



手把手教你玩 脱口秀



STEP BY STEP

TO STAND-UP COMEDY

[美] 格雷格·迪安 (Greg Dean) ◎ 著

程璐 冯立文 梁海源 ◎ 译



 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



李诞 《吐槽大会》策划人

脱口秀是门没有师父的手艺，但是有规律，有标准，同样也有可供学习的方法，就在这本书里。可能先不用想天赋的事，学一学，练一练，才能知道自己有没有天赋。说不好咱还说不坏吗？

叫兽易小星 《万万没想到》导演

在本书出现之前，脱口秀作为一门语言的艺术，需要长时间的积累和大量的练习，需要手把手就能学会了！所以，那些脱口秀高手们到

飞飞 《奇葩说》选手，《吐槽大会》嘉宾

我是从《脱口秀大会》开始尝试脱口秀表演的。它的表演方式和辩论的感觉不太一样，更快，没有那么多喘息的机会。除了语言表达之外，每一次现场的控制、停顿、节奏、笑点的铺垫设计也非常非常重要。这和去年我开始辩论一样，是一个需要慢慢学习才能进步的过程。逗人笑没有想象的那么容易呀！如果你想学习脱口秀，并成为一个人有趣的人，请购买《手把手教你玩脱口秀》，如饥似渴地阅读起来呀！

谷大白话 外文脱口秀节目译者

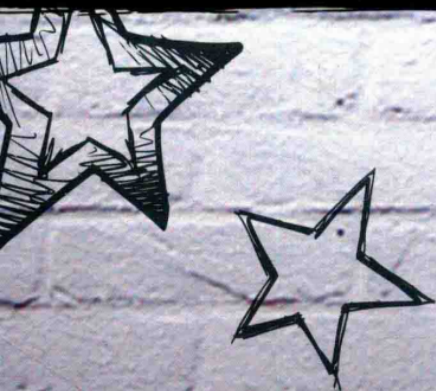
脱口秀并不遥远。它不只是屏幕上的欢乐和剧场里的表演，而是种人生智慧和生活方式，是从美国总统到送货小哥，从开年会到搞对象都能用到的特长才艺，是可以跟外语电脑开车并列的新时代必备技能。脱口秀并不遥远。你与谈笑风生之间的距离，就是这本书。

叶烽 《吐槽大会》《脱口秀大会》出品人，笑果文化董事长

程璐、海源他们是中国最早的那批地下喜剧脱口秀玩家。他们英文太好，对脱口秀的爱又很执着，自己翻译，自己找出版社，强行带给了中国脱口秀界这本经典硬核教程。中国喜剧脱口秀现在终于从地下高速成长，开枝散叶。《手把手教你玩脱口秀》就是天赋少年们的引路者，看完这本书，如果你觉得看懂了，记得跟笑果说一声：我来了。

看这本书有风险，它可能让你加倍的有趣，也可能会让你加倍的讨人厌。看您自己何去何从了。

——《吐槽大会》主持人 张绍刚

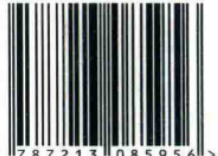


湛庐FM，不喧哗，自有声。
每日一更，把世界说给你听。

下载“湛庐阅读”APP，“扫一扫”本书封面条形码，彩蛋、书单、更多惊喜等着您！▼

上架指导：畅销书 / 职场

ISBN 978-7-213-08595-6



9 787213 085956 >

定价：69.90元

手把手教你玩 脱口秀

STEP BY STEP

TO STAND-UP COMEDY

[美] 格雷格·迪安 (Greg Dean) 著

程璐 冯立文 梁海源 译

图书在版编目 (CIP) 数据

手把手教你玩脱口秀 / (美) 格雷格·迪安著; 程璐, 冯立文, 梁海源译. —杭州: 浙江人民出版社, 2018.1

ISBN 978-7-213-08595-6

I. ①手… II. ①格… ②程… ③冯… ④梁… III. ①艺术评论—
西方国家 IV. ①J051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 329631 号

上架指导: 畅销书 / 职场

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2018-60 号

手把手教你玩脱口秀

[美] 格雷格·迪安 著

程璐 冯立文 梁海源 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 蔡玲平 尚婧

责任校对: 杨帆

印刷: 石家庄继文印刷有限公司

开本: 720mm × 965mm 1/16

印张: 16.5

字数: 217 千字

插页: 1

版次: 2018 年 1 月第 1 版

印次: 2018 年 2 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978-7-213-08595-6

定价: 69.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。



献给我的母亲——
我还能听到你的笑声。

让生活的庸常瞬时生动

《吐槽大会》主持人 张绍刚

给这本书写序，紧张死，就像人家米其林大厨出了一本菜谱，旁边一吃货腆着脸要给人家写序一样，何德何能啊？关键多容易闹笑话！让你写吧，丢人呢？不让你写吧，都张嘴了，怎么也得给点面儿。于是，就有了这篇战战兢兢的序。

