



北京电影学院
科研经费专项资助出版

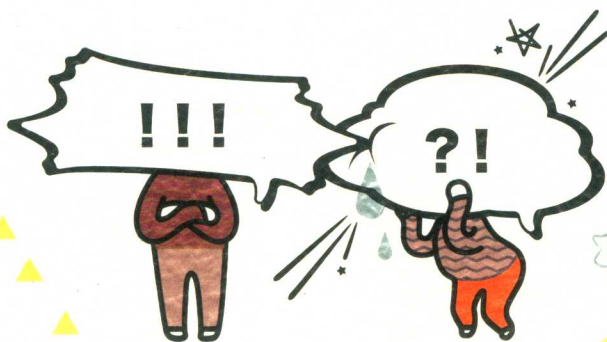


vocalism

表演 SHOW

发声与台词

胡爱民 黄隽秋 著



monologue



电影出版社

本 著 作 系 北 京 电 影 学 院 科 研 成 果

表演 SHOW

发声与台词

胡爱民 黄隽秋 著



CIP

中 国 电 影 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

表演SHOW：发声与台词 / 胡爱民，黄隽秋著. —北京：中国电影出版社，2018. 6

ISBN 978-7-106-04948-5

I. ①表… II. ①胡… ②黄… III. ①台词—发声法 IV. ①J812. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第140362号

责任编辑：程楠

封面设计：唐诗

版式设计：王陆屹

责任校对：孙健

责任印制：张玉民

表演SHOW：发声与台词

胡爱民 黄隽秋 著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路22号) 邮编100013

电话：64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部) Email:cfpygb@126.com

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

版 次 2018年7月第1版 2018年7月北京第1次印刷

规 格 开本/787×1092毫米 1/16

印张/27.25 字数/599千字

书 号 ISBN 978-7-106-04948-5/J · 2054

定 价 76.00元



胡爱民

北京电影学院副教授，硕士研究生导师
1998年北京电影学院表演学院任教至今

教授表演和台词课程：

北京电影学院，2011级表演本科班

北京电影学院，2012级表演本科一班、二班

北京电影学院，2013级表演本科一班、二班

北京电影学院，2014~2018级本科班（明星
学生代表：关晓彤、王子璇）

北京电影学院，2016~2018级表演学院硕士
研究生

导演作品：

2007年话剧作品《暗恋桃花源》

2008年话剧作品《坏话一条街》

2009年音乐剧《妈妈咪呀》

2010年原创话剧《灵与爱》

2015年俄国果戈里经典喜剧《婚事》

2018年英国经典喜剧《糊涂戏班》

艺术创作及获奖情况：

2010年，本书上篇《台词——表演中台词阐释
的艺术》获得北京电影学院精品教材奖；

2012年担任主演并指导电影作品《危机公关》，
获得德国柏林首届喜剧电影节评委会大奖；

曾获得，北京申办奥运“奥运风采——北京先生、
北京小姐”评选大赛“奥运先生”男子冠军，并
获得“北京先生”称呼。



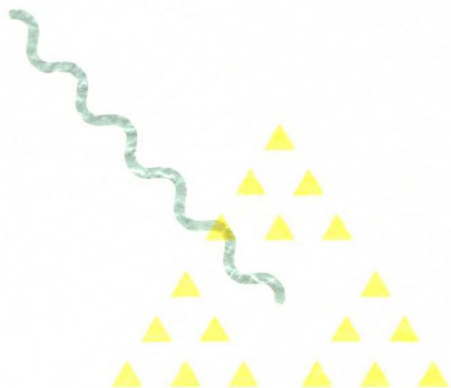


黄隽秋

中国煤矿文工团演员
北京电影学院表演学院2016级全日制硕士研究生
2003年毕业于中国戏曲学院1999级表演系北京曲剧专业本科班
2003年进入中国煤矿文工团工作至今

