

# 《演员自我修养》

## 图书基本信息

书名：《演员自我修养》

13位ISBN编号：9787568006808

出版时间：2015-6-1

作者：斯坦尼斯拉夫斯基

页数：288

译者：刘杰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《演员自我修养》

## 内容概要

以戏剧学校师生课堂对话形式写就的日记体《演员自我修养》是他最为知名的代表作，是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的精华。它详细阐述了演员在形体、发声、性格、思维逻辑等方面所应具备的素养，不仅是一部经无数表演工作者成功检验的关于演员职业、责任与使命的工具书，更是一部关于演员与社会相结合，提升与完善演员艺术修养、道德修养的人生巨著。

# 《演员自我修养》

## 作者简介

斯坦尼斯拉夫斯基（1863～1938）

世界著名演员、导演、戏剧教育家和理论家，他所创立的斯坦尼斯拉夫斯基表演体系，在世界范围内产生了极大的影响。他坚持以“心理体验分析方法”为创作核心，后期又以“形体言语动作分析方法”丰富了以内心体验为核心的戏剧理论。

斯坦尼斯拉夫斯基表演体系

世界三大表演体系之一，是世界上第一个对演剧艺术最根本的问题，进行系统的科学研究与全面阐述的体系，是斯氏毕生创作和教学经验的总结，也是他对演剧艺术领域的先驱者和同时代的世界杰出大师们的经验总结。它系统总结“体验派”戏剧理论，主张演员要沉浸在角色的情感之中，发掘和体验每个角色经历的情感瞬间。使用这种表演方法，演员所创造的角色会具有多层次的真实感，而且能诠释角色的行为与内心思想之间微妙的联系。斯坦尼斯拉夫斯基体系在中国博得梅兰芳等戏剧家的高度评价，并对中国戏剧产生了深远的影响。因此，学习、研究艺术大师的思想精髓，是每个演员和艺术工作者的必修之课。

## 书籍目录

- 第一章 首次考核 // 1
- 第二章 表演是一门艺术 // 13
- 第三章 舞台动作 // 31
- 第四章 想象力 // 51
- 第五章 集中注意力 // 67
- 第六章 放松肌肉 // 87
- 第七章 单元和任务 // 101
- 第八章 信念和真实感 // 117
- 第九章 情感记忆 // 147
- 第十章 交流 // 173
- 第十一章 适应 // 201
- 第十二章 内在驱动力 // 219
- 第十三章 连续线 // 227
- 第十四章 内部创作状态 // 237
- 第十五章 最高任务 // 247
- 第十六章 进入潜意识状态 // 257

