

# 即兴真实人生（20周年纪念版）



[即兴真实人生（20周年纪念版）\\_下载链接1](#)

著者:Jo Salas

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2017-1-18

装帧:精装

isbn:9787568023399

TED演讲人作品。

风靡欧美的艺术形式：一人一故事，第一次以出版物的形式出现在中国大陆。

一人一故事剧场（Playback Theater）创始人作品。

\*\*\*\*\*

一人一故事剧场（Playback Theater）是一种即兴表演形式。在一人一故事的演出中，观众会讲述自己那些平凡或不平凡的故事——梦、回忆、幻想、不幸、欢乐，演员会即兴将这些故事表演出来，让真实人生的浮光碎影以立体全息的方式——呈现。

传统观念中，我们对戏剧的印象一直停留在那些拥有剧本的伟大的经典剧目。而事实上，在传统的文学剧场之外，甚至在文学剧场之前，一直还有一个更直接、更个人、更谦卑、更接地气的剧场，它源于人类对彼此联结的永恒需求，通过美学仪式展现出来，正如“一人一故事剧场”，用真实呈现着我们生而为人之义。

从20世纪70年代开始，一人一故事剧场从美国传播开来，得到英国、法国、加拿大、澳大利亚、新西兰、丹麦、德国、芬兰、意大利等60多个国家和地区的推崇。如今，它将对生命故事的赞颂带入了中国，唤起了中国人在飞速发展的经济洪流中停下来聆听、疗愈与彼此尊重的需要。

《即兴真实人生》是一人一故事剧场创始人Jo Salas的作品，业已翻译成德语、日语、西班牙语、意大利语、中文，畅销于几十个国家……整本书以说故事般生动的语言讲述了一人一故事的起源、发展、形式、要领，以及服务的对象等。这本20周年中文纪念版更新了故事、图片，以及部分章节，同时还获得作者授意，精选了几篇中国区本土实践等资料，供中国区读者参考。

本书适合编剧、戏剧工作者、演员、创意工作者、教育工作者、心理咨询师、社会服务工作者、慈善组织、企业家、戏剧爱好者、故事爱好者。

\*\*\*\*\*

20世纪是一个苦难和辉煌并行的、思想活跃的时代。现代艺术各门类都创造出人类辉煌的伟大成就。一人一故事剧场形成的70年代也正是教育性戏剧、创造性戏剧和民众戏剧、被压迫者戏剧奠定基础的年代。作为应用戏剧，它们之间相互影响，相互借鉴，此后的三四十年也都有了各自的长足发展，形成了各自的完整理念和形态。我非常高兴地看到一人一故事剧场在教育与疗愈上的应用，Jo Salas的这本书在中国大陆出版正逢其时，让我们在实践一人一故事剧场的同时，怀着敬意一起来读《即兴真实人生》吧！

——李婴宁

著名剧作家、戏剧教师

任何剧场工作者、演员、剧作家、创作者都应该读这本《即兴真实人生》，它能为你带来最有价值的、最具操作性的方案。Jo Salas用讲故事般生动的语言将即兴艺术娓娓道来，让人回味无穷。

——Robin Larsen

博士、《A Fire in the Mind: The Life of Joseph Campbell》合作者

在《即兴真实人生》里，读者能领略精彩的生命故事，而剧场工作者能找到最有价值的工作参考与理论。

——Parabola杂志

艺术家的必读作品，更是教育工作者、社会服务工作者获取专业经验的必备作品。让美学点燃每一个生命的意义。

——Mady Schutzmann

《Playing Boal: Theatre, Therapy, Activism》合编者

《即兴真实人生》这本书介绍的，与其说是一种即兴剧场的手法，不如说是一种生活态度，一种以人为本的观察与沟通，以及一种尊重个体的实践。乔·萨拉斯的文字浅白易读，并且生动活泼，在其与创始剧团的成员于20世纪70年代开发一人一故事剧场至今，这种简朴与真挚一直存在于一人一故事剧场的应用之中。

——钟励君（小猫）

一人一故事剧场国际网络主席

在繁忙的现代与都会生活里，一人一故事带来一股温暖与支持的力量，就像回到家一样，而《即兴真实人生》兴许正是打开那扇大门的钥匙。

——李志强

纽约一人一故事剧场中心董事会成员

《即兴真实人生》繁体中文版合译者

作者介绍:

