

从厨师到网红歌手再到主演 刘宇宁与角色“适配度满分”



刘宇宁饰演蒋俊豪

“无需凭借谁的光。自己就是那道光。”倘若用一句话来形容电视剧《做自己的光》中的角色蒋俊豪，也许这句话就是最合适的。镜头中，他一出场就是以“悲催讨债人”的形象存在，为了追回自己的钱费尽心思。可随着剧情的展开，他虽事业坎坷却重情重义，处境不佳又依然坚守本心，让观众看到了这个人物身上饱满的生命力和积极的人生态度。而这个人物身上的曲折经历，也与出演者，从厨师专业出身，一路“逆袭”成为专业歌手、演员的刘宇宁，有着某种程度的“不谋而合”。

近日，电视剧《做自己的光》收官，刘宇宁饰演善良、仗义的蒋俊豪，与刘涛饰演的何欢上演了一出“姐弟恋”。这是刘宇宁首次出演都市时装剧，在接受华西都市报、封面新闻记者采访时，他坦言本就压力巨大，又与成熟专业的演员刘涛搭档，更觉得紧张。而在扮演蒋俊豪的过程中，从角色身上，刘宇宁似乎也能窥见曾经不断努力的自己。“我相信这个世界上有很多人都非常努力，我可能不是最努力的那一个，但是我一直在坚持自己的梦想。”



刘宇宁与刘涛剧中上演“姐弟恋”。

本色出演剧中角色 过往所学让镜头展现更专业

腰间系着深色围裙，面对镜头有条不紊地洗菜、切菜，熟练地颠勺炒菜……当刘宇宁出现在电视剧《做自己的光》中时，不再是古装剧中风度翩翩的世家公子，也不是武侠剧中身手了得的侠士，而是身穿厨师服的网络主播。

近几年，刘宇宁除了歌手之外，更多了“演员”这一重身份，他是《长歌行》里冷酷狠辣的皓都，是《安乐传》里悲惨暗黑的洛铭西，也是《说英雄谁是英雄》中亦正亦邪的白愁飞……但在《做自己的光》中以现代都市的形象与观众见面，对刘宇宁来说还是第一次。

“现代剧对我来说更难一些，刚开机的时候也是调整了一段时间。”刘宇宁坦言，古装剧由于有服装、造型的助力，会更容易让观众投入到角色中去，更快地消除演员和角色间的隔阂。但时装剧如果也去刻意地演的话，观众就会觉得没那么自然，没那么生活。“每个行业都是熟能生巧的，现阶段对我来说，我也只是刚刚好能完成蒋俊豪这个角色，如果要做到游刃有余，还需要更多适应的过程。”刘宇宁说。

剧中，刘宇宁饰演的蒋俊豪原本是一位餐厅老板，由于欧凯歌的突然失踪，导致他欠下不少债务，最终餐厅只

能被迫关停。为了还债，蒋俊豪转型当起了网络主播，他的人生也因此发生了很大的改变。众所周知，刘宇宁也是厨师专业出身，而后“转战”短视频，在直播间唱歌并随之爆红。从厨师到主播，刘宇宁本色出演蒋俊豪，相似的经历让他直呼“适配度满分”。

这次以演员的身份重新回到灶台前，也给刘宇宁带来了新奇的体验。他透露，由于工作繁忙，他其实已经很久没有好好给自己做顿饭了，“在家做得最多的就是方便面”，刘宇宁笑称。因此，这一次能在剧中重新拿起熟悉的炒勺，让他倍感亲切。“剧里面那些炒菜的戏，都是我自己上阵的，能以过往所学让镜头中展现出来的东西更专业，感觉还挺好的。”刘宇宁说。

感谢刘涛戏里戏外帮助 整个对手戏非常轻松诙谐

在《做自己的光》中，刘涛与刘宇宁的“年下”组合成了吸引观众的一大看点。剧情中，蒋俊豪刚开始虽然“强行”住进刘涛饰演的何欢家中，监督这位“债主”不要欠债跑路，但之后，却不知不觉肩负起照料何欢孩子的事务，还不断疏导她的情绪，用始终积极阳光、充满正能量的态度，来帮助和温暖跌入人生低谷的何欢。于是，在相处过程中，

两人也是情愫暗生。

谈到如何去适应这一角色，刘宇宁在采访中几次三番感谢刘涛的帮助。“我们是第一次合作，我又是第一次演时装剧，说实话压力非常大。”而刘涛似乎也看出了刘宇宁的拘谨和紧张，常常在拍摄完成之后约着他俩和导演、编剧一起吃饭，“聊聊戏，聊聊生活，让我能尽快放松下来，真的很感谢涛姐。”

