

The Acting Bible
The complete resource for aspiring actors



表演圣经



飞马数字创意出版中心
监制

（美）迈克尔·詹姆斯·威尔逊
韦佳慧、赵海、陈威尔
编著

译者



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

表演圣经

The Acting Bible

为踌躇满志、爱表演的你，图解表演要点

(美)迈克尔·鲍威尔
韦佳 赵龙涛
飞思数字创意出版中心

编著
译
监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

Abstract

读本书，你会体会到西恩·潘、凯特·布兰切特、马龙·白兰度、格蕾丝·凯莉等欧美知名演员对表演的理解和体会。要“一夜成名”还是“迟到的绽放”，作为一名演员，必须要学会商人般思考问题的10个方法。

不管是对于戏剧专业的学生，还是富有天赋的演员，《表演圣经》都是带领你探索表演艺术的最佳指南。从如何塑造肢体动作，到怎样最有效地发声，再到如何分析和理解剧本，这本书可以说涵盖了非常丰富的技巧，能为包括剧场、电视和电影在内的所有领域里的演员提供全面、综合的参考。

本书适合演员、影视院校表演专业师生、一切对表演感兴趣的人士阅读。

版权所有©2010 Quintet Publishing Limited

本书简体中文版由 Quintet Publishing Limited 授予电子工业出版社。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-7922

图书在版编目（CIP）数据

表演圣经 / (美) 鲍威尔 (Powell, M.) 编著; 韦佳, 赵龙涛译. -- 北京: 电子工业出版社, 2012.8
书名原文: The Acting Bible
ISBN 978-7-121-17246-5

I. ①表… II. ①鲍… ②韦… ③赵… III. ①表演艺术 IV. ①J812.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第116501号

责任编辑: 侯琦婧

特约编辑: 马 鑫

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 8 字数: 307.2千字

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 58.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

前言	6
第1章 你想成为一名演员吗?	11
第2章 演员	29
第3章 演员的疑问	53
第4章 创造一个角色	75
第5章 声音	97
第6章 动作	119
第7章 银幕表演	149
第8章 即刻表演	171
第9章 推销自己	189
第10章 创造属于自己的机会	211
第11章 不要放弃日常工作	233
词汇表	248

表演圣经

The Acting Bible

为踌躇满志、爱表演的你，图解表演要点

(美)迈克尔·鲍威尔
韦佳 赵龙涛
飞思数字创意出版中心

编著
译
监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

Abstract

读本书，你会体会到西恩·潘、凯特·布兰切特、马龙·白兰度、格蕾丝·凯莉等欧美知名演员对表演的理解和体会。要“一夜成名”还是“迟到的绽放”，作为一名演员，必须要学会商人般思考问题的10个方法。

不管是对于戏剧专业的学生，还是富有天赋的演员，《表演圣经》都是带领你探索表演艺术的最佳指南。从如何塑造肢体动作，到怎样最有效地发声，再到如何分析和理解剧本，这本书可以说涵盖了非常丰富的技巧，能为包括剧场、电视和电影在内的所有领域里的演员提供全面、综合的参考。

本书适合演员、影视院校表演专业师生、一切对表演感兴趣的人士阅读。

版权所有©2010 Quintet Publishing Limited

本书简体中文版由 Quintet Publishing Limited授予电子工业出版社。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-7922

图书在版编目（CIP）数据

表演圣经 / (美) 鲍威尔 (Powell, M.) 编著; 韦佳, 赵龙涛译. -- 北京: 电子工业出版社, 2012.8
书名原文: The Acting Bible
ISBN 978-7-121-17246-5

I. ①表… II. ①鲍… ②韦… ③赵… III. ①表演艺术 IV. ①J812.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第116501号

责任编辑: 侯琦婧

特约编辑: 马 鑫

印 刷:

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 8 字数: 307.2千字

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 58.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

