

# 演技六讲



[演技六讲\\_下载链接1](#)

著者:波列斯拉夫斯基 著, 刘杰 译

[演技六讲\\_下载链接1](#)

标签

评论

日本民艺之父，柳宗悦。美存在于最简单的道理，我在由美术文化发展的过程中，深切感受到造型文化的发展方向，这并没有排斥美术的意思。

一口气入了这么多本，够看一阵了

本套书具有很强的启发性与指导性，值得推荐五星好评还会复购。

表扬第一点早上6点过下得单，下午4点过就收到货了，送货速度很给力。第二优惠很给力，一套文选原价600元，断然不会下手的，京东促销，让很多大部头书籍，以最实在的加个来到书友手中，让人开心。书籍质量都很好，都是好评

致敬大师斯坦尼拉夫斯基用毕生心血铸就的表演与人生之书，成就好莱坞，百老汇演员的表演入门课，全方位展现世界最具影响力的表演体系。

我到底要不要当一个编剧呢？这还真是一个问题，不管他，先看点书，了解了解。

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

其实呢，我是一个演员。

还是不错的，四舅姥爷也说好。

发货速度非常快，上午下单，下午就收到了，包装很精美，很值得收藏的一本书。

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是觉得好像不去评价或者随便写写！但是，有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

在看校长传，其他还没来得及看

哈哈，凑单买的，看看学习学习，不错。

这是我写这个评论的第二遍，刚刚呢，先写的评论忘了照照片儿了，等我加拍照片儿吧，又各种没设置，等我设置完呢再返回，刚刚那段儿，真情实感的，评论已经没有了，嗯，想说特别感谢那个快递小哥，天冷，我又住院，还没带家属，他能把东西给我送到床前，特别感谢他，满足了我住院这种无聊的，状态。一会儿我就打算给京东，客服打个电话，把我刚刚经历的那个，绝望瞬间一定要反应一下，评价系统这块儿太不太不智能了，我那点儿真情实感全毁了，不过今天最主要的问题解决了，就是感谢我这今天给我送货的快递小哥，东西呢？你还没看呢，这已经不是最重要的问题。

《演技六讲》可谓是表演领域的六脉神剑，在世界范围内培养了无数的优秀专业演员，是作者基于其在美国实验剧院的上课实录和面向公众的讲座内容创作而成的，以导演与初学表演的少女的课堂对话的形式展开，分专注力、情感记忆、戏剧动作、人物塑造、观察、节奏六个部分形象生动地传授表演的基本知识和经验，是zui直接也zui容易掌握的表演入门指南。

书是好书 但是有一页不知道怎么回事，有一个明显的借口，还是沾上去的

快递给力！性急的人真的选自营的。当天到！书质量很好，包装认真细致，外面塑封。正在看，内容也很好！有珍藏价值！非常满意的一次购物！

## 关于本书

《演员自我修养》以戏剧学校师生课堂对话形式写就，是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的精华。它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。

## 关于斯坦尼斯拉夫斯基表演体系

世界三大表演体系之一，对演剧艺术的根本问题进行了系统的科学研究与全面阐述，是斯氏毕生创作和教学经验的总结，也是他对演剧艺术领域的先驱者和同时代的世界杰出大师们的经验总结。它系统总结“体验派”戏剧理论，主张演员要沉浸在角色的情感之中，发掘和体验每个角色经历的情感瞬间。使用这种表演方法，演员所创造的角色会具有多层次的真实感，而且能诠释角色的行为与内心思想之间微妙的联系。斯坦尼斯拉夫斯基体系在中国博得梅兰芳等戏剧家的高度评价，并对中国戏剧产生了深远的影响。因此，学习、研究艺术大师的思想精髓，是每个演员和艺术工作者的必修之课。

