



# 六剧连播持续霸屏 蔡文静： 能被观众看到是种幸福



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 刘雨涵

“自己接了自己的档”是一种怎样的体验？最近，蔡文静主演的《光芒》和《好好生活》两部剧在湖南卫视连播，上个月她还是落魄的上海滩大小姐，这个月又变成了飒爽的职场白领。在接受齐鲁晚报·齐鲁壹点记者专访时，蔡文静说，这种体验就像是“下班了但又没有完全下班”。

其实在今年年初的《阳光之下》播出之后，蔡文静就进入了“高频营业”的状态。10个月的时间里，她已经有6部作品接连播出。“其实真的就是运气好，之前耕种了多年的果实突然一下全开了花。有作品能够被观众看到就是一种幸福了，而集中播出那就是莫大的幸福。”

## 好好工作就是好好生活

出道之初，蔡文静出演的多是“女神”类型的角色，单从颜值来看，蔡文静可以胜任，但是她说，其实自己的心里一直住着个“野小子”。这次在新剧《好好生活》中，蔡文静扮演的职场白领吴忧可谓“侠女”，练习散打，性格很直，终于勾出了她骨子里的那几分阳刚和野性。“当时我跟导演说，我可以把自己生活中男孩子的那面放进去，我们就试了一些戏，挺出效果的，所以这个角色提取了我自己生活中的一部分。”

相比于《阳光之下》里的“地狱”模式，轻喜剧风格的《好好生活》属于easy模式了，以至于让许多观众分不清哪个是正片，哪个是花絮。不过演轻喜剧不一定能够讨到喜，有时过了度就会让人觉得浮夸，这期间的火候和分寸，蔡文静觉得关键在于“真诚”二字。“每个人对于喜剧的胃口是不一样的，我没有办法保证能让每一个观众都接受我的表演效果，但是我知道要保持一点：不管多浮夸，我都是非常真诚地去演，只是把表演放到了极致而已。即使再极致，它也是真的，不是假的，不是去故意搞笑。”

在《好好生活》之前，蔡文静主演的《光芒》刚刚收官，两部戏无缝衔接，“蔡文静自己接了自己的档”成为热议。自年初的《阳光之下》热播之后，10个月的时间里，蔡文静已经有6部作品接连播出。《阳光之下》里她是隐忍柔弱的高智商金融才女，《紧急公关》中她是充满正义感的记者，《玲珑》中她是温婉的古装美人，《大侠卢小鱼》中她是“恋爱脑”的欢快魔女，《光芒》里她是落魄的民国大小姐，《好好生活》中又成了办公室里的都市白领……如何在这些紧密的作品和变幻的角色之间跳进跳出？蔡文静摸索着属于自己的节奏。“要迅速地认识一个人，然后彻底成为她，之后再快速告别，进入下一部戏，这挺残酷的。但是当你扮上相走到片场那一刻，其实你就会在那个人物里了，所以不会有太多负担，不用刻意去区分两个角色的不同感受。”

因为高强度的拍戏，蔡文静已经好多年没有回家过年了，但是她倒很享受这种状态，因为在她看来工作即生活，好好工作就是好好生活。“我是摩羯座的，本身就是工作属性比较强的一个人，所以一直工作对我来说不是压力，还挺愉悦的。带着生活的感觉去拍戏，每天该吃吃，该喝喝，该研究角色就好好研究，这样每一天都会在充实的状态下度过。”

## 考上北影比中彩票还幸运

在《阳光之下》之前，蔡文静其实已经演了10年的戏，通过剧中柯滢这个角色，才有更多人认识了这个颜值和演技兼备的实力派演员。这部剧里蔡文静有700多场戏，几乎从头到尾都是处于高度紧绷状态的表演。动辄被掐脖子、薨头发、扇耳光，但在蔡文静看来，只要是角色服务的“疼”，都是好的“疼”。她会和对手演员说：“你就使劲打吧，这样我的角色就立住了。”以至于演到最后，导演会第一时间倾听她的意见，因为柯滢已经化在了她身体里，如果她演着不太舒服，那就一定要改戏。

当被归为实力派的行列，外界对蔡文静的期待和要求也就变高了，而她觉得，不管外界

的期待如何，她对自己的要求一直都是严格的。“不用收到反馈，我也能够知道自己哪里做得不行，会思考那个地方怎么样处理会更好，这些是我一直会反复做的工作。我不是说外部给我压力我就要去让大家满意，我是在内部先给自己压力，得先要过了我自己这一关才行。”

