

# 《表演圣经》

## 图书基本信息

书名：《表演圣经》

13位ISBN编号：9787121172465

10位ISBN编号：7121172461

出版时间：2012-8

出版社：电子工业出版社

作者：迈克尔·鲍威尔

页数：255

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)

# 《表演圣经》

## 前言

你不可能靠一本书成为一个伟大的演员，就像你不可能靠一本书教会自己跳舞、游泳、武术、绘画、走钢丝或者攀登珠穆朗玛峰。表演靠的是观察和行动。尽管有这样一个前在性的局限，这本书仍意在为演员、戏剧系学生或者任何想以舞台和银幕为的人提供关于表演行业及商业的综合性介绍。它如实地描述了表演的职业、艺术和商业，以及你将面临的挑战的先兆，既专业又富创造性。本书前8章细致阐述表演的技巧，后3章从专业和商业的角度关注如何推销自己、如何保持领先地位，以及在高度竞争和过度拥挤的市场中保持技巧和精神健康。参与本书翻译的有：赵龙涛、韦佳、黄姗姗、韩沛岑、赵聪妮、周波、史宏飞、滕生虎、张创军、谢选平、赵瑞、张卉、郑金涛。

# 《表演圣经》

## 内容概要

《表演圣经》内容简介：你不可能靠一本图书成为一个伟大的演员，就像你不可能靠一本图书教会自己跳舞、游泳、武术、绘画、走钢丝或者攀登珠穆朗玛峰。表演靠的是观察和行动。尽管有这样一个前在性的局限，《表演圣经》仍意在为演员、戏剧系学生或者任何想以舞台和银幕为的人提供关于表演行业及商业的综合性介绍。它如实地描述了表演的职业、艺术和商业，以及你将面临的挑战的先兆，既专业又富创造性。《表演圣经》前8章细致阐述表演的技巧，后3章从专业和商业的角度关注如何推销自己、如何保持领先地位，以及如何在高度竞争和过度拥挤的市场中保持技巧和精神健康。

# 《表演圣经》

## 作者简介

作者:(美)迈克尔·鲍威尔

# 《表演圣经》

## 书籍目录

引言

第1章 你想成为一名演员吗？

第2章 演员

第3章 演员的疑问

第4章 创造一个角色

第5章 声音

第6章 动作

第7章 银幕表演

第8章 即刻表演

第9章 推销自己

第10章 创造属于自己的机会

第11章 不要放弃日常工作

词汇表



# 《表演圣经》

## 媒体关注与评论

如果你将表演作为毕生的追求，那么你终将是幸运的，这表明了你不是全世界那10亿生活在贫困线中的一员，你在表演开始就已经成功了；如果你靠表演，一年能挣到10万人民币，那么你仍然是全球10%最富有的人中的一员。所以，表演不是生存，而是精神的寄予！“当我们想从别人那里获得某样东西，或者当我们想要逃避某种事物，又或者当我们假装某种状态时，我们就是在表演。大多数的人成天都在表演。”——马龙·兰度（Marlon Brando）“我才刚刚认识到那些令我快乐的东西，我得承认，扮演一个小笨蛋或者小流氓对我来说是件快乐的事。”——莱昂纳多·迪卡普里奥（Leonardo DiCaprio）

