

表演教程经典读本：演员自我修养（第2部）



[表演教程经典读本：演员自我修养（第2部）_下载链接1](#)

著者:[苏] 斯坦尼斯拉夫斯基 著，郑雪来 译

[表演教程经典读本：演员自我修养（第2部）_下载链接1](#)

标签

评论

认真学习中 学习价值很大 值得学习

不错1个，很好呢，真的蛮喜欢的，不错 ?(??)?

京东半价优惠，不错

很好的购物体验，买来送人的，不错，正版书！

非常好的书籍，很经典，推荐大家购买

不错，很好，很方便

包装很好，品质也不错

玩性，活动买的，一发不可收拾。

经典读物，值得拥有，装逼用

嗯，商品还行，感觉可以吧。

非常好的一本书，就是有点脏。

很好地衔接了上一部的内容，且增加了新的指导意见。

印刷质量还不错

内容不错，通俗易懂，简单易学，正版值得推荐

内容还可以，值得

书质量可以

很好给邻居买的很好给邻居买的

不错不错不错不错不错不错不错

包装不满意，都没有保护膜，不过，总体还可以，物流很快

正版书，淘宝上便宜，不敢买，贵的有道理，好评

哈哈哈哈哈

快递太给力 服务超级棒 责任心很强 怒赞

需要用的工具书，实用，居家旅行必备。

康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基

好好好好好好好好好好

经典就是经典

很好，值得推荐，用上了

很厚的一本，内容还在研究

东西不错，快递给力！

不错的书！很好看！必备

不错的书，就是贵了。要有耐心的去读，对于从事表演的人来说是非常好的。经典的一本表演专业书籍，值得一看。曾经的表演艺术家赵丹钟爱的一本书，还有大家的星爷周星驰。读了一部分，内修必须读一读，人无完人，但可以不断提高。

字体排版不是很好。。

好看~~~这本书！ ~~~~~

一直想买的书.....

物流不错

收到，挺好

不错？

速度快

书有点折损了，包装的问题

一次买很多书，把我搬惨了，到处调货，等了好久才到，包装不是很好，有些书都压坏了

这本书没有在其它正版的图书商城看到，所以就在京东买的，中体来说还是不错的，但是京东当时没有什么优惠，就这样吧

代人购买，不做评论，应该不错

还好 但主要是日记形式的， ..

经典，但是得适应他的风格

好奇，所以买回来看看。

有破损，看起来是旧书。

不错

书不好，都脱页

特别是我们这些非专业人士！建议如果只是好奇的话就不要买了 除非 3折以下！

封一和封二开胶，明显瑕疵

好

很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。
很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。
很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。
很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。
很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。很合适，便宜。

dddddddddd

K,MHN FVDCSXXHG

经典之座，力挺，看目录就够吸引我了 原编者说明 体现创作过程中的自我修养
第一章转向体现 第二章身体表现力的发展 1. [体操，轻捷武术，舞蹈及其他] 2. 造型
第三章声音与言语 1. 练声及吐词 2. 言语及语法 第四章演员与角色的远景
第五章速度节奏 第六章逻辑与顺序 第七章性格化 第八章控制与修饰 第九章舞台魅力
第十章道德与纪律 第十一章舞台自我感觉 1. 外部舞台自我感觉 2. 总的舞台自我感觉
3. [舞台自我感觉的检查] 第十二章[结束语] 附录 I. 第三卷补充材料
1. [论言语的音乐性] 2. 摘自《语法》手稿 3. [论言语的远景] 4. [论演员的道德]
5. [“体系”图] II. “体系”讲授材料 1. 训练与练习 2. 练习与习作
3. 戏剧学校教学计划及有关演员培养的札记 注释

经典著作 星爷推荐 必是精品

活动时候买的，便宜，正牌

小时候看喜剧之王就知道这本书了，一直想拥有，但是买了估计也不会看

书还好，质量还可以，没有老师，还是感觉无从学起…

作为不是学表演类的，纯粹是看了周星星的电影，一直对这本书念念不忘，特买了拜读！

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候
似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味
无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。
用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细!这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去,越做越好 [QY]"

就是买来看看，戏如人生

纸质一般纸质一般纸质一般

早就想入，趁活动赶紧收了

挺好的，缺货后补货也很快

从电影了解的书，买来观摩的

书很好啊~~~~~

斯坦尼斯拉夫斯基体系是20世纪初俄罗斯戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基继承了西欧和俄罗斯的现实主义戏剧艺术传统、积累了他本人的表演和导演经验，并在莫斯科艺术剧院的创作实践基础上创立的现实主义演剧体系，也是世界上表演艺术理论中最具影响的理论体系。

本书为《演员自我修养》第2部，是斯坦尼斯拉夫斯基体系的代表作，是研究斯坦尼斯拉夫斯基体系的必读作品。世纪初俄罗斯戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基继承了西欧和俄罗斯的现实主义戏剧艺术传统、积累了他本人的表演和导演经验，并在莫斯科艺术剧院的创作实践基础上创立的现实主义演剧体系，也是世界上表演艺术理论中最具影响的理论体系。

本书为《演员自我修养》第2部，是斯坦尼斯拉夫斯基体系的代表作，是研究斯坦尼斯拉夫斯基体系的必读作品。

质量很好，包装很好，希望能看完1~

书很有分量，肯定正版

没说的，就是赞，斯坦尼斯拉夫斯基的理论，实力派啊

在京东上购买商品已经很多次了，图书这是第一次购买，非常棒的购物体验，首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实，收货那天是下雨天，拆开看后，书籍完全没有收到下雨的影响，完好无损。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有"千里眼".俗话说的好"秀才不出门,便知天下事.""运筹帷幄,决胜千里."多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读

