

<<即兴的智慧>>

图书基本信息

书名：<<即兴的智慧>>

13位ISBN编号：9787560994635

10位ISBN编号：7560994636

出版时间：2014-1-1

出版时间：华中科技大学出版社

作者：Patricia Ryan Madson

译者：七印部落

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<即兴的智慧>>

### 内容概要

赖声川导演推荐！

是什么样的课堂，让苹果、谷歌、哈佛商学院、梦工厂、北影、上戏、CCTV《谢天谢地你来啦》节目组、果壳网争相采纳？

是什么样的课堂，让赖声川导演、乔布斯教主都一致推崇？

答案是：即兴表演艺术。

即兴表演兴起于美国，却影响了整个世界。

作者Patricia是斯坦福大学最能启发学生灵感的戏剧老师。

《即兴的智慧》就诞生于斯坦福大学的课堂，书中的十三堂即兴表演课，更像是十三条人生哲理。

它传至世界各地，如英国、德国、韩国、日本、意大利、墨西哥和南美洲。

现在，它来到了中国，也是中国目前唯一一本关于即兴的作品。

作者Patricia曾为Google、苹果、惠普、IDEO、Adobe、甲骨文、GAP、美国大学生发明者和创新者联盟（NCIIA）等多个组织做过创意培训课程。

如今即兴表演不再只属于专业舞台：它被企业家采纳，用来培养员工的团队意识和创新能力；它被设计师采纳，用来启发灵感与创造力；它被心理学家采纳，用来帮助内向、羞涩、孤僻的人；它被教育工作者采纳，用来开拓学生的潜能与专长；它被禅学、灵修者采纳，用来寻找自我、开启正念；它被家庭主妇采纳，用来发现生活中一切细微的美好……

人生就是一场即兴演出，随时可能意外结束。

除了那些必须严格按照剧本表演的人，每个人的一生都是在即兴发挥中度过的。

既然我们都是人生舞台上的即兴演员，为什么不演得更专业一点？

即兴表演是一个比喻，是一种途径，是演员和音乐家几个世纪来一直在使用的技巧，是每个人可以学习和利用的生活方式，是开启正念和潜能的钥匙。

我强烈推荐即兴剧，给那些希望“创意团队能合作，合作团队有好创意”的组织。

——Randy Nelson

前皮克斯（PIXAR）大学校长

现任梦工厂“艺术发想与训练”总监

你无法置信这些训练如何改变了一个团队的合作方式。

——David Skelly

《玩具总动员2》助理艺术指导

《怪物公司》《汽车总动员》编剧之一

正如 Patricia 所说“人类生来就是即兴演员”，即兴表演就是这样一种强有力的训练工具，帮助人们勇敢地进入到没有计划脚本、无法预先准备的境地，在全身心的投入、相互的合作中激发灵感，创造出种种意想不到的结果。

——彭勇文

上海戏剧学院艺术教育副教授、博士

在美国，哈佛、斯坦福等商学院早已开设了即兴剧课程，皮克斯动画和众多美剧的剧组也采用即兴剧的方法来集体创作。

即兴剧早已形成了相当活跃的国际社区，中国也逐渐加入进来。

感谢作者和出版社把这本好书带给大家，欢迎更多来自各行各业的人们，一起加入我们这个欢乐的即

## <<即兴的智慧>>

兴剧大家庭！

——沈飞 Eric Shen

飞来即兴剧场创始人

无论是电视节目、企业培训、剧场演出，还是兴趣小组，都只是即兴表演的外在形式，它天然是一种生活哲学。

从降生开始，我们每个人便开始将“即兴”的生活哲学应用到生活中，没有任何一件事是有剧本的。从这个观点上看，每个人都是天生的即兴演员，而《即兴的智慧》则是一本十分宝贵的经验手册。愿每位读者都能通过《即兴的智慧》演好人生这场即兴大戏。