表演圣经

The Acting Bible



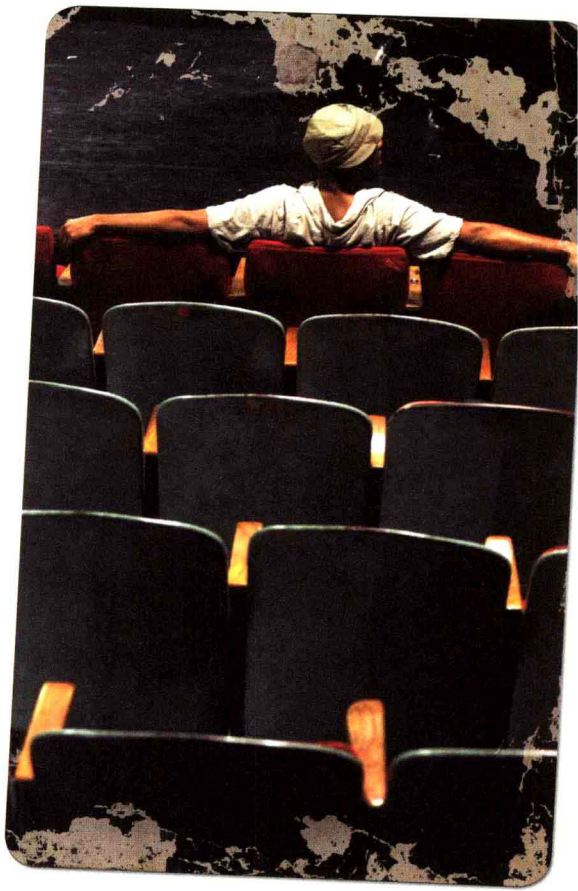
目 录

前言	6
第1章 你想成为一名演员吗?	11
第2章 演员	29
第3章 演员的疑问	53
第4章 创造一个角色	75
第5章 声音	97
第6章 动作	119
第7章 银幕表演	149
第8章 即刻表演	171
第9章 推销自己	189
第10章 创造属于自己的机会	211
第11章 不要放弃日常工作	233
词汇表	248

前言

你不可能靠一本书成为一个伟大的演员，就像你不可能靠一本书教会自己跳舞、游泳、武术、绘画、走钢丝或者攀登珠穆朗玛峰。表演靠的是观察和行动。尽管有这样一个前在性的局限，这本书仍意在为演员、戏剧系学生或者任何想以舞台和银幕为的人提供关于表演行业及商业的综合性介绍。它如实地描述了表演的职业、艺术和商业，以及你将面临的挑战的先兆，既专业又富创造性。本书前8章细致阐述表演的技巧，后3章从专业和商业的角度关注如何推销自己、如何保持领先地位，以及如何在高度竞争和过度拥挤的市场中保持技巧和精神健康。

