**圆桌派第二季第8集 适应：要不要跨出“舒适区”？**

[圆桌派 第二季](https://v.youku.com/v_nextstage/id_3127efbfbd11250911ef.html?spm=a2h0c.8166622.PhoneSokuProgram_1.dtitle" \t "https://so.youku.com/search_video/_blank)

文化 · 2017 · 中国 · 24集全

主持人：窦文涛

简介：《圆桌派》是一档下饭的聊天综艺节目，由著名媒体人、文化名嘴窦文涛携手优酷“看理想”倾力打造。立足“撩、聊、了、料”四大吸睛秘笈，不设剧本，即兴聊天，平等视角，智慧分享。一期一个引发思考的话题设置，交流价值观点、碰撞思想火花，邀你畅游文化与跨界的奇妙之旅。

**嘉宾：窦文涛、马未都、柯蓝、蒋方舟**

窦文涛：何冰老师，何冰老师火都灭了。何冰老师，我说我给你点根香。

何冰：何冰老师都没紧张。

窦文涛：我为什么说何冰老师，你别看他这么大一演员，我跟你说，演员跟明星真的不一样，他有很尴尬的情况，我很了解，而且我跟你说，与我心有戚戚焉。

我跟你念一段，前几天有一个《南方人物周刊》访问他。

何冰：我又跟人说什么了？

窦文涛：不是，你没说什么，是人家描绘你我觉得挺传神的：

在北京798一家传媒公司的楼梯台阶上，演员何冰的最新角色是摄影师镜头中的演员何冰，这是拍宣传照。

何冰在摄影师的指挥下，摆着类似于托腮凝视的深沉姿势，他肤色暗沉、眼袋深重，表情苍白，木讷与尴尬，取代了他在话剧舞台上那种熟悉的机敏。

然后这个采访刚开始何冰就说，为了拍照片居然还化了妆，这是我以前从没有过的经历。

何冰：是的。

窦文涛：你看，跃然纸上吧，我特别能理解，他现在跟老哥几个聊天，你别看演的是最火的电视剧《白鹿原》，这么多人都粉他。

但是实际上呢，他私下里经常有一种时不我与的感觉，私下。

何冰：有有。

窦文涛：觉得说是不是被时代，咱还跟得上这时代吗？

何冰：觉得被抛弃了，真的有这种恐慌，至少。

梁文道：为什么？

窦文涛：恐慌从哪些地方感触而来？

何冰：最简单的，我们演员是靠接电话吃饭的。

窦文涛：什么话务员？

何冰：不是，就是喂，何冰有个戏，你6月份有时间吗，你知道吗。

许子东：接戏。

何冰：我们是靠这个吃饭的，你知道这个电话很重要，你知道吗，接不接是另外一回事，有没有可是另外一回事，那必须得有。你知道你接到之后，内心还是我还存在，就是我还得。

许子东：就像我们的约稿，约稿信一样。

何冰：我还被这个行业所需要，你知道吗，这自打这个鲜肉浪潮，这个电话就明显减少。

梁文道：你能感觉到，你原来你走的是鲜肉市场。

何冰：不是。

窦文涛：他是腊肉。

梁文道：鲜肉压倒了腊肉。

窦文涛：鲜肉抢了腊肉的。

何冰：鲜肉这个浪潮一来，我就觉着我这片约怎么没有以前那么丰富了，你知道吗？有这个。

窦文涛：而且它还有一个，这个很多具体的，今天这个社会有很多新的一套，你比如说演员和明星是不一样的吧。很多人就很难理解，我为什么特能理解。

你比如说我主持人，你知道我最烦的就是电视台拍宣传片、拍宣传照，他们觉得你整天在屏幕上，你那个很生动、你那个很自由，为什么一拍这个（就不行）。

许子东：而且宣传照拍出来都很难看。

窦文涛：对，然后就我怎么觉得那个，我有一次拍这个宣传照，为什么我特能理解，我就不会笑，你看咱这么聊天我可以，它最后你知道我拍完了半个小时，表情机突突发颤，走了在他回去的车上就这样，就痉挛了。

何冰：叫乐得都不会笑了。

众人：哈哈哈哈哈。

窦文涛：不是，我可以，怎么你演员对你来说，这有什么呢？

梁文道；完全不一样。

何冰：演员我一定。

窦文涛：我给你拍宣传照，你就当演嘛，这就是刚才那个问题，那你让我此时此刻找到哪个人物呢？

梁文道：演谁呢？

何冰：对，演谁呢，你怎么这么轴呢？

梁文道：这是很正常。

何冰：经常是让你，你知道吗？你像他写那篇文章，那天我还穿着是我自己的衣服呢，如果穿一件你自己非常不熟识的衣服呢，然后穿着小领西装，然后那样的， 你特别觉得不是自己。

窦文涛：欠抽，是吧。

何冰：对，你就觉着，我怎么找不着了，你只有你刚才谈的问题，就是你只有在一个人物上才有自由，相反让你自己拍（宣传照），不会了。我该怎么弄呢，你知道吗？就是这么一东西。

梁文道：演何冰该怎么演？

何冰：对啊，该怎么演呢？

窦文涛：所以你看要不说香港演员，人家可能有过训练，我那天看一女性杂志，我老爱看女性杂志。

就是女记者喜欢观察梁朝伟，她说梁朝伟拍一个时装的那个照片，说女记者就是迷倒了，说发现每按一下快门，人梁朝伟这个嘴角都发生毫丝米级的，微微的移动，就是他，就是说他这个笑。

