

# 芭蕾让我遇见你

中芭舞台演艺二十年

朱妍 著

4J0859

 **SMPH**  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

中央芭蕾舞团 主编

中芭舞台演艺二十年

# 芭蕾让我遇见你

朱妍 著

中央芭蕾舞团 主编



上海音乐出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

芭蕾让我遇见你 / 朱妍著 - 上海: 上海音乐出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5523-0951-5

I. 芭… II. 朱… III. 朱妍 - 生平事迹 IV. K825.76

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第288386号

书 名: **芭蕾让我遇见你**

著 者: **朱 妍**

出 品 人: **费维耀**

责任编辑: **黄惠民 朱沛琪** ( 助理编辑 )

整体设计: **薛文卿**

印务总监: **李霄云**

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路193号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路7号 200020

网址: [www.ewen.co](http://www.ewen.co)

[www.smph.cn](http://www.smph.cn)

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海丽佳制版印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 6.75 图、文: 108面 插页: 4面

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

印数: 1-2,000册

ISBN 978-7-5523-0951-5/J · 0859

定价: 118.00元

读者服务热线: ( 021 ) 64375066 印装质量热线: ( 021 ) 64310542

反盗版热线: ( 021 ) 64734302 ( 021 ) 64375066-241

**郑重声明: 版权所有 翻印必究**

## 目录

|    |        |              |    |    |    |    |    |    |             |           |           |           |   |
|----|--------|--------------|----|----|----|----|----|----|-------------|-----------|-----------|-----------|---|
| 99 | 97     | 94           | 85 | 75 | 65 | 55 | 49 | 45 |             | 33        | 23        | 11        | 7 |
| 后记 | 主要客席演出 | 朱妍在中芭主演剧目一览表 | 附录 |    |    |    |    |    |             |           |           |           | 序 |
|    |        |              |    |    |    |    |    |    | 第三部分 芭蕾之遇   |           | 第二部分 芭蕾之爱 | 第一部分 芭蕾之缘 |   |
|    |        |              |    |    |    |    |    |    | 一堂生动的启蒙课    | 我亦是「琼花」   | 在芭蕾中修行    |           |   |
|    |        |              |    |    |    |    |    |    | 把挫折当经历      | 一路相伴「吉赛尔」 |           |           |   |
|    |        |              |    |    |    |    |    |    | 大师眼中的「白天鹅」  |           |           |           |   |
|    |        |              |    |    |    |    |    |    | 邂逅「诺」氏王国    |           |           |           |   |
|    |        |              |    |    |    |    |    |    | 「男神」赐予我力量   |           |           |           |   |
|    |        |              |    |    |    |    |    |    | 「崩豆」老师的金句良言 |           |           |           |   |

# | 芭蕾让我遇见你 |

中芭舞台演艺二十年

朱妍 著

4J0859

 **SMPH**  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

中央芭蕾舞团 主编

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



中国·中央芭蕾舞团  
*The National Ballet of China*

分类建议：舞蹈类

ISBN 978-7-5523-0951-5



9 787552 309515 >

定价：118.00元



中芭舞台演艺二十年

# 芭蕾让我遇见你

朱妍 著

中央芭蕾舞团 主编

上海音乐出版社



## 目录

|              |    |
|--------------|----|
| 序            | 7  |
| 第一部分 芭蕾之缘    | 11 |
| 在芭蕾中修行       |    |
| 第二部分 芭蕾之爱    | 23 |
| 我亦是「琼花」      |    |
| 一路相伴「吉赛尔」    | 33 |
| 第三部分 芭蕾之遇    | 45 |
| 一堂生动的启蒙课     |    |
| 把挫折当经历       | 49 |
| 大师眼中的「白天鹅」   | 55 |
| 邂逅「诺」氏王国     | 65 |
| 「男神」赐予我力量    | 75 |
| 「崩豆」老师的金句良言  | 85 |
| 附录           | 94 |
| 朱妍在中芭主演剧目一览表 | 97 |
| 主要客席演出       |    |
| 后记           | 99 |