# 《演员自我修养》

## 精彩短评

- 1、意犹未尽，解答了自己看戏时候很多疑问
- 2、人生如戏，戏如人生。
- 3、看看
- 4、终于读完了~耗尽老衲毕生修为的感觉~
- 5、先照顾好自己
- 6、世上没有你我，只有演员。
- 7、斯坦尼拉夫斯基的这本《演员自我修养》，其实就是演员的准备，作为一个演员，你要具备什么样的素质。很好奇很多演艺圈的人有没有读过这本书。其实，人生如戏，也需要演技，这本书很多方面对于其它人也很有启发性，值得多读再读。
- 8、非专业人士不敢妄评，关于专注，关于情感记忆，关于“假如”
- 9、人生如戏，全靠演技？
- 10、看完觉得我也能演戏了
- 11、其实很无聊
- 12、真心永远会背叛假意。
- 13、这种体例和我猜想的不太一样，倒也是蛮有趣。讲了很多演员的价值理念。
- 14、一般般
- 15、的确很科学，可惜没找到方法演技.....
- 16、演员的圣经。虽然我没有当演员的意向，但这本书在我看来对于处世为人或者玩狼人杀都有着极大的裨益。
- 17、打开任何一个视频网站，大部分电视剧都是《演员》里的反例。以及在阅读的时候发现自己有颗当影帝的心。
- 18、我想大部分人应该都是因为星爷而读的这本书吧
- 19、看一半
- 20、这是一本日记形式的教课书，在实际的日常教学和师生的问答中深入浅出地讲解了世界三大表演体系之一的斯坦尼表演体系。理论讲解到位，可对于我这样的外行而言难以掌握。一方面是缺乏实际的操作，另一方面随着读书的深入，一个艺术表演体系的复杂渐渐显现，到最后看一页就要把书扔一边思考一番才能继续阅读。我是个表演的门外汉，这本书简直成了我睡前催眠伴侣，但也因此对表演有了更深的敬畏。
- 21、这真得是一本专业讲述表演艺术的书籍。作为普通人士，我能学的是如何尝试运用潜意识，激发灵感进而引导创作。对斯基体系有了系统的了解，目前约能读懂本书的60%。
- 22、人生又何尝不是一出戏
- 23、「其实，我是一个演员」。这句话原来有这样的深度。人生，就是一场体验。体验做自己，但又不只是做自己：我，和我想成为的角色，和感受这角色的我。谢谢星爷，谢谢斯坦尼斯拉夫斯基。没全看懂，过几年要再看。人生如戏。
- 24、很easy to read的一本书，也不知道是看书的关系还是怎么，看书的这两天做梦各种放飞自我，觉得伟大的演员真的很值得敬佩，因为他们对世界的感知真的是细致入微的
- 25、161111还有什么可说的呢.....斯式体系的地位证明了一切。潜意识、想象力、注意力、对于观演关系的探讨都太棒了。
- 26、表演是一门伟大的艺术，很多惊喜，需要一点一点去体会，没有小角色，只有小演员，期待
- 27、通过喜剧之王知道的这本书，其实不只是演戏需要演员自我修养的素质，做人也是如此，人生如戏，戏如人生就是最高境界，作为一个存在主义的体验派，我赞同本书的观点！
- 28、非常棒，指出戏剧的根本法则，循序渐进，又不会枯燥
- 29、好的演员，面对每个角色，都能沉浸在对对应的情感之中，是发掘，也是体验，每一次都能先让自己入戏，才能让观众感动。所以，好的演员表演时不带任何痕迹，你只能感受到那种他所创造的角色身上多层次的真实感，而且越看越喜欢，因为他的眼睛，已经可以诠释任何角色身临其境下的行为与内心间微妙的联系。比如说，尊上洗澡被偷窥后的表现。
- 30、看完感觉好像连上了好久天的大课!!!情感 智慧 意志力 三要素一个都不能缺！

## 《演员自我修养》

- 31、典型欧洲老书
- 32、不仅关乎艺术,生活里也可以使用
- 33、没有小角色,只有小演员。恩,读时找不到节奏。。
- 34、买这本书纯粹是情怀,然而外行有点看不进去,是一本教材,有意从事演艺事业的拿走!当然,有情怀的也可以拿走!
- 35、重新认识斯坦尼
- 36、比他的贵族艺术生活那本书精华多了。
- 37、还配合你演出的我尽力表演~你去认认真真做一件事的时候,即便是表演也如真实一般展现
- 38、经典之作
- 39、虽然是演员理论书,却写得有趣、易读
- 40、如果人生如戏的话,那这本书的读者就应该不止于演员
- 41、2016.6.26-7.27
- 42、大二的时候翻过几页,那时候不学习同时也觉得不真实,今天邓老师的课下又翻来看看,觉得真是好。表演,是肉体与能量的事儿,很好玩的。
- 43、好书。
- 44、读俄国人的书,总感觉走在西伯利亚的风中,只想尽快挨到最后一页,磨砺了人也吓跑了人。搞得很紧张啊,周星驰说也只看到第30页。
- 45、修辞过多 本质是在描述了一个体验派的优秀演员标准:逻辑梳理最高任务,投入想象的真实,松弛肌肉完成表达。/但好演员到底还是要去多演,多看自己演。
- 46、没有实践 感觉还是略难懂的 越到后面越难去体验感受 但是句句在理 舒服的表演应亦如是
- 47、为了周星星读的,读的好艰难的一本书啊
- 48、此书作艺术创作(艺术方法论?)的启蒙书极为适合,知识梳理的非常系统,将枯燥的知识要点以对话,实例等有趣的方式展现给读者,沉浸式地教学。伟大的艺术家,其中不乏伟大的教育家
- 49、内容比较无趣,因为星爷刷个5星。

