

一名演员的修炼之路，通往演技派还是偶像派？成为一名演员，要做潮流中的顶流，还是厚积薄发的艺术家？

“做演员有很多种路，我的路，就是做好一名演员。”

沈浩的目标很明确，他一直在选择“对的”影视朋友圈，选“对的戏”；试图在饰演不同角色的经历中，打磨演技。“拍好的戏，演好的角色。我想，我能成为一名好演员。”



沈浩在不同的影视剧中塑造了个性鲜明的多个角色。

# 在不同的角色里塑造个性 在好的朋友圈里提升素养 沈浩：成为一名好演员

## 1 学演戏与学会演戏

沈浩的微信昵称是“沈浩来了”，直爽的青岛小哥的气息。“我终于能回青岛拍戏了。”秋高气爽的日子里，他与新剧组一起扎进了东方影都的摄影棚，此时，他出演的大戏《麓山之歌》正在央视热播，青岛的朋友们在网络热情点赞，“又见沈浩”。沈浩饰演的张彬在戏中很有层次感，尤其是后期“黑化”很考验演技，对于自己的出演，沈浩还是比较满意的。“我的擅长就是演戏。”

说这话的沈浩很有底气。虽然他没有成立自己的工作室，也一直没有一部大主角的戏，但是他饰演的每一个角色，都能让观众记得，并且让合作的导演可以在下一部戏中想到“哪个角色适合沈浩。”这是对沈浩演技的一种肯定。

1988年沈浩出生于青岛，“小时候长得好看”的他极具艺术天赋且经常是学校舞台上的主角。“我喜欢站在舞台的感觉。”这份喜欢，让他在高考的时候选择去试试考表演专业，没想到还真的考上了北京电影学院表演系本科。说起当年得知被录取时的“惊喜”，沈浩还会两眼有光。这份“不可置信”背后大概就是天赋与机缘，让沈浩站在了“成为一名好演员”的起跑线上。

大学四年，沈浩成绩蛮好，却没有在毕业后成为职业演员，而是“听妈妈的话”去考了编剧，成为煤矿文工团的正式一员。打打杂、跑跑龙套，甚至扮演一棵大树的日子，并没有让沈浩气馁，反而打开了他表演的另一扇门。“在文工团演话剧对我帮助巨大。”电影学院里学的是镜头表演，就好比写文章，电影学院教的是写一段，话剧教的是写一篇文章。“演话剧就是给你个框架，让你填词，你自己来创作这个角色。”此时，沈浩在北影的同班同学有的已经成了明星，而沈浩并没有着急，甚至还当起了“沈老师”，教起了表演，他在心中有了一套自己的“戏路”。

## 2 选角色而不是被角色定义

很多观众认识沈浩，是从“兵哥哥”的形象开始的。2011年的《激战江南》是沈浩第一部正式参演的作品，他成功塑造了一个阳光硬朗的兵哥哥。此后军旅题材剧一部部向他递出了橄榄枝，而他也在雷同的角色里发掘不同的亮点，以此来提升演技。

演员再怎么演，都只是一个载体，“拿着你自己的载体与角色的特点糅合，用来塑造角色。”他自认为有硬汉的一面，有比较逗的一面，有比较朴实的一面……“如何把自己的特点放进角色里，又把角色的特点放在你自己身上，这就是演员的创作。”

沈浩最初把“硬汉”的一面给了军旅



沈浩畅谈一个演员的成长。王雷 摄

题材剧，其他各种性格的沈浩，在后来不同的角色里慢慢展现出来。《功勋》之《能文能武李延年》在战火中书写战斗日记的王毓文，古装爆款《赘婿》里背叛主人的“坏人”席掌柜，都市热剧《女心理师》里的絮叨警察金涛，央视大戏《麓山之歌》里正邪转换的张彬……近几年来，沈浩的角色越来越多样，带给观众一个又一个不同的惊喜。

“我目前最喜欢的角色还是席掌柜，亦正亦邪。”通过变化来反映角色的曲折变化，这是沈浩作为演员的自我修炼的诀窍。而看到对的角色就坚持去争取，则是沈浩在镜头之外的原则，“现在想起来，最难的角色是《女心理师》里的警察。”这个“难”，是沈浩再三去跟导演柯汶利的毛遂自荐。“最初导演认为我不太适合这个角色。”沈浩认为自己能演，就是这份坚持，让他成功出演，后来成为柯汶利眼中的好演员。如今沈浩特别想尝试喜剧。“喜剧表演难度高，喜剧氛围也有很多种。”沈浩希望把自己逗的一面在喜剧里表现出来，展现一个演员的个人魅力。

人为什么要沉淀？演员为什么要在不同的角色中沉淀？沈浩说，回头看自己刚刚踏入影视圈的照片，状态就像小孩子，脸上干干净净，而现在镜头里则是一个丰富的自己，一个经过沉淀的演员。

## 3 通往艺术家之路的种种

为什么要成为好演员、成为艺术家？思考这个问题的前提是想明白人为什么活着？工作的目的又是什么？沈浩喜欢的明星演员，比如莱昂纳多，会不断做公益，“演员价值的体现，就是你能给他人带来什么价值。”

这些年拍戏的经历，让沈浩看到了很多好演员，比如在拍摄一个综艺节目时遇到的何勇，何勇会在收工的时候第一时间赶回家为家人做饭，“我觉得演员再大的腕儿，首先你是个人，只有干人事、吃人饭、说人话，才能成就高度。”

“重要的是你身边的朋友是谁！”沈浩一再强调朋友圈的重要性。曾经他也在社交与拍戏的时间拉锯中迷茫过，是否非要通过社交来构建影视资源？后来，他发现只要在对的圈子里，跟对团队去成长，没必要浪费时间去社交，不如健身、读书、看片，丰富自己。

在《麓山之歌》之前，他已经跟毛卫宁导演合作多次，沈浩非常佩服毛卫宁导演眼光的“独到”。“他的剧组里，都是正能量。”跟圈里圈外的有高度的人交往，借鉴别人的眼界，提升自我，这是一个好演员应该走的路子。

一部剧一个命，一个演员一个命。在影视圈里，有时候的确需要机缘。在沈浩看来，以后好戏、正剧会越来越多，影视圈也会大浪淘沙，这种环境会让演员有更好的发展机会。“我一定会成为好演员！”

