



## 拉萨采风 被误认为藏族小伙

作为首部西藏当代都市生活剧，《日光之城》讲述以索朗为代表的六位年轻人在西藏这片热土上追逐梦想、实现自我价值的故事。周游饰演的索朗是一名八廓街上的创业青年，他勇敢地在高原上开拓新的商业模式，致力于将西藏的特产推向全国乃至全世界。

周游坦言，自己与索朗的生活经历截然不同，初接触剧本时，自己就意识到挑战极大，而角色身上蕴含的勇气鼓舞了自己，最终选择接下角色。

Q：作为一个江苏人要演好西藏青年索朗这个角色不容易，他最吸引你的是哪里？

周游：在看剧本的时候，我其实也挣扎过，因为这个角色难度太大了。首先，索朗是藏族同胞，我没有去过西藏，我不了解、不知道该从什么样的入口去演绎这个角色。我能不能处理好这个角色？第二，在高海拔实景拍摄且戏量很大的状况下，我的能量、体力、状态是否能达到要求？这些都是我心里面的问题，把这些问号再具象化一点就是恐惧感。

也恰巧是这份恐惧，让我生出一股信念——我必须要战胜这个恐惧，我必须要有勇气，如同索朗要面对和战胜属于他的挑战一样。

这种多面的感受，也成为我的动力，让我逐渐走近了索朗，或者说成为了索朗。

Q：为了演好索朗，你做了哪些准备？

周游：我之前从来没有去过西藏，所以，到了拉萨以后，第一时间，我就去各种地方体验生活。我到了老百姓家里，也去了一些社区的办公场所，还参加了当地年轻人的婚礼，去了当地的地摊和小商店，去了商铺进货的地方、年轻人夜生活的地方……能跑的地方我都跑遍了。

有好几次，我都被当成了当地的小伙子，有人把我错认成了熟人，直接跟我说藏语，很有意思。

总结下来，最大的一个感受是，不同地域之间的年轻人虽然有文化、样貌的差别，但我们也有很多共性，而那个共性就是我最想去呈现的。

Q：作为饰演者，你如何理解索朗这个角色，你觉得自己跟索朗有什么异同点？

周游：索朗身上有非常大的勇气。他是一个目标非常清晰的年轻人，身上除了有一股韧劲，也有很强的吸收和学习的能力。他是非常执着的，有趣、灵活，有时候还透露出一种可爱跟狡猾，他是一个非常有韧劲的藏族“精神小伙”，有非常明确的目标且有梦想。如果我们用现在的E人跟I人区分，他是E人，我本人是I人。

## 南京青年在《日光之城》中演绎西藏小伙

# 周游：出演“索朗”之前 我有深深的恐惧感

从《野马分鬃》里急于驰骋的黑马，到《风犬少年的天空》里少言寡语的少年，再到电影《狗阵》里微微佝偻着身形的厨子……一个个颇有辨识度的角色，让观众记住了青年演员周游的名字。

近期，周游出演的新剧《日光之城》陆续在CCTV-1黄金档、芒果TV、湖南卫视、西藏卫视等平台播出。这一次，这位南京籍演员化身倔头倔脑的西藏青年索朗，再次展现了自己不俗的演技。



片中的索朗是一名西藏创业青年

### 必须演好！使命感让我直面恐惧

尽管全程面临高海拔拍摄环境的挑战和无法驾驭角色的恐惧感，周游坦言，与索朗一角相遇，让自己获益匪浅：“对于我的人生体验来说，索朗这个角色、《日光之城》这个剧集对于我的帮助很大，它让我面对恐惧，让我克服困难，让我学会如何在这种情况下更好地表演，让我印象非常深刻。”

Q：《日光之城》拍摄过程中，最难忘的一场戏是什么？

周游：在岗巴拍摄的时候，那里的海拔差不多有4700—5300米，因为太高了，到了之后第一天我就开始高反。

当时我心里很害怕，因为后面还有连续17天的戏，那种恐惧感，加上身体上的反应，还要思考该怎么去表演，压力一下子上来了，各方面的情绪、思维的混乱感达到了顶点。

这可能是我面对的最复杂的一次拍摄。现在回想起来，当时对我来说极其痛苦的挑战，其实是非常甜蜜和难忘的经历。因为它让我觉察到自己的边界，让我直面自己、看见自己、了解自己，从而也拓宽了自己，这是很难得的经历。

