



Ziran Niuli

自然牛莉



憩园 叶哲 编著

 现代出版社

图字：01 - 2003 - 4909

图书在版编目 (CIP) 数据

自然牛莉/叶哲编著. —北京：现代出版社，2003

(梦工场·明星制造系列)

ISBN 7 - 80028 - 991 - 5

I. 自… II. 叶… III. 牛莉 — 生平事迹
IV. K825.78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053887 号

著 者：憩园 叶哲

责任编辑：姜秀云

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子邮箱：xiandai@cnptc.com.cn

印 刷：固安博通印务有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：8.25

版 次：2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7 - 80028 - 991 - 5

定 价：19.80 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载



自然生莉



现代出版社

憩园 叶哲 著



开 卷 语

RBK/95/10

“明月如霜，好风如水，清景无限。”我常想追寻这种自然平静的悠闲，却总是忙碌不停——

从很小的时候，学习花样游泳，意识中引导我要做事认真、充满自信、追求第一，于是，不经意间拿了个冠军。

参军到了射击队。像练习瞄准一样，眼神、准星、靶心自然要连成一线，成功才有可能，而平静如水的心态决定成功。终于，军旅生涯，又为我赢得了一次冠军。

来到了“军艺”，学习表演艺术，继而又来到了空政话剧团。从跑龙套，当场记，到演 ABCDEF 角色——我始终是自然真实的自己；做事认真，充满自信，善待自己必先善待别人。时光渐逝，一晃做了八九年演员，拍了数百集电视作品，至今，却不知如何赢得艺术方面的冠军！原来艺术的追求没有止境。



梦

工场

MENG GONG CHANG

中国明星制造

忽然有一天，追求自然真实的女记者找到我，希望写出我的自然与真实、平凡与简单。其实，我也和平常人一样，怀着平和的心境，努力做一个平凡真实的普通人。

我的最大梦想也不过是想有一天能和心爱的人一起出国旅行，相伴终生。

生活简单其实就是一种享受。

比如简单平凡到：找个时间欣赏日出和夕阳，这不需要花费，感觉上会很自然真实，淡泊宁静，心旷神怡；

比如简单平凡到：空闲下来，我从不化妆，不涂指甲油，让自己的脸和手，享受自然清新的风、阳光。真的是内心自在的感觉；

比如简单平凡到：最爱吃的美味，不过是一顿麦当劳或比萨饼快餐。而一年中吃得最多的只是剧组里普通的快餐盒饭。这些，和平常人没什么不同！

有人说我是演艺圈中的“青春实力派”。青春：似乎说明我年轻，还有朝气；实力派？实在受宠若惊！我，还是想做平凡的艺人。朋友们茶余饭后翻开这本书，读到的也只会是一个平凡的艺人，而不是什么明星。

我永远属于你们！没有你们给与我的信心，我将永远失去灿烂的笑容——

最后，感谢支持鼓舞我成长的所有人们！

敬爱你们的牛莉

牛 莉

拙作《豪门惊梦》财经小说在二〇〇二年被福建勤+缘影视制作传播中心改编成长篇电视剧发行全国，该剧之总导演是闻名全国的谢飞教授。谢教授很客气地请我推荐合适演员出演该剧之女主角顾长基，其实我对影视圈的人士相当陌生，而且选角应是导演的权责，于是我只诚恳地向谢教授分析我笔下的顾长基是个怎样的人物。在我的构思里，顾长基是个极为亮丽的现代女性。究竟亮丽的具体定义是什么？那就是一看见她，眼前为之一亮。她的动人在于气质的高雅、言语的真诚、态度的大方。这些表面的风采还是其次；现代女性最大的吸引力在于拥有光明磊落的个性和在人生路途上披荆斩棘的勇气。