一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.读书的好处很多。

读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

晚上九点正，我和苏斯托夫一道来到阿尔卡其·尼古拉耶维奇家里。

我告诉他，使我抱屈的是，灵感被演员的盘算所代替了。

“是要被它代替的，”托尔佐夫肯定地说，“……就像上课我给你们表演的那样。

“演员在创作时是过着双重生活的。关于这一点，托玛佐·萨尔维尼曾经这样说道：〔‘……当我表演的时候，我过着双重的生活，我一面哭和笑，同时又在分析自己的笑声和眼泪，好让它们能够更强烈地影响我想要触动的人们的心。’〕

“你们已经看到，双重性并不妨碍灵感。恰恰相反！它们是相辅相成的。

“我们在实际生活中也常常有这种双重性。但这并不妨碍我们去生活，并不妨碍我们强烈地去感受。

“记得吗，当初讲到任务和贯串动作的时候，我曾经对你们讲到两种平行的远景。

“一种是角色的远景。

“另一种是演员和他在舞台上的生活、他在创作时的心理技术的远景。

“不久以前我在课上向你们说明的那条道路，就是心理技术的道路，也就是演员本人远景的线。它跟角色远景的线很相近，它和角色远景的线平行，就像一条和大路平行的小径一样。但有时演员由于某种原因被一些不相干的、跟角色无关的东西吸引了去，离开了角色的线，于是这两种线便岔开去，各趋一方。那时候他就会失掉角色的远景。不过幸亏我们拥有心理技术，它能够借助于各种诱饵经常引导我们回到正路上来，就像小径经常引导步行者回到大路上似的。”

我们请求阿尔卡其·尼古拉耶维奇比较详细地对我们讲一讲角色的远景和演员的远景，这个问题他从前只是顺便提到过。阿尔卡其·尼古拉耶维奇不愿意离开教学进度，把教学计划的顺序弄乱。“角色和演员的远景是属于下一学年的，也就是属于‘创造角色’这个范围的，”他说。但是，我们的详细探问却引得他谈了起来。他谈得很起劲，连他自己都不觉得怎么会谈到他总想保持缄默的那个话题的。“前些时候，我在……剧场里看到一出五幕剧，”今天上课时，阿尔卡其·尼古拉耶维奇讲述道。“第一幕演过之后，无论是整个演出和演员们的表演都使我十分高兴。他们创造了鲜明的形象，情绪很饱满，表演手法也很独特，很使我感到兴趣。我怀着好奇心注视着剧本和演员表演的发展。

“可是在第二幕中，我们看到的却又是我们在第一幕里见到过的东西。于是观众的情绪和我对这个演出的兴趣都大大减低了。第三幕过后，情形也是一样，不过程度上更厉害一些，因为那些丝毫没有深化、使形象陷于呆滞状态的同样的东西，那些观众已经看惯了的同样的热情，那些已经蜕化成刻板的同样的表演手法，都显得笨拙不堪，令人讨厌和生气。演到第五幕中段，我简直忍无可忍了。我已经不再看舞台，也不再听那里在说什么，只想如何偷偷溜出剧场。

“剧本、演员表演和整个演出都很好，为什么印象会这样淡下来呢？”

“因为平板，”我说。

“上一个星期我参加过一个音乐会。那里也发生了‘平板’的情形。乐队是很好的，奏的交响乐也很好。可就是自始至终都奏得一样，速度、音量几乎都没有什么变化，细致的地方也表现不出来。这在听众算是受了一次活罪。

“为什么好演员演的好剧本，好乐队演奏的好交响乐会没有任何成就呢？”

“这难道不是由于演员们和音乐家们在创作时缺乏一种远景吗？”

“我们所谓的‘远景’就是指在把握整个剧本和角色这一条件下对各个部分所作的慎重而和谐的对比和配置。”

“‘对各个部分所作的和谐的对比和配置……’”，维云佐夫设法把这话硬挤进自己的脑子里去。

“这就是说，”阿尔卡其·尼古拉耶维奇赶忙来帮助他。“任何表演、动作、思想、言语、情感等等都不能没有相应的远景。哪怕是最简单的上台或下台，或者只是坐在那里参加某一场戏，只讲一句话、一段独白等等，也都应该有远景和最终目的（最高任务）。如果没有这些，就是像‘是’或‘不’这样一些最简单的字眼都会说不好。大的形体动作，复杂思想的表达，许许多多部分所组成的复杂情感和热情的体验，一直到一场戏，一幕戏，整出戏，都不能没有远景和最终目的（最高任务）。……”

绝对值得阅读，给有志于演员行业的青年们

绝对好书，值得您拥有！

宝贝很不错，是正版的！

很好很不错，很经典，非常完美。

很好很给力的一本书，影视爱好者必读！

这是一本非常非常好的书。真实，简单易懂，合理合情。无论专业与行外人士都能深刻的理解。

非常满意，书是我想要的。

演员自我修养》（第1部）是斯坦尼斯拉夫斯基在建立演员创作体系方面的宏伟意图的一个不可缺少的组成部分。它和第三卷有着有机的联系，因为第三卷是第二卷的直接继续。第二卷和第三卷都为我们接受“体系”的中心部分——第四卷中所叙述的创造舞台形象等问题作好了准备。

