

# 宋佳，人生的节奏自己“开关”

宋佳已经当了25年的演员。  
她说她只干过这一件事。  
对她而言，年龄焦虑不存在，“年龄就是个数，什么都不是”。  
我们问她，她的豁达通透来自于哪里，  
她回答说：“人要真诚地面对自己。”

1

## “演员就是简单的一个职业”

宋佳最近在拍电视剧《芳名三九》。整部电视剧讲一个女孩的成长史，因此，全是她的戏。每天从早拍到晚，戏已经过半，但是还有一半。宋佳说，她得警惕着，得照顾好自己的身心，不能让自己有疲惫的感觉。这是职业性的要求，她是女主角，一旦她病了，全剧组都得停下来，“而且，一旦有疲惫，我就会怀疑我的初心是什么，我不是喜欢演戏吗？我就是要高兴，怎么现在让我觉得这么累，我不允许这样的情况发生。所以作为演员，我需要稳定。”

宋佳是公认的天赋型演员。天赋，不仅在美貌和塑造能力上，还在于她对情绪和环的极端敏感。“演员就是情绪的动物嘛，没有情绪，没有感知，怎么演戏呢？”她说。

宋佳的个人节奏就是她的“开关”机制。她将自己划分为两个截然不同的运行模式。如她所说，拍戏的动力就是“杀青”——作为“演员宋佳”时，她打开所有“触角”调动全部能量，允许自己“敏感到底”。而一旦工作结束，回归到生活的时候，我就把拍戏这些东西全都关掉，生活中就不想让自己那么敏感。”她描述道，“粗线条一点，随大流一点，开开心心的，我也不是一个极其关注自己的人，我觉得简单就挺好。”

“开关”机制，或许也被运用在“演员”与“明星”的身份中。2006年，宋佳凭借电影《好奇害死猫》中那个极具视觉冲击力和话题性的“洗头妹”角色崭露头角，获得了金鸡奖最佳女配角提名。那是一个极易被“明星”光环锁定的角色。那段时间，只要她出现在红毯上，她便总是“很耀眼”“很欢乐”。这是因为她将“走红毯”和“参加活动”也视作一种表演任务。而对于“明星”这个身份，她则始终抱有一种职业上的警惕甚至排斥。“塑造角色就是我的工作嘛，演员就是应该在角色后面的。”她坦言不是那么特别喜欢被关注。

正因如此，当“演员”的开关打开时，她需要一个绝对“私密”的环境。有些同行喜欢朋友探班，大家一起热闹闹。但宋佳截然相反，她拒绝探班，“谁也不许来”。“我觉得拍戏就是制作出一个作品的过程，是我们自己知道的，但对观众来说，我希望它是一个秘密，只要看到结果就足够了。



宋佳在《萧红》中的扮相



2

## “永远不要自恋，创作上更不要自恋”

拍摄娄烨的影片《风中有朵雨做的云》时，有那么一场在天台上拍摄的戏，全是即兴的状态，没有台词，在一个灰暗的日落前，摄影机一边后拉、一边充满偏爱地凝视着宋佳的脸，她的脸越来越小……演的时候，宋佳说，她都不知道这场戏林慧是要死了。然而，就在那一刻，天空中突然闪过一道闪电，就劈在她的正后方。在场的造型师是一个德国华裔女艺术家，她冲出来，哭得眼泪满脸，抱着宋佳，说：“这就是《风中有朵雨做的云》那个云！”

宋佳将之称为“老天爷给的灵光”。她说，很神奇。她经常在剧组感慨说，拍电影的人跟小孩一样，特别简单幼稚。

今天演了一场好戏，兴奋得不行，拍到一个好镜头，也兴奋得不行，“创作的那种愉快很重要”。她还喜欢现场观察优秀的同行朋友们。“我偷偷从他们身上学东西，学过来给我用。我发现他们真的都很稳。”宋佳说，每个演员都在自己的世界和节奏里，“而且这个世界只有你没有别人”。

宋佳的职业路径不是规划出来的，她的世界“没有计划，没有设计”，从不纠结是否能拿到角色，她信奉的是另一套逻辑：“我信缘分，所以有些角色就是要来找我的，没有缘分就遇不到。”

演萧红的时候，宋佳31岁。她后来发现，萧红走的时候也是31岁。这个角色，宋佳反复提起，她觉得自己跟这个东北女作家很有缘。“冥冥当中，觉得这事就应该是我干。她是东北的，我是哈尔滨人。我小时候每天放学路上路过萧红中学。我们小时候学《呼兰河传》……”这种种巧合，让演萧红从一份工作上升为一种宿命。