主演的舞台剧、影视剧及文艺演出：
北京曲剧《北京人》中饰演愫芳
话剧《情感操练》中饰演雅希
话剧《安妮日记》中饰演冯丹太太
话剧《后海也是海》中饰演悠扬
电视剧《隋唐英雄传》中饰演婉儿
电视剧《薛仁贵》中饰演梅丽夫人
电视剧《戊子风雪同仁堂》中饰演董天娇
电视剧《虎穴剿匪》中饰演娜珠
电视剧《衣食父母》中饰演万茜
电影《终极刺客》中饰演秋燕
中国煤矿文工团举办的反法西斯70周年
《守望》大型歌舞剧中独唱京韵大鼓
《重整河山待后生》

凤凰卫视“2004年中华小姐环球大赛”中
荣获“凤凰小姐”殊荣





1st wins in 2000 Olympics

He Wei and Hu Aimin were the first place winners in the Miss and Mr Olympics competitions at the Beijing Olympic Looks Competition held on March 8 at the Beijing 21st Century Hotel.

说 明

本书将以一个普通人为起点、以舞台台词表演为基础进行艺术语言的培养训练，内容包括从使初学者对声音产生念感开始，运用正确的呼吸方法进行发声训练，掌握规范的吐字方法，然后进入对台词阐释的技巧方法的掌握。之后运用书中收集的大量不同的训练材料对之前所讲的方法技巧进行实践打磨、肌体记忆和习惯流露。最终使表演者在不同领域的表演中对台词能有一个习惯性的正确贴切的阐释。

本书不仅仅适用于艺术类院校的在校师生、艺考学生、表演爱好者、专业演员、电视演艺人员，甚至适用于如今那些已经具备丰富演讲能力的职场人士，他们可以使用书中所阐释的呼吸、发声、吐字方法对自己的声音修养进行美化和提高。使他们在将来的职场、生活、社交等方面更加先声夺人、抢占先机。一个人的声音体现着一个人的性情、格调、修养，是一个人无形的名片，也是一个人实现自己最高目标的最有力的武器，所以在本书中我将教给大家如何对自己的声音进行审美、训练和体验。

21 世纪是时尚的时代，人们对时尚的理解已经不仅仅停留在时装、美容、消费等观念上，时尚已经开始转向对自身内在素质的修饰和打造。古语说，“腹有诗书气自华”，人们在不断提高自身修养的同时，也开始注意对自身从内到外审美的塑造。特别是近年来随着我国工业化程度的不断提高，经济实力的不断攀升，人们生活水平的不断改善，越来越多的人对艺术产生了强烈的渴望，很多人开始跃跃欲试地渴望亲身体会艺术的感染力。面试、选秀、电视节目嘉宾、主持、谈判等活动都强烈地需要参与者有感染力的语言作为基础。这本具有很强的专业性质的“台词书”，将成为很多人所需要的语言工具书。

目 录

前 言	1
第一章 表演中的台词阐释艺术	3
第二章 表演中的台词声音训练	5
第一节 对声音的信念感	5
一、裸声训练	6
二、加强“对声音的信念感”的六种方法	6
三、在日常生活中加强“对声音的信念感”	10
四、优秀的表演者要相信自己、相信声音	11
第二节 气 息	12
一、正确的呼吸方法	12
二、正确运用气息	16
三、气息综合练习	17
四、舞台表演中阐释台词时气息的运用	20
第三节 发 声	21
一、保持正确的站姿和眼神	22
二、放松下颌的训练	23
三、发声练习	24
四、表演者的晨功	29
五、声音的健康	34
六、口吃和口齿不清的处理	38
七、对声音的“修饰”	39
八、用唱歌来训练我们的声音	39
第四节 吐 字	41
一、单音韵母	43

二、复合韵母	50
三、鼻音韵母	60
四、声母	78
五、声调	95
六、字头、字腹、字尾	100
七、变调、儿化音和轻声练习	101
八、吐字归音应注意的问题和综合练习	115

