

内行看门道 体育人观影谈心得

# 《摔跤吧！爸爸》为何打动人

在这个五月，一部中小成本的印度体育电影《摔跤吧！爸爸》在中国取得票房、口碑双丰收。无论是体育人，还是电影人，无论是运动员，还是教练员，无论是学生，还是教师，社会各行各业的人们都能从中感受到心灵的极强震撼。不断飙升的高票房和不同受众群体的高口碑给了人们莫大的启示，真没想到一个在中国的冷门项目摔跤居然可以如此精彩，它所带来的人性震撼如此刻骨铭心，一群体育人观影后谈了心中的感想，从他们专业的角度解读影片。



父亲训练两个女儿摔跤

## 竞技魅力

经典对白：机遇稍纵即逝，用你每滴汗水来争取，坚信你会获得更多，命运也会向你的努力屈服。

竞技体育的成功必须建立在艰苦训练的基础之上。父亲教给两个女儿摔跤的礼仪、技术、体能和意志，这些都是她们摔跤道路上最根本的东西。父亲通过自身努力培养两个冠军女儿，看起来是神话，其实是建立在系统的知识传授和科学的专业训练基础之上的。这是一部经典体育影片，也是一部很棒的摔跤推广影片。

曾任北京摔跤队总教练、现任北京市摔跤协会主席梁德金介绍北京摔跤队的队员和教练都去看了电影，影片中真有值得学习的技战术思维。梁德金说：“影片里的跤种属自由跤，也叫国际跤，演员的每个动作展示得

淋漓尽致，是一次难得的自由摔跤的普及。练摔跤这个项目，对于运动员以及青年人和孩子，都是一个意志品质的磨练。”影片里的女儿和父亲将摔跤的味道演绎得极棒了，梁德金说：“摔跤是相当艰苦的项目，需要直面对手，不借助其他工具，就是两个人的直接对抗。看了影片，大家就体会到摔跤对抗技术层面非常多，可谓是全方位的动作，脚、手、头、腿、胳膊都在动，还有思维，进攻和防守非常连贯。这部影片极好地推广了摔跤这个项目，还把临场指挥和应变之策都演绎得真实和精彩，摔跤的魅力都表现出来了。”



女儿参加摔跤比赛

## 突破禁锢

经典对白：爸爸不是每次都能来救你，你要自己战斗，尽全力……救你自己！

女性在印度遭受歧视，这部电影描述的就是突破禁锢的伟大过程。影片不仅让观众看到摔跤运动的热血场面，也让人看到竞技体育背后的人文关怀。高志青说：“影片用摔跤讲述人情情怀，打破的是心理框框，不束缚自己，打破惯性思维。”

无论哪一类体育项目，成绩的背后离不开艰苦的付出。钟秉枢说：“影片把小人物的奋斗呈现给我们，尤其是那句‘爸爸不是每次都能来救你，你要自己战斗，你要救你自己’，这说明家长不可能给你所有，孩子必须要独立成长。在最后决赛中，父亲被关进小黑屋无法观赛，吉塔没

得到父亲的现场指导，而是整合所学所练所悟，在危局中重塑自我，创造辉煌。”涂晓东说：“父母爱孩子的方式不同，女儿最终强大起来，真正地独立面对人生，赢得人生，父爱如山，这个过程对于中国家长有很强的教育价值。”郭荣感叹：“最后的那一刹那，吉塔逆转绝杀夺取金牌，特别感人。记得过去我看过《排球女将》，永不屈服、永不认输的精神令人感动，这种东西才能带动青年人，我们体育界、影视界和教育界都应该反思。体育的魅力令人震撼，凝聚人心，希望大家都能去看《摔跤吧！爸爸》。”

## 热血追梦

经典对白：从生至死，人生就是一场摔跤比赛。

《摔跤吧！爸爸》是根据印度著名摔跤手马哈维亚·辛格·珀尕的真实事迹改编，印度著名演员阿米尔·汗将父亲角色演绎得十分丰满立体，他培养两个女儿成为摔跤冠军的故事就是追逐梦想的过程。