早些年拍戏时，如果觉得自己没演好，蔡文静还会一个人躲到树林里，拿自己的头去撞树。而现在她不会采取这么极端的方式来紧逼自己了，她笑言，“如果每次演不好都要去撞树，那估计我现在应该不在了，因为我的容错率太低了。”现在她学会了对自己给予一定的包容，“有些时候做不好就是做不好了，那就抱抱自己，下次再做好。如果在现场，我会努力争取再来一条。如果没有那个机会，我就要相信导演肯定会剪好。现在的我对自己没有以前那么苛刻了，但是想要努力做好的那种心情还是没有变化的。”

1990年出生的蔡文静成长于湖北宜昌的一个五口之家。这是一个重组家庭，蔡文静还有两个哥哥，父母给予的爱和家庭的温暖成了她日后安全感的最大来源。“我是在一种欢脱、愉悦的氛围中长大的，我们家每个人都很活泼，有说有笑的，好像天天都在过节的感觉。”

父母起初并没有想让蔡文静走文艺的路子，爸爸会送她去上书法班，给她报小记者班，但是当她说想学钢琴，父亲就说，“钢琴要在修房子之前就搬进来，现在我们家的门太窄了，没法学。”后来她才知道钢琴原来是可以拆开组装的。中考时蔡文静考上了重点高中，但她还是坚持去了艺术学校学音乐。一次偶然的的机会，班上有个男生要演音乐剧，请她来当女主角。演完之后，那个男生告诉她，你很适合演戏，应该去学表演。“我当时就感觉像被星探发掘了一样。”

随后蔡文静拜表演老师，老师也发现了她对表演的特殊敏感度。有次蔡文静家里的狗走丢了，她伤心地大哭，哭完了之后，她开始收集这种情绪，想着下次演戏的时候可以用上。她把这件事讲给老师听，老师说这其实就是斯坦尼表演体系里的“情绪记忆”，而她已经有了自主的表演意识。“好像是在给自己证明，我真的应该干这个行业。”

收到北京电影学院表演系录取通知的时候，蔡文静正在电梯里，她兴奋得大声尖叫，旁边不知情的人问，“你是中彩票了吗？”她说，中彩票算什么。“我感觉这比中彩票还要幸运，因为我从来都没敢奢望自己能考上这么好的学校。”

## “一直在进步”是人生信条

毕业之后，梦幻的泡泡开始被现实击破，蔡文静并没有成为星路坦荡的幸运儿，而是开始了埋头跑组的生活。一次次地试镜，多半会落空，还会大半年无戏可拍。最难的时候，父母跟她说，不行就回家来当个主持人吧，也挺好的。而她对妈妈说，“我还在进步，我还没有走到头。”“一直在进步”，这5个字是蔡文静十多年来的一个人生信条。“走到今天，虽然我不能说多么成功，但至少一直在进步。不卑不亢地去做好自己的专业，我希望自己能够永远保持这样的一个心态。”

蔡文静像一枚钉子，通过一部部作品，慢慢把自己敲进了观众的心里。剧版《匆匆那年》中明媚大气的林嘉茉，剧版《致青春》中的校花阮莞，《加油吧实习生》中赵丽颖身边的闺蜜周格格，《柒个我》中的心理医生白欣欣，《古董局中局》里的高冷女神黄烟烟，直到《阳光之下》让蔡文静彻底出圈。

如今的工作几乎是连轴转，但蔡文静还是极力地保持着自己的节奏和平衡，通过固定事务来锚定自己的生活。“我希望能够稳定每天的情绪，所以我一定要每天重复做几件事情，比如早上喝咖啡和挤出时间阅读，这些事情会让漂泊在各地的我有一种安全感，让我感觉每天都拥抱了自己。”保持阅读习惯是蔡文静多年来的坚持，此前她喜欢意大利作家埃莱娜·费兰特的《那不勒斯四部曲》，前段时间刚刚读完了黄仁宇的《万历十五年》，这两天又翻开了诺贝尔文学奖获得者石黑一雄的书，太宰治的《女生徒》也买来放在床边等待阅读。“我会在不同的心境下读不一样的书，前段时间读了史，这段时间就想读一些小说。读书会吸纳很多对自己有益的帮助，能拓宽自己的世界观和人生观，这对我来说很重要。”

对于不同角色的驾驭已经让蔡文静被认证为“剧抛脸”，接下来，她还想要挑战反面角色，比如美剧《杀死伊芙》中的女杀手那种复杂类型。不过目前，她最希望的是自己能够更加“文静”一些。“现在对外输出的‘文动’一面多了点，太吵了，希望自己能更稳重一些吧。”

