

青春偶像演员、歌手陈坤2015年2月在《中国故事：陈坤的队伍》自述他的成长故事：一个贫穷而美貌的男人，在这世上可能遭遇什么？

陈坤回忆自己的成长之路时说，因为我从小是被欺负大的，对于弱者，我有一种天生想要去帮他的情愫，就好像我在帮小时候的自己。当年接到北京电影学院录取通知书，第一眼看到的是8000元学费，就拼命去唱歌攒钱。

陈坤《中国故事》分享成长之路：从小被欺负长大



一起来听陈坤分享的成长之路：

我希望躺到手术台上，胸被打开让别人看。我的好，我的坏，我的异类，我的虚荣，我的自私，你们都可以拿去看。我们都是一样的人，只是经历不一样，我的怨恨，我的骄傲，我的不真实，我想要的伟大，都可以拿出来跟你们分享。

小时候有年夏天，有一天大姨买了西瓜回来，我们照例把西瓜放进了水井，之后坐在井边的凉板上，等待被井水浸得透心凉的冰西瓜。但是舅舅的出现却改变了这样一个平常得不能再平常的傍晚，让我一辈子都记住了那个，那个充满了热气，期待着西瓜的傍晚，记住了石缝中流出水的声音。因为，那一天，爸爸和妈妈离婚了。

离婚在我们那个地方是比较少见的。小朋友因此不带我玩儿，欺负我。于是心里很自卑。在我小时候，是希望有一个人站出来帮帮我的。但是没有，一个也没有。于是我希望自己变得强大。

因为我从小是被欺负大的，对于弱者，我有一种天生想要去帮他的情愫，就好像我在帮小时候的自己。我小时候特别想成为超人，我觉得，当有些人需要我的时候我就出现，是一件特别伟大的事情。

小姨的男朋友去找了一辆旧车，36000块，那个钱全部是我们的钱。我妈，我继父借钱凑到的。结果买的是辆破车，买过来便开始修，我们本来的梦想是借了钱开始挣钱，结果老修老修。从那以后我们家就一落千丈。在我们家反目的时候，妈妈到菜市场捡那些烂菜，她掉头发，她半夜在房间里哭。

有一段时间，大弟弟跟着我的爸爸和继母生活。那时候他才10岁，我爸开一个修理厂，一个10岁的孩子起来巡夜，你可以想象吗？就跟我儿子现在一样大。

他住的地方有一部公用电话，平时有人打电话，他可以收一点钱。一年春节，弟弟从修理厂走了3站地来到妈妈家，不舍得坐公共汽车。一进家里，掏出一些零零碎碎的钱给妈妈说：“妈妈，给哥哥跟小弟买肉吃。”

在重庆读职业高中，一边读书一边打工。好容易找到一个在夜总会当服务员的工作。特别羡慕在台上唱歌的人，唱几首歌就走，收入又高，时间又短，还不影响学习。我想学唱歌，但没有钱。

19岁那年，报考东方歌舞团。结果我考上了。到北京住单位宿舍，我很满足。很喜欢北京，经常一个人在胡同里乱窜。我特别能走，可以从东三环走到颐和园。有一天晚上，我一个人在长安街上

走，看到高楼大厦里的万家灯火，心里突然涌上一个强烈的念头，一定有一天，有一扇窗是我的。

第二年，一个跳舞的同事叫我陪他去考北京电影学院。我只是陪他去。当时那个同事非要让我也报名，我说我不感兴趣，并且还要交几十元的报名费太不划算了。他说他借给我报名费。接到北京电影学院录取通知书，第一眼看到的是8000元学费。

我找朋友介绍到夜总会去唱歌，拼命去唱。临近报到前几天，还是没攒够。一个朋友的朋友无意中听说了这件事，主动借给我3000元，还说不用挂在心上。我永远记着这个朋友。这种仗义的气度，也很深深地影响了我。

到了大三以后，我慢慢接了一些广告，有了一点收入，终于有在北京租房子的。这个租来的空间就是我的王国，我在那里发呆、看碟、打坐。经常在家里蹲在地上擦地，我有一些小洁癖，希望我拥有的第一个租来的房子每一个角落都是干净的。没戏拍的时候总在那里宅着，哪儿也不去。

大学时代，生活压力很重，每天晚上都去唱歌，总是缺觉，加上营养不良，看起来总是病恹恹的。有一年，许云帆回东北老家，回来的时候，很不经意地扔给我一个袋子，表情很冷静，“坤，给你的！我爸爸说这个好，我拿过来给你。”我打开一看，是一支细细的人参。现在那支人参还在我家里，已经10多年了。

我把欧洲回来省下的5000块钱塞给了大弟弟：“你要存一部分。万一妈妈的生活费用完了，这个钱可以应急。另外你现在交朋友了，给自己买点衣服。”很多年后我才知道，弟弟一直存着那笔钱，一分都舍不得花。这就是我弟弟。

