

# 周迅·自在人间



[周迅·自在人间\\_下载链接1\\_](#)

著者:周迅

出版者:上海人民出版社

出版时间:2019-1

装帧:平装

isbn:9787208148000

★  
自在人间：这份自在，并非毫无顾忌的自由自在，亦非天生所具，而是在时光的磨练中

，慢慢学会与生命相处后的一种坦然。

★ 近300张摄影师私藏照片首次曝光，捕捉周迅的逗乐时刻。

★

关于友情，关于爱情，关于事业，关于表演，周迅有话说。想了解，我就看这本书吧。  
——周迅

★

听师友们说：钱豫强、沈畅、黄觉、黄烽、火星电台、娄烨、郝蕾、黄磊、李少红、叶锦添、陈国富、徐克、陈可辛、曹保平、郑晓龙、斯特凡，20位圈中师友一起分享他们眼中的迅哥儿。

★

Lens历经五年追踪式采访，周迅亲自邀请陈国富作序，王家卫御用摄影师、平面设计师夏永康倾力打造。

★ 跟随周迅成长路径，回顾中国影视发展二十七年。

-----

【本书缘起】：

多年前，周迅觉得应该为跟拍自己多年的三位摄影师好朋友（姜成皓、Wenjie Cheng [郑文絜]、高原）做一本书，从想法的诞生到最终成书，先后有六位摄影师加入，除去最初的三位摄影好朋友以外，一位艺术家好朋友叶锦添的照片为我们呈现了《恋爱中的宝贝》《大明宫词》《橘子红了》《风声》等拍摄现场的精彩瞬间，两位国际著名的时尚摄影师斯特凡·塞德那欧(Stéphane Sednaoui)和彼得·林德伯格(Peter Lindbergh)更是为我们呈现出不同面向、不同状态下的周迅。

后来身边的朋友们觉得这这也是一个机缘，不仅可以记录自己和周迅相处的点滴日常，也可以由此略略探知中国影视自20世纪90年代以来的成长和发展。跟着时代成长，这或许是每个人身上都承担着的责任。因而，这本书慢慢的变成周迅和朋友们一起努力实现的作品，20多位圈内师友一起为周迅写下的“小传”，关于感情、关于事业，亦是彼此间相识一场的纪念。

【零距离走近周迅】：

那些精灵古怪的时候，滑稽可笑的时候，

醉酒嬉闹的时候，慵懒地趴在床上偷闲的时候，

被工作人员整蛊的时候，拍戏空闲放飞自我的时候……

生活里的周迅，恋爱、失恋、兴奋、颓丧、柔弱、愤怒、忠诚、背叛、迷信……都

满满在脸上。她是我认识的人中最接近透明的，有时连基本的生物保护色都不具备。

【岁月沉淀，自在人间】：

这本书和她一起走过的岁月，

仿佛是一部回忆录，又不仅仅是一部回忆录。

总之，借助这本书诞生的过程，她又仿佛重新活过一遍。

这些成长的碎片，染上岁月痕迹的碎片，痛苦的、自由的、真诚的、虚无缥缈的碎片，并没有打算掩盖自己原本的模样，就这样坦诚的，摆在读者的面前。郝蕾说，很羡慕她，以周迅的名字在世界上自由行走，她所有的智慧所有的决断都敌不过她的上瘾。

这份自在，并非毫无顾忌的自由自在，亦非天生所具，而是在时光的磨练中，慢慢学会与生命相处后的一种坦然。她用力爱着身边的每一个人，有些倔强，又有着行走江湖的义气。她不太在乎世人的眼光，就自顾自地在人间自由自在的游荡。

### 【见证中国影视行业的发展变迁】：

周迅1974年出生，1991年在学校，拍了第一部电影，那时的电影市场仍热。但到1992年电影市场跌入低谷。2000年，民营资本进入，2001年，周迅接连出演港台导演作品，2004年，拍完《如果·爱》以后，陈可辛说，你做好当明星的准备。一路走到今天，有人说她是“天生演员”，但这背后所有的情感与历程也只有她和身边的人最清楚。27年，借由这次出版机会，这些故事被大家一一道来。

