

参演电视剧《沙尘暴》的张佳宁： 流量时代，做一个“剧抛脸”



访谈室里，张佳宁笑着坐在沙发上，黑西装、白衬衫，发尾带着俏皮的弧度——让人很难将眼前的女孩与《沙尘暴》里形容枯槁、眼神破碎的刘盈盈联系起来。

而当话题落在角色上时，她的语调忽然沉寂下来。距离电视剧《沙尘暴》杀青已过去许久，但那个在漫天黄沙中踽踽独行的西北女人，似乎还固执地栖息在她的眼波深处。

“她这辈子不容易”

《沙尘暴》的底色，带着大西北特有的苍凉——

在西北边陲小镇“库鲁县”，随着一桩旧案被重查，搅局的骗子、撒谎的真凶、复仇的牺牲者交织出的不安，犹如一场沙尘暴笼罩于小镇之上。

精妙缜密的悬疑建构、厚重浓郁的地域描摹、细腻生动的人性刻画，使《沙尘暴》赢得观众广泛好评，以8.1的豆瓣评分获2025年截至目前悬疑题材剧集最高分。而在这段暗流汹涌的追凶故事中，张佳宁饰演的“刘盈盈”是纯粹的牺牲者。

“他们给了我一个这样的剧本，然后我见了两次导演，第一次是见面，第二次是试戏。导演想看看我能不能接住这个复杂的人物，毕竟刘盈盈的人生太沉重了，她的每一步都是在泥沼里挣扎。”

接到《沙尘暴》剧本时，张佳宁正处于一个渴望突破的阶段。她轻描淡写地带过争取的过程，却在提到角色时眼神一亮——“坠落、隐忍、反抗”，那个世俗定义中“不合格”的母亲，就这样在演员与角色的双向选择中诞生了。

她是刘三成的养女，又被称为“交换”嫁给王良。从明媚少女到被生活碾碎的西北母亲，角色转变不是线性的崩塌，而是命运巨石反复捶打后的重构。

“这种破碎感本身就是角色的一部分”，说起刘盈盈，张佳宁眼底泛起复杂情绪：“我活在她的世界里不到三个月，却仿佛过完她支离破碎的一

生。她太值得人怜惜了，这辈子太不容易。”

让角色从文字走向现实，需要内外兼修。外在的改变是直观的：添上法令纹和泪沟，长发涂白，穿上皱巴巴的衣衫。“之前定妆的时候发型还挺好的，后来每天就是我自己随手一扎，因为生完孩子，被骗了以后的她就完全不在乎外表了。”

相比外在，内在的重塑则更为艰难。刘盈盈的“隐忍”与“反抗”像一对矛盾的双生子，在她体内撕扯。印象最深的是“女儿去世”的那场戏。拍摄时，她和导演尝试了多种演绎方式，最后选了最克制的一条。

“那场戏我纠结了很久。”她倾身向前，仿佛又置身于医院长廊的阴冷中。刘盈盈不是传统意义上的母亲，甚至有点“不合格”。最初张佳宁尝试用母性的悲痛去演绎，却总觉得隔了一层纱。

“后来我突然意识到，她首先是一个被生活摧毁的女人，然后才是母亲。最终选择了站在刘盈盈的角度去演的这场戏，而不是一个女人、一个母亲。”

撑起一把“小透明伞”

《沙尘暴》播出后，原生家庭的话题随剧情发酵。“刘盈盈”习惯性自我牺牲的成长轨迹，让张佳宁深有感触。

“原生家庭确实会在很多方面塑造一个人，比如刘盈盈这个角色，原生家庭让她形成了习惯性付出的性格。但影响有多大，关键还是看一个人长大后如何建立自己的三观。既然发现了自己被影响，是不是就可以试着去弱化它？是不是就有机会‘自救’？”

外界总说张佳宁有“反差感”：长相甜美，骨子里却藏着一股不服输的韧劲，这种评价让她莞尔。

“我是离异家庭长大的，很小的时候父母就分开了。但也正因如此，很早就学会了靠自己撑伞。”她用“小透明伞”形容这种自我保护。不华丽，也

不够大，但至少能挡住直接砸下来的雨。

有一天在医院拍摄时，某种特殊灯光导致剧组多人眼睛受损，张佳宁的情况尤为严重。那天她和搭档王铮恰好有大量哭戏，红肿的眼睛几乎无法睁开，生理性泪水不受控地冲刷着视线，最后不得不去急诊。

“那天哭戏多，眼睛睁不开，红肿，去了急诊。剧组很多人都有症状，只是我比较严重。当下很害怕，因为怎么就睁不开眼睛了。但大家一起演戏的氛围很好，现在回想起来还是开心的。”

“每个角色都是一次成长，拍完后都会有进步，就像你写稿子，每篇都有新体会。”

顶着娃娃脸闯入影视圈，张佳宁曾“不被看好”。学生时代为争取角色晨跑练气息，出道初期带着健身餐蹲剧组瘦出下颌线，她努力打破“演不了职场女性”的质疑。从《知否知否应是绿肥红瘦》里没心眼的如兰到《沙尘暴》中压抑的刘盈盈，每个角色都是时光馈赠的缘分。

网友屡屡热议：如兰是不是“恋爱脑”？张佳宁笑答：“确实有点！但我演时就抓住一个重点——简单可爱！”她特意把台词带点“傻气”，用直白演绎如兰的娇憨。

至于本人恋爱观——“因为我已经不是如兰那个年纪

了，没有办法像她一样那么‘恋爱脑’了。已经长大了，会分辨了。”

