

# 做一名“体验派”演员 于适：在阿勒泰获得宝贵的人生经验



2024年初夏，仿佛生来就成长于旷野的少年于适，再次走入了大众的视线。虽然今年刚过一半，但电视剧《我的阿勒泰》已经预定下许多观众心目中的“年度最佳”。剧中那个纯真温柔、充满少年气的角色“巴太”，功不可没。这是演员于适第二次以“马背上的少年”形象被看到，上一次，是在电影《封神第一部：朝歌风云》中饰演姬发。

6月初，继央视一套播出后，《我的阿勒泰》又在央视八套二轮播出。借此机会，华西都市报、封面新闻记者专访演员于适，记录这位青年演员的成长。



于适在电影《封神第一部：朝歌风云》中饰演姬发。图据电影《封神第一部》官方微博



于适在电视剧《我的阿勒泰》中饰演巴太。图据《我的阿勒泰》官方微博

### 会为角色写小传 以“体验”感知角色

“观察”和“思考”，是于适在采访中透露出来的日常习惯。关注于适微博的人应该知道，除了日常的剧宣和活动，他还会分享自己写的文字。不只是“今天吃了什么”这样简单的分享，而是大段的、经过沉淀的文字。他还会为饰演过的角色写一篇人物小传，例如姬发。于适说，这是为了贴合角色的生活，提前感知角色。但实际上，这也记录了他走近角色的过程。

对于适而言，角色的成立一定有真实的抓手，仅靠想象是远远不够的。大量收集资料、观察贴合角色的生活、学习角色的技能，“让自己在那段时间里，最大限度地接近和沉浸在角色里。”于适说，自己算是一名“体验派”的演员。

这种“体验派”的方式，会让于适在鲜活真实的拍摄现场，找到更贴合角色的表演方式，例如做出最接近角色生活习惯的行为，自然地讲出台词。这些细节，都被初次合作的滕丛丛导演看在眼里。“滕丛丛导演非常擅长捕捉每一个演员身上的闪光点和一些微妙的瞬间。同时，

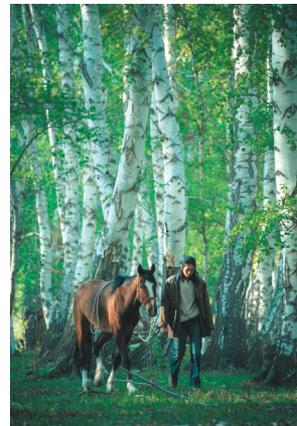
导演也会给演员充足的创作空间，保留表演中最合适之处。”于适说。巴太捉弄喜欢的人，恶作剧般把文秀的鞋带系在一起，却又忍不住在喜欢之人的耳边，插上一朵小黄花。这朵小黄花的细节，便是于适对巴太心动状态的演绎。

这些感悟和体验，于适会用手机备忘录记下来。如果是走心的文字和灵感，他更偏爱手写的方式。在采访中，他讲到自己在空闲的时间里喜欢阅读、浏览科普视频。阅读，是他面对困扰的另一个解决方式：当在阅读“宇宙”和“人生”相关主题的书籍时，他会思考“人从哪儿来、又要到哪儿去”的问题，“这些思考会让我发现，当下困扰我的烦恼，其实也不算什么。”他说。

### 在阿勒泰待了两个月 治愈、思考和沉淀

因为拍摄《我的阿勒泰》，于适在阿勒泰住了两个月左右的时间。这两个月里，他观察着这里的人和物，也得到了阿勒泰温柔的反馈。阿勒泰的风景像是一幅画，“哪怕只是坐在椅子上，都非常治愈。”当他帮当地的牧民赶羊回家时，会被热情地招待。于适记得，有一位奶奶亲切地对他说：“我的孩子，把这里当成自己的家，以后要常来。”回想起这些经历的时候，于适直言：“我非常感动，阿勒泰的风景和人文都很治愈我。”

正是在阿勒泰切实地生活过，



电视剧《我的阿勒泰》剧照。图据导演滕丛丛微博



电视剧《我的阿勒泰》剧照。图据于适微博

见到了很多曾经想见却没有见到的事物，于适也思考明白了一件事情：“人很多时候喜欢一件事，并不是真正的喜欢，而是喜欢那种感觉。”他也曾向往，每天像牧民一样自由自在地放羊、放牛。但真实接触这样的生活后，于适才直面到这些工作的辛劳。这种“自由自在”的生活，只是想象中的美好罢了。

体验之后，便是思考和沉淀。“我相信，如果一个人懂得跟自己和解、学会自愈，那么不论他是在阿勒泰、北京或者是辽宁，都会生活得很好。只要一个人的心是光明的、通透的，面对任何环境、任何事情都能适应，这就是自由。”于适如此说。

这些治愈和思考，对于适而言都是“特别宝贵的人生体验”，他也期待着将来塑造某个角色的时候，这段宝贵的人生体验能够派上用场。

### 对话

#### 《封神》第二部 姬发的关键词是“成长”

记者：《我的阿勒泰》播出之后，观众对你饰演的“巴太”印象很深。你是否还想尝试某种角色风格？

于适：大家的反馈从侧面反映了我对角色的塑造是得到了认可的，很感谢大家对我的肯定。未来，我希望能塑造更多不同风格的角色，不断挑战自我，给观众带来不一样的惊喜。

记者：因为这部电视剧，很多观众都期待去阿勒泰旅游。关于体验当地风土人情方面，你有什么推荐？

于适：大家可以去白哈巴看看，也就是我们拍摄的地方。那里有山、有水、有草原，晚上还有漂亮的星空，景色非常美。关于美食，大家可以试试哈萨克族的特色小吃包尔萨克，很像我们经常吃的油条。刚刚出锅的包尔萨克非常香，推荐大家去试试。