人丑就要多读书，读书好啊，反正不学习你就要弱后落后就会被打

如雷贯耳的名作，低调简单的印装。版式设计有股小小的艺术范。全篇靠述来立论，就像在读一个故事。

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

这本书听朋友介绍，反映不错，就是会买重复也太有趣了。

读书使人豁达，很好的书，活动买了不少。很实惠

包装很好，全新，送货速度非常之快，早晨下单，午后就收到了。

今年618依旧幸运地在JD抢到300-100优惠券6张，消费2张，作废4张，200-100优惠券3

张，消费3张，无作废，200-80优惠券6张，消费2张，作废4张，此次活动共买了定价5176.8元的图书，叠加满减、优惠券、京豆、白条券实付才705.4元，折合后平均每本原定价之1.36折，对，全部、统统才一折多点，力度前所未有，折扣不同凡响，感觉白捡便宜，趁大活动买书，超划算！

-----  
本书值得推荐五星好评还会复购，具有很强的启发性与指导性。

-----  
凑单买的，致敬经典，做个好演员。？

-----  
很好的书，有一定深度。需要认真去读。会有不少收获。

-----  
最终关注有无损坏，没有损坏就满意

-----  
演技六讲，希望对我有帮助

-----  
书很棒，快递小哥送的也很快，支持京东。

-----  
我相信很多人知道这本书都是从星爷的电影中，既然星爷如此推崇，这本书一定不错！买了读一读！

-----  
经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容，省时省力，还能得京东豆。总而言之、言而总之，在京东买东西又好又快！我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容，省时省力，还能得京东豆。总而言之、言而总之，在京东买东西又好又快！

感觉书挺好的，字迹清晰！

买了好多书，我和孩子的全都有，是活动就没有放过！

书买了一堆，准备慢慢细细品味。选这本书源于网络段子里常出现，看看味道如何！

内容很丰富，价格很实惠，一看就是是正版书一直选择在京东买书

京东自营太给力了，物流、质量确实秒了~。书的质量很棒，很愉快的购物！！

非常的棒 拿到货之后 快递也非常快 这本书我想买好久了  
真心喜欢这一本演员自我修养。希望自己的演员梦能实现。加油？

还不错 京东自营的首选。。。。。。好奇就买了

只会演戏远远不够，一定要会演技，好书！.

不错不错不错不错不错不错

很棒，是正品，以后还要在这里买！

五岁时，妈妈告诉我，人生的关键在于快乐。上学后，人们问我长大了要做什么，我写下“快乐”。他们告诉我，我理解错了题目，我告诉他们，他们理解错了人生。

很不错的书，值得一看，强力推荐

评价好像挺高的，希望合自己胃口！

书还没看，包装令人满意，书的印刷质量不错。

演员的必修课程，值得保留

我为什么喜欢在京东买东西,因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样,因为在京东买的东西太多太多了,导致积累了很多未评价的订单,所以我统一用段话作为评价内容,省时省力,还能得京东豆。总而言之、言而总之,在京东买东西又好又快!我为什么喜欢在京东买东西,因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样,因为在京东买的东西太多太多了,导致积累了很多未评价的订单,所以我统一用段话作为评价内容,省时省力,还能得京东豆。总而言之、言而总之,在京东买东西又好又快,好多

这本书不错，看了很好，内容详实，很有意思，一直想看了。

《孙子兵法》十三篇涉及军事理论、实践各个方面，内容博大精深，思想深邃富瞻，逻辑缜密严谨，既是我国古代军事文化遗产中的瑰宝，又是我国优秀传统文化的重要组成部分。本书以杨炳安先生的《十一家注孙子校理》为底本，吸取古今整理、注释、校勘

的优秀成果，对《孙子兵法》全文进行注译，每篇逐一题解，资料丰富，解说详尽，尤其是将孙子思想放在先秦诸子、先秦文化的大背景下加以阐发，颇多新论。这是一部学习、研读《孙子兵法》的优秀读本。

还没有看，但是为了自己好好学习不断提高好好学习???!(? · ?? · ?)??????!(? · ?? · ?)??