——李新

鲜榨喜剧创始人

祝贺你拿起了这本书。

简单地说一句“ Yes ”，你的生活就会变得更加轻松、更加快乐、更加美好。

试试这本书，打开你的心扉，接受新的思想。

当你选择对生活说“ Yes ”的时候，一切困难就会迎刃而解。

现在请放松，让Patricia用令人愉悦的文字伴你度过接下来的旅程。

加油！

——Curt Mabry

上海芝麻控创始人

Patricia是斯坦福大学最能启发学生灵感的老师。

过去的28年中，她让数以千计的学生脱胎换骨。

在这本《即兴的智慧》中，她告诉我们，人生就像在骑自行车，你总会有些许不平衡，还有些许不安全，而人生的精彩就在这寻求平衡的过程中。

读完她的书，你会感觉内心有那么点悸动，想要起身即兴一番：说Yes，犯个错，开怀大笑……做些自己都不曾认为做得到的事情！

——Charles Junkerman

斯坦福大学教务负责人暨推广教育学院校长

我亲历过Patricia的魔法课程，观赏过她的即兴演出。

她的学生不叫她“老师”，而是称她为“女神”！

我很庆幸，她的智慧不再是小众的福音，随着《即兴的智慧》的出版，所有读者都能受益。

——Philip G. Zimbardo

《心理学与生活》作者

刚读几页，我就忍不住想推荐这本《即兴的智慧》。

“它改变了我的人生”这话真的不是吹嘘，我可以按着圣经发誓。

——Nina Wise

《A Big New Free Happy Unusual Life》作者

看过《即兴的智慧》后，我惊愕不已：原来即兴剧中还蕴藏着幸福人生的谜底。

这份智慧原来如此简单：如果你想获得当下的幸福，就勇敢地接纳当下发生的一切吧，说句“ Yes ”，你就会发现不曾意料过的美好。

这真的是一本充满智慧的书。

——Norman Fischer

<<即兴的智慧>>

Everyday Zen Foundation 创始人

## <<即兴的智慧>>

### 作者简介

Patricia Ryan Madson是斯坦福大学戏剧系教师，同时也是企业创意顾问。

她执教于斯坦福大学戏剧系，并负责斯坦福大学工程学院设计即兴课程的教学工作。

她有着几十年的即兴教学经验，为表彰她作为本科表演课程的带头人做出的杰出贡献，斯坦福大学授予了她教学最高奖——丁克斯皮尔奖（the Lloyd W. Dinkelspiel Award）。

她定期在伊莎兰研究中心、加州超人格心理研究中心以及斯坦福大学的继续教育课程里讲授即兴表演课程。

有10年的时间，她还是位于日本龟冈市的大本教日本传统艺术学校在美国的联络人。

在斯坦福大学授课期间，她成立斯坦福即兴剧团，该社团与国际著名即兴团体齐名，包括合法死亡鸚鵡、BATS即兴剧团等。

同时，她为多家企业和组织的创意顾问，包括Google、苹果、惠普、IDEO、Adobe、甲骨文、GAP、美国大学生发明者和创新者联盟（NCIIA）等。

她将即兴课程应用到企业培训、团队合作、心理治疗、教育成长等多个领域，受益者包括企业家、工程师、求职者、全职太太、瑜伽学员，甚至禅宗爱好者。

## <<即兴的智慧>>

### 书籍目录

开场白

[第一个练习]说Yes!

[第二个练习]别准备

[第三个练习]即刻现身

[第四个练习]只管动手

[第五个练习]尽力就好

[第六个练习]细心观察

[第七个练习]面对事实

[第八个练习]别忘了目标

[第九个练习]不要错过上帝的馈赠

[第十个练习]求求你，犯个错

[第十一个练习]立即行动

[第十二个练习]互相关照

[第十三个练习]享受旅程

尾声

致谢

寻找你的即兴课堂

关于作者

即兴在中国

更多资源

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>