记者：《封神》电影第二部因为后期制作原因没法赶上暑期档，很多观众都很遗憾。能不能给我们提前剧透一下，姬发这个人物的第二部中的看点？

于适：我觉得姬发在第二部电影中的看点应该是“成长”。第二部里的姬发身份有了转变，从殷商王家侍卫变成了西岐之主，这意味着他身上的责任更重了，要承担起保卫自己家园的责任。

华西都市报-封面新闻记者 刘可欣

## 生活服务广告 028-86969860

个人证件遗失、公司执照印章许可证等遗失、注销公告、清算公告、合并公告、声明等登报办理。收费标准：70元/行/天，每行13个字。 律师提醒：本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥，所有信息均为所刊登者自行提供，客户交易前请查验相关证明文件和手续。

■成都易木柏特科技有限公司原法人谭西法人章(编码:510109959790)遗失作废  
■四川惠小蔬生鲜超市有限公司的叶义兵法定代表人名章(编码5101040316784)遗失作废  
■成都致远暖通设备有限公司合同专用章(编码:5101008123220)遗失,声明作废  
■成都市午涯工业贸易有限公司发票专用章(编码:5101820037304)遗失,声明作废  
■成都国亨浩贸易有限公司营业执照(统一社会信用代码:91510104MA63HMXC1P)正副本、公章(印章编号:5101040222276)、财务专用章(印章编号:5101040222277)、刘明杰法人章(印章编号:5101040431254)、发票专用章(印章编号:5101040431255)不慎遗失,声明作废  
■四川军联兵创文化传播有限公司公章(印章编号:5101095446859)不慎遗失,声明作废

■成都精诚天盛科技有限公司营业执照(统一社会信用代码:915101223505275580)正副本、合同专用章编号:5101225092979、财务专用章编号:5101229905278、公章编号:5101229905277、发票专用章编号:5101225070211、陈捷先法人章编号:5101160208296、财务专用章编号:5101225059556不慎遗失,声明作废  
■四川悦达建筑劳务有限公司营业执照(统一社会信用代码:91510182MA61REKK5P)正副本、公章(印章编号:5101829011987)、财务专用章编号:5101829012444、发票专用章编号:5101829012445、杨寿福法人章编号:5101820049114遗失作废  
■青白江区鑫众森建材经营部公章编号:5101009347168、财务专用章编号:5101009347171、发票专用章编号:5101009347174、穆小云法人章编号5101009347177 遗失,声明作废

注销公告  
德阳市优远职业培训学校(统一社会信用代码:52510600MJQ797802F)申请注销,请债权债务债务人自公告之日起45日内到德阳市优远职业培训学校办理相关手续,特此公告。  
德阳市优远职业培训学校  
■四川洁易净化工程有限公司公章(印章编号:5101096719661)遗失,声明作废  
■成都市崑崙科技有限公司黄双双法人章(编码:5101095877280)、财务专用章(编码:5101095877278)均遗失作废  
■崇州市蓝校家庭农场公章(编号5101840113633)遗失作废  
■成都金美家居用品有限公司营业执照(注册号510107000804200)正副本、公章(编号5101009353057)、财务章(编号5101009353058)、叶建东法人章(编号5101009353059)均遗失作废。

■成都科豪科技发展有限公司公章(编码:5101006024725)、财务专用章(编码:5101006024726)、财务专用章(编码:5101003057006)遗失作废。  
■成都基石长弓供应链管理有限公司营业执照正本(统一社会信用代码:91510105MA67BM3J9D)、公章(编码:5101055545070)、财务专用章(编码:5101055545071)、发票专用章(编码:5101055545072)、黄安晋法人章(编码:5101055545074)遗失,声明作废。  
■四川优想生活酒店管理有限公司财务专用章(印章编号:5101055108384)、李慈仲法人章(印章编号:5101055108385)遗失,声明作废。  
■成都吉玺印章有限公司公章5101100286338、财务专用章5101100286339、发票专用章5101100286340、彭青松法人章5101100286341 遗失作废。

### 迁坟公告

因成都东部新区董家埂镇库沿村4组、5组部分集体土地已被依法征收。请相关群众自本公告发布之日起30日内自行将上述依法征收范围内的坟墓进行迁移。逾期不迁移的,视为无主坟处理。  
联系电话:028-27561001  
特此公告  
成都东部新区董家埂镇人民政府  
2024年6月17日

■松潘县龙头寺院管理小组在四川省农村信用社松潘县农村信用合作社联合社开户许可证(核准号:J6794000032002、账号:88320120001276322。)遗失,声明作废。  
■四川润泽锦汇商务信息咨询有限公司周靖法人章(编号:5101079994982)、公章(编号:5101079992254)、财务专用章(编号:5101079992255),以上印章缴回执遗失作废