

首任白玉兰奖评委

宁理：我也是中国电视剧的观众

《无证之罪》的李丰田，《爱情神话》的小皮匠，《警察荣誉》的陈新城，《繁城之下》的宋辰……演员宁理塑造过许多让观众念念不忘的角色，出众的演技更是广受认可。

今年，他以白玉兰奖中国电视剧单元评委的全新身份亮相上海电视节。6月22日下午，宁理接受《新闻晨报》采访，分享首任评委的感受。他坦言，近期一直忙于观看入围作品，颇受感动，“我也是中国电视剧的观众，这么多类型丰富的作品，让我经常忘记评委的身份，而是从观众的视角被吸引、被感染”。

褪去得失心
肩负行业责任

2024年，宁理凭借《繁城之下》宋辰一角获得上海电视节白玉兰奖最佳男配角；今年以白玉兰奖中国电视剧单元评委身份回归，他坦言少了个人的得失心，多了行业的责任感。

他透露，最近几乎沉浸在各大入围剧集的审看中，时常熬夜追剧，甚至一夜连看十集。他坦言，常常会抛开评委身份，纯粹以普通观众的视角观剧：“你会被剧情打动，你会被带入，你会被角色感染，你忘记了你的评委的身份，而成为一名普通的观众，我觉得这其实可能是一个最难能可贵的境界，也是这些优秀作品能够入围的原因。”

在他心中，评审标准多种多样，但核心还是要能透过荧屏走进观众的内心，“奖项是对作品生命力的认可，而长久的生命力，源自观众真诚的感动和共鸣。”本届白玉兰奖竞争激烈，甚至出现同一作品有多名演员入围单项奖的情况，而在宁理看来这是行业繁荣的佐证：“一部优秀的作品，不仅仅有一两个优秀的演员，而是整体的高质量，所有优秀作品里面演员的贡献都很伟大的。”他甚至调侃期待未来有更多提名，“好作品太多，实在难以割舍。”

在宁理看来，成为评委也是一

次自我学习：“我看到更多全新的角度以及表演方式，也看到了我自己创作的部分盲区。我是一个评委，同时我也是一个学习者。”

表演不是炫技
细节打磨角色

从上海戏剧学院起步，又远赴海外求学，从艺多年，宁理对表演的理解不断重塑。“刚入行的时候，对表演的认知是肤浅的，更看重爆发、炫技的部分。”而随着年龄增长、社会阅历增加，他对角色的理解愈发深刻。

常年被观众称作“剧抛脸”，在宁理心中，角色塑造要把握好细微差别，“一母生九子，九子各不同，哪怕是同类型角色，内在也有细微差别。我觉得要在熟悉中找陌生感，在陌生中又要有观众熟悉的感觉，这样观众每次看到才会有新鲜感。”

他格外擅长从市井生活中提取细节、丰满人物。比如《爱情神话》里的上海小皮匠，看似没有完整弧光，却有许许多多让人过目难忘的细节——自信流利地说外语，喝咖啡要手冲，这些都传递出他生活讲究的腔调。“这都是我给角色设计的细节。我自己不喝咖啡，但我觉得应该是手磨咖啡器具，咖啡杯要带托盘。”

凭借《无证之罪》李丰田出圈

后，不少观众担心他长期饰演反派会被贴上刻板标签。宁理笑言，一次参加活动，在电梯里碰到一个女孩，对方看见表情突变，摁电梯时，手甚至微微颤抖，他才意识到角色会给观众留下深刻的印象。“但我相信观众会区分演员和角色的，还是希望能够给观众创造出留在他们心中的好角色。”他也主动喊话，期待导演们能给自己更多不同的可能性，“角色是什么类型其实不重要，关键是这个角色要有生命力。”

感恩观众
做生活的观察者

从默默耕耘到逐渐被看见，宁理自认赶上了行业向好的时代，尤其是当下，行业回归品质，精品佳作频出。而对当下微短剧快速崛起的现状，宁理认为长短剧本质是共生发展，演员的关键还是把握好人物，“话剧、电影、电视剧、短剧甚至是游戏，演员最重要的是创作角色，把自己的工作做好就足够了。”

在宁理心中，观众从来不是被动的旁观者，而是和创作者双向奔赴的同行者。他十分认同一句话：“戏剧创作是创作者和观众在黑暗之中共同完成的一场仪式，这场仪式不会落幕，而会不断延续。”他坦言，很多观众会写信给自己，有些二度创作极具想象力，对他塑造角色也很有帮助。“我们千万不要觉得



