



本报记者 陈俊珺

她就是“恋人、疯子和诗人”

周末周刊：你第一次了解《如梦之梦》和顾香兰这个角色是什么时候？

倪妮：2019年因为出演《么么洞捌》，我与赖声川老师以及上剧场结缘。第一次看《如梦之梦》是在排练场，当时顾香兰的饰演者是张本渝老师。

尽管演员们没有带妆，也没有舞台效果，但是剧情和他们精彩的表演已经深深吸引了我。我特别喜欢顾香兰这个角色，赖老师为她设置了A、B、C三个阶段，我尤其喜欢顾香兰C，这个角色的时间跨度很大。当时我就想，假如有生之年能够演这样的角色，该多好啊！

周末周刊：她最吸引你的特质是什么？

倪妮：赖老师说这是他所有作品中最复杂的角色，也是一个充满变化的角色。顾香兰生于乱世，从小被遗弃在街头，后来被带到天仙阁成为头牌，遇到亨利伯爵后，人生又一次改变……她这一生起伏跌宕，爱恨交织，在华丽的外表之下有着坚韧的底色，是个有传奇色彩又饱受争议的人物。喜欢她的人会非常喜欢，而理解她的人可能就喜欢不起来。我属于前者，我相信如果一个女人一辈子有如此起伏的经历，那也算没白活。

顾香兰让我想起《么么洞捌》里的一句台词：“恋人、疯子和诗人都是同一种材质打造的。”用这三个词来形容她非常合适，她集这三种人的特质于一身，散发着独特的魅力，我为之深深着迷。

周末周刊：除了风姿绰约的外形，演活顾香兰的关键点在哪里？

倪妮：首先肯定要提前做好充足的功课，理解她所面对的复杂的人生境遇。当然，做好功课只是一方面，能不能演活这个角色，除了专业能力，还与人生经历、生命体验有着很大的关系。我努力在每一次的演出中离顾香兰越来越远，直到抵达赖老师创作这个角色的初衷。

周末周刊：不少优秀的女演员都尝试过这个充满魅力的角色，你是怎么演出独一无二的倪妮版的顾香兰的？

倪妮：赖老师会根据不同演员的特质来塑造角色，所以顾香兰这个人物其实是有变化的。我希望在尊重剧本的前提下，演出自己的个性，或者说让自己的个性与这个角色更好地贴合在一起，这是我在排练与演出的过程中不断打磨与努力的方向。

从3年前第一次演这部剧到现在，顾香兰对我来说就像是一个越来越熟悉的朋友。我和演员们在台上一起娓娓道来，我们之间的信任默契形成了一个充满能量的磁场，不仅让我们之间越来越凝聚，也让越来越多的观众能够感受《如梦之梦》独特的力量，越过一些边界，看到可能没见过的景象，这种感觉非常棒。

周末周刊：听说不少参演过《如梦之梦》的演员都有一种感觉：演完这部戏，人生中的很多问题就迎刃而解了。你有这种奇妙的体验吗？

倪妮：我觉得有。我以前总是容易紧张、不松弛。比如在拍影视剧的时候，快要开机了，我心里就会对自己说：一定要做好，不能让别人失望，要对得起自己……尤其是碰到有表演难度的戏时，我会更加紧张。

自从在话剧舞台上演了《如梦之梦》以及其他作品后，我表演时的信念感变强了，在舞台上逐渐感受到了一种自在。

表演上的松弛，似乎也影响了我的生活态度。我现在不会太过于强迫自己，不会那么紧张地对自己说“这件事情我非要去完成、一定要做好，不然就会对不起别人、对不起自己”。换句话说，我想开了很多，会用一种比较轻松自如的状态去面对生活。

倪妮：在每一个当下，耕种心田

一人分饰两角，你是怎么理解舒彤与安娜这两个在时空交错中相遇的角色的？

倪妮：《么么洞捌》是一个从1943年到当下来回穿梭的传奇故事，它非常浪漫，需要很强的想象力。舒彤与安娜，一个是当代网红作家，一个是冒着生命危险抗日的地下工作者。舒彤陷入了创作者的焦虑：是表达自己还是迎合读者？而安娜则在没有硝烟的战场上传递情报，虽然她表面波澜不惊，但内心有一种非常强烈的信念感。