参与本书翻译的有：赵龙涛、韦佳、黄姗姗、韩沛岑、赵聪妮、周波、史宏飞、滕生虎、张创军、谢选平、赵瑞、张卉、郑金涛。





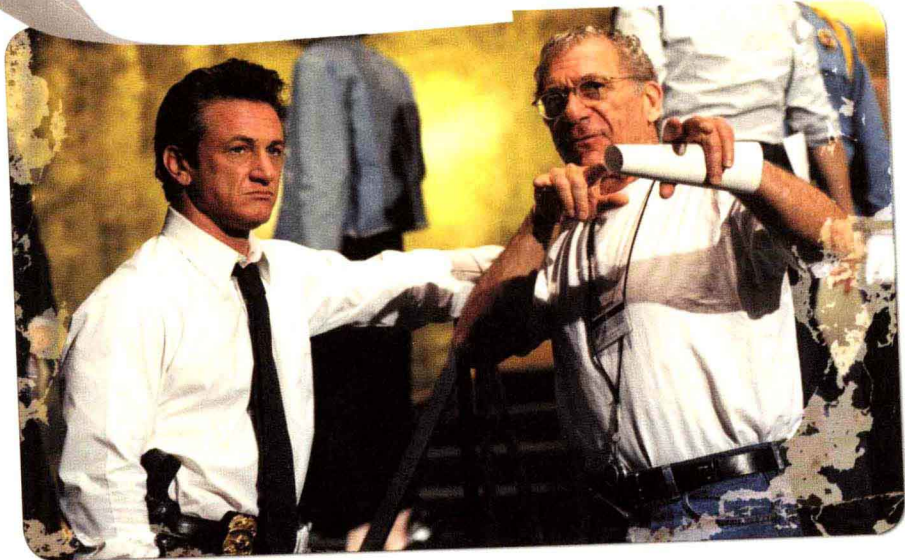
顶部提示

如果你问 10 个演员，表演对他们而言意味着什么，你将得到 10 个不同的答案、50 桩逸事及一个暗示——你先去买杯酒来。西恩·潘（Sean Penn）将表演比喻成延缓张伞跳伞运动，吉米·爱伦斯（Jeremy Irons）将它比做内裤的松紧带（可别展示你的技巧！），而拉尔夫·理查森（Ralph Richardson）则说过一句很有名的话——说到底，表演其实就是“让观众不咳嗽”。

西恩·潘（Sean Penn）在表演中

2005 年，电影《翻译风波》（The Interpreter）拍摄中的西恩·潘与导演西尼·伯莱克（Sydney Pollack）。

西恩·潘以他充满激情和勇于冒险的表演而闻名。表演时全身心的投入及四溢的激情，成就了他光辉灿烂的演艺生涯。



我们都在表演

如果你想知道演员究竟是些什么样的人，你可以去看看马龙·白兰度（Marlon Brando）那著名的最后一次访谈，访问者是拉里·金（Larry King）。白兰度说表演是“所有行业中最没有神秘感的。当我们想从别人那里获得某样东西，或者当我们想要逃避某种事物，再或者当我们假装某种状态时，我们就是在表演。大多数的人成天都在表演。”表演对他而言，是一个行业，更是日常的工作，对于表演行业巨大的报酬和极大的艰辛，他都了如指掌。他的这些认识和感受几乎都是出自本能的。传奇的表演教师斯泰拉·奥德勒（Stella Adler），把她这个门生描述成“意识最敏锐、最能洞透人类情感”的人。

最好的时代，最坏的时代

当你所从事的正是你所热爱的事情，那么对你而言，这就是世界上最好的工作。表演，能让你享受到跟一班天才演员一起创作一出伟大戏剧的那种战友情谊，与他们共同感受创作中的紧张与兴奋，在体力、情感和精神上挑战自己。这或许能支撑你走过人生的低谷，也能让你在失业的岁月里勉强维持基本的生活。

