

THE GISTER METHOD

Joe Alberti

Earle R. Gister

后浪

Acting

演员怎样进入角色

THE GISTER METHOD

吉斯特表演法

THE GISTER METHOD

Acti

P Pearson

THE GISTER METHOD

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

[美] 乔·阿尔伯蒂 厄尔·R·吉斯特 著 朱黎伊 译

WHO AM I
WHAT DO I WANT
PUTTING IT ALL TOGETHER
HOW DO I GET WHAT I WANT
WHERE AM I AND WHEN AM I THERE
MORE EXAMPLES OF APPLYING THE METHODOLOGY

IN YOUR WORK, SEEK TO APPLY THE SPECIFIC QUESTIONING TECHNIQUES AND HABITS OF SCRIPT NOTATION WHEN YOU PREPARE FOR A ROLE, AND, AT THE SAME TIME, REMEMBER YOU CAN EXERCISE SKILLS AND IMAGINATION AT ANY TIME, REGARDLESS OF WHETHER YOU ARE CURRENTLY IN A PLAY. YOU MAY FIND PARTS OF THIS BOOK STRIKE YOU AS RELEVANT TO YOUR LIFE AND WORK, WHILE OTHER PARTS FEEL MORE DISTANT. DO NOT DISMISS ANY PART OUT OF HAND, BUT ALLOW YOURSELF TO PRACTICE AND STRENGTHEN THE SKILLS: BOTH THE ONES THAT COME NATURALLY AND THE ONES THAT FEEL MORE AWKWARD TO YOU. REVISIT THIS BOOK FROM TIME TO TIME, AS YOU MAY FIND THAT WHEN YOU ARE IN A DIFFERENT PLACE, THE METHODOLOGY SPEAKS TO YOU DIFFERENTLY. THANK YOU FOR SPENDING TIME WITH THIS BOOK.

[美]乔·阿尔伯特 [美]厄尔·R·吉斯特 著 朱黎伊 译

后浪电影学院 129

Joe Alberti

Earle R. Gister

Acting

THE GISTER METHOD

演员怎样进入角色

吉斯特表演法



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

演员怎样进入角色 : 吉斯特表演法 / (美) 乔·阿尔伯蒂, (美) 厄尔·R·吉斯特著; 朱黎伊译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2018.8
ISBN 978-7-5596-2392-8

I. ①演… II. ①乔… ②厄… ③朱… III. ①斯坦尼斯拉夫斯基体系—表演艺术—研究 IV. ①J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 172175 号

Authorized translation from the English language edition, entitled ACTING: THE GISTER METHOD, 1E, by ALBERTI, JOSEPH; GISTER, EARLE, published by Pearson Education, Inc., Copyright © 2013 By by Alberti, Joseph; Gister, Earle. ISBN 9780205032259
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.
CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and BEIJING UNITED PUBLISHING CO., LTD Copyright©2018.

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本书中文简体字翻译版由培生教育出版亚洲有限公司和北京联合出版有限责任公司合作出版。版权 2018 由培生教育出版亚洲有限公司与北京联合出版有限责任公司所有。

本书封面贴有 Pearson Education 防伪标签，无标签者不得销售。

演员怎样进入角色：吉斯特表演法

著 者：[美] 乔·阿尔伯蒂 厄尔·R·吉斯特

译 者：朱黎伊

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

编辑统筹：陈草心

特约编辑：张越 赵丽娜

责任编辑：徐 樟

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间·陈威伸

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京天宇万达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 206 千字 690 毫米 × 960 毫米 1/16 15 印张 6 插页

2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2392-8

定价：49.80 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

作者简介 | 乔·阿尔伯特 | JOE ALBERTI | 戏剧演员、导演和教师，厄尔·R·吉斯特的学生，吉斯特表演法的资深研究专家。现在美国新墨西哥大学戏剧与舞蹈系任教。

厄尔·R·吉斯特 | EARLE R. GISTER | 1934-2012 | 著名表演教师，美国最受尊敬的当代戏剧教育家之一，公认的契诃夫戏剧专家。20世纪60年代中期成为美国职业戏剧演员培训的先锋人物之一，毕生致力于舞台表演教学和职业演员培训，对半个多世纪以来美国戏剧、影视演员的培养产生了巨大的影响。曾在众多顶尖艺术院校执教，如茱莉亚学院、纽约大学、卡内基梅隆大学等，职业生涯晚期长期在耶鲁戏剧学院担任表演系主任、副院长，直至退休。

