

鲁豫和朋友现场为“后浪”解惑

关于自律、关于年龄焦虑、关于友谊、关于爱、关于相信……日前，知名电视主持人鲁豫与她的朋友们——主持人杨澜、演员柯蓝以及武汉大学教师陈铭相聚在PageOne·北京坊书店（如图），就年轻人关心的诸多问题展开对谈，而这场对话源于鲁豫刚刚推出的新书《还是要相信》。

建议职场新人自律和坚持

《还是要相信》源于一档名为“偶遇鲁小胖”的音频节目，节目里鲁豫收到许多年轻人的提问。可不可以一个人生活？社恐患者要怎么社交？女性如何面对年龄带来的焦虑？不堪父母催婚，要为了稳定和不爱的人结婚吗？从社交、职场到情感、价值、选择，不仅是困惑你我，也是触动时代的问题。

面对提问，鲁豫从一个普通人的角度分享了自

己的成长故事、人生阅历。在众多提问回复中，她选出最有代表性的55例，反复修改、打磨，结集成这本《还是要相信》。杨澜说：“看完以后你就觉得多点儿事啊，生活还在继续着，我们每个人都可以好好地活着。”陈铭则提到这是一本特别适合伴眠的书，“很轻盈，文字很流动，色彩斑斓，很适合在睡前的时候用大概20~30分钟翻看其中几页，然后就会安然地、幸福地睡去。”

鲁豫、杨澜、柯蓝三位好友相识二三十年，三位女性都是“乘风破浪的姐姐”，都在自己的领域里做出了出色的成绩。现场，几位对谈嘉宾金句不断，温暖人心。他们首先给职场新人提出两条很重要的建议：自律和坚持。鲁豫说，她特别相信天道酬勤，你努力地做一件事情，有一天可能就会获得某种回响甚至回报，虽然一开始你可能并没有想到这些。柯



蓝说，当年自己的工作量挺大的，但也没有多少抱怨，就好好干活，首先生存下来，“不要在乎，只是去做、去做，去做总是对的。”

鲁豫说：“我这一路碰到了不少这样的狠角色，他们都极其自律。以我不同时期的的标准来看，也都极其优秀。当然，他们不仅仅因为自律而优秀，但优秀的代价之一必然是自律。”鲁豫也坦言，自律的过程并不愉悦，甚至痛苦不堪，它不会使人更自由，也不一定使人更成功，但自律会使人更接近心目中

那个最好的自己。

谈如何面对年龄焦虑问题

关于年龄焦虑同样是个热点话题。杨澜提出一个她采访时很多女性都会问的问题：你愿不愿意回到18岁？她说，自己18岁的时候对于要做什么、想要什么样的生活充满了困惑，花了这么长时间才明白想要的生活，可不想再回到那样一个焦虑的时代。她认为，所谓“70后”“80后”“90后”，年龄的界

限并不重要，它是人为加上去的，不应该受到束缚。

柯蓝则坦言，她对外界的评价并不在意，更关注的是自己，是自己的心路历程或者个人成长，“不在乎别人的定义，你就会活得更自由一点。”鲁豫说，不想回到从前不是因为焦虑，而是因为那时候对命运没有掌控力，“二十、三十、四十，不同年龄段的女性各有各的评价体系”。她说人生何必设限，她就曾经在国外遇到过60多岁的老太太做娱乐记者却生机勃勃的例子。

现场大家讨论最多的就是相信的力量。有年轻记者问：作为一个新闻人最重要的是什么？要相信什么？鲁豫坚定地说：在场。你一定要第一时间在现场，记录真实发生的；媒体一定要采用第一手资料。比如某次她演讲时，用第一人称引述了一段爱情故事，里面提到两个孩子，于是某些媒体张冠李戴，误报“鲁豫有两个孩

子”，惹出笑话。

杨澜循循善诱地说，读书和写作是让自己安静下来的事情，每个人都需要找到这样一件事，就像锚一样，让船有停靠的地方。“人生充满各种可能，有的时候我们不自觉地把自己那些可能的窗户一扇一扇关上了。我觉得要相信，你可以把它推开的。”

值得一提的是，台上的鲁豫、杨澜、柯蓝意气风发，年龄只在她们身上留下成熟的印记。她们的精神状态、身材管理，让人羡慕。三位好友都不约而同谈到生活中令人动容的美好细节。比如疫情时鲁豫对生活的安然态度，读书、思考、看老片；杨澜的女儿熬夜偷偷给她做了生日蛋糕，让她感动落泪；鲁豫还抛出不久前的一段非常好笑的经历：一次在书店，有人几乎就在她身旁议论她每天只吃三粒米……她说，显而易见这是不可能的。（据《北京晚报》）

