

听听“一位戏剧演员的自我修养”，青年演员窦进： 学习爱，接受爱，拥抱爱，传递爱

Z世代文化报告

9年之间，从曾经被大学的台词老师戏称是班里的“木头”，到如今在《曾经如是》《暗恋桃花源》《宝岛一村》等多部戏剧中挑起主角，与金士杰、郑佩佩、刘雪华、郝蕾、樊光耀、倪妮等表演前辈同台过招。对青年戏剧演员窦进来说，走出校门开始，这9年充满了幸运，但是真正配得起这份幸运的是一步一个脚印，“吃”下每一个角色。机会来临时，接得住招，保持不断向前的信念感。本期“Z世代文化报告”对话青年演员窦进，听听“一位戏剧演员的自我修养”，一起复盘2024，展望2025。

青年报记者 冷梅

与上剧场结缘，一步步历练成长

“我算是一步一个脚印这样走过来的，从最初可能只有一句话台词的角色，到后面每隔一段时间，赖老师看着我们成长，每吃下一个角色，沉淀了一阵子，他就会给你一个新的角色。每一次都是新的挑战，但吃下了它就变成了机遇。”

青年报：你的剧场经验从零开始，当初怎么会和上剧场结缘？

窦进：2015年，上剧场落成，那一年我刚毕业，和同学一起坐高铁从南京来上剧场面试，很幸运，能成为赖声川老师的第一批签约演员。

青年报：表演的起点就是和戏剧大师展开合作，是不是成长的速度更快一些？

窦进：我第一次登台是在2015年12月上剧场的开幕大戏《在那遥远的星球一粒沙》。我在剧中饰演的角色是“搬沙子的人”，只有一句台词。但这是我

人生节点上非常重大的一次机会，在毕业之际就能得到一位非常知名且有实力的导演青睐，在他手底下学习表演。这样的起点当然是高的，成长的速度也很快。

青年报：整个历练的过程，机遇和挑战有哪些？

窦进：对我来说，角色的最大挑战其实是在2019年，那时我第一次接到一个大主角，话剧《曾经如是》里的说书人JJ这个角色，她的台词非常长，当时所有人都下不了场了，只有一束光在黑暗中打到我身上。我要一个人

在台上说大段独白，我心里感到非常孤独，一度站在黑暗中有一种恐惧感。

这部戏是时长6个小时的大戏，剧中又是和郝蕾老师这样非常优秀且有实力的演员合作，我的心理压力非常大，这部戏让我印象深刻。当我把这个角色拿下来之后，我演戏的体量就被撑开了。之后就接到了《暗恋桃花源》云之凡、《宝岛一村》冷如云、《如梦之梦》顾香兰、《幺幺洞捌》舒彤等一系列主角。我很感恩赖老师愿意相信我，把那些很重要的角色交给我去完成。

最难忘的角色，也是最生动的一课

“在那一场戏中，站在舞台上，我突然发现自己可以不在乎技能技巧。那一刻，我知道跟她告别之后，可能一辈子不见，我心中有万般无奈和悲伤绝望，以及那么一丝希望奔涌而出。”

青年报：在近年来的舞台作品中，你个人最喜欢哪一部戏里的角色，原因为何？

窦进：顾香兰是所有戏当中我最喜欢的一个角色。在《如梦之梦》中她是由三个演员组合完成的一个角色。三位演员要去观察对方，找到三个人之间的一个连接。我们三个人几乎不同台，不同时间段，一起饰演顾香兰的不同年龄段。有一条隐隐的连接线放在我们心中，这样才有可能让观众相信三个演员所诠释的是同一个人。

顾香兰，对我表演生涯产生了非常大的影响。我本身是一个悟性比较差的学生，我经常说自己从零开始，在赖老师手下慢慢成长。上大学时，我怎么也学不明白表演，被台词老师戏称是班里的“木头”。可能因为生活一直都比较单一，所以我很难立刻与角色共情。但我很幸运，被赖老师挑到了上剧场，所以硬着头皮也要上。

于是，我的表演就是在实战当中积累经验，通过一场一场演出去成长。同龄人演得比我好，我就去看人家怎么演，他为什么可以演得这么好。从模仿开始，再到分析他们的心理动机，舞台上角色的心理动机，他的一条行