译者简介 | 朱黎伊 | 北京人，中央戏剧学院舞美史论硕士，曾任北京舞蹈学院教师。

内容简介 | 本书是美国当代戏剧教育界泰斗厄尔·吉斯特表演教学的集大成之作，具有非常明确的实战性。作者提炼了众多斯坦尼体系继承者的成果，结合个人教学经验，发展出吉斯特表演法。该方法抛开抽象的理论表述，抓住演员怎样进入角色这一核心问题，一步步带领演员完成借剧本文字唤醒角色生命的整个过程：从分析剧本开始，学会有针对性地自我设问，找到在剧本中做笔记的方法，最终让演员找到有力的行动，从而在表演时更自在、更自信。

书中有大量剧本分析案例，剧作来源以契诃夫和莎士比亚为主，同时涵盖了不同时代和风格的众多经典名家，如贝克特、威廉斯、斯特林堡等；剧本和角色分析常常一针见血，具有很强的启发性，也显示了作者深厚的艺术修养和丰富的实践经验。因而本书是表演专业教与学的上佳读本，适合入门，更适合精进，对导演和编剧也有重要的参考性。

128. 造梦空间：动画美术设计

[德] 汉斯·巴赫尔 著 | 何璐怡 黄尤达 译

129. 演员怎样进入角色：吉斯特表演法

130. 英国皇家戏剧学院表演训练法

[日] 三轮绘里花 著 | 现代演剧协会 主编 | 张吉琳 译



后浪微信 | hinabook

筹划出版 | 银杏树下

出版统筹 | 吴兴元

编辑统筹 | 陈草心

责任编辑 | 徐 樟 | 特约编辑 | 张 越 赵丽娜

装帧制造 | 墨白空间·陈威伸 | mobai@hinabook.com

后浪微博 | @后浪图书

读者服务 | reader@hinabook.com 188-1142-1266

投稿服务 | onebook@hinabook.com 133-6631-2326

直销服务 | buy@hinabook.com 133-6657-3072

拍电影网 | www.pmovie.com



后浪出版咨询(北京)有限责任公司
POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (BEIJING) CO., LTD

作者简介

乔·阿尔伯蒂博士在波士顿长大时，从未想象过自己会成为一名演员、导演和教师。在部队服役三年后，他上了马萨诸塞大学阿默斯特分校^①，并参演了戏剧系的一台演出。然后他发现自己对此入迷了。获得学士和硕士学位后，他上了耶鲁戏剧学院，作为表演专业的特别研究员，师从资深教师厄尔·R. 吉斯特。2008年，阿尔伯蒂博士在得克萨斯大学达拉斯分校获得博士学位，其博士论文是关于吉斯特的表演方法论。

阿尔伯蒂博士是官方认定的林克莱特声音训练教师^②和经过认证的科拉扬尼演讲师^③。他曾在斯蒂芬奥斯汀州立大学、雪城大学和爱默生学院^④教授声音和表演课程。他执导过六十多部戏剧。他是莎士比亚

① 马萨诸塞大学阿默斯特分校（University of Massachusetts at Amherst，简称UMass Amherst），美国著名公立大学，是马萨诸塞大学系统的旗舰大学。（若无特别说明，全书脚注皆为译注）

② 官方认定的林克莱特声音训练教师（Designated Linklater Voice Teacher），指完成严格、系统的林克莱特声音训练课程，并被认为有合格教授林克莱特声音训练方法的能力的人。林克莱特声音训练方法是全球著名的声音训练法，创始人是声音训练专家克里斯廷·林克莱特（Kristin Linklater），她的专著《表演练声课》（*Freeing the Natural Voice*）已由后浪出版公司引进出版。——编注

③ 经过认证的科拉扬尼演讲师（Certified Colaianni Speech Practitioner），指经官方认证掌握了科拉扬尼演讲技巧的人。路易斯·科拉扬尼（Louis Colaianni）是美国戏剧界著名的声音、台词和演讲教练，尤其精通莎士比亚戏剧。——编注

④ 爱默生学院（Emerson College），美国著名私立大学，致力于传媒和人文学科的发展。主校区位于马萨诸塞州的首府波士顿市。——编注

剧团^①的兼职教员，为专业演员集训班和夏季训练研究院授课。教授学生、执导戏剧、自己登台演出，这给了他充足的机会来实践和完善从厄尔·吉斯特那里学到的技巧和技能。

阿尔伯蒂博士现居阿尔伯克基，在新墨西哥大学戏剧与舞蹈系任教。他正在写一本研究聆听、敏感性和想象力的书，在某种程度上，这个想法是来自于他当老师、演员和导演以及与厄尔·吉斯特共事的经验，还有他在“亚历山大西南联盟”参加亚历山大健身方法^②教师班的培训时进行的研究、学习和实践所带来的发现。