为了不丢人，讲几个故事得了。

第一回说脱口秀，是2016年的夏天，《吐槽大会》，主咖是吴宗宪哥，我以他朋友的身份当嘉宾。过程非常磨难。首先，我的槽点太多，黑得发亮，处于全国领先行列，不知道上了台会被大家糟蹋成什么样子。其次，之前没说过，现场跟演出似的，不停机不补录，说不好，就更黑！提前两天开始熟悉稿子，第一感觉，我靠，这谁写的，怎么想的，好好笑！然后，一对不认识的男女出现在面前，让我说给他们听。接下来，就是摧毁式的体验了：“张老师你这儿别停顿，一停就露‘底’了。”“张老师这儿您能柔和点儿吗？现在的语气跟骂人似的。”“张老师您能加快点儿语速吗？您这不是主持节目，是脱口秀

表演。”等等等等，不一而足。整个过程，女老师眼神果敢刚毅，不容置疑，男老师则绝不置疑，完美地阐释了教授和助教的人物关系。而我，瞬间，原本就不多的自信索性荡然无存，一个以讲话为职业的人，生生被批得体无完肤，你开始怀疑，自己配不配吃这碗饭。上场前，手脚冰凉，哆嗦，迈不开腿，严格按照两位老师的要求完成，真的不知道说得好不好，因为直到现在也没敢看过，不过两位老师说还不错。这是我的第一次，并且由此认识了王思文和程璐两位老师。

后来机缘巧合，开始主持《吐槽大会》，老师们的培训越来越严格，要求越来越多，教授和助教一如既往地默契，而我也变得越来越聪颖，然后自信回来了一些。跟编剧们有了更多的接触，发现有趣的灵魂真的千姿百态，不过仍然不知道他们是用哪部分的脑子才能想出来这么多匪夷所思的笑话，重点是，逻辑严密、层次丰富，于是笑话就更好笑。

2017年4月，我邀请笑果文化的表演者和编剧，在北京的几所高校做巡演，所到之处，现场都跟要爆炸似的，笑到头疼。由此认识了梁海源，一个普通编剧，长得很有欺骗性，像受气包一样唯唯诺诺，但是一张嘴，各种梗喷薄而出，猝不及防，刚反应过来，他已经像被人欺负过一样，贴墙根儿走了。连续几场下来，我最大的好奇是，这些梗到底怎么来的，思考依据是什么，究竟有没有方法论。程璐和海源说，他们翻译过一本书，就是最简单的行业入门思路搭建书，可惜没人给出，自筹资金印了几百本，据说已经绝版了。就是各位拿着的这本《手把手教你玩脱口秀》。不过那个版本因为错字连篇，所以很有保存价值。

再接下来，做《脱口秀大会》、《吐槽大会》第二季，越来越多的人知道了这帮写并说着脱口秀的人们，知道了脱口秀这种语言形式，知道了原来它在中国同样能够落地生根，还有越来越多的人愿意尝试着自己写写、自己说说，好像到了这本书重出江湖的时候了。

以上都是冠冕堂皇的说法，关键是，他们红了，有人愿意给他们重新出版了。

即便不想说脱口秀，也没有人不想让自己说话变得有意思吧，想象一下，沉闷的饭桌上，您触景生情，随口来一段子，顿时全桌的美女觉得原来你是如此有趣之人，当然，不排除同在桌上的领导再次印证了你以前留给他的嘴快舌长的恶劣印象。

所以，看这本书有风险，它可能让你加倍的有趣，也可能会让你加倍的讨人厌。看您自己何去何从了。

最让人高兴的是，一种文化形式可能通过节目和这本书，让更多的人了解到，脱口秀的核心是好笑，而不是中心思想；谁没事说完了话还总结中心思想，除了领导。

时至今日，我都不算会说脱口秀，因为我不会写；所以更崇拜那些创作者们，让生活的庸常能瞬时生动。他们都说，这本书好。

最后，表达一下我的立场：本书书名很诡异。脱口秀是说的，为啥要手把手地教？！真要教，也得是～把～吧。

这好像是一个烂梗！



脱颖而出的喜剧教材

史蒂夫·艾伦 (Steve Allen) ^①

关于喜剧的教材多如牛毛，一毛钱就能买到一打，我自己也写过两本。但有些书是在同类书籍中脱颖而出的，例如格雷格·迪安的这一本。

迪安的书里提供了非常有益的指导，很多都是我过去苦心孤诣才学到的教训，我真希望那时候就有这样的书籍。

我们大部分人都未曾想过对电视修理工、脑科医生，或者芝加哥灰熊队的防守队员提出专业的建议，但显然我们都认为自己够资格对艾迪·墨菲、杰克·梅森或者丹尼斯·米勒^②提建议。