1、要想网红做得久，就得多读几本书作者：荣振环朋友和我聊起网红。她是各种羡慕嫉妒恨啊。长得好看的，拍个pose，货就全卖了。长得性感的，直播个睡姿，钱就赚了。口才好的，随便吐个槽，就能融资；长得丑的，只要不要脸，就能世界闻名。……网红太牛了，满足她人生的最高追求，好吃懒做，纸醉金迷，不劳而获。真是这样吗？非也。好的网红都是爱读书、会读书的。Papi酱是中央戏剧学院的研究生；奶茶妹妹毕业于清华大学，后到哥伦比亚大学留学，钓凯子成功；再不济，网红常青树凤姐，好歹也是老网红了。你知道吗？她从九岁就开始博览群书，二十岁达到顶峰。刚出名时凤姐都是看各种情感类、人文类的杂志书，例如《知音》《故事会》。读书，给凤姐带来强大的自信。她放言：“往前推三百年，往后推三百年，总共六百年没有人超过我。”知耻近乎勇，知无耻近乎神勇。凤姐就是凭借彪悍的神勇，靠这种这种无坚不摧的自信，成为长盛不衰的网红。所以，不要以为网红好当，常红的网红好做。其实，网红是最好的演员。套用周星驰在《喜剧之王》中的名言：“其实，我是一个演员。”做好网红，首先要是个演员。人生如戏，全靠演技。《演员的自我修养》是必须要读的。本书提到一句特别有启发的话：没有小角色，只有小演员。这句话套给网红，套给生活中的你我，都具有颇大的启发意义。真正的网红从不把一个小角色演小，而要演好；真正的人生从不把自己的角色看小，而要看好。这里我要说一个例子：吴秀波，作为大叔级才红的演员，他的故事颇为典型。1984年，吴秀波不顾父母的反对，考入中央戏剧学院表演系，作为铁路文工团的代培生，与傅彪、张秋芳等人，成为84级表演班的同学。在样就读期间，吴秀波被查出患了肠癌，因此进行了长达一年半的治疗，在被割去40厘米的结肠后，才发现是误诊。生命跟他开了一个不小的玩笑。让他有了“死过”的经历。所以，后面的所有人生都是赚来的。于是，他很任性地放弃铁饭碗，做歌手，做了很多次老板：酒吧、饭馆、服装店、倒卖外汇……后来又做会歌手，迫于生计，做刘蓓的经纪人，并在其鼓励下重新做回演员……经历给了吴秀波好演员的底蕴。他说：“平静与愉悦是作为演员最好的心态，我要想继续演戏，依旧会追寻这种心态”。有人问他怎么看张爱玲那句“出名要趁早”的名言，他想了想说：“工作是自己的事，出名是别人的事。”他是如何对待工作的？关于“萌叔”吴秀波，坊间有各种传说：1、他不吃饭，只吃过水的绿叶菜，从176斤减肥减至122斤；2、他演戏“玩命”，《黎明之前》里手砸方向盘砸得手腕骨裂而浑然不知；3、《剑蝶》里从四楼往下跳时威亚没拽紧又折断手；4、演《人山人海》演得医生说他胳膊险些就废了；5、他还有一个外号“哲学波”，是因为一聊起来他就滔滔不绝讲述人生感悟，玄妙费解的话语宛如哲学家。比如，他说戏子：“戏子，是戏的儿子”，“戏剧不仅让你看见人性的得意，也要让你看见人性的悲剧，让你看见人性有多残酷。”SO，当人有了休养，年龄不是问题，红也不是问题，这个适用于演员、适用于网红，适用于你我。人很小，但是世界很大，互联网很大。没有小角色，只有小演员。真正的网红从不把一个小角色演小，而要演好；真正的人生从不把自己的角色看小，而要看好。更多精彩书评，敬请关注微信公共平台“荣振环微书评”：这是中国最为睿智的移动互联网、营销与品牌、新技术、新思维的微书评。微信号：rongzhenhuan.荣振环图书推荐，每日推荐一本好书。让你“好读书、读好书、读书好”。好书活用，智慧伴侣。中间穿插微品牌策略、微营销策略、微文化智慧。让你学到即能用到。每日一书，人生不输。欢迎朋友们把好书分享给你的朋友，传递书香，共享智慧。

