人类溯源

本片以讲故事的形式，向观众全方位展现皮尔劳尔猿、撒海尔人、南方

中央电视台(十套)20:22播出

古猿、直立人等古猿或人科物种的生活图景，借此追溯人类进化发展的漫长历程。

法律讲堂

老人恋上保姆后 通过两起老人与保姆相恋，一个遭子女反对、另一个

中央电视台(十二套)18:50播出

被对方骗钱的案例，讲解不当得利、诈骗罪与民间借贷的区别等法律知识。