

从18岁开始入伍当兵的闫妮,几年来接了不少女强人、女汉子的戏,比如最近的《一仆二主》《前夫求爱记》等,让人觉得她坚强又独立。不过尽管她外形上并非小鸟依人的林黛玉型,但闫妮自己透露,双鱼座的自己内心也有小女人娇羞的一面,所以其实她打发时间的秘诀一点也不“女汉子”!

杀时间心态:把俩导演拍倒,我还可以屹立不倒

尽管拍戏生活非常辛苦,但闫妮认为自己身体比较强壮,虽然平时比较懒,但是一到现场就充满能量,“我曾经把两个导演都拍倒了,有一个血压高得不行,有一个一米八几的个儿,眼睛都红了说我不行了,但我依然挺立(笑)。”因此,这位大大咧咧的西安妹子并没有太多的花样去杀时间,通常都是和朋友聊聊天、看看碟、看看电影或者睡觉,随心所欲。可能正如她自己对记者说的那样,“我一直觉得拍戏挺享受的,是一种快乐,并不觉得劳累,我觉得这是我对于生活的一种宣泄。所以我在其间虽然有些苦和累,但也有很大的快乐。”

杀时间利器1:爱唱歌,不让唱歌我就不演了哟

闫妮在剧组非常放松,除去在现场笑场和吵吵闹闹的时候,她还非常喜欢唱歌。在《一仆二主》剧组的时候,导演不让她唱,闫妮甚至以罢演“威胁”,“你不让我唱,我不演了(西安话)!”导演只得放行,让她继续唱。即便是和张嘉译对戏的时候,闫妮仍然不忘唱歌,“有一天我说,嘉译我俩一块唱支歌吧,他说,诶,我让你独唱(西安话)。这个让我笑了好长时间。”尽管张嘉译说她老跑调,但闫妮仍自得其乐。

杀时间利器2:爱琢磨,反复回看自己演过的戏

作为拍戏狂人,连拍戏的间隙,闫妮都在研究剧本,拍戏回去,她还会反复地看自己演过的戏。所以闫妮也称自己“一般都是很忙的,你要想你的角色,想你的对手,应该空下来的时间也不多。”闫妮自认在拍戏时虽然有些苦和累,但也有很大的快乐,“有不一样的感觉,有时候我在片场会像变了一个人。有些和人的争执会让我发现自己的弱点,但这也是拍戏让我领悟到的。”

杀时间利器3:爱看片,最近看了《蓝色茉莉》哟

闫妮看电影的口味并不挑剔,只要是演员和导演喜欢她都看。在剧组不拍戏的时候,她觉得看电影最重要的是能沉浸在里面。“最好还是看一些讲故事的电影,今年我看了《蓝色茉莉》,还把很多的老电影翻出来看,比如重看了《教父》。”对她而言,没有固定观赏的类型,只要自己喜欢的都会看,比如《风流老板俏秘书》这种。

花样杀时间选手

闫妮

不让哼小曲儿会死姐

- 杀死多少时间:哼小曲儿,0.1h/次;看电影,2h/次;连轴转,nh/次
- 花多少茶叶蛋:0.000000001枚茶叶蛋(哼小曲儿不花钱,在家看电影也不花钱,最多费点电!)
- Check in时长:200天/年
- 杀手级别:资深杀手



贰楼中生代区

该区杀手正当壮年精力旺盛,杀过的时间,不见得就比一楼少哟。

花样杀时间选手

刘恺威

爱收纳爱保养爱我大幂幂哥

- 杀死多少时间:跑步,0.5h/次;边洗澡边唱歌,0.5h/次;收纳,2h/次;保养,0.5h/次;联系大幂幂,nh/次
- 花多少茶叶蛋:0.3枚茶叶蛋
- Check in时长:360天/年
- 杀手级别:膝盖碎掉级杀手

刘恺威和杨幂的家事一直是娱乐新闻的焦点,但其实,刘恺威留给家庭的时间并不多。他一年拍五六部戏,360天在剧组。这里发生的一切才是他生活的绝大部分。在剧组,又忙又累却还能锻炼出“电视机”那么大的胸肌和维系“吃了防腐剂”一样的容颜,他是怎么做到的?刘恺威在剧组的杀时间秘诀是绝对励志型的!

