

《理想之城》中为角色几乎无妆出镜

孙俪：不追求外形上的美

由刘进执导，孙俪、赵又廷领衔主演的现实主义职场话题剧《理想之城》正在东方卫视晚间黄金档热播，孙俪又当了一回“大女主”。《理想之城》讲述了沪漂造价师苏筱（孙俪饰）充满热血色彩的职场进阶之路。她秉持“造价表的干净就是工程的干净”的职业信仰，带领公司摆脱经营困境、重振旗鼓。

近日，孙俪接受了媒体采访，她讲述了自己揣摩并接近角色的经过，被《追梦赤子心》《火车驶向云外，梦安魂于九霄》两首配乐打动的瞬间，以及邓超和两个孩子对她的鼓励。



苏筱更有安全感 房似锦要苦得多

《理想之城》聚焦建筑行业，孙俪饰演的苏筱是一名造价师。孙俪表示：“这部剧改编自小说《苏筱的战争》，小说作者也是这部剧的编剧之一，小说主人公的原型是作者的闺蜜。”剧中，苏筱追求完美，专业能力极强，做事一丝不苟，却因为给一场工程事故“背锅”，陷入职业生涯低谷。在这段人生的至暗时刻，残酷的现实一次次向她的“理想世界”宣战，而苏筱誓要在冰冷、错杂的钢筋水泥间，用行动踏出一条属于自己的、干净的理想之路。

角色中，苏筱的专业态度以及对职业的热爱，让同样敬畏表演事业的孙俪找到了共鸣。剧中，有个情节给孙俪留下了深刻印象——因为怕水洒在键盘上、图纸上，苏筱在工作时从来不喝水。孙俪认同苏筱的“怪癖”：“这是她在专业上的仪式感，而我的仪式感就是在工作前一定要运动一下，让自己精神状态更好。”

孙俪出演的上一个电视剧角色，同样是跟房子打交道的职场人——《安家》中的房地产经纪房似锦。《理想之城》开拍前，孙俪问过自己：“两个角色会不会让观众感觉类型雷同？”不过，她很快在解读角色的过程中建立自信、打消顾虑：“房似锦比苏筱苦得多。苏筱从小在充满爱的环境里长大，有非常大的安全感，做事有信念感，但房似锦缺乏家庭的爱。”

孙俪分析两个角色后发现，面对工作、生活，房似锦比苏筱焦虑：“人一直看手机是缺乏安全感的表现，说明处于焦虑状态，总想获取外界信息，不会自己缓解孤独。房似锦手机不离手，而苏筱很少拿起手机。”孙俪在苏筱身上看到了更多人性的光辉：“苏筱说的‘造价表就是造价表’，让我印象深刻。苏筱很多时候都会在坚持与放弃之间徘徊，但她最终还是选择坚持自己。”

剧中，苏筱凭借过硬的专业技能，入职新企业不到三个月，就从普通造价师晋升为商务合约部经理。她的能力也获得许多同行赏识，其中包括此后与她有感情线的夏明（赵又廷饰）。孙俪说：“夏明认可职场潜规则，但苏筱只认明规则，所以苏筱会碰壁。但对夏明来讲，苏筱的理念是他心目中的‘理想之城’，是他一直想做但达不到的境界，所以他非常欣

赏苏筱。”苏筱在成长过程中会徘徊、碰壁，对此，孙俪表示：“眼里不揉沙子，也不是件好事。就像夏明说的，她需要在泥里滚一滚，方能成大器。”

因为打了粉底 孙俪觉得“好后悔”

杂乱的短发，带着加班后的“熊猫眼”，冲锋衣、珊瑚绒背心是标配，随身背的双肩包里永远装着电脑……《理想之城》开播后，苏筱的造型让不少观众惊讶：“这还是职场剧里的大女主吗？”孙俪非常赞同导演和造型师的设定：“苏筱的工作不用天天坐办公室，很多时候，她要跑工地，戴安全帽。所以，做这份工作的人，经常穿户外服，而且因为经常熬夜加班，她没有太多时间关注自己的外形。”

《理想之城》的导演刘进此前拍过《悬崖》《白鹿原》等口碑之作，向来追求写实化拍摄风格。正式拍摄前，刘进提出，想让孙俪别化妆，甚至不让她打粉底。导演的话，孙俪只听了一半。看完全片后，孙俪后悔了：“我应该听导演的。现在的电视剧太高清了，有时候把片子放到大屏幕上看自己，我还能看到粉底的颗粒。我跟同事说，下一次再拍特别接地气的戏，如果需要我不化妆，我真的不打粉底，我需要更真实的状态。”

拍摄期间，导演对孙俪的妆容、着装要求异常严格。孙俪的化妆师与她合作多年，在拍这部戏期间，常常感到无事可做。一天，化妆师偷偷给孙俪化了一条眼线，没想到拍第一个镜头时，导演就发现她的眼睛不一样。化妆师立即擦掉了孙俪的眼线。还有一次，孙俪穿了件非常普通的衣服，但袖子是红色的，导演立即让孙俪换衣服，“颜色太艳了，我要把苏筱埋在办公室里，不能有主角光环”。戏拍着拍着，孙俪也习惯了：“有时候我会跟化妆师说，这场戏之前苏筱刚熬了个大夜，头发给我弄乱一点，黑眼圈不要补，痘印也不要遮。”

