



即兴的智慧

[美] Patricia Ryan Madson 著
七印部落 译

Improv
Wisdom



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

即兴的智慧

[美] Patricia Ryan Madson 著

七印部落 译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

图书在版编目(CIP)数据

即兴的智慧/(美)马德森 P (Madson, P. R.) 著;
七印部落译. -武汉:华中科技大学出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5609-9463-5

I. ①即… II. ①马… ②七… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 244821 号

This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of the
Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

湖北省版权局著作权合同登记 图字:17-2013-231 号

策划编辑 林 航
责任编辑 陈元玉
插画作品 Patricia Ryan Madson
手绘图案 杨小勤
责任校对 李 琴
责任监印 周治超

书 名 即兴的智慧
作 者 [美]Patricia Ryan Madson
译 者 七印部落
出版发行 华中科技大学出版社(中国?? 武汉)
武昌喻家山(邮编 430070 电话 027-81321915)
录 排 武汉金睿泰广告有限公司
印 刷 湖北新华印务有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 7.5
字 数 139 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
定 价 39.00 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

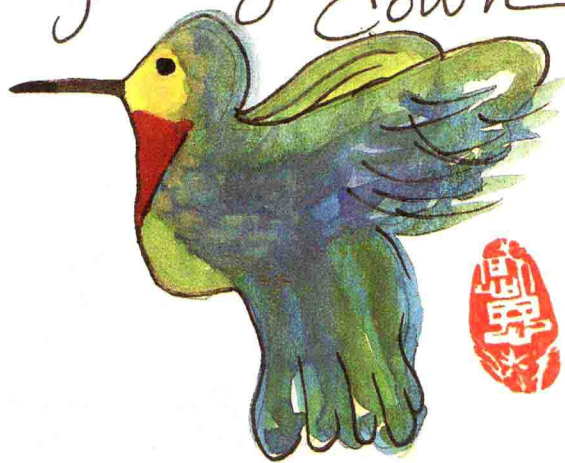


2012

Can you see that
it is all a gift?



It's truly okay to slow
down...



the turning
of the leaves

Remind us
that life
changes...



Paradise by the Sea... El Granada, CA



2013

Find your inner cat





"THE TREE"



献给我的母亲

Virginia Louise Pittman Ryan

1920—1998

她永远在说 Yes

献给我的丈夫

Ronald Whitney Madson

我即兴世界中的灵魂伴侣

我要由衷地表达谢意，
向四十年来，
出现在即兴课堂上，
尝试过我疯狂建议的每一位同学。

因为你们，
我拥有了这世间最伟大的职业——
教师。

有道是世间智慧有两种：
一种源自书塾里，学识留下的记忆。
看书本所著，听师长所述，
学古时旧理，习新式科技。
依掌握知识的多寡，
评判你智慧的高下。
驰骋于知识的疆域，
凭借学识出人头地。

殊不知，
还有另一种智慧。
它无需知识灌溉，
不会干涸或腐坏。
它是不停流淌的源泉，
从你的身体里，
不断地恣意挥洒出去。

——鲁米，“两种智慧”

译自 Coleman Barks 翻译的英文版

写给你，我的中国朋友

你需要这本书。

掐指算来，本书的第一版在美国出版已经八年。这八年里，人们的生活发生了翻天覆地的变化。如今，马路上的汽车越来越多，脑子里的想法也越来越丰富，连生活的际遇也愈发变得不可思议……可做的事情那么多，然而时间却那么少。

是否可以为人人生制订一个完美的规划，不允许有 1 厘米的偏差？你可能这样尝试过，但肯定以失败告终。即使你制订了计划，在实际中也要不断地进行调整，以适应当下的情况。世事无常，唯一不变的就是不停地变化。想想天气、经济，或是我们的家庭，哪一样是我们能掌控的？世界总能带给我们无尽的惊奇。我们如何以开放的心态把变幻莫测的每一天都过得有意义？即兴表演的方法正好能解答我们的问题。

《即兴的智慧》诞生于斯坦福大学的课堂，然后传至世界各地，如英国、德国、韩国、日本、意大利、墨西哥和南美洲。现在，这本书来到了中国。你能读到这本书，还要感谢华中科

技大学出版社热情的工作人员。特别是本书的策划编辑林航，她深信本书对现在的中国非常重要而实用，她的热情和真诚深深地感动了我，于是我决定把中文版权交给他们。

无论你是大学生、商人、企业家、工人、主妇、医务工作者、艺术家，还是求职者，都可以从即兴表演中得到一些启发。在有些地方，即兴表演也用来培训警察，帮助他们更好地应对突发状况。即兴表演还可以点亮设计师的灵感，帮助他们设计新产品。这一切的奥秘就在于它采用了一种简单的方式来对待你所做的每一件事：它教你积极、肯定、宽容；它教你机智，利用身边一切可以利用的资源来解决问题；它教你做一个乐于助人的人，支持他人的工作和梦想，充分地发挥团队协作的能力。