相反，格雷格·迪安知道自己的专长在哪里，对于观众认为什么样的故事才有趣，他在书里提供了非常详尽而有价值的建议。

① 美国著名的电视主持人，《今夜秀》(The Tonight Show) 的第一任主持，同时也是音乐家、作曲家、作家和演员。

② 皆为著名的喜剧演员。本书所有脚注均为译者注。

你想知道原汁原味的英文段子长啥样吗？



扫码下载“湛庐阅读”APP，
搜索“手把手教你玩脱口秀”
获取原书精彩段子示例及更多彩蛋。



什么是彩蛋

彩蛋是湛庐图书策划人为你准备的更多惊喜，一般包括
①测试题及答案 ②参考文献及注释 ③延伸阅读、相关视频等，记得“扫一扫”领取。

你具备成为脱口秀演员的条件吗？

- ◎你搞笑吗？
- ◎经常因为上课乱插话被老师留堂？
- ◎会模仿老板？
- ◎人们经常会奇怪地看着你？

- ◎你有奇葩的生活经历吗？
- ◎你是否在“不合群俱乐部”里特别合群？
- ◎小时候脑袋被踢过？

- ◎你喜欢逗人笑吗？
- ◎在幼儿园不顾老师制止说个不停？
- ◎因为模仿老板被炒？

如果你对其中任何一个问题的回答是 Yes，恭喜你，你得了“笑话上瘾症”。不过你可以去吃点药，恢复成慢性幽默。

你可能会想：“那些专业的脱口秀演员太强了！”确实如此，但是你跟他们相比只是少了一些知识和经验而已，这些都是可以弥补的。他们原来跟你一样。和任何行业的成功者一样，他们经过不断努力获得成功。但是你有你的优势，那就是这本不可或缺的指南，手把手带你迈入职业喜剧演员的殿堂。

所以如果你想成为专业的喜剧演员，请继续阅读……



STEP BY
STEP
TO STAND-UP
COMEDY

目录

推荐序一 **让生活的庸常瞬时生动** 张绍刚 / I

推荐序二 **脱颖而出的喜剧教材** 史蒂夫·艾伦 / V

01 笑话结构的秘密 / 001

铺垫和笑点
预期和意外
笑话的原理
笑话结构的三大机制

02 笑话写作 / 017

笑话勘探器
笑话宝藏：探索秘密通道

03 写哪些方面的笑话 / 037

笑话地图

搜集材料：从话题到铺垫

笑话宝藏：从铺垫到笑点

笑话地图的可选项：规划另一个方向
个性化

04 从搞笑到爆笑 / 057

提升和打磨段子

精简

笑点用“底”收尾

使用三段式结构

使用常识

尽量代入角色

慎用双关梗

角色具体化、个人化

素材本地化

联系热点事件

可以使用语法错误的语言

自创词汇，词语新编

有时候视觉梗有奇效

给段子加连续笑点

05 如何把零散笑话组合成脱口秀段落 / 073

把每一个笑话放到一个独立的索引卡里

把笑话归类

把笑话按照同一个思路逐个排序

修改，修改，再修改

06 视角 / 091

叙述者、本人、角色

叙述者视角

本人视角

角色视角

视角练习

视角的应用

07 排练 / 109

创造者和批评者

为什么要排练？

08 格雷格·迪安的排练流程 / 125

排练起来吧

阶段一：准备

阶段二：再现体验

阶段三：练习表演

09 麦克风的使用技巧 / 139

该做的和不该做的

10 巅峰表演 / 147

脱口秀的节奏

把每场表演录下来

首次表演

准备一个段子列表
告诉主持人如何介绍你
热身
在掌声中上台
避免老掉牙的开场白
设计一个强有力的开场
承认现场明显的状况
避免常用的老套做法
不要以提问的方式做串词
注意“连珠炮综合征”
像重视笑点一样重视铺垫
永远不要嘲笑在笑的观众
将观众视作一群独立的个体
观众笑的时候我们该做什么
关于俱乐部员工
每次登台做到最好

11

大胆出演 / 175

克服舞台恐惧
如何处理头脑空白
应付冷场
越过“伤害线”
对付起哄者

12

增加经验 / 201

开放麦
演艺俱乐部的无报酬演出
运作你自己的演出
国际演讲俱乐部
慈善会议和公民俱乐部会议

社交派对
在公园里或大街上
舞厅

13 让演出锦上添花 / 211

回顾演出
给每一个笑话打分
改编、重写和重新编排
再次排练和表演

致谢 / 227

译者后记 / 229

附录 1 笑话宝藏练习题 / 231

附录 2 笑话地图练习题 / 233

附录 3 视角练习单 / 235

附录 4 排练流程单 / 237

附录 5 脱口秀术语表 / 239

01

笑话结构的秘密



STEP BY STEP
TO
STAND-UP
COMEDY

