



# 高叶： 凭《我是余欢水》走红，因《理想之城》出圈 我对表演着了魔



刚刚播完的聚焦建筑行业的《理想之城》，被称为国产职场剧的天花板。剧中的人物个个精彩，演员群星璀璨。剧中有职场理想主义者，有办公室“老油条”，有运筹帷幄的行业掌舵者，也有底层憋憋屈屈的小职员。在这个“斗兽场”中，别人都在拼命往上爬或保住自己的位置，只有吴红玫一直唯唯诺诺、低声下气、战战兢兢，代表了职场中最没存在感的那类人。

吴红玫应付不了咄咄逼人的顶头上司，在上司的眼中，她的工作能力、仪态、穿着一无是处，全身都是“错”。她还陷入了婚姻与原生家庭的泥淖之中，婚姻如一潭死水，爸妈花掉她的存款，还拿她当外人。整部剧都处在“低气压”中的吴红玫，终于在该剧的结尾有了个令观众瞠目结舌的大转变。

该剧一开播，很多观众并没有认出憋屈隐忍的吴红玫是由演员高叶饰演的，因为这个角色与高叶在《少帅》中饰演的张首芳、在《长安十二时辰》中饰演的李香香、在《我是余欢水》中饰演的梁安妮等角色有天壤之别。张首芳性格豪爽，甚至飞扬跋扈；李香香尽显妩媚，让人过目不忘；梁安妮霸气侧漏，游刃有余走在一群职场男性中。这些角色都与吴红玫大相径庭。但高叶准确地演出了吴红玫压抑、困顿的状态和气场，贡献出最令人共情的演技，又让观众记住了她。

在《我是余欢水》热播之前，很多人并不知道高叶。她赋予剧中的梁安妮霸气和性感等特质，那种对人物拿捏的游刃有余，让观众看到了她的表演功力。高叶说，在这部剧之前并没有比较重的角色找她，她的机会不多，只能接一些很小的角色，但即便是小到几场戏，她都一定全身心投入诠释好这个角色。而今年几部作品播出之后，更多人看到了高叶不设限的表演，越来越喜欢她。高叶说，她现在工作忙起来了，处在一个痛并快乐的状态，而得到更多关注，让她有更多角色去诠释，不会再看着那些好角色、好剧本从自己手上溜走。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 师文静



高叶在《理想之城》中饰演吴红玫

## 饰演唯唯诺诺的红玫，每场戏都要拿捏情绪

齐鲁晚报·齐鲁壹点：你怎么理解《理想之城》中红玫这个人物？

高叶：红玫在职场就是一个人云亦云、随波逐流的状态。结尾处红玫的巨大转变，外因是董事长的青睐，董事长跟她说：“各个人有各人的好，你也很好。”这对红玫来说是一个很大的冲击，因为除了闺蜜苏筱，她的一生没有得到过多少人的肯定，董事长这种级别和位置的人肯定她，是得到了自己仰望的人的认可，这种力量是巨大的。她转变的内因，其实是苏筱的成长，让红玫自己看到了希望，而心里的不甘、抱负也被激发了出来。

红玫在全剧里算是比较现实和“落地”的人物，我觉得观众对这个人物最感同身受的应该是她的妥协，无论对家庭、对小北还是对工作，她都在妥协，有一份憋屈在里面。我在表演中，印象最深刻的是红玫跟小北吵架的几场戏，这是少有的红玫能够发泄出自己情绪的戏份。她跟自己的家人都没有发泄过情绪。

齐鲁晚报·齐鲁壹点：这个角色性格内敛，与你之前的角色大不相同，拿到剧本后会做什么准备去贴近红玫的状态？

高叶：拿到这部剧剧本后，会去想一些自己之前读到的书里的一些人物，还到了大公司去观察里面工作的职员是什么样的状态。我其实不太了解大企业的职场，只能靠多观察。最主要的准备，还是如何走进红玫这个角色，如何从形体、语言方式、造型等方面去找红玫的状态。

饰演红玫，在表演上更“内收”一些。其实我在诠释这个角色时也有很多不确定，不像我擅长的角色那么百分百地确定怎么去表演。表演上，我会更收敛一些属于高叶的东西。其他外放的一些角色我可以放进我自己的个性，唯独这个角色是不能把太多自己放进去的。