这些原则是如此简单、易于理解，甚至可以说是常识。只是我发现这些常识正在逐渐被人遗忘，我们早已习惯于把自己困在生活的条条框框里。

所以，我诚恳地邀请你来到即兴表演的世界。你可以更加细心地观察你所生活的环境；你可以随时展开一个新项目或者一项新工作；你无需担心犯错。错误不是敌人，很多时候，它们还能提供解决问题的新途径。

不久之前，我自己就亲身体验了一次即兴演出的乐趣。那

天，我忘了买米，这可怎么准备晚饭呢？一番思索后，我做了一道玉米鸡羹，出人意料的是它味美无比。原来，忘了买米也没什么大不了的。

当代快节奏的生活往往要求我们在最后一分钟做出决定，这时所有的计划都派不上用场。学习即兴表演可以教会你用微笑和愉悦去面对日常生活，即使是在犯错的时候。

想想这本小册子将会出现在中国人的手中或包里，我就感到万分荣幸。1995年，我曾去过中国，游览过故宫，爬过长城，还参观过兵马俑。我曾在杭州的一家丝绸厂里见到了神奇的蚕蛹，还曾泛舟西湖，陶醉于黄山迷人的日出。中国是个充满美丽、智慧和希望的国度，我衷心希望中国朋友也能领略即兴的艺术。

非常高兴能把这本书介绍给你，我的中国朋友。愿你的人生即兴演出精彩而又成功！

Patricia Ryan Madson

EL Granada, CA

2013年5月31日

即兴是一种本能

一次，在大学表演系授课时，我问一位学生打算如何安排他们的年底大戏？她回答道：首先，让演员们把剧本的台词背熟；然后，进行分段式重复排练，直到时间、走位、肢体、表情都磨合好后，就可以进行联排和演出了。我告诉她：前期的排练并没有剧本。她听后有些困惑地说：没有剧本怎么演呢？

日常生活中，除了与心仪的人表白或找老板谈加薪以外，很少有人一起床就计划好今天要说什么“台词”，什么时候用什么样的表情。即使是计划好的表白和薪资谈判，也会根据临时情况随机应变。这份即兴的能力是与生俱来的。

可是，不知道从何时开始，我们的生活逐渐“剧本化”。早上起来，刷牙洗脸、吃早饭（或干脆没时间吃早饭）、上班上学。一天忙完，回家只需重复执行另一套程序即可。如此生活，无须变化，无须倾听，也无须过于集中精力。其他时间拿出手机刷一刷微博、朋友圈，就过去了。接下来，相亲、买房、结婚、生子也都按照“剧本”的既定节奏来进行，仿佛只有这样，后面的“戏”才能继续演下去。随着年龄的增长，我们更需要得

到剧本带来的安全感，于是想得多了，做得少，开始害怕犯错，慢慢失去了对“未知”的好奇，我们 DNA 中的即兴冒险精神开始快速退化。

回忆一下，小时候，跟小伙伴们玩到不肯回家，不就是最纯真的即兴吗？虽然 Madson 教授生活在美国，但有很多例子能和我们的生活产生共鸣。她从自己小时候的故事说起，告诉我们如何通过即兴表演的训练，慢慢倾听和认同他人，学会合作，逐渐找回即兴的本能。当然，即兴并不是处理所有事情的最佳方式，学会灵活地在“计划”与“即兴”中切换才是最明智的。

2000 年，我在纽约读大学时就听说有一种神奇的表演形式，叫“即兴剧”。2006 年，我在洛杉矶一边主持广播和电视节目，一边在好莱坞的剧场里用英文表演美式脱口秀 (Standup Comedy)，感觉灵感和素材几近枯竭。朋友带我去看了一场即兴剧的演出，我深深地被这种表演形式吸引，开始慢慢从即兴表演的初级学起，直到结业后自己组建起即兴剧团，开始公演。2009 年，我决定回国，把我在好莱坞所学到的即兴表演和训练体系带回中国，进行本土化和进一步创新。在写这篇序的时候，我刚在北京电影学院和北大影视编导系授完第一堂即兴表演课。我很高兴能看到越来越多的即兴课堂出现在中国这片土地上，也很高兴地发现国内各种类型的即兴剧团逐渐形成了自己