人生就是一个大舞台。唉。有准备有天赋。那就演的好。没准备，没天赋。一踏糊涂。是必然的。

很好的书，赶上活动优惠购买很划算。在京东买书的体验一如既往地的舒心。

京东图书就是好，西海表演？

编剧是门学问，一直觉得会编剧很厉害，怎么就能把故事讲的那么好呢，好奇，买来了解了解涨姿势

买来学习下。希望能静下心咯来看看书。可惜没有凑单到600，不然可以用300减100的券，加上满100减50的活动，相当于打3.33333……折。最后用了200减50的券，相当于打四折。京东自营速度快。

可以可以可以可以可以

包装妥帖，物流快捷！书到手挺括、干净，纸质、印刷都很好。

4月19日，2017上海国际车展正式开幕。作为车坛的世界级盛会，本届上海车展汇聚了海内外众多汽车品牌参展，首发/上市新车达到了200余款。

好书，以对话的方式讲了演技六个方面。很真实，不过技巧比较少，但对于演技的认知很透彻。

生命是活泼的，不分戏里戏外，向星爷致敬

很好 多次回购了 京东物流很快 价格很好

来一本书，回来学习一下演讲的技巧。

我们可以理解一下自己为什么这么帅！

不错的东东！！

作品挺好的，物流很快，给人印象很深刻

这本书，是我这辈子度过最好的书

特别好的书，专业，务实。买书是最幸福的事了，度过美好时光。

收到了，非常不错，纸面清晰，整体完好没有破损，是正版。

-----  
其实我是一个演员。书不错。

-----  
非常好的书，强烈推荐

-----  
我觉得该商品性价比还不错。

-----  
书很好，在京东购买，非常的划算和方便支持京东。

-----  
喜剧之王里的经典书籍，不错

-----  
好评～好评～好评～好评～好评啊

-----  
正版书籍哦，纸张很不错，在物欲横流的时代，还是喜欢偶尔捧一本书静下心来慢慢品读。支持纸质书

-----  
向经典致敬，一心向往的读物。今天入手，迫不及待的就阅读了。值得推荐。

-----  
评价大于20元的商品超过10个就有机会获得京东豆～

-----  
查资料用的，吸收有用的。

-----  
还没细看，基本还可以吧。

书的排版挺好的，内容以对话形式，通俗易懂。

京东快递很棒，这本书值得仔细阅读。

该商品包装精美，用途广泛，适合装逼，非常棒！

人生如戏。全靠演技。

宝贝已经收到了，真的是物有所值非常的满意。卖家的服务态度很好发货速度也很快，包裹的严严实实没有任何破损。快递小哥送货速度快，总体来说是一次愉快的购物呀，下次有需要还会再来买买买！与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

第一天买的，第二天就到了。书的后面有一点被撕开了，不过总体还好。

京东速度很快，商品一直想买，很好

非常喜欢这本书，非常有帮助

这本书的开本比我意料要大一些，纸质一般，字体能大一点就好。

只要是北京次渠接货仓发出的货，货物总是要造成不同程度的损坏，按照次数算达到了90%以上。已经多次换货和告知北京次渠接货仓要加强货物的包装，可至今依然是我行

我素，就用一个破烂的塑料袋打包装就把货发出了。这是故意的破坏货物？贬低刘老板的信誉？我估计北京次渠接货仓的主管或者是打包的工作人员是马云派来卧底的。建议刘老板要严格审查一下这些有意搞破坏的员工和主管。

已经收到书籍，拆包已入书架，速度与质量并存。

买给学妹的，物流很快，隔天就到了

物品很好，物流也很快，我很喜欢。

书很不错，非常优惠的活动，谢谢京东～

优惠多，送货快，商品好，非常满意。

书刚到看扫了下内容，等以后慢慢看

！！，。，。，。 ，还没看过

简单易懂的六讲，但是行动做起来就没有那么容易了，演员不好当

演技六讲,书中自有黄金屋，书中自有颜如玉！另送货真心快啊@！

京东买书方便…合适价格入手~

相信看完可以对演讲有帮助

为周星驰为喜剧之王而买，不知多少人和我一样？

不愧是影响了许多影帝的书，超赞

人生在世，何必想那么多七七八八，很没意思。。。

包装保护不错！送货速度也还可以！

绝对好评，东西正，速度快。京东越来越棒

很小很薄的一本书，感觉不太值！

极好，我要做演员。。。。。

很满意。跟图片一摸一样。给你点个赞

非常好 真的是非常好 非常非常好

很不错很不错很不错很不错很不错很不错

《演员自我修养》以戏剧学校师生课堂对话形式写就的日记体《演员自我修养》是他为知名的代表作，是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的精华。它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。