首都体育学院校长、国际教练教育委员会副主席、博士生导师钟秉枢教授说：“以往影片在写小人物如何成为明星时，没有从人性角度去揭示幕后故事。实际上我们太多的冠军，比如王军霞和影片中的吉塔一样来自草根阶层。影片呈现出来的是普通人成为冠军的成长经历，以及一个普通人成为冠军的回味和体验。人们想知道这些人为什么成为冠军，但是我们的体育影片几乎没有揭示这些人如何成为冠军。”

影片最先出现的运动员形象是父

亲，一位始终心怀冠军梦想、想着为国争光，却因生活所迫而放弃的摔跤运动员。影片所有的演绎都源于父亲对摔跤运动的热爱、对世界冠军的渴望、对为国争光信念的执着，影片用体育的方式讲述着热血人生的励志哲理。

钟教授说到了那句台词：从生至死，人生就是一场摔跤比赛。他说：“体育就是人生缩影，人生现实生活的竞技场。人们在这个过程中体会到运动员从追梦到圆梦，又到梦想重塑的过程。影片充分展现出建立自我、成就自我、迷失自我、找回自我、超越自我的过程。这个过程恰恰是普通百姓需要的过程，我们每个人都有梦想，一部影片让每个人都有了一回人生体验。”



## 人生成长

经典对白：正面迎战吧，这正是你生来的目的！

如何让孩子去面对失败和挫折，对于现在的父母来说是一门学问。著名的心理学家马斯洛说：“挫折对于孩子来说，未必是件坏事，关键在于他对挫折的态度。”这个态度，需要家长们去教孩子们如何面对。

影片中父亲带领女儿们学摔跤，遭到村民们的嘲笑，父亲不在意，也告诉女儿们，不必在意。在最开始的训练中，总是一次次失败，可父亲没有放弃，鼓励她们站起来。在输掉比赛后，父亲跟女儿一起分析比赛，鼓励她。很多人告诉父亲，女孩练摔跤不会成功，但父亲一直无比坚定，女儿最终获得冠军。在现实生活中，孩子们的天赋有时会引来众人的一些讨论，作为家长应该对孩子有一份信心，不轻易受外界干扰。

国家体育总局青少司青少处处长郭荣表示自己看得热泪盈眶。她说：“从剪头发被动变成主动，到刻苦训练，坚韧不拔，取得金牌。影片激励人心，而我们引导青少年积极向上的作品太少了，体育影片过去说教太多。那个爸爸语言根本不多，没有废话，也没有打骂，但坚守信念。人家也没有说教非要爱国，但渗透出了爱国主义精神。青年人都应该去看这部影片，的确很震撼，影片本身就是教育，体育就是一种教育。”体育心理学家高志青是带着女儿一起看的，“女儿上小学四年级，我和她说把头发剪了吧，否则运动不方便，女儿就是不听，看完这部影片，她主动要求剪头发，这就是一个小变化。”

钟秉枢说：“金牌对人的塑造太重要了，竞技场必须争金才能打动人。”国家体育总局宣传司司长涂晓东说：“现在我们似乎走到另一个极端，说金牌不重要，金牌怎么不重要？影片中父亲在决赛前和女儿说的话多好；银牌很快就会被别人遗忘，而金牌获得者会成为榜样，榜样会永远被人铭记”。运动员就应该树立远大目标，无论多少困难，都难以阻挡。”

(据北京晚报)

五月荧屏的两部大剧《白鹿原》和《欢乐颂2》注定都无法取得收视和口碑的双赢。《欢乐颂2》是赢了收视，但输了口碑，虽被寄予厚望，终难打破“续集魔咒”。《白鹿原》虽然收视平平，但口碑却持续上扬，豆瓣评分9.1。剧版《白鹿原》像是把一个小众题材的大IP尽可能地变得大众化，这其中的难度可想而知。导演刘进更是用《白鹿原》就是个“雷”来形容曾经的感觉，但真的接手执导了，从宏大的航拍场景到细微的特写自然不敢马虎，以剧中白嘉轩妻子仙草做得一手“油泼面”为例，从擀面条、下锅到放辣子都原汁原味地还原了陕西风味；“白鹿原油泼面”也由此成为了“网红食品”，一部高大上的作品就是如此猝不及防地接上了地气。