许子东；就有一点变化的。

窦文涛：微微的变化，他不像平常那香港那摄影师，他让我来一个这个。我最讨厌就是让我来一个，就是说什么：《圆桌派》。我说你这太讨厌了。我现在整天就干这个：《圆桌派》。

何冰：您那还是配合吧，因为现在这个技术，达到了你要不这么做，人也不在乎，人家给你做成这样。

众人：哈哈哈哈哈哈。

何冰：我最见过最服的一次，这是有些年了，因为那会儿拍这个MTV，你知道吧？还是一个挺简陋的，那会儿我在街上看到某大歌星，咱不说是谁了，你知道吗？

我居然，我天天拍这玩意儿，跟机器在一块，我怎么会对这有兴趣呢，服死我了，简直是，我觉得你太伟大了，这哥们儿，真的，咱们都熟识的一个大歌星，，正好在街边拍，他可能用那背景，地下搁了个木头箱子，他一个人站在箱子上，你知道吧？

拿着个话筒，当然也没有音，它是大街上，旁边搁了个录音机，在放他唱的那首歌，你知道吗？机器这么怼着他，他在那儿一点声儿不出。

众人：哈哈哈哈哈哈。

何冰：在大街上唱，这轨道还走。

窦文涛：你说你们这圈有正常的吗？

何冰：因为他之后，完了之后他那个一剪接之后，他把音乐配上，你看不出来。

窦文涛：对对对。

何冰：你觉得他声情并茂，你知道吧，但是他拍的过程，我这儿服死你了，大哥，你厉害。

许子东：此时无声胜有声。

窦文涛：就是所以你看到没有，这个很多时候一般观众不理解，觉得你们都是吃这个露脸饭的，其实这是行行它真是，它特别，而且你说就像我就说你，他很多时候，你说演哪个人物，我就发现你讲的很对。

你像香港导演，他喜欢把人弄得有点儿童化，叫综艺了什么那种儿童化，我记得当年让我跟吴小莉，拍一个也是宣传香港旅游的节目，我就不知道什么叫活泼，咱们这种怎么弄都是阴沉，你知道吗？（香港导演要我们）活泼，他想我跟吴小莉俩人，导演说准备好，预备，321开始。

众人：哈哈哈哈哈。

窦文涛：你说我就觉着真欠抽，你知道吗？我觉得我干这一行但是受到很多心灵的羞辱，真的，我就多少年…你知道吗？我都不敢看电视上我的任何一个宣传片。

梁文道：但是刚才我忽然想起来，你刚才讲那个，但是问题是有的人，他特别能够应付这个情况。比如说像你是演员，要给你做访问、拍宣传照，你也觉得很难受。

你是主持人，都是平常露脸吃饭的人，但是这个行业里面有一种人，他特别擅长拍这种东西，都是什么呢，比如梁朝伟就是。

窦文涛：对啊。

梁文道：我想说的是什么，他已经早就发现，他人生之中还有另一个角色，那就是演梁朝伟。

何冰：对。

窦文涛：深刻。

梁文道：你演何冰很难，你演窦文涛很难，但梁朝伟他太清楚，只要有摄影机在他就要演梁朝伟。

窦文涛：恐怕刘德华也是这样。

梁文道：也是这样，就是这一种人。

窦文涛：所以劳模嘛。

梁文道：他是明星嘛，他的日常生活里面已经他已经习惯了，随时在演他那个角色。

窦文涛：你像何冰这样的，你给他穿一老头鞋，往街上一扔，他就是北京胡同一老大爷。

何冰：我在大街上的识别率相当低的，你知道吗，没有什么人认识我的。

窦文涛：只有警察认识你。

众人：哈哈哈哈哈。

窦文涛：看你像歹徒。

何冰：从来没遇到过什么生活上的困惑，没有的。

许子东：用他那个讲法就是，他演梁朝伟，就是他演员，其实很像文学里边，就是说不仅是我是写小说，很多作家到时候呢，他的自传，他的自我的日记，甚至他的私生活他都在维护他的个人的形象，塑造他个人的形象。

研究者读者呢，读者是迷了以后就不管你的小说，那你的日记，你的情事，你的什么东西，鲁迅晚上洗脚，我们都把它弄出来，但是也有的人，研究者说这个中间其实有相同、有不同，这个真是非常有意思的。

窦文涛：对了，所以你看就是老有人就是说，说有些人说特别真，是吧，我一定做真小人，不做伪君子，好像特别真。

其实这个在人格结构上讲，也是很虚妄的一个说法，比如说什么是你的真，人格结构有一点像剥洋葱，你剥掉演员这一层，也许里边有你演明星的这一层，剥掉演明星这一层里边也许你有，演好丈夫的这一层。

