

她说  
loud and clear  
Her story

## 孙俪：向前看的行动派

## 有细节的刑警

“办案的时候特别冷硬，好像情感才是韩青的软肋。”

听到我们带着疑问的评价，眼前的孙俪流露出一丝惊喜：“我原来最担心大家觉得她太‘硬’了。”最初接到剧本，她强烈地被这个有层次的人物吸引，“有些强情节的戏，对人物的塑造可能有折损；但《乌云之上》的人物和情节可以说是平分秋色。”

与二十多年前《玉观音》中初出茅庐的实习警察安心不同，当孙俪把自己的人生阅历与情感体验投入《乌云之上》，她更多地感到了心疼：“韩青的业务能力非常强，但她在情感上有巨大的创伤，称得上是个惨烈的人物，她一直在追寻，想和过去的自己和解，重新开始。”

理解了韩青的情感，孙俪进一步花功夫琢磨韩青身为刑警的专业素养。拍摄前去刑警大队体验生活，她向老刑警提问：你们最怕在刑侦剧里看到什么样的人物？

“‘柯南式’的神探，仿佛什么都知道，掐指一算，所有的案件细节都在眼前。”她复述着这个回答：刑警的行为要有逻辑，人物表演和行为也要有根基。

遵循多年来的习惯，遇到想不通的戏份，她会请老刑警们帮忙指证，无论台词还是道具，一切细节都要“抠”到位。比如韩青带着烤鸡去探监，老刑警提醒她，道具组切记把烤鸡先拆骨，“万一犯人把骨头吞下去怎么办？要出问题的。”

又比如韩青和同事翻查监控追踪嫌疑人的车辆，几台车的车牌号反复说来仿佛绕口令，老刑警们也为孙俪解惑：实际办案为了方便记忆，嫌疑人的车辆大多有代号，不妨在第一遍说到时完整报出车牌，再往后就以代号形容。

孙俪还找来许多刑侦纪录片，揣摩刑警与嫌犯交流时的状态、语气。“刑警的自信，不是对你凶，而是说话时微妙的节奏。我最害怕的人物，是剧本所有人都说她好棒、好厉害，却没有任何的细节，全是口说无凭的空话。好在，韩青身上一定不会发生这样的事。”孙俪笑意盈盈，眼神里全是自信。

## 被动与主动

《乌云之上》4月初定档爱奇艺时，孙俪一口气在微博发了12个“终于”，毕竟，距离上一部戏《理想之城》，她已经有近四年没有电视剧新作与观众见面。

激动是真的，但从业二十多年，孙俪多少已经习惯演员职业的被动性——一部戏拍完了，制作得怎么样，什么时候能播，播得好不好，远非演员所能控制。她拿调配精油来比喻好作品的诞生需要化学反应：“如果遇到一个很棒剧组，每个工种都做到了极致，可能爆发出成倍的能量，像是五种精油调在一起，幸运的话就有大于五的

冷硬、老练、疲惫，却在不经意间就有一线柔软，这是孙俪在《乌云之上》中扮演刑警韩青给人的初印象。惊现大案，她面不改色地冷静模拟还原，却在发现新来的小警察坐在失踪的搭档的工位时，情绪瞬间触礁。

时隔三年多再次看到孙俪交出的荧屏新形象，许多观众感觉笃定：她演的，不会错。

但直到开播前与我们的专访对话时，孙俪依然诚实并谦虚地忐忑着。她坦言，或许因为不是科班出身，她的每一个角色都要从零开始，战战兢兢地完成，“每一个角色的准备过程是一样的，就像早上起床要洗脸刷牙——我要了解剧本，要喜欢人物，要付出大量的时间反复交流，然后定下心来地拍摄，这一切都是值得的。”

效果。”

也是因为这样，孙俪对自己要求极高：在工作室公开的准备花絮里，她习惯反复朗读剧本，让台词形成肌肉记忆而不是“背诵”；在片场，她也迫切想要听到不同的声音。《乌云之上》拍摄中，她一度主动向导演花箐请求：再给我提点要求行吗？或者我们能不能吵一架？

“以前我说不这样的话”，孙俪说，曾经她害怕交流，遇到困惑会先往回缩，向相伴多年的经纪人求助：“帮我问问导演，他怎么不说我的问题？”

“你能不能跟小朋友的妈妈加个微信？”再后来，为了孩子的社交，孙俪打开了主动沟通的大门。她调侃自己现在多少有些“话痨”，不再喜欢通过聊天工具沟通，而要面对面看对方的表情和反应，“拍任何戏，我想要和导演、编剧反复见面，打消他们对‘明星孙俪’的印象，认识一个准

