

音乐基础教程系列

主编：刘颖

教你 学表演

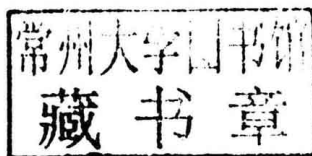
张少炎 编著

长江出版传媒

长江文艺出版社

教你学表演

张少炎 编著



长江出版传媒



长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你学表演/张少炎编著. —武汉:长江文艺出版社, 2016.8

(音乐基础教程系列/刘颖主编)

ISBN 978-7-5354-8932-6

I. ①教… II. ①张… III. ①表演艺术-教材 IV. ①J812.2

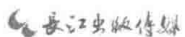
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第146693号

教你学表演

张少炎 编著

责任编辑 | 刘颖

内文制作 | 君和传媒

出版 |  长江出版传媒 |  长江文艺出版社

电话 | 027-87679310

传真 | 027-87679300

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼 邮编 | 430070

发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881

传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室 邮编 | 100028

印刷 | 河北鑫宏源印刷包装有限责任公司

开本 | 710毫米 × 1000毫米 1/16

印张 | 14.75

版次 | 2016年8月第1版

印次 | 2016年8月第1次印刷

字数 | 203千字

定价 | 32.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。



演员的三个阶段



第一章 演员要具备哪些素质？

1.1 什么样的表演才算动人？	5
1.2 必备的演技	7
1.3 表演的真实性	9
1.4 表演的有效性	11
1.5 什么叫“戏剧功能”？	12
练习 1：“观后感”	12
1.6 你为什么当演员？	13
练习 2：“回到开始”	14
练习 3：“演员的宣言”	15
1.7 演员比军人更守纪律	15
小结	17



第二章 放松和集中——演员基础课?

2.1 放松	19
练习 4:“冥想”	21
练习 5:“分步放松法”	22
2.2 集中	25
练习 6:“找到你的中心点”	25
2.3 呼吸和发声	27
练习 7:“呼吸和发声”	28
2.4 能量循环	29
练习 8:“能量循环”	29
2.5 重力对表演有什么影响?	31
练习 9:“根”	32
小结	34

第三章 声音和语言——演员必修课

练习 10:“由内而外”	36
3.1 你真的了解自己的声音吗?	37
练习 11:“沉在声音里”	38
3.2 语言的艺术	39
练习 12:“独白”	40
3.3 呼吸和发声	41
练习 13:“呼吸和发声”	42

3.4 共振	43
练习 14: “‘有声’的声音和‘无声’的声音”	44
练习 15: “鼻腔音”	45
练习 16: “单元音和双元音发声练习”	46
练习 17: “辅音”	49
3.5 对白, 角色和情境——再深入一点儿	49
练习 18: “生活中的对白”	50
3.6 进一步训练声音和身体	51
小结	51

第四章 合作, 合作, 再合作!

4.1 勇敢地交出自己	54
4.2 支持你的他 / 她	55
4.3 信任和尊重	55
4.4 自由, 开放, 真诚地交流	56
练习 19: “倒下”	56
练习 20: “漂浮”	57
练习 21: “拔河”	58
练习 22: “集体悬浮”	59
4.5 所谓“对手戏”: 一方主导, 一方配合	60
练习 23: “主导和配合”	61
练习 24: “镜子”	61
练习 25: “找饼干”	62



4.6 演员——观众的“摄影机”.....	63
练习 26：“我是摄影机”	65
小结.....	65



第五章 剧本，一剧之本

5.1 “字斟句酌”	72
练习 27：“用自己的话转述”	73
5.2 没有节奏，其他再好也没用	74
练习 28：“培养节奏感”	77
5.3 “说的比唱的好听”	77
练习 29：“语言的音乐性”	79
5.4 重要的概念：规定情境	80
练习 30：“规定情境”	85
小结.....	85

第六章 目标和行动

6.1 斯坦尼斯拉夫斯基	89
--------------------	----

6.2 行动和情感	91
6.3 大胆暴露你的脆弱吧!	92
练习 31:“警察抓小偷”	94
练习 32:“一个小任务”	94
6.4 重要的概念:“双重意识”	95
练习 33:“双重意识练习”	96
6.5 杜绝“暗示”	97
练习 34:“你暗示了吗?”	97
6.6 自发地表演	98
练习 35:“自发行为”	99
6.7 何为“目标的有效性”?何为“行动的可表演性”?	99
练习 36:“先有目标,后有行动”	104
6.8 让你的表演畅通无阻	104
练习 37:“把行动串起来”	105
6.9 潜台词——表演艺术之魂	106
练习 38:“潜台词”	106
小结	107