张艺谋谍战戏《悬崖之上》定档五一

《新快报》消息 今年五一档又添一员猛将——张艺谋新片《悬崖之上》宣布4月30日上映。影片由张译、于和伟、秦海璐、朱亚文、刘浩存、倪大红、李乃文领衔主演，是张艺谋导演首次尝试的谍战题材。影片将于4月18日、4月24日、4月29日开启超前点映。

影片背景设置在冰天雪地的哈尔滨，上世纪三十年代的冰城正处于血雨腥风的谍战漩涡，无数惊心动魄的秘密战正在这里上演。故事讲述了以四位曾在苏联接受特训的共产党特工组成任务小队，回国执行代号为“乌特拉”的秘密行动。然而，他们从跳伞降落的第一刻起，就已置身于敌人布下的罗网之中。同志能否脱身，任务能否完成，雪一直下，立于“悬崖之上”的行动小组面临严峻考验。

张艺谋近年来不断挑战自我，创作精力依然旺盛，在艺术创作上涉及各种类型和题材。除现已上映口碑不俗的文艺片《一秒》外，手中更握有多部商业大片蓄势待发，将于4月30日登陆院线的《悬崖之上》便是最先上映的一部。

对于首次尝试谍战题材，张艺谋坦言：“在中国，谍战电影不多，这次碰到令我心动的剧本，希望能拍出特别感。”《悬崖之上》并非以单一英雄人物为主角，而是以群像视角生动呈现险象环生的传奇谍战故事。这也是吸引张艺谋

的地方：“在群像中把每个角色塑造好是很难的，是对导演功力的一种考验，需要面面俱到，更要画龙点睛。”影片聚焦角色在极端情况下的种种反应，对人性面对生死、面对本能的挣扎与觉醒极力进行刻画。（聂青）



张翰：35岁后做一个有格局有梦想的好演员

电视剧《若你安好便是晴天》目前正热播，剧中，张翰与徐璐的爱情戏引发观众热议。近日张翰接受采访，解读角色，分享拍摄感悟，更直言自己和剧中人物一样，对爱情有美好憧憬。

把真实的生活状态带到剧中

剧中，张翰饰演的唐明轩是时尚集团总经理，也是个有野心、有魄力的“工作狂”。他对中国传统非遗文化十分执着，着力打造高端国潮服装品牌。对于该剧着力呈现的非遗文化——苏绣，张翰在拍戏过程中感触颇深：“我们走进苏州园林，到苏绣工艺场所观摩。当我置身其中，当苏绣、园林营造的氛围呈现在徐璐所处的工作环境以及她的造型上时，我们搭戏产生了特别美妙的化学反应。”在剧中，张翰饰演的唐明轩与徐璐饰演的莫菲，也是因为对国潮服装、非遗文化的共同爱好，最终走到一起。

由于饰演的是服装行业领军者，张翰此次在造型方面做了尤其细致的设计：“剧情前期，我的穿衣

风格是意大利式简约风，polo衫搭配西装；到了剧情中后期，我的服装加入了很多中国风元素，所有西装都是为此定制的。”

因为角色与张翰年龄相仿，张翰也找到了和自己的共鸣：“我们对于未来、爱情、婚姻都有美好的憧憬。”此外，张翰也把真实的生活状态带到剧中。他在剧中会称呼王劲松（扮演唐明轩的父亲）为“老爹”，让不少观众感受新奇。他解释道：“我在生活中就会叫父亲‘老爹’，这一称呼放到剧中，会让父子关系更接地气、更亲密。我们是家人、也是朋友，无话不谈，风趣幽默。”

年过35岁心态发生了转变

不少观众发现，张翰最近两年似乎放慢了脚步，戏量没有之前大。对此张翰作出解释，“我没有浪费一天时间，一直处于工作状态。”年过35岁，张翰表示自己的心态发生了转变：“我已经不是刚出道的新人了，我会关注观众的反馈意见，但不会刻意在乎网友的评价。我很清晰



《若你安好便是晴天》热播

地知道自己接下来该做什么、真正想要什么、梦想是什么。我的人生规划不受外界任何人的影响、打扰。希望大家可以看到一个有情怀、有格局、有梦想的好演员——张翰。”

现阶段对于表演和演技有困惑吗？张翰耿直回应：“我对自己很有信心，在不同剧里，大家会看到不同的我。这些角色也在拓展我职业生涯的维度。”最近几年，张翰对于演戏也多了些领悟：“我想去创造故事、人物，完成一部作品。演员的这个职业，让我感受到整个文化行业的无限创造力。”他也逐渐摸索到成为“好演员”的路径，“基础是把角色演好，再就是在角色中渗透、传递正确的价值观”。（据新华社报道）