



# 刘涛开挂的职业生涯： 有骨气的女人才更有底气

在最近热播的《欢乐颂》里，有个镜头是安迪被扇耳光，屏幕上看起来之所以那么逼真，是因为饰演安迪的刘涛结实实地挨了一巴掌。

有人说，剧中的安迪活出了屏幕前很多女人想要的模样，而现实中的刘涛也同样是那个角色。

《欢乐颂2》刘涛饰演的安迪身为两个孩子的母亲，在打拼事业的同时把家庭、生活都打理的井井有条。这个年纪的女性，有些是忙叨叨的家庭主妇，有些是在职场上打拼的女强人，能像她这般平衡好家庭事业的恐怕为数不多。

按照安迪的人设，刘涛显得温和柔弱了些，但这丝毫不妨碍她塑造的这个角色深入人心。

正如有句话说的，有骨气的女人才更有底气。

## 1、没有谁的职业起步一开始就是完美的

如今大火的刘涛其实并非表演系科班出身。

1993年，15岁的刘涛幸运入选到了军队文工团，成为了一名文艺兵，开始了三年的军旅生涯。

退伍之后的她一开始并没有找到工作，只好每天翻阅报纸上的招聘启事，但都没有什么收获，正好看到有广告公司招聘模特，她便去应聘，从此走上了表演的道路。

从刘涛的职业轨迹来看，我们不难看出以下的经验与总结

(1)所有完美的职业都是自我发展而来

从刘涛的职业生涯起步来看，她并没有学过表演，非科班出身，曾经在一次颁奖典礼上，刘涛坦言每次看到同行在剧组互认师哥师妹时，自己都感到自卑。

这就是职业定位中一项重要的理念，那就是，所有完美的职业都是自我发展而来。

在这个探索的过程中，兴趣、能力与价值观之间，存在内在的支持关系。

比如说，你觉得演员很酷，很明显你对表演感“兴趣”；而有人

觉得表演更炫，他对表演更感兴趣。

当你开始投入时间学习表演，发现有人眼神里都是戏，有人镜头感很强，有人对生活的体察特别深刻——每个人都在施展不同的“能力”。

即使两个表演功力不相上下的人，因为“价值观”的不同，也会有不同的发展路径——热爱“挑战”的演员喜欢不断挑战全新的角色，今天演个正面角色明天挑战一个反角，或者今天演个美女明天演个丑女；热爱“团队合作”的演员，即便眼下自己无法挑大梁演主角，但他会乐于和优秀演员搭戏，哪怕只是跑个龙套；热爱“社会认同”的演员不大愿意饰演一些有争议的角色，他的演绎生涯可能会遵循稳定的发展轨迹，比如王宝强就一直遵循“傻根”的表演风格，等等。

在职业定位阶段，我们的职业发展就是遵循着这样一个规律

首先，你先对一件事感“兴趣”，这种兴趣会驱动我们学习和练习；

其次，持续性地学习与练习会让我们具备“能力”完成很多事情，然后我们才会寻找到一种合适的方式（比如职业）将能力兑换成可见的价值；

最后，价值观会使我们产生下一轮的兴趣。

所以从这个角度来说，良性职业发展轨道应该呈现“螺旋式上升”状态。

(2)职业规划路径，大体从这三个方面入手，形成一个闭环

刘涛之所以应聘模特，站在职业生涯规划师的角度来看，应该是多少对表演行业感兴趣；涉入这个行业之后，和大多数明星一样，为了生活她接拍了各种各样的广告，直到2000年，刘涛出演了自己的第一部电视剧《外来媳妇本地郎》，那一刻她才真正踏进演艺圈，但可惜人们并没有记住她。