对于表演细节，孙俪也格外用心。她发现很多戏，角色的忙、累要靠台词呈现，但这部戏的“忙”体现在情节上：“很多观众看到苏筱加班赶标书，熬夜太多，担心她过劳死，但现实中，造价师赶标书确实很辛苦。”

拍摄过程中，孙俪花了很多时间琢磨角色：“导演给我很多机会，让我在镜头前一遍遍地磨，其实我特别不喜欢别

人叫我‘孙一条’（一场戏只拍一次便通过），或者只给我拍一条的时间。”她表示，磨戏的过程，就是把孙俪的棱角、孙俪的想法磨掉，演着演着，对角色的表达会越来越准确，打个比方“就跟糙米脱壳一样，慢慢变成精致的大米，大米就是观众看到的‘苏筱’。”

理想生活在手中 “有家有爱有工作”

通过拍摄《理想之城》，孙俪也看到了自己的变化：“我不能一味追求外形上的好看，太浅了。就像挑剧本一样，我现在更多追求这部戏会给我精神领域带来什么。”孙俪认为坚持理想和不忘初衷是苏筱的精神内核，她不止一次被苏筱的坚持感动：“有场戏，苏筱转正后，跟闺蜜吴红江撒娇、喝酒、跳舞、啃鸭脖，在舞台上大喊大叫……这场戏，我来回看了十遍，配乐特别好，场面特别激动人心。当我自己第一次看完全部样片后，我把剧里的配乐——GALA乐队的《追梦赤子心》和刺猬乐队的《火车驶向云外，梦安魂于九霄》，来回听了两三天，邓超跟着我听，他说都快听吐了。”

最近恰逢《理想之城》的宣传期，孙俪工作繁忙。孙俪一家原本有条家规——吃饭时不能拿手机，但这几天，孙俪却边吃饭边用手机沟通工作。她透露，丈夫邓超在家会特别小心提醒两个孩子，这两天要特别听话、好好看书，不能给妈妈添乱。“因为妈妈太累、太忙了”。孙俪透露：“现在只要邓超在家举起手，握拳喊‘孩子们！’三个人就会大喊口号‘理想理想，理想之城’。”

孙俪专门感谢了邓超：“虽然他是在开玩笑，调动家庭气氛，但是真的会给我很大的鼓舞。孩子也很懂事，我只要在工作，在接受采访的时候，他们就会很小心地不说话，也慢慢接受了爸爸、妈妈的工作节奏。”孙俪坦言自己的理想生活就是现在这样“有家、有爱、有工作”，她也相信“拥有爱，能帮助我在任何时候抵挡任何困难”。

众所周知，孙俪是养生达人。每天开工前，她会用运动打开身体，用练毛笔字安心。孙俪练了几年字，这次终于派上了“用场”，创作了《理想之城》的片头字：“我专门找老师练了练，导演很喜欢我的字，最后就用了，我很受鼓舞。但现在我也很忙，因为很多人找我要字。”

（据《羊城晚报》）

中国足协：李铁合同签约到2026年

新华社上海8月22日电（记者许东远）22日，中国足协在上海召开媒体座谈会。会上，中国足协常务副秘书长陈永亮确认，中国足协已与现任中国男足主帅李铁就其进一步执教中国队至2026年签订了工作合同，从而确保中国男足国家队长期稳定发展。

“全力拼搏，力争出线。”对于国足冲击世界杯的目标，足协用这八个字概括。“疫情防控、失去主场、队员长期在海外比赛训练，（世预赛）十二强赛，国足面临诸多困难，无论如何大家都会去拼搏。”陈永亮补充道。

李铁这份合同背后，是中国足协对李铁团队的信任与肯定。“经历四十强赛，不管球队的技战术打法，球员在场上的表现，教练团队的能力，大家有目共睹。”陈永亮说。

在合同期间出现问题如何解决？陈永亮表示：“不管男足国家队，还是其他年龄段梯队，都有年度评估，成绩不是唯一的标准。队员的精神状态，队伍是否能够形成稳定的技战术打法都在考虑范围内，与此同时还包括团队建设、热身赛、友谊赛等具体表现。”

对于十二强赛的备战工作，陈永亮表示：“在总结四十强赛工作的基础上，足协成立了若干工作小组，包括后勤保障、赛事组织、媒体、商务、疫情防控等，这些团队将全力完成客场的保障职责，确保整个团队作战力和执行力的完整性。”

对于主场安排问题，陈永亮表示，因为疫情原因，9月7日国足对阵日本队的主场安排在卡塔尔多哈举行，后续的比赛中国足协将努力争取在国内比赛的机会。

2020年1月成为国足主帅时，李铁就表示他与中国足协的合同签到最后一场四十强赛比赛结束，如果球队能晋级十二强赛，则合同延续。在李铁率队的4场四十强赛中，国足取得全胜，晋级十二强赛。