

周迅首部影像回忆《周迅·自在人间》

“她紧紧地拥抱每一个你，然后走向下一个角色。”

提起周迅，有两个身份。一个是演员，另一个是“onenight 给小孩”公益项目发起人。作为演员的周迅，她汲取生命中的所有情感经历运用在表演中，塑造角色；作为社会人士，她从最初的联合国亲善大使再到“onenight 给小孩”公益项目，一点一滴汇聚成河。周迅的职业生涯开启至今，整整 27 载光阴走过。她的人生有酸甜苦辣，也有自由自在。这份自在，并非毫无顾忌的自由自在，亦非天生所具，而是在时光的磨练中，慢慢学会与生命相处后的一种坦然。

Lens 团队历时 5 年采访制作，周迅首部影像回忆《周迅·自在人间》汇聚周迅从影 27 年来，一部分点点滴滴和成长的碎片。这些碎片有小部分熟悉她的观众知晓的细节，而大部分都是鲜为人知的故事。近 300 张摄影师私藏照片独家曝光；圈中 20 多位师友共同发声。这仿佛是一部回忆录，又不仅仅是一部回忆录。

周迅自在人间院

一个心愿与一本书的诞生

本书诞生的缘由，还要追溯到多年前，周迅偶然萌生的一个愿望。作为一名演员，她的身边有三位合作密切的摄影师好朋友：姜成皓、WenjiCheng（郑文絮）、高原，他们为周迅拍摄了大量的照片，周迅觉得应该为他们出版一本书。

姜成皓原来是周迅的助理，因在片场“无所事事”，便拿着手机和相机拍起来。他最喜欢拍周迅哭，尤其是喝多了之后的哭，特别可爱。朋友看她就是个小孩儿，跟我们一样的普通人。”

WenjiCheng（郑文絮）首次和周迅合作是 2010 年，为某品牌拍大片。周迅觉得她和一般的商业摄影师不太一样，就接连约她来拍，合作至今。除了正式工作外，她最爱拍周迅睡觉和闭目休息时的神态。



“在那样的画面里，我不太确定她是在睡觉或者只是刚好如此。她有点神秘。而我喜欢讯息有点模糊的照片，令人有想象的空间。”

高原第一次见到周迅的时候更早，大约 1994 年，后来成了朋友，就一路以朋友的视角拍了下来。因为是朋友，有很多人交集，高原对照片里时过境迁后的物是人非最为在意。

还有著名艺术家叶锦添、斯特凡·塞德那欧、林德伯格来等都为周迅留下了各种风格、不同场景下的影像。本书中选用的近 300 张退去大片光环的摄影师私照，见证了友谊，也见证了一个“普通”姑娘人生中重要且充满趣味的时刻。

周迅和周迅的对手戏院 普通人和演员

这本书最重要的一部分，来自 Lens 团队对周迅及其师友长时间的采访。熟悉周迅的人都知道，她不爱做访问，更是很少袒露自己的生活。所以，名为“采访”实际更像是相熟朋友间的闲聊。这些文字最终变为铅字，从她个人和她的朋友那儿去了解她的生活、感情和表演事业，以及变化。也和大家分享关于生命和成长的经验教训。

周迅话不多，她喜欢喝点酒，对朋友特别好，容易忘事，但十分重要的细节她记得一清二楚。生活中的周迅和普通女孩子一样，也担心衰老。她在书中也坦然谈论这个话题。她认为，这个行业所致，每天都在聚光灯下，当然害怕，但不能逃避，扛过去就好了，这些都没有平安和健康重要。寥寥数句，如此坦荡。这样的“真实”和“坦荡”也是很多同行给周迅的标签。

作为演员的周迅，把干干净净视为表演者的责任。她觉得“演员是一个杯子，我自己在拍戏之前就把这个杯子洗干净，你要倒什么就倒什么呗。我觉得演员是有责任保持天真和干净的。”她一直以“内耗”作为表演养分，将生活中所遇到的重大情感波折融入角色中去。她最重要的表演方法是找到角色存在的理由，然后去相信，然后陷入了角色难以自拔。比如《橘子红了》《李米的猜想》《恋爱中的宝贝》……陈国富说：“她演戏的方法和很多人不同，有人演戏是用脑子演，有人用身体演，她是用五脏六腑演。”二十七年来，中国的影视产业一直在快速地变化。周迅是随着它一路走过来的，但她已经有了自己恒定的坐标：她希望自己始终是一位演员，超越年龄，受人尊重……自己借由书中的这些图片和文字，我们看到她的情绪，看到了