毋庸置疑的是，刘涛经过几年的学习和练习，慢慢积累了相关的能力；与此同时，她也渐渐明确了自己想要的价值。

如果给她画个职业生涯图，她的三个方面有可能是这样的（为了方便说明，价值观方面仅是我站在职业生涯规划师的角度进行的个人判断，不代表刘涛本人的观点）——

兴趣：表演领域；  
能力：镜头感、角色的把握、相关表演能力；  
价值观：美感、声望地位、成就感。

如果想要成为一个优秀的演员，她需要继续转动这三个方面，形成一个“职业闭环”：她需要学习更多的表演知识（兴趣），把能力提高到专业级的



水平（能力），可以通过角色塑造释放自己的魅力、享有较高的社会地位，不断实现自己要做的事情（价值观）。

## 2、开启“职业闭环”，你的生涯随之开挂

在职业生涯领域，备受我们职业生涯规划师们推崇的一个观点就是——

所有领域的高手，都在不断地转动这个职业闭环，一旦成功启动这个循环系统，这个人的人生从此就会如开挂了一样，不断地创造出职业生涯里的一个又一个奇迹。

不论什么领域的高手，我们会发现他们身上具备相似的特质，那就是——永不衰竭的好奇心、高超的能力以及惊人又可怕的内心驱动力。

2002年，刘涛出演了《还珠格格3》里面的慕沙公主，总算给观众留下了一点印象。

人们发现，刘涛的古装扮相甜美温婉，于是接下来的一段时间里，刘涛接拍的作品多是以古装戏为主，包括：

张纪中版《天龙八部》里的阿朱、《白蛇传》中的白娘子，等等。

一时间，刘涛成为很多男粉丝心中的女神，而刘涛表示，自己不太懂得演戏技巧，所有的都是靠现场学习，她的努力与付出可想而知。

这个时候的刘涛已经具备了初步的职场辨识度【仙侠风格】，积累了不少口碑与圈内资源【与张纪中导演、琼瑶导演等大牌导演合作过】，表演能力趋于专业、稳定与成熟，如果继续下去，很快就会迎来自己的职业黄金期。

然而此时的刘涛却做出了一个大胆的决定：结婚。

## 3、遭变受阻，资源与能力不会背弃你

结婚之后，因为金融危机，刘涛老公陷入了经济危机，老公精神几近崩溃，儿女尚幼需要照顾，

出了月子的刘涛开始疯狂接戏，挑起了家庭的大梁。

三年里，她接拍了28部戏，戏路也逐渐拓宽，从“仙侠风”渐渐转变成“国民风”——有《妈祖》、《倾世皇妃》、《大理公主》、《女人花》、《问君能有几多愁》等。那段时间她成为娱乐圈中的“劳模”，被人称为“拼命三娘”。

从刘涛的案例中我们不难发现，真实的人生充满了变数，而真正的职业规划，根本就不是一劳永逸的“规划”；真正的规划，恰恰是提前进行“未雨绸缪”的准备，这样在遭遇变化的时候，才不至于陷入绝境，才有能力从逆境中突围。

就像退伍回来的刘涛从不知道自己未来会成为一位演员，成为演员的她从来不曾想到自己会遇到一见倾心的爱情，而结婚隐退的她也绝不会预料到老公的事业会面临危机、需要自己挑起大梁一样。

而如果你从来不曾真正踏入这个领域，没有付出切实的努力，即便你隐隐约约知道大致的方向，你依然不清楚下一段路要怎么走。

我们唯一能够控制好衡量的，就是文中提及的“职业闭环”的转动节奏与方向。

而推动“职业闭环”背后的动力，就是你之前积累的资源与能力。

## 4、如何成为某一领域的高手？

后来的刘涛渐渐有了新的目标，有一次她说：“我要向孙俪学习，争取把每一部作品都拍成里程碑式。”

显然，此时的刘涛已经把锤炼演技、打磨万古流芳的影视作品作为自己的职业目标，在达到高手之前，她需要完成最关键的一步，那就是，让技能升级为才干。

当一门技能被反复操练，就会进一步内化，成为才干。

比如你现在骑车不需要担心

平衡，你现在打字不需要看键盘——这些都是从一开始的技能，经过反复锤炼之后，变成了你不知不觉的才干。

才干的高峰，叫做“无知有能”。

正如一名演员出演第一部戏的时候，TA可能需要刻意调动情绪，在哭之前需要经过酝酿，但渐渐地，随着不断地演戏、不断地历练情绪，到最后这些能力完全自动化，甚至可以将自己代入角色当中，根本不需要刻意在脑海中想着如何酝酿情绪、如何配合镜头、如何把握面部表情……

时间一长，这些技能演变成一种叫“镜头感”的才干，TA就可以不断寻求新的角色突破、发展新的技能了。

在“国民好媳妇”之后的演艺岁月里，刘涛开始了自我挑战与突破。

2015年成为刘涛的爆发年，她出演的两部好剧《琅琊榜》和《芈月传》，受到了观众的追捧，并分别荣获华鼎奖和白兰玉奖。

在《琅琊榜》这部大戏里，刘涛把有情有义的霓凰演的淋漓尽致。

而《芈月传》里芈姝的人物变化，也被刘涛驾驭的游刃有余，在该部戏中，刘涛脸上的表情一改往日的隐忍端庄，时而咆哮时而癫狂，而正是这个角色，让刘涛完成了演艺生涯中的突破。

如今，刘涛又凭《欢乐颂》里的安迪再次霸屏。

《欢乐颂2》的安迪，渐渐有了人间烟火气~

至此，刘涛的明星才干已经形成，渐渐有了独特的“明星感”。而这些，与其说是天赋，倒不如说是经过大量的磨砺和努力之后，一点一点练出来的。

与此同时，她在健身和照顾家庭方面，一样也没落下。

没有谁能够无缘无故一路开挂，正如有句话说的：“她没有比谁更好命，她只是比谁都拼命，所以，她做到了。”