# 《白鹿原》热播 油泼面成“网红”

“吃面群众”都是当地人 细节推动口碑持续上扬



秦海璐饰演仙草

## 油泼面 舌尖上的“白鹿原”

绝绝白雪覆盖着黄土，马车奔驰在辽阔的原上，牌坊矗立在苍茫天地之间……剧集一开场便让人不禁对陕西风光有了鲜明的印象。

剧版《白鹿原》的场景是通过剧组共同努力展现出来的，在剧组主创看来，想要再现《白鹿原》的精神内涵，首先是要完美呈现白鹿原以及博大关中的地域特色。导演刘进表示：“因为《白鹿原》写的底蕴厚重，要表达的东西很多，所以需要宏大的手法来表达。其实在拍别的戏有航拍，有时会有些矫情，但这个戏不一样，它要有一个宽广的土地感。”在场地取景上，《白鹿原》拍摄团队从陕西蓝田开始，经三原、南京、上海、合肥、晋城、太原回到蓝田，最终返回北京，先后完成全组10次国内大规模转场。

对于如何平衡好原著在剧中影像风格的把控，刘进在细节的表达上更注重观众的“代入感”，并且在场景及服装上一律都要求朴实、生活化。比如，剧中一日三餐的制作工艺都彰显了地方特色，白嘉轩的妻子仙草就凭借其一手“油泼面”俘获了夫妻的心，从擀面条、下锅到放辣子都还原了陕西风味。“白鹿原油泼面”也由此成为了“网红食品”，网友称赞道：“秦海璐做的一碗油泼面简直绝了，滚烫的菜籽油浇在裤带面上的葱花和辣椒上，这就是舌尖上的‘白鹿原’啊！”

值得一提的是《白鹿原》中“吃面群众”的群演都来自本地，不能小看群演，群演只把自己当背景板，这个戏也是要塌的，很多的东西是依托在群演上的。因为他们脸上那种质朴劲儿和一般的不一样。刘进一语道破陕西味道如此浓郁的原因，那就是对每一处看似不起眼的细节精益求精。

剧组的美术部门提前10个月进入勘景、搜集道具的阶段，光旧农具、旧纺车就收了好几车。除了服化道的写实，剧中女演员裹小脚的走路细节，吃饭蹲着的细节都很符合当时情境。细心的观众还发现，剧中还有很多傍晚的戏份，傍晚收工、炕上唠嗑、门口吃面等，刘进介绍：“在那个年代，农村是没有电的，所以基本上在傍晚吃饭，天黑了就睡觉，所以这个戏有大量傍晚的戏，这个是和以前的戏不一样的。”

## 网友说戏 细节赏心悦目

相比电影版已经好太多，但也没有拍出原著的魂。老先生笔下对每个人物都是不偏不倚、不向不靠，每个人物都有可爱之处，也有可恨之处。电视也好，电影也好，都没有原著的这种丰满和厚重。

改编的力度大，原著接受不了，这个能理解。但是平心而论，在目前的电视剧市场，这个剧无论从演员的表演，还是当时历史的还原，还是非常不错的。

整部剧看得出导演和演员的用心，细节处把握十分仔细，观众看得也是赏心悦目。比如人物的蹲姿、站姿，陕西的风土人情，都没说的。主角张嘉译整体演的是真好，一板一眼，和白嘉轩很像。如果白嘉轩再可爱点就会是一个更讨喜的人物。唯一的缺憾是张嘉译的背要是再挺直一点就更好了。

剧本和小说本来就是两种艺术形式，完全按小说拍不具有现实可操作性。从小说到电视剧，需要考虑一定的市场因素，通过合理改编设置一下符合电视剧规律的情节冲突未尝不可。没有必要处处纠结是否符合原著，咋这么一根筋呢？

一直很欣赏何冰和刘佩琦。两个人都是神一般的演员，刘佩琦适合演大智慧者；何冰的戏路极宽，诠释各色人物游刃有余，可以做到一人百面，而且塑造的人物还没有模式化的，都是性格爱好各异，一举一动都形象入骨。他们是真正的表演艺术家。

细节好评！县长和族长见面的时候，族长行的是拱手礼，但县长行的是握手礼，代表着时代的更替、历史的发展呀！

看到这么一部良心剧收视率连一都没有，很可惜啊！现在国产良心剧收视不如话题剧，话题剧收视不如流量剧，收视率真的是唯一衡量标准吗？

张嘉译饰演白嘉轩