



里，男主尹天仇最珍视的那本“葵花宝典”。《演员的自我修养》，本是苏联戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基创作的戏剧理论著作，系统地论述了演员表演技巧训练与提高个人艺术素质的途径。作者指出，艺术是生活的真实的反映，因此，演员最重要的是体验角色的情感，从而寻找自己的舞台感觉。

虽然尹天仇只是个跑龙套的穷小子，一名不文，但他十三点兮兮的坚守里，有着并不难懂的可贵的东西。一个演员基本的工作是什么？是钻研业务，是不断琢磨演技，精益求精。而除却天赋之外，“不断琢磨演技，精益求精”的过程，根据斯坦尼斯拉夫斯基体系的准则，需要不断沉入生活，用心捕捉生活的每一个幽微、动人的细节，演什么，像什么，活灵活现。

张瑞芳当年演妇女队长李双双，下基层体验一点儿不含糊。她和人物原型刘凤仙在宋家庄村同吃、同住、同劳动——白天，张瑞芳跟着刘凤仙去开会、派工、抓生产，还跟着刘凤仙一道下田，学会了锄地、浇水、施肥、点种；晚上，她俩一边促膝谈心，一边纳鞋底儿、缝被子、擀面条……过了半年多，张瑞芳熟悉了农村生活，诠释角色如鱼得水，影片《李双双》最终荣获第2届大众电影百花奖最佳故事片、最佳编剧、最佳女演员、

最佳配角四项大奖。

《秋菊打官司》里的巩俐，演的同样是村妇，而扮相比老前辈更“土”更“糙”。年轻时的巩俐是个天生丽质的大美女，但她一点都不care在镜头前的形象，为了贴近角色，哪管面目全非、自毁长城。提前去陇县生活了好几个月，巩俐故意不洗澡，还用洗衣粉洗头。之后，她仿佛脱胎换骨、易筋洗髓，粗糙的皮肤、凌乱打结的头发，俗气的棉袄，走路的姿态、说话的方式，完完全全就是一个乡下来的“秋菊”，倔强、坚韧。观众惊呆了，巩俐成功了。该片拿到了第49届威尼斯电影节金狮奖、第13届中国电影金鸡奖最佳故事片、第16届大众电影百花奖最佳故事片这些重量级奖项。

年少成名的张震，更是因为一部《牯岭街少年杀人事件》而差点被杨德昌“玩坏”。张大帅哥坦言看到杨导就害怕，“他个子很高，拍戏时脾气很不好，为了达到想要的效果，常会骂演员。我记得有一场戏是本省帮去弹子房找外省帮的人，打算杀人，后来，我和王柏森跑进弹子房，一进去便看到死人，导演一开始就要先拍那个镜头。那天吃完饭，尚未开拍，导演便把我找去，狠狠骂了一顿，我压根不知道发生什么事，接着就被丢到那个用老房子搭建起来的弹子房，在黑暗中面壁思过半

《赌侠2：上海滩赌圣》，1991年上映；《秋菊打官司》，1992年上映。巩俐被称为“巩皇”，不是没道理的。

