

表演的艺术



[表演的艺术 下载链接1](#)

著者:[美]斯特拉 · 阿德勒

出版者:北京联合出版公司 · 后浪出版公司

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787550230422

影响马龙 · 白兰度、罗伯特 · 德尼罗的经典课程

全球知名的斯特拉·阿德勒表演学院创始人权威之作
选编自三十余年教学手稿、课堂录音及笔记，首度引进中文版

[内容简介]

本书是全面深入了解斯特拉学派表演技法及思想的权威著作。

全书将斯特拉生前的课堂录音与演讲笔记整理为22堂不同主题的表演课。内容上以斯坦尼体系对情境及想象力的强调为基础，从最简单的“动作”入手，让演员通过对角色及其成长背景、思想情感等既定情境的理解来丰富台词动作，进而借助想象力来激活角色，既是对斯坦尼体系“演员创造角色”的发扬，也是对李·斯特拉斯伯格的方法派过分强调“情绪记忆”之对斯坦尼思想误读的厘清与纠正。斯特拉意在培养演员对生活与戏剧的独立思考意识和能力，做精神的贵族，而非表演的机器，从而凭借对角色的深刻把握找到自己的一席之地。

书中完整保留了斯特拉课堂上生动活泼的语气，让读者如临其境，感受到她的激情与力量。

[推荐]

对我来说，斯特拉·阿德勒的意义远远超出一位表演教师。她通过自己的工作，传授了最有价值的信息：如何去发现自我情感结构的本质，进而推及他人。全世界几乎所有的电影制作者都受到美国电影的影响，而美国电影艺术则受到斯特拉·阿德勒表演教学的影响。感谢她对我的生活所做出的无法估量的贡献，在我的一生中，无论在事业上，还是在生活中，能够和她及她的家人相识并合作，我深感荣幸。

——马龙·白兰度

我在18至21岁的时候跟随斯特拉学习表演，像彼时的任何同学一样完全投身于表演练习所。对我来说，她是一个能激发灵感的教师，她很会虚张声势，但她却是一个好老师，非常棒。我总是把她排在对我影响最大的人之列。她谈论了很多斯坦尼斯拉夫斯基和《演员创造角色》。我认为这的确非常重要。我认为它对所有演员都很重要。表演并不是神经官能症，而要去研究角色本身。

——罗伯特·德尼罗

阿德勒有一门表演训练课是这样的：她会叫每个学生的名字，而这名学生必须说，“你在跟我说话吗？”她要求学生用不同的语调将这句话重复多遍。当我看《出租车司机》时，德尼罗面对镜子表演的那场戏一下子让我想起了阿德勒的训练课，“你在跟我说话吗？”

——戴维·斯科特·米尔顿

阿德勒的最强大之处既在于此……对于任何一个对戏剧实践感兴趣的人来说，这是必读之书。

——《图书馆期刊》

斯特拉·阿德勒……是表演理论领域的女王。

——塞缪尔·G·弗里德曼，《纽约时报》

阿德勒伴随着美国世纪而成长起来，并在戏剧界崭露头角……她所带来的影响是巨大的

。

——劳伦斯·克里斯顿，《洛杉矶时报》

作者介绍：

[作者简介]

斯特拉·阿德勒（Stella Adler，1901~1992），犹太裔美籍人，20世纪著名演员、表演教师。出身于演艺世家，4岁始登台表演，20年代到50年代间长期活跃于百老汇和好莱坞，其戏剧代表作有《醒来歌唱》《失乐园》等。1931年加入团体剧院，为剧院重要成员，并与剧院创办人之一的哈罗德·克鲁曼有过一段婚姻。1934年于巴黎跟随斯坦尼斯拉夫斯基集中学习了5周，她是当时唯一一位跟随斯坦尼本人学习过的美国人，回国后，纠正了当时如李·斯特拉斯伯格等业内对斯坦尼体系的误读，也因与李的分歧而离开了团体剧院。她先后于1949年和1985年分别于纽约和洛杉矶创办了斯特拉表演学院，并曾在纽约大学和耶鲁大学戏剧学院教授表演课程。直到今天，斯特拉学派对美国当代戏剧与影视表演的影响仍然是极其深远的，其学生包括马龙·白兰度、罗伯特·德尼罗、马丁·辛、哈维·凯特尔等。

[编辑整理者简介]