那时候很拧巴，明明负担很重，却不愿意告诉同学，还故意装出一副很高傲的样子，实际上心里非常脆弱、自卑。有个牛肉拌饭，8块钱一份，我很爱吃，就是蹭。

我蹭饭的方式还蛮骄傲的，并不是讨饭吃的感觉，总是跟同学说：你请我吃，我下次请你啊。但我的下一次老是遥遥无期。后两年好点了，我记得特别清楚，早上起来，叫上几个要好的朋友，他们都不知道为什么，我说：我请你们吃牛肉拌饭。

我们班史光辉有一次请我们几个同学去吃铜锅涮肉，那是我第一次吃涮肉，这么好吃！但是我觉得总吃人家的不好意思，明明觉得涮肉好吃，却不怎么动筷子，忙着跟人家讲话。史光辉三杯酒下肚，“啪”的一下把筷子一拍说：“陈

坤！你必须把这一盘肉全部给我吃了！你要敢想其他的，我饶不了你！”

我大学时候很少早退，特别记得的一次早退，是因为赵宝刚导演拍《永不瞑目》的时候来我们学校选角。我想，这么好的事怎么能轮到我呢？所以我走了。

《像雾像雨又像风》是赵宝刚导演找我演的。当时所有人都觉得我演不了陈子坤，但是宝刚导演相信我。所以哥们儿命还是挺好的，总是在路上遇见贵人。

宝刚导演说话带刺儿，有一次说：“你啊，你只能演这种小修表匠什么的，少爷演不了！”当时刺激了我一下。我演陈子坤的时候，有一次穿少爷的西服，宝刚导演开着玩笑说：“你看你哪像少爷，你看陆毅，多有贵气！”我就咬紧牙在那儿说：“你等着！”

拍《像雾像雨又像风》我拿了9万块钱！第二天就去邮政局给妈妈寄了4万块。那个时候家里欠了一万多的债。剩下的5万多块有2万交了出国的押金。留了1万块给自己作为后续的生活费。

我从小就想当设计师，有一次有一个朋友住在法兰克福，进法兰克福机场的时候就非常犯贱，机场里到处飘着奶酪和很香的面包味，我就使劲去闻那个香味。我在那边非常节约，吃个冰激凌会考虑吃一个球还是两个球。“紧着花”这个过程让我觉得很快乐。

我去了北欧的那所设计学院。我从小就想当设计师。那个学校，我非常爱，那是我梦寐以求读书的地方。可是我去到那里的第一刻就知道了，我根本不可能在那里读书！生活费很贵，而且不允许学生打工。

后来我终于面对现实，我不可能读的，因为我支付不起。回到北京我在朋友面前还假装很开心的样子，只当去欧洲旅行了一趟。没有人知道，我的心里其实很难过。

好像是一夜之间，大家都认识我了。原来因为SARS的缘故，所有人都待在家里不出门，而电视台都在放《金粉世家》……于是给母亲亲买了一套大的公寓，给自己也买了一套公寓，弟弟结婚再买一套房子。

这样的物质实现带给我的冲击无比巨大。我有点晕眩，同时也隐隐地焦虑。常常在想：要接哪部戏能让我更红，赚更多的钱。欲望占据了思想，但那时，我并没有意识到。

我十几岁的时候是有计划的：以后要分期付款买个房子，努力工作去还款，要去旅行，去吃好吃的，吃涮羊肉。突如其来的财富和名声打乱了我从记事以来对人生的计划，而且它们强大到足以消灭我作为一个普通人自我进取的希望和快乐。

塞翁失马焉知非福，我害怕好事。一到好事我就紧张。我的职业是突如其来的暴发户。从2003到2006年，我的内心一直都恐慌不定，每次离开家的时候就特别恐慌。

我觉得现在拥有的一切都不

属于自己！有一天我开车在路上，突然间觉得特别害怕。那天回到家里，第一件事就是把我所有的银行卡全部交给我的家人，把卡的密码告诉他们，怕自己有一天会突然死掉。

2007年，我开始寻找一个方法，让我放松和平静下来的方法。也许有的人会欺骗自己，告诉自己说“我很厉害，这一切本属于我”。我做不到。我不能假扮“我比别人强，所以这些东西就是我的。”

2008年，某一天，我豁然开朗，心里生出了一个强大的信念：我的生命中不光有我的家人需要照顾，还有更多需要帮助的人，帮助他们让生活远离痛苦，帮助他们的心态远离灰暗。这才是我未来真正要去努力的方向。拿到了名和利，你多做好事不就行了吗？做对得起你心灵的事情。

男人好看，年轻的时候是敲门砖，在演艺圈、在生活当中都是这样。人都天生会选择一个好看的人在一起。我现在应该保持更美貌的一个形象。要真的让我发胖到特别厉害，我有点舍不得了。