内容简介明了，价格比书店便宜，运货速度也快

是不错 很好 入门级 可以随时翻翻

京东活动时买了很多书 质量很好 开心 留着慢慢看哈哈哈哈呵呵呵

很好， 京东送回很快， 东西质量也很好

买的看看玩玩的， 内容还行吧

书不错， 快递也很给力

非常不错， 快递速度快！

不错不错不错不错不错

真的非常不错， 继续支持这家店！！

神往已久的神书。我要好好修炼一番，争取在我的人生旅程里，好好当一个演员。

匠心精神深得人意，多看多学，有心体验。值得推荐，还会再来，肯定五星好评。

宝贝非常好 全新的书籍，值得入手

昨天下单，今天就送到了，这么热的天京东快递师傅还是这么给力，必须点赞！精神食粮看起来???

本以戏剧学校师生课堂对话形式写就的日记体《演员自我修养》是他最为知名的代表作，是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的精华。它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[

送给一个朋友的，希望她喜欢

朋友介绍，感觉应该很不错

无意中看到的，回想起那部戏确是有那么一本书，觉得好奇买来看看，觉得是一本好书，值得推荐。

值得学习，有趣有用的讲述

书很满意，京东图书做活动买很划算，更重要是物流超快，今天买明天到，实在是太棒！

质量好速度快，京东图书很好。

这本不解释了，还没拆封，凑单买的，有空看看，不看摆着也是极好的，哈哈。。。

自营商品，我信赖。

好好的好的！好的好的

经济又实惠，好用，东西不错哟，物流超棒的，昨天中午订的，今天上午就到了

规律不不不扭扭捏捏你妈妈

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多

现在能买的都在京东上买了，京东物流很快，优惠活动也比较多商品也比较齐全，希望以后京东商品更多，服务更好。

好好好好好好好好好好好好好好好好

满100-50，再满105-6。这个活动还是可以入手。虽然标价比平时上调了，但是核算了一下，还是值得购入。

为啥比中国电影出版社的便宜这么多。先看看

这次优惠活动买了一堆，折扣蛮大的。  
一直都在京东上买东西，搞活动时满减加券比较划算，快递和售后很满意！

包装很好！书没得说，表演经典作品，希望有所收获

今天到货了，感觉看上去不错，还没读。日后再来评价

第一次在京东上买书，总的来说还可以，这本书用来致敬星爷

经典经典经典经典经典，星爷接受采访时说他只看了30页

就是来获得京豆的

关注很久了，买来还没看，慢慢看吧

话说，在京东买书已经成为一种习惯了。吾日三省吾身：抢券了吗？有活动吗？能凑单吗？买书三大乐趣：抢券凑单，拆快递拆塑封，摆书架。

工匠精神树立必读工匠自我修养， ???

学习学习增长知识用！ ！ ！

如愿买到周星星最爱， 波之， 快回来， 我养你啊！

书质量很好， 还送了我两把扇子， 挺好。

不错， 包装很严实， 书的质量不错

非常经典的一本名著， 了解一下而已。

还没开封， 不过挺优惠的。

可以， 很清晰， 很值！

星爷的封面！有点买早了， 618再买最划算， 下次等双11吧， 希望京东图书音像多些活动， 买了很多了！

书的质量很好 送货速度也很快 京东618买东西确实很实惠 一个宇宙， 九大行星  
二百零四个国家 八百零九个岛屿 七十七亿人 而我却找不到女朋友

人生如戏， 全靠演技！ 自从看了星爷的喜剧之王， 我感慨人生就像剧本里写的那样， 不

管成功是否，只要我们努力了，哪怕是失败，我们至少不荒废人生的到来！

天机可泄露丫，书中自有真趣味

基本上都是隔日达，如果赶上了特价活动，就能得到既便宜又快捷的优质货物，，所以，现在买东西基本上都在京东了，很喜欢京东，希望京东的货物种类越来越齐全让我们有更多的挑选余地，真正能达到一站式购物，来了京东，就不需要再去别的地方了，希望京东越做越好

这本书其实很早就想要买了，速度特别快，一大早就到了，快递哥哥也特别热心，包装也没有破损，因为想要当演员，所以买了这本书，挺好的，你值得拥有??