梦

工场

MENG GONG CHANG

中国明星制造

当《豪门惊梦》的监制杨子清先生告诉我，谢飞教授最后决定选用牛莉出演顾长基一角时，我还不知道牛莉是谁。

直至我去看望剧组，牛莉在我面前出现。哟，真的，我一看过去，眼前就是一亮。我暗暗叫好，从表面的条件看来，毫无疑问，牛莉就是顾长基。

往后与牛莉的相处，从两件事可看出她可爱而独特的性格来。一件事是剧组不小心，弄坏了她（一箱）的“私货”衣服，她就死缠烂打，一定要制片主任负责赔偿。另一件事是我把儿媳妇在法国买料子回来缝制的一袭极为名贵的晚礼服借给牛莉在剧里晚宴场面穿用。牛莉穿起那件晚装来，非常好看。我就特地说明拍完了戏她可以拿走，可是戏拍完之后她还是把晚服归还。从这两件事可以看出牛莉那种光明磊落的个性，该属于自己的东西，极力争取，绝不让步；不属于自己的，决不贪婪。我笔下的顾长基不就是这么一个不断奋斗、自重自尊自强的现代女性吗？

本来，我的工作极忙，也不轻易为人写序。可是，为牛莉，我再忙，也愿意为这本写她的书写下我的感想。为出色精彩的现代女性表示敬意，是愉快而且是应该的。

梁凤儀

二〇〇三年十二月二十五日

完稿于北京

寄语《自然牛莉》

勤奋、虚心、自然与悟性或许是牛莉演技成功的基本要素。经过了自身不断的感悟与历练，牛莉的青春实力在《和你在一起》（电视剧）中得到了更加纯熟的体现，内心情感发挥更具张力、演技表现力更自然贴切，扣人心弦。生活中的牛莉是自然纯朴的，言语坦诚不加掩饰，在平静真实中诠释着她的生活角色；影视作品中的牛莉是富有青春实力的，用她十来年的扎实功底，塑出一个个青春女性并静悄悄地沉淀在广大观众的心目中。

我们预祝她的演艺生涯更加辉煌！

陈凯歌

2004.3.20





印象牛莉

记忆中大约是十三年前，美术系的一位老师把一位美丽清纯的小姑娘带到了我的表导演教研室，说是推荐一位想学表演的考生。于是经历了一系列的考核程序，于是小姑娘成为这个班级破格录取的最后一名考生。于是若干年后荧屏上就有了电视剧《空镜子》中姐姐孙丽等一个个清新自然，个性鲜明的艺术形象，于是也就有了一位观众十分熟悉和喜爱的优秀青年演员——牛莉。

牛莉很好看。说她好看是说她有很好的做演员的外型条件。她的端庄清秀，她的美丽大方，她的眼睛，她的笑容都是招观众喜爱的，她注定是有观众缘的那种有个人魅力的演员。



牛莉很自然。说她自然是说她有很好的做演员的内在素质。至今我还清楚地记得在当年的表演训练课上，她如何自然生动地不露表演痕迹地即兴展示了一个小女孩在公共汽车站等车的细腻过程，让所有同学对她刮目相看。我还清楚地记得带她们班拍摄电视短剧，牛莉演老演员凌元老师的孙女，第一次站在镜头前的她竟是如此自然准确。应该说牛莉是那种依靠敏锐、直觉生动、准确地捕捉展示人物丰富内心生活的好演员，自然与演技在她身上浑然一体。

牛莉很率真。说她率真是说她做人和演人都很透明，都很至纯至真，她的性格像一面镜子既看清自己也照清别人。我至今要求学生学表演要真实、真诚、真挚，牛莉的表演似乎就是如此。

牛莉因她塑造的人物而深得观众的喜爱，作为了解她的老师我并不觉得意外，从心理讲我觉得她的引人瞩目的还应该再早一点，无奈演员职业的被动，天时地利人和缺一不可。好在明星总要耀眼，较好的外型条件和良好的内在禀赋成就了演员牛莉，已有的艺术形象早已证明了她生机勃勃的演员创造力，她的青春与实力使得我们有足够的理由对她寄予更高的期待。