我记得刚刚排练《么么洞捌》的



▲倪妮在话剧《如梦之梦》专属版中饰演顾香兰

2011年，《金陵十三钗》中一身旗袍的玉墨让观众记住了电影新人倪妮。

2019年，倪妮以优雅的旗袍造型完成了话剧舞台的首次亮相，在话剧《么么洞捌》中一人分饰两角。

3年后，她在《如梦之梦》专属版中，与顾香兰相遇。这个传奇角色悄然改变了她的人生：在舞台上，她有了“做主人”的信念感；在生活中，她逐渐松弛，专注当下。

今天，《如梦之梦》再度于上剧场上演。倪妮在不断寻找人生角色的过程中，放下了执念，允许自己有一点“不完美”的生动，也期待观众看到美丽外表之下那个真实的自己。



图片由上剧场提供

时候，我内心有很多问号，不知道每场戏该用什么情绪去演，因为我从来没有受过舞台表演的专业训练。赖老师对我说：“你现在是客人，还不是主人，你要试着在台上成为主人。”有一次排练结束，他告诉我“你可以做得到”，这句话给了我很大的鼓舞。

周末周刊：从“客人”到“主人”，你是怎么体会这种感觉，并且融化到表演中的？

倪妮：当你在舞台上“客人”时，会有一种小心翼翼的客气感，时刻在观察自己：我的台词对吗？我的走位准吗？这种状态其实是游离的——总是在求“准”，对舞台空间有一种隔阂。而做“主人”，就是要对这个空间产生一种“占有欲”，在这个空间里真实地呼吸，而不是去“演”出一个状态。要成为“主人”，就意味着要把舞台当成你真实生活的地方，甚至允许自己有一点“不完美”的生动。表演不是完成角色的任务，而是要在剧场这个空间里与观众共同体验角色的人生。

后来赖老师告诉我，当一个演员的表演技术成熟了，在情感方面也理解了一切，最后的“秘诀”就在这里。做舞台的主人就是向自己的内心宣布：“这个舞台是我的，在这个世界里，我能够扭转乾坤……”

周末周刊：这些年与赖声川及上剧场的合作，给你带来不少感悟？

倪妮：是的，我从赖老师身上学到了很多。他是会帮助演员的导演，他能在与你相处、工作的过程中发现你最擅长的东西，然后把它放大，并且让你

规避不擅长的东西。而且他不吝啬赞美，时不时会给予我鼓励，这使我更加相信自己——有些事情只要有了信念，就不怕做不成。

周末周刊：在出演这两部话剧的过程中，你与金士杰、樊光耀等演员搭档，与他们演对手戏，有哪些感受？

倪妮：2023年我第一次演顾香兰，金士杰老师给了我很多帮助。比如顾香兰给伯爵“敬茶”这一段，金老师告诉我，你要慢慢地走过来，彼此之间要有眼神的“较量”。在排练或者演出的时候，看到我有一点点进步，他都会鼓励我，让我觉得非常温暖。

光耀哥也给我很大的能量，从《么么洞捌》到《如梦之梦》，我们之间很有默契。他排练期间一直很“纠结”，每个细节都要弄明白。有时候我会想，真要这么“纠结”吗？上了舞台，我才恍然大悟，他所有的“纠结”都会绽放。“不留余地，拼尽全力，最终不负众望”，这是他送给我的话。

《么么洞捌》有一句台词：“有一种能力是虔诚的能力，那种能力，是人之所以能称为人的罕见见证。”在上剧场的舞台上，我有幸遇到了很多对舞台表演虔诚的演员。

每个人都是自己的建筑师

周末周刊：你近年来在话剧、电影和电视剧领域都取得了亮眼的成绩，这

三种形式在表演方式上有什么不同？

倪妮：我在演影视剧时，往往会先拍特写，因为对剧本与角色的第一感受是最宝贵的。在后期的拍摄过程中可能会慢慢地形成一个固定的模式，表演有可能会变得不太生动。

而话剧则要求每一场演出都要像第一次一样，保持比较鲜活的状态。所以我每次在上场前都会深呼吸，放空自己，不会刻意去想接下来要干什么。因为排练了这么久，表演的内容都刻在记忆里了。上台之后，我要做的就是认真感受每一个演员与我之间的互动，并且彼此扶持。

