

拍《长安十二时辰》 都处于自我否定状态

为檀棋这个角色，热依扎足足准备了一年，“我不是一个天资聪慧的人，所以只能靠努力。”她先是读了大量关于唐朝历史、人文的书籍，又看了两遍小说，然后才看的剧本。

热依扎的父母都是知识分子，上世纪七十年代从新疆到北京求学，后来从事出版工作。“我记得很小的时候，有一天晚上跟我爸遛弯，问他怎么能把戏演好？我爸说，你没有那么丰富的人生阅历，就只能多读书，尤其是要演历史人物的时候，连那个朝代都去不了，就凭几句台词，可能会有一些观众喜欢你，但你骗不了所有人。”

而除了书籍的补给，热依扎也花费了更多时间在体能和身体塑形上。

即便如此，整个《长安十二时辰》的拍摄过程中，她仍处于一种自我怀疑和自我否定的状态。甚至在拍摄某一场戏时，她一度崩溃，“其实那场戏特简单，就是徐宾和李必说，查到此人是张小敬，然后我也说此人叫张小敬。”她觉得没演好，就跑到一个角落大哭了一场。“我觉得我在一个17岁的少年面前，没演好，太丢人了。”

现场很多人都以为热依扎是发脾气走了，“他们还问我干嘛甩脸走了，我说我没甩脸，是真控制不住情绪了，觉得当着大家的面哭更丢人，也不想影响别人。”

热依扎觉得，之前和曹盾导演合

作《海上牧云记》时演得还挺好的，现在演成这样，不但让人失望，还会被认为之前是凑巧演成那样的。

演完唯一想法 从此不再做演员

结束了檀棋的拍摄工作后，热依扎一直处于休假状态，甚至吃胖了不少，“有次在飞机上遇到一个人，他说：你好像比电视上胖，我说：对，我胖了20多斤。然后他要跟我合影，我还挺开心的。”

彼时，她觉得唯一能让自己舒服的方式就是不再做演员了。“当时都不知道《长安十二时辰》要播了，就觉得自己是一个废弃的智能机器人。”

而该剧的播出，打乱了热依扎原本的计划，“当初公司在我最困难的时候帮了我，让我接这个角色是对我的信任，戏终于要播了，我应该回馈公司一些东西。”

但她也不准备马上再开始新的工作，“一是没有遇到我喜欢的戏，还有就是觉得我性格上有缺陷。”

所谓的性格缺陷，是她认为自己的个性不适合这个行业，“我觉得大众对这个行业是有刻板印象的，努力维持一个十全十美的形象，早晚有一天会破功。”

曾经，公司也想给她塑造人设，比如性感，结果被直接拒绝了。“一个人连睡觉都保持性感，这不太可能。觉得我好那就好，不好就拉倒，你不喜欢我也没关系，我就是来演戏的，为了赚钱养家糊口。”



23岁时，热依扎出演了电视剧《甄嬛传》中的宁贵人一角，并因此被人熟知。

33岁时，她凭借《长安十二时辰》中的檀棋，摆脱了宁贵人的“枷锁”，助她完成了自己的“十年之约”。

外人看檀棋，是热依扎的新成就，而热依扎自己很清楚，檀棋是自己的救赎。

大家都在热议其唐妆铁板舞的经典场面，可她最喜欢的却是右相府棺材中求生的那场戏，因为正是那么真实的体验，让她对生死有了新的选择。

拍完《长安十二时辰》后差点放弃做演员

热依扎 对自己够狠



生活篇

异域外形 被老师过早定义

作为新疆人，热依扎在北京出生、北京长大，三十多年前来自北京的外地常住人口并不是很多，更别说是这么明显的异域长相，让她从小就容易受到特别的关注。

15岁那年，她成了平面模特，拍过杂志封面，也拍过广告，“那会儿杂志很火，有人喜欢你，也有人嫉妒你。”

她也曾因为自己非黑即白的性格，遭遇过校园霸凌，“在学校我都是低着头，沿着墙边走的那种，一点都不想让别人关注到我，也不想惹事。当然，事来了我也不怕。”

即便是后来到了北京电影学院，热依扎依旧因为自己的相貌而过早被老师定义。“有个老师跟我说，你以后可能不会有什么角色‘出来’，但我们还是觉得你有天资，所以把你留在这儿上学。”听到这话时，热依扎心里特难过，她和老师说：“没事，咱十年后看。”

十年后，热依扎再次遇到了那位老师，那个时候《甄嬛传》播出没多久，她问老师觉得自己行不行，“老师也挺尴尬的，说还行！还行！”

不和外人争 只和自己较劲

热依扎好像一个矛盾体，讲究随缘，“我从来不会跟别人争。”就连长大后去试戏，她都是躲在角落里不说话的，那种，“我就想着完成任务，赶快走。”

但跟自己较起劲来又特别认真，“比如别人要是说一句我不行，我就必须把这件事做好。”热依扎的哥哥从小就属于高智商人群，“特别聪明，所以我爸妈就狠抓他学习，每天回家写作业都陪着。”

有一次，妈妈跟热依扎说：“你哥以后肯定是要考大学的，你就不用学

习那么好了。”

就是因为这么一句话，她默默跟自己较上了劲儿，“就从吃饭这件事上来体现吧，我哥吃多少米饭，我也必须吃多少，虽然他是男生，还比我大五岁。结果，到了小学四年级时，我把自己吃成了一个胖子。”

长大后，和妈妈聊天她才知道，一切都是误解，“我妈说她可能汉语表达能力不是那么好，她的原意是，她也是女人，知道女人一生会有多辛苦，我哥是男人，自然更要强一点，我希望我一辈子不用有多大成就，只要快乐就好。”

生活中就是个懒人

热依扎曾演过一个海上救护员的角色，剧本上有个镜头是脱掉衣服，露出肚子上的腹肌，读到这场戏时，她默默看了看自己的肚子，然后问：“这个能画对吧？”后来她一想，还是练吧，“毕竟生活里，我完全不会去做这样的事”。

于是，她开始每天锻炼2小时，严格控制饮食，终于练出了腹肌，结果拍摄时这场戏被删了。“不过我觉得也还好，起码当时游泳什么的都学会了。演戏就是这样，你觉得可以骗过所有人，但你骗不了自己。”

“我是个很懒的人，除了为演戏健身，完全不想动。”

所以懒到如此程度的她，日常生活中都是靠外卖为生，“我特享受我妈在家的日子”。

不过她说自己原来也做过饭，还一度沉迷养生，每天给自己煲汤，直到胖了15斤，“我哥说我特像动画片里面的巫婆，天天给自己熬长生不老药”。说到做得拿手的，她想了想说：“方便面？而且，我有个技能，煮饺子从来不会破！”

据《新京报》报道