这本很好！

好书！没别的好说

特别棒的一本书！收到书的时候就一个晚上看完了！！《演员自我修养》（第1部）是斯坦尼斯拉夫斯基在建立演员创作体系方面的宏伟意图的一个不可缺少的组成部分。它和第三卷有着有机的联系，因为第三卷是第二卷的直接继续。第二卷和第三卷都为我们接受“体系”的中心部分——第四卷中所叙述的创造舞台形象等问题作好了准备。可惜，斯坦尼斯拉夫斯基没有把第三卷和第四卷写完，因此这两卷书的出版，仅仅是把为这两卷书而准备好的手稿材料发表出来。这一次版本附了一些备考性质和教学研究性质的注解。做出这些注解，是企图使读者能把注意力集中在斯坦尼斯拉夫斯基这部著作的一系列特点上，并且企图表明，《演员自我修养》（第1部）里所提到的某条原理在斯坦尼斯拉夫斯基的导演和教学活动的各个不同阶段是怎样演变着的；《演员自我修养》（第1部）和斯坦尼斯拉夫斯基在表演技术方面的一些最后的发现之间有着怎样的联系等等。

帮别人买的，到货很快

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不

舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

给妹妹买的，不错不错！

挺不错的书，值得一看

再便宜点就好了前天，吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。的确有可学之处，做入门教材还是不错的。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时,京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别,不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了,支持京东。好了,现在给大家介绍两本好书:

《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结

成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。两年的等待加最美的文字，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作。

很好的工作参考书，实用性很强。

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样。互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点。教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点。随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

质量很好，关键是还有折扣，太棒啦

经典的东西~~~~~书很好

印刷清晰，装订整齐，就是内容有点枯燥！

比较了几个网站,总价还是这里便宜

[SM]好京东的货，应该是正版
记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的

演员的自我修养，很不错的作品，喜欢啊

帮朋友买的，他因为看了《喜剧之王》后特别想要这书，送过去以后真是巨兴奋啊。。。

经典图书正版书籍飘扬一下

好！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！

深圳购物很快，中午前到的

其实每个职业都用的到 很好

不错，速度挺快，质量也不错

给女儿买的，女儿说很好

表演教程经典读本演员自我修养（第2部）在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

表演教程经典读本演员自我修养（第2部）和描述的一样，好评！上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为

什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我

新的，是正版新的，是正版

考试买来看的~考试买来看的~

不错不错，经典啊，必读

里面很全 质量好 超级有帮助哦

原编者说明 体现创作过程中的自我修养 第一章 转向体现 第二章 身体表现力的发展
1. [体操，轻捷武术，舞蹈及其他] 2. 造型 第三章 声音与言语 1. 练声及吐词
2. 言语及语法 第四章 演员与角色的远景 第五章 速度节奏 第六章 逻辑与顺序 第七章
性格化 第八章 控制与修饰 第九章 舞台魅力 第十章 道德与纪律 第十一章 舞台自我感觉
1. 外部舞台自我感觉 2. 总的舞台自我感觉 3. [舞台自我感觉的检查] 第十二章
[结束语] 附录 I. 第三卷补充材料 1. [论言语的音乐性] 2. 摘自《语法》手稿

3. [论言语的远景] 4. [论演员的道德] 5. [“体系”图] II. “体系”讲授材料
1. 训练与练习 2. 练习与习作 3. 戏剧学校教学计划及有关演员培养的札记 注释
原编者说明 体现创作过程中的自我修养 第一章 转向体现 第二章 身体表现力的发展
1. [体操，轻捷武术，舞蹈及其他] 2. 造型 第三章 声音与言语 1. 练声及吐词
2. 言语及语法 第四章 演员与角色的远景 第五章 速度节奏 第六章 逻辑与顺序 第七章
性格化 第八章 控制与修饰 第九章 舞台魅力 第十章 道德与纪律 第十一章 舞台自我感觉
1. 外部舞台自我感觉 2. 总的舞台自我感觉 3. [舞台自我感觉的检查] 第十二章
[结束语] 附录 I. 第三卷补充材料 1. [论言语的音乐性] 2. 摘自《语法》手稿
3. [论言语的远景] 4. [论演员的道德] 5. [“体系”图] II. “体系”讲授材料
1. 训练与练习 2. 练习与习作 3. 戏剧学校教学计划及有关演员培养的札记 注释

不错！很满意！速度快

很好很强大很好很强大

买书如山倒，看书如抽丝

没错 就是喜剧之王说的那本

晚上九点正，我和苏斯托夫一道来到阿尔卡其·尼古拉耶维奇家里。
我告诉他，使我抱屈的是，灵感被演员的盘算所代替了。
“是要被它代替的，”托尔佐夫肯定地说，“……就像上课我给你们表演的那样。
“演员在创作时是过着双重生活的。关于这一点，托玛佐·萨尔维尼曾经这样说道：〔
‘……当我表演的时候，我过着双重的生活，我一面哭和笑，同时又在分析自己的笑声
和眼泪，好让它们能够更强烈地影响我想要触动的人们的心。’〕
“你们已经看到，双重性并不妨碍灵感。恰恰相反！它们是相辅相成的。
“我们在实际生活中也常常有这种双重性。但这并不妨碍我们去生活，并不妨碍我们强
烈地去感受。
“记得吗，当初讲到任务和贯串动作的时候，我曾经对你们讲到两种平行的远景。
“一种是角色的远景。
“另一种是演员和他在舞台上的生活、他在创作时的心理技术的远景。
“不久以前我在课上向你们说明的那条道路，就是心理技术的道路，也就是演员本人远
景的线。它跟角色远景的线很相近，它和角色远景的线平行，就像一条和大路平行的小
径一样。但有时演员由于某种原因被一些不相干的、跟角色无关的东西吸引了去，离开
了角色的线，于是这两种线便岔开去，各趋一方。那时候他就会失掉角色的远景。不过
幸亏我们拥有心理技术，它能够借助于各种诱饵经常引导我们回到正路上来，就像小径
经常引导步行者回到大路上似的。”
我们请求阿尔卡其·尼古拉耶维奇比较详细地对我们讲一讲角色的远景和演员的远景，
这个问题他从前只是顺便提到过。阿尔卡其·尼古拉耶维奇不愿意离开教学进度，把教

