

# 朱一龙：以重复为桨，赴初心之岸

2026年，朱一龙仍然要忙碌着。《惊蛰无声》待上映，《空枪》还在拍摄中。“进组-拍摄-杀青”，这串循环往复的轨迹，在近些年里成为他生活的常态。但于他而言，这并非机械的重复，而是在每一次角色迭代中，不断解锁自我的修行之路。

两年前，在人民文娱的采访中被问及成为“影帝”后心态的转变，他说：“我

觉得让我放松了很多。虽然自己不是那么想，但过去潜移默化中有时还会隐隐想要证明自己，在人物选择、剧本选择上，证明自己表演的极致化。得到了认可之后，心里面会更放松一些，也会变得更加纯粹。”

从此，朱一龙的身上多了份松弛的笃定。他依然是极致的沉浸者，可以为了一

个角色改头换面；但他也是一个自我能量的开拓者，在不同题材和人物间来回体验，主旋律、文艺片、商业片，都能找到自己的舒适区。

接触表演20年，朱一龙有过蛰伏等待的时刻，有过自我怀疑的挣扎，更在日复一日的枯燥打磨中坚守初心。重复的是拍摄流程与职业节奏，崭新的是每次创作

的心境与感悟。对朱一龙而言，演员的职业生命，便藏在这份“重复”与“如新”的平衡里。

在这个不断寻求平衡的过程中，朱一龙学会与不同的情绪和解，在感受经历中成长。正如他自己所说，在重复中保持感受力，留住那份如初的初心。最终，这一切都成为人生的养分。

## 1

### 从第一次练习开始

练习，几乎是贯穿朱一龙青春时代的词。

童年时，妈妈为他报了钢琴学习班。面对需要双手协同弹奏的复杂音符和晦涩的五线谱，他也曾有过畏难情绪，“按键从‘哆来咪发嗦’开始，重复地每天去做，过了一段时间之后，发现好像就没有那么困难了”。这份在重复中突破的体验，早在他心中埋下种子。

高中报考北京电影学院，朱一龙准备了练了两个月的剑道表演，却因袜子太滑摔了个正着，本以为录取无望，却被崔新琴老师看中了他身上那份“静者静动”的内力，最终走进了表演的世界。

大学时代第一次正式拍戏，是在电影《孔子》里客串卫国特使一角，只有一句台词。为了这短短一语，朱一龙事先做了大量功课，捋逻辑、标重音、设计断句，候场时反复背诵。

等待拍摄一整天，真正开拍时，却发现自己连第一个字都想不起来。那场戏最后拍摄了13条，也给朱一龙带来了职业生涯最初的震撼教育，也让他更加明白了表演从无捷径，唯有反复打磨。

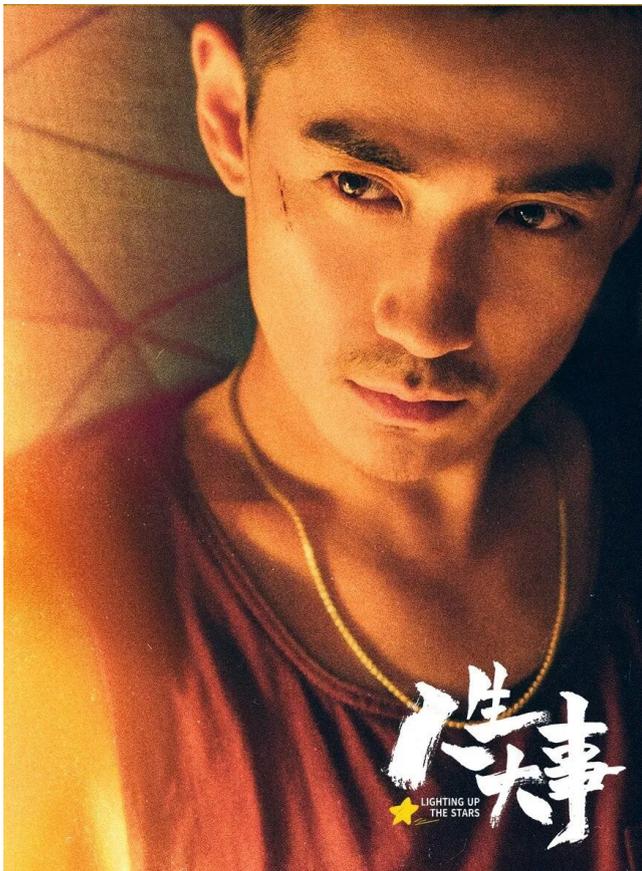
最初接触表演的很长一段时间里，朱一龙总是用最笨的办法锻炼自己：克服困难，唯有每日练习。在学校的观察练习课上，为了演绎“观察红薯的人”，他真的租了个烤红薯摊，站在一旁盯了整整一天，把摊主的神态、食客的反应都默默记在心里；毕业后，同学们纷纷签约大公司，他一头扎进小成本数字电影，只是因为“希望能一直拍戏”，一年能拍30多部戏；没有选择角色的权利，那就抓住每一个机会，提前一天把所有台词烂熟于心，让台词成为角色的本能反应……

“从技术上来说，表演就是一个不断重复的工作，准备人物、理解人物，不断拍摄、不断换机位，演员要不断地重复一场戏。”朱一龙说：“但最重要的是你不能放弃自己的感受力，每次表演都要让自己保持新鲜感，就像第一次出镜、站上舞台一样。”

