

当演员非常旷日费时,消耗身心,所以你要很清楚自己在做什么,态度和观念正确才能撑得久。



林依晨:这个想法浮现的次数非常少,只有6天没洗澡那时想过,看到第六天日出时我不禁流泪了。有时拍戏要跳冰水,我反而觉得太刺激了,很玩乐,我把那有趣的事情。

记者:有演员说你可以坐着很端庄地睡觉,怎么做到的?

林依晨:这应该不是一种“才能”,这是睡眠债。当演员非常旷日费时,而且非常消耗身心,在获得的同时也在消耗,所以你要很清楚自己在做什么,你的态度和观念要正确才能撑得久。

记者:我看过一句很好玩的宣传词,说你是唯一演偶像剧可以得到金钟奖最佳女主角的演员。你不是科班出身嘛。

林依晨:(吃苦)多到都不记得了,已经内化成心理的一部分了。剧种是人去分类的,可演的都是人,你当然可以选择把它演得很表面、很浅,但你也可以去挖它比较深

的一面。完全取决于自己。累一点会得到很多啊!

记者:所以工作上你很有野心的?

林依晨:有啦,不可能没有,人总是不喜欢原地踏步的。

记者:你说之后要去英国游学。我记得你去美国游过一次了吧。

林依晨:那是2006年,在纽约待了

一个月,其实是工作访问,不一样啦。现在是去读英国标准的硕士学位,教的东西不一样。我相信在异地,当你的知名度降到最低时,确实是一种放松,像休假一样,我要面临的也是独立生活的挑战,没有人呵护我。我觉得,琐碎的生活会是学业之外最大的挑战。

减肥狂 减肥副作用非常大,个性变得很冷

为了减肥,林依晨曾经20多天不吃饭,只吃白水煮菜,因为热量摄入过少,这个爱笑的女孩甚至一度成了冷冰冰的人。在不达目的誓不罢休的性格基调下,“林氏成功法则”是她不断试验找到的一种让自己可以承受的解决方式。

记者:那么极端地减肥,对自己好残忍。

林依晨:其实那时候我很不开心,想让自己的形体更上镜的心是正确的,但方法绝对错误,我花了很多年时间,甚至现在还在寻找平衡身体的办法。现在的我,可能对食物的属性、自己的体质比较了解,所以形体慢慢变得比较瘦,现在减肥对我的内在健康没有影响,但身体有时还是会给我放出一点意外,可能是身心压力还不够平衡,有其他方面的压力来源,有可能是我给的要求或标准很高。尽管我觉得我已经不像以前那样长时间地工作了,可气

功老师还是说我对身体太残忍,内在失衡,体检报告一切正常,可我还是很容易筋疲力尽。

记者:20多天不吃饭,当时有副作用吗?

林依晨:非常大的副作用,个性变得很冷。

记者:个性变冷?

林依晨:对,因为热量低嘛,一个女孩正常的热量摄取应该是每天1100、1200卡,我那时候只有200卡,我那时在拍《恶作剧之吻2》,拍完紧接着演黄蓉,所以你会看到湘琴从最开始度蜜月很丰满到最后很消瘦,个性冷到导演都有点生气了,说:“林依晨你再这样减肥我会不高兴。”

记者:你是一个真的对自己挺狠的人。

林依晨:对,那时对自己很残忍,那时候还没有动手术,我不知道问题的根本在哪里,而且也没有有什么很正确的减肥观念在市面上流

传。

记者:

你

现在

会

怎么

做呢?

林

依晨:先

了解自己的

体质,我的体质

比较湿寒、外燥,要

挑种类、挑时间吃东西,

很多水果都是凉的,要

避开干燥和寒,选择对身体比较好的。

局中人 工作上极度理性,感情上极度感性

郑元畅、胡歌都曾公开表示过对林依晨的喜爱,但绯闻并未如约而至。林依晨的上一段感情被她自己深埋了五六年,整个过程痛苦而压抑。感情,大概是林依晨唯一没有办法合理规划的一块。但林氏恋爱法最终让她潇洒转身并获得祝福。在诸多异性面前,林依晨传统、内敛,甚至有些古板,在剧组里被TAE开玩笑地踢一下屁股都会红了眼圈,只有在爱的那个人面前,她才会变成放松的自己。

记者:你说你喜欢的异性是“男版林依晨”?

林依晨:比较容易被吸引吧。

记者:但两个那么理性的人很难相处吧?

林依晨:我会因为看到对方的盲点跟我一模一样的,就会警醒,然后更进步,反正就是会检讨自己,也会知道以什么样的方式去提醒对方让对方不受伤。

记者:包括郑元畅、胡歌其实都对你很有好感,但你不喜欢找圈子里的人?

林依晨:我没有刻意避免,我跟他们正常相处,可能会令人觉得我有点严肃、拘谨,可我真的不是,要看事情、看场合、看人,我也可以

很疯的。

记者:所以你决定就这一两年(解决个人问题)?

