

60个 戏剧舞台表演入门 实用训练

(法) 郑碧贤 著

SHOW 出你自己



现代出版社



对许多戏剧爱好者来说，舞台表演的本身是充满诱惑的，在台上一展身手成为众多年轻人梦寐以求的首选。

这种以表现自然生活形态为基点的门类艺术，与戏曲、舞蹈等表演艺术有着很大的差别。话剧和电影是最接近的姊妹艺术，话剧演员与电影演员从运用自身表现角色的根本上几乎是相同的，只是由于二者之间在表现形式、创作过程的手段和观众观赏艺术成效上有着截然不同的方法与结果，但在要求从事表演的演员的基本素质和专业技巧上是有其相同点的，这些素质包括观察力、理解力、想象力、注意力、感受力、适应力、形体与语言的表现力以及信念与真实感、形象感、节奏感、幽默感等等。

在吸收国外表演教学的理念基础上，本书总结目前国内艺术院校表演专业教学经验，通过60个实用训练练习，使有志进入这个领域的年轻人，了解表演专业方面的基础知识和表演艺术创作的基本方法。



ISBN 7-80188-775-1




9 787801 887757 >

ISBN 7-80188-775-1

定价：14.80 元

60个戏剧舞台表演入门 实用训练

(法) 郑碧贤 著

 现代出版社

图字：01-2006-2637

图书在版编目（CIP）数据

60个戏剧舞台表演入门实用训练 /（法）郑碧贤著.

北京：现代出版社，2006.7

ISBN 7-80188-775-1

I. 6... II. 郑... III. 戏剧—舞台演出 IV. J812

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第063492号

作者 /（法国）郑碧贤

责任编辑 / 张桂玲

装帧设计 / 郑迪蔚

出版发行 / 现代出版社（北京安外安华里504号 邮编：100011）

印刷 / 北京新华印刷厂

开本 / 645 X 925 1/32

印张 / 4.5

版次 / 2006年10月第1版 2006年10月第一次印刷

书号 / 7-80188-775-1

定价 / 14.80元

目录

前言.....	3
序.....	5
第一章 眼神、手势、步态.....	10
热身运动.....	11
1. 自我介绍.....	12
2. 行走.....	13
3. 非习惯性行走.....	15
4. 变态行走训练.....	16
5. 一个钱包.....	18
6. 会说话的眼睛.....	19
7. 看见了什么?.....	21
8. 会说话的手.....	22
9. 不期相遇.....	24
第二章 空间感训练.....	25
10. 舞台适应.....	26
11. 没有空白点.....	28
12. 从1到9.....	29
13. 人生何处不相逢.....	30
14. 寂静无声.....	32
15. 夜行.....	34
16. 创造一个空间.....	36
第三章 交流与适应.....	38
17. 相见恨晚.....	39

18. 哲学家.....	41
19. 借用你的双手说话.....	43
20. 无声胜有声.....	46
21. 警察与小偷.....	48
22. 选服装.....	50
23. 情书.....	52
24. 魔巾.....	54
25. 电影分析.....	57
第四章 判断与节奏.....	60
26. 生日礼物.....	61
27. 一场虚惊.....	64
28. 钥匙丢了.....	66
29. 代沟.....	69
30. 谁爱我更多.....	72
第五章 想象力训练.....	75
31. 放松.....	76
32. 七色彩虹.....	78
33. 心旷神怡的地方.....	80
34. 击鼓传信.....	82
35. 逻辑想象.....	84
36. 自编自演.....	86
37. 看电视.....	88
38. 来自音乐的灵感.....	90
39. 扣子、鸡、香烟.....	92
40. 男人、女人、过路人.....	94