### 【六位摄影师介绍】：

姜成皓，著名服装造型师。以化妆师身份就职于東田造型，从而进入时尚行业，后又随业内顶尖造型师学习服装造型。在与周迅共同工作的六年里，无论拍摄片场，亦或是私下生活，姜成皓都用镜头记录下很多难被公众所见的珍贵照片，也让大家有机会看到周迅的另一面。

Wenjei

Cheng（郑文絜），生于台北，现居上海。人像摄影师，视觉艺术家。2007年在台北举办个展“日常空间”。2008年，作品《Cover Up》获美国“路西奖”深度视角荣誉提名（Honorable Mention recipients for Deep Perspective），并入选《美国摄影年书24》。2010年，她为一个品牌拍摄周迅，自此合作至今。

高原，摄影师，上世纪90年代开始拍摄摇滚音乐圈，同时涉足影视、戏剧等领域的拍摄。著有《把青春唱完》。大约在1994年与周迅结识并成了朋友。本书中，她跟随几个不同的摄制组，近距离记录下周迅近十年走走唱唱的多彩生活。

叶锦添，游走于当代艺术创作、电影美术、服装设计等多个领域的著名艺术家。他曾凭借电影《卧虎藏龙》获得奥斯卡“最佳艺术指导”和英国电影学院“最佳服装设计”，是唯一获此殊荣的华人艺术家。

斯特凡·塞德那欧(Stephane Sednaoui)

，著名摄影师和导演，曾在纽约、伦敦、巴黎、墨尔本等地的美术馆举办过个人作品大展。

彼得·林德伯格（Peter

Lindbergh），当代最具影响力的时尚摄影师之一，其作品被世界许多美术馆永久收藏。

### 【圈内师友介绍】：

钱豫强（周迅出道挂历摄影师）、沈畅（合作《红处方》）、黄觉（合作《恋爱的宝贝》）、黄烽（经纪人）、火星电台（第一张唱片制作方）、娄烨（《苏州河》）导演）、郝蕾（好友）、黄磊（合作《人间四月天》《橘子红了》）、李少红（导演，第一份经纪约，执导《大明宫词》《橘子红了》《恋爱中的宝贝》）、陈可辛（《如果·爱》

导演，《你好，之华》监制）、叶锦添（服装、电影美术创作艺术家，《恋爱中的宝贝》《大明宫词》《橘子红了》美术指导）陈国富（《风声》联合导演之一，《画皮2》监制）、徐克（《龙门飞甲》导演）、曹保平（《李米的猜想》导演）、郑晓龙（《红高粱》导演）、汪俊（《像雾像雨又像风》联合导演之一，《如懿传》导演）、许鞍华（《明月几时有》导演）、斯特凡（Stephane Sednaoui，国际知名摄影师）

-----  
我在电梯口，问身着睡衣准备回家睡觉的周迅，为什么要我帮她的书写序。她没看我，只很轻地说：“因为你最了解这些年来我怎么过的。”

——陈国富

我觉得她嗜爱如命，爱对她来说是一种药，是一种毒品。十几年前，就有人跟我说，周迅把手伸出来的时候，你不要去抓，你抓不住，自毁倾向，拉没用，别把自己拉进去了，她就是一直要往下坠落的，让她自己灭亡去。但是不知道为什么，就算众叛亲离我也会站在她身边。

——黄觉

我一直戴着耳机听着她唱的《外面的世界》写下这种种。认识周迅十五年了，认识一个表演艺术家十五个年头我很荣幸。香奈儿红遍世界的原因不仅仅是因为物质名牌，更重要的是她本人就是传奇。有的人是明星，有的人是传奇，希望我可以比周迅活得稍微长一点，就有机会饰演她传奇的老年部分了。——郝蕾

周迅的经纪合同，是当时全国演员第一份。我们都不知道该怎么签、怎么写，都不懂，感

觉就是一份演员合同签的时间比较长。我们琢磨了一两个月，签约的时候我跟周迅说：你好好看看。她看都没看，哗哗哗就签了。

——李少红

现在的电影都数字化了，以前说“开始”，胶片就嘎啦嘎啦地转起来了，那种声音会让你有责任感，每个人都在说，还剩多少尺还剩多少尺，会带来压力，也带来一种职业的肃穆感和敬畏感，很多拍电视剧出来的演员就会说终于拍到胶片了，听到胶片的那个响声了，感到很自豪，现在完全没有了。——曹保平