① 莎士比亚剧团 (Shakespeare & Company)，美国马萨诸塞州西部城市莱诺克斯 (Lenox) 的一个剧团，于 1978 年创立，多年来致力于上演莎士比亚戏剧以及带有“社会和政治意义”的新剧目。剧团有面向职业演员的培训项目，以及面向从小学到高中不同年龄段学生的教育项目。每年秋天，莎士比亚剧团会举办“莎士比亚秋季戏剧节” (The Fall Festival of Shakespeare)，剧团的老师会进入马萨诸塞州的一些高中，带领学生们排练莎士比亚剧目，最后于感恩节前的最后一个周末在莎士比亚剧团集中上演。

② 亚历山大健身方法 (Alexander Technique)，是一种有针对性的身体训练方法，目的是从根本上矫正身体的习惯性不健康姿势，从而改善或者预防不必要的肌肉和精神紧张。这一方法由澳大利亚人弗雷德里克·马赛尔斯·亚历山大 (Frederick Matthias Alexander) 创立，影响广泛，阿道司·赫胥黎 (英国著名作家)、萧伯纳 (英国著名作家)、亨利·欧文 (英国著名演员)、约翰·杜威 (美国著名哲学家、教育家) 等都曾接受亚历山大的训练和治疗，并赞誉有加。“亚历山大西南联盟” (Alexander Alliance Southwest) 是“亚历山大国际联盟” (Alexander Alliance International) 的美国分支，旨在培养教授亚历山大健身方法的教师。——编注

前 言

如果五年前有人对我说我将在 2011 年夏天完成这本书，我会非常吃惊。在波士顿公立学校念书时，我是个一般的学生，并不太积极，高中毕业后还在部队待了三年。我敢肯定，我的任何一个高中同学都会说我是最不可能写书的人。

上大学时，我参演过戏剧系的一部戏。我对表演知之甚少，但从那时起我对演出感兴趣了。我立刻想更多地了解表演：怎样创造可信的角色，怎样向观众交代事件，怎样让他们看完戏回家后的好几个小时甚至好几天都还在久久地回味。

我第一次见到厄尔·R. 吉斯特（Earle R. Gister）并与他共事时，就明白这是一次会改变自己的经历。在几次工作坊初步了解他的方法后，我又去耶鲁戏剧学院^①跟他深入地学习。其间，看到他运用一系列比较简单的问题调教学生们所取得的成果，我时常感到惊异。那些问题都是他在发展自己创造“行动”的独特方法的过程中形成的。随着我的表演和导演能力的提高，我也开始在学院和大学任教，继续运用吉斯特的方法。

^① 耶鲁戏剧学院（Yale School of Drama），耶鲁大学专业的研究学院，其前身是耶鲁戏剧协会，创立于 1900 年，是美国历史上第二个大学戏剧团体。学院提供剧场所有相关领域的课程训练，在美国主流的专业戏剧影视院校排名中多年蝉联第一。学院为百老汇、好莱坞培养出不可计数的艺术人才，知名校友有演员梅丽尔·斯特里普和朱迪·福斯特等。——编注

我把他的课堂录音当作一种财富，整理成笔记来支持自己的教学、表演和导演。但每当我在网上搜索有关吉斯特所做工作的文章时，总是什么也找不到。我希望有人写一本关于他的表演方法的书。

我攻读博士学位的目标就是写一篇关于吉斯特表演方法的博士论文。我听他授课的录音，在我的表演、导演和教学工作中运用他的方法，并且与吉斯特以及那些曾与他共事的人交谈。我的博士学业完成后，我发现市面上还是没有一本出版物整合他表演方法的全部元素，并且适用于各种不同水平的演员。在与以前的同学、演员、剧场同事和老师们讨论后，我很明确地发现，吉斯特的观念在院校课堂和专业戏剧演出中已被广泛认可和频繁运用。基于此，写这本书的念头就产生了：这是一本指引那些想更多地了解表演和吉斯特的表演方法体系的演员、导演和教师的手册。

乔·阿尔伯蒂（Joe Alberti）博士

致 谢

我衷心感激我以前在得克萨斯大学达拉斯分校^①的导师 Robert W. Corrigan 博士，他第一次向我介绍了厄尔·R. 吉斯特和他的工作。感谢 JoAnn Corrigan 允许我使用 Robert 翻译的安东·契诃夫^②的剧本合集《契诃夫剧本六部》(*Six Plays of Chekhov*)。

