

李念：遵循自己的内心去生活

新剧出演全职妈妈，但她自己坚持做职业女性



都市女性剧《我是真的爱你》收割了一波又一波的热度讨论，刘涛饰演的“丁克族”萧嫣、李念饰演的全职妈妈尤雅、王媛可饰演的职场妈妈陈娇蕊，她们游走于职场和家庭之间，勾勒出了一幅都市女性群像图鉴。

近日，在剧中饰演尤雅的李念接受了齐鲁晚报·齐鲁壹点记者的采访。她和角色曾经有着类似的生活轨迹——三年之内连生两胎，蛰伏家中专心带娃；但是李念却走出了不一样的路径，她说，“我从来都没有放弃过工作。”她认为，女性在社会上一定要遵循自己的内心去做事情，而最关键的就是拥有好的心态，“你有好的心态就会有好的未来和生活。”

节目扎堆，新款频出

恋爱综艺的夏天，谁能出圈？

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 刘雨涵

“官宣式恋综”威力凶猛

《心动的信号》开启了素人恋爱观察的节目模式，如今已经做到了第四季。一方面是数位单身男女居住在同一屋檐下展开感情的修罗场，一方面是明星嘉宾在观察室内分析、吃瓜、磕糖。《心动的信号》每一季节目都会有让人“kdl(磕到了)”的素人嘉宾，从第一季时的“天亮CP”，到第二季的“奇闻CP”，这一季，“方陈式”和“玛卡巴卡”这两对CP又引发了“磕学家”们的阵阵尖叫。演播室内，明星嘉宾们就年轻人的相处状态抛出一个个问题，他们也通过活跃发言来输出多样的感情观点。

《女儿们的恋爱4》这一次让观众见识到了“官宣式恋爱综艺”的威力，张雨绮、周扬青、李莎旻子三位女嘉宾直接在综艺节目中官宣恋情，自然一开始就话题凶猛。尤其是对于张雨绮，很多人都惊讶她会真的和小8岁的男友一起上综艺秀恩爱，而她却说，“现在也不会有记者忍着脸问你：你最近的感情状况怎么样？我很想说，可是都没有人来

从最近的综艺节目可以看出，这真是一个恋爱的季节。《怦然心动20岁》刚刚收官，《心动的信号4》《女儿们的恋爱4》这两个老牌恋综强势上档，《仅一日可恋》以杨笠为核心，创造了“大女主”的新玩法。而B站也将推出首档恋爱综艺《90婚介所》，不知新新人类的恋爱将以怎样的形式呈现。在这个恋爱综艺的夏天，谁能出圈？



问。”于是在节目中她可以大方地分享个人感情生活，同时也是请观众给自己把关。

除了张雨绮和李柄熹的姐弟恋受到关注之外，李莎旻子的“倒贴式恋爱”也引发了不少的讨论和心疼。李莎旻子的爸爸甚至在节目当场气到落泪，喊话女儿说，“别谈了，回来吧！”一般在恋爱中女生都是被宠成了小公主，而李莎旻子这样一边“当妈”还一边自我检讨的恋爱方式，真是一道新题型，也给观众提供了

许多对于恋爱的思考。

刚刚上线的《仅一日可恋》是一种全新模式的恋综，它以杨笠为主人公，安排她和15位男嘉宾在半个月的时间内约会见面。第一位男嘉宾是比杨笠大20岁的音乐人大叔，杨笠跟着大叔去听摇滚现场，让观众隔着屏幕都能感觉到她满满的不适。第二位男嘉宾则是爱豆出身的弟弟，男嘉宾精心准备的搭帐篷、烤肉等充满仪式感的约会活动，也是让杨笠尴尬到无所适从。而节目借