动线是为什么？一点一滴去磨炼演技。这9年当中，我非常努力去做准确表达情感的功课。

拿到“顾香兰”这个角色，也非常巧合。当时这个角色的第一人选身体不适，我临危受命。那时距离演出只剩半个月时间了。我记得就在总监室，赖老师和我：“希望你来演顾香兰。”我说：“老师，您是认真的吗？”赖老师说：“你不要害怕，你已经长大了。”

那一刻，我眼泪都要下来了。我没想到，老师这些年一直关注着我的成长和变化。现在回想起来，当时也有不少质疑的声音。不是那种恶意的质疑，而是一种担心，担心我能不能行，

这么大一个角色，这么重要的一个IP，我能不能撑得住？但我那时没有太在意，一心就想着赶快把这个角色拿下，至少60分我要拿到，我要对得起观众，我要对得起老师对我的信任。

话剧舞台，表演的技能技巧非常重要。演员可以通过技巧去弥补情感状态的缺失。这些年里，我经常在用技能技巧去演戏。但作为“顾兰香”站在舞台上时，我突然发现自己放下了技能技巧。当时，我看着剧中“妈妈”十里红，我知道跟她告别之后，可能一辈子不见。于是，站在舞台上，我心中有万般无奈和悲伤、绝望，以及那么一丝希望奔涌而出。



青年演员窦进。

本版均为受访者供图

在学习表演中，学会接受爱

“我觉得表演一定程度上救了我的命。为了演好戏，我开始改变，慢慢去接受爱；才发现周围都是爱，充满了温暖，我要把这些爱呈现在舞台上。”

青年报：主演《如梦之梦》这样的超体量大戏，有哪些表演方面和人生方面的感悟？

窦进：我觉得表演一定程度上救了我的命。我其实很容易内耗，比较内向，不知道如何跟大家相处。小的时候，感觉大家可能不太喜欢我，我就想着既然如此，那我不去爱大家，也不去爱这个世界。这样很酷！学了表演以后，我才发现，这是我性格当中很大的问题。因为如果心中没有爱，就无法与角色共情，更没办法把人物的情感能量传递给观众。为了演好戏，我开始改变，慢慢去接受爱；才发现周围都是爱，充满了温暖，我要把这些爱呈现在舞台上。

青年报：逐渐在舞台上挑起重担，如何看待成长？

窦进：这些年我很努力，不光在舞台上，也在我的生活当中。我列了一个非常详细的清单，去改变和提升自己的竞争力，提升演技。这个计划从形体到台词，包括学乐器、健身、减重，也包括戴牙套矫正牙齿，这些努力让我对自己有了信心。

青年报：作为赖老师手把手带大的上剧院成员，你从赖老师和丁乃竺老师身上学到了哪些？

窦进：赖老师和丁姐都是非常温暖有力量的人，只要待在他们身边，就能感受到稳定的能量。我从赖老师身上学到了非常重要的一点，就是演员也要顾及

整个戏剧的大节奏。创作中赖老师通常在全局可以把控之下，会给予演员充分的创作空间。演员可以自己尽情地设计自己的表演节奏，只要不影响整部剧的大节奏。从中，我学到不但要关注自己角色的小节奏，也要关注整部戏的大节奏。

青年报：作为Z世代的文艺工作者，如何去传承和发扬中国传统文化？

窦进：首先我觉得Z世代的文艺工作者们非常有热情，他们对文化的多元性、包容度很高，很容易去理解和接纳。戏剧本身就是一个非常好地去发扬我们中国传统文化的方式，我相信在未来会有更多好的舞台形式，好的舞台作品出现，有更多的舞台创作者，年轻的Z世代进入戏剧行业，这本身就是在发扬我们的中华优秀传统文化，这一点值得期待，也让我很兴奋。

青年报：能不能用几个关键词来总结2024年？

窦进：今年是我激情的、亢奋的，不断往前冲的一年，因为今年我演了很多新角色。新的事情，新的角色，新的挑战，我都很喜欢。站在2024年年末，我给自己的寄语以及对明年的期许就是要沉淀，在不断地往前冲的过程中思考，让自己的肩膀能落下更多爱与责任，让自己变得有质感，不要轻飘飘地往前冲，能够更有实力地往前冲。