

# 表演训练法



[表演训练法 下载链接1](#)

著者:林洪桐

出版者:后浪 | 北京联合出版公司

出版时间:2017-4

装帧:平装

isbn:9787550296015

北京电影学院教授、蒋雯丽恩师近六十载教学经验总结

一本系统实用的表演训练大全

(随书附有10小时的在线教学视频)

从以斯坦尼为代表的体验派训练法

到雅克·勒考克为代表的形体戏剧

再到铃木忠志的下肢训练法

全面引介国际流行的各流派表演训练法

.....

※编辑推荐※

本书汇集林洪

桐教授近六十载表演教学经验，系统引介当今国际流行的各流派训练体系，站在世界表演训练方法的最新前沿，引导演员找到真正适合自己的表演观念和训练方法。同时，为演员提供数百个便于操作的表演练习单元，文字与在线视频相结合，让表演练习变得循序渐进、灵活个性、高效实用。

☆

全书结构清晰，将当今国际流行的众多影视、话剧表演训练方法划分为以斯坦尼体系为代表的生命性训练方法（中戏、北电的教学传统）和以格洛托夫斯基为代表的身体性训练方法（上戏一直在不断探索）。

☆

作者从斯坦尼体系及其分支李·斯特拉斯伯格、迈克尔·契诃夫等训练方法中提炼出动作情境联系、生命感知等11个训练主题，简单易练。

☆

全书梳理了梅耶荷德、安托南·阿尔托、彼得布鲁克、格洛托夫斯基、理查德·谢克纳、尤金尼奥·巴尔巴等训练体系的脉络，重点引介了雅克·科波、雅克·勒考克、铃木忠志等人的身体训练方法。

☆

作者专设一章，关注近年流行于国内的赵淼的三拓旗剧团、中国传媒大学杨扬的形体工作室和李六乙导演的《安提戈涅》，进而探索形体戏剧在我国的发展之路。

☆

正文特别收录了王朔《永失我爱》、廖一梅《恋爱的犀牛》、曹禺《雷雨》、巴金《家》、尤金·奥尼尔《悲悼》、玛莎·诺曼《晚安啦，妈妈》、考琳·魏格纳《纪念碑》、森村诚一《人证》、托尔斯泰《复活》等十几个经典剧本片段。

☆

内含10小时在线教学视频，共分为78个视频片段、42个主题目标；演员亲自示范、教师详细点评。

☆

教学视频中包括蒋雯丽、陈坤、宋春丽等数十届北电、中戏、上戏校友在校期间的珍贵课堂录影，并首次公开作者对弟子蒋雯丽的独家访谈。

☆

教学视频中收录了《暗恋桃花源》《恋爱的犀牛》《热铁皮屋顶上的猫》《萨勒姆的女

巫》《安提戈涅》《雷雨》《北京人》《罗密欧与朱丽叶》《悲悼》等经典名作的排演片段。

## ※内容简介※

本书是融汇当今世界范围内各流派表演训练方法的实用手册。全书建立在高效、简洁、个性等十大表演观念的基础上，引介了以斯坦尼体系及其分支迈克尔·契诃夫、李·斯特拉斯伯格之表演方法为代表的生命性训练法，以及梅耶荷德有机造型术、格洛托夫斯基身体训练、铃木忠志下肢训练、雅克·勒考克形体戏剧、中性面具和小丑哑剧等身体性训练法。此外还结合了赵淼的三拓旗剧团、杨扬的形体表演创作课及李六乙导演的话剧《安提戈涅》来探索身体性训练法在国内的运用。这些训练方法包罗万象，既包括生命感知、规定情境、想象力、交流与适应等练习，也包括台词、节奏、性格塑造和即兴表演。

随书附有10小时的在线教学视频，生动直观。既是表演爱好者、初学者的入门书，也是表演教师、表演指导或演员的工具书。

## ※名人推荐※

林洪桐是个极认真的人，做教师、做编剧、做导演、做丈夫、做父亲，一律做得认真至极。他心里得到的永远是一份不满足和一份坦然——他没有蓄意糊弄别人和自己，前者是一个艺术家必然的苦恼，后者是上帝对其真诚所给予的最好的酬劳。

——史铁生

## 作者介绍:

林洪桐，编剧、导演、北京电影学院教授、国务院特殊津贴专家曾任金鸡奖第11、14、20届评委，及北京电影学院“学会奖”“学院奖”历届评委。创作影视剧本16部；导演影视剧10部、话剧22部；1960—1998年在北京电影学院表演学院教学，并在中央戏剧学院、上海戏剧学院、中国传媒大学、北京师范大学、中国艺术研究院、解放军艺术学院等院校主讲电影表演艺术、电影表演理论、当代电影表演美学、电影观念与电影思维、电影佳片分析、电影与电影大师、银幕技巧与手段等课程；著有《表演应试手册》《表演艺术教程》等书，共计1200余万字。

## 目录: 代序 认真执著的林洪桐 史铁生

### 前言

### 导读 表演练习的观念

### 第一部分 “生命性” 表演练习

#### 第1章 动作情境练习

#### 第2章 生命感知练习

#### 第3章 自我魅力练习

#### 第4章 想象信念练习

#### 第5章 交流适应练习

#### 第6章 情感与激情练习

#### 第7章 音乐节奏练习

#### 第8章 塑造力与性格化练习

#### 第9章 台词与六句话练习

第10章 观察生活练习  
第11章 命题即兴练习  
第二部分 “身体性” 表演练习  
第12章 “身体性” 练习的观念  
第13章 梅耶荷德 “有机造型术”  
第14章 格洛托夫斯基的身体性练习  
第15章 铃木忠志的下肢训练  
第16章 身体与空间关系练习  
第17章 哑剧小丑：形体戏剧  
第18章 形体戏剧在中国的发展创新  
结语：关于表演基础练习教学的想法  
附录 杨扬的形体表演创作课教学计划  
出版后记  
· · · · · (收起)

[表演训练法](#) [下载链接1](#)

## 标签

表演

戏剧

电影

表演理论

电影学院

后浪

播音主持表演电影

林洪桐

## 评论

北京电影学院教授、蒋雯丽恩师近六十载教学经验总结，一本系统实用的表演训练大全。  
。

林老爷子可以说是融会贯通了……

这本书仅阅读体验来讲，就差演员的力量一百个太平洋。。弃弃弃

舍不得卖打算二刷的书。

工具书

作为工具书，综合性很好了，一些分类有点一家之言，整体的理解和编排都很不错，突击补课必看。

拼盘

后浪的这本很棒，写得非常细致，五觉感知概念点将贝拉依特金的观点梳理得非常清晰细致，举例的练习选材也挺好的。后浪的书很值得看。

看了一些不同表演书籍后发现，所谓的大学表演教材真的写的很一般很一般，生搬硬套满篇理论纸上谈兵。

教科书

出版这本书不过就是为了再赚一笔钱。

觉得表演都是共通的。对于配音的学习也很有帮助

中国人写东西更在意学术价值，或者说不在意你能不能读懂，

涨知识

[表演训练法 下载链接1](#)

书评

林洪桐十八岁那年以优异的成绩毕业于全国重点高中福州一中，老师满心希望他去报考“北大”或者“复旦”，可那时他偏着了魔似的想当演员，一意孤行考取了北京电影学院表演系。“性格即命运”固然是一条颠扑不破的真理，但愿望和效果之间的关系却要神秘得多，三十多年前明明种下...

[表演训练法 下载链接1](#)