学计划的顺序弄乱。“角色和演员的远景是属于下一学年的，也就是属于‘创造角色’这个范围的，”他说。但是，我们的详细探问却引得他谈了起来。他谈得很起劲，连他自己

帮男朋友买的。是正版，纸质很好

都还好，就是调货有些久额

超喜欢，就是物流慢了点，不过还好

还不错.....非常满意

发货慢了点，其他还好。便宜。

非常满意，五星

书不错，是正版的，女儿喜欢，5分

一般般，书太薄了，不值这个价啊，内容还好吧

挺好的，挺好的，挺好的，挺好的，挺好的，挺好的，挺好的，挺好的，

经典读物，学习中。。。。

帮别人买的据说不错嘛

书质量很好，发货速度很快。

原编者说明 体现创作过程中的自我修养第一章 转向体现第二章 身体表现力的发展
1. [体操，轻捷武术，舞蹈及其他] 2. 造型第三章 声音与言语 1. 练声及吐词
2. 言语及语法第四章 演员与角色的远景第五章 速度节奏第六章 逻辑与顺序第七章
性格化第八章 控制与修饰第九章 舞台魅力第十章 道德与纪律第十一章 舞台自我感觉
1. 外部舞台自我感觉 2. 总的舞台自我感觉 3. [舞台自我感觉的检查]第十二章
[结束语]附录I. 第三卷补充材料 1. [论言语的音乐性] 2. 摘自《语法》手稿
3. [论言语的远景] 4. [论演员的道德] 5. [“体系”图] II. “体系”讲授材料
1. 训练与练习 2. 练习与习作
3. 戏剧学校教学计划及有关演员培养的札记注释原编者说明
体现创作过程中的自我修养第一章 转向体现第二章 身体表现力的发展
1. [体操，轻捷武术，舞蹈及其他] 2. 造型第三章 声音与言语 1. 练声及吐词
2. 言语及语法第四章 演员与角色的远景第五章 速度节奏第六章 逻辑与顺序第七章
性格化第八章 控制与修饰第九章 舞台魅力第十章 道德与纪律第十一章 舞台自我感觉
1. 外部舞台自我感觉 2. 总的舞台自我感觉 3. [舞台自我感觉的检查]第十二章
[结束语]附录I. 第三卷补充材料 1. [论言语的音乐性] 2. 摘自《语法》手稿
3. [论言语的远景] 4. [论演员的道德] 5. [“体系”图] II. “体系”讲授材料
1. 训练与练习 2. 练习与习作 3. 戏剧学校教学计划及有关演员培养的札记注释

其实我是一个演员……

也许这句台词你并不陌生，也许你只是把它当作笑话一样看待。周星驰的所有电影中
有两部喜剧片让作为男子汉的我有流泪的冲动，喜剧之王是其中之一。
周星驰的电影的套路基本都是小人物因机缘巧合变成英雄的故事，这完全引起了作为小
人物的我们的强烈共鸣（这也很像Joseph Campbell的英雄之路的故事套路）开幕时
尹天仇在海边高声呐喊的“努力！！奋斗！！”不知道你是否还记得，但它一直在我耳
边萦绕，“努力！！奋斗！！！”我对自己说..
还记得剧中他在演戏不被看好后拿着一本《演员的自我修养》躺在床上学习的样子。
还记得，在“欢乐”过后，尹天仇在钱盒里翻来覆去凑不够那三千元的过夜费，后来痛
下心来把这本书当作了抵押。后来可能因为不忍心这本书说出了“不要上班了
我养你啊”这句台词……据说现实中本书陪伴了周星驰五年之久，
直觉告诉我，这本书对我来说也许是那本十块钱的《如来神掌》，基于此，我也开始了
我的演员自我修养之旅。
也许，你会想，我又不学演戏，看它何用。我完全理解，因为我当初就是这种看法，只
是基于冥冥之中的直觉，而当我看完了这本书，也彻底颠覆了我的起初看法。
作者为了建立这个体系，研究了心理学、生理学、美学、戏剧历史和理论等方面许许多
多而且往往是互相矛盾的著作。许多技巧和理论对于现实中的我们都是大有帮助的，比
如也许你不是演员，但你在人群中总会感觉有一双双色眯眯的眼睛盯着你，这些“黑洞”
会吸食掉你的注意力，让你和自我感觉分离，而这个的解决武器就是“注意圈”。
更重要的是，这本书会让你学会如何看（“我不会看？”很遗憾，我只能说很可能的确