霍华德·基塞（Howard Kissel），《大卫·梅里克》及《糟糕的表演者》两书的作者。多年来为《纽约每日新闻》撰写戏剧类文章。

[译者简介]

李浩，戏剧编导、演员、表演指导。北京人，生于1976年。毕业于中央戏剧学院，文学硕士。现供职于中国国家话剧院。

目录：致恩师 马龙·白兰度
第1课 走上舞台的第一步
第2课 舞台世界不是你的世界
第3课 表演就是去做
第4课 演员要变得强大
第5课 开发想象力
第6课 使戏剧的世界属于你
第7课 获得表演的控制力
第8课 研习动作
第9课 使动作可行
第10课 建立动作的词汇表
第11课 瞬间及内在的理由
第12课 将动作复杂化
第13课 赋予动作尺寸
第14课 理解文本
第15课 角色的元素
第16课 为角色着装
第17课 学习角色的节奏
第18课 演员是贵族
第19课 使装束真实
第20课 演员是战士

[第21课 斯坦尼斯拉夫斯基与新写实主义](#)

[第22课 在舞台上刻画阶层](#)

[后记](#)

[译后记](#)

[出版后记](#)

• • • • • (收起)

[表演的艺术 下载链接1](#)

标签

表演

电影

艺术

表演的艺术

表演艺术

电影理论

电影学院

后浪

评论

读过才知道现在那些天天要存在感的所谓“演员”有多么可笑

“表演中十分之九的部分源于学生的责任感” “这堂课的意图是帮助你摆脱自我，摆脱掉对语言平庸的理解力，最重要的是摆脱掉大众化的思想” “成为真正的演员之前，我

们首先要做的是建立自己独立的人格”

“诗意与真理的持有者”

西方表演艺术尤其是在表演领域内有所深入研究的人，都会让演员置于角色所处的环境中，去体会和领悟情境以及编剧未写出的对白，这是更高一层的表演，如果这个部分演员领悟了，那么他便可以胜任任何角色。

干一行，爱一行。

这堂课可能得上一辈子

如书中所说：演员不只是一名表演者，不只是某个商业实体，他更是诗意和真理的持有者。本书部分内容根据高傲、敏感、拥有过人天赋和深入思考能力的斯特拉女士的录音整理而得，因而语言是口语化、即兴和松散的。这也并不是教你做演员的入门教材，而是业界大拿对已经入行人士的提点与开化。大师的吉光片羽能领略多少，就看个人修为了。翻译难度不小。以及，我作为普通观众都看了，那些业内人士能不能也屈尊看看这本书？

一目五行的看完了。毕竟是口语转成的文字。

精神贵族

非常口语化，表演毕竟必须言传身教，而非理论性更非概述性的东西。

后浪电影学院062《表演的艺术：斯特拉·阿德勒的22堂表演课》——影响马龙·白兰度、罗伯特·德尼罗的经典课程，全面深入了解斯特拉学派表演技法及思想的权威著作

。

斯特拉·阿德勒演员工作室，权威，传奇，进入历史，改变了电影表演形态，本书不打5星真的没必要去读，因为证明了没有完全领悟本书的价值

真的很棒的一本书，与其说是表演，不如说作者已经讨论到一种表演哲学，应该用什么样的精神状态去面对种种细节，应用在写作中也挺受用的。

其实大半个世纪以前咱们的表演表演理论和实践也未必落后，如今反而落后了大半个世纪，奋起才能直追。挺有启发意义的，独立观察与思考，在普通观众已是极其可贵的品质，不要说之于演员。

理论偏多 标记再读

按需。

伟大而独立的女性。“你一定要有能力说出：无论在什么地方，生活是属于我自己的。你不会因为别人没有给你工作而失败。避免失败的方法是，当你花费每一个小时去挣钱的时候，必须找到一种能够帮助你的方式，否则的话，别人给你成功，你就是成功者，当别人把成功拿走的时候，你就会失败。对生活来说，这是多么危险的事情。”

演员之路

斯特拉和斯特拉斯伯格的争论延续到了各自的书里，对于“情感记忆”这套方法，斯特拉、勒考克、格洛托夫斯基等都站在了斯特拉斯伯格的对立面，这也是方法派被批评最多的地方，这套方法使得演员滥用情感记忆，创造出大量陈词滥调、虚假和歇斯底里的表演。

好。无微不至，不可一世。

[表演的艺术](#) [下载链接1](#)

书评

[表演的艺术](#) [下载链接1](#)