第六章	注意力集中	97
	41. 眼里的故事.....	98
	42. 一朵玫瑰.....	100
	43. 第三只眼睛.....	102
	44. 谁有病?	104
	45. 一只茶缸.....	106
	46. 什么声音?	108
	47. 凯旋门.....	110
第七章	声音、呼吸、语言	113
	48. 飞鸟法.....	114
	49. 回音.....	115
	50. 夜市.....	117
	51. 语言、朗诵.....	118
	52. 记忆——接龙练习.....	122
第八章	即兴表演	124
	53. 情景训练.....	125
	54. 自画像.....	127
	55. 盲人与狼.....	129
	56. 谁是凶手?	131
	57. 镜中人.....	133
	58. 一票难求.....	135
	59. 地铁里.....	137
	60. 一览众山小.....	139
	结束语	141
	附录	142

前言

演戏就是任凭想象力驰骋。

剧场就是快乐，就是分享和理解的源泉。

戏剧表演是无懈可击的虚拟真实，完全可以收放自如。为了演好戏，演员要进行训练，完善自己的情感。还要丰富自己的生活经验，体验自己在现实生活中从未有过的感受——寻求，探讨，找到了……

舞台犹如实验室，演员在这里丰富了自己的知识和对人类复杂情感的认知。演员可以更好地了解自己，明白人生的意义及社会的形成和发展——成人、孩子、青少年……年龄并不重要，重要的是人类有共同的喜怒哀乐。

戏剧就是用来表达这些喜怒哀乐的。

戏剧中的人物维护个人的权益，强调自己的存在。这种想象的自由使演员能最大限度地表现剧中角色的欲望和追求。和同行们一起演戏，对角色本身没有褒贬。

中国每年除了要生产大量的电影、电视剧外，还有许许多多数不清的表演赛。它对许多表演爱好者来说，舞台表演充满着诱惑，在台上一展身手成为众多年轻人梦寐以求的首选。

表演之所以有那么大的吸引力，是因为不管你是在舞台上还是在镜头前，都是在演，演一个熟悉的或不熟悉的人，表现一个具有特殊个性的人，揭示一件在特殊环境里发生的事件。创作本身就是对自己人生的一次挑战——一次快乐的挑战，一次挖掘人生潜能的挑战。能不能成为明星并不重要，重要的是你在追求自己的理想！

本书是为那些有志从事表演艺术的年轻人设置的，它简单、易懂、便于掌握，所有练习都与我们的生活很接近，它能不断激发每个人的想象力和表现力。

本书根据一般初学者的条件，设置了60个表演练习，诸如观察力、理解力、想象力、注意力、感受力、适应力、形体与语言的表现力、信念与真实、形象感、节奏感、幽默感……表演基本训练，让你在短时间内掌握表演的基本方法。

当你面对严格、挑剔的考官和导演时，你不会脑袋一片空白、不会不知所措，你会从容地调动你的想象力，自信地发挥你最大的潜力，不会因缺乏表现力而失去机会。

我们在生活中常常听到这样一句话：“这孩子长得真漂亮，将来可以当演员。”其实并不尽然。美，的确让人赏心悦目，但戏剧来源于生活，生活中的人物是丰富多彩的，绝不是一个模式，他们性格、长相各异，年龄、职业不同，生活经历特殊……这都绝不仅仅是一种类型的人所能完成的，要想当一名真正的演员必须树立信念，在表演技巧和总体素质上狠下苦功夫。

预祝你们成功！

郑碧贤

2006年于巴黎

序

戏剧表演，是以表现自然生活形态为基点的门类艺术。话剧和电影是最接近的姊妹艺术，话剧演员与电影演员从运用自身生活形态表现角色的根本点是相同的，二者之间在表现形式、创作过程的手段虽然有着不同的方法与效果，但基本素质和专业技巧是相同的。

本书根据国内艺术院校表演专业教学经验，同时吸收国外表演教学观念，通过各种不同元素的训练，调动你潜在的表演才能。在你认真地做完这些基本表演元素的训练后，就会了解表演专业方面的基础知识和表演艺术创作的基本方法。

