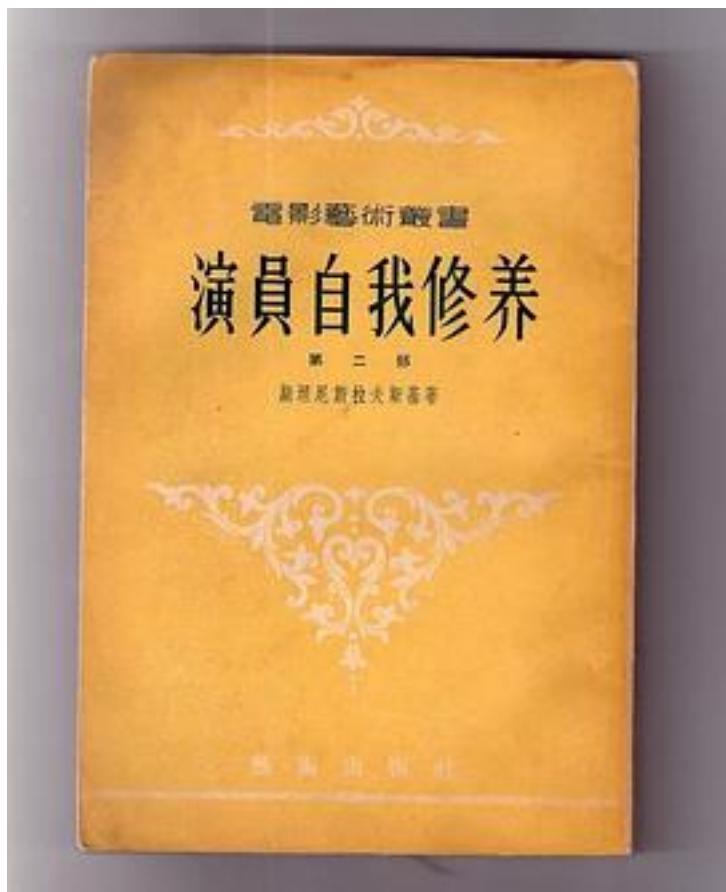


# 演员自我修养 第一部



[演员自我修养 第一部 下载链接1](#)

著者:[苏] K. C. 斯坦尼斯拉夫斯基

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787549522668

本书是俄罗斯、苏联杰出的戏剧艺术家K. C. 斯坦尼斯拉夫斯基最重要的作品之一，为日记体形式，主要探讨体验创作过程中的自我修养，其中所涉及的各个方面都是经过深思熟虑的，在历史上被证明了的，通过了试验，被演员职业检验过的东西，是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的精华所在。不管是国内的北京人艺还是好莱坞的艺术家，都以学

习本书为荣。此次翻译的版本是莫斯科艺术出版社1989年出版的版本，完全忠实于原著，全面贴切地反映了作者的意图。

## 作者介绍:

K. C. 斯坦尼斯拉夫斯基（1863-1938）是俄罗斯、苏联杰出的戏剧艺术家，世界著名的戏剧和电影理论家、教育家。他自幼酷爱戏剧，曾组建剧团，担任导演与演员，积累了大量实践经验。他创立了世界著名的斯坦尼斯拉夫斯基戏剧表演体系，为戏剧表演和演员培养开创了一条道路，至今在世界上仍有巨大的影响。《演员自我修养》第一部和第二部是斯坦尼斯拉夫斯基最重要的著作之一，也是斯氏体系精华所在。

## 目录:

i 译者序言

iv 新版序言

1 序言

5 引言

6 第一章 初学表演

18 第二章 舞台艺术和舞台匠艺

39 第三章 行为、“假使”、“规定情境”

62 第四章 想象

88 第五章 舞台注意力

123 第六章 肌肉松弛

140 第七章 部分和任务

160 第八章 真实感和信念

208 第九章 情感记忆

245 第十章 交流

277 第十一章 演员的适应及其他元素、特性、能力和才干

292 第十二章 心理生活动力

303 第十三章 心理生活动力的追求线

313 第十四章 内部舞台自我感觉

328 第十五章 最高任务，贯穿行为

344 第十六章 演员舞台自我感觉中的下意识

附录

373 论“话剧演员必备书”的目的

375 摘自《演员自我修养》一书的序言

381 《行为、“假使”、“规定情境”》一章的补充

390 《交流》一章的补充

400 论演员和观众的相互影响

403 论演员的天真

410 注释

· · · · · (收起)