2、一、从《喜剧之王》到《演员自我修养》周星驰那部带有自传色彩的《喜剧之王》，让无数文艺中年每每看到都泪目不止。星爷扮演的尹天仇，一个落魄的龙套演员，他打动人心之处，是作为演员的职业态度：导演不喊cut就必须一动不动；也是他对表演的热爱：哪怕一个不露脸的小角色也会让他跃跃欲试；更是他面对大海喊出“努力！奋斗！”的那种不懈坚持。当然，还有让柳飘飘哭成泪人的那一句“我养你啊”。电影中除了这些经典的对白之外，还有一个让人印象深刻的元素，就是多次出现的《演员自我修养》。这本书封面上有作者这样一句话“没有小角色，只有小演员”，仿佛说的就是尹天仇。不过后来在一次对周星驰的专访中，他自己说这本书他也只看了一点点。所以故事毕竟是故事，不过这也阻挡不了我们想翻翻这本书的好奇心。前些年还有这样一则新闻：2008年北京奥运会前夕，鸟巢的安检非常严，三步一岗，五步一哨。有一位其貌不扬的女子，既不是工作人员也不是表演嘉宾，竟然能够多次通过安检混入鸟巢。最后一次被发现的时候，警察们也都很好奇，她是怎么混进去的。最后经过搜查，在她家中发现了这本《演员自我修养》。二、所谓三大表演体系在这本书的封底，有这样一段描述：斯坦尼斯拉夫斯基的“体验派”表演体系是世界三大表演体系之一。这所谓的三大表演体系，另外两个是指德国戏剧作家布莱希特表演体系和以梅兰芳为代表的京剧艺术体系。



由左至右依次为斯坦尼斯拉夫斯基、布莱希特、梅兰芳可后来发现事情并不是这样，只不过是很多年前在一次文艺座谈会上，一位老先生发表了一篇关于这几种戏剧观的比较研究的讲话，完全没有所谓三大体系的意思。不过后来有人借题发挥，说这是世界三大戏剧体系，影响深远、超越国界，受到了中西方人民群众的喜爱。又因为人民群众也确实对所谓“三大”、“四大”这种便于记忆的描述喜闻乐见，所以这种说法就一直延续到现在。实际上，这并不是戏剧界公认的表达方式。更何况，世界上的戏剧、表演千千万万种，各有其魅力之处，怎么能够简单粗暴地用所谓“三大表演体系”来概括呢？

三、体验派是什么回到这本书，斯坦尼斯拉夫斯基以日记体的形式，从一个表演初学者的角度，展示了课堂教学、师生对话的全过程。整体来说虽谈不上精彩生动，但以外行的角度来读也算有些趣味。那么说到关键问题，体验派。体验派表演是什么呢，或者它跟其他表演方式有什么不同呢？体验派：从内到外的去表现人物，每一次演员在舞台上饰演角色的时候，角色的心理状态也同时是演员的心理状态，在那一刻，演员和角色在心理上融为一体。另外一种表现派：也许演员第一次接触角色需要去体验一下，但之后就只是运用表情、动作、肢体、语言、音调这些表演技巧去刻画人物，形成一个人物模板，讲究的是外部的模仿。可能还是有点抽象，再换个说法，有一个神回复是这样解释的：体验派是日本小电影中的素人系列，表现派是欧美小电影中的黑人系列。还有一种叫做方法派：有点像体验派走火入魔了，演员在台前幕后都保持与角色人物一样的心理状态。有的时候听说某某演员进入角色太深难以自拔，可能就是这种“方法派”导致的。

