

千篇访谈 | 朱一龙：演员一生的功课

来源：人民文娱

2006年，朱一龙报考北京电影学院，面试的自我展示是剑道。练习俩月，编了动作，结果上场时因为袜子太滑，摔了大跤。本以为是要被刷下来的，没想到最后崔新琴通知他被录取的消息——这位培养出众多大腕的表演名师，自是看到了朱一龙身上不太一样的地方。事实上，当年崔新琴招完北影06级表演班后，对全班有了一个评价：“这批孩子太乖了，少了点个性。”朱一龙更是个典型努力又安静的模范学生。



两年前的《重启之极海听雷》开机，朱一龙饰演万众期待的吴邪。导演潘安子印象最深的事儿，是朱一龙脖子上的“疤”。在潘安子眼中，朱一龙是个细节控，每天得花20分钟到半小时，在脖子上加一条疤。这原

本并不在剧组规定中，但朱一龙熟读剧本和原著后，主动提出了这个要求。即便是高领造型挡住脖子，他也雷打不动地把疤画上。在剧组，时间就是生命，很多人劝朱一龙不用这么认真、在意，他回答：“这是为了成为他（吴邪）。”

用当下人们常说的词儿，这便是“信念感”，它来自日复一日的坚持与自省。

日本剑道里有个经典训练动作，叫素振，需要训练者目视前方，屏气凝神，不断前后打面。动作很简单，但要把全身力气集中到手和肩，步伐坚定稳健，呼吸不可乱，心绪不可杂，看起来云淡风轻，10分钟下来人已是大汗淋漓。

演员的训练之路也是如此。一个很静的人，维持着很强大的内力，往往比高歌猛进更难、更累。或许14年前，崔新琴就是在那个摔跤的小伙子身上看到了这种内力，默默无声，但始终捏着一股劲儿——静者静动，非不动也。

新的困惑

人民文娱专访朱一龙是在8月的LV上海大秀期间。天气极热，看秀时他一身黑西装，额间细汗，但泰然自若。

与一年前的采访相比，他自在了许多，聊起戏剧和表演神采奕奕。

于他而言，这是忙碌的一年，《重启之极海听雷》《亲爱的自己》《叛逆者》三部大剧，将近150集。《重启》是一部难度极大的作品，前期有大量准备工作，拍摄时间也紧张；武戏多，受伤更是在所难免。朱一龙个人就有超过1000场戏份。



这种高强度的工作给他带来了新的困惑。他是一个“工匠型”的演员，每个角色都需要很长时间的准备。然而，在当下的市场和环境中，一部剧动辄800、1000场戏，演员几乎不可能总处于积极状态，疲惫和麻木在所难免。

这需要演员做出改变，迅速适应新的工作节奏；但更需要演员不改变，不能因为熟练而怠慢了表演。朱一龙说：“必须一直提醒自己，时刻保持对表演的敬畏感。”

人民文娱：

连续三部大戏的拍摄是个相当大的工作量，这中间如何调整 and 平衡？

朱一龙：

《重启》拍完后我休息了一段时间，稍微缓了一下。接着就是《亲爱的

自己》和《叛逆者》，这两部连续就稍微有点累。

我休息就是在家完全休息，过一段时间就有些表演外的工作，去全世界走一走、看一看，去年去了芬兰和纳米比亚。最近两年对我来说，旅行算比较奢侈的事情，每次有机会都会觉得特别放松。



人民文娱：

用什么方法理解和进入角色？

朱一龙：

我会头天晚上想象那个场景，在脑子里面把这场戏走完。但是往往，你到现场后还是有很多不一样的感受，每拍一条的时候，身边的沙发或者椅子，还有你的对手，带来的刺激也是不一样的，这些还挺好玩。

人民文娱：

这也是为什么你一定要画吴邪的那道疤的原因吧？

朱一龙：

我之前读这个人物的时候，就觉得他应该有（这道疤），而且刚开始拍摄，特别需要一些东西告诉自己我就是吴邪。

演不出角色的感觉？一辈子都会有

许多人用“蛰伏”二字形容朱一龙，十多年表演沉淀，最终迎来“爆红”。他在同学都签约大公司时去拍低成本数字电影，在炒作、人设时代踏实演戏，不疾不徐。对于《镇魂》的现象级走红，他说：“我不觉得等待10年特别难熬，也没觉得很漫长，反而觉得太快了，还没准备好。”