我说：“这场戏你得生点气啊！皇上又喜欢上别人了，该吃醋时你也得吃点。”她说：“喜欢就喜欢呗。”她把如懿那种淡然的、不入世的、自由自在的灵魂诠释得很好。

——汪俊

我感觉得到周迅的焦虑。女人到四十岁的时候，是会有特别的焦虑。我也是。我当时就是不停地工作，也因为要赚钱养家。有些工作不是拍电影，是拍电视，但我都努力地去，做很多，那几年反而有了很特别的经验。——许鞍华

作者介绍:

周迅：中国著名演员，“one night 给小孩”公益项目发起人。

Lens：Lens 是致力于发现创造与美，传递人性温暖的文化品牌，于 2005 年创办。

前后历时五年，周迅、Lens与其关系密切的朋友、演员、导演进行各种语言碰撞后，诞生的一本真正属于周迅的影像+文字记录。

目录:【目录】:

上编：透明的周迅/生活的周迅

008 陈国富 | 尚且说不尽 ( 代序)

016 最痛的时候是最好的时候

024 对话周迅 | 人这个东西挺难搞清楚的

032 家呢，你要沟通

036 钱豫强 | 她差一点就被淹没了

040 沈畅 | 她不想让自己过得太安定

048 黄觉 | 她不会让自己生活失控

062 黄烽 | 想要简单时，她可以非常简单

078 火星电台 | 她对自己没有什么目标，她想帮助别人

092 喜欢自然的味道、有山的地方

108 给小孩

下编：假扮的周迅/演员的周迅

124 成为一个纪录片演员

130 对话周迅 | 电影就是一个行为艺术

140 娄烨 | 最好的演员都是天生的

148 郝蕾 | 周迅是自由的

152 黄磊 | 我们是对手之间的信任

156 李少红 | 她从一开始就能看到未来

168 陈可辛 | 她很真实，但不够狠

172 叶锦添 | 她得有一点自由，吊儿郎当的那种

188 陈国富 | 她一定有种寂寞感

204 《画皮2》的化妆

220 曹保平 | 她需要那种巨大的爆发力和撕裂感

226 郑晓龙 | 她在角色上的美，是她个性的美

234 汪俊 | 她演戏的节奏，跟导演的呼吸是一样的

250 许鞍华 | 她有一种梦想女孩的气质

258 拍戏就是她的生活

286 斯特凡 | 想保护她，想让她留点东西给自己

382 成熟和天真 | 三个朋友眼中的反差感

348 她丢过的东西太多了…… (代跋)

· · · · · · ([收起](#))

[周迅·自在人间\\_下载链接1](#)

标签

周迅

纪实/人生/人物

写真

随笔

中国，周迅

女性

Lens

世纪文景

## 评论

周迅在她首部影像回忆录中透明得几乎不存在。这本美图大过文字、假扮覆盖本真的宣传读物并不能让读者触碰到这个和你我一样有血有肉的人。真可惜这本书里记录的都是他者的代言或以假乱真的戏说，羞于表达的周迅索性借着朋友圈的保护色将真实的自己隐藏起来。自在的周迅躲在人间之外，而《自在人间》里“周迅”恰恰是在明星抑或大众粉丝们的宠爱当中。真正的人间不在书写睡梦的字里行间，而在日夜不停生产这本书的加工车间。

-----  
知道为啥用这图做封面吗？买书看吧～

-----  
早上办公室来了样书，没想到这一翻就是一上午。内容丰富，作为一本书很立得住：书中除了几处采访问答，几乎都是朋友笔下、口中的周迅。可能有的读者会失望，但我作为一个周迅爱好者反倒觉得这才是对的，她是个“前时代”的演员、歌手，作品替她说话，而作为“周迅”的这个人，不言。有火星电台的部分很惊喜，到现在还记得他们为她做的那张《夏天》里《从明天》的迷幻气质，非常周迅。

-----  
从最早的《大明宫词》，在学校食堂里看的。到后来的每一部《像雾像雨又像风》《人间四月天》《橘子红了》，再到《如果·爱》...  
喜欢周迅的作品，期待有更好的角色能发挥她作为演员的能量，一直爱下去。