四、表演是一门艺术书中提到，有一种表演方法叫做舞台匠艺，是指通过精心设计、约定俗成的一套手法来表现角色。比如手捂胸口表达爱意，哭泣的时候双手掩面，或者悲伤懊恼的时候手背放在额头。说到抒情台词的时候，就得柔声蜜语；表达仇恨的时候，就得低声呵斥；演绎悲伤的时候，声音就必须带着哭腔。作者觉得，这些都不算是真正的艺术。刻板的舞台匠艺表演方式：哭泣的时候双手掩面斯坦尼斯拉夫斯基认为：舞台上最好的效果就是演员完全随着剧情走，完全不受意志控制，演员在体验这个角色本身，他不用刻意去想他该如何表达，如何做动作，而就这么自然而然的表演，凭着直觉，下意识的表演。

五、进入潜意识我们终于来到了这本书的核心：进入潜意识。体验派要求在表演时，演员和角色在心理上融为一体，进入一个潜意识的状态。而难就难在这里，如果故意地进入潜意识，那么潜意识也就随之消失了，变成了有为之。所以这就既需要演员通过心理技巧有意识地去创作，又需要演员进入潜意识中将创作自然流淌出来。那怎么样进入并且掌控这个潜意识状态呢？可以说，这整本书的大部分内容都是在为这一问题做准备。在“舞台动作”这一章中，有这样一个例子，老师把一个贵重的胸针别在幕布上，让一位女学生表演焦急地在幕布上找这个胸针。刚开始这个女学生的表演非常的浮夸做作，她在舞台上双头抱头，跑来跑去，拼命摇晃幕布，甚至把头埋到了幕布里。浮夸地“找胸针”表演结束之后，她兴高采烈的去问老师“我表演的是不是很精彩？”，老师说“表演的不错，但是我的那个胸针呢？那是我非常贵重的宝贝，你要是给弄丢了，我就把你开除出学校。”这一下这个女学生可慌了，表情一下子紧张了起来，眼睛盯着幕布，从上到下、仔仔细细、一处不落的检查。她几乎把幕布上的所有褶皱都看了一遍，脸上满是忧虑和悲伤，还一边喃喃自语“哎，到底在哪呢”。最后她一动不动的站在那里，看得出，胸针丢失给她造成了沉重的打击。同学们望着舞台，都屏住了呼吸。最后老师说话了：第一次，你是为了寻找而寻找，为了焦急而焦急，那些看似卖命的动作，不具有动作背后的目的，而这一次，你是真的在找胸针。书中还提到了“想象力”。演员在准备饰演某个角色的时候，往往得到的只有一个剧本，而剧本不可能把所有的人物性格、想法、情感都描绘出来。所以这些都必须由演员去补充和深化，这就需要想象力来发挥作用。电影《奇幻森林》拍摄场景，要求演员的想象力六、所有人的自我修养这本书除了有关体验派表演的专业知识之外，还涉及到了许多心理学、哲学、美学的知识，还包括很多令人动容的生活和感悟，以及斯坦尼斯拉夫斯基大师对演艺事业的热爱、迷恋和敬业精神。书中有这样一个场景，一位女学生在优美的表演后获得了大家的赞许，可老师却说这是在利用艺术。问题就在于，有的演员不是在扮演角色，而是通过角色向观众展示他自己的美。老师说，我们的艺术经常被这么利用，满足演员自己的私欲。演员通过角色展示其美貌，利用它要么赢得声誉、要么谋得钱财、要么是在事业上有所成就。他要求他的学生，扪心自问，你来这里到底是为艺术服务，为艺术献身的呢，还是利用艺术来达到个人目的呢？《食神》中的莫文蔚、《少林足球》中的赵薇、《金鸡》中的吴君如斯坦尼斯拉夫斯基自己曾经这样评价过这本书：It is not a hand-me-down suit that you can put on and walk off in; or a cook book where all you need to find is the page and there is your recipe. No, it is a whole way of life.这本书不像一件旧外套，你套上去就可以出发了；也不像一本食谱，你只要找到页码并且照着做就行；不，这是你全部的生活方式。所以，作为路人阅读这本书，感受到的已经不仅