我们的练习是循序渐进的，要求每个学习表演的人，根据自身不同的条件达到练习的目的；从消除形体和心理上的紧张到放松；从想象到组织行动；从注意力集中到交流，从呼吸发声到朗诵。

同时还要求学习表演的人，学会观察生活，再把这些观察到的素材描述或表演出来，为创造人物积累生活素材。即或今后你并不从事表演专业，但它在激发你想象力方面将使你终生受益。

欧洲国家一般从小学便开始有表演训练的课程，由专业演员进行教导、排演。据他们的老师说：“学会一些表演方法，会对他们将来的事业有着美妙的作用，当他在会议上阐述自己的计划，一定会比没学过表演的老板更有煽动力，更能激发团队的活力。”因此，可以说本书所涉及的训练元素，就其应用价值是广泛的，既可作为表演入门的训练，也可作为普通社会人

的基本素质训练。

如果凭借你的天赋和努力，真正掌握了这些表演元素，不管你遭遇到何种考验，都会迅速地调动想象力，组织行动，真实地展现对命题的理解。你也许不会很完美，但你的潜力定会展现。

演员是个职业，是个特殊的职业，是个艰苦的职业，也是很残酷的职业，因为它的淘汰率太高，一个演员可能一夜之间成名，也能一夜之间坠入低谷。

天才、机遇和出众的美丽可能会使你成为明星，但如果没有刻苦的技巧磨炼，绝不可能成为真正的表演艺术家。当明星容易，当表演艺术家难。除了天赋、表演技巧、文化修养、生活体验、个人努力等诸多因素外，还要有机遇，有了机遇而没能把握好，没能创造出令人信服的人物，就可能一落千丈，从此难被录用。现实中这样的例子很多很多。

如果你把表演当成职业，你会为它付出一生的心血，这是一个演员在事业上能够获得成功的主要保证。踏踏实实地学习演员必须具备的技巧修养，从生活中去吸取丰富的营养，再从众多的作品中获取知识，不管多么小的角色，也许他只有两句台词，也许他只出现一分钟，但只要认真塑造，让他个性鲜明，赋予他生命的光彩，并在不停地再创造中把自己化身为这个角色，也一定很有意义。在不断摸索和积累中你将成为一个优秀的职业演员——一个真正的表演艺术家。

第一章 眼神、手势、步态

松弛、热身运动、行走、非习惯性行走、变态行走、行动中的新发现……

松弛，指的是肌体和心理处于一种和谐状态。如果你能以一颗平常心参加表演训练，或者进入考场，你就会身心轻松地面对，轻松才会充分发挥你的创造力和想象力。

心理的紧张会导致想象力停滞，会导致外部形体的僵化。

也有一些年轻人，他们在考场上喜欢夸张、过火的表演，甚至搔首弄姿去获取效果，他们自以为放得开，敢表演，实际上是一种紧张、失控的表现，是一种虚假的“表演情绪”，心里一片空空，这样的表演往往会被淘汰出局。这不是他们的错，在他们心目中的“表演”就应该这样。他们没有明白什么是表演，应该怎样表演。



热身运动

当我们处在一个陌生的环境，一些陌生的面孔中，我们会因不熟悉而紧张，为了消除这些紧张情绪，就有必要建立一个和谐、融洽的学习气氛，使每个学员在学习过程中能充分发挥自己的创新能力，为此，我们在60个表演训练开始前，进行一次身心松弛的“热身运动”，借此增进学员与学员、学员与教员之间彼此的了解、适应和信任。

- 教员可以轻松地与学员们进行交谈；
- 教员可以讲一个有趣的笑话；
- 教员组织学员们做一个儿时的游戏，如：“丢手绢”……儿时的游戏可以创造愉悦的气氛。

这样的热身运动，可以使每个学习表演的人，在进入表演练习前尽可能地做到全身心地放松、尽可能做到注意力集中，不要因一些个人杂念分散注意力，共同营造一个和谐的创作环境；共同滋养、维护和谐的创作环境，可以互相借鉴取长补短。