书应该是正版的，感觉还行，快递服务很好，都很不错我是京东的老主顾了，经常在京东上买东西，以后还要接着买

通往梦想的路上，这本书让我离它更近了，坚持了3的梦想，还有3年就可以去实现了，为我自己加油！书的质量很好，很满意！

还行，已经开始看了，内容不错，就是纸质手感不是很好。下单时没货，过了一个星期才开始发货

还行挺好的，物流速度也很快，京东购物还算很愉快。四个快递今天一起到的666666

作为具有信仰加持的一本书，购买它可能也只是为了放在书架上，偶尔看到时会回想起某个似曾相似的少年。

觉得没啥好评价，我之前因为喜欢用手翻页的感觉，所以不喜欢kindle

一次性买了很多本书，慢慢看

买了好多值得去读的书，京东物流很快，快递小哥服务态度一级棒，等读完再来评论书的内容，希望对自己有所帮助。

运输包装很好，书本质量也很好，物流很快，非常满意！

忠心地感谢你，让我买到了梦寐以求的宝贝，太感谢了！  
经过我的亲身体验，这家店信誉是相当地不错。宝贝的质量更像钻石一般。太感谢了！

之前看星爷的电影致敬过这本书，趁着活动买来读读！

一起购买的好几本，发货都不错，这本书应该是大家都知道并且喜欢的一本书吧，真是这次终于如愿以偿了

书中并没有让人高不可攀的知名模特，也没有出自大师的服装和妆面，只用手中仅有的设备加上小小的热靴闪光灯，就能得到书中展示的所有作品。作者以从事摄影教学近十一个年头的经验，归纳出“焦门五层布光大法”“焦门六区构图大法”“数字暗房大师三板斧”三大独门秘籍，并将它们全部奉献出来。可以说本书是目前国内极接地气、极具教学奉献性和完整性的摄影书籍。0000000000000000

喜剧之王真的开始喜欢星爷，买来看看这本书哈哈

公司里堆放着几车废木料要处理，一老员工找部门领导，说免费送给他吧，他自己叫车拉回老家当柴火，领导当场把老员工训了一顿……第二天，领导联系了一个外部人员，公司出五千块清理费，请外部人员把这些木料拉走了。

书很不错，包装的也非常好，没有磕碰，商品很不错，优惠购很划算

经典版，老公买的书，回顾一下电影中的情景，很不错

斯坦尼拉夫斯基的这本《演员自我修养》，其实就是演员的准备，作为一个演员，你要具备什么样的素质。很好奇很多演艺圈的人有没有读过这本书。其实，人生如戏，也需要演技，这本书很多方面对于其它人也很有启发性，值得多读再读。

书收到了，非常非常喜欢，因为个人梦想所以买下

经典，早有耳闻，一直没有时间看看，现在收藏

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

不错，都是喜欢的书，促销活动实惠，先读再说。

一如既往的好 书还没看 快递态度超好

618买了一堆书，要老长时间才能看完了。买书如山倒，看书如抽丝。。评论也得评论很久了。这本书纯粹是为了装逼买的。。

没事时看会书都是一种享受。。。。

-----  
这本是珍藏版，比以前看过的一版书幅大，细细体味吧

-----  
包装妥帖，物流快捷！书到手挺括、干净。

-----  
终于买了这本书 开心 京东快递过年不停送就比较好

-----  
比较满意，京东活动力度还是不错！

-----  
好看好看好看好看！ 赞赞赞赞赞！

-----  
书到的很快，包装也很用心，就等着看，感谢商家谢谢。

-----  
[演技六讲\\_下载链接1](#)

-----  
书评

-----  
[演技六讲\\_下载链接1](#)