

越来越多女演员裸妆出境,在现实主义创作中寻求表演升维

比起“不老神颜”，她们的“素颜”藏着生活之美

■本报记者 王彦

左脸肿了、右脸过敏了，突发的紫外线灼伤，谁听了心里不咯噔一下，但这是发生在《麓山之歌》片场的真事。在这部致敬大国工匠的电视剧拍摄中，为还原焊工真实状态，女演员焦俊艳学焊接、学开挖掘机，在偶尔被灼伤后依然全素颜出境，她说：“这就对了，哪个焊工身上没一点灼伤痕迹”。

围绕女演员，当下的社交平台常见几种论调。一边在高喊“美女就该演古偶”，为85花、90花在仙侠古偶的剧组团建而奔走相告；另一边哀叹“女性题材剧为什么容不下真实的女性状态”，替40+事业正当年的演技派被过度磨皮和十级滤镜磨去的表演而顿足。面对网友的矛盾，有一批女演员主动出击，她们一头扎进泥土，靠角色的沉浸式体验、契合的妆造加持，演出了生活的本来样貌，获得了观众口碑。她们是36岁演《麓山之歌》金牌焊工的焦俊艳，40岁演《大山的女儿》“时代楷模”的杨蓉，34岁在《幸福到万家》中塑造新时代农村女性的赵丽颖，39岁在《理想之城》追求一张干净造价表的孙俪，35岁演活《山海情》中那朵坚韧又芬芳的“水花”的热依扎……

裸妆乃至全素颜未必能与一部品质剧或者好演技直接画等号。但当越来越多30+女演员愿意裸妆上场，在现实主义创作中寻求表演的升维，这当然是国产剧高质量发展的一种表征。因为比起“不老神颜”，她们的“素颜”里蕴藏着更多真实的生活之美。

“素颜”的本质，是让生活承包创作的源头

近年来，国产剧审美纠偏不是桩新鲜事。去滤镜、去磨皮的自发行动在当代背景和年代背景的现实主义剧目中渐成流风。但倘若把素颜或者简单的“越土越好”当成好演技的充分必要条件，那对表演、对现实主义都是存在误解的。

我们为国产剧女演员们的“素颜”点赞，不是为猎奇卸妆后她们的真实容颜而满足。按《麓山之歌》总导演毛卫宁的说法，“素颜”或裸妆的本质，是让生活承包创作的源头，“还原角色在生活中的真实样子，这是演员的本分，也是现实主义对真实质感的要求”。

焦俊艳饰演的焊工金燕子，是个看起来柔弱实则技术过硬、内心强大的新时代工匠。演员本身在工厂长大，母亲就是行车工，打小对工厂、工人、工业环境的耳濡目染，缩短了她和《麓山之歌》的距离。不过，真正帮她立住人物的，还是创作者在真实生活里打人的时间。导演说，焦俊艳在开拍前跟着工匠学技术，二保焊、氩弧焊、平焊立焊焊得等技术都得上手。不慎被紫外线灼伤，脸上留痕，导演和演员当下约定，不用化妆遮掩伤痕。女演员说：“爱美之心人皆有之，我们追求容貌之美，还可以追求技能之美、工匠精神之美。”正因为此，荧屏上的金燕子不仅有着与金牌焊工身份匹配的各种工业操作肌肉记忆，



①在《麓山之歌》中饰演金牌焊工金燕子的焦俊艳。②在《大山的女儿》中饰演“时代楷模”黄文秀的杨蓉。③在《幸福到万家》中饰演新时代农村女性何幸福的赵丽颖。

更展露着新时代女性工匠的自信和执着之美。这份经历，于演员弥足珍贵。

《大山的女儿》收官已有月余，网络评分却还在悄然攀升，从首播期间的9.1分上升到了如今的9.3分。作为今年国产剧迄今的最高分作品，无论剧作受到了人们对原型人物“七一勋章”获得者、“时代楷模”黄文秀的多少情怀加分，能确定的是，演员杨蓉的塑造没有减分。为了亲近感受人物，杨蓉观看了大量有关黄文秀的文字、视频、音频，她模仿文秀总是习惯两条腿岔开站，还有些微弓背；她按照文秀之前的路，挨家挨户走访曾经的贫困户；她将文秀生前的日记摆在床头，每晚都读一遍。还有种芒果、种枇杷、种砂糖橘，修路、修板凳、修电灯……“文秀干过的事我都干过了，我都体验了一遍”。《大山的女儿》拍摄消息传到黄文秀生前战斗过的百坭村，乡亲们越过百十里山路，就为了来看一眼电视剧里的文秀书记是不是他们心目中的那个。有位奶奶一眼看到了人群里的杨蓉，她上前紧紧握住演员的手，抹着泪说“像”。对演员而言，能得到原型人物身边的老百姓认可，一字值千金。