第三章 表演者阐释台词的基本方法和技巧

第一节 理解剧本	129
第二节 具体认识规定情境	129
第三节 找出构成人物形象的元素及人物分析	130
一、构成人物形象的元素	130
二、人物分析	130
第四节 定基调	132
第五节 重 音	132
一、重音的作用	133
二、确定重音的位置	133
三、重音的强调与表达	136
四、确定重音的具体方法	137
第六节 语 调	141
一、情感色彩——语调的“韵”	142
二、语调的几种形式	143
第七节 节 奏	145
一、节奏的种类	145
二、节奏的运用原则及方法	150
第八节 停 顿	151
一、停顿类型	152
二、台词阐释中“停顿”的作用	154
三、停顿的运用原则和注意事项	155
四、台词阐释中设置停顿的具体方法	156
五、停顿与气息的关系	157
六、台词阐释中的停顿练习	158
第九节 衔 接	159

第十节 潜台词	159
一、台词的双关语和未尽之言	161
二、某些动作表情的潜台词	162
三、哑剧动作的潜台词	162
四、内心独白的潜台词	162
第十一节 表演者在台词阐释时身体语言的运用	163
一、眼神的运用	163
二、面部表情的运用	164
三、手势和动作的运用	168

第四章 台词阐释相近的文学形式基础训练

第一节 弟子规练习	173
第二节 诗歌练习	198
第三节 散文练习	231
第四节 评书、赞语、贯口练习	258
一、评 书	258
二、赞 语	272
三、贯 口	275
第五节 相声(单口、对口相声练习)	282
一、相声的分类	283
二、相声四大基本功	283
三、相声中的术语	284
四、相声中常用道具	284
五、与相声相关的表演形式	284
六、经典单口、对口相声段子	284
第六节 小说练习	338
第七节 京韵大鼓练习	371
第八节 北京曲剧练习	403
第九节 岔曲练习	420

后 记

前言

台词是表演者表现力中最丰富的因素和影响对手最完善的手段，是动作的一种最高形式。

本书是一本恰如其分的“学究”工具书，概括了表演者对台词普遍关心的问题。无论是在专业圈里，还是在艺考学生中间，不断地有人提出舞台表演中的台词怎样做到最好的问题。因此，此书的写作也是十分迫切、很有现实意义的。

本书所涉及的问题，都是与舞台表演息息相关的，都是专业的、持久的问题。我们想要解决问题的态度是关切的，严肃的。我在这个高难而又奥妙的问题上敢于发表意见的勇气不是来自某一个偶然，而是源于我十多年来在表演和台词的一线教学中，始终献身于台词作品的钻研。

多年来，我一直尽可能地把自己对台词作品的阐释理解，传授给自己的学生，然后让他们同观众直接见面，倾听观众的共鸣。除此之外，同我们文化差异很大的留学生及译制片配音教学环境也为我验证自己的观点提供了便利。教授各种不同的学生活动，也为我提供了更加广阔的视角来观察我们的作品。

通过对学生掌握台词技能的了解和实践以及自身教学经验的验证和积累。我用了三年的时间写完本书，这些文字总结了大量具体实用的创作方法和大量的表演者训练方法与练习素材。它将会对表演初学者、艺考应试者以及艺术院校在校生，起到启蒙和指导的作用。

这些文字可能会在舞台表演阐释艺术上解决一些问题，但我并没有奢求一劳永逸地找到问题的最终答案。“仁者见仁，智者见智。”这仅仅是从一个领域对台词教学教材进行了整理、保护、创新和传承，为表演者提供一本工具书。

在准备本书的过程中，我努力做到脚踏实地。也许历史和形式会制约本书的阐释方法。那就“抛砖引玉，多多益善”吧，更多的心得体会还需要表演者亲身体会，还要我们共同品味，活学活用。