为表演而生活，还是为生活而表演？

这本书能辅助和加强你的表演训练，同时也可以让你认识并且巩固自己已有的能力。最理想的是，它就像清晨的叫醒电话，带你投入新的挑战，教你如何同时经营表演事业

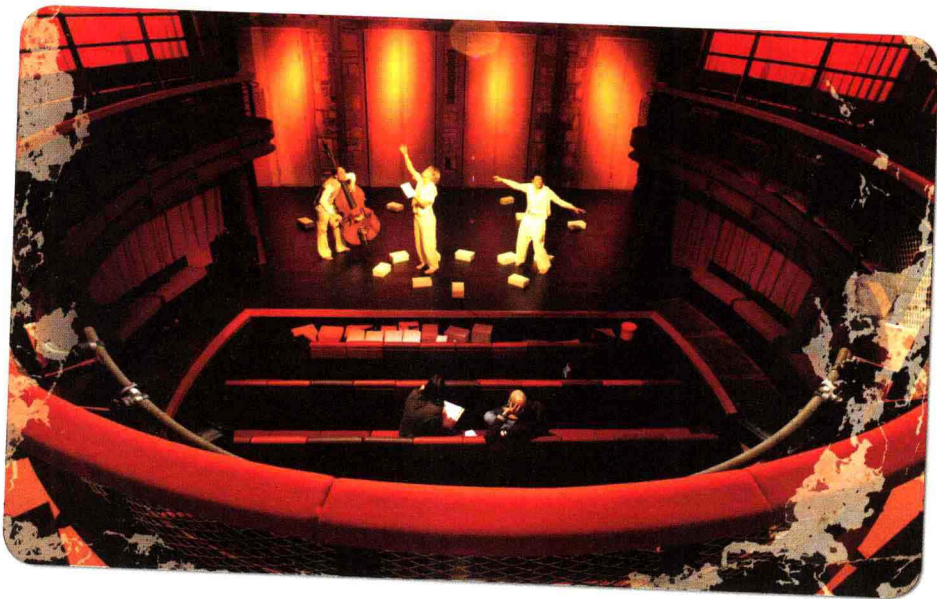


布 兰 切 特 (Blanchett) 在 表 演 中

神情专注的凯特·布兰切特 (Cate Blanchett)，以及导演罗恩·霍华德 (Ron Howard)，2003 年，电影《失踪的人》(The Missing) 拍摄中。

与人生，如何才能保持客观与快乐，并且，在认识表演所有独特内涵的同时，也能清晰意识到，它只不过是我們生存的疯狂世界的倒影而已。凯特·布兰切特（Cate Blanchett）为何能成为顶尖的优秀演员？她那令人尊敬的天赋与态度决定了她的地位：“我的生活与我的工作平行的，它们同等重要。我常常感到很惊讶，为何人们如此热衷于谈论名与利，因为我实在不明白这些东西有什么吸引力。”

彩排的过程会暴露演员的缺点，但却能使演员感受到自己所选择的是最让人有成就感和最兴奋的职业。



没有答案

做一名演员究竟感受如何？恐怕你永远都无法确切了解个中滋味——除非你自己去尝试表演。任何事物都无法像表演那样，能让你体验欢乐与悲伤的极致滋味。如果你认为“像我这样的人”是不可能成为演员的，那你就全然错了。总之，在没有尝试的情况下，千万别期望能找到任何答案！你的人生和事业一直在等待着你的尝试。阅读这本书，你会发现，它意在从精神的层面为你的人生和事业提供有益的建议。不要把它当成信条或哲学，你只需从中获取对你有益的，然后行动。活在当下，并且，永远真诚地面对自己内心的召唤。



第1章

你想成为一名演员吗？

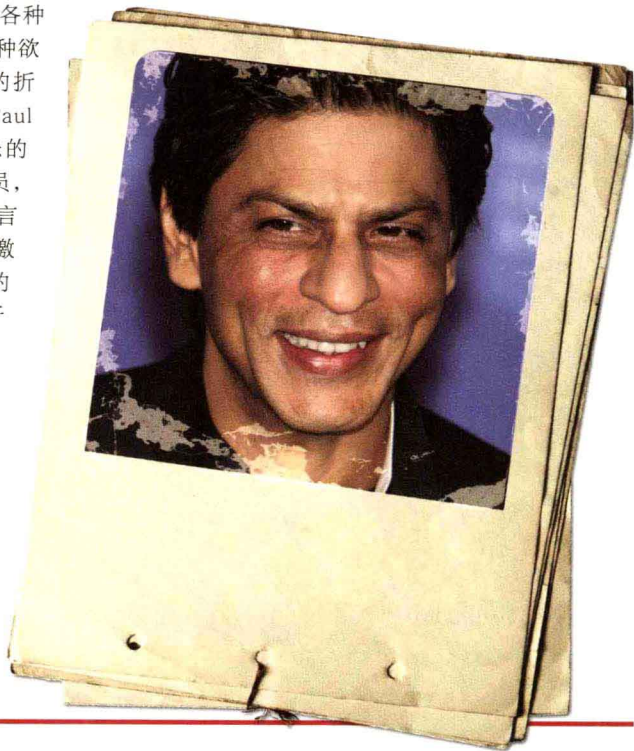
想要成为一名演员，这是一个很好理解的梦想。这个行业中的佼佼者似乎享有美好的一切（丰厚的存款、令人向往的生活方式、前拥后簇的影迷）然而，要下定决心从事表演行业却是一个重大的抉择，因为它会影响你今后的人生，甚至你身边最亲近的人们。尽管这个行业已经人满为患，但是，你想什么时候加入进来都不会太迟，也不会太早。有经验的演员通常会向那些削尖脑袋想挤进这个行业的人们说：“如果你只是想要出名，那么请走开。但是，如果你发现自己必须要成为一个演员，那么，你就做好准备付出最大的努力吧。”

