

A woman with long brown hair, seen from behind, stands on a white circular stage. She is wearing a long, flowing blue dress with a large bow at the back. A bright spotlight shines down on her from above, creating a strong contrast with the dark background.

你的形象 决定你的价值

나를 매력적으로 표현하는 하루 10분 연기 수업

韩国明星展现自我魅力的
每天10分钟演技训练

[韩] 金载烨 / 著
金美玲 / 译

배우를 배우다

台海出版社

你的形象 决定你的价值

韩国明星展现自我魅力的
每天10分钟演技训练

[韩] 金载烨 / 著
金美玲 / 译

배우를 배우다

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的形象决定你的价值 / (韩) 金载烨著; 金美玲
译. — 北京: 台海出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5168-1030-9

I. ①你… II. ①金… ②金… III. ①个人—形象—
设计—通俗读物 IV. ① B834.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 167344 号

Original Title: 배우를 배우다

"Act like an actor" by KIM JAE YOUB

Copyright © 2015 RIO BOOKS

All rights reserved.

Originally Korean edition published by RIO BOOKS

The Simplified Chinese Language edition © 2016 Beijing Kinwon Cultural Media
Co., Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with RIO BOOKS through
EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

版权合同登记号: 01-2016-5134

本书为引进版图书, 为最大限度保留原作特色, 尊重原作者写作习惯, 故本书酌
情保留了部分外来词汇。特此说明。

你的形象决定你的价值

著 者 | (韩) 金载烨

译 者 | 金美玲

责任编辑 | 刘 峰 魏 敏
装帧设计 | 仙 境

策划编辑 | 赵荣颖
责任印制 | 蔡 旭

出版发行 | 台海出版社

地 址 | 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话 | 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真 | 010 — 84045799 (总编室)

网 址 | www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail | thcbs@126.com

印 刷 | 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 | 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数 | 185 千

印 张 | 8

版 次 | 2016 年 10 月第 1 版

印 次 | 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5168-1030-9

定 价 | 36.80 元

版权所有 侵权必究



送给
在人生的舞台上
演绎出精彩自我的最佳演员。

赠予_____

_____敬上

| 序言 |

打造形象的奇才，学习明星独一无二的诀窍！

人生如戏。

演技是游戏，是过家家的游戏。

我从事演技培训工作已有 24 个年头了，长大成人后也能把过家家的游戏作为事业，是超越了幸福的一种上天的赐福。在此期间，我感受到了无限的价值与感恩。

我经常会被刚学演技的人问起如何才能成为明星。现实中确实有陪朋友参加试镜时，像灰姑娘一样被人挖掘成为明星，或因无意中上传的视频而一夜爆红的例子，但这些事情都是极为罕见的。与其期待这样的好运，还不如祈祷中彩票头彩来得更快。

在过去的 24 年里，我给裴勇俊、池城、宋仲基、朴施厚、郑锡元、池秀媛、金惠恩、韩惠珍、苏怡贤、崔贞媛、尹世雅、李智雅等 200 多位有名的演员做过演技指导。他们中的大多数都是在无名期间与我相遇，并一起工作的。

很多人认为他们拥有天赋性的才能与出众的外貌，因此走向明星的道路并不艰辛。但在荧幕后，他们一直在刻苦努力、不断挑战。

他们身上有一种忍受了看不到尽头的无名时期的心酸，却仍不放弃梦想的韧性。他们成为明星的旅途就如一部催人泪下的电视剧一般。为了成为明星，他们在自己的生活中不断地“演着戏”。

演技不是为了讨好别人而虚构出来的，而是将尽了最大努力的自我真实地表现出来。它也是多姿多彩又有趣的人生缩影。演技里不仅有自信、悲伤、幸福、忧郁、高兴、期待等多种情感，还融入了高兴时、悲伤时、自信时、想被安慰时，如何表达这种情感的动作，蕴含着在人生中可能会经历的多种状况与纠葛，因此可以断言，演技不是演员的专利。

我们每个人都有演绎人生的权利，有享受璀璨人生的权利。每个人都活在自己独有的人生舞台上，谁都无法代替你生活。要觉悟到人生的主角只能是自己，并且要做出相应的行动。

以主角的姿态演绎自己，就能脱离一成不变的日常生活。在同样的状况下，也能有新的感悟，继而培养出创造性；也能从容面对一生中可能会遭遇的多种纠葛与困难，找出克服的方法；也能在他人战胜苦难走向明天时产生共鸣、感到满足，并收获新的方法。

像演员一样演绎人生，能改变比真实的“我”更重要的展现给大众的“我”，改变“我”的形象，进而也能改变“我”。因为演技是一个首先会改变人生质量的工作，所以这本书不仅针对怀抱明星梦的人群，也适用于站在人生这一巨大舞台上的我们每一个人。