胡爱民

第一章 表演中的台词阐释艺术

“阐释”这一词语来自拉丁文的“Inter pretatio”，意思是解释、说清楚、讲明白、对什么进行注视，也可以是，再创造的方法。

“说清楚”“讲明白”，这就需要表演者首先明确形式和内容，同时具有能使“说清楚”“讲明白”成为最大可能的一系列潜质。“对什么进行注视”则要求表演者完全理解剧作家所表述的内容，要领悟作品的形式和内容，目的在于给观众“讲明白”和“说清楚”自己要阐释的作品。在这个过程中，智力水平和艺术感觉是必不可少的。“再创造的方法”是扩大了阐释概念的外延，这与创造性的想象力、艺术素养、人生素养、情感直觉、对现实开放的态度等相关。它既涉及美学，又涉及心理学，它会把我们的注意力引向表演者——也就是再创造者的精神潜力上去。

以上论述，只是非常综合性的，但它使我们接近了一个问题，即台词阐释艺术由什么构成。它既包括完善的技巧、智力因素和艺术感觉，又包括表演者的创造潜力、气质乃至表演技巧和精神涵养。这些因素通常被概括为表演者使“说清楚”“讲明白”成为最大可能的一系列潜质。

台词阐释艺术构成很复杂，组成因素众多，此外，各因素又有多种组合的可能，其结果便是同一作品会有数量不可预计的种种阐释方案，还不能排除同一个艺术家在以后一次次的表演中进一步“突破”的情况。戏剧作品及剧作家的风格、创作的整个特点和特征，是不会再改变了，但是该剧作家作品的传播方式却是随着时间的流逝而变化着的；是根据所处的文化环境、表演者的敏锐程度、想象力、聪明才智等的不同而变化着的。

我们还要强调指出，剧作家的时代风格常规构成了确定的、固定的美学现实时，就有了自身的历史条件的限制和美学界限。然而台词阐释艺术在尽量充分利用作品的基本材料的同时，出于台词阐释功能的本性，却允许超出上述界限。当然，这种超出是在有规定情境控制的方式下进行的。表演者的艺术感觉、灵感是非常宝贵的天赋，从本质上说，都在丰富着台词阐释创造的形成过程，但必须经受规定情境的

特殊控制。在剧作家没有明确解说或在含义很多的文本中，一个再度创造者，应该利用表演者享有的权利把剧作家的思想补齐，或从其众多含义中做出选择，并对作品进行解释和评注，为作品安排重音、配置明暗。在使作品中人物形象清晰起来的同时，也要表现出自己，间接地加上自己时代的色彩，成为共同的创造者，使作品更具有现实意义。但我要十分强调，表演者每次进入被允许的领域，有时甚至是剧作家期待的自由创作的领域时，都要根据表演艺术知识、伦理观念和语言技巧，有机地把这些领域结合阐释出来。

剧作家所写的东西——他的剧本，不能成为表演者完全随意发挥的借口。再创造者要努力和剧作家的思想融为一体，在脑海中形成一个尽可能明确的方案，甚至是感受得到看得见的情感和心理依据——在这个方案里，尽量忠实地对待剧作家的作品和转达其思想乃是表演者最重要的责任。

我们在遵循这个“责任”的基础上，还应该明白在实际创作中台词是履行剧作家所要表达的思想的一个重要工具，这体现了台词在舞台语言方面的显著特征。有一句艺诀：“台上一语，重似千钧。”戏剧艺术的特点就在于它的语言性。这充分强调了台词的分量和它在戏剧表演艺术中占有不可或缺的作用，因此我们必须研究、了解、掌握台词的规律，找出它的内外部联系和变化的规律来。

必须指出的是，实际上，对任何作品台词的创作都不存在一个绝对标准的阐释。要是相信一个戏剧作品在其产生后的年代里就一直是剧作者的思想的“化石”，并且只能以这种样子往下接力传递，那真是太缺乏想象了。艺术作品，特别是伟大戏剧家的作品，是活的东西，其灵魂是不可磨灭的，是始终吸引人的，是永远具有现实意义的，其内容能数百年鼓舞人心。我们可以从不同时代、不同文化背景下的人们，对作品各不相同的接受方式，对作品做出越来越新的阐释这一现象中，看到艺术作品的生命力。

