



古装剧《雪中悍刀行》前段时间刚刚收官，剧中李庚希饰演公主姜泥，胡军饰演“北惊王”徐骁，两人是儿媳与公公的关系。而正在东方卫视热播的励志体育竞技剧《超越》中，两人都摇身一变，成为短道速滑的小将和老将，并转变为父女关系。近日，李庚希和胡军在东方卫视组织的媒体群中接受了齐鲁晚报·齐鲁壹点记者的采访，两人都表示，拍摄的过程就是他们了解体育运动精神的过程。

体育竞技剧《超越》热播，李庚希、胡军接受采访 运动和演戏，都需要热爱和坚持

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 刘雨涵

运动员是“超人”

电视剧《超越》以双线穿插叙事的方式，呈现了中国短道速滑事业的发展史：一条线索回望过去，上世纪80年代，郑凯新（沙溢饰演）凭借在露天冰场上展露的过人天赋，成为短道速滑运动员，与陈敬业（胡军饰演）成为队友，开启了光辉的职业生涯；另一条线索描绘现在，30多年后，陈敬业的女儿陈冕（李庚希饰演）加入郑凯新组建的青岛短道速滑队，她凭借过人毅力弥补天赋不足，一路过关斩将，最终站上冬奥会赛场。

剧中，李庚希还原了一名短道速滑小将的真实面貌：顶着一头短发，几乎素颜出镜，动作干净利落。开拍前，李庚希进行了相当长时间的滑冰训练，标准的动作能让观众更有代入感，因此她对于训练不敢懈怠。“我们的训练每

天分为陆地训练和冰上训练，每次陆地训练时，我就特别期待能上冰。”导演告诉李庚希，陈冕这个角色有着超过一般人的勇气和毅力，这让她有了画面感，再加上造型的加持，李庚希渐渐进入角色。

胡军在《超越》中饰演陈冕的父亲陈敬业。当初胡军还没有拿到剧本，只知道这是一部冬奥题材的作品，他要饰演一名短道速滑教练，胡军就毫不犹豫地决定出演。可在准备阶段，他很快感受到了压力。“我在滑冰方面是零基础，便私下请教教练学习滑冰，没戏的时候一直都在练。”《超越》辗转青岛、烟台、哈尔滨、齐齐哈尔等多地拍摄，胡军真正了解到短道速滑运动员的不易：“他们训练时经历的风险和艰苦，说是‘超越’，我觉得他们都是‘超人’。”

第一次拍摄体育题材剧，李庚希发现难度系数不小。“演运动员是挺辛苦的，我能切身体会到他们肉体上的疼痛。我和其他演员经常会受伤，但还是要站起来继续训练，在反反复复中，我体会

到了运动员在克服什么、坚持什么。”其中有场队友遭遇伤病的戏让李庚希非常难忘。拍摄前，她很忐忑，不知道应该给出什么反应，但拍摄时突然顿悟了：“那是愧疚感。拍摄那场戏给我带来了很大的心理冲击，拍完后，感觉自己全身的力气已经被掏空了，哭不出来，也说不出话来。”

李庚希透露，拍摄竞技比赛是一段漫长的过程，一场比赛经常要拍将近一周，而且过程繁琐，她也因此了解了什么是运动精神、团队精神。“有一次导演给我们看初剪片段，我们所有人都看得热泪盈眶，热血的呈现让我们深受触动，这么多天的努力没有白费。”剧中，陈冕经历了被家人和教练否定、自己较劲，跌倒后又重新站起来的过程，李庚希觉得自己也从陈冕身上获得了力量。“我有时遇到一些不开心的事情，感觉困难时，一想到陈冕，就觉得干就是了！”

不必成为“千面人”

近年来，凭借《小欢喜》《二十

不惑》《雪中悍刀行》等热播剧，李庚希成为新晋的00后人气小花。在《超越》中，李庚希与前辈们再续前缘：饰演父亲陈敬业的胡军，在《雪中悍刀行》中是她所饰演的姜泥的未来公公徐骁；饰演教练郑凯新的沙溢，在《小欢喜》中是她所饰演的乔英子的父亲乔卫东。李庚希坦言，由于之前与沙溢、胡军都有过合作，所以拍戏一开始就不会紧张，而且两人都很照顾她。

最近，胡军参演的作品接连与观众见面。《雪中悍刀行》中，他把徐骁演成了一个又萌又威严的父亲；《超越》中，陈敬业是一个由爱而发的严父。谈及表演经验，胡军说：“饰演父亲，只要抓住完全无私地爱孩子这一点就可以了。”