杀时间的心态:要轻松愉快

乐观的刘恺威从来不否认拍戏是个很累很苦的过程,所以他更希望整个剧组能够很舒服,大家能一起把十几个小时变成轻松愉快的过程。“这是从入行开始,从我爸和一些前辈身上吸收的一些对于剧组生活的影响吧。尤其是自己也当制片人,更要注意到大家的一些情绪,把控大家的心情。”很多人都会问刘恺威一个问题:你怎么做到这样一直拍、不停地拍?他的秘诀是尽量在角色身上找到一些激情,一些新鲜感和新的憧憬,让自己进入正能量的包围中。

杀时间利器1:跑步!即便一天工作超过20小时,还坚持跑!

以前刘恺威喜欢很多户外运动,比如足球、游泳、棒球和赛车。但是生活在剧组,做这些都有很大的局限性,团队运动未必能找到人一起做,剧组更不一定会有游泳池。所以他在剧组挖掘了一个新的爱好:跑步。“我基本上还能保持着每天跑步,即使工作时间太长,超过20小时,我都会让自己有一定时间来锻炼,我真的觉得跑步出汗、排毒是保持身心愉快的最重要的一个东西。”但很多人都说好忙啊,跑步也好乏味,刘恺威统统视这些为借口:“我们每天都超过大家的一般工作时间,但还是有余闲的,而且那些真的不需要你太多时间,可能十几分钟或者半个小时就够了,你稍微早起或者腾出你看电视的半小时,这样就好。很多人都说没有丑人,只有懒人,就看你对于自己的这个状态有多重视。不但是对于外表,还有疼爱自己的身体这一点。”

杀时间利器2:不跑步时,热衷独自唱歌!热爱默默收纳!

尽管现在已经很少演出了,但唱歌出身的刘恺威依然视

唱歌为自己最大的乐趣。他平时很少出去聚会或者和朋友喝酒聊天,所以不运动的时候,唱歌就成了他舒缓情绪的首选。“有机会住在我旁边的同事,可能会看到我跟着音乐播放在房间里唱啊、喊啊,还有就是洗澡的时候唱。”此外,如果还剩下一些时间,他也要非常健康地利用起来——他喜欢整理和收纳。“我喜欢清理东西,对我来说,这是个很好的有条有理的过程,很容易让自己有空间去厘清自己的思维。在片场我很少去干涉别人的事,就是整理自己的工作箱,收拾自己的车去,很少去影响别人。”

杀时间利器3:卸妆!男生要花时间做脸部清洁和防晒!

粉丝都说刘恺威有一张不老的脸。忙碌辛苦的拍戏过程中,他是如何保持年轻的容颜的?刘恺威说关键就是要花时间在清洁上:“我觉得男生就是看起来清洁为主。我就是洗脸的时候比较讲究,可能先涂点卸妆油,然后在脸上多打几分钟圈,我也不知道这样是不是对的,但这样自己感觉会好一些。然后防晒也很重要,很多专业人士都这样说,防晒可以防止皮肤老化。”平时在剧组他吃得很清淡,很少喝酒,也不怎么抽烟,这对他来说也是健康生活必须注意的。

杀时间利器4:幂幂!用各种高科技手段找我大幂幂!

在杨幂怀孕之前,刘恺威和她也是聚少离多。但是刘恺威在剧组会利用时间来沟通感情。“各种高科技,大家都用的通讯软件。打电话发短信自然是不可缺少的,但是也没有规定要联系多久了,你有心想着这个人的时候,你自然就会有空联系她,告诉她你在干嘛。”他表示最主要的是一闲下来心里就想着对方,倒不用去快递礼物或者送花:“我们不像大家想象的那么浪漫,就是很生活的那种相处态度。”