在热身运动中，一些下意识的反应来得非常快，快得连表演者自己都抓不住，而这些对生活自然形态的反应往往会是一个闪光的亮点，也可能是一个误区。只有经过长时间的系统练习，你才会有意识地抓住它、运用它。

1

自我介绍

目的

- 互相熟悉，增进团队精神
- 轻松愉快中合作

实施步骤

全体学员围成一个圆圈，间距为一臂之长。每人依次向大家介绍自己，也可以是真实的你，也可以是假定的你。

如：“我的名字叫小丽，我19岁，是山西人，我的家乡……我会唱俺家的民歌，你们如果喜欢听……”

“我是赵本山，大家都认识我这个大明星……”

“我是导盲犬，我的名字叫马克，我和我的主人相处得很好，我也会和大家交朋友……”

每个人按照自己喜欢的表达方式进行介绍，无拘无束。这是个很好玩的游戏，不必要紧张，在欢声笑语中达到松弛的目的。

注意

- 在进行自我介绍时要做一个以上的肢体语言动作。
- 这个练习结束后，不要随便评论，也无需自我批评。只需谈练习前后的感觉。

戏剧情节是通过人物的行动来展现的，而人物的展现只能通过演员的表演——舞台行动来再现。

戏剧行动，是指有目的的行为活动，而不是指与角色无关的下意识的外在形体动作。

在做表演练习时，从一开始就要建立一个正确的起点，做到有目的行动，并赋予行动一定的内心根据。“为什么”越明确、具体，就越会知道“怎么做”。

目的

- 寻找行动的理由“做什么？”让我们进入艺术创作。
- 寻找到推动行动的欲求“为什么做？”。
- 寻找生动、具有个性的行动“怎么做？”

实施步骤

(1) 学员试一试：你在众目睽睽之下，从台左走到台右：

你可能匆匆而行（为什么？）

你可能悠闲自在（为什么？）

你可能东张西望（为什么？）

你可能满面春风（为什么？）

你可能愁容满面（为什么？）

……

(2) 可以是单独一个人，也可以是几个人同时进行；各人按自己的想法赋予行走不同的内在情绪，和外部节奏。

(3) 在进行到中途时，教员发出口令“停！”，每个学员立即停止动作，保持一个静止的造型。然后，老师再命令“走！”，大家根据自己的想象既可以继续未完成的动作，也可以改变行进方向和节奏。

(4) 练习结束后，每人谈谈自己行动的目的：你是谁？去哪里？为什么去？

这样的练习可以再反复进行几遍，在再度练习中可以展开想象去丰富自己的行动。然后回忆一下，有目的的行走和没目的的行走，从肢体到心理的区别，有真正的体验和没有体验的区别。

注意

- 戏剧艺术在反映现实生活时，它的主要手段是行动。
- 这个练习结束后，不要随便评论，也无需自我批评。只需谈练习前后自己的感觉。

3

非习惯性行走

目的

●彻底改变肢体习惯（无意识的习惯动作是演员表演的杀手）。

实施步骤

参加者徒步行走，步伐有力，要求与习惯动作不同，避免形成无意识的机械动作习惯。

为达此目的，参加者应改变自己惯有的全部行走节奏，如：缓慢，迅速，跳跃……而采用各种非正常步伐，如：瘸子步、八字步、芭蕾舞步、老人步……

之后要求学员全方位地变换方向行走：前进、后退、侧向等，总之要踏遍舞台的每一寸地面。需要给每个学员至少5分钟的时间，使之了解何时形成习惯动作，何时应终止并改变习惯动作。

注意

●习惯动作一旦形成，教员应马上精准指出，并立刻指令学员终止动作。

●这种训练要求注意力高度集中，学员要全神贯注地投入。

●既可以单独行走，也可以多人同时进行，但不要互相干扰。