剧中，陈敬业对于陈冕选择短道速滑，从一开始的横加阻拦变成后来的关爱帮助，胡军理解角色最初的焦虑和坚持：“他经历过缺乏天赋无法再往前一步的苦，不想让女儿再受一遍苦，他是出于爱和理性。”在现实中，胡军

对女儿九儿和儿子康康的教育理念是——孩子的选择才是第一位的。“如果孩子的追求，选择跟我们家长的期盼相违背，我们不会过多干预，只会跟他们交流自己的担心和疑虑，最终选择权还在于他们。孩子有自己的生活、目标，家长要充分尊重。”

今年54岁的胡军已经从艺三十年，此前他留下过众多深入人心的角色：《蓝宇》中混不吝的公子哥陈捍东，《天龙八部》中的大侠乔峰，《赤壁》中出演武将赵云，还有电影《长津湖》中出演钢七连的雷公。胡军说：“我演了这么多年戏，真正的动力就是两个字——热爱。现在新生代演员层出不穷，有努力的，也有糊弄的，但只要喜欢演艺行当，首先要尊重、热爱，才有可能产生创造力。”

“硬汉”是观众对于胡军的主要印象，这么多年演下来，胡军也逐渐找到了自己的舒适区。“演员不是万能的，也有局限性。现在我会挑一些自己可以把控的角色，而不是成为所谓的‘千面人’。”

《今生有你》获好评，知名制片人谈秘诀： 与观众冷暖共知才是好作品

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 宋说

情真意切是核心卖点

《今生有你》的原著小说《爱你是最好的时光》是匪我思存10年前出版的作品，钟汉良和李小冉距离上一次合作也已经有12年。但以2022年的审美看来，依然没有陈旧的感觉，细腻的演绎和都市生活的烟火气，让《今生有你》试图传递的深情分外动人。

看到观众对《今生有你》的正向反馈，制片人敦淇也很欣慰。敦淇近年来制作过《重生》等多部爆款剧，但像《今生有你》这样情感类头部自制剧他还是首次尝试。最初看到这个项目时，敦淇说自己有些忐忑，“当时平台都要求快节奏，撒糖要快要浓，但这样的节奏和《今生有你》并不相符。”后来敦淇找到导演刘俊杰，让他把剧的质感拍出来，“他本来就是以细腻见长，擅长情感表达，《今生有你》最重要的还是要把味道拍出来。”

从开拍之初，敦淇就将“情真意切”作为《今生有你》的核心卖点。名牌云集的偶像剧浮夸感在《今生有你》中看不见，有的只是

满满的烟火气。在刚开始做钟汉良造型时，敦淇就强调，“整部戏我们都很有烟火气，所有的大牌服装都不要。”不只是钟汉良，李小冉也是妆容简单，甚至直接素颜演出，力求让观众在表演中看到角色谈静被生活的打压。为了将“真”做到极致，钟汉良原声出演，没有配音演员的字正腔圆，但情感表达上却丝毫不差。敦淇强调说，“《今生有你》是一部有烟火气的生活情感剧，而不是一部偶像情感剧。”

敦淇说，尽管匪我思存的小说出版距今已有10年，社会的变化很大，但在当下的情境下如何还原出依然珍贵的情感，才是这部头部剧最需要做的事情，“社会变了，人的情感不变。就像剧里聂宇晟和谈静的爱情，兜兜转转后，依然会回来。”

并非单纯的“中年偶像剧”

很多观众因为《今生有你》的“中年偶像剧”标签入坑，但敦淇却认为，《今生有你》并不是一部单纯的“中年偶像剧”，而是一部真实的、有人间烟火气的情感剧。

该剧筹拍时，甜宠剧风行，撒糖受追捧。但《今生有你》团队还是决定反其道而行之，敦淇将其

形容为“千军万马走独木桥”，这是他多年制作经验的决断。“当时那么多甜度爆表的内容，平台也需要，但我就是一个喜欢反向思维的人。”

早在2009年，在古装剧、女性题材的低谷，敦淇就反潮流而行，做了《甄嬛传》的剧本。敦淇说，这么多年他不会去追寻题材的热度，而是追求故事的精良。入行多年，敦淇制作了诸多热门爆款剧集，不管是当年的《金婚》《甄嬛传》，还是如今的《重生》《今生有你》，都被市场认可。缺少爽感、没有快节奏，这些被人诟病的所谓“缺点”，却成就了《今生有你》的细腻。敦淇坦承，正因为《今生有你》不是快节奏的内容，在制作上，需要做得更扎实、更细腻才能赢得观众。他也希望观众能沉下心来进入《今生有你》的世界。“一定要沉住气，慢慢进去他们的情感世界，你会为他们牵肠挂肚，直到他们最终克服了一切的困难。”



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：曲鹏 组版：刘燕