没有伟大的剧作家，真正的台词阐释艺术就不可能存在。然而一个好的台词表演者同样伟大，它要求表演者的精神和智慧等方面都要出色，与此同时，他们还应该具备忠贞的美德，这里的忠贞不仅是表演者对艺术作品的严谨和尊重，也是表演者在现实生活中对自身品德的要求。表演者要对作品产生积极的作用，并自觉地对作品有责任感，最终对戏剧作品的形成过程起到补充的作用，并且赋予作品神圣的尊严。

第二章 表演中的台词声音训练

表演者只凭天赋好坏是远远不够的，常言道：“基本功要练好，360个早。”说的就是要坚持天天练。在舞台上，表演者要面对千百个观众，首先要求表演者把话说得叫观众听得见、听得清、听得懂，有表现力，有魅力。有句行话说：“嗓音有天赋，嘴里须有功。”就是说声音未加训练，是不会有铿锵之感的，所以表演者要以科学的态度，掌握科学的训练方法，改变自己的原始发音状态。这就需要我们从事语音基本功开始训练，进行气（呼吸）、声（发音）、字（吐字归音）的基本训练，这三者紧密相连，缺一不可。表演者在舞台上，要做到声音达远，字正腔圆。

表演者在舞台上阐释台词所需要的声音是经过训练创作的有一定控制的声音，它是经过发音基本功训练而传达出的训练有素的声音。相应类型的声音，是阐释每个戏剧作品中人物的产生过程的基本素材。就像哈姆雷特的音色不同于浪漫主义时期其他戏剧人物的声音。表演者阐释台词时，其声音、声音的类型，发音和发音的方法都是很重要的。

一个好的发声创作习惯，就在于能巧妙地变化声音的优美音质。台词的发音，是在戏剧作品所需要的相应的速度、力度范围、感情张力等因素中表现出来的。与此同时，表演者也必须理解戏剧作品字里行间规定情境所需要的声音，进而努力达到这一点。

第一节 对声音的信念感

首先，我们要改变自己的声音，在短时间内尽可能最大程度在声音上开发自己的潜能。通过“对声音的信念感”的培养，我们将会发现该如何使用自己的声音，并通过自身的信念感发展潜能，以健康的身心对自己的声音进行塑造，通过良好的声音运用发现自身更多内在的潜力。如果说声音能够体现一个表演者的个性和灵魂，那么“对声音的信念感”则是表演者灵魂中最闪耀的一部分。

随着我们“对声音的信念感”的不断加强，我们声音的音色、音量、音高、音长（声音的四要素）都在发生变化。一个表演者的声音发生了变化，会使其在舞台上更舒服，更自信，演出的压力也会变小。“对声音的信念感”不仅会使表演者的声音变得好听，而且会使他们在表演上有一个很大的飞跃。这个飞跃对于表演者的作用不仅是表面的，而且还有内心深处的变化。接下来，我将帮助大家一步一步培养“对声音的信念感”。

一、裸声训练

首先，寻找一个相对私密的空间，我们来做一个潜心的训练。用录音设备记录我们的声音，第一遍，首先朗诵一首诗，接着唱首歌。当录制第二遍时，再重复一遍那首诗或那首歌，但是这次需要什么衣服都不穿。然后听刚才录制的声音，比较这两个版本，感受一下两次录制的声音有什么不同。

我常常在教学过程中把这项训练作为家庭作业留给学生。当他们回课时，把录制的声音拿给我听，我可以很容易地分辨出两种不同的声音。那个听起来更细微更甜美的歌声，那个更有利于交流，更温暖、更慢、更丰满的说话声，一定是裸体时录制的声音，我把这样的声音称之为——裸声。

裸声训练，就是要回到最原始的声音，我们要对其进行重新塑造。我们之所以很难找到我们的裸声是因为我们给声音穿上了“外衣”，这件“外衣”是用来掩饰自我的，久而久之，我们忘记了自己本真的声音，忽略了自己独特的个性，丢掉了那个最原声的、真正自我的、童真般的声音。现在，我们通过找回自己的裸声而重新找回真正的自我，并有意识地树立起自己“对声音的信念感”。