从业者比观众高级，并不是这样的，我们是共生关系，我们可以从观众身上学到很多。所以我特别尊重观众、感恩观众。”

曾经过长时间的蛰伏，最终迎来事业高光，宁理认为耐心是演员的必修课——外界总容易把演员这份工作想得光鲜、简单，但现实往往不会一帆风顺，从业者一定要认清这一点。“演员的奖赏不一定是奖项，每一次成功地诠释一个角色，就已经是在奖赏你的努力。我觉得我

很幸运，能够演绎这么多角色，经历那么多不同的人生，我已经很幸运了。”

走红破圈之后，宁理依旧坚持扎根烟火生活，保持观察生活的习惯：“我还是喜欢骑共享单车、坐地铁，喜欢住在充满烟火气的地方，去路边小摊买烧饼。生活丰富多彩，我不愿把自己剥离出来。我是一个表演者，同时也是一个观察者。”

晨报记者 曾索狄

“交通·血脉”亮相中国航海博物馆
沪上特展追忆革命交通人



为热烈庆祝中国共产党成立105周年，上海中国航海博物馆携手上海市档案馆重磅推出“交通·血脉：庆祝中国共产党成立105周年特展”。本次特展于6月22日在上海中国航海博物馆中央大厅正式开展，展期持续至10月12日。展览深挖上海交通领域珍贵红色印记，回望烽火年代上海交通承载的特殊历史使命，致敬一代代交通人以身许国、赤诚向党的家国情怀。

交通线，是城市发展的脉络，更是革命存续的血脉。革命岁月里，上海依托四通八达的海陆交通网络，成为至关重要的红色枢纽。一条条航路、一道道陆路，承载着改变中国命运的关键征程：无数进步青年循着海上航路远赴法国求索救国真理；各地中共一大代表循着交通脉络奔赴上海，共开建党伟业；隐秘穿梭的地下交通线，搭建起党中央与苏区生死相依的联络通道，维系革

命命脉。本次展览以码头、海上航路、城市公交等交通场景为叙事载体，生动还原那段波澜壮阔的红色岁月，让观众真切读懂：上海交通从来不止是城市通行的载体，更是传递革命火种、维系革命事业的重要纽带。

在宏大厚重的历史叙事之外，展览将目光聚焦于隐于幕后的革命交通工作者群体。展厅内陈列着年代久远的工作证件、历经岁月褪色的纪念徽章、留存至今的泛黄档案文件，一件件实物无声诉说着交通人在时代洪流中的抉择与坚守。风雨如晦的年代里，正是这群默默无闻的交通人，以坚韧不屈的意志、无畏牺牲的担当守护交通线畅通无阻，顺利完成战略物资输送、绝密情报传递、革命骨干安全转移等关键任务。他们很少站在历史的聚光灯下，却以平凡身躯坚守滚烫信仰，是支撑革命事业前行不可或缺的中坚力量。

本次特展由上海市交通委员会

担任指导单位，上海中国航海博物馆、上海市档案馆联合主办，全方位展现本次红色主题展览的丰富内涵与精神价值。观众可在展期内走进展馆，循着红色交通脉络，重温百年党史，感悟永不熄灭的理想信仰。

【展览信息】

展览名称：交通·血脉：庆祝中国共产党成立105周年特展

展览时间：2026年6月22日至10月12日

地址：上海市浦东新区临港新城申港大道197号（近滴水湖）中国航海博物馆

票务信息：成人30元/人，学生及教师15元/人，60-64周岁老人10元/人，65周岁及以上老人、6周岁及以下或身高1.4米（含1.4米）以下儿童、现役军人、国家综合性消防救援人员、公安民警、离休干部、军队离退休干部、残障人士（含伤残军人、伤残民警）、烈士家属、海员、

全国医务工作者、博物馆协会会员凭相关证件免费参观。

博物馆实施实名预约参观、错峰限流措施，观众可提前通过“中国航海博物馆”官方微信等渠道在线实名预约购票。

晨报记者 殷子成 舒晓程

物资回收

渝水堂 高价收购

红木家具.老家具.字画.扇子.印章.像章.老服装.小人书.紫砂壶.玉器.瓷器.地址:多伦路文化名人街182号(近四川北路)

热线电话:65407260 13601926417

高经理 免费上门服务

投放热线:22895373

《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告