

# 表演力



[表演力\\_下载链接1](#)

著者:[美]伊萬娜·查伯克

出版者:商周出版

出版时间:2019-3-30

装帧:平装

isbn:9789864775880

傳承了斯坦尼、邁斯納、烏塔哈根體驗派表演方法，跟好萊塢金牌表演教練學習掌握情感的技藝。

查伯克表演法同時也是嚴格的、循序漸進的、詳盡的劇本分析體系。

2004年出版至今，翻譯出版了包括俄羅斯文、西班牙文、義大利文、日文、德文、中文、希臘文……超過十四國語言，全球超過二十個國家已經有許多通過其工作室官方認證的表演指導機構或者表演教練。

好萊塢大牌明星荷莉·貝瑞、莎莉·賽隆、凱特·溫絲蕾……精湛推薦！

金鐘編劇吳洛纓、被譽為「千面女郎」的演員郎祖筠、電影《花甲男孩轉大人》導演瞿友寧、2018年金馬獎最佳女主角謝盈萱、，接地氣推薦。

這本書會帶給你實踐查伯克表演法的詳細的方法論，它同時也是一個嚴格的、循序漸進的、詳盡的劇本分析體系。劇本分析體系會幫助你進入你的情感之中，給你一種途徑，讓你不僅僅是感受到它們，而且能在一定範圍內有力地運用它。本書將告訴你如何對付衝突、挑戰和痛苦，並把它們轉化為正能量，而且這同時適用於你所扮演的角色，以及角色後面的你自己。

查伯克十二步驟表演法：這個方法將教你如何運用你的創傷、痛苦、困擾、需求、渴望以及夢想來驅動你的角色達到目標。你將學到，角色生活中的障礙不應被默默接受，而是要以英雄的氣魄戰勝它們。換句話說，我的方法教演員如何「獲勝」。

步驟一 總目標：

你的角色在整部劇本中想要達到什麼？

太多的演員覺得只要他們在表演中掉下真實的眼淚，就成功地完成了人物的塑造。

你如何運用這些情感來驅動並達到你的目標，這才是表演這門藝術讓表演者和觀眾都興奮的所在。

步驟二 分場目標：

你的角色在整場戲中想要的東西？

分場目標是一場戲中讓你的角色與其他角色聯繫的具體動力。

步驟三 阻礙：

你的角色物質、情感或精神上的障礙？

你的角色越是想戰勝阻礙，以及越是不能戰勝，他們就會越努力。這種努力會創造出一場戲的張力。

步驟四 替代：

從你的實際生活中，找一個與你的分場目標中所表述的角色需要最符合的人物，把這個人的特徵放到與你演對手戲的那個演員身上。

步驟五 內心視像：

當談到或聽到某人、某物或某個事件時，在你頭腦中出現的形象和畫面。

角色的語言和生活經歷都不屬於你，而屬於劇作者，所以你必須結合自己的經歷找到同角色之間恰當的關係，來找到恰當的畫面。

步驟六 節拍單元和行動：

一個節拍單元就是一次想法的變化，而行動是附著於每一個節拍單元的小型目標。

節拍單元和行動是用來達到分場目標的各種具體的方式。

步驟七 背景事件：

在一場戲開始之前所發生的事件，為你的角色從外在和情感兩方面提供依據。

正確的背景事件會驅動你達到分場目標，喚起強烈的需求和緊迫感。

你在確定背景事件時，必須問自己三個問題：

1 我想要什麼？（分場目標）。

2  
為什麼我如此迫切地需要它？（阻礙、替代和內心視像。你的阻礙、替代和內心視像為你提供了達到分場目標的需要。）

3  
為什麼在此刻我如此迫切地需要它？（背景事件。背景事件強化了你實現分場目標的需要，也就是它為分場目標賦予了緊迫性和即時性。換言之，背景事件為一場戲提供了時間概念和時間所帶來的壓力。）

步驟八 場所和第四堵牆：

將你真實生活中的某個場所和第四堵牆的特點賦予你的角色的現實之中。

你必須先確定劇本中的那場戲發生在哪裡。

室內還是室外？

然後是私人空間還是公共空間？

一旦確定了劇本裡是哪種場景空間，你就可以將它與你真實生活中的某個場所相關聯。

步驟九 行為動作：

運用道具產生行為。

生活中人們做的所有事都是行為動作——說話時用手整理頭髮、洗盤子、整理床鋪準備上床、為聚會整理餐桌、做飯、打扮和清潔。

行為動作還幫助我們更好地知道一個角色是個什麼樣的人。

步驟十 內心獨白：

你不用大聲說出來的內心對話。

心視像是在腦海中形成的與劇本內容相關聯的圖像、形象，而內心獨白則是實實在在的對話——在你腦子裡出現的詞和句子。

雖然內心視像和內心獨白是不同的工具，但二者緊密相連，因為它們必須在一起才可以創造出一個連貫而完整的內心故事。

步驟十一 既往情境：

人物的歷史決定了人物的今天。

我們成為今天的我們，是一個歷史不斷積累的結果，這歷史包括過去的事件、我們對這些事件的反應以及其他對我們的反應。

這也適用於你扮演的任何角色。

當你扮演一個三十歲的角色時，就必須賦予這個角色三十年的具體歷史。

而找出你自己的經歷中與角色類似的部分，這將會幫你成為這個角色。

步驟十二 順其自然：

信任你運用前面十一項工具所做的所有工作，然後順其自然。

無論你是一名演員、導演、編劇，甚至只是希望學習如何運用你的傷痛來達到目標的任何什麼人，對你來說最重要的一點就是：我有一種表演方法，它能夠深深地強化演員的表演，並且改變他們的生活。