在采访开始前，一位地方台编导对人民文娱记者说：“很多年前，朱一龙是我们地面频道最爱的嘉宾，特别平和。”看起来，他似乎是误打误撞入的行，“高考前不知道自己想做什么，就被说服去考了电影学院”；然而，他又把干一行爱一行贯彻得淋漓尽致。



在北影的第一次观察练习，朱一龙模仿卖红薯的场景，他直接租了一个烤红薯的摊子，但不演卖红薯的人，也不演买红薯的人，而是从头到尾站在一旁看着。结束后，他说自己演的是一个观察红薯的人——前一天，他盯卖红薯的摊位一整天，用实际行动当了一回体验派。

温润但不温吞，乖巧而不失独立思考，这是朱一龙安静下的另一面。就像他刚入行时在剧组聊天，突然一个人对他说：“你的性格不太适合这一行。”一句无心话，朱一龙回家认真思考了好几天，最终确定：“别人说也没用，我还是想演戏。”

他自然有他的野心：在中国的电影史、电视剧史上，留下自己的名字。

人民文娱：

现在许多节目也好，KOL也好，都喜欢讲演技的派别，你会这样给自己的表演归类么？

朱一龙：

在电影学院，大家的教材其实都一样，都是斯坦尼斯拉夫斯基、体验派这种，但我觉得我拍到现在，不太再去分派别或者技巧，或是怎么去处理节奏。我觉得最难的还是怎么跟这个人物融合在一起，怎么能变成这个人物。



人民文娱：

还会有演不出来的担心吗？

朱一龙：

有，我觉得一辈子都会有。因为现在人物更复杂了，（角色）阶段会变得更加。就像我现在拍的《叛逆者》，剧本吸引我的就是它的阶段性，一阶段拍完后，角色就突然到了另外一个年龄段，等到你又要深入的时候，一下子又跳了。上午拍第一阶段，下午拍最后一阶段，然后来场夜戏是中间那一阶段。在这种情况下，你内心的思考和成长就很重要。

人民文娱：

现在仍有挑战舞台剧、话剧的念头么？

朱一龙：

对，我一定会找这个时间的。演员没有观众的话，其实你不能称之为演员，因为你的表演就是给观众看的，和观众最直接的互动就是在舞台上。这对演员的成长还是很有帮助的。

现在既然有机会选择，我就想拍一些会预想到比较好的作品给观众。如果没有遇到特别打动我的剧本，可能就会去演话剧，或者通过其他方式丰富自己。

不管何时，先让自己动起来

剑道，最重要的两个要素是专注和练习，用来形容朱一龙的职业观颇为恰当。提及表演，他说：“我相信练习，而不是等待。”

演员是一个需要天时地利人和的职业，需要对的时间对的状态遇到对的

团队。而在天时未至时，最好的方式便是尽人事。曾经，朱一龙一年拍30多部电影，坚持了两年。未必能大爆，但这种强度足以提升专注力。如果遇到相似的剧本，他就逼自己用另一种方式诠释。

漫长得来的事物，更容易细水长流。或许如此，“爆红”后的朱一龙并未在心态上发生剧烈改变，唯一的焦虑是“担心自己的东西不够支撑所谓的名气”。从《镇魂》到《知否》再到《重启》，人民文娱每次采访，他提到最多的还是“功课”二字：进入角色、诠释角色、调试自我，这是演员一生的功课。



人民文娱：

毕业整10年，现在回想起来，大学教育对你影响最深的是什么？

朱一龙：

我觉得是审美，在接受教育的过程中不断思考什么样的表演是你向往的

表演。

人民文娱：

三十而立，有焦虑过么？

朱一龙：

有的，年龄会带来一种莫名的恐惧感，特别是当你小的时候。我20多岁时，就觉得30岁可能是件很焦虑的事，所以我在二十一二岁时，每一次过生日，都当作29岁来过，过着过着也就不焦虑了。

人民文娱：

“30世代”，给自己定了怎样的目标？

朱一龙：

拍能留下来的作品。

人民文娱：

今年对许多毕业生而言都很艰难，你会给他们怎样的建议？

朱一龙：

从小到大其实我们经历过几次这样的（情况），我们可以看到，我们国家所有人凝聚力、执行力是很强的，大家也一定会克服过去。现在是特殊时期，除了保障自己的安全，年轻的朋友也可以多思考一下，想一下自己后面要做什么，等疫情结束就立马行动起来，去做自己想做的事。

目标无所谓大小，但不管什么时候，都要让自己先动起来，这才是最重要的。

本文链接：<https://dqcm.net/zixun/16758350627564.html>