好的表演，不该困于“演技够用就好”的剧本

演员们心里揣着具体的人，把自己打磨成他们的样子以匹配角色，而观众也越来越愿意为接地气的表演鼓掌。

《幸福到万家》被业界视作赵丽颖的转型之作。一个凡事都要讲理的“轴”姑娘，一个敢和遗风陋俗对抗的倔

媳妇，一个在田间地头干净利落做农活、脸不躲太阳的当代农村女性，是演员过往的角色序列中从未出现过的。导演郑晓龙说，赵丽颖的表演属于感受派，用自己的感受和认知去演戏，她不是演一个角色，而是努力搞懂角色后把自己身体里的这个“人”带出来。演员提出，她觉得何幸福这个角色手里不该空着，所以在片场她有意识地要求干点活，择菜或者剥花生，或是向饰演婆婆的演员学习织毛衣。通过一系列动作设计，演员赋予角色生活的生动气韵。虽说和同剧的老一代演技派相比，赵丽颖的表演还有提升空间，但她愿意花心思雕琢角色。谈起饰演何幸福的经历，她有段表述挺有意思，“好像每天都在反复生气，白天在戏里气鼓鼓到处要说法，晚上回去心里复盘一下又生一闷气”，这不是观众熟知时的感知。与其说演员和观众达成一致，不如说大家对生活有着相似的认识。赵丽颖也用角色证明，无论多少年纪的演员，主流市场可以不在架空的仙侠古偶，不在有时失真的都市偶像剧，虽然对于那些剧本，她完全有底气“演技够用”。

《山海情》给予热依扎的，可能更深厚绵长。彼时，还在哺乳期的演员进组，每天在戈壁滩上感受环境，从气候环境到物质环境。身在其中，热依扎沉淀出了感同身受的真实感，日复一日浇灌着戏心里的李水花。电视剧播出后，这个戏份不算多、命运很是坎坷的角色，绽放出了何其耀眼的亮光。对包办婚姻，她反抗过但又放弃了，角色身上有着时与势带来的局限性，演员精准地

找到她，还原了她。坐在即将驶往未来的火车上，水花周身闪着新希望的喜悦；回到涌泉村接受命运，眼里闪烁的有不甘、有告别、有破釜沉舟，但不再有逃避；拉着丈夫和女儿，跨越四百里沙地来到金滩村，小小的人影从烟尘滚滚的地平线那头出现时，多少人为那朵苦难里开出的花落泪了，又有多少人把她噙着泪花的微笑选为全剧经典画面之一。坚韧对生活的火花学种蘑菇，演员就跟着进大棚、铺肥料，一身异味；灰头土脸的水花把命运的不公化解为生活的磨砺，一步步走过，演绎出真正“女性力量”的热依扎，奠定了她在观众心中演技派的位置。

何为好的表演？王志文有段见解流传甚广：“我特别反对‘演技’这个词，演技应该没有技巧，而是感受、用心去感受。就像特别用心地跟朋友相处，朋友也会感知。”其实从某个角度来看，这番话何尝不是“把角色内化为自我再提炼出来，带着生命经历投入角色”的另一种措辞。国家一级演员冯远征也曾在教学中把表演分为三重境界：表演的初级阶段是大俗，演员剥离自己的情感，哭和笑往往联想真实的悲哀；第二层大雅阶段，笑笑自如、演朋友相处，却欠缺些情感和爆发力；“真正能触动人心的表演不仅有成熟的技术，还因为演员有了人生阅历而能读懂剧本的酸甜苦辣，抵达另一种大俗”。