有太多人帮助我完成这本书。这个想法来自我在得克萨斯大学达拉斯分校时与博士论文委员会的同人们共同工作期间，他们有 Fred Curchack、Robert Nelsen、Fred Turner，特别是我的主席 Tim Redman，他们激励着我写成这本书。在雪城大学^③任教时，我得到了我当时的导师 Gerardine Clark 博士的巨大鼓励。这种鼓励也来自于那里的学生们。在那些学生中，我要特别感谢 Jessica Bues。Jessica 和我在雪城大学所做的工作所带来的一些见解和发现，如今成了这本书的一部分。总之，这帮助了我对吉斯特方法的理解。我还想感谢 Jessica 的妹妹 Sara Bues，在她大学四年级时，我们所做的工作深化了我对于吉斯特方法中元素的理解。

① 得克萨斯大学达拉斯分校 (The University of Texas at Dallas, 简称 UTD), 美国一流公立大学, 位于得克萨斯州理查德森市 (Richardson)。——编注

② 安东·契诃夫 (Anton Chekhov, 1860—1904), 俄国戏剧家、短篇小说家, 是现实主义戏剧和文学的杰出代表。戏剧代表作品有《海鸥》《万尼亚舅舅》《三姊妹》《樱桃园》等。——编注

③ 雪城大学 (Syracuse University), 美国著名私立大学, 在纽约州雪城市。——编注

我要感谢 Jamie Lawrence，自从我们在得克萨斯大学达拉斯分校第一次接触吉斯特的表演方法以来，我对吉斯特工作的热情和赞赏皆有他分享。在耶鲁戏剧学院，我们在吉斯特的指导下沉浸于他的表演方法中，花了数百小时的时间交流、尝试和犯错误，以探寻各种可能性。我深深得益于和 Jamie 的关系，他同时作为我的朋友和同事，对于我理解这个方法有着很大的帮助。感谢耶鲁戏剧学院的全体教员。感谢斯蒂芬奥斯汀州立大学^①的 Scott Shattuck 和 Jackie Rosenfeld。感谢新墨西哥大学^②的 Bill Walters、Donna Jewell、Bill Liotta 和我的其他同事们，以及我的学生们。我还要感谢新墨西哥州阿尔伯克基市的 Triklock 剧团。

非常感谢我的演员朋友 Haven June，我们共事和不断交谈时产生的问题让我对吉斯特方法有了更深入的理解。感谢 Bill Mazella 为初期的书稿提供了有益反馈。还要感谢 Douglas Davidson 和 Elsa Menendez，他们为后来的书稿提供了许多鼓励和反馈。

我要感谢 Lauren Unbekant，她的问题、评论和反馈，帮助我更好地理解吉斯特的作品。我非常感激与 Craig Mathers 的交谈，他提供的许多见解对我在整个写作期间对吉斯特方法的理解有巨大贡献。我感谢 Bruce Katzman，他是吉斯特方法的顶级权威，他的观念、见解和回忆对这本书来说举足轻重。

感谢培生教育（Pearson Education）的 Ziki Dekel 和 Jeanne Zalesky，感谢他们的投入和所提出的切实可行的建议。最后——同样诚挚的谢意要献给 Maggie Knapp，她始终相信我，她不厌其烦的编辑和批注使这本书的出版得以成为现实。

① 斯蒂芬奥斯汀州立大学（Stephen F. Austin State University），美国公立大学，位于得克萨斯州东部的纳科多奇斯市（Nacogdoches）。——编注

② 新墨西哥大学（The University of New Mexico），美国著名公立大学，是新墨西哥州的旗舰大学，主校区在新墨西哥州最大的城市阿尔伯克基（Albuquerque）。——编注

目录

Contents

作者简介.....	1
前 言	3
致 谢	5

导 读

斯坦尼表演体系的影响	3
斯坦尼斯拉夫斯基的学生们： 斯特拉斯伯格、契诃夫、迈斯纳等	4
吉斯特	5

第一章 “我是谁？”

剧本是回答“我是谁”这个问题的指南	12
第一遍阅读	12
第二遍阅读	13
第三遍阅读	14
想 象	18
训练你的想象力	18
转变为角色	19
角色类型	20
定型角色和功能性角色	21

真实人物	22
反常之处	24
个人叙述	25
情感倾向	28
其他需要研究的方面	31
身体层面	31
年 龄	
动 作	
噪 音	
难题、失调和疾病	
行为方式和习惯	
情感、姿态和身体表现	
社会关系	35
社会地位	
种族、文化和国籍	
灵 性	
基于角色视角的敏感性	40
捕捉新的发现	41
► 问与答	42

