

# GQ 智族



[GQ 智族 下载链接1](#)

著者:GQ 智族

出版者:GQ 智族

出版时间:2019-3

装帧:平裝

isbn:9781674760209

陳坤 X GQ  
三月封面。他和GQ的第六個封面，他成為演員的20年糾結，他和山下學堂400天的紀實

。“愛這個東西是，你要對他們負責，而不是享受被喜歡的錯覺。”

陳坤創辦山下學堂，招收了一批零基礎的年輕人，進行為期一年的表演訓練。年輕人除了學習具體的表演技巧，還要接受一套針對內心的訓練。起初，一些學生不能理解，甚至有些抗拒，陳坤幫他們逐漸適應。他堅信這些方法的合理性，過去20年，他都在借此突破困惑、完成和解：與表演和解、與童年的創傷和解、與“殘破”的自我和解。他想把這些經驗分享給年輕人，讓他們不再重複自己當年的彎路。

### 先內心，後表演

教室裡響起了哭罵和叫喊：“你就是個不自信的人，算了吧，你根本成功不了。”“你有什麼才華啊，能不能爭氣一點兒？”

陳坤坐在一旁，哭喊著的學生們都沒留意到他。5分鐘前，老師孫輝用一段引導詞帶學生們進入情境想像。他們站成一圈，晃動身體、垂頭跺地，發洩內心積壓的情感。

效果出來了，孫輝說。這是一堂身心瑜伽課，幫學生找出潛在的人格陰影，為學表演做準備。等學生情緒平復，孫輝讓大家打開窗戶，想像自己把陰影送走。

對於這門課，孫輝還在調整和摸索。下了課，一直觀察的陳坤給他提建議：送走陰影是第一步，第二步要拿回它作為表演的素材。原來你不能接受自己這一面，藏著它。現在你敢表達了，也要能把它演出來。

類似的訓練和引導，貫穿於山下學堂首期新人班一年的教學過程中。2017年10月，陳坤和周迅、導演陳國富共同創辦這塊表演試驗地，同時開啟了首期新人班的招生，任何想成為演員但沒有基礎的人都能報名。兩個月後，他們從3345份網絡報名中篩選出56人參加複試，又通過3天的培訓式複選和面試選出14人入學。

沒有明確成文的選拔標準。一年多後，陳坤回憶說，來山下全靠緣分。新人班平均年齡24歲，很多人從沒接受過正規的表演訓練。他們中有全國模特大賽冠軍，有創立過個人品牌的珠寶設計師；有人剛從部隊退伍，有人報名時還在準備司法考試。

這些“白紙”來到山下學堂，除了表演課，還要接受一套針對內心的引導、一套針對美與感知的訓練。一小時的晨練貫穿全年的學習，瑜伽和太極交替，為每天的表演學習做準備。作為三位創始人中的執行者，陳坤與教學團隊商議，走一條與其他表演教育機構不同的路：先內心，後表演。

### “頭痛不能只醫頭”

陳坤總是強調“自我”和“內在的力量”，把這看作表演的基礎。這套思路起初讓一些學生難以接受，覺得有些“神神叨叨”。

杜元坤用了3個月才適應。他是個新疆小夥，從小想做演員，但人生從沒與表演沾邊。23歲從野戰部隊退伍後，他報名來了山下學堂，原本想學點兒實用“演技”：“一個鏡頭擺這兒，好，看著天，你現在很難過。蹲下吧，抱著頭哭。我覺得這才是學表演。”

可實際的課程內容不僅不“實用”，還令他感到費解。每隔幾天，老師就指著教室落地窗外的一排楓樹，讓他們任選一棵，體會樹的感受。

很悲傷，它的葉子都掉了，一個學生說。我的這棵樹今天挺開心，另一個回答。“他們是在胡說八道嗎？”杜元坤盯著樹看了很久，大腦一片空白，“我覺得看這棵樹就是棵樹。”

另一門課更讓他感到痛苦，學生被要求趴在地上，模仿動物爬行，感受自己內心的變化

。他想不通人為什麼要模仿動物。所有人匍匐下去，他站著不動，老師大聲喊他的名字：杜元坤，有沒有集中注意力？

他感到委屈，也有些著急。陳坤聽說了他的情況，幫他分析：過去你在部隊，生活遵循卡點制度，做什麼都要聽命令，所以你一直是繩著的。

回去想了想，杜元坤覺得確實如此，“我一直在自己的舒適圈裡，沒有放開。”他想起來山下學堂複試那天，劇場裡放音樂，要考生們聽著音樂做動作，看著身邊人紛紛舒展肢體表現自己，他感到無所適從。音樂聲音激昂，越聽越像軍樂，他索性跟著拍子踏正步，把現場的人逗樂了。

改變得有個過程，陳坤建議他先放鬆，去喝點兒酒。於是杜元坤白天上課，晚上回家喝酒，喝到微醺找感覺。3個月後，一次他坐電梯到22樓，腦海中閃過一個念頭：這個電梯每天承載這麼多人，真辛苦啊。進了家門，他回想起來嚇一跳，趕緊坐到沙發上喝口水：我竟然學會感受電梯了。

往後再感受樹，他也有說了，“不是編的，是真的。”一次老師又讓大家感受松樹，一棵大樹枝幹纖細，邊上一棵小樹卻很粗壯。他隨即想到，大樹應該是小樹的父親，它把自己的營養都給了孩子，樹與樹之間也有情感。想到這兒，他很有成就感，覺得自己開竅了。