现在，这群带着“素颜”投入真实生活的女演员，其实正在走向调用真实阅历、生命经验去表演的里程碑。而这样的机会，那些脱离了真实生活“演技够用就好”的剧本，往往是提供不了的。

■本报记者 范昕

苏州河畔，盈凯文创广场顶楼18层近日新添UCCA Sky Space城市天台，尤伦斯当代艺术中心旗下集多元化功能于一体的全新艺术空间。360度落地玻璃窗外风景独好，天台上正在举办的“夜次元——夜以为序”艺术展，则为首届“静安露台季”启幕。

建筑与艺术交相辉映，延展着城市生活与艺术行业融合的深度与广度。这些令人惊喜的新空间不断刷新城市艺术地图和业态，在艺评人林霖眼中，“美术新空间”的“新”，拓展了现代艺术公共空间模式“白盒子”的定义，也创造了当代公共艺术新的价值，更为城市塑造了更多韧性的肌理。

“一江一河”沿岸城市公共露台，变身盛放艺术的绝佳容器

初秋的风，渐渐有了一丝凉意。“一江一河”沿岸城市公共露台与艺术的结合，为申城“上新”了迷人的艺术新场景，饱览风景与欣赏艺术兼得，充满生活的滋味。

新近正式与公众亮相的UCCA Sky Space城市天台就在苏州河畔，呈半开放式。装置、影像、摄影、绘画、表演等多种艺术形式的作品有机排布，沐浴在透过落地玻璃窗洒进来的融融月光下，以“夜”为主题聚合7位艺术家的观察视角。踱步于这个环形空间，时而邂逅陈维“俱乐部”系列摄影，感受镜头所捕捉的年轻人的生活中“出神”的瞬间，时而与丁世伟的装置艺术《源》相遇，这是水面上的一轮人造月亮，于喧哗中营造出难得的诗意，而抬头望向远方，不仅能瞥见现实世界的月亮，还可将热闹的人民广场商圈、林立的陆家嘴高楼，蜿蜒的苏州河等一众申城地标尽收眼底。

黄浦江畔，被誉为“外滩最美天台”的复星艺术中心四楼天台近日亦迎来艺术焕新。三枚被“屏幕蓝”色彩放大的巨型手指雕塑置身天台，在外滩的天际线之间停留、漫步和跳舞。这是行至第四届的“天台艺术季”所推出现场创作项目“从来没有，无聊的时候”。这一系列创作的原型，均来自艺术家刘毅此前在这个天台及一侧咖啡厅写生、休息时随性而起的手机绘画。

在天台现场，一方面，刘毅结合想象与现实进行的手机绘画在原地被如实还原，贯穿艺术家标志性荧光色彩的同时，也是电子屏幕中最常见色彩的虚拟空间与真实空间相重叠。另一方面，动态的空间情境表演不时进行，现场环境及观众与表演人物的互动进一步打破了真实与虚拟的界限，也混淆了艺术家脑海中的世界与观众眼中的世界。刘毅向记者坦言希望借此唤起大家对于无聊的新认识：“打开你脑袋上的‘信号接受器’，不断发现，去链接这个世界。每个人都可以拥有自己的浪漫，自己的创造，自己的艺术。我们能够感受到，云、天、光、风、建筑、江景等万事万物也包括我们自己，无一不在创作自己的故事。”

复合出生活化艺术新场景的美术新空间，让艺术更浪漫可亲

在上海，“美术新空间”新业态呼之欲出。这是前不久对外发布的《上海美术馆发展年度报告(2021)》给出的判断。这样一种新空间，显然有别于传统美术馆、画廊等“白盒子”式展览空间，而是与社区、办公楼宇、商场、地铁站、机场、火车站等公共空间相叠加，复合出生活化的艺术新场景。值得引起关注的是，“美术新空间”盛放的艺术佳作，不仅打破了传统的展陈思维，还在艺术创作本身即讲究起推陈出新。

