



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 刘雨涵

先善待自己， 再善待别人

齐鲁晚报·齐鲁壹点:有很多观众觉得张芝芝过得很窝囊，也替她感到委屈，你也是如此吗？

阚清子:说实话，我在看剧的时候就特别生气。我觉得在前期的时候，张芝芝就是活得特别窝囊，太生气了。尤其是看到她老公出轨那段，我都想去替张芝芝打一下刘洋。但是这个“打”不是真的用手去打，我觉得是应该要让自己变得更强大。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:站在观众的角度来看，你想对张芝芝说些什么？

阚清子:在这部戏播的过程中，我一直是站在观众的角度去看张芝芝的。我一直很想对张芝芝说，你一定要先爱自己，要有信心，其实很多事情你自己都可以做得到，你一定会把雨薇(张芝芝的女儿)带得很好，做一个成功的职场妈妈。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:许多观众认为剧中刘洋和张芝芝的婚姻里，女方也有很大的问题。你觉得张芝芝有什么问题吗？

阚清子:我觉得张芝芝感情失败的主要原因就是她一直在讨好别人。在家庭生活当中，她一直在失去自己，从来都没有讨好过自己，一直在讨好老公，讨好孩子、婆婆。但是她在爱别人的同时却忘了爱自己，所以我觉得张芝芝应该先善待自己，再去善待别人。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:如何理解“不完美人设”的张芝芝？

阚清子:我最开始的时候一直在较这个劲，我很想把这个人物的诠释得很完美。但是导演一直在跟我说，现实生活当中其实很少有特别完美的人。而且我觉得作为演员来说，我就是在演一个普通人，演员不应该去考虑角色的人设，我可以演任何的角色。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:这次表演的最大难点你认为在哪里？

阚清子:我觉得最难把握的就是跟小朋友相处吧。因为我是没有孩子的，所以我私下里就一直在观察雨薇的爸妈是怎么跟她相处的，这方面我做了很多功课。而且我在戏里面演了一个特别会做饭的人，但是生活当中我完全不会做饭，所以在拍摄过程当中我也一直在学习怎么做饭。

角色反差过大， 一开始我是拒绝的

齐鲁晚报·齐鲁壹点:你觉得张芝芝这个角色和你自己有相近之处吗？

阚清子:我的很多朋友看剧的时候看到张芝芝那个形象，都在跟我说，“天哪，这是你吗？”“这完全不是你，怎么跟你反差这么大？”其实刚开始拍戏的时候，我很想给张芝

《亲爱的自己》中扮演张芝芝让观众又气又心疼 阚清子： 演员就应该是水做的

正在播出的电视剧《亲爱的自己》，展现了三对形态各异的都市婚恋关系，尤其是遭遇了婆媳矛盾、老公出轨、育儿压力和婚姻破裂的张芝芝，更是让观众看得一边为她委曲求全的窝囊而生气，一边又为她屡遭打击的曲折而心疼。

角色受关注，演员功不可没，阚清子对于张芝芝的演绎刻画让这个角色更加饱满和出彩。近日，阚清子接受了齐鲁晚报·齐鲁壹点记者的采访。作为一个三十岁出头的未婚女星，阚清子竟然接下张芝芝这个升级当妈的角色，多少让人感到意外。阚清子说，“演员就应该是水做的，可以放在任何的容器里边。”



芝打扮得好看一点儿，不希望她就穿一条裤子拍一部戏那种，导演说她就是要穿这个角色的衣服。后来我理解了，张芝芝就应该穿成她这个人物当下心态的那些衣服。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:你说张芝芝这个角色与你自己其实反差很大，那当初为什么要选择这样一个角色呢？

阚清子:其实刚刚接到这部剧的时候，我是拒绝的。因为这个角色太过压抑了，而且离我本人的生活也特别遥远。我觉得去理解这样一个和自己反差太大的角色是很有难度的一件事情。但这部戏里有很多东西是我想去传达给大家的，比如说重男轻女的一些问题，我希望跟张芝芝有同样生活状态的人可以在生活当中找到自己，找到自信，所以我还是决定要演。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:出演这样一个与自己相距甚远的角色，你是如何找到表演状态的呢？

