



# 李念：遵循自己的内心去生活



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。”

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，台词写得非常有意思。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，遇到困难就迎面而上，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：在工作和家庭生活之余，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。

## 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

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？

此打出了国内首档“反浪漫式恋综”的称号。

## 有上头感也有提升

更多全新模式的恋综还在等待解锁。B站将推出首档恋爱综艺《90婚介所》，节目由孟非担任主持人，并邀请阚清子、孟瑶以及社会学专家沈奕斐担任节目助恋团。它颠覆了传统的相亲模式，每位女生将面对32位性格、身份、经历各异的男生，并从中选择心动的一位。虽然节目还未和观众见面，但是以B站的惯常风格，想必又是反套路的新鲜玩法。

还有一档名为《33天限定恋人》的恋爱综艺将于第三季度推出，节目是由四对荧屏情侣进行为期33天的假想恋爱，让荧屏情侣从戏内走向戏外。此后还将有《恋恋剧中人》《机智的恋爱》《普通普通的心》《我们恋爱吧3》《同屋檐下》等类型不一的恋爱综艺蓄势待发。

从早先的《如果爱》《我们相爱吧》等节目开始，国内综艺出现了恋爱综艺的新类型。虽然节目早就说明了是假想式的，可“石榴CP”“无尾熊CP”“宇宙CP”等组合还是让观众真情实感了，等到节目结束之后CP便拆伙，让人感觉

仿佛成了一场骗局。从2018年《心动的信号》开始，恋综动真格的了，素人恋爱+明星观察的模式给观众制造出偶像剧的感觉。2019年《女儿们的恋爱》开启了女明星与男素人嘉宾的真实约会，爸爸们坐镇观察，玩法进一步升级。

去年《平行时空遇见你》开启“综中剧”的追剧式恋综，杨超越和侯明昊“明月夜CP”呼声最高，被称为“公费恋爱”。今年开播的《怦然再心动》，请来有过婚史的女明星恋爱交友，王子文在节目中收获了真正的爱情，刷新了“恋综天花板”的高度。

层出不穷的恋爱综艺除了给人以“kswl（磕死我了）”的上头感之外，也是以婚恋感情为入口，给观众带来关于建立亲密关系的认知。比如《心动的信号4》里面谈到感情中的自我迷失，杜海涛引导出讨论话题：“你会在感情中改变自己吗？”李雪琴认为，强行的改变是无法长久的，两个人应该一起互相改变。当大家都在追求高甜恋爱时，阿朵在《女儿的恋爱4》中以过来人的身份分享了自己的观点，她说有时候感情其实还需要节制。恋爱综艺不仅是瞄准明星感情生活的猎奇性，通过这些嘉宾的个例，也让人反观自身，获得学习提升。



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