最近将天安千树这座悬浮森林般奇幻建筑装点一新的大型城市艺术景观装置“百结千树”就是一例。这是天安千树百座山崖峰树状露台上出现的百余只橙红色蝴蝶结，俨然上演着“蝴蝶结狂想”。生机勃勃的绿意与靓丽的橙红色交相辉映，为日间的城市增添了生机与活力，而夜晚随着灯光亮起则传递着温暖与浪漫。这些蝴蝶结不仅仅作为装饰，更有其艺术“出处”。那便是尤伦斯艺术中心上海分馆正在举办的德国艺术名家托马斯·迪曼德中国首个全面回顾展“历史的结舌”。在名为《日常 #32》的展品中，迪曼德拍摄了作为节日装饰品、洋溢着庆祝意味的蝴蝶结。“百结千树”将艺术家镜头下传递与邻和睦、不期而遇友善的橙红色蝴蝶结加以放大，以发光材质制成两种尺寸，置于天安千树建筑上，以开放式露台为依托，利用露台上种植的上千棵绿植与蝴蝶结共同塑造出苏州河畔一道超现实、浪漫且奇妙的风景线。

地铁站作为“美术新空间”亦越来越为大众熟悉。随着申城越来越多地铁轨交线路“上新”，地铁站正在掀起艺术“内卷”，让寻常百姓在上下班途中便能感受到艺术的美感。地铁14号线豫园站亮相半年多以来就在持续刷屏，令人不免惊呼“这到底是艺术展还是地铁站”。中法艺术家携手完成了这一站点的站厅设计与公共艺术打造。其通道设计灵感源自豫园灯会：间隔的灰调水泥墙代表着历史沉淀，透明琉璃则代表了现代繁华；既简约地勾勒出古建筑素墙飞檐的特征，又以彩灯变幻的泛光照明表现当代商圈的热潮。

在业内人士看来，这些大大小小的“美术新空间”不仅指向艺术的生命力，也孕育着城市中人们的创造力。在林霖看来，艺术介入形形色色的公共空间，若能调动起艺术生产力的能量，将令它在公共语境中获得更强的价值。也有专家指出，当艺术走出美术馆，走进公众的日常生活，不仅激发人们对艺术的兴趣与对生活的热爱，还将催生更多的创意和灵感。

复旦最新研究显示

准妈妈补叶酸可降低孩子先天性心脏病发生率

本报讯（记者李晨琛）母亲围孕期规律增补红细胞叶酸对子代先天性心脏病具有保护作用，母体红细胞叶酸每升高100纳摩尔/升，子代先天性心脏病风险降低7%。记者日前从复旦大学附属儿科医院获悉，该院黄国英教授和严卫丽教授团队的最新研究为制定先天性心脏病一级预防策略提供了重要的科学依据和参考。相关成果近日发表于国际顶级学术期刊《内科年鉴》。

先天性心脏病是最常见的出生缺陷，在活产新生儿中的发病率超过8%。是5岁以下儿童重要死因之一。大量资料显示，围孕期叶酸摄入不足，可能导致子代先天性心脏病增加。但有关母体叶酸与子代先天性心脏病关系的研究大多采用血清叶酸浓度或妊娠期或妊娠早期母体叶酸状态，由于血清叶酸水平受影响因素较多，故并不能反映体内稳定的叶酸水平，因此不同研究常常得出不同结论。

为此，黄国英教授和严卫丽教授团队建立了从一个孕前期开始的孕前前瞻性队列（上海孕前孕前队列SPCC），采用母体红细胞叶酸浓度（世界卫生组织推荐的叶酸内暴露金标准测量），观察其在先天性心脏病关键窗口期的水平与子代先天性心脏病的关系。

团队选择197例先天性心脏病患儿母亲与788例对照构成了巢式病例，系统分析了围孕期母体红细胞叶酸浓度与子代先天性心脏病的关系。

艺术展陈与城市露台、商场、地铁站等公共空间相叠加
灵感交织浪漫，申城美术新空间加速上新

创设“仪式感”，帮孩子克服“开学综合征”

时隔半年重返校园在即，学生们准备好了吗？心理教师开出心灵处方

■本报记者 张鹏

“老师，开学后我不是没有朋友了，暑假期间同学之间交流很少”“我现在变胖了，还戴着口罩，同学还会认识我吗”“线上学习可能效果不好，我担心开学之后跟不上了”……新学期即将到来，上海市德育特级教师、上海市甘泉外国语中学心理教师付丽雯这几天频繁接到不少来自学生们的咨询和求助。

