



《平凡的世界》里的孙少平质朴踏实。



《步步惊心》里洒脱不羁的十三阿哥。

学标准有所追求。

“原来不是那样的才是美的。”他说，“你开始觉得，真实的东西是具有美感的，哪怕它有瑕疵，哪怕它不完美，但那样的东西才是更能够打动人的，才是更有感染力的。”

在建立了新的审美认知之后，袁弘的演艺道路发生了转变。

2015年，他减重20斤、晒黑了皮肤、学会了陕北方言，把自己变成了路遥原著改编的电视剧《平凡的世界》里的孙少平。在外形上，他彻底褪去了都市感，一头扎进黄土地；在内心中，他演出了人物的倔强、对知识的渴望和面对苦难时的坚韧。这个角色为他赢得了业内的广泛认可，而袁弘也完成了从偶像派到实力演员的一次重要跨越。

如果说孙少平是他主动向“真实”靠拢的一次重要实践，那么《密

档》中的徐书亭，则将这种追求推向了另一个维度——在一个抽象、解构盛行的时代，去饰演一个为信仰而生、为信仰而潜藏的人，对演员本身同样是一次精神上的洗礼。

这种对“真实”的追求，也从戏里延伸到了戏外。

生活中，袁弘总是给人一种“松弛”的印象，不争不抢，却并非钝了锋芒；不骄不躁，把情义看得比名利更重。

他如此解释“松弛感”的价值：“松弛可以让我更真实地面对自己，面对身边的周遭事物——因为你如果紧张的话，你的感官是被封闭起来的，你的表演也是。”

一位朋友曾经对他说：“东西丢了，就不要再找了。”这句话让他记在心头：“我觉得对我的启发很大。我开始学着不为已经过去的

事情焦虑，也不为将来的事情担忧，专注于当下，活在当下。”

回顾自己的职业生涯，他对“好演员”的定义也在不断演变：“刚毕业时没有太多认知；后来觉得，非常职业、非常规范的是好演员。而现在，看过越来越多的戏，对生活、文学、美术有了更深的理解，我觉得好演员就是两个词：真实、生动，万变不离其宗。”

《密档》杀青后，有些东西永远留在了袁弘身上。

电影里，中央文库的目录《开箱必读》上，有瞿秋白写下的八个字：“备交将来（我们天下）”。袁弘说，他从中看到了一种信仰的力量。

角色对于袁弘而言，不是穿上又脱下的戏服，而是一段段曾经真实经历过的生命。“他们在你身上留下痕迹，改变你看待世界的方式，