刚开始我没有写书的想法，虽然我之前做过几次以上班族为对象的企业教育，并获得了不错的反响，但是我并没想过在非专业的

领域里做些什么。后来我有机会参加了一个企业教育专业教授的义卖会，在那里结识了出版社的工作人员。活动现场也有已出版书籍的作者，但是我并没有羡慕他们。在我看来，出版书籍是在表达自己是这样了不起的人，是为了留下自己的踪迹才做的事情。而我，却与此格格不入。反正人生只有一回，过了令自己满足的人生，就不会想留下痕迹，也不想过复杂的生活。

但是在那里遇到的一位出版社工作人员对我说，何不把我的想法分享给需要帮助的人呢？他的话让我开始想象某一个人因为这本书，人生中产生了一些变化，将会是什么感受呢？因此我下决心写这本书。

这本书分为三大部分。在第一部分“挖掘内心隐藏的自我”中，帮助你认识到身为公众人物的演员，形象比真实的你更重要，并且帮助你了解自己的形象。同时介绍了演员的四个条件：长相、素质、气质、资质，进而讲解如何培养成为演员的这些条件。

第二部分“我要用哪一种形象一决胜负”中，作为延伸正式介绍了塑造形象的具体方法。

第三部分“用‘最适合我的形象’极大化你的魅力”中，公开了 Stargate 演艺学院教程的核心内容，介绍了以训练出来的形象为基础，实现自我魅力最大化的方法，进而介绍了试镜的具体准备方法，给予读者们实质性的帮助。

24 年，在这段绝不短暂的岁月里，我一门心思地做演技指导，而对于什么是演技却没有一个十分准确的答案。演技像是蓝翅八

色鹑，会根据周围状况和空间而发生变化，所以我觉得演技就像是轨迹多变的人生旅途。

演绎某个角色、演绎人生，意味着睁大眼睛看待一切，敞开心扉地活着。如果不能体会到人生的价值和真情，就如同行尸走肉。我期盼着人们能过精彩的人生，于是写下了这本书。我每次写作都会向上帝祷告，不奢望这是本畅销的书，而是希望能像策划的初衷那样，成为一本触动读者心灵的书。

我想通过这本书，实现在人生这个舞台上以主角身份演绎的模样。演技不仅对想学演戏、梦想当演员的人有用，而且对每一个想管理自我形象的人都有用。谁都有权利演绎自己的人生，也有权利以主角的身份享受人生。希望这本书能让想当演员的人得到实质性的学习，也希望阅读本书能成为很多人回顾并管理自我形象的契机。

我们每个人都是演绎自己人生的演员。建议你一天抽出 10 分钟的时间，像演员那样，学习如何表现更有魅力的自己。就像在荧屏中发光的巨星，你也有在自己的人生舞台上成为巨星的资质。相信这份可能性，像玩过家家游戏的孩子一样，单纯地在演技中感受快乐吧。通过这个过程你会成为一个好演员，也会向更加美好的自己迈进一步。