-----  
大咖们的问题写作。最喜欢郝蕾写的，以及惊讶于居然陈坤没有写。

-----  
感性快乐的精灵，清澈眼底的孩童。试问几人还愿为爱掏心掏肺，对所热爱献上满腔赤诚，真想把全世界的星星摘下来送给这样的人！见过周迅本人，片刻印象亦如文中的他述，无限自由又人间。缥缈慵懒的迅哥照片真倾倒众生。

-----  
周迅就是这么神秘，比较多人口述会发现迥异，没有人能了解透一个人，叙述者看到的周迅专属于他们自己的眼眸。周迅是本书，一千个读者有一千个哈姆雷特，可能就算她亲笔写一本自传你也未必能够洞悉内心。但整本书告诉了我们一个事实，有质感的造星时代过去了，随着影视分工细化，快节奏高效化，镜头里注定不会再出现第二个周迅。天才出生在她该降临的时代，于历史是幸事。

-----  
天真、风情、稚嫩、沧桑，都是她。

-----  
周迅究竟有多值得我们爱她，读完你就懂了。

-----  
演员是一个杯子，我自己在拍戏之前就把这个杯子洗干净，你要倒什么就倒什么呗。我觉得演员是有责任保持天真和干净的。——周迅

-----  
不仅仅是周迅，也是娱乐圈编年史

-----  
多抓鱼买的，无意一翻，签名版！读了很久，字很小的。终于在孩子们都睡了的夜晚读好了。想了一会儿要不要卖，最后决定不卖，老了以后拿出来看：这是我年少时最喜欢的女演员。愿她永远是少年。

-----  
读到黄觉那段真的笑了，看到大家眼中心中、所了解的迅，她那么远又那么近，好像透明的、纯净的水，又是炙热的、活力的火，天才的、敏感的、简单的、善良的、真实的、直接的、搞怪的、强大的、燃烧的、随性的、自然的、沧桑的、脆弱的都是她，她是赤裸裸的用尽全力的去活着去爱的迅；华语影视可能不能提供更好的平台，希望还有机

会让迅能升华，希望这精灵永远快乐、平安、健康、幸福、自在人间

-----  
这应该是《如果爱》里老孙想出的写真集吧，图很多，另有众多好友的好评加持，国内能有这待遇的影人应该不多。

娄烨:她就是典型的法国人说的上镜头性——镜头上特别好看

郝蕾:周迅是自由的，我天生不具备她的自由，她的自由是借由周迅这个名字自由行走在这个世界上的吧

陈可辛:她是一个少有的没有明显地域属性的演员，可以被放到任何一个城市

曹保平:我觉得复杂的、丰富的角色周迅都做得来，都适合她，像韩国的《密阳》，她都能做到

郑晓龙:她在角色上的美，也是她个性、她本身的美。在这方面，姜文算是一个

叶锦添:她是为数不多的真正有灵气、本色出演的演员。就连梁朝伟也不是本色出演

李少红:周迅对人生的认识，都是通过恋爱和演戏得来的

黄磊:她依然是最有名的，依然是大腕，每当她出现，都还是被关注，但唯独少了一样，就是角色

-----  
就像周迅身边的人代她写给喜欢她多年的影迷的一封封情书，里面包含着好多个周迅，但却并不是完完整整的一个周迅。能感受到她的干净与透彻，也能体会到她的快活与执着，她对电影的爱大于生活，所以近几年她会试图让自己慢下来，然后开始把自己交付给生活本身。“爱”是她身上的一颗痣，也是一粒种子，这种“爱”就是世俗中的所有亲情爱情友情，她从这些中不断吸收养分，也在拼尽全力在输出养分让她身边的人感受。即使在电影之外，周迅也会是一个十分有魅力的女性，她的美是用她所有好与不好的经历淬炼出来的，她让所有人感受到了温暖，而大多数人往往会疏忽她其实是燃烧了自己。

-----  
文艺是一种极度私人的体验。

-----  
有人爱她的表演，有人爱她的声音，但我更爱她这个人。真实，是她的好朋友们给她的注脚，也是我眼中她最永恒的魅力。如今的她跨过了人生的一些困境，尝试了很多可能也依然保有初心，终而学会与自己和解而得以这自在人间。