[演员自我修养 第一部 下载链接1](#)

## 标签

表演

斯坦尼斯拉夫斯基

电影

艺术

演员的自我修养

表演理论

戏剧

工具书

## 评论

这个译本比中影出版社的老译本强得多。老译本是上世纪50年代译的，尽是弯弯绕的大长句子和自创的名词，如面对舞台表演的黑洞，让人不知所云。现在广师大出版社的这个译本，译为舞台表演面对的观众席，清晰明了。建议读新译本。

-----  
本书其实不仅是表演艺术爱好者的必读书目。人生就是一场戏，我们都在表演自己。好吧，俗气的说，本书关乎人生修养关乎自我完善。

-----  
我似乎又读了一个坑爹的译本。。。逼我是吧。。。

-----  
看不太懂因为没有什么表演经验所以很难理解

-----  
通过演员有意识的心理技术来达到机体天性的下意识创作

The other side of the equation.

真.演技要去看话剧戏剧歌剧，难怪乎表演是一门艺术。

我活了很长时间。见到了很多。曾经很富有。后来又穷了。见过世面。有很好的家庭、孩子。生活使人飘零到世界各地，寻找荣誉。找到了。见识过荣耀的地位。老了。很快就会死去。

现在您问我：世上的幸福在哪里？在认识中，在艺术和工作中，在领悟幸福中。在自身认识艺术的同时，您会了解天性，世界的生活，生活的意义，了解心灵——天才！没有比这更幸福的了。

鸟从什么时候开始飞翔的？鸟为了飞翔首先必须有自由的呼吸，鸟将空气吸入到胸腔后，变得高傲，开始飞翔。

当演员自己将强加于己的东西变为己有时，强迫和强加的东西就会消失。体系帮助实现这个过程。神奇的假使、规定情境、虚构、诱饵都可将别人的东西变为己有。哪里有真实和信念，哪里就有真正的、有成效的和有目的的行为，哪里就有体验、下意识、创作和艺术。

30年的时间写成的书！

斯坦尼斯拉夫斯基的原著本身是好的，给这个差评师因为这个译本出奇的糟糕，翻的词不达意，好像要看的人做阅读理解似的，稍微对这种糟糕译本的阅读量少一点的朋友肯定要吃不消，读得多糟糕译本的朋友也最好别买这个版，浪费时间+糟心。建议买中影的版，老版也可以，有时候想想真想把那些烂翻译都杀光，没本事别吃这行饭误人子弟！这个广师出版的书，大家也懂的，千万不要为了省几块钱浪费多很多时间。

斯坦尼斯拉夫斯基体系概括的说就是“返璞归真”

按需。

不看不知道，舞台表演竟然细致、深入到这种程度，这不仅是演员的自我修养，也是为

人的自我修行。真神作。

话说人生如戏，全靠演技……这书虽然是写给演员看的，可也很多人生哲理呢。(btw这版翻译得太棒了，好多片段仿佛在看艺术诠释，完全看不出是俄国人写的！)

如非对话剧表演（或一切表演）有较大兴趣几乎没有必要看这本书；此部是斯坦尼斯拉夫斯基体系的“内部舞台”部分，也叫“体验”——第二部则是“外部舞台”，或称“体现”；以学生日记形式展示，稍微维持了本书文字上的吸引力，奈何舞台术语大多数无法准确传达，实在是读得艰涩非常。

以日记的形式，介绍表演中需要注意的问题。虽然不是这个专业，但看了以后还是受到了一些启发。有需要时可以再读读看。

演员们表现出来的行为应当有其内在的逻辑性。看到有些古装片里主角配角们站桩式过台词的时候，就希望他们都好好看一看这本书——生活里哪有人会相隔三米站得笔直僵硬长时间聊天的。