虽然在戴有色眼镜和世俗的判断里面，男演员长得漂亮就没有演技。要不要为了证明在这个职业里面是实力派，比偶像派高，我就把自己弄得很胖很丑，这曾经困扰过我几年。

我刚成名不久，有一次参加一个国际电影节，在后台遇见一个很有地位的女演员。我上去很有礼貌地握手说：“你好，我是陈坤，很高兴认识你。”那个女演员缓缓地转身，轻描淡写地瞟了我一眼，冷冷地“哼”了一下。我笑了笑没说话，面不改色地往前走，其实心里已经翻了好几遍了。

我有一个不太好的毛病叫“记恨”，那件事让我记恨了很多年。那种刻骨铭心的憎恨和愤怒一直憋在我心里，化成一种动力，催促我不断地强大。

几年后，我突然发现理解了那个女演员。也许在她心里，我是一个靠脸蛋成名的空架子。到今天为止，假如一个没实力但人气很旺的明星，在我面前“得瑟”，我依然很不给面子。如果对方发愤图强，也未尝不是一件好事。

我很喜欢挖掘人身上的闪光点，李宇春身上就有。拍《龙门飞甲》，她一来就拍沙漠的戏，很冷很苦，这孩子一句话不说，认认真真地拍。那一刻我就知道了，这还真不是一个不珍惜机会的人。有一天我们拍大场面，宇春晕倒了，起来的时候，也是很酷地说：“我没事！”

在明星的光环下，我想，最大的考验就是荣辱。明星就像天上的星星，正因为够不到，所以每一个人都好奇，每一个人都想摘。他们怎么也不相信，其实我就是一颗石头。

有一天，我在外面谈事情，一个不认识的人走过来想和我拍照，我客气地说“现在不方便”。那个人一转身，嘟囔了一句：“哼！不就是个戏子吗？牛什么牛！”我站起来冲他喊：“你说什么？！”但那个人没有回头。

有很长一段时间，我是跟“戏子”这两个字过不去的。为了对抗这个有侮辱性的称谓，我拼命地看书、学习。后来我尝试着去思考，我反应为什么那么激烈，是不是因为我不够强大，当我强大的时候，

我就能承受任何人对我的侮辱谩骂。

同时我也看清了，对方骂你，正是他内心自卑的表现，当他不能战胜你时，就用赤裸裸的、刻意强加在你身上的东西来挫伤你。

我用了10年的时间和演戏这件事“和解”。《画皮》之后8个月，我把自己关在家里，认真思考和反省。我忽然发现，我从来就没有热爱过表演。同时我脑中再次跳出这句话：命运既然把我带到了这条轨道上，我应该去接受它。

从我出道以来，一直在演主角，从未体会过配角的状态。我要去尝试，去探究。《让子弹飞》里的角色是我自己“争取”到的。有一天我问姜文：“我这样的偶像演员你敢用吗？”把姜文吓了一跳：“这么小的角色你来吗？”

小时候面对媒体开不得玩笑，特别尖锐，那是一种貌似强悍的自我保护。现在会主动讲自己的缺点。比如人家问我：“跟个子高的女演员拍戏，怎么办？”“踮跟呗。”

2010年，成立自己的工作室“东申童画”。从那一天起，我真正从男孩变成一个男人。有一天我发现了，我长大了，强大到可以保护自己。然后我发现，我成为了小时候希望出现的保护我的那个人。

有一次，我们去香港给徐克的太太过生日，很多业内资深人士都到了，我能看见他们对老爷（徐克）的尊敬。我知道，这需要岁月来积累。那一天周迅也去了，我和小迅说：“我们老了以后也要这样。”

很多人都告诉我，生活应该怎么过，抽什么牌子的雪茄，喝什么牌子的香槟和红酒，我听不进去的。我觉得，有这个必要吗？花一千块喝一支香槟，花一万块买一支红酒，疯了吧？

也许在一些“贵族”阶层看来我是个没有品位的人，洗澡的时候还是会随手关水，走到另一个房间还是会随手关灯，没有吃完的东西还是会打包回去。

我曾经以为，这种“节约”的观念是因为过去贫穷的缘故，或者1970年代出生的人大多有一种忧患意识，但直到开始在西藏行走，不断观察自己，才明白，在更高的意义上，我是一种潜意识里的自我约束行为。

走到今天，我才真正认清了明星的本质，也认清了名利的虚妄。既然我现在拥有这个“光环”，不如用它去成就一些好的事情。

“行走的力量”去年第一年做，花了10个月。这次我又一年没拍戏，全部时间在做。这个抽象的东西很慢，我都有点着急了。这次行走的过程里，我在思索行走这个方式是不是适合这个时代，或者当下社会。

我在想，是不是应该拍戏多赚一点钱，让我更有名一点，有可能我上杂志了，更有影响力的时候，再来推广“行走的力量”？但是最后我发现，可以两手，因为我是个贪婪的人。

我很好胜，但不是说我要拿第一名，而是我要认可我自己。我不服的不是输，是明明我能做到，但我没有坚持做到。以前三里屯有一个老董，酒馆里的一个台湾人，会算紫微斗数。那时候我还很小，二兮兮地跑过去算，他算了一个星期，送我4个字：破屋重筑。破烂的屋重筑。你想想这4个字，太像我了。