

参演《封神第一部》出圈 被观众赞为“天选姬发”

# 才拿到这个角色 于适：经过重重考验

正在热映的电影《封神第一部》终于出圈，主演于适也迎来了自己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演员。”于适说，他希望能得到大家对自己专业的认可。

◀于适  
身形健硕、长相俊朗，被观众赞为“天选姬发”。

## 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，每天五点多起床跑步，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，不是你想象的样子，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，就是你能不能扛，有没有意志品质。”尽管每晚于适都想，明天能不能休息一下，但第二天，他还是挣扎着起床、上课。

心理压力是另一层煎熬。所有人都不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。”

## 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。

◀《封神第一部》中于适（右）饰演姬发，乌尔善导演赞其质朴与可爱。

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，情感浓度极强。于适此前没有任何表演经历，对于拍戏，他曾有过很多想象，直到第一次到片场，他才发现有那么多镜头：长焦、固定机位、“大炮”跟拍车……他当时就懵了。但当他一听到“开始”，他立马忘记了身边的一切，放下了压力、紧张等种种情绪，全身心投入到角色中。“那一刻我知道了自己只要一开拍，什么都不会管，角色该怎样，我就会怎样。”

5天拍摄完成后，于适看到剧组成员脸上如释重负的笑容，他知道自己通过了这场考验，终于放下心来。从那以后，他踏踏实实地开启了《封神三部曲》的拍摄。

## 主业就是要好好当演员

“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，就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。地牢里的姬昌启发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。’我觉得这是第一部的核心。刚开始默戏时，我想象了一下对手演员会怎么说，但雪健老师现场一说这句话，直接把我演懵了。他演得特别自然，我在那一刻真的在思考他说的这句话。”

拍完《封神三部曲》后，于适坦言，自己对演员的认知有了很大改变，也知道什么样的演员才是好演员。他说，自己现在的主业就是要好好当演员，好好拍戏。

据《北京晚报》