我相信，一名真正优秀的演员应该在舞台上、大银幕、小荧幕上是全能的。国内外有不少在影视剧领域很出色的演员都在戏剧舞台上发光，我也期待继续在这些领域深入探索。

周末周刊：身为“80后”女演员，你有没有年龄焦虑？一个女演员的演艺之路如何才能越走越远？

倪妮：在我30岁的时候，有一位朋友告诉我三个字：思、念、想。他说：“思上面是‘田’，就是要要在心上耕种。念上面是‘今’，就是要做好当下，而你总是想太多……”所以，30岁之后，我不想给自己设限太多，用心把当下做好、做到最好。

除了工作，我还给自己列了一个小小的愿望清单，比如学骑摩托车，学咏春拳，去骑行……我想不断地跨出舒适区，在戏里戏外挑战自我。我相信，更多地专注于自身，而不是沉浸于外界的评价与想法，才有可能在人生与事业上走得更长远。

走得

周末周刊：赖声川曾说，“如梦之梦”其实就是人生的意思。你在不同的角色中体验过不同的人生，那么在自己的生活里，如何保持清醒的思考与面对不确定性时的定力？

倪妮：我很喜欢《如梦之梦》里十里红的一句台词：“这花开，花也会谢嘛！不要太认真。”剧中的顾香兰和十里红都有着不堪回首的往事，但她们始终在血泪中挣扎着向前，并带着看淡一切的通透感。

五号病人最后说：“我现在才知道这个世界、我们的身体，是我们自己一砖一瓦盖起来的，我们都是自己的建筑师，盖了自己的房子。我的故事讲完了，终于懂了，这次房子没有盖好，希望以后有机会盖得更好。”

相信有观众和我一样，看完这部8个小时的戏后，反观自己，会想到这句台词。我们的人生就像是一座房子，这一生假如没有盖好，不必执着，不必在意、接受它。如果还有下辈子，就好好过一生。这句话看似很无奈，但又充满希望。这种态度就是我在面对人生的不确定性时的思考方式。

哪怕不美也愿意去尝试

周末周刊：你刚才提到的“不要大认真”和“不留余地，拼尽全力”会不会有矛盾的时候？如何觉察自己、调整自己？

倪妮：当我投入到工作里时，是会对自己比较“狠”的。角色需要我干什么，需要我多么努力，我一定会逼自己做到。我一直认为，对自己“狠”是演员的基本素养。

比如，为了演好《东极岛》里的渔民阿花，我提前一个月就泡在海边跟渔民学撒网，把自己晒成古铜色。拍摄间隙，我会特意在太阳底下坐着，保持肤色。为了把方言里的尾音学得更地道，我就经常找当地渔民唠嗑。

但我在生活中是非常简单的，我是一个很能待得住的人，能“偷懒”就“偷懒”，能“省电”就“省电”。我相信人的能量是守恒的，生活中少消耗一些“电量”，懒一点、松弛一点，有助于我在工作中把自己的能量发挥到极致。

周末周刊：从你出演第一部电影《金陵十三钗》开始，观众对你的第一印象就是外形出色，直到现在很多人对你的评价依然集中于“美得高级感”。你是否会有意识地通过一些角色去打破“被美貌困住”的焦虑？

倪妮：我认为标签其实都是暂时的。一个演员如果演得好，那观众记住的永远是他（她）出演的角色，跟美不美没有太大关系。

我不追求完美，也不想被所谓的“高级感”困住。比如，在电影《东极岛》里，我颠覆了过去的形象，希望观众看到我“野性”的一面。只要遇到真正适合的人生角色，哪怕不美，我也非常愿意去尝试。我相信，只要在表演上有“野心”，够专注，观众自然会看到美貌之外的东西。