Jo Salas, Playback Theatre创始剧团创始人之一、文学硕士、TED演讲人。她与先生乔纳森·福克斯和创始剧团的其他成员共同创立了一人一故事剧场。

Jo Salas现任哈德逊河一人一故事剧场艺术总监，常居纽约州北部。她目前在世界范围内教授一人一故事，已出版三本相关著作和诸多文章。

目录: 目录

照亮生命的“那一刻”

最真实的人生

人间故事和即兴戏剧的奇妙转换

打开聆听的门，拥抱爱的礼物

谁来讲下一个故事？

开场

[第一章] 缘起

[第二章] 我们如何感知故事

[第三章] 场景演绎与其他表演形式

[第四章] 成为一人一故事演员

[第五章] 领航

[第六章] 一人一故事的音乐

[第七章] 临在、呈现和仪式

[第八章] 一人一故事与疗愈

[第九章] 在社区中  
[第十章] 在全世界的发展

一人一故事在中国  
装置与内在联结  
一人一故事剧场与社会服务  
中国大众的生活新方式  
特殊主题的一人一故事剧场  
术语表  
索引  
你身边的一人一故事剧场  
参考文献和资源  
20周年纪念版后记  
致谢  
• • • • • ([收起](#))

[即兴真实人生（20周年纪念版）\\_下载链接1](#)

标签

戏剧

即兴

一人一故事

艺术

剧场

应用戏剧

心理剧

表演

评论

多放一些经验技巧和具体案例就好了

人生就该即兴的活着

一人一剧场的由来，现今和未来～

这本书其实是先参加完了“一人一故事”剧场的相关培训课，然后对这种形式感兴趣才买的书，拖到今天才读完。简单来说是在参与者的讲述自己的故事，然后让其他的演员把故事演出来，当然这些都是在领航员的指导之下。这种形式非常有意思，感觉既像是在看电视，同时也是在照镜子。此外作者特地强调了故事的作用。故事可以来观察自己，其实我觉得也是能够观察他人，并且为世界带来意义。作者在讲述一个“一人一故事联合国”时，说过一句话非常有趣：“那生活与我们的生活不同，却又息息相关。”

理论建构不多，但是实践的理念绝对不少。

一人一故事理念介绍的，还行

理念挺好的，从普通人中挖掘故事，让普通人的心灵有了被讲述的舞台，而且有完整的操作流程。不过这种事，还是去做更过瘾，光是读书，如隔靴搔痒。

想起几年前参加一剧场的过程，巨大的抗拒与退缩在被因缘际会的动力克服之后，身体与内心共同的有一些地方好像被打开了。

她说每次读都不一样，我们这些进入一故事国的新兵，可以用上好多年～亲爱的，全国各地一剧团呢？编辑辛苦，还没来得及

-----  
人生活在他的经验中。面对现实生活时，往往要不断返回过去，得以观照。

-----  
领航者 音乐 萨满 觉察 放下 疗愈 短形式 故事 给予 未知 剧本 结尾 台词 一对对  
流动雕像 V形叙事 尊重 同理心 联结 改变 技术

-----  
[即兴真实人生（20周年纪念版）\\_下载链接1](#)

## 书评

正如译者和业内导师所言，此书常读常新，它绝对是介绍一人一故事剧场经久不衰的书，作者是一剧场的创始人之一，实践一剧场四十多年。因为读它，我得到许多启发和勇气。一剧场有很多面向，应用广泛，一个人遇见它并真正认识它可能需要好多次遇见，直接读这本书会非常有帮助，也...

-----  
治疗师就是艺术家 书中说：  
在一个门诊临床机构里，一个经过一人一故事训练的治疗师带领一个有八个成人组成的剧团，JANICE正在说故事。  
今天早上来这里的路上，我在医院的角落处下了公车，看见一只幼鸟好像不能飞。  
她在主持人DAN的引导下，选了“无助”的字眼来描述那只鸟。 ...

-----  
[即兴真实人生（20周年纪念版）\\_下载链接1](#)