“没有惊喜、不深刻的表演，只能算是一门手艺。只有在达到这二者时，表演才能成为一种创造。”

——贝特·戴维斯 (Bette Davis)

你为什么想要表演呢？

对于表演的欲望，是由各种强烈的冲动共同推动的，这种欲望实际上是一种不可名状的折磨。让保罗·萨特 (Jean-Paul Sartre) 将其描述为“快乐的煎熬”。如果你想成为一名演员，那么毫无疑问，表演对你而言就是整个世界。你对它满怀激情，你觉得自己只有在表演的时候才有活着的感觉。对于生命，你不再渴求任何别的东西，你只想拥有表演的自由与灵活，而不是朝九晚五刻板的生活。真正的演员，对于表演的认识都是达到了共识的。如果你的想法跟我们所描述的一样，那么欢迎你加入这个行业！



选择另一条路

如果你只是渴望表演潜在的回报(名声、金钱、恭维)那你要小心了。因为如果你想要的只是赚大钱,那么还有很多比表演更轻松的途径来实现你的发财梦。跟表演这个职业比起来,还有非常多的精英领域能让你的才干充分发挥,让你获得更快更丰厚的回报。

该死的表演

很多演员在他们40岁时,或超过40岁以后,就想要离开这个行业,但又不知道要做什么才好。表演是个疯狂的谋生途径,但是如果你能在未知的境遇中向好的方向发展,欣然接受新的挑战,促使自己不断进步,并且,只要你不拿自己跟别人(特别是那些非演员行业的“无聊”友人,他们也许在其他领域里三级跳似地往上爬)作比较,那么这疯狂也是颇有趣味的。如果光是依靠表演来赚钱,那么有98%的演员无法维持基本生活的开销。就算你是去打一份工,挣的钱也会比一般的演员要多。而且,如果你选择了表演行业,一年中可能有好几个月的时间你都只能在片场或舞台上度过!尽管如此,你也不能让任何人和事阻碍了你追梦的步伐。与其花去一生的时间来

寻找属于自己的机会

你得准备好将90%的时间花在跟表演并没有很大关系的事务上。即使你是一名成功的演员,要想加入一个让人热血沸腾的团队,拥有优秀的剧本,与杰出的导演及积极得力的演职同仁合作(这一切条件似乎都预示着你们将能创造一次巨大的商业成功),这样的机会实在是微乎其微的。一般的情况是这样,即使你已经成名了,你依然得想办法创造属于自己的机会,并且努力地去完成它。

犹豫“如果我去做了演员会怎么样”,不如朝着自己的梦想奋力前进。

获得你所应得的?

如果你确实极具天赋,并且能将它充分发挥出来,那你会比同辈人取得更多的商业成功。从这个意义上看,表演行业对于演员的嘉许和肯定是公平公正的。但这个说法还是很有争议的,因为,这个行业里还是有很多勤恳踏实地工作了30年,却依然默默无闻的演员们。尽管如此,演艺行业确实会给予优秀的从业者一些回报……尽管最终那些回报相对于演员所付出的努力和牺牲而言,是微薄的,难成正比的。

也许有一天将是你

加利福尼亚州,好莱坞著名的中国戏院(Grauman's Chinese Theater)外,一位旅行者将她的手放在了汤姆·汉克斯(Tom Hanks)的手印上