如此），如何体验生活。因为在斯式体系中，演员的体验很重要，所以他提倡要去深入的感受自己的情绪、观察身边的事物，这样才能丰富自己的人生经验。在单位和任务这章里我看到了人生意义和目标的影子，总之，只要你能有创意的吸收书中的内容，这本书就会成为改造你自己的法宝。斯坦尼斯拉夫斯基作为“世界戏剧三大体系之一的开创者”（三大体系开创者分别为：斯坦尼斯拉夫斯基、布莱希特和梅兰芳），反对那种虚假的匠艺派表演，他主张“体验艺术”（即主张演员与角色合一。）那么，什么是体验艺术呢？我觉得用喜剧之王中尹天仇的话来说就是由内到外再到内，就是你必须先体验到内心的那种情绪，如愤怒，才能表现出真实的而非做作的表演艺术。这是由内到外的过程，但是还不够，斯坦尼斯拉夫基本来认为内部的创作自我感觉和外部的创作自我感觉是可能独立存在的，这种二元论的看法越来越让位于他的一种新的见解了，那就是在创作过程中精神天性和形体天性有着不可分割的相互联系和相互依赖关系。（用NLP的一句前提假设来说就是身心合一，身体和心灵这两个系统是相互影响的，比如当你抬起头看着天花板，露出你的八颗牙齿，哈哈大笑..不用一回儿你会发现你的确变得开心了些。。。再举个更极端的例子，根据詹姆士的说法，情感的意识体验发生在大脑皮层接受到身体生理反应的信号之后。也就是说，我们感到难过是因为我们哭了，感到愤怒是因为我们拍案而起，感到害怕是因为我们发抖。。）

初读一下 感觉还可以一如既往的好！

这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个

习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南,价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT & T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

干货多，不过，需要好好理解，不能一蹴而就，不适合急功近利的人阅读。

还不错哦还不错哦还不错哦

希望版式能做得更好些。

一直想买，今天如愿以偿

看看买了很多东西都没有去评价，如果不是有问题就都给好评了。大家都是混口饭吃而已。

人的一生中之所以能不断提高，与其始终如一的学习是分不开的，所谓活到老学到老，庄子说，吾生也有涯，而知无涯。知识是没有穷尽的，坚持学习让人始终处于不败之地。反之，没有知识的不断补充和积累，人便会落后于时代。歌德说过，谁落后于时代，就将承受那个时代所有的痛苦。特别是在现今知识爆炸的年代里，不能接触新的知识便会被时代所淘汰。对于我们学习新的知识来面对新的挑战，更是不可忽视的。它能提供我们精神动力和智力支持。正如高尔基所说，没有任何力量比知识更强大，用知识武装起来的人是不可战胜的。一、读书可以让我们站在更高的高度来看问题，从而少犯错误，少走弯路。牛顿说过他能取得如此巨大的成就，是因为站在巨人的肩膀上看得更远，科学巨人的虚怀若谷自然值得我们学习，我们还可以从中学到更有价值的东西。书籍对于整个人类的关系，好比记忆对于个人的关系。书籍记录了人类的历史，记录了所有的新发现，记载了古今历代所积累的知识和经验。只有认真的学习前人的经验和理论，才能在一个更高的高度上来看问题，不再犯同样的错误，并有一个较高的起点。书本是前人智慧的结晶，是他们的研究成果和经验的体现，通过对他们的学习，发现对自己有用的东西。在前人经验的基础上来不断的完善自己，大大的促进了个人的成长。在很大程度

上可以这样说，人类社会的延续和发展，也是这样来实现的。试想，如果每个人都是从头开始，那么，无论多么伟大的人，做出多么大的贡献，人类社会最终还是在原地踏步。由此更可见读书的重要性了。二、读书开阔人的视野书本中的知识可谓是包罗万象，他能拓宽我们的视野，让我们的知识更全面。从而能够更深刻的思考问题，事物都是广泛联系的，现代的许多实践都证明了各种信息的相关性，如果只知道一个领域的信息，必然会有碍于自身的发展，掌握更多方面的知识，才能使未来的不确定风险降至最低。就像做股票的人都应了解当今的政治经济形势，以便能更好的分析股票走势一样。研究物理学的学者们都要有一定的化学和其他基础，才能有所成就。记得一位诺贝尔获奖者在复旦做讲演时就曾说过，现代科学已没有明显的界限，你必须对相关的科学都有所了解才行。在这方面，伟大的导师恩格斯就是一位广泛学习的典范，他虽然只上过中学，但由于他发奋读书，十九岁时就能用十二种语言说话和写文章，在参加工作实践后，他也没有间断过学习和研究，从而被马克思称为一部真正的百科全书。广博渊深的知识，对恩格斯指导国际共产主义运动和准确的传播科学共产主义理论有很大的帮助。从它的经历中，我们可以体会到知识的力量，更能体会到书本做为人类掌握知识力量的有力武器的巨大作用。三、读书有助于我们树立正确的人生观人生来无善亦无恶

经典著作，内容十分扎实。书籍装帧也很精良，质量很好。

没什么可说的 就是很不错

呵呵，这本书还不错的

从书籍中汲取知识和力量，是人生之必需。每个人从一出生开始，就在不停地学习各种各样的知识，以便将来在社会上更好的立足。

读书就如同一个科学家去读当代文学作品，一个诗人去读某个考古学家的记录一样，读是因为喜欢，读是源于兴趣，有一句话说的很好阅读不能改变人生的长度，但它可以改变人生的宽度。正是这种兴趣的阅读，让我的生活丰富多彩。

读书已经成为我的一种习惯，小学时最爱做的事情，就是看各种各样的闲书，从爸爸妈妈给订阅的儿童杂志，到一些文学名著，我都照单全收。即使是上中学以后，也是依然爱读书，也要在繁忙间隙让自己的心灵得到些许的休憩。拿起一本喜爱的书籍，就好像随手推开一扇窗户，欣赏窗外美丽的风景。这风景或粗犷豪放，或细腻委婉，或雄伟磅礴，或感人肺腑，令我浑然忘却了学习中的烦恼与不快，仿佛徘徊在青山绿水之间，呼吸着新鲜的空气，挥着思想的翅膀，感受着生命的美好。