林依晨:也不会那么快,把书念完再说。就是希望让它在计划中。

记者:你说过,之前有段感情让你很痛苦,而且长达好几年。你这样性格的女孩子似乎不太应该发生这样的事。

林依晨:我极度理性加极度感性,理性的地方应该是在工作上,感性的部分就多是感情方面。太感性了。

老人+小女孩 做梦都在找粉丝,都在做考卷

记者:你有没有对自己说“不要那么完美主义”?

林依晨:我连做梦都是完美主义,我超累的!我连做梦都在尽义务,甚至在想哪个粉丝没签到名,我还要回头去找他……我知道那是梦,可就是以为是真的……我梦里还经常答考卷,从头到尾写不完,要早上6点起

来,累死我……

记者:你说你30岁之后要懂得自己,现在做到了吗?

林依晨:也许四五十岁以后还不一定完全懂得,可能一直到穿上天使装的那一天都不一定真正了解所有的自己。在每部戏、每个角色里我都能找到自己的一部分,也释

放出一部分。

记者:就是之前说的,其实你就是“一个小女孩的身体里住着你这个小女孩,还住着老人”这么一种状态?

林依晨:老人跟小孩都有。现在我的生活已经没有那么个老人了,正常一些了。以前我想试试凌晨4点起来感觉如何,然后就这么做

了,多了很多自己的时间,也挺孤寂的。因为天很黑,有点像以前读书时,在成绩比较好的那个班,天黑了还在念书,很痛苦,后来我受不了了,退出了那个班。后来我想,算了吧,我还是等晨光出来以后再试吧。

记者:那是你对自己的一个实验?
林依晨:对,一个尝试。

生活服务 刊登内容:婚介、物流、搬家、机票、美容、健身等。订版电话:18939257989

百年好合 65656335 65656637 婚恋专家热线:百期爱情婚姻家庭系列讲座开讲每周日下午3时
 65656305 65656627 13298186688 中国婚介行业委员。全国优质服务示范单位。全国高级婚介服务者
 65656308 65656609 13140042537 荣获单位。河南省最具实力的婚姻机构,三位一体的金质服务,传统
 官方网站:www.zzbh.cn 企业QQ:1506548799 次受到媒体报道。被授予百姓信得过婚介。0投诉记录保持者!

★★★★成功人士白领婚恋交际中心 地址:花园路红专路交叉口郑花大厦707-717室

男24未177家庭公司 男37短175硕士大学教师 男48短178回族本科编辑 女33丧166富商 女48短165育有房漂亮 女50短166富商 女49短166自办企业 女50短167干部 女51短164本科 女52短162本科 女53短164中学 女53短167本科 女54短160经商 女55短160回民 女60丧165医生 女61丧160董	男26未180本科 男38未176硕士 男53独178董 男54丧170本科 男55独178处级 男56独178富商 男23未160专科 男25未165专科 男27未160家 男28未160本科 男36未175硕士	男37短175硕士 男39短176本科 男41离170自办 男41独174本科 男43丧172本科 男44独182回民 男45离173经商 男45独173处级 男46离178本科 男47离175本科	女177家庭 女176本科 女173本科 女180本科 女183工程 女32未172硕士 女34未180本科 女35离182本科 女37短175硕士 女38未176硕士 女39短176本科 女41离170自办 女41独174本科 女43丧172本科 女44独182回民 女45离173经商 女45独173处级 女46离178本科 女47离175本科	女33丧166富商 女34离166富商 女36离164回族 女38未170总经 女39短168硕士 女40短165大学 女42独163房地 女43离165自办 女44独168经商 女46离163自办 女48短165育有 女49短166自办 女50短167干部 女51短164本科 女52短162本科 女53短164中学 女53短167本科 女54短160经商 女55短160回民 女60丧165医生 女61丧160董	女48短165育有 女49短166自办 女50短167干部 女51短164本科 女52短162本科 女53短164中学 女53短167本科 女54短160经商 女55短160回民 女60丧165医生 女61丧160董
---	---	---	--	--	--

★特别推荐★
 ●男38未178本科政府处级 女50短167干部 女51短164本科 女52短162本科 女53短164中学 女53短167本科 女54短160经商 女55短160回民 女60丧165医生 女61丧160董
 ●男48独174董 女52短162本科 女53短164中学 女53短167本科 女54短160经商 女55短160回民 女60丧165医生 女61丧160董
 ●女31离166本科 女43丧172本科 女44独182回民 女45离173经商 女45独173处级 女46离178本科 女47离175本科
 ●女39短168硕士 女40短165大学 女42独163房地 女43离165自办 女44独168经商 女46离163自办 女48短165育有 女49短166自办 女50短167干部 女51短164本科 女52短162本科 女53短164中学 女53短167本科 女54短160经商 女55短160回民 女60丧165医生 女61丧160董
 ●女39离166本科 女43丧172本科 女44独182回民 女45离173经商 女45独173处级 女46离178本科 女47离175本科
 ●女31离166本科 女43丧172本科 女44独182回民 女45离173经商 女45独173处级 女46离178本科 女47离175本科
 ●女39短168硕士 女40短165大学 女42独163房地 女43离165自办 女44独168经商 女46离163自办 女48短165育有 女49短166自办 女50短167干部 女51短164本科 女52短162本科 女53短164中学 女53短167本科 女54短160经商 女55短160回民 女60丧165医生 女61丧160董