从北影的第一堂课开始，朱一龙每天都会进行不止一次的表演练习。这份坚持并非一时兴起，而是贯穿十余年的自觉与执着。从课堂上的基础训练到片场的实战打磨，从寥寥数语的客串角色到独挑大梁的主角，他经历了上千次、上万次的重复练习。

重复揣摩角色心理，让每一个眼神都贴合人物心境；重复打磨台词功底，让每一句表达都自然通透；重复练习肢体语言，让每一个动作都符合角色人设。那些年，朱一龙成为一名“工匠型”的演员，在一部剧动辄800、1000场戏时，他始终提醒自己：“必须时刻保持对表演的敬畏感。”

近10年的表演沉淀，他最终在2018年，迎来了被真正看见的时刻。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。”



## 3

### 在重复中，感受新的感悟

朱一龙说不仅是自己的工作在经历着“重复”，生活亦是由无数重复构成。在这样的日复一日中，他也有着自己的生活智慧——运动。

篮球、健身、划艇，这些看似与表演无关的重复运动，实则滋养着他的身心，让他在高压的工作中保持平衡，也让生活的韧劲反哺着角色创作。他说：“运动和表演、练钢琴一样，都是需要日复一日坚持的事情。”

对朱一龙而言，运动不仅是保持身体状态的方式，更是与自己对话的过程。他也非常享受运动给他带来的蜕变，他会把运动中培养的专注力，用到角色的揣摩中；把健身中锻炼的耐力，用到长时间的拍摄中；把与他人协作的经验，用到与剧组团队的配合中。

在lululemon的新春短片《春天，重复如新》中，新晋品牌大使朱一龙双手持桨坐在船只中央，在湖面上不断重复着向前划行的动作。每一次划动看似相同，在他看来都伴随着新的变化——或许是岸边流转的风景，或许是内心愈发坚定的心境。

“在重复中坚持初心，给我带来最重要的启示就是不要漠不关心——每件事情跟你都是有关系的。”朱一龙说：“路上走过的一个行人，身边发生的事情，或者是每天日常的变化，都是能吸取养分的能量。”

“先行动起来”是朱一龙告诉自己在职业随时要保持的态度，亦是面对生活的态度。“在开始行动之前，自己不会去考虑事情的难度，因为当你去考虑难度的时候，就已经失掉了做下去的勇气。”那些看似自己难以触达的目标，当你日复一日重复去做的时候，终将会给你带来一些变化吧。

重复如新，是在循环中坚守初心，在沉淀中突破自我、发现新可能。朱一龙实现了举重若轻的十年一刻，也塑造了不内耗、一往无前的人生态度。



## 2

### 重复不是桎梏，是机会

朱一龙对表演最深刻的感触是“相信练习”。

在《芈月传》中，为了争取赢稷这个角色，他做足功课，戏份不多却令人印象深刻；在《知否知否应是绿肥红瘦》中，他反复磨戏，齐衡小公爷的儒雅和深情成为无数观众的“白月光”……

他说：“这些，都是为了走进角色的必经之路。”

“如此高强度的重复拍摄会不会让人麻木？”朱一龙用“热爱”和“初心”给出了答案。“在重复的过程中，最重要的是保持创作的初心，永远把表演当作第一次。”他说：“只要是喜欢的事情，就会有动力去一直做下去。”

重复不是桎梏，是蕴藏无限可能的机会。所以，朱一龙从不惧怕重复。

“每一次重复其实对演员来说都是一次全新的机会。”在他看来，演员是实践的艺术，每一次打板、每一场戏、每一个角色，都是一

个全新的开始。在一次次循环中，他将重复拍摄的过程视为挖掘自我、突破自我的契机，实现创作的新生。

正如他曾感慨的：“你也不知道是什么，但在某些节点莫名其妙地，人生走向或者一些选择，并不按照逻辑和经验判断就发生改变”，而这些改变的契机，往往就藏在一次次重复的打磨中。

也因此，朱一龙一次次突破角色的边界。《叛逆者》中的林楠笙，从青涩的青年学生到成熟的革命者，身份与心态的转变极具层次感；《消失的她》中的何非，每一场戏他都研究透彻，最终让观众看到他驾驭复杂反派角色的能力；为了演好《人生大事》中的莫三妹，朱一龙深入殡葬行业体验生活，观察从业者的言行举止，重复模仿他们的神态与语气——这个角色，也为他拿下了金鸡奖、百花奖等多个“影帝”奖杯。

随着作品的积累和奖项的认可，近三

年，朱一龙的角色光谱更为丰富。《河边的错误》中的马哲，是他在艺术片领域的突破；《志愿军：存亡之战》里，他深入研究时代背景，导演陈凯歌评价“朱一龙演志愿军动了真情”；《负负得正》，朱一龙首次挑战担任监制。这些不间断的突破，都是在一次次重复练习后得到的专业自信。

最初凭借热爱支撑自己投入枯燥的重复，而后在重复的创作中，逐渐明确“希望自己变得更好”的动力，这种动力让他在重复的职业道路上不断精进。

早期面对复杂角色时，朱一龙会因不确定自己能否驾驭而焦虑挣扎；随着经历增多，他学会与这种情绪和解，认真感受每一次的确定与不确定，在重复的情绪波动中打磨心态，学会坦然接受职业中的无常。“以前在自信与不自信之间挣扎时，会特别焦虑。现在明白，这种情绪是永远不会消失的，与其抗拒，不如和解。”朱一龙说。