

# 陈小纭：与青春“斗”，说到底还是“奋斗”

文：今日女报 / 凤凰网记者 余枚珠 供图：受访者

从都市家庭情感剧《小别离》里的蒂娜，到古装宫斗剧《如懿传》中如懿的贴身侍婢蕊心，再到正在热播的赵宝刚执导的都市青春剧《青春斗》中的晋小妮，演员陈小纭尝试着不同的角色演绎，也以清新自然的表演风格收获观众们的肯定。

去年11月，在综艺节目《超新星全运会》中，陈小纭征战艺术体操、游泳等项目，表现惊艳，更以素颜出镜，实力碾压众人获得游泳冠军，更因此一度被推上热搜榜第一名；4月，随着《青春斗》的热播，陈小纭演绎的晋小妮因为“作天作地作闺蜜”被称作“女版苏大强”，成为当下热议话题。

4月20日，陈小纭来到长沙参加品牌活动期间，接受了今日女报 / 凤凰网记者的独家专访，聊起了她自己的青春历程和“青春斗”。



## “爱情杀手”晋小妮，作天作地数第一

赵宝刚导演蛰伏三年打造的电视剧《青春斗》将镜头对准了当下青年人的生活和成长，该剧由陈小纭联合郑爽、盖玥希、徐悦、王秀竹领衔主演，3月24日登陆北京卫视、东方卫视双台播出。有人说这是赵宝刚继《奋斗》之后的又一“斗”字剧，开启了一段新的“斗系青春”。

《青春斗》讲述了向真、钱贝贝、晋小妮、丁兰、于慧五个性格迥异的女孩在人生十字路口，她们探索寻觅，最终明白要通过自我斗争改变命运的故事。该剧从职场、生活、友情、爱情等多个维度，刻画了五个性格、经历、职业完全不同的女性的青春轨迹。

陈小纭是科班出身的学霸，当年她以专业第一的成绩考入中央戏剧学院。这次出演赵宝刚执导的《青春斗》，陈小纭饰演的晋小妮，是温柔敏感的巨蟹座，爱情至上、极度粘人，缺乏安全感，是“五美”中的恋爱担当。与剧中人物相似的是，当初陈小纭在十岁的时候就成为了北漂一族，只身来到北京学习芭蕾舞，经过七年的勤学苦练终于成功考上了中央芭蕾舞团。

剧中，陈小纭演绎的晋小妮因为太“作”，成为网友们热议的话题人物，网友们还将晋小妮在剧中的场景制作成“表情包”，以“抒发”对晋小妮“作”的“咬牙切齿”。

说到这里，陈小纭对今日女报 / 凤凰网记者说，“网友们说我是姑苏城外苏大强的第四个孩子——苏明妮。”陈小纭表示，她其实很理解晋小妮，因为这个角色很真实。“有网友跟我留言说，晋小妮和我太像了，我甚至比晋小妮更作，其实这也很正常，在青春中常常有对爱情求而不得的状态，这算是在青春斗中的与爱情‘斗’，但是我们重视它，就能让我们在这个过程中收获成长。而我也从这个角色中收获了一个道理——做人不能太作啊！”陈小纭笑着说。

## 对自己“狠”，也是不负青春

2010年，陈小纭凭借电视剧《夺爱》正式开始了演艺生涯。剧中，她富有表现力的演技和对人物内心的完美刻画，让观众印象深刻；到了《小别离》，她是张亮忠的小娇妻蒂娜，是胡先煦饰演的张小宇的后妈，俩人在剧里针尖对麦芒，飙戏不停；《演员的诞生》中，陈小纭与王俊凯搭戏出演《唐山大地震》片段，短发的她意外撞脸鹿晗，被网友称为“女版鹿晗”；热播剧《如懿传》中，她饰演甜美忠心的蕊心，也让观众们“心疼”上了热搜。

在去年11月的综艺节目《超新星全运会》中，陈小纭的艺术体操让人惊艳，一板一眼都很专业，而她最让人吃惊的技能是——游泳。陈小纭以专业的自由泳拿下了游泳冠军，她标准的泳姿、爆发的速度让人吃惊，而出水之后的素颜和完美的身材一下将她推上微博热搜第一名。

说到这里，陈小纭说，当年学游泳纯粹是为了减肥，当时哪里会想到将来有一天因为游泳拿到冠军还成为热议话题。

“那时大概是我12岁的时候，因为芭蕾舞练久了很伤关节，我就去学游泳减肥，每天游

2000米，在去年那次比赛上，其实我也没有用全力，因为我如果全力去游，游不过50米，也没有想到居然拿了冠军。”陈小纭说。

说起小时候学芭蕾舞的经历，陈小纭说，自己很努力奋斗了7年，但是劲儿使大了，身体练坏了，得了哮喘，哮喘是不能做剧烈运动的，没有办法在三思之后决定改行。“这算是我奋斗历程中的一段小插曲，但是回想这个历程，我不会去想如果我继续跳舞能取得什么成就，我只能说每一段经历，每一段青春的奋斗，都有价值，都是我的果实。”

在演艺的路上，陈小纭也没有给自己设目标，更不设限。对于最想要演绎什么样的角色，陈小纭脱口而出：难的！

“我更想挑战有难度，内心更复杂的角色。”而对于自己想要在演艺路上达成什么目标，陈小纭摇摇头说，我只想走好自己的一步，不会去做很远的计划，比如说不会去想自己一定要成为“一线演员”，活在当下，把自己的事情走好，虽然不一定会那么完美，也不去伤害身边的人，在努力的情况下，大家都开心就够了。

### 生活·一招

#### Office 必备，一招缓解肩颈酸痛

文：今日女报 / 凤凰网记者 周纯梓

图、视频：今日女报 / 凤凰网记者 周纯梓 李超

对于很多人来说，肩颈疼痛几乎是个通病，并且会长时间伴随着工作、运动甚至是休息过程产生痛苦。除了使用手机姿势不正确外，长期的久坐以及不规范的坐姿都会容易导致人们肩颈酸痛。今天，我们就教大家一招有效缓解肩颈酸痛。

#### 颈部拉伸式

首先掌心向上，放到臀部以下，另外一只手放到耳朵后面，头部向内转45度，直到有拉伸感，保持这个动作15秒。然后，换另外一只手，同样的动作再来一遍。



#### 下腰式

找一张固定好的凳子，双手撑住凳子，双腿又开往后拉伸，头部往上慢慢向上抬起，然后缓缓下腰，重复2-3次。下腰的时间不用持续太久，15秒即可，同时，一定要注意安全哦。



扫一扫看视频，学一招

### 对话 >>>

Q：你怎么理解“青春斗”这三个字？

陈小纭：青春就是要奋斗，我觉得青春如果不奋斗的话，难道是用来浪费的吗？而奋斗就是实现理想的过程，如果不奋斗理想肯定不能实现，对吧。并且要看是怎么奋斗吧，是跟工作奋斗还是跟情感做斗争，都是一种奋斗。

Q：有人说你是“史上最作宝女郎”，也有人把演艺圈的“游泳健将”作为你的标签，你怎么看待这些标签？

陈小纭：这些都是我的作品带给我的标签，以后会有更多的标签，这些都是我的果实，也是大家对我的认可。



扫一扫，了解更多陈小纭的故事