剥呀剥呀剥呀，人的这个人格结构是很多层的，都很真实，都很真实。

许子东：但是这些推到极端就非常可怕了，推到极端就是说，没有所谓的人格、个人的东西了。那你有没有一些东西，它不是演的呢？

梁文道：其实恐怕没有吧，社会学家戈夫曼，很早就说，每一个人，任何时候，其实都意识到自己在舞台上，就是那个莎剧早就已经告诉我们了对不对，人任何时候都在演戏。

只不过现在社会学、心理学更清楚的说明我们，比如说你在家，你面对女儿是什么样的情况，面对老婆什么样，面对爸爸妈妈什么情况。

许子东：都有自己的身份角色的安排。

梁文道：都有一套的规范，或者你以为自己，甚至你以为自己不是故意的，你以为自己很真诚，但其实那是一个符合，当下的那个需要、规定情境你做出来的一套东西。

窦文涛：所以我再给你举一个例子，就很有意思，就是今天这个娱乐圈或者说演艺界，咱们都得接受新事物，你比如像他们当年就北京人艺的演员，我就是演戏，生活中我就是一个普通人，我为什么？但是你比方说现在，我就跟你们讲过，有一回我跟那个老徐，对，徐静蕾我们俩，你看她也是这种北京妞，你知道吗？

就是上一个综艺节目那种选秀的，我们俩呢当导师，别导师，就评委吧，是吧？你才知道我们以为一个朴实的人，评委不就是评委吗？不是这样的，评委是演员，我们真佩服我们身边那，就是说人家，你比如说台湾香港很多艺员叫综艺咖，那真的他就是把这个做成职业，我这个就是。

我们俩就显着颓，你知道吗？我们还想扮演人生导师呢，人家说你是要上电视，然后呢，我还是承担着主持的任务，我也就罢了，这个老徐呢，也在那儿无精打采的，然后人家导演就让我跟她做工作，说你晚上跟她说说去，就是说让她兴奋一点，兴奋一点。

说你看人家有的那个导师，我就选你，好家伙那感觉的时候，她怎么老那样温吞水一样，然后呢，我就跟这个徐静蕾说，我说你，对啊，你不是演员嘛，你演员对你来说这，你就等于演导师不就完了嘛，她说那不行，我演员我是在戏里，你给我一角色我演，她觉得这儿是真实的。

何冰：对。

窦文涛：我，你看她这个人格结构，她说这儿这时候你让我演，我害臊，这到后来你知道吗，沦落到每天晚上，我们俩也不适应人家节目，每天晚上我们俩就在那儿长嘘短叹，我还跟她说，我说本来以为咱这个靠力气吃饭不丢人，对吧？结果就是靠丢人吃饭。

何冰：还费了力气。

窦文涛：对，还费了。

梁文道：现在不是有一些那种电视节目是辩论吗，要。

窦文涛：对。

梁文道：我现在比如说有时候，有一些也邀请我当什么评委、导师，我都不太愿意。就因为我真的参加过一回那种辩论节目，我就发现呢，他那个辩论也是分两队。然后有一个我的队友，那个队友好歹也是什么大学教授还是什么的，因为我当时他当场的表现就把我吓呆住了，我完全是，他怎么回事，他要他进入了一个表演辩论员的一个角色，然后呢。

窦文涛：厉害。

梁文道：在激动的一刹那，他很不小心，我觉得是小心的不小心的把一张椅子摔倒了，弄倒了，跟着他滚到地上去了，就在我边上，我在这儿坐着，比如说何老师您也他，就滚了，在地上打滚，我就立马我就。

何冰：他在干嘛。

梁文道：他在干吗，但是结果那一个片段后来播出之后，是整个节目当集的高潮，

窦文涛：点击率最高的。

梁文道：我就以后再也干不了这事。

窦文涛：而且何老师这个表演学的，你可以说说，好像我记得就是所谓斯坦尼斯拉夫斯基是吗？

梁文道：体系。

窦文涛：对，体系，就是说有的时候，人做出一个动作，他就会产生这个情绪。

何冰：对。

窦文涛：比如说，是不是，比如说我生气不起来，你抡起椅子咵嚓一下，你当时就觉得怒气，怒火满腔，这是不是一种表演的招？

何冰：有可能是，但是基本上好的演员是杜绝情绪，你知道吧，是好的演员是杜绝情绪，有一个最大的雷区就是演戏，但是现在我们每天都是这样的，绝大部分都在表演情绪。

窦文涛：洒狗血。

何冰：对，表演情绪是最可怕的，你知道吗，这个是，但是现在已经拿来成为金科玉律了，大家都在这么用，都在这么用。

许子东：金科玉律是要表演情绪。

何冰：要表演情绪。

许子东：还是不要表演情绪？

何冰：要表演情绪，大家能知道这个概念的人本身就不多，知道的人也扛不过去，反正大家都在这演情绪，大家就要看到情绪。

许子东：创作当中的一种说法是人有情绪的时候，最好（马上）就创作。很多人描写说，（有情绪时创作）笔自己会动什么的。但另外一种说法是，（有情绪时）不能创作，再激动的事情，你哪怕家里有人去世了，你也必须等感情冷却下来写，那个才是艺术。这是完全两个不同的学派。

何冰：我们在大四受训的时候，请了一个当时的教学还是挺奢侈的，我们就能够请到一个基辅国立剧院的导演，来给我们排一个戏，那会儿就是对我们影响特别大，说实在的，你比如说第一堂课问我们，你们平时干什么？