二、加强“对声音的信念感”的六种方法

下面我将向大家介绍六种加强“对声音的信念感”的训练方法，用这六种方法训练要做到持之以恒，把它变成一种习惯，因为习惯可以让我们获得信念。

方法一：释放爱

释放爱，就是获得对声音的信念感的力量，一个有爱心懂得释放爱的人，会生活得更自由，会懂得放下沉重的情感包袱，会坚强地走出恐惧、放松压力以及冲破所有制约个人进步和成长的阻碍。

当我们投入爱时，我们会变得注意力更集中，性情会变得更洒脱。我们的观点变得更开放，更容易被接受，被认可，更容易靠近我们所追求的信念（对声音的信念）。

请不要用猜测去理解爱，不要去思考“为什么去爱”。我们能看到的是通过这个训练，自己对声音的信念感不断加强，我们得到了周围人的肯定，最重要的是我们在舞台上比以前更自信了。

记住，力量源于爱，释放源于爱。

方法二：贯穿全身的呼吸

呼吸是声音的原动力，没有气流就不能发出声音来。气流是生成声音的“燃料”，气息运用得好坏，和声音持久与否以及声音的好听与否，都有直接的关系。气息又可以湿润声带，所以要有一副好嗓子，必须练好呼吸。

我们来做一个提高肌肉运动意识的练习。首先，保持舒适站姿或坐姿，充满自信，挺直身子，全身放松。抛除一切杂念，深吸一口气。吸气，注意此时的感觉，然后，呼气放松。

接下来我们还要做三次呼吸练习，比较这三次呼吸。第一次，我们静下心来，做一个平静的呼吸。当我们有意识地呼吸时，腹部和胸腔都会扩张。这样的呼吸会让我们更放松。第二次，我们在第一次的基础上，加入爱的情感。用心感受这样的呼吸。第三次，我们在第二次的基础上把这次呼吸做到贯穿全身。用心感受一下这次呼吸，那定是令人愉快的。可见，每一次呼吸所加入的新元素都会使我们的感受发生巨大的变化。我们每次大概只需花费6~8秒去感受呼吸，感觉气体通过嘴、鼻子，直到贯穿全身。

“对声音的信念感”是从呼吸开始的，因为呼吸是所有声音的源泉。呼吸使身体变得平静并充满力量。呼吸也让人们在感情上更豁达、更自由，会使我们在与生命有意识地进行交流方面迈进一大步。

方法三：想象鼻音边缘和声音的弧

我们现在需要在呼气中增加声音了。当我们进行加强“对声音的信念感”训练时，请闭住嘴轻轻地发出“哼”声。“哼”声是发声的开始，请对着镜子练习。（“哼”声训练在后面的发音练习中，还会有更详细的讲解。）发“哼”声之前请先放松舌头、下颌、肩膀的压力。其中舌头是身体中最坚硬的肌肉，有的人好像感觉到舌头不听使唤，我们要有意识地控制它，尽量让舌头放松，靠在下齿上舒服地休息。

当我们感到压力已经完全释放出来的时候，轻轻地闭上双唇。在发“哼”声之前，头脑中回想我们之前学过的方法一——释放爱、方法二——贯穿全身的呼吸，用这两个方法的要领来辅助我们的训练。然后，在呼气的同时发“哼”声。通过练习之前的两个方法，我们可以把呼吸和自己的声音协调起来，缓慢而认真地呼吸大约6~8次。

请把手指放在鼻子的正下方，“哼”一声，集中注意力，然后，把手指降低3毫米，移到手指甲正好和上嘴唇可以连接的地方，这个位置被称作“鼻音边缘点”。无论何时说话，尽力让我们的嗓音通过或是跳过这个特殊的一点。从现在开始，这个点将会变成“对声音的信念感”上的“锚”。

我们保持手指位置不变，继续练习发“哼”声，这回练习的次数多些，感受那里的共振。让我们的“哼”声更加鼻音化，用不同的音高、不同的音符做这个练习，直到找到那个在我们音域里最合适的音高和音符。我们要注意这个最适合的音域，