第七章 节奏, 分场, 主线, 最高目标

练习 39:“再说能量——能量流练习”	110
练习 40:“你能离开房间吗?”	112
7.1 戏剧化	113
练习 41:“戏剧化地呼吸”	113



7.2 决定性时刻	115
练习 42: “一场戏的‘形状’”	118
7.3 重要的概念: 行动单元	118
练习 43: “再说节奏感”	119
练习 44: “如何分解一场戏?”	123
7.4 连贯性问题	124
练习 45: “建立故事的连贯性”	124
7.5 故事主线和最高目标	125
练习 46: “最高目标”	127
小结	127

第八章 是时候说说角色了

练习 47: “生活中的角色”	130
练习 48: “故事中的角色”	130
8.1 如何分析角色	131
练习 49: “角色特性清单”	140
小结	141

第九章 “个人化”——和角色联姻

9.1 角色要什么?	144
练习 50: “角色需求”	146

9.2 演员两件武器：“情绪记忆”和“替代”	147
练习 51：“唤醒记忆”	149
9.3 进入角色的世界	150
9.4 唤醒知觉	151
9.5 深思熟虑，方有表演	152
9.6 内心独白	154
练习 52：“独白”	156
9.7 “生死抉择”	157
练习 53：“生死抉择”	157
9.8 学写人物小传	158
练习 54：“剧作者的人物小传”	158
练习 55：“演员的人物小传”	159
小结	160



第十章 排练期

10.1 “试镜”时怎么表现？	163
练习 56：“试镜”	167
10.2 试镜成功 = 新的开始	167
练习 57：“家庭作业”	168



10.3 通读剧本	169
练习 58: “通读剧本”	170
10.4 抛开剧本	170
练习 59: “脱稿”	171
10.5 重要的概念: “PG 理论”	172
练习 60: “用 ‘PG 理论’ 探索行为”	172
10.6 “走位”	173
练习 61: “观察走位”	175
练习 62: “平面图”	175
10.7 细化你的表演	175
练习 63: “适时插入”	177
10.8 服装, 化妆, 道具, 布景	177
10.9 摄影, 灯光, 声音	178
练习 64: “视觉化行为演练”	179
10.10 彩排	180
练习 65: “彩排”	180
10.11 排练时的沟通	181
练习 66: “沟通小练习”	184
10.12 演员和导演的关系	185
小结	186

第十一章 要登场了

11.1 怎么处理情感?	190
--------------------	-----

11.2 表演的自发性	190
11.3 学会调动一切积极因素	191
练习 67:“公开表演”	192
11.4 惧怕失败	192
练习 68:“失败恐惧症”	194
11.5 演员的自我修养	194
练习 69:“什么是成功?”	195
11.6 演出目标	195
练习 70:“座右铭”	198
11.7 演员的转变和成长	199
小结	199



“方法派”表演体系重要技巧

词条一:“做自己”	202
词条二:“三重唱”	202
词条三:“开发五感”	203
词条四:“牵手并对视”	203



词条五：“牵手，对视并提问”	203
词条六：“‘沙漠’练习”	204
词条七：“准备和准备的准备”	204
词条八：“我不在乎”	205
词条九：“啊！啊！啊！”	205
词条十：“忘词了怎么办？”	205
词条十一：“利用错误情绪达到正确结果”	206
词条十二：“真实对手，假想对话”	207
词条十三：“动物模仿”	207
词条十四：“离开我！”	208
词条十五：“用字词来唤醒情绪”	208
词条十六：“美化自己”	209
词条十七：“相互打击”	209
词条十八：“吞下去，消化掉”	210
词条十九：“经典台词练习”	210
词条二十：“关于角色的一切”	221



演员的三个阶段

演员的成长很像植物的生长：准备阶段就像培育土壤一样，培土之后种下种子，然后浇水、护理，静静等待植物自己长大。最后，完成修剪，塑造出一个形状，一株植物就这样算是长成了。

这本书里第一部分的内容，我们就会用上面这段话中所讲的思路来讲述。第一阶段，也就是“准备阶段”，我们将从“你”开始。你的身体，你的声音，你的感觉，还有你作为演员有什么目标。第二阶段“训练阶段”，我们会讲述所谓演员的“旅程”。旅程就是行动，就是演员进入角色世界和角色心灵的过程。这一阶段我们会探讨演员的经历，演员塑造性格的能力和技巧，演员的思维的能力，等等。此外我们会通过体验的方式，把客观的经验变得个性化，从而能够成为属于你个人的特质。伟大的表演理论家斯坦尼斯拉夫斯基曾经说过：“演员的每次表演都是演员和角色的联姻”。这一阶段我们将会帮你建立起“婚姻的基础”。