话剧演员的自我修养

鸟为了飞翔首先必须有自由的呼吸，鸟将空气吸入到胸腔后，变得高傲，开始飞翔。

演员的自我修养-斯坦尼斯拉夫斯基

[演员自我修养 第一部 下载链接1](#)

书评

第一，在舞台上的激情如何产生？  
第二，在重复演出上百场经典剧目的情况下，怎样才能让自己的演出不机械？  
第三，如何克服舞台紧张，练习当中的孤独？  
第四，在舞台上怎样确定自己的注意圈？第五，长篇剧目的分析。  
第六，用想象力充实角色，让分割的鸡块在“想象虚构”的汤汁…

---

思想家写书，是想把自己思想的成果展现给世人；老师们用书作为载体，是为了把人类的知识成果传递给学生；那种既有自己的思想成果，又能像老师一样去做辛苦勤劳的蜜蜂、保姆、快递员的，可谓凤毛麟角。斯坦尼斯拉夫斯基正是这样一位。作为世界戏剧史上不多见的即获得了了不起…

---

艺术相关的专业都会面临一个问题，表达自我。  
戏剧、电影、编剧、广告、小说甚至是商业，都会遇到一个问题——创意。  
你有创意吗？有个广告人说创意=旧元素的新组合。  
同样的元素给不同的人，会有不同的创意。  
比如，利用“太阳、月亮、孩子”造句，有的人给出的是“当我还是…

---

---

要想网红做得久，就得读几本书 作者：荣振环 朋友和我聊起网红。  
她是各种羡慕嫉妒恨啊。长得好看的，拍个pose，货就全卖了。  
长得性感的，直播个睡姿，钱就赚了。口才好的，随便吐个槽，就能融资；  
长得丑的，只要不要脸，就能世界闻名。……网红太牛了，满足她人生…

---

---

曾经听过一句话，阅读要选择作者level比自己高的书。这本书读得很吃力，但还是很仔细地看了，看得过程中经常要回头看看前面的，因为理解不了，所以健忘。  
这本书是一位爱书的领导推荐的，当时让他推荐书，他只推荐了这一本，没有其他。  
据说这本书是TVB演员必读的书，是演员的…

## 《演员自我修养》读后感

此书购于丙申一六年正月十四，2017年6月3日星期六读完。和之前基本类似，都是读读停停，没有什么计划，也不讲究学到了什么。

最早知道这本书是在看周星驰的电影，《喜剧之王》，那个时候第一次知道了还有这样的一本书。觉得很是好玩，最早的时候还觉得...

毛姆曾写道：“为了使灵魂安宁，一个人每天要做两件他不喜欢的事。”因此我日复一日地走上讲台，并走下讲台。

成长在信息互联时代里的大多数人都是身在此处，思想在“异处”的忠实拥趸。专注是一种稀缺资源，需要去抢夺。

于是每当走上讲台，我都不得不激活自己的表演型人格，...

因为看周星驰的电影，曾经把其实我是一个演员挂在嘴上。

当有一天我看到这本书的时候，我才觉得，是的，我要看这本书，但是买这本书的时候美人鱼正要上映，我还没有看这本书，就先去电影院为星爷贡献了票房，电影就不说了，非常棒。星爷是我小时候最喜欢的明星，他的所有电...

对于我来说，听“斯坦尼斯拉夫斯基体系”会和深奥的理论，难以啃透的文字联系起来。但读起斯氏的书来完全没有这种疏离之感，他离我们很近。他面临的创作困惑也是我们经常面临的。他的激动与失望也是我们经常经历的。他是大师，因为他在这样的道路上坚持下去并勇于反思、实践并...

演员自我修养这本书是俄罗斯斯坦尼斯拉夫斯基写的，全文共有16章，是以师生对话的形式日记体的写作方式讲述演员与社会相结合，提高与完善，演员艺术修养，道德修养。是演员就要扮演好一个角色，而我们生活在社会中的人同时也是具有多个角色的，看

完这本书，我认为对我们在社会...

---

[演员自我修养 第一部 下载链接1](#)