包括我们的戏里面还有很多藏族的演员和普通人，他们是非常团结、有爱、善良、真实的一群人。

我印象特别深刻的是，有一天拍戏的时候，我在候场，突然有人从身后摸了摸我的头，我一看是央金老师，她摸着我的头说“你最近是不是很辛苦，听说你老拍到半夜。”那一刻我觉得很温暖很温暖。

Q：《日光之城》播出后，很多观众反馈“索朗这个角色不像是演的”“索朗就是周游西藏分身”，尽管压力很大，最终你是怎么做到融入角色的？

周游：感谢观众的认可。

我进组的时候确实带着很大的压力和恐惧，未知感会让我们害怕。后来，我觉得我本人跟角色之间“又像又不像”。像，大家都是青年人，有青年人的共通之处，不像，是因为我跟角色经历的生活是很有距离的。

所以，整个演戏的过程中，怎么缩短或者是怎么从表演上解决我和角色之间的距离，是我时刻在留心的——从到拉萨开始，就时刻留心感受当地人的生活，保持好自己的觉察和触角的敏锐，用心体会当地的人文风貌。

好在整个剧组和我，早就知道这是一场硬仗，这是一个使命，我必须完成。拍摄过程中，因为身体不适或者拍摄困难，我有时候会生出“想要轻松解决”的念头，但是又会有一个声音警醒我，不管多难我必须完成，必须演好！

Q：剧中，索朗与父亲之间的代际差异，观念冲突，自我实现与家庭责任的拉扯让很多观众有共鸣。你和多布杰老师的合作感受如何？

周游：多布杰老师在电影中的形象通常都比较硬汉，是一位非常有冲击力的演员。

但在见到他后，我发现他是一位非常可爱、友善的前辈。

导演始终很满意我们之间的互动感，很多戏都是在自然、流动的气氛下拍摄出来的，包括他追着我打、跟我吵架的戏份。

父辈那一代人表达爱的方式，其实都是非常相似的，剧中索朗和他父亲的关系一直在发生变化，而我通过这个人物也更多理解了我跟我父亲的关系，这对于我来说也是一种成长吧。

### 赶羊是个技术活 推荐西藏美食酥油茶

《日光之城》是国内首部在高海拔地区全程拍摄的电视剧。拍摄过程中，周游也被西藏的自然风光、独特物产和人文魅力深深感动，他热切地希望大家能去西藏走走：“西藏是一片非常有灵性、有智慧的土地，希望大家有机会能走进西藏，走进我们的日光之城。”

Q：剧中的岗巴羊是西藏的特色物产，它一直陪着索朗从岗巴到拉萨。与这些动物演员合作的过程中，有没有什么有趣的事情发生？

周游：有趣的事情伴随着困难每天都会发生。

相比较我们平常见到的羊，岗巴羊的肚子比较大，腿比较细，尾巴也比较长一些，黑白相间色的比较多，而且整体毛的质感也很不一样，一眼就能看出它生活的环境与众不同。

跟动物一起拍摄本身是一个非常大的挑战。有一段戏我和几个伙伴需要把一群岗巴羊从海拔4700米的地方赶到山顶。赶羊是个技术活，羊很聪明也很有灵性，前面只要有机器有人，它们就绕着走，所以，拍摄一直中断。我们当时焦头烂额很着急，但事后想想，这些经历都是很生动很有趣也很有意思的。

Q：如果大家想去西藏旅游，你有什么旅行小贴士可以提供？

周游：尽管我到拉萨第一天就高反了，但我觉得大家不用太害怕高反这件事情。当你停留一两天，身体适应了环境后，就可以自在享受旅程了，我身边有一些小伙伴在拉萨几乎没有高反，下来后也没有醉氧。所以，第一，保持好心态，休息好，睡眠好，注意饮食；第二，尽可能不要贸然去海拔5000米以上的地方。

Q：在西藏拍摄这么久，哪些美食是你觉得必须推荐的？

周游：酥油茶！这是下了飞机必须要喝的，喝完它以后会缓解高反，其次，酥油茶的口感真的非常好，跟我们平时喝到的奶茶在口感上有相同又有不同——有一点点咸口，但又不是很重，我觉得很好喝，我在西藏也一直都喝。

据金羊网



周游感叹：赶羊是个技术活