



从来都以可爱、娇憨、蛮横的荧屏形象示人，但真正的林依晨，是上面的模样。

## 林依晨：做梦都在尽义务，超累！

**工作狂** 演戏像在修行，身心吃苦，一点一滴地雕琢

18岁时，林依晨为了养家出来工作，在工作狂这条道上飞奔了整整10年。对待工作中吃苦这件事，她很有一套，从用“我还能够工作，有人连工作都找不到”制造幸福感，到用“累一点就会得到很多”制造满足感，再到用“其实演戏有点像在修行”制造使命感，她为自己赚来了一个有趣的名头：“唯一演偶像剧可以当上金钟奖最佳女主角的人”。后来她累了，但依然无法停止吸收知识，休息的方式就只能——游学。

记者：你刚说不想演电视剧了，怎么又马上接了《兰陵王》？

林依晨：剧本的架构很好，我看到初稿就有点欲罢不能了。雪舞这个角色很吸引我，她的生命这么单纯，后来我发现其实越复杂的东西背后越简单。

记者：所以其实你是工作愿望很强的人？

林依晨：对，我很容易就因为好剧本“再撑一下”。好剧本可能几年才会出一次，所以要看缘分。

记者：拍《兰陵王》时，横店有40℃吧？

林依晨：对，最困难的就是在很严苛的环

境下还必须不受影响。角色心理的呈现、肢体的协调都已经有点困难，因为我有点晕眩——那么热还要穿四五层衣服，体温升高，不舒服。演戏其实有点像在修行，身心都必须吃很多苦，好好地、一点一滴地雕琢。

记者：你入行最初领悟到这点了吗？

林依晨：以前完全不知道拍戏这么累，拍第一部戏时，有很多好奇心和战战兢兢在支撑着，到后面你就必须依靠对角色的认同和喜爱支持下去。那时只是觉得，既然要赚这些钱就不要给人家造成麻烦，这是第一份养家糊口的工作。

记者：所以你在剧组不会被骂。

林依晨：应该就是乖学生吧，但到后来慢慢也会反思。我会请教有资历的演员，会自己去找些表演书籍，甚至到传播学院去学电视电影相关的东西，真的就像海绵。

记者：有多忙？

林依晨：最少的是睡眠时间。我觉得上天很照顾我，我第一部戏主要的外景点离我的大学开车才15分钟，所以我很幸运，拍完夜戏回到山下在速

食店趴一下就去上课，也只有在打灯、换场景时休息一下，可有时那个时间还要拿来写学校的作业。我那时也不觉得有多苦，因为喜欢嘛。另一方面，也觉得多做得多——我一直有这个观念。你看到的苦和乐，其实可能都不是表面上看到的那样，有句老话叫祸福相依，把中间看淡一点，多做事、多了解。

记者：所以我看到很多访谈都讲你不怕苦，比如3天只睡50分钟，比如吊威亚吊到全身淤青，还有6天6夜不洗澡……

林依晨：那是很早的时候，现在就不不知道有没有办法做到(笑)。身体一定会有反应，可我心灵上会觉得“我太厉害了”，拍完一场戏就开始想下一场要怎么样，所以觉得很幸福，我还能够在这边工作，有些人连工作都找不到。

记者：你是工作狂吗？

林依晨：(笑)现在不是啦！以前工作的确太多啊！以前跟亲友之间的生活印象寥寥可数，大部分都是工作。大概从18到28岁一直这样。所以要拉回来一点。

记者：会不会有时也感慨挺累的？

外貌柔美稚嫩，内里理性严苛，接近林依晨让人有种倒不过来时差的感觉。林依晨的荧屏老搭档胡歌对她的评价是“让男人们自愧不如”，实际上，“好厉害”也是很多合作搭档对她的评价。林依晨拍戏创下许多纪录：拍《天外飞仙》时3天只睡50分钟，拍《射雕英雄传》时几乎6天6夜没合眼，拍《我可能不会爱你》时整整6天没洗澡。她对自己很残酷：为了上镜，试过20多天不吃饭，拍戏累到站在浴室里也能睡着，不拍戏时也要求自己凌晨四五点起床……这样的行为大概持续了10年，直到2008年她夺下金钟奖最佳女主角，但同时，她也把自己送上了切除脑部囊肿的手术台。

如今的林依晨对记者说，她现在对自己好多了，虽然她依然闲不下来。对林依晨的专访是借她到浙江卫视参加《兰陵王》发布会之机，那天一早她从台湾起飞，赶路、上台、采访、录节目，直到下午3点也没能吃上一口饭。坐在记者对面的她面带笑容毫无倦意，尽管没有拍照需求，但发型师仍不时帮她理头发，她拒绝了工作人员递来的饼干，因为会有碎屑，因为之后还有采访。林依晨说，她不知道该拿自己的完美主义情结怎么办，当忙成为一种生活习惯时，便也不难理解她为什么刚在个人官网宣布“暂别电视圈”，又马上接拍了《兰陵王》。和她以往的电视作品一样，《兰陵王》收视成绩颇丰，大热暑期档，在浙江卫视的收视率逼近1点，黄金档排名全国第二。

好在林依晨从未放弃以自己的方式平衡自己，比如以游学休息、健康瘦身，比如在结束了几年的苦恋后，潇洒转身开始一段平等的爱。和她聊天的感觉很特别，她似乎对生活中的每个细节都透彻思考过，言谈中渗透着独特的“林氏思维方式”，也正是这套思维支撑她从18岁开始就成为“吃苦高手”，支撑她终于寻找到科学的瘦身方式，也支撑她找到了一份“很幸福”的恋情。

齐帅 南都供稿