你是大学生吗，我们就纷纷说，我平时读书、锻炼身体，反正捡好的说呗，你知道吧？然后就看着那个导演那个表情越来越凝重，越来越吃惊，到最后涅特，我就学会了这个。

窦文涛：捏特是什么意思？

何冰：俄语叫不对，No、No的意思，说你们这个岁数应该去喝酒、抽烟。翻译看了他一眼之后，翻成的谈恋爱。

众人：哈哈哈哈哈哈。

窦文涛：把抽烟翻译成谈恋爱。

何冰：不是，他说的是你应该去抽烟、喝酒，你知道吗？又说了一个词，翻译看了他一眼，翻成了谈恋爱，你想他说的什么词嘛，对不对？

窦文涛：是是是。

何冰：他说你们怎么能这样，很显然就发现这帮孩子说瞎话，就说瞎话，你知道吗？你看后来到拍戏的时候，又把我们吓着了，说好好演、玩命演，每一场停停停，你为什么要这么激动呢？你为什么要这么激动呢？那演员演的声泪俱下，激动得泣不成声、语无伦次，你为什么这样，他说你要这样你还怎么演？不可以激动的，不可以激动的，你久而久之你会靠在你这情绪上，演的不是情绪，是行为，是动作。人在生活当中即便是激动了、有情绪，你要做的第一件事情是控制情绪，而不是释放情绪。

窦文涛：你讲这个我。

何冰：对吧，你看他他就是，你看现在大家都是觉得，演员哭了、都急了。

许子东：像电视台的导演，最高境界就是哭了。

梁文道：这是很正统的俄罗斯的，我看他们都做的很好的节目，我做的很好，一下来那个导演就没哭出来。

许子东：我看他们都做的很好的节目，做的很好，一下来那导演说没哭出来，（就不算不成功），就是这样。

何冰：就哭是最高标准。

窦文涛：我经常干这个，你知道吗？就是晚会的主持，导演要给主持人安排任务的，叫催泪点。说今天要上来这么一位母亲还是一位什么，你得把她弄哭了。我要没弄哭，就是今天主持任务没完成，你没弄哭，你就得自己哭。

但是我就说这种情感的节制，他说的确实是个问题，我看过钱钟书写一篇文章，他说的也挺有意思，他说何为雅俗，就是你发现没有，哪一种文化水平的人都说别人俗，居委会大妈也是说，你看他穿的多俗啊。所以钱钟书就开始思考这个问题，说那到底什么是雅，什么是俗。

最后他似乎经过一轮论证，最后他得出一个结论，他说似乎比如说，你要是带一个钻石戒指，你戴在一个手指头上，这是合适的，这就是雅。但是相比之下，如果你碰见一人，他五个手指头都带着戒指，这就叫俗了。你看，过了，你可能就往往更俗，恶俗。

何冰：是个度。

窦文涛：这个度，这就让我想起，就是平常我在家里，我不大看电视，就是隔壁家里人看着这个电视，我的天哪，你知道吗？就是咱们国家的部分电视剧，我不是说全部啊，噪音极大，你知道我给他们总结的就是，虽然我也没听懂剧情，但我总结了四个字，就是哭爹喊娘，你就是隔壁那个屋里，哇哇就开始全剧都哭爹喊娘。

何冰：我们的行话，电视剧就是男的嚷嚷女的哭，换地说话，男的嚷嚷女的哭。

窦文涛：但是你说你看，外国很多电视剧，你比如说看《纸牌屋》或者什么的《权力的游戏》，你觉得他们的说话都透着阴，但是他不是那个特奔放。

何冰：为什么呢？因为我个人理解啊，他有话要说。

梁文道：所以说到这儿，我就想起来我们这个时代，我常常有个感觉，对情绪这点我特别敏感。因为我常常活在今天这个时代，我觉得我们是一个特别情绪化的一个时代。

窦文涛：对，文道真是温柔敦厚，所以他受不了。

梁文道：我是常常不太明白他们在干什么，比如说我看那些真人秀，比如歌唱节目，底下观众怎么那么激动。我问过他们台里面的人，我说你们那个是装的吧，观众都是五毛吧？但是他们说不是，说他有的是真的就那么激动。

而且现在的观众是看久了这种真人歌唱节目之后，你以前一开始还以为是不是都是托，给了钱。但现在不一样，现在是他报名参加来（当观众）的时候他就是要来哭的。

许子东：而且站好位子，看好摄影机是不是对着他。

梁文道：对，然后他到时候就哭，（观众）也都是演员。

何冰：你看看。

梁文道：你看看，然后呢，跟着随时我觉得。

窦文涛：观众都是演员。

梁文道：也都是演员，而且我们国民本来就很情绪化，我觉得老实说，比如说我很少在别的地方搭飞机，见到那么多吵架打架的，（国内）就是都一言不合就来（吵架打架的）。

窦文涛：所以（戏剧的情绪化）有现实基础 ，你看。

梁文道：奇怪，就很情绪化。

窦文涛：确实，我们这个很多中国人家庭里头也是吵架，据说你像是老外，就那些比较现代化的国家，他们好像你看有时候外国电影你会看到，就是父亲跟女儿一到说出难听的话了，马上就起身走了，就不能再说下去了。