周末周刊：绝大多数演员都很在乎自己的观众缘。你怎么看待演员和观众之间的关系？你心目中理想的状态是什么？

倪妮：观众的反馈，无论是好还是坏，我都将其视作我职业生涯中的养分。我认为，最理想的状态，是当我站在台上或出现在镜头前，观众不再觉得我是“倪妮”，而是完全进入那个角色的人生。我希望观众能在不同的作品里看到截然不同的我，因角色而生的连接，才是演员和观众最深刻、最真诚的关系。

周末周刊：有人说，一名优秀的演员要始终保持对世界的好奇、对世界的敏感。

倪妮：我非常认同，好的演员就是让观众相信你饰演的角色。所以，不断积累对人的观察、对生命的思考非常重要。我希望能遇到好角色，然后拼尽全力演好她。

自自然然就是她

记者手记

倪妮从小没有做过明星梦。1988年，她出生于南京。因为母亲喜欢艺术，她从小学习舞蹈，曾获得江苏省国际标准舞比赛冠军。后来，母亲又带她去练体操和游泳。

从10岁起，倪妮每天一放学就直奔体校，训练两三个小时，再回家做功课。那时候的她对明星知之甚少，因为游泳和体操占据了她大部分的业余时间。

2007年，倪妮考入南京传媒学院，专业是播音主持。英语流利的她，希望毕业后能去外企当一名白领。

2009年，在老师的推荐下，倪妮参加了电影《金陵十三钗》的选角。张艺谋导演问她“是感性的人，还是理性的人”，她答“理性吧”。导演说：“演员还是感性一点好。”从大三下学期开始，倪妮进入剧组，从零开始接受表演、形体、语言、琵琶培训……

两年后，她凭借《金陵十三钗》女主角玉墨一角，获得第6届亚洲电影大奖最佳新演员。

2019年，倪妮再度以一身优雅的旗袍形象惊艳观众，这一次是在上剧场的话剧舞台。从《么么洞捌》到《如梦之梦》，作为舞台上的新人，她顶住压力拓展了个人的表演边界。

2023年，因悬疑电影《消失的她》里的陈麦一角，倪妮获得第18届中国长春电影节金鹿奖最佳女演员奖。2024年，她出任第26届上海国际电影节亚洲新人单元评委。2025年，又出任第15

届北京国际电影节天坛奖国际评委评委。

在导演赖声川眼中，与倪妮合作是很愉快的事。“排练中，她是非常用功而努力的演员。演出时，她能自然地体现出角色多面而深刻的情感。不论是《么么洞捌》里的舒彤或安娜，还是《如梦之梦》里的顾香兰，自自然然就是她，让我边看边点头。”

两年前的冬日，《如梦之梦》在上剧场上演，饰演亨利伯爵的樊光耀发起了高烧，为了不让剧组成员担心，他默默带病上台。中场休息时，细心的倪妮第一个察觉到他状态不对，伸手一摸发现他的前额和脸颊在发烫，她赶紧递上水，并鼓励他坚持。“撑起台上顾香兰与伯爵激情的，是台下真诚温暖的友情。”樊光耀说。

无论台上台下，倪妮都以真挚与热情面对每一个人生角色，在没有剧本的人生中从容前行。



2019年，倪妮初登戏剧舞台，与樊光耀演绎话剧《么么洞捌》。

做这个舞台的主人而非客人

周末周刊：2019年出演《么么洞捌》，是你第一次尝试话剧演出，当时你怎么想到去演话剧的？

倪妮：当年演《么么洞捌》有点像是把自己“逼上绝路”。那时候我连续拍了一些商业作品，觉得自己所有的精力和能力似乎都在这个过程中耗尽了。整个人陷入了某种匮乏和疲惫中，不知道还能用什么样的方式表演，也不知道还能尝试什么不同的角色，甚至有点怀疑自己不会演戏了。

就在那段时间，我接到了赖声川老师的邀请，出演《么么洞捌》。我不是表演专业出身，从来没有上台演过话剧，不知道直接面对观众是什么样的感受，所以心里没底，但我还是毫不犹豫答应了。我告诉自己：30岁了，必须迈出这一步！我就是来挑战的，哪怕失败了也没关系，大不了从头再来嘛。

周末周刊：第一次演话剧，就要