

2026年4月29日 星期三 责编 杨炯 版式 罗梅 校对 汪智博

“赵子琪刚刚在芒果TV《乘风2026》的舞台上，完成了一场从舞台“小白”到自信舞者的华丽蜕变。无论是练习室里挥汗如雨的模样，还是舞台上全开麦的唱跳，都给大家留下了极为深刻的印象。

离开综艺的舞台，她转身踏入第十六届北京国际电影节的视听盛宴，在这里，赵子琪更像是一个普通的影迷，手里攥着精心规划的9天观影单，一头扎进光影的世界里。

“面对AI浪潮，与其焦虑，不如珍惜当下的每一次机会。我目前的心态就是，把每一部戏都当最后一部去演。”近日，在与华西都市报、封面新闻记者聊天中，赵子琪的声音温柔却有力量。



赵子琪参加芒果TV“乘风2026”，做节目前的准备。图据赵子琪微博

## “乘风”之后访赵子琪： 我把每部戏当最后一部去演

在经典片中寻找「避风港」

从综艺的快节奏剪辑中抽身，赵子琪迅速切换到了电影的慢节奏沉浸中。对于她而言，北影节不仅是一场盛会，更像是一次心灵的“避风”。

“我刚去看了《日落大道》”，提起电影，赵子琪的语气里满是兴奋。不同于追逐流量新片，她更偏爱那些经过时间冲刷，依然熠熠生辉的经典老片。“新片很容易被影评或营销误导，容易踩雷。但老电影不一样，它们是经过时间考验的‘安全区’。”她说。

这种偏爱并非一时兴起。在北京不拍戏的日子，中国电影资料馆是赵子琪的“秘密基地”。只要排片表上有大师作品，她就像“特种兵”一样，从早到晚泡在影院里，连饭都顾不上吃。她甚至会追着电影播客，听博主们聊戛纳电影节的抢票攻略，心里满是向往。

与很多人喜欢呼朋唤友看电影不同，赵子琪享受独处的观影时光。“看电影和跳舞一样，是我两大不需要同伴的爱好。”她直言不讳地表示，观影是非常私人的体验，“哪怕是最好的朋友，共鸣点也不一定相同。”

学会了更加勇敢地表达

谈及结束不久的《乘风2026》之旅，赵子琪并不避讳其中的遗憾与争议。她坦言，今年参加浪姐是源于她平日对舞蹈纯粹的热爱。2023年，因话剧结缘舞蹈后，她便一发不可收拾，主攻爵士舞和Hip-hop。“一开始跳得不好，但越做不好越想做好，这种吸引力是很强大的。”

然而，节目播出后与同组队友的排练分歧引发争议，却是她此前从未料到的。“事实上，我们一组都是非专业歌手，更多时候是互相扶持、团结友爱的。”赵子琪无奈地表示，“以为镜头会记录下我们克服困难的过程，没想到被放大的是一个意外的小插曲。”

赵子琪坦言，短时间内不会再参加综艺，因为“不太适应现在的运作方式”，但这段经历也让她学会了更勇敢地表达自我，“以前很少在自媒体上说话，现在觉得，想分享什么，自己就去分享。”



赵子琪剧照：《藏海传》

珍惜每一次拍戏的机会

从央视主持人到实力派演员，赵子琪的转型之路走得并不轻松，却异常坚定。

面对当下中年女演员的困境，以及AI技术对行业的冲击，赵子琪的言语里更多的是坦然。“AI最容易取代的是表演模式化的演员，但顶级优秀的演员很难被取代，因为他们对角色的创造充满了意外和惊喜。”

赵子琪并不排斥为了适应市场而做出改变，为了不让数据成为接戏的阻碍，她开始经营自己的社交账号，“不能完全抗拒这些以前觉得‘俗气’的东西，毕竟团队还要一起走得更远。”

但在核心的表演理念上，赵子琪表示，

自己愿意继续坚守一份“笨拙”的赤诚。“有时候庆幸自己年纪大了，如果现在是20多岁的演员，面对AI得多焦虑。”她笑着调侃，随即话锋一转，“说实话，现在很难讲明年还有没有正经的剧可以演。所以我现在的心态就是，珍惜每一个拍戏的机会，把每一部戏都当最后一部去演，好好塑造角色，对得起这份工作。”

谈及未来规划，赵子琪说，她没有宏大的规划，只有一个具体的角色。“万一这是最后一部呢？”她轻声反问后接着说道：“那就更要全力以赴了。”

华西都市报-封面新闻记者 王一理

## 《一个男人和一个女人》5月上映 黄渤倪妮联手演绎「暗流涌动」

由管虎执导，梁静担任总制片人，刘震云任总策划，黄渤、倪妮领衔主演的电影《一个男人和一个女人》将于5月16日全国上映。此次是黄渤、倪妮两位实力演员首度银幕合作。黄渤在个人微博为新作打call：“生活嘛，敬自己，继续走。”

在片方发布的“相愈”版定档预告中，男人（黄渤 饰）和女人（倪妮 饰）在飞机落地后入住同一家酒店，一墙之隔的疲惫与崩溃，让陌生男女彼此靠近；反差日常里的默默陪伴，成为共渡难关的温暖力量。

管虎导演此前曾表示，这次黄渤与倪妮的表演“暗流涌动”。称黄渤的表演依旧有最强的新鲜感和火花，认为他拿出内心当中自己最真实的一部分，已经是表演的最高境界。

黄渤则形容这部影片为“人生使用说明”：“影片里面会有很多人人生感悟和人生疑惑，每个人都会碰到不同状态。人生到了某一阶段能够碰到这样的电影，其实也是刻意为之的。”倪妮此次饰演一个孩子的母亲，她表示梁静给予了自己表演的支点，“在我身上都不曾发生过那些事情，但是我觉得人类的情感是共通的。”

该片在第26届上海国际电影节进行了首映，收获不少好评，“超出预期”“有笑有泪”等赞誉不断，并一举斩获金爵奖最佳摄影奖项。此次定档消息公布后，不少网友表示期待尽早看到这部作品。

华西都市报-封面新闻记者 周琴



《一个男人和一个女人》定档海报。图据片方