## 《演员自我修养》

仅是演员的自我修养，这本书就是自我修养，所有人的。最后，抱有实用主义观点的小伙伴可能会问，读这本书到底有啥用呢？其实没有什么用。但如果换个角度，也可以说，作用无处不在，毕竟人生如戏，全靠演技。豆瓣小站：<https://site.douban.com/280743/>关注我们的微信公众平台可观看书评的视频节目：

3、因为看周星驰的电影，曾经把其实我是一个演员挂在嘴上。当有一天我看到这本书的时候，我才觉得，是的，我要看这本书，但是买这本书的时候美人鱼正要上映，我还没有看这本书，就先去电影院为星爷贡献了票房，电影就不说了，非常棒。星爷是我小时候最喜欢的明星，他的所有电影我都喜欢看。当我看到这本书的时候，就想到努力的星爷，一个天才的演员。一口气读了这本书的前八章，真的是很有意思，虽然写的东西我无法全部理解，毕竟我也不是一个演员。也无法去实践这个理论，但是里面有很多的人生感悟却让我动容，戏如人生，演戏，或许是另外一种人生，但是我们自己的人生也是需要自己去演绎的。等到了后八章的时候，毕竟专业跨度大，又无法实践，我一度看的很乏味，我不是一个演员，无法体会学到东西的那种快感。但是我今天看完了，并且为我的无知感到羞愧，可能就是那个意思，这个世界上没有不适合你读的好书，每个人都能学到自己的东西。喜欢作者“没有小角色，只有小演员”的生活态度和事业追求。有人问我为什么要读这个书，看起来没什么用，我说，我是很喜欢去了解各行各业的，just curious

## 章节试读

### 1、《演员自我修养》的笔记-第23页

没有角色体验就没有真正的艺术。只有投入了感情，真正的艺术才可能由此发生。

### 2、《演员自我修养》的笔记-第35页

身体之所以不动是由于内心强烈的情感所引起的，而这些内外活动才是艺术上最重要的东西。

### 3、《演员自我修养》的笔记-第81页

### 4、《演员自我修养》的笔记-第142页

许多卑微的真理还不如鼓舞我们的谎言来得可贵。

### 5、《演员自我修养》的笔记-第25页

只可惜，世界上低级趣味毕竟要比雅致趣味多得多。高尚被浮夸取代，优美被媚俗取代，表现力被舞台效果取代。

### 6、《演员自我修养》的笔记-第15页

“因为，舞台上最好的效果就是演员完全随着剧情走，完全不受意志控制，演员在体验这个角色本身，他不用刻意去想他该如何表达、他该如何做动作，而是就这么自然而然地表演，凭着直觉，下意识地表演。萨尔维尼曾说：‘伟大的演员应该是情感丰满的，尤其是他得能表演出所塑造的角色的情感。并且这种情感还得有稳定性，不是一两次如此就可以，而是每次表演都应该差不多，不管是第一次还是第一千次。’令人遗憾的是，这不是我们所能控制的。意识是无法接近潜意识的，我们走不进那个领域。不管是出于什么原因，即便我们真的进入了潜意识的层面，潜意识也就随之消亡，变成有意为之了。”

“这结果真是让人纠结。我们本应该是在灵感激发之下进行创作，而只有潜意识能让我们产生灵感，我们只能通过一事来使用潜意识，而一旦使用了意识，潜意识又随之消亡。”

### 7、《演员自我修养》的笔记-第15页

不管是谁，都不能一直靠着潜意识用灵感进行创作。

### 8、《演员自我修养》的笔记-第15页

你可能会演得不错，也可能会演得很糟糕，但重要的是我们得演得真实。

### 9、《演员自我修养》的笔记-第3页

要把创作的欲望激发起来是很难的，但是摧毁它却是易如反掌。如果耽误的是我自己的工作，那是我自己的事儿。但我们有什么权利耽误一群人的工作？

### 10、《演员自我修养》的笔记-第24页

# 《演员自我修养》

# 《演员自我修养》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)