在经历了一段时间的居家学习和暑假后，中小学生在阔别校园已有小半年。面对即将到来的线下集体生活，部分学生或会产生比过往更明显的“开学综合征”。对此，沪上不少心理教师为学生和家长开出“心灵处方”：开学初，要接纳自己的不稳定情绪，家长记得留给孩子更多的耐心和理解。此外，家长也可以通过创设恰到好处的“仪式感”，传递给孩子更多的安全感和信心。

今年开学准备中，“心理锦囊”必不可少

秋季新学期开学，已进入倒计时。对不少中小學生来说，这个开学季有些特别，由于经历较长时间的居家学习和悠长

暑假，无论是学习方式，还是与同伴和老师的交往方式都产生了较大变化。所以，除了做好常规的迎开学准备工作，一个实用的“心理锦囊”必不可少。

“最近几天，建议家长要加强观察，如果孩子对新学期表示抗拒，有点不想上学，开学前后出现睡眠不好、消化不良等现象，甚至出现短暂的厌学倾向，这些都是‘开学综合征’的具体表现。”付丽雯说，孩子在开学前表现出一些“反常”行为，大都属于“应激反应”，家长不必太过焦虑，建议一方面要关注孩子开学初期的情绪变化，另一方面要及时创设机会引导孩子倾诉压力，必要的时候还可以寻求老师的合作。

松江区委未成年人心理健康辅导中心教师章诚也表示，经历较长时间的居家学习后，相信不少学生已习惯“读屏学习”的方式，对线下面对面的沟通交流可能存在一些“社恐”心态，容易产生情绪波动。尤其是，部分学生对线上学习效果不够自信，他们会担忧开学后学习成绩下滑，继而出现更明显的焦虑情绪。

付丽雯提醒，对于升入新学期的学生家长而言，开学前的这个阶段更为关键，也更考验为人父母的智慧和耐心。“千万不要没完没了地叮嘱，遇到一些问题马上批评指正、急于把自己的想法

告诉孩子。”她的建议是，家长不妨留给孩子更多自我调整的空间，接纳孩子们在这个阶段的情绪表达，再适当鼓励。让孩子明确地感受到来自家长的支持，这对于增加孩子的自信非常重要。

让孩子从心里接纳新学期的到来，传递更多安全感

恰到好处的“仪式感”，也可以激发孩子对开学场景的憧憬和向往。开一个家庭会议，陪伴孩子采购文具用品，聊一聊对新学期的期待……上海市江宁学校心理教师齐越表示，抓住开学前的这段时间，亲子家庭可以创设一些具有仪式感的行为。让孩子从心里接纳新学期的到来，这才是传递安全感和信心的最佳方式。

齐越举例说，家庭会议不仅能让孩子感受到父母的尊重，还能帮助家长和孩子友好沟通。比如，家庭会议可以邀请孩子来主持，父母多倾听；此外，在家庭会议举行时，可以为每个家庭成员颁发“奖牌”，感谢每一位成员对整个家庭的付出和努力，培养孩子的感恩之心。付丽雯也为父母支招：拿到新学期的教材后，家长可以和孩子一起去文具店购买心仪的包书纸，一起包书等。“当这一切

准备妥当的时候，孩子们的内心对开学便有了实实在在的期待和充实感。”

培养良好生活自理能力，是开学后良好状态的保障

不少家长和老师发现，居家学习期间，不少家长和祖辈都对孩子的生活“包办代替”，导致孩子已养成的生活好习惯和自理能力“倒退”了。对此，上海市实验学校工会主席、中学德育高级教师范莉建议，家长们不妨利用假期最后的日子，帮助孩子尤其是小学、幼儿园年龄段学生养成必要的生活自理能力。比如，让孩子学会系鞋带、使用筷子、主动喝水、根据自己的感受来增减衣物等。不少教师反映，校园里的伤害事故居首位的就是意外跌倒，而在引起摔跤的各种原因中，因为没有系好鞋带引发的占绝大多数，后果可大可小。

“这些建议虽然琐碎，也往往是容易被忽视的，但其重要性不言而喻。”范莉说，从近半年的居家生活“切换”到开学集体生活，给孩子们提出了新的要求——能从依赖父母、受保护的角色，逐渐过渡到独立自主的自我服务。因而，具有良好的生活自理能力，也是开学后保持良好身体状态和情绪状态的重要保障。