# 《表演圣经》

## 精彩短评

- 1、入门。易读。
- 2、一本打酱油的表演秘籍，竟翻译成“圣经”了，hhh
- 3、还没开始认真看，不过大概翻了一下，很不错哦~
- 4、名字听着不靠谱，但是内容还不错。这本书的亮点是告诉你以什么样的心态对待表演，如何处理表演和生活的关系，等等。
- 5、很喜欢，没有掉页的现象
- 6、很全面，内容丰富，专业性比较强！
- 7、浅而空
- 8、警惕“圣经”，翻译得怪怪的，类似一本指南，不过确实介绍了一些特别的东西。
- 9、表演圣经（全彩）-艺考必备！凯特布兰切特、西恩潘等，一本书图解表演要点
- 10、虽然不是全书有用，不过里面有不分内容还是非常值的。
- 11、这本书真的很赞，给人一种眼前一亮的感觉，
- 12、情感
- 13、每天都有收获，这是一本适合经常拿出来翻一遍的书
- 14、怎么不能看啊，光有图片，没有内容
- 15、666666666666
- 16、本书是对表演专业的简介。爱好表演和初学者的入门书。
- 17、表演思维导读
- 18、质量上来说很新很新很好很好，一点瑕疵都没有。内容还没看~
- 19、真棒，一天快递就到了，神速。
- 20、值得一读看看艺人们都是怎么想的
- 21、总体来说广度不错，深度不足。有些章节值得一读 比如第六章中简介了拉班、亚历山大以及雅克勒考克这些国内鲜为人知的形体训练法。
- 22、表演圣经
- 23、很实用，很多例子 真心喜欢
- 24、这本书还不错，对表演挺有用处的。
- 25、人老了就是开始抗拒这种图片太多实际内容太少的书籍.....
- 26、啊
- 27、很中肯的书,说的很好哦 看了能少走很多弯路,
- 28、福德宫。的放开那个司法部
- 29、咋读不了啊
- 30、我喜欢
- 31、现在京东 当当和亚马逊都没有了纸质版 只有电子版的了 加微信632182034 获得电子版的吧！
- 32、内容好，兼具知识性和趣味性，外国人写的，译本还行，做不做演员都可以看一下，在这个年代，了解一下演员还是必要的。钱嘛，略贵，但是你想你花在别处的钱，对这种嫌贵的观点只有一个字，“哼！”。印刷好，可以推荐。
- 33、是男是女你
- 34、书就是贵了点，插图很多，内容比较少
- 35、翻阅闲书，摘读了平时能碰到的选段有些收获.....可惜自己是杂技演员，天生的缺憾带来的不自信。
- 36、就是想读
- 37、书很好，不像一些国内的书，就会说些理论的东西。当然效果是因人而异的，起码我认为是非常有帮助，之所以没有打满分是因为还是觉得这个价格还是卖的太贵了！
- 38、123
- 39、很好用啊。价格又好。其实好多东西都在当当买了。
- 40、五星，非常喜欢，非常快的物流，一天半就到了



## 《表演圣经》

41、总算验证了书名里带圣经两个字的都是二流了。白兰度：“表演是所有行业最没有神秘感的，当我们想从别人那里获得某样东西，或者当我们想要逃避某种事物，又或者当我们假装某种状态时，我们就是在表演。大多数人成天都在表演。”再一个就是仔细观察，观察人内心的意愿，以及他们所尝试掩饰的事物。当人们喝醉时，他们通常都会努力掩饰，不要表演喝醉的神态，应该表演假装没有喝醉的样子。好奇心。

42、不错。还不错。对于导演指导表演有好处。

43、读书

44、表演

45、想读

46、本书比较全面的介绍了表演的基础理论，对一个不从事这个行业的人来讲可以了解不少关于表演的东西，但是对一个门外汉来讲又略显专业了，有点看不懂，不够通俗易懂

47、干货不多

48、很好的一本书，值得表演爱好者阅读

## 章节试读

### 1、《表演圣经》的笔记-第141页

你要相信，自己所观察和体会到的一切都已经存进了记忆和潜意识里，只有这样，当你在进行动物模拟表演时，才能找到它的精髓恩，看动物世界还是有用的马龙白兰度成功地以“恶犬”的姿态饰演了《教父》；安东尼·霍普金斯成功地塑造了《沉默的羔羊》中那个犹如爬虫一般卑劣的汉尼拔·莱克特教父 恶犬不能理解