这份清醒同样投射在身材管理上。“没有无痛减肥，一定得饿，你要运动加稍微节食，节制一点，不能不付出，要不然肯定瘦不下来。我已经习惯了控制饮食，对我来说这已经是生活的一部分了。”

张佳宁笑称自己是“易胖”体质：“大家也看到我刚出道的时候有多胖，确实是很努力瘦下来的。这不算是演员自我修养的一部分，但的确有很多对身材有要求的角色需要演。”

当然，“保持身材很重要，增肥也能接受，遇到我很爱的角色，为什么不去努力呢？”

交给时间，交给自己

“19岁那年我演《媳妇的美好时代》，就演‘媳妇’了。后来和张译老师也演过夫妻，一直在演年代戏，就没有演过校园剧。”

人行这16年，若将时光往回拉，一些“冷知识”让人会心一笑——张佳宁曾与沙溢在戏中搭档演过情侣。提起这些，她眼里闪烁着狡黠：“沙溢老师很帅啊，现在减肥更帅呀。我们俩演戏的时候沙溢老师也真的很帅，‘白展堂’非常帅。”

那些年里，年代戏与生活剧构成了张佳宁的主舞台。彼

时的她尚未褪去学生气，却已踏入家长里短与烟火人间。直到《一闪一闪亮星星》播出，灵动可爱的“林北星”才让观众恍然发现：原来张佳宁也能演出少女的青春悸动。

“《一闪一闪亮星星》算是我第一个校园剧。一开始出来就拍正剧，可能后边演校园剧大家还觉得有点奇怪。”

那些在不同剧组流转的日夜，让张佳宁收获了一种轻盈的洒脱感。谈及未来，她没有豪言壮语，只说想尝试更多“不像张佳宁”的角色。哪怕是反派，哪怕需要增肥、扮丑，只要角色有“嚼劲”，她就愿意去挑战。

“观众说我‘剧抛脸’，其实是最高级的夸奖——说明他们记住的是角色，而不是我本人。”

表演从来不是一场自证，而是与观众共同完成的对话——角色立住了，对话才有了意义。而当被问及“如何区分观众评价中的噪音与建议”，她亦回答干脆。

“喜欢我就感谢，建议我可以不采纳。怎么可能被所有人喜欢？尊重他们的感受，也不必苛责自己。”

“演戏是我的爱好，拍了16年戏，为喜欢的职业已经努力16年，觉得自己挺厉害的。当然有过内核不稳的时候，但都会过去，交给时间，交给自己。”

据中新网

爱我沧州，相约运河

盐山县第七中学八年级四班 王佳暖

踏上沧州的土地，这座以“武术之乡、杂技摇篮”闻名的古城，像一本厚重的史书在我眼前徐徐展开。为期两天一夜的研学之旅，不仅让我触摸到燕赵大地的千年文脉，更以鲜活的实践体验让课本上的文字化作了生动的记忆。

踏入沧州园博园，像进入了一座传统与现代交融的园林艺术宝库。漫步其中，我惊叹于各城市展园巧妙融合地域与园林美学，亭台楼阁、假山池沼、花草树木错落有致。

在中国大运河非物质文化遗产展示馆，穿越时空领略大运河沿线千年的非遗魅力，馆内丰富的展品和生动的展示，让我对剪纸、

木雕、活字印刷等传统技艺有了更深的认识。

我将香料碾碎、混合，装入精心挑选的香囊袋中。淡雅的香气便弥漫开来，让我体会到传统香道文化的韵味。制作簪子同样难忘，当亲手制作的簪子手中呈现，更让我对传统手工艺的精湛技艺钦佩不已。

最让人热血沸腾的当数舞狮舞龙杂技表演啦，演员们矫健的身姿、默契的配合，将舞狮舞龙的灵动与威武展现得淋漓尽致，赢得阵阵喝彩。

这次沧州研学，是一场充满惊喜与收获的非遗探索之旅。未来，我希望能有更多机会深入体验非遗文化，让这些珍贵的传统文化瑰宝在新时代绽放出更加耀眼的光芒。

（指导老师 户寒清）

踏访运河，舞龙研学共成长

盐山县第六中学七年级十八班 王佳馨

运河，是流淌千年的历史长河，承载着无数的故事与记忆。大运河孕育了无数生命，在运河周围也产生了很多非遗文化，例如：沙画、鲁班锁、香囊等。

在沧州的研学过程中，我受益颇多，了解了大运河的历史文化，体验了舞龙以及非遗文化的魅力。

我们研学的第一站是体验舞龙。走进一个小广场，它的前面是朗吟楼，两侧是走廊，周围有石墩子围着，这边是我们的老师，带着小喇叭。我们坐在朗吟楼前的台阶上跃跃欲试，希望自己第一个到达龙的旁边。老师讲完后，一声令下，我们如同离弦之箭一样飞了过去，拿到自己想要的部分。老师教了我们三个动作。

熟悉了一下动作，老师让我们先试着跑一圈，打开音乐，龙头开始摆动，龙身也随着晃动，但我们没有想到，我们龙的各个部位仿佛自己有意愿一样，一点也不协调。音乐一停，台阶上的同学哄然大笑，老师告诉我们，舞龙是一个整体，每一个部位都不可分割，更需要团结。

音乐响起，我们开始摆动龙头和龙身，龙头往哪个方向走，龙身就往哪个方向走，十分壮观，我们甚至还尝试了八字舞龙法，非常成功，手里的龙仿佛活了起来。从这一次研学中，我们学到了团结，让我们一起走进大美沧州，相约运河吧。

（指导老师 胡海玲）