作者介绍:

伊萬娜．查伯克Ivana Chubbuck

是伊萬娜查伯克表演工作室的創辦人兼指導老師，也是最頂尖廣泛使用的查伯克表演法創始人。伊萬娜查伯克表演工作室共設有十六堂初階到進階的專業課程，伊萬娜的表演工作室著重於在嚴謹專業的環境裡，訓練培養專業演員、劇作家、導演，伊萬娜的教學經歷逾三十五載，教過的學生包括奧斯卡獎得主和提名人，例如：

莎莉．賽隆

詹姆斯．法蘭柯

荷莉．貝瑞

布萊德．彼特

傑克．葛倫霍

強．沃特

席維斯．史特龍

伊麗莎白．蘇

吉蒙．韓蘇

泰倫斯．霍華

凱薩琳．基納

傑瑞德．雷托

伊萬娜的學生中，不少人曾受邀出席奧斯卡金像獎、艾美獎、金球獎、東尼獎，以及更多國際影視戲劇大獎典禮。她和朱蒂絲．賴特合作的百老匯劇為賴特連續爭取到兩座東尼獎杯，創下東尼獎史的首例。伊萬娜和一百多位主要的好萊塢演員、導演、劇作家／製作人進行一對一教學。

伊萬娜的著作《表演力》甫由企鵝出版社發行便廣受好評，更在《洛杉磯時報》蟬聯數

週前十大暢銷書排行榜，《表演力》被許多各地的大學院校列為教科書，並翻譯成多國語言，包括：俄羅斯文、西班牙文、希伯來文、羅馬尼亞文、義大利文、丹麥文、土耳其文、日文、德文、中文、希臘文、葡萄牙文，斯洛維尼亞文和蒙古文版也即將上市。

經查伯克表演工作室授權教導查伯克表演法的師資、學校、大學遍佈全球，包括：俄羅斯、日本、英格蘭、菲律賓、南美洲、加拿大、義大利、瑞典、荷蘭、丹麥、挪威、以色列、羅馬尼亞、澳洲、德國、印尼、法國等。伊萬娜曾在紐約茱莉亞學院戲劇系授課，更曾至澳洲、加拿大、丹麥、義大利、以色列、俄羅斯、日本、英國、荷蘭、德國、智利、羅馬尼亞、挪威、菲律賓、羅馬尼亞、希臘、烏克蘭率領研討會和工作坊。

身為俄羅斯裔的伊萬娜．查伯克，對戲劇界的貢獻非凡，讓她和李奧納多．迪卡皮歐、威廉．佛瑞金、法蘭西斯．柯波拉一樣，獲頒俄羅斯國際影展的終身成就獎殊榮。

譯者簡介

邢劍君

1971年生於北京。曾就讀於美國邁阿密大學、印第安那大學和伊利諾伊大學劇場藝術系。自2001年起，先後任教於中央戲劇學院戲劇文學系、美國巴特勒大學戲劇系。在專業教學之餘從事戲劇創作和演出，並在國內長期致力於戲劇推廣和普及工作，宣導非職業戲劇和民間戲劇教育。

目录: 前言

PART 1查伯克表演法

第一章 Tool #1總目標

第二章 Tool #2分場目標

第三章 Tool #3阻礙

第四章 Tool #4替代

第五章 Tool #5內心視像

第六章 Tool #6節拍單元和行動

第七章 Tool #7背景事件

第八章 Tool #8場所和第四堵牆

第九章 Tool #9行為動作

第十章 Tool #10內心獨白

第十一章 Tool #11既往情境

第十二章 Tool #12順其自然

PART 2其他表演工具和練習

第十三章藥物濫用

第十四章激發性吸引力

第十五章演連環殺手

第十六章創造有機的恐懼感

第十七章創造死亡和即將死亡的有機感受

第十八章體驗懷孕的感受（從男性與女性的視角）

第十九章體驗作為父母的感受

第二十章演下肢或四肢癱瘓者

第二十一章為身體的創傷注入情感的真實

第二十二章有機地意識到角色的職業身分

• • • • • ([收起](#))

[表演力\\_下载链接1](#)

标签

表演

评论

易读，对于塑造人物很有启发。PS：原来国内已经早有译本，枉我从台北背回来...

-----  
[表演力\\_下载链接1](#)

书评

表演是一门复杂的艺术，很难轻易对它进行定义。然而几乎每个人都可以辨别出好的表演和不好的表演，或者好的表演和精彩绝伦的表演。同样的剧本、同样的人物、同样的台词，为什么这位演员的表演可以令人着迷，而另一位的表现却乏味无趣?如果仅仅就剧本而言，要欣赏它语言的精...

-----  
戏剧和影视表演教育在美国非常发达，除了近千所高校提供各类表演相关的课程外，在纽约、洛杉矶、芝加哥等城市还有众多私人表演培训机构。美国的表演教学，尤其是在影视演员的培训方面，在斯坦尼斯拉夫斯基演员训练方法的基础上，逐渐发展出自己的特色。相应地也涌现出许多著名...

-----  
[表演力\\_下载链接1](#)