



# 彭于晏：演一戏 长一技

他曾是《翻滚吧！阿信》中的体操少年阿信，《破风》中的自行车赛车手仇铭，《激战》中的拳王林思齐，《湄公河行动》中的卧底缉毒警察方新武，《紧急救援》中的海上救援队长高谦，还是《匆匆那年》中照亮方茴整个青春的阳光少年陈寻，《仙剑奇侠传》中憨厚呆萌的唐钰，《热带往事》中瘦削的空调修理工……

彭于晏对角色选择有自己的标准：那些下意识想拒绝的，一定要接下来。



一

在元旦档电影《潜行》中，彭于晏饰演网络毒品调查科警司方兴。

这是彭于晏继《寒战》《湄公河行动》后再演警察。《潜行》里他跟刘德华、林家栋、任达华、林雪、郑则士等演对手戏，从小看着这些香港电影前辈们的警匪片长大，这次合作对彭于晏来说，也是一次传承。

“方兴这个角色相对成熟，自信有野心，认为老派的办案方式该翻篇了，以后是年轻人的天下，不过随着同伴牺牲，他也得到了成长和改变。”认识到这些后，彭于晏在表演上做了一些调整。虽然角色的文戏偏多，但他还

是特地做了增肌训练，看起来壮实一些，“这样方兴在直面毒贩时，有足够能量制伏坏人，壮一点才有可信度”。

值得一提的是，从《湄公河行动》到《潜行》，讲的都是毒品犯罪，接演这两部电影，对彭于晏来说也是社会责任的一部分。

二

人行以来，彭于晏饰演过很多角色，这些角色印迹如今还能在他身上找到，他不仅够拼，还擅长“演一戏、长一技”。

为了拍《破风》里的自行车赛车手，彭于晏参加了4个月的专业训练，拿下了场地专业赛车手证，平均每天骑行120公里，一练就是五六个小时。培训加拍摄累计共骑行11万多公里，加起来差不多能绕地球3圈。

拍摄《激战》时，他接受了格斗运动员3个月的密集训练，学会了综合格斗、泰拳、巴西柔术等技能。

在励志电影《翻滚吧！阿信》中饰演专业体操选手阿信，他进行了8个月训练，电影中，彭于晏在鞍马上的体操动作无懈可击。

拍《黄飞鸿之英雄有梦》时，每天训练10小时，不用替身，学会了工字

伏虎拳、虎鹤双形拳。

拍《湄公河行动》时，他强迫自己学会了泰语、缅甸语，并拿到了相关证书，还进行了枪械训练，学习了泰拳。

拍《紧急救援》时，他进行了自由潜、深潜水闭气控制、深水极限本能训练等，考取了潜水证。

拍《海豚爱上猫》，他通过了海豚训练师的正式考核，获得资格认证；拍《听说》时，学了手语……

对彭于晏来说，他不记得过往的每一年拍了什么戏，但他记得每一个角色，因为那些“惯性”还在。

比如，他曾在《紧急救援》里饰演海上救援队长，每当看到自由潜出事，或者海上失事、爆炸等新闻，他都会从专业角度去研究，“我以前上飞机就睡觉，现在坐飞机，都会先看救援手册、看逃生舱位置，看到老人家

上来，我都会数有几位老人，如果真的发生什么，需要怎么救助，这些变成我的本能了”。

这样的下意识多了后，彭于晏发现大脑的思维方式是可以被改变的：“它决定我们在某个阶段会主动关注什么。比如我拍电影《听说》时，学了好几个月的手语，那段时间我发现，我只要走在路上，就会碰到聋哑人士。而在那之前，我似乎从来没有碰到过聋哑人士。其实不是我改变了什么，而是当我学了新的东西，我的大脑就会出现新的思维方式，我看世界的角度和方向也就不一样了。”

这个发现让彭于晏很开心，他说：“如果不是当演员，我相信我的人生不会这么丰富，我非常喜欢这种多视角看世界、看自己的体验。”

三

彭于晏以一身完美的肌肉给观众留下了深刻印象，如何保持身材自然是采访中绕不开的话题。

他告诉记者，健身成为生活习惯的一部分后，倒也不执着于每天撸铁多久，也并非每天都要健身，运动是为了让心情更好，这是最重要的。

而颠覆角色形象，是彭于晏这些年在尝试的，希望带给观众不一样的感觉。比如，《热带往事》里的王学明，就是一次大胆尝试。为了接近空调维修工的外形，彭于晏主动减重32斤，从满身肌肉的型男变成了消瘦阴郁的服务行业工作者。

