

# 于适谈参演《封神第一部》： 经过重重考验才拿到这个角色

截至昨日，电影《封神第一部》票房已突破15亿元。该片主演、姬发的扮演者于适迎来了演员生涯的第一次爆发。身形健硕、长相俊朗的他，不仅外形被观众赞为“天选姬发”，也演出了这一少年英雄从懵懂到觉醒、从纠结到坚定的转变，以及正直、热血的品质。“我希望大家能够知道，我是一个演戏还可以的新人演员。”于适说，他希望能得到大家对自己专业的认可。

## 挺过了严苛的“演艺训练营”

于适至今都记得2018年1月2日这个日期，那是他进入“封神”演艺训练营的第一天。那时的他，没有想到自己会被选入《封神三部曲》剧组，更没想到会演戏份如此重的姬发。

1996年出生的于适身高182厘米，当过篮球运动员，加上长相帅气，拍过一支篮球主题的广告。正是因为

这支广告，《封神三部曲》选角团队找到他。训练营管理严格，每周放一天假，每天早晨5点多起床跑步，然后接受马术、射箭、动作、古代史、礼仪等全方位的培训。因为强度太大，中间有人受不了，主动退出。“我当过运动员，都觉得扛不住。比如动作课，不是你想象的那样，一上来就能舞枪弄剑、飞来飞去，而是从基础开始，一堂课就练一个动作，或者扎半小时马步，很枯燥，也很累。”这种艰苦，让于适想到了小时候的篮球集训，以及教练反复强调的四个字——“意志品质”。“人都有身体到了极限、濒临绝望的时候，考验你的不是技术有多好、脑子多好使，而是你能不能扛，有没有意志品质。”尽管每晚于适都在想，明天能不能休息

## 演第一场戏时随时可能被换

开机前半个月，于适才被通知，自己是姬发的备选者，但因为有AB角，他可能是姬发，也可能不是。

2018年8月，于适在《封神三部曲》中的第一场戏在新疆单独开拍。后来他才知道，那是导演乌尔善的特意安排。他觉得于适很适合姬发这个角色，但所有人都不知道他到底会不会演戏，因此要用这场戏试一下他。姬发的B角当时就在机场等着，如果于适演不好，立马换人。当时于适丝毫没有拿到角色的欣喜，而是铆着劲儿想要争一口气。

那场戏是《封神第一部》的结尾，奄奄一息的姬发骑马回到家乡，情感

## 被李雪健一句台词演蒙

“这个戏里，姬发的每一刻，我都能从中找到自己的经历。”于适说，他在给姬发写人物小传时，把自己的经历加入角色，给予人物更丰富饱满的性格。

片中，李雪健饰演姬发的父亲姬昌。地牢里的姬昌引导姬发寻找自我的这场戏，让于适感受到好演员的力量。“姬昌说：‘你是谁的儿子不重要，你是谁，才重要。’我觉得这是《封



一下，但第二天，他还是挣扎着起床、上课。

心理压力是另一层煎熬。所有人都知道自己能不能被选上，会不会浪费半年时间。但于适的心态特别平和，他本来就是来上课，最坏的结果无非是被淘汰，“能学这么多课也挺值，那我就好好学、好好练，做到最好的自己。”

## 电视剧《追光的日子》 为校园题材打开新格局

日前，由中国电视艺术委员会、北京市广播电视台主办的电视剧《追光的日子》研讨会在京举办。

《追光的日子》讲述了一位外表放荡不羁但内心热爱教育事业的班主任郝楠，带领一群性格迥异的高三学生克服困难，以积极的心态应对高考、追逐人生目标的故事。该剧播出后在豆瓣开分即为8.4分，可谓是暑期电视剧的口碑之作。

优秀的影视剧作品应当给人以积极向上的精神力量，让观众在剧中感受到强烈情感共鸣。研讨会上，专家认为，《追光的日子》聚焦高考、聚焦青春，秉持现实主义创作手法，故事情节具有烟火气、人情味，展现了紧张且昂扬的校园生活状态，很好地引发了观众的情感共鸣。

中国电视艺术委员会秘书长易凯表示，“该剧最大的意义就是把每个人追求美好向上、逐光追梦的这种冲动表达出来，激情感十足”。《追光的日子》突破校园剧题材限制，成功为该类剧集打开了新格局。

话语

## 别打着追星旗号违法

8月6日，TFBOYS“十年之约”演唱会即将在西安奥体中心体育场举行。最近几日，大批粉丝聚集在场馆外围，期待见到偶像。昨日，西安公安微博发布重要提醒：“注意安全，理智追星。”

8月4日，据多名网友晒图，不少粉丝提前在场外聚集应援。这一举动不仅影响公共秩序，其中一些不理智的粉丝更因为抢占位置，做出违法违规行为。

当晚，根据网传西安奥体中心体育场外有人打架一事，西安市公安局灞桥分局发布警情通报。通报称，经初查，此事系歌迷为抢占场馆周边有利位置所引发。目前，公安局已依法开展调查工作。

早前，TFBOYS组合官方微博曾发布声明，再三呼吁大家一定要理智，尤其提到任何妨碍公共交通安全、影响城市秩序以及非理智的应援行为都有可能成为演唱会顺利推进的阻碍。

诚然，这场演唱会是TFBOYS出道10年的一次纪念演出，对组合成员和每一位粉丝而言，都意义非凡。但正因如此，粉丝们才更要理智看待，好的追星是和偶像一起成长，变得更加优秀。谩骂互撕、挑动对立，甚至打着追星旗号做违法霸凌之事，不仅是为偶像抹黑，更是拿自己的人生开玩笑。

据中国新闻网

于适扮演姬发



分类信息 刊登热线  
6630888

生活广场  
刊登热线：6630888

家政服务

恒誉家政 13953528652  
擦玻璃、家电维修清洗、水电暖维修  
疏通下水道、小时工、护工、保姆、月嫂、保洁

搬家服务

海港搬家 6268899 移空  
二十年老字号

欢迎刊登 分类信息

回龙山功德园公墓

电话：0535-6757528/6757538

莱山区解甲庄镇沟头店村东 563、605、560路公交直达

山东省民政厅批准的大型园林化、艺术化永久性合法公墓

福缘殡仪一条龙

24小时 服务电话 400-0785-789

生前契约 提前规划 身后无忧



小小投入 一呼百应  
刊登热线：6630888