梁文道：免得激动。

窦文涛：咱们要吵就要吵个痛快，对吧，这也是文化。

许子东：吵了痛快以后有感情，对不对。

窦文涛：打是亲，骂是爱。

梁文道：对，就现在真的是非常激动，非常情绪化，从你看着电视走到大街上，你觉得怎么大家都带着那么多情绪？

窦文涛：对，就是说群众也确实是有情绪的，但是我跟你说还有的节目呢，是给钱让群众演的。

梁文道：那当然，那当然。

许子东：那也是演员。

窦文涛：你比如说有时候看一个表情，听着人唱歌，你见到没有，啊………，我们旁边就说这个给两百。

许子东：真的？

窦文涛：这当然了。

梁文道：也有很多是给的。

窦文涛：就等于连评委带观众，其实咱都是上下一台戏。

何冰：话剧。

窦文涛：这是情景剧。

梁文道：好，问题来了，那问题是看的人呢，在家看着电视，OK，你整台，你现场观众在演，你评委在演，歌手在演，但是看的人他为什么要看这个，其实看的人也大概心中有数。但是他还是要看，因为看的人也喜欢这样的情绪。

窦文涛：是啊热闹、刺激，所以问题来了，那你现在忽然来到这么一个时代，你适应得了吗？

何冰：是这样，这得跟您说实话，就是这个职业对我来说是个享受，同时也是谋生。如果实在扛不过这剧组了，如果我实在扛不过这个导演了，我就给你来一下呗，你不想看这个是吗，那就来吧，你知道吗？你没办法，有的时候，你知道他不是成心的。

窦文涛：什么叫扛不过导演？

何冰：就是他就要求你，你比如说在这场戏他就要你哭。

窦文涛：那你觉得不该哭。

何冰：根本就没到，你知道，因为我们现在拿这个流眼泪，当了审美最高标准了已经，只要一流眼泪这就齐，小提琴走你，往心里一扎。

许子东：音乐起。

何冰：升上点格，走你，这到了，这样就，这也不知道什么了，你知道吧，这审美最高标准，好多戏都是这样的，你知道吗？

窦文涛：你能流吗？

何冰：那就动用技巧吧，那怎么办呢。

窦文涛：有技巧来教教我。

何冰：我一直都没学会，但是这是真是有技巧的，我们上学的时候，我们的有一个台词老师教我们最后一堂课的时候，那是非常优秀的老师，跟我们上最后一堂课的时候，他说孩子们今天咱们大三了，台词课结束了，你知道吧？

今天什么都不讲，我们所有的训练都结束了，那么今天告诉你最后一招就是流眼泪，这个流眼泪，我告诉你是这样的，你知道吧？但是我现在出不来，你别期许我有，我没学会，我练了半天真的没学会，他说人泪腺是这样，这儿有两根，上膛有两根，怎么流眼泪，刺激泪腺就流眼泪。

有的人是什么呀，闭着嘴这么，也不知道怎么上膛一拱，这眼泪一刺激就下来了；还有一种是一吸气这个鼻子，就一吸也不知道怎么刺激一下，我就属于这一款，唰…

窦文涛：真的。

何冰：就能做到，但是孩子们，就是他表情，脸上这么流着眼泪，他说，孩子们这不是好办法，但是这是你出去谋生必不可少的一课，你知道吗？有的时候现场要那一下。

许子东：那个鹿子霖在牢里，在牢里那一次流眼泪是技术的。

何冰：没有，那个我不是，我真不会，我真的不会。

许子东：但是你这个戏里边不是有流眼泪吗？

何冰：那可能就是演到那儿，有了呗。

窦文涛：有心而有泪，对。

许子东：想到自己的哥们儿要为你死了，对不对？

窦文涛：所以说咱也不能说，这个都是那样，有少数的这个洒狗血的，也有这种比较深沉的，像咱们《白鹿原》是吧，所以你看我就是说咱们聊这个问题，为什么我跟这个何老师想聊聊，就是说生活在今天有没有一个舒适区，心理学上有一个叫舒适区的概念，就是什么呢？

你喜欢的审美，你喜欢的生活方式，你喜欢的这个调调，对吧？在今天这么多幺蛾子出来的这种时代风貌下，何以自处呢？

何冰：我给你举个例子，在我的工作经历当中有一次，到目前为止都是最喜欢的一次，就是我觉得这舒适其实是非常舒适的。就是我拍了一部电影，我不知道大家看过没有，叫《十二公民》。

窦文涛：对对对。

何冰：有这么一部电影叫《十二怒汉》，就像经典致敬的一部电影，从工作到结果，除了收入不好之外，我认为是最舒服的，符合我所有对这个职业的那个想象的，因为您知道电视剧，尤以电视剧，基本上是耗掉了所有人的心力，在做一个不太好的东西，所有准备工作都没做好。

剧本、剧本不好，演员、演员没准备好，服化道什么都没准备好，大家就熬时间是这么一个伤耗性极大的一个工作，因为我没有经历过准备特好的，反正是，但是有《十二公民》是准备好的，我就认为所有的事情，你看什么叫痛苦，就是打无准备之仗，谁也不希望结果坏，对不对？

没准备好，一个战士枪也没有，子弹也没有，但是什么也没有，鞋带都没紧就冲上去了，你不恐惧吗？你怎么可能不发脾气呢？你怎么可能不产生，他这矛盾就转化了，其实大多数矛盾是自己没有准备好，跟别人发火，对吧？他是那么造成的。