戏外，刘涛如姐姐般照顾着刘宇宁；戏里，刘涛作为专业、成熟的演员，也在表演上给了他许多帮助。刘宇宁表示，剧中很多场戏都是他和刘涛现场即兴发挥的，“包括人物关系和台词，都是现场对出来的。涛姐是非常优秀的演员，常常有灵光一现的发挥，我们互相也都能接住对方的梗，所以整个对手戏看起来非常轻松、诙谐。”

只是个普通人的蒋俊豪，在正是打拼事业的年纪，遭遇了存款被骗和梦想破灭的双重打击。重压之下，却没有自暴自弃，而是凭借努力，一步步重新实现了自己的梦想。蒋俊豪的经历，也是当下无数努力拼搏向前的都市人的缩影，不少观众能从其身上窥见自己的影子。也许，对于扮演者刘宇宁而言也是这样。

从灶台前的厨师到小有名气的网红歌手，再到专业的歌手、演员，从刘宇宁的演艺生涯中不难看到，他数次转换赛道，完成了令人惊讶的蜕变。谈起走红的经历，刘宇宁笑着表示，“要感谢命运，更要感谢自己曾经的坚守。”

“我相信这个世界上有很多人都是非常努力，我可能不是最努力的那一个，但是我一直在坚持自己的梦想。当然，我也非常幸运，有那么多人喜欢我、支持我，这是我永恒的动力。”刘宇宁说，正因为过去自己的这些经历，也让他对这部剧的名字“做自己的光”有着更深的共鸣，“我是一个内心自我认同感很强的人。我会不断地承认自己，告诉自己‘你很棒’‘你可以做得更好’，心里一直有这道光，你最终就会成为那道光。”

华西都市报-封面新闻记者 李雨心 实习生 吴松芝

生活服务广告 广告咨询 028-86969860 86969966 独家代理：四川欣闻报刊发行有限责任公司 收费：70元/行/天，每行13个字 代办点 锦江区 84545086 金牛区 83171377 红星路 86925677 眉山市 38111121 邛崃 88748235 简阳市 18030870828 寻找全省 业务代理 阆中 15681062088 雅安传承 15261268866

公告
江建国(男,510102195701068413),2015年03月24日承租我中心位于锦江区静祥街58号东城美地8栋1单元3楼09号保障性住房,于2016年12月17日死亡。
周福贞(女,51010219630911466X),2014年12月02日承租我中心位于锦江区静祥街58号东城美地7栋1单元2楼12号保障性住房,于2023年01月29日死亡。
付华琼(女,510102196302084701),2014年12月19日承租我中心位于锦江区静祥街58号东城美地6栋1单元7楼04号保障性住房,于2022年3月12日死亡。
张俊(男,510102196505092875),2014年12月19日承租我中心位于锦江区静祥街58号东城美地6栋1单元34楼05号保障性住房,于2022年01月02日死亡。
李春文(男,510102196909170294),2014年12月01日承租我中心位于锦江区静祥街58号东城美地6栋1单元19楼07号保障性住房,于2021年07月04日死亡。
石全(男,510103196211074870),2022年10月10日承租我中心位于成华区西林街一号慧苑1栋2单元15楼7号保障性住房,于2023年3月13日死亡。
邹学文(男,51010219660

9125336),2015年10月24日承租我中心位于锦江区红瓦树街77号海棠佳苑11栋1单元4楼8号保障性住房,于2019年6月19日死亡。
胡兴国(男,510111197006303915),2020年8月8日承租我中心位于成华区天鹏一路133号胜天新苑7栋1单元18楼12号保障性住房,于2023年4月7日死亡。
戴兴全(男,510107195604270873),2018年4月2日承租我中心位于锦江区合欢树街538号紫气东来5栋3单元17楼3号保障性住房,于2022年11月7日死亡。
郭川(男,510102197102181878),2019年10月9日承租我中心位于锦江区合欢树街538号紫气东来5栋1单元18楼1号保障性住房,于2022年4月14日死亡。
王相均(男,510102196308172112),2022年3月9日承租我中心位于锦江区合欢树街538号紫气东来5栋2单元11楼4号保障性住房,于2022年7月23日死亡。
赖长明(男,510102195209022878),2020年7月1日承租我中心位于锦江区合欢树街538号紫气东来5栋2单元3楼8号保障性住房,于2023年4月7日死亡。
舒玉如(女,510102195904172376),2016年4月1日承租我中心位于锦江区合欢树街538号紫气东来4栋1单