他坦言，每当拿到一个陌生角色，如果会下意识抗拒，那就一定要选它，“如果有些东西让你害怕，就一

定是你不了解的，那就花时间去学。我是一个需要外力推动的人，角色的新技能和那些未知的东西，都可以让我去探索，并且不断丰富自己。通过拍戏，我真的慢慢了解自己”。

人行21年，在演艺圈摸爬滚打这么多年，彭于晏并不喜欢回头去看或者去总结，他依然秉承着“过去已经不存在了，不要再浪费时间”。他又补充说：“其实也都是一般的生活，没什么好总结的，而且还有很多未来在来的路上。”

记者问他：“那你曾经有过职业焦虑吗？”

他回答：“确实有过，疫情期间拍不了戏的时候，自我可支配的时间多了，人就会焦虑，我就去学新东西。

我认为，焦虑的内容大多来自未来。可是，未来还不存在呀。所以现在才是要在意的，比如现在，我就跟你好好做这个采访。未来太远了，我们要继续当我们自己光的使者，照亮自己就可以了。”

这个快节奏时代，人容易处在一种紧绷状态而不自知，所以彭于晏很清醒也很会自洽，在日常生活里，他尽量做到自在、放松、随性。最近在滑雪之外他又有了新的隐藏技能，比如做陶艺，甚至练练毛笔字。

面对已经到来的2024年，他笑着说：“又过了一年了，还焦虑什么呢？新的一年，想做什么就应该立刻去做，不要想太多未来的事。如果老想着未来，就会什么也做不好。” 据《扬子晚报》

## 舞蹈诗剧《只此青绿》赴港演出

据新华社香港电 舞蹈诗剧《只此青绿——舞绘〈千里江山图〉》(以下简称《只此青绿》)5日至7日在香港文化中心上演五场。

该舞剧由中国东方演艺集团等制作，周莉亚和韩真担任总编导，其创作灵感来自故宫博物院藏品、北宋画家王希孟传世的唯一作品《千里江山图》。

据主办方介绍，《只此青绿》香港场于去年11月中旬开票，三场演出、共计逾4000张门票，数小时内全部售罄。香港特区政府康文署为感谢观众支持，决定加开两场，门票也迅速售出。

“我还记得2022年的除夕之夜，《只此青绿》选段在央视春晚上演，美得让我词穷，每一个元素都狠狠击中了我的中式审美。”演出现场，香港市民赵小姐说，如今在香港一睹了“青绿腰”的绰约风采，激动之情溢于言表，“真希望未来可以有机会去故宫博物院观赏《千里江山图》”。

据悉，该舞剧自2021年于国家大剧院首演以来，已经走过全国50座城市、演出近400场，并荣获第十七届文华大奖。

## 电影《年会不能停！》今年影市首匹“黑马”



毋庸置疑，电影《年会不能停！》成为2024年开年最强之作，豆瓣评分从8分一路上涨至8.2分。好口碑带来超强后劲，票房一路逆袭。截至昨日20时，影片票房已达4.87亿元，平台预测该片票房将突破10亿元。

虽为喜剧片，但《年会不能停！》却让人看得有些心酸，被观众称为“职场照妖镜”。影片通过一系列的戏谑反讽，道出了无数打工人的心声，让观众狠狠共情了一把。

该片的开局就足够疯癫。大鹏饰演的配件厂工人胡建林，在阴差阳错之下被调入集团总部，从蓝领工人变成了人事部的白领职员。胡建林的行为处事因与大厂环境格格不入而笑料百出，为了掩盖“错调”真相，剧情发展错上加错，胡建林扶摇直上坐到了金领的位置……

这部影片的最大亮点，在于用喜剧手法拍出了职场痛点。

影片主创几乎都是喜剧好手：导演兼编剧董润年参与过电影《心花路放》《疯狂的外星人》的编剧工作，主演大鹏近几年创作的喜剧片相当叫座，其他主演白客、孔连顺、王皓等则是受到年轻观众喜爱的喜剧演员、脱口秀演员。这么多擅长喜剧的主创一起发力，让《年会不能停！》一举成为今年影市首匹“黑马”。 综合