

演员自我修养



[演员自我修养_下载链接1](#)

著者:[俄] 斯坦尼斯拉夫斯基

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787568006804

以戏剧学校师生课堂对话形式写就的日记体《演员自我修养》是他最为知名的代表作，是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的精华。它详细阐述了演员在形体、发声、性格、思维逻辑等方面所应具备的素养，不仅是一部经无数表演工作者成功检验的关于演员职业、责任与使命的工具书，更是一部关于演员与社会相结合，提升与完善演员艺术修养、道德修养的人生巨著。

作者介绍:

斯坦尼斯拉夫斯基（1863～1938）

世界著名演员、导演、戏剧教育家和理论家，他所创立的斯坦尼斯拉夫斯基表演体系，在世界范围内产生了极大的影响。他坚持以“心理体验分析方法”为创作核心，后期又以“形体言语动作分析方法”丰富了以内心体验为核心的戏剧理论。

斯坦尼斯拉夫斯基表演体系

世界三大表演体系之一，是世界上第一个对演剧艺术最根本的问题，进行系统的科学研究与全面阐述的体系，是斯氏毕生创作和教学经验的总结，也是他对演剧艺术领域的先驱者和同时代的世界杰出大师们的经验总结。它系统总结“体验派”戏剧理论，主张演员要沉浸在角色的情感之中，发掘和体验每个角色经历的情感瞬间。使用这种表演方法，演员所创造的角色会具有多层次的真实感，而且能诠释角色的行为与内心思想之间微妙的联系。斯坦尼斯拉夫斯基体系在中国博得梅兰芳等戏剧家的高度评价，并对中国戏剧产生了深远的影响。因此，学习、研究艺术大师的思想精髓，是每个演员和艺术工作者的必修之课。

目录: 第一章 首次考核 // 1
第二章 表演是一门艺术 // 13
第三章 舞台动作 // 31
第四章 想象力 // 51
第五章 集中注意力 // 67
第六章 放松肌肉 // 87
第七章 单元和任务 // 101
第八章 信念和真实感 // 117
第九章 情感记忆 // 147
第十章 交流 // 173
第十一章 适应 // 201
第十二章 内在驱动力 // 219
第十三章 连续线 // 227
第十四章 内部创作状态 // 237
第十五章 最高任务 // 247
第十六章 进入潜意识状态 // 257
· · · · · (收起)

[演员自我修养 下载链接1](#)

标签

表演

艺术

演员的自我修养

电影

演员

斯坦尼斯拉夫斯基

电影理论

体验

评论

我想大部分人应该都是因为星爷而读的这本书吧

「其实，我是一个演员」。这句话原来有这样的深度。人生，就是一场体验。体验做自己，但又不只是做自己：我，和我想成为的角色，和感受这角色的我。谢谢星爷，谢谢斯坦尼斯拉夫斯基。没全看懂，过几年要再看。人生如戏。

斯坦尼拉夫斯基的这本《演员自我修养》，其实就是演员的准备，作为一个演员，你要具备什么样的素质。很好奇很多演艺圈的人有没有读过这本书。其实，人生如戏，也需要演技，这本书很多方面对于其它人也很有启发性，值得多读再读。

原来看过剧的那些演员都是匠艺

出版社的装帧真的不敢恭维，这是一本关于舞台表演的书，却用几大电影电影奖项来做装饰元素。说句实话，不是从事这个行当的读者可能会觉得非常枯燥。

并不晦涩难懂。

意犹未尽，解答了自己看戏时候很多疑问

还是有几章写得太抽象了

“没有小角色，只有小演员。”从星爷的《喜剧之王》知道这本书，走上实习讲台的时候觉得应该读这本书，工作五年后才翻了一遍。难，还是《表演者言》的形式好懂一些。

不知道哪一次看《喜剧之王》的时候见星爷拿在手里认真看着 把名字记下
这么久了看个七七八八 《演员的自我修养》纵观现今的电影
已没几个扮演者担得起表演二字 不过是逢场作戏 低级趣味更甚 囫囵看了
也并不生涩难懂 电影真的是个很奇妙的东西 这本书 真的很旧了
可仍是一份给电影人最好的情书

心法！日记体的表达方式很好读！

人生如戏，全靠演技？

讲的是表演，但很多理论在其他领域上都可以相通，值得借过去好好参考。

“没有小角色，只有小演员。”

是真好，好得不得了

很好的心理学教材。

2019 第13本 当小说看完的 ㄟ(°A°)`\

按照这个流派的教材，称职的好演员都得疯才行

推荐一下这本书吧。C刚买回来的时候，感觉又是一大堆按天更新出版的营销书籍之一，堆灰放上了两年。这次耐心看完，从完善自我的角度即使不是演员也很值得读读，何况谁的人生不是戏呢。1、好的表演当然需要天分（不同的个体各自有各自千差万别的发光源）。2、1%的天赋如何能够持续地发挥能量，需要的是有方法的训练，而不是自以为是的灵感乍现。而什么方法又如何训练自己即是这本书的内容重点。我们的故事一定都是好的结局。

highlights: 肌肉放松 连续线 扮演角色而不是讨好观众 自然法则

[演员自我修养_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，就得多读几本书 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...

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，我认为对我们社会...

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，...

