

# 林一：角色帮我打破表演的条条框框

在电视剧《谢谢你温暖我》中，林一第一次挑战自我，饰演渐冻症患者林拓。为了更好地贴近角色内心，林一在片场一直坚持坐轮椅，收工了也不见人，封闭自己。

为了更好地了解渐冻症，林一进组前就查阅了大量资料，而他特别想要感谢的是渐冻症患者蔡磊：“在我进组前，蔡磊老师给我们拍了他当时的状态，还给我们讲述了他发病的过程，以及每个阶段的心理变化。”林一觉得蔡磊愿意剖开自己的伤疤，跟大家分享很隐私的病情，这是一件很伟大的事情，他也是通过蔡磊的分享，找到了林拓生病后的状态和心理变化，蔡磊让他能更快、更精准地捕捉到林拓的人物状态。

为了更好地完成角色，拍戏那段时间，林一尽量不出门，把自己封闭在一个没有人的空间里，也尽量不用自己的左手，用心去体会林拓的生活方式。“林拓每天都坐在轮椅上，我在现场也会一直坐在轮椅上，没事我都不下来。”林一坦言，当自己去感受林拓的生活习惯，就会从细节开始，进而整个世界都会发生改变。原本一些非常简单的事情自己忽然就做不到了，整个人的心

态也因此变化。

林一在另一部作品《别对我动心》中饰演学霸顾寻，这是一位对梦想很执着也很有拼劲的年轻人，刚大学毕业就独当一面创业，“但在工作上他有多成熟，在爱情上他就有多幼稚。”林一对顾寻进行了精辟的总结。林一说，其实这部戏现场发挥的东西很多，最开始他以为这是一部甜剧，但最后导演把它拍成了喜剧：“我们现场研究最多的事就是如何能演得好玩、有趣。”

喜剧式表演也让林一感慨收获了很多：“这是我第一次尝试喜剧式处理，解开了我很多表演方式上的拘束，我不需要把故事逻辑和人物关系想得很复杂，轻松愉快地去展现就好了。”林一表示，这部戏改变了自己的表演思维方式，在此之前，他理解的表演有很多条条框框，而正是这次的经历，让他打破了它们。“可能我之前表演经验不多，也没有接受过学校里的专业培训，对待演戏我比较谨慎，在表演上我就会稍微保守一点。”而在这部戏中，林一感受到了表演的自由。

据网易娱乐



## 山河披锦绣

上世纪末，陕北红旗县率先实施“封山禁牧，退耕还林”政策。副县长李云卿主动请命，他总结前人治理经验，倾其一生改造黄土高原，为国家退耕还林试点提供了宝贵经验，在国家政策的推动下最终实现绿水青山梦。



中央电视台(六套)18:01播出

今日看点

## 生财有道

中央电视台(二套)19:00播出

来梧州 不可错过的传奇味道  
梧州市地处广西东部，当地人吃

粤菜、听粤剧、讲粤语，建筑样式也颇具粤式风情。

## 国防故事

中央电视台(七套)17:28播出

从瑞金出发  
该片展现毛泽东等人在率领红军开辟赣南闽西革命根据地时期，发动土地改革，创建人民政权，在苏区的大

地上进行一系列政治、经济、文化、教育、法治等社会实践，为建立新中国积累了丰富的经验，创造了伟大的苏区精神。

## 法律讲堂

中央电视台(十二套)18:50播出

“高人”的骗局 通过一起女人在离婚时为了能多分家产而轻信他

人，被骗走大量财产的案例，讲解诈骗罪和招摇撞骗罪等法律知识。



### ★中央电视台(一)

20:06 特约剧场

22:27 典籍里的中国

### ★中央电视台(三)

19:30 开门大吉

20:53 我爱满堂彩

21:54 艺览天下

### ★中央电视台(五)

19:30 2023/2024赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第51轮

23:45 2024年世界泳联世锦赛花样游泳

### ★中央电视台(六)

18:01 故事片

山河披锦绣

20:24 故事片

江南书剑情

22:22 译制片

在西伯利亚森林中(法国)

### ★中央电视台(八)

19:30 黄金强档剧场

追风者

21:30 经典剧场

欢乐颂

### ★中央电视台(十)

18:54 时尚科技秀

19:16 跟着书本去旅行

20:15 自然传奇

21:10 探索·发现

### ★中央电视台(十二)

18:50 法律讲堂

19:22 一线

20:05 天网

21:37 道德观察

### ★重庆卫视

19:35 剧场：薄冰

### ★山西卫视

19:33 剧场：画眉

### ★辽宁卫视

19:33 剧场：我哥我嫂

(节目如有变动，以当天播出为准)