### 2、《表演圣经》的笔记-第156页

人们总是习惯掩饰自己的想法和情绪，所以，真实可信的表演并不在于一个演员究竟能揭露或展示出什么，而在于你要表演出角色正试图掩饰什么

### 3、《表演圣经》的笔记-第185页

如果我按照完全相反的样子来表演，会怎样.....原本是大嗓门，可不可以轻声说话？原本有个预期停顿，可不可以取消，儿代之以恰切地继续说话？原本迸发激情，何尝不尝试把它藏起来？探索内向和外向之间的矛盾统一性——一个招摇的、自以为是的角色可能私下里很羞怯，一个反派角色可能浑身魅力，招人喜爱，一个极度自私的角色也许会显得慷慨大方，一个自卑的人物可能看上去非常自信但并非所有的对立都成立，必须要在合理的基础上寻找矛盾，心理学的学习要提上日程了

### 4、《表演圣经》的笔记-第173页

电影中的金科玉律是，反应先于说话。电影中一旦你说完话，镜头就会切换到对方（前提是，镜头先是完全对着你）通常镜头总是在你结束发言后马上切换，以便能让观众看到对方的反应。因此，你说完话后的表情一般不会出现在镜头里，如果那样，往往会影响情节的进展

### 5、《表演圣经》的笔记-第180页

#### 细节

细节决定真实。导演觉得你做的太多，教你少做点儿。他们真正的意思是让你表演出更多的“细节”并非什么都不做  
当摄影机对准自己拍特写时，他们做的应该是更多，而不是更少。他们的意识很清晰，但是并不有意或故意地“使用更多的眼神和面部表情”，而是全神贯注于自己的思想上

### 6、《表演圣经》的笔记-第154页

.....除非你已经将台词背的滚瓜烂熟，能够毫不费力地自动蹦出台词.....之前没有这种意识，对自己的要求就是记住便可

### 7、《表演圣经》的笔记-第139页

怎样才能以最好的方式来实践我的意图？.....真实可信的表演往往都运用的是最有效、最有表现力的表演方式

### 8、《表演圣经》的笔记-第184页

不要问“在这种情况下我会怎么做？”而要问“在这种情况下，我的角色会怎么做？”如果你提

问的角度合理了，就会存在无限的可能性答案

## 9、《表演圣经》的笔记-第35页

肢体上的激动倒是可以成为他们掩饰紧张的一种方式……记住，千万不要将兴奋作为表演方式，刻画角色最好的方式，是通过意愿和行为来展现人物的个性特点。如果在舞台上会感觉到紧张，这样的情况通常是你没有主动地进入到角色的内心世界

## 10、《表演圣经》的笔记-第133页

把威廉·布莱克的诗作《老虎》挑出一节，运用拉班的力效动作理论把它表演出来。一开始的时候，你应该先仔细研究文本，在某些短语、词语甚至音节，尤其是动词的旁边，写下相关的力效动作，例如“轻打”“漂浮”等。要仔细思考怎样由一个力效动作过渡到另一个力效动作。完成了这些工作，你就可以用语言和动作来表现这节诗了。要仔细观察哪些动作能辅助思想的表达，而哪些会造成反差，造成这些状况的原因是什么。此外，还要客观地评判，究竟你的表演能展现出多少色彩和微妙之处。然后各个动作都夸张地展现到极致，接着，把他们收敛降低到几乎无法感知的程度，但要保持其中最核心的力效动作。把这个过程重复4次，在这个过程中，要十分留意动作4要素：空间、时间、力量和方向收敛的目的是什么？最终表演的时候需要的效果吗？

## 11、《表演圣经》的笔记-第12页

没有惊喜、不深刻的表演，只能算是一门手艺。只有在达到这二者时，表演才能成为一种创造。想起之前有好多次的表演，我想过要打破常规，中规中矩的表演几乎不太可能给观众留下印象，谁都会。我想，如果再有机会，哪怕再小的角色，都要想办法让导演知道我对戏的要求，被Pass也是一个学习过程

## 12、《表演圣经》的笔记-第143页

在摸索研究阶段结束之后（至少半个小时），用十分钟记录你的体会。然后划出重点短语，尤其是动词、形容词和副词。通过这样做，你就可以清晰地掌握这种动物的欲望，为你的表演提供形象的内容。例如说，如果你模拟的对象是章鱼，我可能就会写下这样的句子：“我得把自己的身体依附到别的物体上。”

# 《表演圣经》

## 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)