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 刘雨涵

生活阅历增加表演层次感

齐鲁晚报·齐鲁壹点：你这次在《我是真的爱你》中饰演的尤雅是全职妈妈，为什么选择挑战全职妈妈这样的角色？

李念：对于我来说，这是第一次饰演全职妈妈，我也是看这整部戏的班底非常强，想跟各位老师合作，所以才尝试演了全职妈妈。我现在选任何剧本，对于我来说最重要的就是团队，这个班底是什么样的。因为我觉得一帮好的演员，再加上一个好的班底、好的剧本，才能够做出好的作品。

齐鲁晚报·齐鲁壹点：剧中，萧嫣调侃尤雅是“中年少女”，你把角色演绎得非常可爱，是不是也有你生活中的影子？

李念：在设计这个角色的时候，可能我更多地会赋予这个全职妈妈可爱、单纯的特质。虽然她学历也很高，知识面也很广，但实际上没有在生活中实践过，她就是一个非常单纯的小公主、小可爱。

齐鲁晚报·齐鲁壹点：《我是真的爱你》被称为“育儿版的三十而已”，聚焦女性的生育、职场等问题。作为两名孩子的妈妈，你觉得你的生活经验对尤雅的饰演有帮助吗？

李念：不光是成为孩子妈妈以后对出演尤雅这个角色有帮助，我现在拍戏对角色的理解，会比以前单身那会儿、还是小女孩时候的李念，有更加深刻的理解和共鸣感。以前对戏的理解可能只是停留在表层的剧本提示，现在有了生活阅历以后，对表演的理解会更加有层次感。

齐鲁晚报·齐鲁壹点：这部剧中萧嫣和尤雅之间的闺蜜情谊感动了许多观众，哪场戏份让你印象最深刻呢？平时你和闺蜜的相处模式是怎样的？

李念：我觉得这部戏里闺蜜之间互怼的戏份让我印象最深刻。剧中我跟刘涛姐有一场是因为屏蔽朋友圈而斗嘴，台词写得很有意思。我们其实互相非常爱对方，也很想为对方着想，两个人闹了以后

其实也不需要任何理由就会和好。

这和我平时跟闺蜜在一起的样子挺像的，我觉得闺蜜之间应该是无话不说的，互怼更快乐。就是有什么就说什么，大家都是希望彼此能够过得更好、更积极向上。

不要被外界声音打乱节奏

齐鲁晚报·齐鲁壹点：剧中展现的全职妈妈的日常好像就是天天晒娃，生活中同样拥有宝贝的你，跟尤雅有哪些差别和共鸣呢？

李念：我平时基本上不晒娃，我跟尤雅最大的差别就是，我从大学毕业以后就一直在工作，到后来生完孩子也一直在拍戏，从来也没有想过放弃工作，所以我基本上算是一个半职场妈妈。我需要更多地理解全职妈妈在生活中的状态，这跟我生活中差距比较大，所以我完全是靠剧本来支撑全职妈妈的心理，去找准这个人物。

我跟尤雅相似的地方是心态，尤雅是一个乐观、积极、开朗的妈妈，她就像一个小太阳一样。我也是遇到任何问题，都会觉得是最好的安排，遇到困难就迎难而上，去解决它。拍完这部戏最大的感悟，就是我觉得不管是全职妈妈还是职场女性，作为女人都要拥有积极向上、勇敢面对的好心态。而且大家都应该过自己想过的生活，不要去勉强自己，也不要被任何外界的声音打乱自己的生活计划和节奏，那样一定会不开心。

齐鲁晚报·齐鲁壹点：此次你与刘涛、王媛可有不少对手戏，戏里是三个女人一台戏，好姐妹互相扶持成长，你们在戏外的相处怎样呢？

李念：和刘涛姐、王媛可可是第一次搭档，她们给我印象最深的就是戏外两个人都特别贴心，也喜欢投喂我，她们两个真的是对美食很有研究。

齐鲁晚报·齐鲁壹点：在工作 and 家庭生活之余，你平常喜欢做什么来度过闲暇时光呢？

李念：我喜欢做瑜伽，看看电影，看看好的电视剧，来帮自己精进专业。我也喜欢旅游，尤其是陪妈妈一起旅行，因为我觉得尽孝要趁早。