

金巴：有时我会忘记自己是演员

不拍戏的日子，金巴有时候会忘记自己是一名演员。都沉静寡言、热爱文学，这让金巴和导演万玛才旦有一种惺惺相惜的默契与懂得——万玛才旦知道金巴身上蕴藏的爆发力，而金巴也了解万玛才旦导演的敏感与丰富。谈及此次与万玛才旦导演合作《雪豹》，金巴的言语中更多了一份怀念与责任。与此同时，他希望与更多的藏地年轻导演合作，将藏地电影传承下去。

正在上映的《雪豹》是万玛才旦导演的心愿之作，以粗粝现实的影像传递着他对世界的爱与期待。影片创作历经3年时间，故事发生在海拔4000米的藏区高原，讲述了1只雪豹咬死牧民羊圈里的9只羯羊后，牧民金巴作为大儿子坚持要囚禁和惩罚雪豹，父亲和小儿子则认为应该将雪豹放生，父子之间争执不下。由此，记者、调解人员等处于不同立场的角色相继登场，展开了关于生存与规则、执念与释怀的激烈对峙。

镜头外的金巴是一个内向的人，语气低沉、慢吞吞的，话也很少，“每次我接受媒体采访时，他们都让我说话要大声一点”。

金巴说自己是一个敏感而脆弱的人，“我在生活中特别胆小，我就希望所有身边的人都好。”

神奇的是，一旦在镜头前金巴就变得不紧张了。金巴第一次拍戏，是和导演张扬合作《皮绳上的魂》，金巴说自己当时并不懂怎么表演，但那个剧组是一个非常成熟的创作团队，自己学到很多东西，也由此对表演发生了兴趣，“表演对我来说就像是写作一样，是一种发泄”。

金巴笑称在不拍戏的日子里有时候会忘记自己是一名演员，他会回到家乡跟大自然融为一体，或者沉浸自己的世界里，阅读、写诗、做饭、弹奏曼陀林、吹笛子。

在拍戏的时候，金巴非常专注，“如果时间允许，我喜欢早一点进入剧组，在拍摄的地方生活15天、20天。这对我有特别大的帮助。然后，我会跟周围的人说，不要再给我发信息，我需要一个不被打扰的空间。”

外界评价金巴是一名优秀的演员。对此，金巴谦虚道：“我自己能把握的，就是不断学习，在每一部作品中尽情地释放自己。”

据网易娱乐



心安处是故乡

张大垣与米娅两个各有心结的人相遇，为送还一本书和一封信，踏上漫长的旅途，随之开启了一段尘封的往事。伴随这段旅途，心怀梦想的米娅和为伤痛所牵绊的张大垣，两个人都解开了心结，做出了新的人生选择。



中央电视台(六套)18:11播出

今日看点

生财有道

春到高邮品风味

江苏省高邮市，世界文化遗产“京

中央电视台(二套)19:00播出

杭大运河”穿境而过。高邮早茶细腻浓郁，早茶铺是清晨最具市井气的地方。

国防故事

枪械纪元

本系列节目深度探索机枪、冲锋枪、狙击枪、手枪等不同枪械的历史、科技演变与实战应用。穿越时空，讲述不同枪械背后跌宕起伏的

中央电视台(七套)18:16播出

故事与传奇，关注导致世界著名枪械型号改进及升级原因，分析武器的优势与不足及其对具体战役的影响，审视武器对社会、军事乃至全球格局的影响。

法律讲堂

反悔的“儿子” 通过男子为了摆

发的案件，介绍收养关系的形成条件和赠与合同的撤销权相关法律知识点。

中央电视台(十二套)18:50播出



★中央电视台(一)

20:06 特约剧场

22:27 非遗里的中国

★中央电视台(三)

18:30 向幸福出发

19:30 星光大道

20:54 我爱满堂彩

★中央电视台(五)

18:00 2024年国际乒联

单打世界杯1/8

决赛

23:05 2024年国际体联

蹦床世界杯科特布斯站

★中央电视台(六)

18:11 故事片

此心安处是故乡

20:24 故事片：举起手来

22:22 译制片

游击飞行中队

(南斯拉夫)

★中央电视台(八)

19:30 黄金强档剧场

承欢记

21:30 经典剧场

我们的队伍向太阳

★中央电视台(十)

18:54 味道

自然传奇

20:15 探索·发现

21:10 创新进行时

★中央电视台(十二)

18:50 法律讲堂

一线

20:05 天网

21:37 道德观察

★重庆卫视

19:35 剧场：薄冰

★山西卫视

19:33 剧场：侦察英雄

★辽宁卫视

19:33 剧场：幸福到万家

(节目如有变动，以当天播出为准)