牛莉，为你高兴。

常见你而你不见的老师

黄定山

二〇〇四年三月二十二日

自然生莉

目录



梁凤仪序：《牛莉》

陈凯歌寄语：“青春实力”

启蒙老师黄定山：《印象牛莉》

牛莉自述 / 1

天性爱美的北京姑娘	2
我在五一国际劳动节出生	6
最乐的事是与人交流	8
从“滥竽充数”到“溜号儿”	11
射击锻炼了我的耐性、责任感和拼搏精神	14
会哭会笑，我上了“军艺”	26
跑龙套，当场记，我问自己是来干什么的	29
走过 ABCDEF 角的日子	39
我说不光改名，能不能也改个姓呀	42
第一次有导演诚心跟我说“请”我来演个戏	46
杨导说：只要在状态里，怎样演都不过	51
“不要被我的样子吓坏，其实我很可爱”	61
做主持人的感慨	65
我的偶像：小姨	71
感伤二〇〇二，一年内痛失两个亲人	81
为了逝去的，更应该好好地活	88
“做女人难，做名女人更难”？	89
二〇〇三年盼望好运的开始	95

**亲人朋友 / 99**

牛莉父母：把她放在演艺圈，我们很放心	100
英达：牛莉是个能演喜剧的漂亮女孩	112
黄宏谈牛莉：“青春实力派”很贴切	113
队友说牛莉：牛莉是个真实的女孩	117

媒体链接 / 119

牛莉——古装现代皆相宜	120
大热门牛莉看淡“金鹰奖”坦言自己只是新人	123
三件大事，春节前忙坏牛莉	128
英达牛莉着急赶戏 热心观众越帮越忙	132
牛莉：我有我的选择	134
拍戏也要有选择	134
挣钱游世界，感情靠缘分	140
俏丽“小青衣”牛莉	145
牛莉：真情一席谈	147
一家四口其乐融融	148
从小，我就爱表现自己	150
自己的问题自己解决	152
难忘恩师黄定山	155
我会把演戏作为事业	156
开车是一种感觉	160
相信偶然	160
延续收获	163
感觉开车	165
程前拍《和你在一起》惨遭牛莉蛋糕“袭击”	168
程前主持婚礼搞笑十足	168



睡衣美女砸场	168
“人说奶油养颜”	170
电视版《和你在一起》牛莉“野蛮出场”	173
早早到场	173
小人物泼辣而辛酸的爱情	175
野蛮太不容易	175
一气呵成的暴力动作	176
“青春实力派”牛莉	177

做客网站 / 179

牛莉做客搜狐访谈全记录	180
牛莉陶虹做客新浪访谈全记录	216
牛莉再次做客新浪	232
牛莉演艺小档案	245
雅闲邀约牛莉 (代后记)	249

牛莉自述



天性爱美的北京姑娘



别看我长得五官这么精巧明晰，我可是地地道道的北京人，生在北京，长在北京。

妈妈是射击队的教练，爸爸是个军人。深受家庭的影响，所以后来我参了军，在部队里练习射击。小时候我上的是蓝天幼儿园，每天学跳舞，学唱歌。每逢有文艺汇演，爸爸、妈妈、姥姥、老爷都去看我表演。汇演完

了回到家里我还意犹未尽，一有机会就要跟大伙儿展示一下自己的技艺。可是家里没有演出服那么好看的衣服呀，我就一会儿换这件摆弄摆弄，一会儿换那件扭搭扭搭。后来慢慢就成习惯了，特爱“臭美”。好多人不知道我这个毛病，我妈最知道。

那时候我们住在姥姥家的四合院里。我们家有个大衣柜，大衣柜下部那个最大的抽屉是我的，里面放的都是我的衣服、围巾、帽子。我从幼儿园回来就到院子里去和小朋友们玩。我出去玩一圈，回来就拉开抽屉，找一件干净衣服换上，把换下来的那身衣服叠得整整齐齐地放进去，关上抽屉，然后又出去玩了。再出去玩会儿，再回来，又