捧一帧书册，看史事五千品一壶清茗，行通途八百。无须走马塞上，你便可看楚汉交兵无须程门立雪，你便可听师长之谆谆教诲。莘莘学子，自幼苦读经书，不惜为此头悬梁，锥刺骨，为的是是什么，就是充实自己的知识体系，而这最根本的途径就是开卷。曹雪芹披阅十载，增删五次，方成红楼巨著纪晓岚饱览群书，徜徉书海，方得天下第一才子称号他们都是从开卷那里得到了最大的益处。

初读好书，如获良友重读好书，如逢故知。书，可以使我们增长见识，不出门便可知天下事。书，可以提高我们的阅读能力和写作水平。书，可以使我们变得有修养。书，还可使我们在竞争激烈的社会上立于不败之地其实读书的好处有很多，就等着有心人去慢慢发现。

同书一样,报纸上形形色色的消息,五花八门的知识,都像磁铁般吸引着人们。世界天天在变化,社会天天在发展,新人新事新科技层出不穷。这样,报纸就天天有新内容,每天都会给你新的启发,新的感受。忠实的读者因经常读报,不仅乐趣无穷,而且开阔了视野,陶冶了性情,有的人因此而走上了成功之路。毫无疑问,报纸是千百万人终身的良师和益友。

读书好,好读书,读好书勤读报,会读报,你就会和大千世界息息相通。这样的好机会,我们从小就因该抓住这样的好习惯,我们从小就因该养成。买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书,喜欢看各种各样的书,看的很杂,文学名著,流行小说都看,只要作者的文笔不是太差,总能让我从头到脚看完整本书。表演教程经典读本演员自我修养(第2部),价格合理,超值。斯坦尼斯拉夫斯基体系是20世纪初俄罗斯戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基继承了西欧和俄罗斯的现实主义戏剧艺术传统、积累了他本人的表演和导演经验,并在莫斯科艺术剧院的创作实践基础上创立的现实主义演剧体系,也是世界

不错!

非常好的一本书,京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器,人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事,一个故事叙述一段人生,一段人生折射一个世界。“读万卷书,行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅,读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”,自古以来,勤奋读书,提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质,能塑造人的精神,升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样,空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本,是为了让他们记住:书本是甜的,要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折,一点一滴地积累,你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸,读李白的诗使人领悟官场的腐败,读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗,读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友,教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课,阅读书籍,感悟人生,助我们走好人生的每一步。

书是灯,读书照亮了前面的路;书是桥,读书接通了彼此的岸;书是帆,读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术,因为读书,人生才更精彩!

读书,是好事;读大量的书,更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书,不求甚解,每有会意,便欣然忘食”。当你枯燥烦闷,读书能使你心情愉悦;当你迷茫惆怅时,读书能平静你的心,让你看清前路;当你心情愉快时,读书能让你发现身边更多美好的事物,让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人,他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书,而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书,就象鸟儿有了翅膀”吗!

然而,我们很容易忽略的是:有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦,虽然他零零碎碎地记住了不少知识,可当人家问他时,他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个,那就是他不善于读书,而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过:“读书之法,在循序渐进,熟读而精思。”

所谓“循序渐进”,就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万,根本的目的在于对自己的书要层层深入,点点掌握,关键在于把握自己的读书速度。至于“熟读”,顾名思义,就是要把自己看过的书在看,在看,看的滚瓜烂熟,,能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”,“熟读”的必然结果,也必然是读书的要决。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道

理
深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理

纸质还不错~！！！！

为了收集全套，一气一起搞定

很好，一直满意！喜欢在京东购物。

书很好 就是不需要了 想卖了 哈哈

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到表演教程经典读本演员自我修养（第2部）的标题时，我就决定买下来，（...苏1.苏）...斯坦尼斯拉夫斯基1.斯坦尼斯拉夫斯基的书每一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！斯坦尼斯拉夫斯基体系是20世纪初俄罗斯戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基继承了西欧和俄罗斯的现实主义戏剧艺术传统、积累了他本人的表演和导演经验，并在莫斯科艺术剧院的创作实践基础上创立的现实主义演剧体系，也是世界上表演艺术理论中最具影响的理论体系。本书为演员自我修养第2部，是斯坦尼斯拉夫斯基体系的代表作，是研究斯坦尼斯拉夫斯基体系的必读作品。从这里就能看出这是一本多么优秀的书！所以我立马就下单购买了，前一天下午下单的，第二天上午就收到了，物流速度那是一个赞！快递员的态度也很好，到之前先短信通知的！书收到后打开包装，外面是有塑封的，看起来很赶紧全新的，赞一个！拆开塑封，纸张摸着很舒服，再赞一个，正版的就是不一样，很喜欢！在读书时，写读书笔记是训练阅读的好方法。记忆，对于积累知识是重要的，但是不能迷信记忆。列宁具有惊人的记忆力，他却勤动笔，写下了大量的读书笔记。俗话说最淡的墨水，也胜过最强的记忆。所以，俄国文学家托尔斯泰要求自己身边永远带着铅笔和笔记本，读书和谈话的时候碰到一切美妙的地方和话语都把它记下来。读书的感觉真好当读书不是为了功名利禄，不是为了自我标榜增加谈资