Stargate 演艺学院法人代表

金载烨

目录

PART 1

挖掘内心隐藏的自我

001 · 我的形象决定我的身价

塑造“外在的我”，比本我更重要 · 002

为了自己，学会主动与人问好 · 006

笑则福到，气场的改变会引来成功 · 008

比对嘴亲吻更强烈的“对视交流” · 011

有“声音 + 话术”的支撑，先得 80% 的分数 · 012

如何待人，没有战略可言 · 015

002 · 要让人们对我的形象喜爱、狂热、想要模仿

买的不是产品，而是明星 · 018

谦虚，谦虚再谦虚 · 020

Special Stage 1 我是这样成为演员的

金惠恩★从声乐家到气象主播，到演员……追逐梦想、寻求变化的专业人才・024

003・演员的四个条件：长相、素质、气质、资质

了解长相、素质、气质、资质・028

最不了解我的是自己？“50问50答”・035

用“形象表”客观分析自己的优缺点・040

磨炼长相、素质、气质、资质的方法・046

Stargate Lesson 1 “我也能成为演员吗？”送给苦恼中的你・056

PART 2

我要用哪一种形象一决胜负

004・享受他人的视线

不要畏惧大众，享受他们的视线・060

能让你喜欢上紧张感的日常训练・062

Special Stage 2 我是这样成为演员的

苏怡贤★从模特儿到演员，热情比外貌更耀眼的她・067

005・对人而言，“概念”也很重要

成为“四次元”・070

与其克服缺点，不如将优点发挥到极致 · 075

打造自己形象的训练方法 · 076

我要用哪一种形象一决胜负 · 081

006 · 长相和身高是不能挑选的，但形象却是可以选择的

Stargate 演艺学院的试镜实战训练 · 086

需要制造从平凡的我蜕变成演员的契机 · 089

Special Stage 3 我是这样成为演员的

裴勇俊★做事一丝不苟，却又有人情味的最佳终结者 · 095

培养“我的表现力”的训练 · 099

Special Stage 4 我是这样成为演员的

池城★不忘最初的心动与感恩之心的气氛营造者 · 105

登峰后，能坦然面对下坡的才是真正的演员 · 109

Stargate Lesson 2 关注未来娱乐市场的核心——中国 · 117

PART 3

用“最适合我的形象”极大化你的魅力

007 · 明星真的拥有不凡的气质？

演员没有与生俱来的才能 · 122

Special Stage 5 我是这样成为演员的

池秀媛★身处巅峰依然全力以赴的真正的演员 · 125

演员应具备的专业气质 · 127

找到只属于自己的答案 · 128

008 · 决定自我形象的微笑、风格、细节

明星演员的演技 & 形象打造教程 · 131

微笑 · 133

风格 · 144

细节 · 168

Special Stage 6 我是这样成为演员的

苏志燮★不畏惧学习，并懂得中庸之道的演员 · 180

009 · 每个瞬间都是在试镜，请展现准备就绪的自己

试镜，千差万别的现场 · 182

Special Stage 7 我是这样成为演员的

宋仲基★用脑思考，用心领会的聪慧演员 · 187

不同媒体试镜的攻略要点 · 192

试镜中着装与角色的选定 · 196

制作凸显自我形象的简历 · 198

实际试镜是这样的！ · 203

我的演技笔记 Stargate 出身新人演员

金舒贤★演技需要不断学习、挑战并思考！ · 218

Stargate Lesson 3 Stargate 演艺学院教程 · 228

结束语 演技是治愈 · 236

我的形象决定我的身价

塑造“外在的我”，比本我更重要

我时常会以来我们学院的演员、想当演员的人、志愿考取戏剧电影专业的学生初次会面时的第一印象，来预测他们的志向与可塑性。

初次尝试学演技的他们，在咨询时的表现可谓是千差万别。有些学生会用灿烂的笑容与你打招呼，眼睛里有一闪一闪的光芒。这一类学生可能不是很聪明，但是他们面对事情的态度积极，因此对演技的领悟性也很好。这表明他们对任何事情都持乐观的态度，并充满自信。

与此相反，有一部分学生表情阴沉、态度消极，甚至不敢与我对视。偶尔有交谈的机会，他们也只会简单地回答“是”或“不是”。遇到这一类学生我心里都会想：“培养他们会很费劲。”

我这是在以第一印象衡量对方的潜在能力。

如果我在会面者的表情中难以读出对演技的热情、意志以及对未来的展望，那么我就会认为这个学生没有潜在能力。事实上他们也跟不上表情明亮、眼睛有神的这一类学生的发展速度。他们也会因不确定自己的志向而中途退出，或表现出受到各种因素的影响而摇摆不定的模样。

那究竟是什么问题呢？家庭环境？天生的性格？还是周围的环境？

有人会说，第一印象只是主观感觉，不是客观的。或是说，就如性格无法改变一样，第一印象也是无法改变的。

第一印象也叫初见形象。第一次展现给对方的形象，就是第一印象。字典中对“形象”的定义是“从人或事物上得到的感觉”。换句话说，第一印象或初见形象就是我们给对方的第一感觉。

“形象合我心意”“看似是冷酷的形象啊”“与形象不同，感觉很亲切啊”等，谁都听过别人对自己形象的评价。在很多情况下，特别是与对方初次见面的情况下，我们的形象是评价我们的实力与人品、资质，进而比“真实的我”更有力度的，评价我们这个人的标尺。

第一印象对人生的影响很大。除非是有特殊需求的公司，不然表情阴沉、拘谨的人，通过面试的概率非常小。对于需要在一瞬间俘获大众的演艺界来说，其影响更大。在社会生活中，面试或相亲的场合不说，就算是刚搬到隔壁的大婶，也会根据对我们的第一印象来断定

我们的性格与行为。不知不觉间传开的非议，很多也是因印象而产生的。乖巧的形象或一丝不苟的形象，都会产生相对应的传闻。因此，我们说第一印象在人生成败中所起的作用占 50% 以上也不为过。

形象很重要。

在某种意义上，“我的形象”比本我更重要。

因此我会要求想当演员的人“为了新的挑战，要改变对大众的态度。把自己生活的本身，演绎成大众的取向”。不管自己内心的情感是悲观的还是乐观的，都不能把它如实地表现出来，而是要把自己塑造成大众所喜爱的形象。与年幼的学生待在一个空间里，能遇到一天行 20~30 次礼的孩子，让我感到十分开心。他们慢慢熟悉走进社会的方法，让我感到欣慰。

为了成为明星，需要会演绎自己的人生。是的，这并不只适用于明星。

像演员一样演绎人生，就能改变第一印象，即塑造“我的形象”。因为学习演技是会先改变自己人生质量的一种工作。

每个人都拥有与外表不同的可塑性与潜在能力。但为了实现梦想，必须懂得打扮自己。谁会穿着运动服去参加试镜呢？应该没有这种人。既然会为了给他人好感而打扮自己，那为什么不塑造“我的形象”和给人的第一印象呢？

“我生来就如此，如何改变呢？”“相处久了就能知道我是



每个人都拥有与外表不同的可塑性与潜在能力。

但为了实现梦想，

必须懂得打扮自己。