

心。比如角色是面包师傅，我就去面包店体验一下他们的生活，我是用这样的方式去进入角色。”张震告诉《新民周刊》，现在慢慢比较少了，但是他还是会在角色里寻找一个支点，“比如江滨柳在剧中提到的地点和餐厅，我会去查资料找找感觉。他是一个诗人，所以我会找一些诗词来看。但我没有一定要变得很厉害，我只是通过这些来辅助我的表演”。

AI 让他更想精进演技

上海对于张震来说，是一座特别的城市。他第一次到大陆拍戏就是在上海，人生的每一个时期，也都有在上海的记忆，这里的朋友也多，“回到这边吃东西，很容易想起家人”。

的确，剧组最常见的团建活动，就是排练或者演出后的聚餐。赖导是个中翘楚，早已把上剧场附近的餐厅都吃遍吃透。不过张震透露，话剧演出期间，他很少外卖，为的就是保证演出正常进行。“演话剧好像都要过着非常规律的生活，基本上就是固定的生活作息，然后吃的东西就尽量不要变。”张震坦言这背后也是因为曾吃一堑：第一轮演出时，因为喝了一杯朋友泡的茶，导致演出前嗓子整个“哑掉”，虽然不熟悉的人听不出嗓音的区别，



《一代宗师》剧照。

但至今想来仍是噩梦一般。

记者忍不住追问了张震在上海的心头好，他的选择颇为老克勒——腌笃鲜。“我喜欢吃腌笃鲜，我的爷爷是浙江人，以前每到过年都会做一个简陋版的腌笃鲜，所以到上海吃到（材料丰富的）腌笃鲜，觉得很过瘾。”

接着，记者又问起他挑选心头好剧本的秘诀。张震依然是那个老派的回答——缘分。

“剧本对我来讲是最重要的一个基底，我在选择剧本的时候都比较要看缘分，如果这个时机刚好看到故事的内容是我非常感兴趣，可

能就会比较偏向这样的方式去进行。”张震表示，随着年龄的变化，自己在选择角色时还是有一些变化，“更年轻的时候，我想要演一些比较有态度或比较酷的人物，日常生活中想不到的一些角色；现在这个年纪，会想做一些让更多观众群体可以看到的，或者是更深情的、家庭的，比较人文的方向”。

只要剧本满意，张震甚至不介意演短剧。他的表演从未受限于形式或者媒介，“虽然我出道时间很长，但是我永远都希望自己是一开始的状态。尽管各方面跟以前比还是会有一些差别，比如说体能会较差，一个项目需要提前准备的时间

比较长。但是我觉得也有优点，现在看一些剧本的时候，我会用更开放的角度去看，接受度也更强，我可以驾驭的角色也更多了”。

而谈到当下热议话题“AI 在未来会否取代演员”时，张震也抱着淡然的态度，中心思想即 AI 乃当下之潮流，存在即合理，个体岂能逆势而为之？所以不必较真也不必较劲。“AI 能做的东西非常多，但我觉得人可以做的也非常多。我可能会因为这样，想要更精进自己的演技吧！”张震笑道。

不论时代如何改变，他用自己的实际行动证明：张震，无可取代。民