阚清子:拍这部戏的时候其实我压力特别大，我演张芝芝的时候，全程都是特别憋闷、特别委屈的。我为了让自己能够更好地进入到角色当中，一直让自己处于一种很压抑的状态，在现场的时候也不太去跟别人交流。张芝芝说话比我平时说话的语速慢十倍，而且她说话都是那种轻声细语的。但我是一个东北人，做什么事情都是特别快，说话也特别快。

最开始看到剧本的时候，对于张芝芝为什么一定要让孩子上特别好的幼儿园，这些我都是不理解的。我跟我的一些有孩子的朋友讨论过，她们觉得作为母亲，就是想把自己的东西都给孩子，后来我就理解了这一点。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:很多年轻女演员都排斥演已婚女性，尤其是升级当妈的角色，你对此完全不介意吗？

阚清子:其实最开始的时候我是很介意的，我觉得对于大多数年轻女孩儿来说，都是很正常的一件事情。但是我后来一想，可能是因为我自己本身和这个职业的原因，才在这个年纪还没有过上家庭生活，但是其实周围很多人在20多岁的时候都已经结婚生孩子了。所以我觉得演员就应该是水做的，可以放在任何的容器里边。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:在现实生活中，和不自信的张芝芝相比，你是不是一个充满自信的女生呢？

阚清子:其实我在以前的时候是很不自信的，但是我觉得后来通过自己的努力，相对来说在某方面实现了自己的一些价值的时候，我开始找到了一些自信吧。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:演员也算是一个高压的职业，平时你有什么缓解压力的办法吗？

阚清子:我觉得就是去开开车吧，去开漂移车。因为我觉得在开车的过程当中，我所有的注意力都在驾驶方面，就可以把所有的烦恼都忘掉。

《中国少年说》受追捧 青少年思想分享“脱口秀”正走红

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 宋说

《中国少年说》是中央广播电视总台推出的一档青少年思想分享“脱口秀”，国庆假日期间在央视少儿频道和央视频播出后，给当下以才艺比拼、动画和游戏为主导的少儿视频节目引来了一股清流，让观众在节目中感受到了当代优秀少年的思想火花和精神风貌。

“挺住！我把我的外公还有妈妈都借给你了。在我的世界里，他们是很行的，他们能顶起我这个家，同样也能顶起你们患者的一片天！”今年上半年，武汉女孩陈琪方

写给患者的一封公开信，让无数人为之动容。

10月3日晚，17岁的武汉姑娘陈琪方亮相首期节目，她在谈起作为医护人员的外公和妈妈都在抗疫一线奋战的情形时，屡次强忍泪水，温柔而坚定地传递着信心和希望，引发强烈情感共鸣。

来自陕西铜川的张晓博7岁时便考了书法等级八级，才满10岁的小男生侃侃而谈，用生动的故事向观众讲述汉字的魅力，并现场挥毫，展示书法。小小年纪博闻强识、自律自强，给人留下深刻印象。

《中国少年说》第一季计划推

出10期周播节目，每周六19点在央视少儿频道播出。每期节目由三名平凡而优秀的少年人物以脱口秀的形式，表达爱国爱家、自强不息、勇于探索、创造未来的成长感悟，体现新时代青少年敢于担当、乐观向上的“精气神”。

很多人喜欢用“别人家的孩子”来称呼天资聪颖、学业优良、表现突出的孩子。在《中国少年说》节目中，他们不仅是“别人家的孩子”，更多是独立思考，从成长经历中锻造了思想和精神的优秀少年。节目组从全国各地多方寻找身边的优秀孩子，就是要呈现给观众一

幅当代优秀少年的“群星谱”。

在10月10日19:00央视少儿频道播出的第二期节目中，有来自四川凉山彝族自治州，分享扶贫故事的彝族女孩子；有曾在央视《中国诗词大会》上一鸣惊人，要带领大家与文物跨越千年“对话”的洛阳小才女；有12岁就受邀AI全球开放者大会，自制机器人的小编程员。

央视这次在播出安排上也体现了融媒体传播的新思路，节目在移动端“央视频”上提前一天首播。根据实时监测，10月2日晚推出的首期节目，当晚在央视频的点击率就突破了20万。