第二章 “我在哪里？我身处何时？”

舞美设计师们	47
来 源	49
剧本是回答“我在哪里”这个问题的指南	51
“我在哪里”对于作为角色的你意味着什么	54
“我在哪里”：一些可研究的方面	56
在这个世界上，“我在哪里”？	
在我的地域中，“我在哪里”？	

在我当下的空间里，“我在哪里”？	
这个地方对于作为角色“我是谁”的我意味着什么？	
剧本是回答“我身处何时”这个问题的指南	58
“我身处何时”对于作为角色“我是谁”的你意味着什么	61
之前的时间	61
“我身处何时”：一些可研究的方面	63
在大的时间范围中，“我身处何时”？	
在一年内，“我身处何时”？	
在 24 小时内，“我身处何时”？	
这个时间对于作为角色“我是谁”的我意味着什么？	
► 问与答	66

第三章 “我想要什么？”

最高任务和任务	71
行动、意图和动机	72
古典剧作	75
现代剧作	76
事先知道的信息	78
确定最高任务和任务	78
任务帮助揭示出具体的含义	81
利害关系	81
阻 碍	82
关于倾听的一点建议	83
“在得到或没得到想要的东西之后，我会做什么？”	84
► 问与答	85

第四章 “我如何得到我想要的？”

一些常规定义（以及为何不用它们）	91
------------------------	----

本书的方法定义的行动	92
行动的方式	95
配合形象和物品运用行动	97
行动的展开能让你与观众形成联结	97
行动源于任务	98
古典和现代剧本中的行动	100
行动、任务、矛盾和当下的时刻	101
► 问与答	102

第五章 将一切结合起来

开 始	107
第一遍阅读	108
第一幕	
第二幕	
第三幕	
第四幕	
初步印象	111
第二遍阅读	111
第三遍阅读	112
那些重要的问题	113
剧 名	
“我是谁？”	115
虚构的还是真实的？	
立体角色还是定型角色？	
情感倾向（喜欢、不喜欢，爱、恨）	
身体层面：年龄	
身体层面：动作	
社会关系	

社会关系：社会地位	
社会关系：种族、文化和出身	
“我在哪里？”	121
“我身处何时？”	122
“我想要什么？”	124
最高任务	
任 务	
“我如何得到我想要的？”	126
行动的方式	127
“在得到或没得到想要的东西之后，我会做什么？”	128
运用本方法分析一场戏	129
剧本分析实例：安东·契诃夫作品《海鸥》	
（第二幕，妮娜和特里波列夫）	129
这场戏开始前，妮娜的内心独白	
特里波列夫的上场打断了妮娜	
这场戏结尾，特里波列夫短暂的独白	
妮娜：“我是谁？”	
妮娜：“我在哪里？我身处何时？”	
妮娜：“我想要什么？”	
妮娜和特里波列夫的这场戏	135
对角色妮娜的个人化处理和准备	
对角色特里波列夫的个人化处理和准备	
特里波列夫：“我是谁？”	
特里波列夫：“我在哪里？我身处何时？”	
特里波列夫：“我想要什么？”	
关于转场的一点说明	138
转场：特里波列夫上场	
妮娜：“如果我得到了或没得到我想要的，我会做什么？”	
特里波列夫：“如果我得到了或没得到我想要的，我会做什么？”	

帮你记住这一切：给剧本做上笔记	154
准备和排练	155

第六章 应用本套方法的更多范例

安东·契诃夫《万尼亚舅舅》里的叶列娜	162
评 注	163
第一遍阅读：了解故事	164
第二遍阅读：收集事实	164
第三遍阅读：叶列娜的视角	165
“我是谁？”	
“我在哪里？我身处何时？”	
“我想要什么？”（最高任务）	
“我想要什么？”（这段内心独白的任务）	
评 注	171
威廉·莎士比亚《奥赛罗》里的爱米利娅	172
第一遍阅读：了解剧情	172
第二遍阅读：收集事实	173
第三遍阅读：爱米利娅的视角	173
“我是谁？”	
“我在哪里？我身处何时？”	
“我想要什么？”	
“我如何得到它？”	
威廉·莎士比亚《十四行诗集》（一）里的男人或女人	178
“我是谁？”	
“我在哪里？我身处何时？”	
“我想要什么？”	
对观众的行动	184
运用山姆·谢泼德和约瑟夫·蔡金	