备好成为角色的孙俪。”

## 自律与松弛

作息规律，认真养生，多年如一日地练习书法和油画，这两年又开始学大提琴、拉丁舞……孙俪广泛的兴趣爱好背后，是有目共睹的自律。

“一方面我觉得挺好的，能告诉小孩，学习是一辈子的事情；另一方面我也在了解自己，我觉得这所有的学习，都像是对曾经的补偿——在我最该学习的年纪，我的生活很动荡；现在有了时间，我就很想补上。这需要一个度，否则变得太焦虑，又是另一个极端。”

孙俪说，比起自律，现在她的课题反倒是学会放松。“有一段时间，我的睡眠出了问题，每天特别惶恐，坐立不安。这不对，我认为到了要刹车的时候。”

好在，习惯托住别人的她，也总能在生活和工作中找到不同的支撑与安慰。

比如，邓超和她始终同频，两人会花上大半天的时间“battle”怎么安置家中两只渴求独宠的猫咪，也会不经意地说出同样的话，听同样的歌、选中同一件衣服。

比如，研究心理学的老师好友，会时不时地和她交流，帮她一起调整思路，“老师告诉我，只要我放松了，一切都会不一样”。

还比如最近拍摄的新作片场，女导演薛晓路一眼就看出了孙俪突如其来的杂念和慌张，并在她最紧绷的时刻喊了“卡”，“那个瞬间，监视器外的导演和监视器里我，好像心灵相通。我一下子沉下来了，一点都不怕了。”

当然，孙俪也保持着许多好的习惯——每天要做的事，她会细细地记在本子上；要是和人有隔阂，就主动说出来；海量的剧本里，她只选有共情的角色，会自在放弃不适合的机会，“一定是跟你有共鸣的角色，你才会付出感情，完成得更好”。

所以，当我们问到怎么形容现在的自己，孙俪想了许久，还是只有三个字：特别好。

“我是不是应该说点鸡汤？”她笑得认真：“但……真的挺好的。我是个行动派，很愿意往前看，想到了，就去做。哪怕这件事情做了失败了，我也尝试过。无论失败或成功，都是给未来指引的方向。”

## 孙俪×新闻晨报的快问快答

新闻晨报：希望自己的角色能传递给观众什么？

孙俪：一种女性的韧性和执着吧。无论是苏筱（《理想之城》）、周莹（《那年花开月正圆》），还是甄媛、半月，这次的韩青以及之后要上的胡曼黎（《蛮好的人生》），我觉得她们都很坚持，面对困难不会轻易退缩。

新闻晨报：现在怎么看待年龄？

孙俪：每个年龄都有每个年龄可以做的事情，不一定要去重复过去，也重复不了。我特别不喜欢“少女感”这个词——我女儿11岁，接近少女的年纪了，出门时她会想着做指甲、化点妆，也有自己的穿衣风格，我怎么还会跟她争“少女”这个词？太幼稚，太不切实际了，执着这些，反而是在不承认现在的自己。

新闻晨报：现在最想坚持的东西是什么？

孙俪：继续守护我的耳朵、保护我的眼睛。世上事情很多，信息量太大了，我是一个反应挺慢的人，我想并不是所有的事情都要去了解。慢慢来，不要逼自己太紧。

新闻晨报：和孩子的交流有哪些小妙招？

孙俪：你要相信你的孩子非常爱你，甚至我观察到，有些孩子会为了父母委曲求全。所以我在孩子面前不会假装自己。开心的时候，我会告诉他们为什么开心，不开心，我会承认现在我情绪不好，我不能塑造一个虚伪的世界给他们。我告诉他们，情绪表达非常正常，愤怒或悲伤都不可耻，一个人最舒服的状态，就是能感觉到自己是被接纳的。

同样，当我让孩子们看书，他们从来不会问“为什么你在看手机却叫我看书”，因为我根本不会这么做。我们不是教条式地交流，我们会一起做手工，一起写书法，我和女儿也一起化妆，现在她跳拉丁舞，我还教她怎么卸妆，爱护自己。

新闻晨报：作为上海人，喜欢和家人去哪些地方，吃点什么？

孙俪：我们喜欢在梧桐树下的上海，喜欢外滩那样繁华的上海，也喜欢弄堂里的上海，烟火气十足，叔叔阿姨们都非常热情。我们家每个星期一定要吃一次生煎包。邓超虽然是南昌人，但他每次出差回来，还没到家已经会说，“我想吃生煎包”，已经非常上海化了。

文 / 晨报记者 曾索狄  
图 / 受访方供图  
插画 / 戎青钰



但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任

见·证·她·们·始·终·在·场