元16楼1号保障性住房,于2019年5月9日死亡。
彭高松(男,510102196411071694),2014年1月8日承租我中心位于成都市锦江区樱花街383号东洪大厦4栋1单元11楼5号保障性住房,于2021年11月17日死亡。
刘晓秋(男,510103195509084591),2016年8月25日承租我中心位于成都市成华区安二路38号东锦城B区5栋1单元24楼5号保障性住房,于2020年8月14日死亡。
贺会全(男,510102196210114379),2016年8月31日承租我中心位于成都市成华区和美东路222号4栋1单元3楼311号保障性住房,于2020年7月7日死亡。
郭双全(男,510103195502020712),2016年1月20日承租我中心位于成都市青羊区苏坡街道培中路82号6栋3单元10楼3号保障性住房,于2018年6月12日死亡。
请以上承租人的法定继承人于公告之日起7日速往承租房屋处置其生前遗留在房屋内的物品并告知相关小区物业服务中心。逾期未处置,我单位将依法对其承租房屋内遗留所有物品予以处理。
特此公告。
联系电话:(028)86279423
成都市公共住房服务中心
成都花样年望丛文化发展有限公司发票专用章(编号:5101008497706)遗失作废

注销公告
成都市双流区创意星艺术培训学校有限公司(办学许可证:成艺培教民951011600000020号)经董事会决议,决定注销。请相关债权债务于本公告见报之日起45日内到我公司申报债权债务。特此公告!
■金堂县竹篙镇全盛水电安装服务部公章(编号:5101215093684)、财务专用章(编号:5101215093685)、王全法人章(编号:5101215093687)遗失作废
■成都盛鑫瑞达汽车服务有限公司公章(编号:5101060679117)、财务专用章(编号:5101060679118)、发票专用章(编号:5101060679119)、张思刚法人章(编号:5101060679120)遗失作废
■花样年(成都)生态旅游开发有限公司合同专用章(编号:5101000108854)遗失作废
■彭州市天彭镇杨师日用品经营部公章(编号:5101825023775)遗失作废
■四川诗和远方人力资源有限公司法人章(编号:5101096357944)、财务专用章(编号:5101096357942)、发票专用章(编号:5101096357943)均遗失作废。
■四川中富电力科技有限公司,寇洪法人章(编号:5101060059605)遗失作废。
■成都花千里置业有限公司合同专用章(编号:5101006043276)、合同专用章(编号:510106043277)遗失作废

寻人启事
罗德莉(女),32岁,自小与其母亲离家,可能去往湖南省,其父亲罗先德57岁,家住:四川省内江市隆昌市界市镇包家山村7组(原烂泥村7组),其父意外去世,现急寻罗德莉回家处理后续,如有知情者或本人见启事请速与刘先生联系,联系电话:18909502009。
隆昌市界市镇人民政府
2023年8月14日
■彭州市飞火烤肉店发票专用章(编号:5101820068228),遗失作废。
■成都敏慧网络科技有限公司公章(印章编码:5101245132603)、财务专用章(印章编码:5101245132604)、发票专用章(印章编码:5101245132605)、周余涛法人章(印章编码:5101245226090)遗失作废
■成都九蓉房地产开发有限公司合同专用章(编号:5101008228712)、合同专用章(编号:5101008345855)遗失作废
■四川黄峨源建筑有限责任公司法人章刘茂(编号:5132325012871)、发票专用章(编号:5132325012870)遗失作废
■双流鼎航酒水商贸部公章(印章编码:5101225067928)遗失,声明作废。
■成都花百里置业有限公司合同专用章(编号:5101008019192)、合同专用章(编号:5101008139145)、合同专用章(编号:5101008509838)遗失作废

道歉声明
本人杨孝龙、肖宗凤、吴锡丹,非法采矿,此行为损害了社会公共利益,对此我们已经认识到了错误,向社会公众道歉,承诺今后将严格遵守法律法规,保证不再犯。道歉人:杨孝龙、肖宗凤、吴锡丹
■四川鑫欣源劳务派遣有限公司公章(编号:5101040621687)遗失作废。
■兹有邛崃市鑫兴消防器材经营部,公章(编号:5101008751067)遗失作废。
■四川经实文远律师事务所刘潇潇律师的专职律师执业证不慎遗失,执业证号:15101201711012413,资格证明书A20145113211696,声明作废。
■四川真锐生物技术有限公司黄寿云法人章(编号:5101096130445)遗失作废
寻尸源启事
2023年08月02日23时25分许,在国道213线安德镇再生资源市场门口发生一起车祸,一行人未知名受伤后经成都市郫都区第二人民医院抢救无效死亡。死者系一男性,75岁左右,尸长162厘米,营养中等。车祸现场,死者上身着一件格子短袖衬衫;下身外着一条“BAOMA”深灰色运动短裤。如有知情者请与成都市公安局交通管理局第十三分局联系。联系电话:028-87862249 成都市公安局交通管理局第十三分局 2023年8月14日