到了第三阶段，也就是最后一部分，你会根据我们之前学到的技巧和经验，进行一次公开表演。这是第一部分的最后一个阶段，也就是“表演



阶段”。这一部分你要考虑排练、彩排和演出这三个环节，这时候你作为演员将开始进行真正的艺术创作，而且你要和以导演为核心的剧组成员一起来完成这个创作。

这三个阶段里，每个阶段的每一章都配有练习。这些练习可以帮助你发现自我，发展自我。通过这些练习，你会真正领悟到（用“身”，更是要用“心”）本书的这一部分到底讲了什么。这些练习没有对错之分，你只要按照指示去做就好，然后用心体会收到了什么效果。

为什么要学习表演？

大家学习表演的原因有很多种，比如有的人是因为兴趣爱好，有的人是想以此作为职业，或者想体验他人的情感经历。还有的人对于研究人类的行为和情感非常感兴趣，他们这样做是希望通过了解人性，来帮助自己更有意义地指导生活。无论你出于什么理由学习表演，在认真学习了本书之后，你都一定会发现无论是你的身体潜能，还是你的精神潜能都得到了显著的提升。美国杰出的表演艺术家和表演指导斯特拉·阿德勒（其学生包括马龙·白兰度，罗伯特·德尼罗等著名演员）曾说：“我的父亲也是一名演员，他总是告诉我去观察别人。‘看，阿德勒’，他说，‘看那个人，观察他的身体，他的行为。他此刻在做什么？有什么样的心理活动？……’在我们家里很少去讨论日常生活的琐事，我和家人们总是在乐此不疲地观察和讨论人，以及人类的行为。”

表演是以“人”为载体的艺术。表演最大的魅力在于，它可以帮助你更好地了解人类的需求和欲望。不同的表演，只要是好的，无论它们发生的时空和彼此间的文化背景有多么大的差异，总是能够揭示人性的真谛。表演是一场关于人生的奇幻冒险，而演员则可以说是精神的贵族。演员通过体验他人的生活和情感，大大地“延长”了自己的生命。

准 备 阶 段



演员要具备哪些素质？

学习目标：

本章我们要掌握好表演所要具备的素质，从而帮助自己创造真实可信的表演。

简单地来说，演员指的是那些在舞台剧、电影、电视、综艺节目和娱乐节目，以及其他类型的节目里扮演特定角色的人。以上这几个媒介，舞台也好，大银幕也好，小屏幕也好，各自对于表演的要求是不一样的。大多数演员都有自己相对擅长的表演平台，只有极少数非常出色的演员才能在每个平台上都发挥出很高的水平。所以，一个好的电视剧演员不一定是一个好的电影演员，或者一个演员是好的电影演员，但他在舞台上却无法发挥得很出色。除了媒介不同之外，表演的内容按种类来划分是非常繁多的，比如有滑稽的喜剧，荒诞的闹剧，严肃的正剧，还有令人心碎的悲剧。



这些剧目各自对表演都有着不同的要求。因此，绝大多数演员也都是只能胜任其中一个或者最多几个剧种，很少有人能做到全才。

然而，无论媒介和剧种有多么的不同，表演当中的一些基本的要素还是相对固定的。一个好的演员，无论他擅长的媒介和剧种是什么，都应该熟练地掌握这些基本要素。本书的目的就是向你传授这些基本的要素，我们将会通过一步步的论述，帮助你为以后的表演事业打下坚实的基础。

通常我们认为，演员是**直接**创造角色的人。好的演员在创造角色的时候能够做到高度完整，真实和可信。他们的表演不仅赋予了角色鲜活的生命，高度还原了角色生活原本的面貌，还非常成功地带领我们走进了角色的内心世界，参与了角色的抉择，体验到了他们的思维以及情感。好的表演不仅仅是去很好地展现表情，展现肢体动作和展现声音，它也是关于思想、情感、价值观、信仰等的体现。只有把所有这些元素综合起来，才能真正把一个角色的本质传达出来。

此外还有一点就是，演员的表演除了要传达角色自身的行为和特点之外，更重要的是要把角色所承载的**戏剧目标**传达出来。所谓戏剧目标，简单来说就是角色在一个故事中所要完成的任务和使命，要克服的各种障碍，以及所能获得的转变和提升（除此以外，剧作家和导演等人想要传达的某些人文层面的，乃至哲学层面的意义也属于戏剧目标）。一个好演员从来都不会只想着去塑造角色本身，他们绝对不会只去关心角色的小世界，而不去管整体的、大的戏剧目标。从这个意义上来说，演员和编剧、导演一样，也是“讲故事”的人，而不光是“演故事”的人。

下面，我们来具体看一看好的表演都要具备哪些素质。