

# 声色周刊 | 聚光

## 《卜格A27

- 杀死多少时间:玩单机游戏, 1h/次;打毛衣, 2h/次;恶搞群众, 2h/次
- 花多少茶叶蛋:0.3枚茶叶蛋(游戏APP下载,毛衣耗材,按当前物价,0.3枚茶叶蛋绰绰有余)
- Check in时长:150天/年
- 杀手级别:中级杀手

以《北京青年》蹿红,作为赵宝刚御用女星之一,张俪正处于事业上升期,2014年开始便在《江南四大才子》里出演秋香。她是如何在高强度的拍戏周期中放松自己的呢?她的杀时间秘诀其实很搞怪!

## 张 俪 刷怪整蛊打毛衣帝



### 杀时间心态:不拍戏时玩好,拍戏时拍好

尽管密集的拍戏周期令工作强度加大,但张俪保持着有张有弛的良好心态。不拍戏的时候,她基本上都会去没去过的地方旅游。她会看旅游攻略,根据两部

戏之间的空档,找一个可以旅游的地方,并做好详细的规划,“比如说我要去曼谷,我就会去搜罗一些曼谷的攻略、特色、特产,我会做得很细,有一个PPT。”而拍

戏的时候,她也一丝不苟,在拍古装戏的时候,会把很多古装剧下到iPad里,然后休息的时候去看,让自己更好进入状态。

### 杀时间利器1:一部剧刷一个游戏,打到通关为止!

张俪有一个特别的杀时间技巧,就是拍一部剧通关一个游戏。她喜欢在拍戏的空当玩各种游戏,比如《植物大战僵尸》等各

种单机游戏,“一部戏我玩一个游戏,打到通关为止。”不过,她反应速度也相当快,面对导演打断游戏进程的情况出现,她会很快地

调整过来,迅速进入拍戏状态,“当时我会沉迷在里面,但是会很快跳脱出来,然后投入到拍戏当中。”

### 杀时间利器2:组团给大家打毛衣,好容易上瘾哈!

据张俪的分享心得,在上一部戏7、8月份拍的时候,剧组的女演员们一齐打毛衣,因为那部剧需要许多的围巾。张俪和其他

人买来很多很多的毛线,在闲暇之余干很多针织的活儿,她觉得打毛衣是件很让人上瘾的事儿。“这很让人有成就感,你要打好一

件毛衣,要学很多,上针、下针什么的。”她还透露,自己曾经绣过十字绣,不过在打毛衣之后就暂停了。

### 杀时间利器3:毫不手软地恶搞自己,以及调戏同事!

古灵精怪的张俪,在沉闷的片场玩了不少娱乐自己又娱乐大众的把戏。她会在等戏的时候拍一段搞怪的视频,然后po到微博上和粉丝分享,“在现场,其实挺沉闷的,然后尽量找一些轻松的

东西,搞怪的东西,然后娱乐自己、也轻松大家。”不仅如此,张俪在片场还喜欢逗其他演员。如果跟对手演员混得很熟的话,当对方坐凳子,她会突然把凳子抽掉;而如果一天下来,张俪拍戏拍得很顺

利、状态很好的话,她还会去恶搞一下对手什么的。“如果有人睡着了,我会在他脸上贴一些什么东西,然后发到朋友圈。”她笑说,“但是我就不怎么敢睡,怕他也对我那样报复。”

- 杀死多少时间:淘宝, nh/次;DIY小物, 2h/次;美容养颜, 2h/次
- 花多少茶叶蛋:0.66666枚茶叶蛋(淘宝是坑——现在全宇宙都知道。还有,丫头,你不会连茶叶蛋也在淘宝买吧?)
- Check in时长:180天/年
- 杀手级别:中级杀手

1991年出生的郑爽,18岁就以《一起来看流星雨》的女主角楚雨荨而广受青少年的喜爱。2011年,在陈嘉上导演执导的电影《画壁》中饰演牡丹一角,其青春形象打动人心。这个90后的女孩很是大胆率真,连整容这样明星们绝不愿提及的事情她也大方承认。这个青春活泼的小女孩的剧组生活是怎么样的呢?

### 杀时间心态:“原始积累”期的不怕苦与累

郑爽深知以自己现在的年龄和资历,正是最好的积累阶段:“现在尽量让自己吸收一些好的

作品,不怕辛苦和累,只怕自己诠释角色还不能到位,这是一个漫长积累的过程。如果接一部戏,

大概是三个月的时间在剧组,也希望自己可以一直这样有规律地工作。”

### 杀时间利器1:淘宝夫妻肺片,东北凉拌菜……

郑爽是个淘宝达人,甚至天南海北的美食她都在淘宝上“砍手”!“我最爱淘宝,好吃的,从世界各地的美食小吃到手工作坊,到各种私房菜,还有各种小时候吃的零食!是我最大的爱好啦,进口零食爱买膨化食品,还有各

种咖啡,速溶挂杯,世界各种品牌的咖啡都想尝个遍,然后找出最爱!私房菜有时爱吃四川成都的小吃,夫妻肺片,辣的拌鸡爪,有时想吃东北的口味,就买拌冷面,拌明太鱼,炸大麻花,甚至会买东北的凉拌菜,还有儿童香肠,香港

的蝴蝶酥曲奇,台湾的凤梨酥绿豆饼Q饼虾酥!甚至炸鸡我也以上淘宝买!”淘宝也拉近了她和剧组其他人的关系:“也经常被人问,片场用的桌椅,是哪淘的,还有好吃的,因为我最喜欢现场分零食给大家吃,很开心!”

### 杀时间利器2:手DIY手链、腰链等各种链

郑爽在拍戏空当很喜欢利用一些碎片化的时间做一些小手工。比如说把项链改造成手链,

或者改成腰链,这些加工材料也来自淘宝小店。而最近她最爱的手工是“折磨”剧本,“画剧本,各

种小卡通粘贴在严肃的剧本上。”这样在背剧本的过程中也充满了童趣。

## 叁楼嫩字辈区

## 郑 爽 万事求淘宝的砍手党

该区还没意识到时间的可怕,初生牛犊不怕虎,磨刀霍霍向时间。

### 杀时间利器3:做面膜、手膜、脚膜等各种膜

郑爽是个小宅女,她很适应一连三个月待在剧组的生活。“很适应剧组朝九晚五的生活,觉得很有规律。不拍戏吃好吃的,看看剧本,长的台词总得提前看看,这样不用到时候背得很辛苦。”如果还有剩余的时间,她也可以把自己搞得很忙:“赶紧做做皮肤护理,面膜啊,手膜脚膜,修剪指甲……真的是有很多事情可以忙。我减压的方法就是,忙一点,累一点,睡得就香!”南都供稿