“這就叫作頭痛不能只醫頭，你可以開出別的藥方。”接受採訪時，陳坤再三強調，表演技巧固然重要，但根本上還是內心的問題。

杜元坤的緊繩狀態，從前的陳坤也經歷過。二十多年前進入影視圈，陳坤最初的念頭就是捧住飯碗，“不那麼熱愛表演，但需要很努力地把這份工作完成，就只做跟這個結果有用的練習。”

那些年他天天觀影，鑽研技巧，卻沒能快速進步。2008年演完電影《畫皮》，他意識到自己的表演已是程式化的重複。之後的幾個月，他不再接戲，把自己關在家裡反思，想換個思路去解決表演問題。他決心暫時遠離工作，回歸普通生活，也給自己找了不少訓練內心的方式：清晨早起做瑜伽、禪定，讀劇本時也穿插進行；發起心靈建設類公益項目“行走的力量”，每年帶團隊去山裡止語行走。

山下學堂第一期職業演員班開課，他從片場抽出時間，參與了耶魯大學教授Fay Simpson的兩節課。課程從瑜伽和呼吸開始，教演員怎樣使用能量，把內心的情緒和人物原型結合起來。下了課，他特別興奮，“如果我能夠更早地上Fay老師的課，我是否就可以更早地進行這樣的訓練，更早提升我的表演技能呢？”

他相信這些方法確實有效，便和山下學堂新人班的學員分享心得體會。開學之初的幾週，他常帶著大家吃飯，吃到一半開始做止語練習，要求所有人保持沉默，感受食物的味道。一次他送給學生每人一本《西藏生死書》，讓大家繞著桌子一人一句，把前言讀完。

“我現在的很多想法，都是坤哥告訴我們的。”面對採訪，20歲的學生鹿騏談了不少對於個人內心、感受力的見解，接著這樣總結。他在山下學堂接觸到太極和冥想，如今這些都成了他登台前的候場方式。

杜元坤也有同感，他是從別人的反應察覺到陳坤對自己的影響和改變的。他之前的室友是簽約在陳坤旗下經紀公司的一名年輕演員，一次兩人在房間裡聊表演聊人生，他越說越激動，室友突然打斷了他：“你怎麼了？你現在說話跟坤哥一模一樣。”

別再用十年才愛上表演

不拍戲的時候，陳坤常來山下學堂體驗課程。一節表演課上，他敲開教室門，老師姜若瑜正帶著學生做即興練習。她讓大家蒙上面紗，用肢體表演任意一種情感。幾個學生做完，陳坤主動要求上場。他低著頭跪下來，一個抬頭，感覺鏡子出現了。他抬手摸到髮梢，盯著想像中的白髮嘆息，接著上半身慢慢癱軟下來。

太多、太滿，有點兒像細節的堆砌，姜若瑜點評，要感慨歲月流逝，三四個動作夠了。嘆息沒有必要，高級的表達要多些留白。

她只是隨口提醒，沒想到幾週後，陳坤出了片場就跑來匯報心得：老師我跟你講，後來拍戲我就用到你說的那個方法。可能戲演多了就養成慣性，以前真沒想過這個問題。

姜若瑜很受觸動。她在中央戲劇學院教表演，近年常感慨學生變懶。他們喜歡模仿，不再調動情感。但在山下學堂上課的感覺不同，陳坤和學生都對表演很有熱情。一年裡她總不能準點下課，學生纏著她追問、討論各種問題，常常被迫拖堂一兩個小時。

但她不瞭解這種熱情對於陳坤的意義。是否熱愛表演，曾是陳坤心裡多年的糾結。20年前，他在北京電影學院表演系讀大三，被吳子牛導演選中，出演電影《國歌》中的作曲家聶耳。機會突如其来，他過年不敢回家也沒錢回家，穿著劇組給他的一件舊棉大衣，在上海片場度過了一整個冬天。為了十幾場戲，他在靜安區的小招待所裡等候，“只要聽說今天可能有我的戲拍，我內心就很興奮，哪怕去了劇組也沒有輪到我。”

那時他對表演沒有特別清晰的概念，只渴望抓住機會。對於一個飽嘗貧窮滋味的年輕人來說，表演是一種賺錢工具。2003年電視劇《金粉世家》的熱播讓他大紅大紫，到手的錢多到超出想像。但他想不通，自己沒有熱愛和真心投入，有什麼資格獲得這麼多？

“德不配位”的恐慌持續籠罩著他。一次他開車在路上，看到繁華街景突然感到害怕，覺得擁有的都不屬於自己，怕有一天會突然死掉，以這種極端的方式失去一切。回到家，他做的第一件事是找出所有銀行卡，把卡和密碼都交給家人。

這樣的日子難熬，他想讓自己安心下來，嘗試改變對表演的心態。他原本只想休息8個月，卻沒想到暫停了長達一年半。在這之後，他回歸銀幕，連續接演幾個配角：《建國大業》裡的蔣經國、《讓子彈飛》裡的胡萬、《建黨偉業》裡的周恩來。他想盡快愛上表演，就刻意壓縮出場時間，讓自己珍惜僅有的每一個鏡頭，去體驗演戲純粹的樂趣。

更多請見GQ智族三月刊

作者介绍:

目录:

[GQ 智族 下載链接1](#)

标签

陳坤

[華語]

智族GQ

GQ

(自有)

(已訂)

评论

[GQ 智族 下载链接1](#)

书评

[GQ 智族 下载链接1](#)