时，书便会给心态平和的读书人带来无法比拟的快乐。若作者怀着一片真情在倾诉，那读者就是有幸的听众。读者与作者是世界上最平等的关系，不会有下对上的卑躬屈膝，也不会有宗教式的疯狂热烈。作者以真诚谱写文字，读者若真正读懂了作者，他们就成为了知己——读书更像是一种交谈，被吸引只因为心灵的魅力。

最开始知道这本书是源自一个警察的现场报道，大约情况是这样的：2008年，鸟巢附近安检的比较紧，但是，就是有位其貌不扬的小女子，屡次三番进出鸟巢，却成功躲过严格的安检。当最后一次又被警察抓住时，连警察先生们都非常的好奇，这个女子到底是如何闯过安检的？后来，在搜查时，看到了这本《演员的自我修养》，呵呵。这事，确实有点传奇，也强烈地吸引我，一定要看看这本书。

书到手，呵呵，有点高深，不知如何能看懂这本书。知道讲的不错，就是不知道如何消化吸收这本好书的精华，真希望有朋友能给指点一下，多谢了！对于我来说，听“斯坦尼斯拉夫斯基体系”会和深奥的理论，难以啃透的文字联系起来。但读起斯氏的书来完全没有这种疏离之感，他离我们很近。他面临的创作困惑也是我们经常面临的。他的激动与失望也是我们经常经历的。他是大师，因为他在这这样的道路上坚持下去并勇于反思、实践并永不满足。这本书读起来非常容易，文字十分流畅易懂。布教授说：其实第一次听说要去拉玛西亚学假摔的时候我是拒绝的，因为，你不能让我摔，我就马上去摔，第一我要试一下，因为我不愿意摔完了以后再加一些特技上去，假摔“咣”一下，很假、很雷，这样裁判出来一定会骂我，根本没有这样的假摔，就证明上面那个是假的。后来我也经过证实他们确实是专业的，我学了大概一个月左右，感觉还不错，后来我在摔的时候也要求他们不要加特技，因为我要让裁判看到，我摔完之后是这个样子，你们摔完之后也会是这个样子！

没有人能理解我，我也不求有人能理解我；没有人能体会到我的痛苦，我也不奢望有人能分担我的痛苦。所有人都可以说是我的不对，但请不要再说不孝。我会报答我的父母，用另外一种方式，或许是金钱是物质，而非精神上，就像他们对我的一样。今生无份，下辈子再尽孝道吧。

最后，就在今天早上6点过，我看了电影《咒怨》，看之前这部片子被哥几个传的恐怖之极，什么晚上不敢一个人回家，不敢开门，不敢上厕所，不敢开衣橱照镜子等等等等，以前我是从来不敢看恐怖片的，但是今天看的整个过程中我没有一点感到害怕，完全麻木没有一点感觉，甚至觉得可笑，怎么这么荒诞的情节都有？？？我只觉得几个女主角很漂亮，小孩也很可爱，做鬼可惜了，死的也忒难看了点。也许，一个人连死都不怕，还怕什么呢？难道怕生不如死？

看的未必是这个版本，但是关于演员的自我修养，哪个版本都值得一看。

前言里面说斯坦尼叔叔的心血，那是一种热血到骨灰的执着。

如果心底没有共鸣，不如撞死……可惜，没有完全写完所有的构想。

可惜，书未出版，人已经死去。然而，最可惜，演员的本色就是演员的本身。

用一个故事来说，演员的自我修养……浪费了太多笔墨……和时间

叔叔，你就这样死了。留下我们伤心。如果你用随笔来写，我们定然会皆大欢喜。

很满意，会继续购买 印刷精致得很

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。还可以,和印象里的有一点点区别,可能是我记错了书比我想的要厚很多,就是字有点小,不过挺实惠的,很满意!书非常好,正版的,非常值,快递

还认识很多其他的人：搬进新房子后的几个房客、隔壁的三少爷，等等。阿廖沙从家人的一些“奇怪”的举动中懵懂的明白了一些道理。

和阿廖沙相比，我们的童年是灿烂的，是彩色的；是没有烦恼痛苦的，更是无忧无虑的。有那么多的孩子甚至不懂什么叫做“打”，因为我们从没有经历过被人打、被人拿鞭子抽的滋味。那也许是一种无法想象的痛苦吧。当然，除此之外，我们的生活中也很少有家人之间的勾心斗角，为争夺财产而打架斗殴之类贪婪、凶狠的事情。更不会发生残忍的把某个无辜的人无端地折磨致死这类想都没想过的“恐怖事件”。

天哪，如此比较，我们的童年和阿廖沙的有着天壤之别。我们每天生活在蜜罐儿里，被甜水泡着，被金灿灿的钱堆着……我们是多么幸福呀！我们从来不用考虑衣食住行，这让大人么操心就足够了，还轮不到我们呢。

但拥有着这些，我们并不知足。我们总是奢求更多。因为，在我们眼里，大人们挣钱是那样的容易，似乎都不费吹灰之力。我们多天真啊。的确，我们不用像阿廖沙那样只十一岁就到“人间”独自闯荡。但读过《童年》之后，我们应该悔过自己曾经的奢侈，我们应该不再浪费，我们应该学会珍惜。

那么，就从现在开始吧。我们不再奢侈，不再浪费；我们开始为长辈着想，体谅他们；我们更应该开始满足自己的幸福生活。为了以后，为了将来，为了我们到“人间”的那一天。

这些书基本上都是我从各个书店中淘回来的。自己的积蓄不算太多，但又想买到自己喜欢的书籍，开始的时候，只能硬着头皮攒钱去买那些昂贵的书籍，后来便有了经验，从那些被人遗忘的书堆中找到许多好的书籍。其中有名著、有童话、有诗歌、有小说、有散文……无论中外，写的都是那么引人入胜，使我得到了许多课本上得不到的知识，也有了许多感想和心得，笔尖流露出一时的感受。