她的成长，她的变化；我们也看到了屏幕背后的周迅，那个为了扮演好一个角色，把自己彻底地融进戏中，近乎是用五脏六腑在演戏的周迅。

20 多位圈中师友共同发声 见证影视行业这 27 年

《周迅·自在人间》中非常重要的部分，来自朋友们的自述。有挖掘周迅的挂历摄影师钱豫强；有合作过的导演们：李少红、姜焯、陈可辛、许鞍华、汪俊等；演艺界的好友：黄觉、黄磊、郝蕾、沈畅、火星电台、黄烽……他们讲述周迅，也同样在回顾自己的职业/导演生涯。这是一场记忆的全面延展，回顾一路走来的道路，竟也可以由此略略探知中国影视行业自 20 世纪 90 年代以来的成长和发展。

周迅 1974 年出生，1991 年在学校拍了第一部电影，那时的电影市场仍热。但到 1992 年电影市场跌入低谷。1995 年，李少红与周迅签订的经纪合同，是当时全国演员第一份正式的经纪合同。2000 年，民营资本进入。2001 年，周迅接连出演港台导演作品。2004 年，拍完《如果·爱》以后，陈可辛说：“你做好当明星的准备”。之后更是被称为“周劳模”，片约不断。一直到最近，再次凭借陈可辛监制、岩井俊二导演的《你好，之华》，获得金马奖最佳女主角提名。

她在影视行业成长的这 27 年，见证了中国影视制作逐步走向市场，百花齐放的 27 年。当然，伴随着市场的扩大、制作速度的加快，姜焯、李少红、叶锦添、曹保平等这些导演们也不禁回忆起“从前慢”的时代，耗费数十年打磨一部剧，围坐朗读剧本的时代似乎也再难得。诸位导演不仅在书中讲述了以往与周迅合作的细节，更是以电影人的角色，反思这几十年来，行业的发展变化。这一场持续五年的马拉松式采访，一场对 27 年影视行业的追溯，最终在这本书中落下帷幕。

姬他：表哥张嘉译不会强推我

姬他，这个名字你或许不够熟悉，但提到他演过的剧或者角色你一定知道。入行以来，曾经参演过《你是我兄弟》《悬崖》《赵氏孤儿案》《白鹿原》等，尤其是在去年的热播大剧《白鹿原》中出演个性的黑娃，令人印象深刻。目前，在热播剧《沧海丝路》中，姬他挑大梁首次出演大男主赵破虏，一位近乎完美的、有大爱、有勇气、有智慧的将军。在接受媒体采访时，姬他说：“在拍摄这部戏时，最大的挑战就是 70% 的戏份都要在绿布前完成，这非常考验演员的想象力，而且大家的反应很容易不在一个频道上，我也是第一次拍这样的戏。”

《沧海丝路》的拍摄使用了大量的特效，有 70% 的船上场景都是在绿布下完成。这对姬他来说是很新鲜的体验也是极大的挑战。“主要考验演员的想象力和演

员之间的配合度，大家要完成同时看到海浪或者海豚的表情。”姬他说，拍戏之前会排练，拍摄中导演也会提示，但还是会有笑场。“我记得有场海难的戏是，有三艘船保持一定的距离航行，最后一艘船遭遇海盗袭击，炮弹怎么打，海盗怎么登船，互相之间怎么打，人怎么落入海里……我和搭档就是配合不好，因为我俩想象的节奏不一样，反应也不在一个频道。只能一遍遍来，最终完成了这场戏。”姬他说，这场戏还不是拍摄条数最多的，最多的一场戏拍了 30 条。“相比《白鹿原》的纯实景拍摄，姬他说：“绿布不像是实景那样，你是可以真切感受到的。绿布不仅要求演员的想象力和感受力，而且会有演技上的限制。海浪多高，有多少只海豚，太阳在哪儿，月亮在哪儿……海上都发生了什么，导演有时候没办法说得非常具体，你只有想得越



细，你的表演才越细腻。”

在此前的报道中，姬他和张嘉译的表兄弟关系不止一次地被提起，姬他对此并不介意：“这个没啥可回避的，就是事实嘛。再说，他对我的帮助挺大的，也确实是我的榜样和目标。”在姬他参演过的多部作品中，都不乏张嘉译的关系，但姬他认为张嘉译也有着自己的原则：“他带着我一定是合适的角色，不合适绝对不行，他不是强推生捧的人，这么做是对的。要是不合适我演着别扭，观众看着也别扭。”虽然是兄弟的关系，但姬他有时候会把张嘉译看成父亲的角色：“因为他算是这个行业的标杆，我有种崇拜和距离感，所以会觉得也像父亲；他对我倒是很亲切、很和蔼。”至于将来的规划，姬他说期待和预设都没有，只希望自己演戏的这条路越来越长，认认真真演戏，别的也没有想。