每个角色的发挥空间其实都是一样的，而演一个跟自己性格反差比较大的人物，有很多需要斟酌或去确定的地方。如果角色跟我本人性格像的话，情绪给得准不准确，我一下就能知道。但跟我本人性格差距比较大的角色，每场戏都要去拿捏情绪是不是准确，这会花比较大的功夫。

## 《我是余欢水》之前也想挑大梁，但没机会

齐鲁晚报·齐鲁壹点：李香香、梁安妮、吴红玫，这三个角色、三种状态，对你成长帮助很大的角色是哪一个？

高叶：演员都很想去尝试更多风格、更多类型的人物，永远演一种人，我觉得是一种偷懒。

我比较喜欢去尝试不一样的人物类型，演不同特色的人物可以体会不同的人生，对演员来说这是表演最有魔力的地方。我生活中不可能像吴红玫那样唯唯诺诺，可在表演这个角色时，我需要很长时间去做一个唯唯诺诺的人，去感受她的疾苦、艰辛，也去感受她招人烦的地方。这个人为什么会那样，演员可以去细细体会。

每一个角色我都付出了很多心血，其实没有办法说哪个角色对我帮助比较大，因为对待每一个角色我都是全身心投入的。就像如果你有四五个孩子，你能挑一个你最喜欢的吗？选择本身就是一件非常

残忍的事情。

齐鲁晚报·齐鲁壹点：你会接一些“很小”的角色，但仍会引起观众注意。你对角色大小持一种什么心态？

高叶：（笑）在《我是余欢水》被大家看到之前，也并没有一些“很大”的角色来找到我，机会也不是很多，所以我只能接一些所谓“很小”的角色。但在在我看来，角色无大小，没有小角色，只有小演员。无论给我的角色多小，我都一定全身心投入诠释好这个角色。角色是大是小，我的心态没有什么变化，我对角色的大小也没有一个区别心，这可能是演小角色仍然会引起注意的原因。

不过不想当将军的士兵不是好士兵，我也很想挑大梁，只是以前我缺少机会，而《我是余欢水》《理想之城》这些作品可以让我去接触一些“大角色”，也给了我更多发挥空间的机会。

## 希望能拿个“影后”，为自己的努力画个逗号

齐鲁晚报·齐鲁壹点：用网友的话说你是演技派“剧抛脸”，你对好演技的认识是什么？在不同的人生阶段，追求会有所不同吗？

高叶：好的演技就是准确。演技无对错，只有高低的区别。表演的“准确”是非常难、非常重要的。

我感觉我对表演的兴趣，就跟着了魔一样。为什么有些人谈恋爱受了伤，还是要义无反顾地奔向爱情？原因是什么？没办法说，表演也是这样，它很有魔力，是实现自我价值的一种手段。

小时候我就想当演员，其实那时候可能就是想当明星，然后进了电影学院慢慢发现了表演的魔力之后，就想做一个踏踏实实演戏的好演员。现在的目标就是想拿一个“影后”，希望能对自己这么多年在表演这件事情上付出的艰辛，画一个标志性的小逗号或小句号。

我现在工作忙起来了，处在一个痛并快乐的状态。做演员，真正忙起来，对人的身体、情绪的消耗是非常大的，这算是“痛”的那一部分。快乐是因为自己有更多角色或更大戏份可以去诠释，也能接到一些自己特别喜欢的角色，不会再看着那些好角色、好剧本

从自己手上溜走，这是最幸福的那一部分。

齐鲁晚报·齐鲁壹点：和刚入行时相比，这十年来对演员这个职业、对于演戏的最大的认识是什么？

高叶：我的座右铭是“知足知不足，有为有弗为”。我们这个圈子是一个方方面面都被放大的一个圈子，我觉得在这样的一个环境下，最重要的就是要“知足，知不足”，知道自己不足的地方在哪儿，然后往那儿努力，有些东西有了之后就要学会知足，而不能为了自己一时的私欲，走偏了方向。“有为，有弗为”是“知足，知不足”了之后，有些方向需要自己更加坚定地去努力，当然不能碰的事情就千万不要去碰。在大环境下，可能有很多诱惑会让你渐渐地迷失掉自己，所以要“有弗为”。

齐鲁晚报·齐鲁壹点：当下恰好是一个去“流量”、去“饭圈”的时候，你认为这会为好演员带来些什么？

高叶：时代在改变，大家的需求也会改变。去“流量”会给演员带来更多的表演机会，或是拿到好剧本的机会。在当下，作为演员能被大家看到、被认可、被肯定，也要感谢这个时代的到来。