-----  
我又并不是要一个结果，爱情是一个过程。

-----  
看到最后才发现原来是周迅为身边三个喜欢摄影（pai）影（ta）的朋友才出了这本书，因此，虽然她的名字印在封面，其实她又藏在背后。但也不是那么能藏住，Lens找了她身边的朋友与合作对象来谈她。周迅这二十多年几乎

都在片场度过，生活与演戏、虚幻与现实，有时候并不那么容易分清。从娄烨、李少红、黄觉、黄磊、叶锦添到陈可辛、曹保平、汪俊、许鞍华……你几乎能拼出她的人生轨迹，同时也能摸索出中国影视业发展轨迹。不免也会感慨只有周迅能出这本书，她合作过那么多优秀的影人，有过那么多真正留下的作品。于是你也就明白了那个和她最亲近的陈坤，为何没有出现在书里的采访中，跟周迅一样，他也把自己藏了起来。

-----  
因为是周迅，所以值得。

-----  
[周迅·自在人间 下载链接1](#)

## 书评

《人物》杂志曾采访周迅，挪用着一部文艺作品里女仆口吻说：“小姐，你有一张未婚妻的脸”。周迅“有一张未婚妻的脸”从此坊间流传。可我觉得并非如此——她永远有一张刚刚睡醒的脸。配着她沙哑烟酒嗓儿，永远都不着急，只会看着镜头，眼泪扑簌簌滚落。那张脸上分明是跟这个世...

-----  
周迅对我来说一直是个很特别的存在，这么多年没有特意关注，但又好像一直都在。我还记得我小时候那会儿特别流行明星画报，我买的第一张就是周迅。她穿着白衣服，手搭在头顶的帽子上，露出甜甜的笑容。仿佛有一种魔力，让人看了她就会爱上她。最近读了《周迅·自在人间》，里...

-----  
在逛书店的时候偶然看到，翻了几页，非常喜欢，就在网上下单，花了三个晚上看完了。这本书很神奇，虽然主题是周迅自在的生活，但全书的内容除了周迅的各种照片，就是别人的讲述和几篇访谈。前半部分的讲述人大部分是她生活中的朋友；后半部分的讲述人则是按照她主要作品的合...

-----  
情理之中意料之外，2019年看完的第一本书是周迅的《自在人间》，或许用她自己的话来说，这不是一本书，是读物。书中是周迅三个摄影师朋友多年珍藏的照片，和周迅的师友对周迅的评价。其实了解一个人最好的一种方式就是从别人的口中了解她。去年被如懿传圈粉，《自在人间》一出...

-----  
喜欢周迅的眼睛，Lens寄来时以为是往常的杂志，一打开包裹就看到此书，突然心里小  
开心起来，漂亮的封面，漂亮的书籍。  
不知道以前在哪里看到过对演员的形容，大意是：一些演员演戏是靠技术，另外一些演  
员是靠自己成为那个角色，他们融入剧本的时代，成为那个时代的人。我想周...

-----  
收到书时天黑透了 本想待白天光线好再看 实在没忍住  
熬夜边翻书边回忆对应的场景…“周迅·自在人间”书名妙绝！17岁出道以来的周迅  
过得很高级啊！每个年龄阶段该有的状态都是对的 疯过 闹过 爱过 禅意过…  
这样的人生 是真正骨子里才有的智者才能得到的吧…… 充满灵性之美 ...

-----  
“她是一个天才式的演员” “她很有灵性，一双大眼睛就会说话”  
“一个敢爱敢恨的人” “一个生活只由拍戏和恋爱构成的人” “敏感” “多情”  
“活泼” “真”  
李米、秀禾、九儿哪个最像周迅？“演员是一个杯子，我自己在拍戏之前就把这个杯子  
洗干净，你要倒什么就倒什么呗。 ...

-----  
郝蕾说 “她只是借由周迅这个名字自由行走在这个世界上。”  
周迅2018年拍了宫斗大戏《如懿传》，她在里面的演技被奉为教科书式的演技，此剧  
也成为表演系学生必看的影视剧。  
被誉为中国版的情书《你好，之华》也紧随其后上映，虽然反响平平，但是让我们看到  
了另一面的周迅。 《自...

-----  
[周迅·自在人间\\_下载链接1](#)