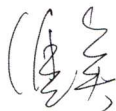


## 序

打开这本图文并茂的画册，我们所看到的不仅是优秀芭蕾舞者典雅优美的舞姿和摄人心魄的舞台瞬间，也是一位芭蕾明星从初露头角到光彩照人的20年舞台生涯的缩影，更是一位芭蕾表演艺术家对崇高艺术不懈追求和执着坚守的真实记录。这让我们欣慰地看到，中央芭蕾舞团半个多世纪以来，几代人拼搏奋斗和心血奉献的精神得以薪火相传。

通过一幅幅充满韵律美感的画面，无疑向我们展示出朱妍这位芭蕾表演艺术家无论在演绎西方古典芭蕾的浪漫气息，还是表演现当代芭蕾的激情活力，或在表现中国芭蕾作品中东方女性的细腻情感和坚强性格方面，都显示其拥有深厚的技术功底、丰富的舞台经验和良好的艺术修养。中芭为有如此出类拔萃并始终拼搏在舞台一线为观众演绎20年的艺术家而深感自豪……

希望我们的社会培养出更多能在世界舞台上发光并能展示优秀中华人文情怀的芭蕾表演艺术家，以给我们的社会和世界带来更多美的享受！



中央芭蕾舞团团长、艺术总监  
2015年12月





第一部分

# 芭蕾之缘



## 在芭蕾中修行

也许是命运的安排，此生我与芭蕾同行。从开始学舞的懵懂，到慢慢了解芭蕾后的领悟，其间的种种经历让我开始思考，芭蕾究竟给我带来了什么？心境上的起伏和付出的辛苦自不必多言，但归根结底，是芭蕾让我找到了一种纯粹，我视这种纯粹为珍宝。随着年龄的增长，烦恼的增多，我常常担心自己不能永远与芭蕾相伴。但每当我走进教室，双脚站在地面，手扶把杆，钢琴响起的那一刻，我的内心是最安静的。我喜欢芭蕾，因为我知道生命当中会有一种纯粹的东西给我带来美好的感觉。

我从9岁开始在沈阳音乐学院附属舞蹈学校正式学习芭蕾。如果要问在舞蹈学校的七年间我收获最多的是什么，除了扎实的基本功之外，那一定是我的体能和意志力。我中专时期的老师那可真是出了名的严厉，跳不好，只有一遍遍地再跳，直到跳好为止。可让我惊讶的是，每次累瘫之后我都有力气再跳一遍！从那时起，我才发现原来人的潜力竟可以如此巨大。多年之后，每当我站在舞台中央，感觉已经筋疲力竭的时候，我的内心总是很坚定，没有什么顶不过去的。

起初的时候，在教室里遇到的所有困难，让我学会自己和自己对话。那个时候的我





童年朱妍和父母



会告诉自己，所有的这些都要自己面对。遇到问题我会偶尔向亲朋好友倾诉，但谁也没有给我答案。就像一个人走夜路，面前一片漆黑，不知道前面是什么状况，我奋力地排清周围的障碍，小心翼翼地踱步。

13

中专毕业后，我只身一人考到了北京舞蹈学院芭蕾舞表演专业大专班。现在回想起来，两年的大专生活实在太短，大部分的记忆也变得模糊，但仍然有些人和事让我至今难忘。正如大学期间的成长，随着时间的流逝，那些不经意间的收获才愈加凸显、历久弥新。初到北京舞蹈学院，环境发生了巨大的变化，不仅是地理上的差别，教学方式也从被动变为主动，就连每一场简单的排练，都需要我自己找老师、找场地，让我一下子措手不及。面对这样的反差，我一方面学着自己去适应，慢慢调整心态，另一方

左页图：  
朱妍在排练  
摄影：刘阳