宋佳带着这种使命感，去诠释那个“文

艺的、倔强的、寂寞的”萧红。

凭借这个角色，宋佳获得了第29届中国电影金鸡奖最佳女主角。更重要的是，《萧红》奠定了宋佳“重量级”的表演底色。

如果说《萧红》中的萧红是炽热的、外放的、文艺的，那么《悬崖》中的顾秋妍，则是冰冷的、内收的、压抑的。顾秋妍为宋佳赢得了第18届上海电视节“白玉兰”奖最佳女演员。时任评委会主席的李少红给出的评价是：“宋佳封后实至名归。她是一个非常专业化的演员，从一个导演的角度来说，《悬崖》没有为她设置更多的空间和细节，没有跌宕起伏的剧情支撑，完全依靠内心表现。”这种能力，时隔13年后，使得宋佳凭借《山花烂漫时》中的张桂梅一角再度摘得“白玉兰”视后。

“我不太善于演轻盈的东西。”宋佳说，“我以前甚至抗拒轻盈，我觉得那叫戏码，这有啥好演的？”在习惯了《萧红》《悬崖》《风雨云》这类“重型”角色后，邵艺辉导演的《好东酉》这类“轻盈”的角色，反而成了挑战。

这部作品让宋佳警醒：“永远不要自恋，创作上更不要自恋。”也让她反思自己的惯性：“如果沉浸在某种过去里面，用这么多年形成的那个宝贵的经验去应对新的时代，那么人就停止进步了。”

“我就开始想如何把握一些观念上的，或者说像新导演的一些新的表达，如何能够通过我的表现给它呈现出来。它是那么轻盈，看似很日常，要自然，要丰富，还要有趣，还要可爱，还要有态度。其实它很当代，现在的年轻人喜欢，很真实，跟我心目中的那种戏剧人物差得有点远。所以它完全改变了我。”宋佳说。



宋佳饰演的张桂梅

3

## “年龄就是个数，什么都不是”

有时候宋佳反省，说不应该那么忙了，她希望能够让自己有一些闲的时间，因为感受是在空闲中得来的。“如果忙碌的话，一路的风景什么都没看着。”她充电的方式一点不复杂，睡个自然醒的懒觉，基本上就没问题了。她喜欢旅游，也喜欢宅家，在家有很多愿意干的事儿：遛狗、翻东西、听听歌、发发呆、收拾屋子……她喜欢整理，有点强迫症，在家就喜欢把柜子一遍遍倒腾，跟摆摊儿似的，乐此不疲。

在剧组里的时候，很多演员跟她说：“拍戏就是我们的生活，我们得把这儿布置得好，让它有家的感觉。”宋佳相反，对她说，拍戏就是拍戏，那就是一个创作的过程。

“那个过程很奇妙，一群人天南海北凑一块儿，每天同吃同住，朝夕相处，然后又得时刻提醒自己，拍摄期那么长，你得每天脑子里有一根弦，我经常跟导演说，咱俩把这事当成最后一次合作，你也别放过我，我也别放过你。”

一部戏几个月、上百天，每天高度紧张，而演员也只是个人，难免会有松懈的时候。但宋佳不敢松懈。对她说，每天去拍摄现场都要漂漂亮亮地，这绝非虚荣，而是她找到的让自己快乐的方法，是一种主动的自信，拒绝被枯燥的工作异化。

宋佳看过一本书，在飞机上看得痛哭流涕，那就是希阿荣博堪布的《次第花开》。宋佳说，非常浅显易读，非常日常。“感觉写这个书的人认识我，我觉得人人看到它都会有那样的感觉。他教了你这个世界没有别人，只有你自己。

我觉得这个太了不起了。当然，修行是要靠训练的，在不同的事情发生的时候，其实你可以去训练自己，慢慢你就会形成一个习惯，形成习惯之后你就会发现都没那么重要。

宋佳已经当了25年的演员。她说她只干过这一件事。对她说，年龄焦虑不存在，“年龄就是个数，什么都不是，而且都不用

想这事，根本就不用记那个数，生日也不用过。”她说现在二十岁但内心是“老人”的人特别多，非常可怕。“你看一棵树，它之所以这么漂亮，被这么多人看，就是因为年头摆在那里。它的形状，百年来它的所有的一切，是多么珍贵，多了不起的一个东西，怎么会去抗拒它呢？不应该。”

多年前看李安的《卧虎藏龙》时，宋佳年纪还小，但里面的一句台词她记到如今，持续地打动了她这么多年：“人要真诚地面对自己。”她说，有一种人非常可怕，他把自己都骗了，他自己意识不到，很可悲。“我觉得诚实、真诚、直接是最简单的。就是明牌，我底牌就是这样，这个世界就很简单。”

“我们演员演戏就是借尸还魂。”宋佳说，“如何把一个角色的灵魂演出来，这话说着容易，其实就这么一个过程，跟一个角色碰上的时候，什么时候搭上，什么时候没搭上，我自己心里非常清楚。”遗憾总是创作的一部分，遗憾更是生活的一部分，这与追求完美，做一个事情的标准近乎苛刻的要求，是不冲突的。

“在我做的事情面前，我从来不会混过去，从来没有这么想过，再小的一件事情，哪怕今天配音就一句词，我也会按照我的标准把它做好。做不好是我的能力不行，但是我不能不去做，不能骗自己，我可能把你骗了，但不能骗我自己——我永远不要当一个欺骗自己的人。”

据时尚芭莎