窦文涛：所以每个片场都有骂人的。

何冰：大家心里都准备好了这件事情，言之有物，我肯定知道是怎么回事的时候，你知道吧，怎么会呢，大家都奔好去了嘛，对不对？他就可能避免很多毛病。

窦文涛：但是这个能挣着钱吗？

何冰：挣不着。

梁文道：就一过瘾。

梁文道：后来反响挺好的。

何冰：反响还不错，但是从创作方式来讲，这是还是遵循的一个话剧的创作方式，实际上。

窦文涛：是。

何冰：这是我经历过的最舒服的一次工作，但咱反过来说，它有它的问题。

窦文涛：不，你说的这个我觉得都属于说的精致了，就是我指的基本上你们心思用在演戏上，这还是他自己本行本业，也愿意做的事。但是现在你会发现呢，你比方说他也签了一个什么经纪公司了，对吧？你要接受现代娱乐工业的很多布置了。

你知道我听说他刚刚用微信，待会儿咱们得加一下，他不会用电脑。

何冰：不会用。

窦文涛：不会用电脑，这次是为了宣传《白鹿原》，非说联系太不方便，才加了个微信，这么一个人我都觉得他在生活上某种程度上讲，有一次说你们哥几个晚上聊天，是不是说就说聊这话题，就是说我们会不会被时代抛弃，你有这个焦虑吗？

何冰：我有啊，我真的有啊，而且我觉得终将被抛弃，这一天已经看见了，就马上就会来了。

窦文涛：不会啊，你现在这越演越好。

何冰：是这样，我觉得就你看那个相声老说嘛，就是演戏嘛，叫一命二运三风水，四积阴德五读书，读书排老五啊，你扛不过这个大势，你看谁知道明天会什么样呢？

就如果说这一条过去了，我们又开始重新回到一个，比如电视剧80年代比较蓬勃那个年代，大家都开始老老实实讲故事，那可能就有饭吃了，那也许有可能要是，我觉得应该不会，我觉得应该继续往下。

窦文涛：你会不会碰到越来越多的，就是说你不想干的事。但是为了谋生，或者为了演戏，为了一个更主要的目标你也就（必须干）…

有的人，我发现今天年代，有的人真的是永不妥协，就是我跟我的真善美了，很多这些个乌烟瘴气，我就不跟了，就有点离世的这种感觉。你的选择是什么？

何冰：我的选择是，是这样，就是不屈不挠地工作，我可能会准备这么一条道路可走。因为毕竟演员它属于我自己的一个职业，我很热爱这个职业，我不能放弃它，然后不管你外边怎么样，反正我就这么来吧。

窦文涛：但是你因为选择这个，你碰到过什么拧巴吗？

何冰：你要说拧巴，它都拧巴，这给我的剧本我都不喜欢。

窦文涛：出去宣传，拧巴吗？

何冰：拧巴，除了来您这儿我是高兴，我真的很高兴。

窦文涛：这学会了。

何冰：我真的来跟你们聊天，是我挺高兴的一个事。

窦文涛：走红毯拧巴吗？

何冰：我是百厌不去的，你知道吗，那个非常假那个，非常假，而且您知道，谁跟谁挨着，谁要怎么。

梁文道：要讲究排位。这

何冰：那个非常麻烦。

窦文涛；我为什么问他这个呢？就是我就走红毯走伤了，我发现。

梁文道：还走伤了。

何冰：不好演，那不好演，那个。

窦文涛：不是，很多时候就是那个处女别走伤了，第一次，我就是打从那第一次，从此我跟人家那个主办单位的条件就是我不走红毯，我不走红毯，因为你知道就是时代在变化，许老师我觉得这是一个很深刻的问题，很大的变化是什么呢？

荣辱观在变化，很多我们当年觉得害臊的事，今天觉得呢，是光荣的事。你比方说我曾经跟你说过吧，我更十几年前的时候，拒广告永不沾，觉得拍广告是丢人的，可是今天我想找人家，人家不找我拍了。

就是今天你明星拍广告是光荣的事啊。我们很长时间，转不过这个观念，我为什么，你比如说。

许子东：现在肠子都悔青了。

窦文涛：对。走红毯，毯星这多光荣啊，但是我们那个时候，就像他这种纯学表演的，说实在的你比如说我记得。

何冰：师父没教我怎么走啊。

窦文涛：对，我记得我为什么走伤了呢，我多少年前，是二十年前头一回走，那时候走红毯还刚刚引入中国，所以他们学的也不太像，这个我后来发现呢，红毯呢，这个宽窄要适度，这样呢，你走在红毯中间的明星旁边都得有托，那个粉丝啊，显得他有一个合理的距离，显得那个场面热闹，我那次是中国主持人有一次颁奖典礼，然后呢，在你们上海进那个殿堂，然后殿堂门前是一片广场。

结果我说他们刚开始跟人家学铺红毯，学的不像，那个红毯宽达200米，恨不得那广场，那广场宽嘛。

许子东：那是红色广场。

梁文道：那是红场。

众人：哈哈哈哈哈。

窦文涛：他可能觉得排场大嘛，那个红毯就那么宽，好，200米，然后呢，还是一对一对组合的，一个男的搭一女的，我记得我搭的是当为您服务，中央电视台有一个我们的前辈沈力老师，一位很有风度的一位女主持人，说我们俩手挽手一起往前走，对吧，然后都得那边拿步话机，准备好了，准备好了什么，赵忠祥老师走进去了，好听我说，准备走，好，我们俩一走，我突然走出一种凄凉感，你知道吗，为什么。