在我看来，读书是人生中最好的娱乐、消遣的方式，它不但能给予人无穷无尽的知识，而且可以给予人无限的乐趣并且培养人为人处事的的能力。

在人们孤独的时候，读书变成了最大的乐趣。这时它既是人们丰富知识的工具，也是消遣的娱乐品，当人们在这时看它时，会感到快乐、轻松；而在人们处理事务的时候，最能发挥由读书而获得的能力。从读书中获得的对自己有利的东西是无穷尽的，能力便是其中之一，多读一些好书，对自己是有利无害的，如果能够在实践的时候不是单纯的运用书本中的知识，而是在书中的知识的基础上不断的创新，结合自己的实际，灵活运用，才是读好书的最高境界。

“书是人类进步的阶梯。”这是高尔基爷爷的一句名言，也同样是对书籍赞美的一句名言。从这句话中便可以看出书在世界的地位是多么重要，它的价值有多么珍贵。正如高尔基爷爷所说的，一本一的书，就像一个一个的阶梯，使人爬上高峰。但是爬上高峰的路是陡的，是险的，是要的努力才能爬上去的。读一些不同的书籍就像是在爬阶梯，对自己也是很有帮助的，但也要会选择书籍。一本好书就犹如是由钻石似的思想和那些珍珠似的字句堆砌而成的无价之宝，其中所蕴含着的知识与智慧是那样的珍贵，书籍真可谓是人类的良师益友、精神的食粮啊！相反，如果我们去读那些几乎汇集了天下所有肮脏之物的不利于健康的书籍，那不是在掌握知识、寻找乐趣，而是在使自己堕落，会使自己变得庸俗、无知。

在一本书中，又使它会让你伤心、同情的落泪；有时它会让你开怀大笑；有时它会让你觉得自己身临其境；有时它会让你自己觉得离它根本就在两个世界。

我想，书籍是的良师益友，精神的食粮，我们又有什么理由不好好读书呢？

还没仔细看 就大概翻了一下 感觉不错

帮朋友买的，质量不错

终于到手了，从周星驰的《喜剧之王》到现在，我终于找到了这本书，太好了，内心很激动！

比书店的便宜很多质量一样

十分好的书，值得一读

正版全新图书，印刷清晰，装帧精美，很满意，包装的很好还塑封了。推荐大家来京东购买！！非常感谢京东！！

趁做活动便宜卖的 成套买的

中规中矩吧，买书这种事情，只要是正版书而且没有破损就好了。

服务好 物流快 京东的书总是友便宜又正版

好！真及时！好！真及时！好！真及时！

不错啊，书很便宜，经济实惠

还不错，没给她呢~~~~~

觉得最重要的还是养心，心养好了再去看书。才能深刻体会。怎么养心呢？就是空虚——恋爱——失恋——空虚——恋爱。

曾经有那么一个女孩把书摆在我的面前，让我读书，结果刚开始读，她就准备改嫁。天生周星驰的命！

演员的自我修养是表演课程的经典之作！

好东西很早就听说了，一直想普及一下

物美价廉的东东， 内容很好的，推荐

研究斯坦尼斯拉夫斯基体系的必读作品

送货挺快~质量也放心~还行~

好书不必多说。必读经典。

看这本书需要一份智者的心态。你不一定仅仅因为想要表演才去看他，在这本书中更有一种生活得智慧，一种让你可以游刃有余的去在生活的舞台上表演。如果你愿意你就可以像一阵飘渺但温和的风一样拂过整个世界。也许你很渺小，很失望，但朋友别忘了，在这里你正拥有着独一无二的表演。在这个无边的舞台上你永远是主角，不管是高潮还是低谷，只要你愿意做一个合格的演员，你就是最佳的！！！！！！

好细心品读确实不错看了就知道

好书值得细阅，送货快，买了才知道。

大水发尴尬的三个反弹后额他说优惠券啊哦我热特人阿登省想花费多少钱啊他去额头法等国 阿斯顿打广告大师萨范德嘎嘎大多数噶噶 发

确实是演员必修课程!

可以哦，满意吧，下次再来。

不好意思，评价迟了，书的质量不错，价格也实惠，好评。

快递非常快，一天之内就拿到书了，但是拿到书后发现书的侧边有些黑色的痕迹，不知道是被什么东西弄脏了，下次来京东购书，希望不会再次出现这种情况。

书不错，是正版，发货也快

整体感受非常满意，讨论图书可加群133423253。

很好，很不错，里面讲的东西很实用。

找了很久，很喜欢，就是上下两部一起是在有点贵。不过这真的是一部很好的经典

帮助朋友买的，虽然朋友不是表演系，但很喜欢。

内容实用性强，非常棒~学到很多

书不错，是正品喔。

不错 都是正版书！很好

还没有看，应该还不错

内容丰富，全面，实用，很好的专业书籍！

这本书整体上蛮不错的，但是也别全部是文字啊郁闷了。。

突然想买来看看。还没来得及看。

我是学物理的，但这个不行，想去当明星了，没有基础，所以买了这本经典教材，试着自学。这是第二本了

很好真的书很喜欢很好

书不错，内容适合，质量也还好

[表演教程经典读本：演员自我修养（第2部）_下载链接1](#)

书评

[表演教程经典读本：演员自我修养（第2部）_下载链接1](#)