

# 这些书和电影，演员必看！

□ 整理 | 河西 制图 | 刘绮黎

不积跬步，无以致千里。不积小流，无以成江海。要想成为有修养的演员，不多看看书，不多看看经典影视怎么行？这里列出的演员“进修”的书单影单，曾经让影史上众多演技派演员获益匪浅，这是能让表演者成为一名合格、优秀演员的必读书目、必看影单。

## 必读书目

### 《莎士比亚全集》

威廉·莎士比亚，英国文艺复兴时期伟大的剧作家、诗人，欧洲文艺复兴时期人文主义文学的集大成者。他的许多剧作都是世界文学史上的不朽名篇。



### 《汉堡剧评》

莱辛对于人类思想和文化的贡献，主要体现在他的戏剧作品、美学和哲学论著等方面。《汉堡剧评》是莱辛继《拉奥孔》之后又一部重要的理论著作，是作者对汉堡民族剧院的实践进行批评和理论探讨的成果，是对德国资产阶级民族戏剧发展的科学原则最早、最成功的描述，在欧洲美学发展史上占重要地位。



### 《演员的自我修养》

斯坦尼斯拉夫斯基最为知名的代表作，斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的精华。该书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。



### 《演员创造角色》

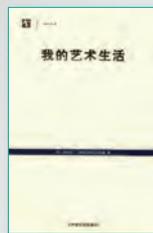
本书是《演员的自我修养》的续篇。

如何创造角色？如何达到与角色的完全融合？如何在每一次重复表演角色时找到创造的自我感觉？

斯坦尼斯拉夫斯基从演艺生涯的最初期就在寻找这些问题的答案。在早期记录的“艺术札记”（1877—1894）中，他就认真地思考了这些问题。每一次饰演角色之后，他都为自己提出了任务，然后终生都在从实践和理论角度来解决这些任务。



### 《我的艺术生活》



这本《我的艺术生活》是斯坦尼斯拉夫斯基毕生致力于戏剧艺术创造的艺术总结。这本书详尽描写作者从1877年起，从一个业余戏剧爱好者到创立并领导莫斯科艺术剧院的艰难历程，述说他以丰富的经验，创建了自己的一套表演体系——斯坦尼斯拉夫斯基体系，作者以亲身体会，详尽阐述了他所创立的舞台艺术理论、表演方法和表演技巧。