梁文道：周围没人。

窦文涛：不是，周围他准备了有那些粉丝，但是那都在100米开外，接近几个小黑点，你知道吗，你那个招手也招得，很凄凉的，我就那一次，还有而且还宽200米，纵深达得有300米，我跟沈力老师足足走过了300米，你想就像在广场一样俩人。

梁文道：这真走伤了。

窦文涛：我从此以后你知道吗，我每次看电视，我看见他们这些明星们走红毯，你知道吗？我产生的情绪就不是羡慕，而是我觉得同情。

窦文涛：对，我（今天看哪些人走红毯）觉得特可乐，一个个穿得跟花公鸡似的。咱们为什么（不行）…但我不是说不好，我今天能理解走红毯是很健康的，是很好的，也是人家的荣耀。但是你看这是不是说明，我们过时了呢？就是我已经觉得那太害臊。

何冰：我觉得这事其实是整个文化气氛问题，大家是否在一个礼貌的和欣赏的情绪当中。就像我们刚才谈的，每一个人都是有灵魂的，都是有内心的，你能感觉到那个气氛。如果说今天只是作秀，谁都不傻，谁都能感觉到那个温度，到底是作秀还是怎么样。

如果真诚的，是礼貌的，大家不会是孤单，否则也没办法。现在咱们就学了这么一招，走红毯，什么都走，大事小情都走红毯。可算学会了这么一本事。而且避免不了将来还得去，我也一样，您也一样。避免不了，（不然）你做宣传怎么办呢？

梁文道：我们去一个地方，一个楼盘开幕什么也走红毯。

何冰：对，都走红毯。还有一个，文涛兄下一回走红毯的时候呢，我跟您说您出现一画面，你知道吗？就是您，比如说这么宽的红毯，您在那儿走着吧，你觉得特凄凉，特孤单是吧。

窦文涛：对。

何冰：电视是反映不出来的，因为电视就这么大，你脑子里你心里头就想我就这么大，你一下就舒服了，为什么，你别忘了播出来，你就这么大。

窦文涛：他是内行。

何冰：你播出来就这么大，观众看不到你的尴尬，你知道吧，电视中有一个东西特别奇怪，就隔着一层银屏，温度没了，交流没了，你知道吗，气息没了。

窦文涛：他今天给我解了，所以现在还有人请我走吗。

梁文道：你下回走红毯。

窦文涛：现在还有人请我走，所以我为什么就讲这个舒适区，就是说今天很多事，咱们要去干呢，就觉得好像需要挣扎，经历过一番挣扎。

何冰：得客服一下自己。

窦文涛：但是呢，那天我们这个团队，有一个90后的小女生，你知道他们都很感兴趣这个问题，就是说我出去工作要涉及到跟人搞人际关系，那我能不能呆在我的舒适区里，我就不出去呢。

后来我想了想，我就发现呢其实是不可能的，为什么，因为如果你选择呆在舒适区里，你的舒适区就会逐渐缩小，你最后就会把自己退化成一个婴儿的状态。

何冰：我非常同意您的观点。

窦文涛：因为这是不进则退，比如说，文道说话不好听，我下不见他；他批评我，我也不见他；这个工作我做的觉得不适应，我很痛苦，我也不做。于是你实际上你这个舒适区不是固定的，你最后缩回到一个，你太宠着自己了，你说是不是这个道理。

何冰：而且危险意味着进步，危险有可能意味着进步，其实真的。

窦文涛：你有这例子吗？

何冰：您比如说就是我此时此刻就在录这个真人秀，这个是好多我的朋友说，瞪我半天，你疯了，你知道吧？不是的，我觉得50岁了可以做一点自己没有做过的事情了，你知道吗？因为也就这样，说实在的。

窦文涛：那丢人呢？

何冰：丢就丢呗，丢就丢呗，因为我觉得好像是那谁，有一个人告诉我一句话，对我挺有帮助，他说托尔斯泰说过一句话，说大概原文记不住，大概意思是多么伟大的作家，也不过就是在书写他个人的片面而已，你知道吧？

窦文涛：金句。

何冰：这句话绝对是让我内心松了一块，伟大的作家尚且如此，我算什么？我到这个世界上不是来演完美的，我是来经历的，经历之后也许就有进步，就干点自己没干过的事，放大胆。

窦文涛：他这个选择就是说工作，就是你要不要离开舒适区，我也跟你说一名人，你跟这个雕塑家罗丹的那个境界。

何冰：剁胳膊那个。

窦文涛：不是，就雕塑，就那个思考者，是那个罗丹吗？

梁文道：沉思者，对。

窦文涛：有一个学生写回忆录，就问罗丹就是说什么是艺术？罗丹就是说工作 ，只有工作。从你早上起来一直工作到晚上睡着，没有什么作品，没有什么名声，没有什么艺术，只是不停地工作。

何冰：说的真好。

窦文涛：只要你一直在工作。

梁文道：我觉得离开舒适区，当然我完全能够同意，比如说你要冒险，你要突破已经有的习惯，甚至是创作上的风格跟路线，这个我觉得我能够懂。

你比如说像文学上面、艺术上面，常常有一种讲法叫晚期风格。就是说有一些大作家、大音乐家，他到晚年的时候会出现一些很古怪的作品。

窦文涛：衰年变法。

窦文涛：对，就跟他壮年的时候完全不同，贝多芬，你比如说到了交响曲，写到第九号合唱，大家都觉得这是最升华了，那整个看到达到天人合一了，如何如何圆熟了，以前中国人讲越老越圆熟，可是忽然之间真的要到临死的那两三年，他的弦乐四重奏一下出现很多不和谐，很多的挣扎，那是怎么回事？

就很多老艺术家到老最后那一刹那很挣扎，要破坏掉之前的东西，你可以说是在突破它的舒适区，可是问题是。

窦文涛：有可能是搞砸了。

梁文道：对，也有可能，突破舒适区是冒险的。

窦文涛：对。

梁文道：那你当然你要不就搞车，要不就搞砸，对不对？还有一种情况，就是我想区分一下，我们怎么去辨别，什么叫做坚持原则跟不离开舒适区呢？

窦文涛：好。

梁文道：你比如说，OK，我如果比如说，我原来也不用微信，那我不用微信，你可以说我有个我的舒适区，但是假如说我之所以不做某些事，是因为我有一套价值观的判断，我觉得不能怎么做呢？那这两者的区分是不是很模糊呢？

窦文涛：我给你举个例子，好比说我们主持人有个谋生的行当，就是走穴，就是给人商家主持一个商业活动，那么碰见有人年会抽奖的，我是主持人，人家说你来抽奖，然后说窦老师这个平板电脑要让我们厂长的小姨子抽到，你待会手伸到抽奖箱的时候，那个壁上贴着，你就抽那个。

梁文道：你还真遇过这种了。

窦文涛：对，不止一次了，你比如说这个就属于触到我的底线了，我就觉得呢，但是我最后采取的办法是什么，我说这个假不能从我手里出来，我说我不能做这个事，但是我也不管你们做不做，我说不如这样，我就不抽了。

我介绍出你们厂长，他爱怎么抽是他的事，就是我不沾这个手，我觉得是我的原则吧，可是你知道我跟我很多朋友说起来，他们都觉得我这，说你傻啊，就是说你就是跟人家一个工厂，人家给你钱，你去唱个堂会，你去走个穴，这不就是个游戏吗，你配合人家抽了，这算什么呢，这算什么失节吗。

梁文道：而且他们还会告诉你说，当时场上几千人，从厂长到工人，人人都知道是那回事。

窦文涛：对，但您抽出来是有公信力的，那厂长抽出来没有公信力，他没演成啊这戏。

窦文涛：就是说我还是应该像这种情况，还是应该坚持。

许子东：你应该再加一句，你说旁边还应该贴一个抽到给我的。

窦文涛：这你就是犬儒，现在也有你做这种选择，所以说你看我现在，我的选择就是什么，这个舒适区，我最后吃了很多亏之后，我觉得比较适合我的就是什么，跨出半步。

我发现我这个前几年跨出过一大步的时候，就掉在那边了。对，跨出一大步容易扯着裆，跨出半步，对吧，保持一个对新世界（的好奇）。

何冰：基本姿势还对。

窦文涛：这是我的（选择），但是像何老师更高一筹，工作。

何冰：但是我倒觉得，我现在是为什么鼓励我，我现在是，我当然我是个胆特别小的人，但是我希望自己胆大点，还没有，你连半步都没有跨呢。

我就有时候我会这么想，你看我进北京人艺的时候，那会儿伟大的表演艺术家们，是不沾电视剧的，不沾的。

梁文道：这是原则是吗？

何冰：对，这是原则，他们总是觉得那个不叫演戏。

许子东：那是舒适区以外的。

何冰：但是到今天我想问问，你比如说我内心非常尊重的一个伟大的艺术表演家，叫吕齐先生，吕齐先生好像当时就，坚决地不拍电视剧。可是他在舞台上你知道他有多光彩吗，谁知道？我们记住的只是《编辑部故事》里边的那个老编辑。

窦文涛：他因为拍了个电视剧为人所知。

何冰：朱旭老师的《哗变》、《芭巴拉少校》你们看过吗？真的他跟宋丹丹演的，英若诚先生导的，那简直就太好了，那个萧伯纳的剧本《芭巴拉少校》，谁看过？但是我们知道他的《变脸》。

你看过他的影视，这就是危险区，我们恰恰是通过这个，他所不耻的一个危险区，给他带来的结果。我们现在有数可，董行洁先生，我们一直认为是伟大的表演艺术家，你现在有据可查的，几乎只有一部《廖仲恺》，除了他的《骆驼祥子》播音以外，没有了。

这都是新传媒，这都跟舞台没关系的，但是我觉得是不是可以这么想，就是也许去到危险区才见手艺，看能不能把这个手艺跟危险区。

许子东：开拓那个舒适区的疆界，打破这个界限。

窦文涛：还有一句话就是说，击倒对手的那一拳头，经常是你不擅长的左手打出来的，有时候还有个命，也很难说。那当然希望何冰老师这命越来越好。

梁文道：对，而且你也继续舒服下去。

窦文涛：我也就舒服。

梁文道：所以一开始他在海边游泳舒服吗，舒服，到最后还舒服吗，很舒服。

众人：哈哈哈哈。

梁文道：那就好了。

窦文涛：拍个照片舒服吗，谢谢，谢谢。

梁文道：太愉快了。

窦文涛：跟何老师聊天开心。

梁文道：好玩。

END