**圆桌派第二季第8集 适应：要不要跨出“舒适区”？**

语录摘读一：

这个行业（演员）里面有一种人，他特别擅长拍这种东西，都是什么呢，比如梁朝伟就是。

他已经早就发现，他人生之中还有另一个角色，那就是演梁朝伟。

语录摘读二：

很多作家到时候呢，他的自传，他的自我的日记，甚至他的私生活他都在维护他的个人的形象，塑造他个人的形象。

语录摘读三：

老有人就是说，我一定做真小人，不做伪君子，好像特别真。其实这个在人格结构上讲，也是很虚妄的一个说法，人格结构有一点像剥洋葱，你剥掉演员这一层，也许里边有你演明星的这一层，剥掉演明星这一层里边也许你有，演好丈夫的这一层。

人的这个人格结构是很多层的，都很真实。

语录摘读四：

社会学家戈夫曼，很早就说，每一个人，任何时候，其实都意识到自己在舞台上，就是那个莎剧早就已经告诉我们了对不对，人任何时候都在演戏。

每个人都有一套的规范，或者你以为自己，甚至你以为自己不是故意的，你以为自己很真诚，但其实那是一个符合，当下的那个需要、规定情境你做出来的一套东西。

语录摘读五：

我说本来以为咱这个靠力气吃饭不丢人，对吧？结果就是靠丢人吃饭，还费了力气。

语录摘读六：

好的演员是杜绝情绪，有一个最大的雷区就是演戏，但是现在我们每天都是这样的，绝大部分都在表演情绪。

语录摘读七：

人在生活当中即便是激动了、有情绪，你要做的第一件事情是控制情绪，而不是释放情绪。

语录摘读八：

晚会的主持，导演要给主持人安排任务的，叫催泪点。说今天要上来这么一位母亲还是一位什么，你得把她弄哭了。我要没弄哭，就是今天主持任务没完成，你没弄哭，你就得自己哭。

语录摘读九：

你要是带一个钻石戒指，你戴在一个手指头上，这是合适的，这就是雅。但是相比之下，如果你碰见一人，他五个手指头都带着戒指，这就叫俗了。过了你可能就往往更俗，恶俗。

语录摘读十：

其实大多数矛盾是自己没有准备好，跟别人发火，大家心里都准备好了这件事情，言之有物，他就可能避免很多毛病。

语录摘读十一：

荣辱观在变化，很多我们当年觉得害臊的事，今天觉得呢，是光荣的事。你比方说我曾经跟你说过吧，我更十几年前的时候，拒广告永不沾，觉得拍广告是丢人的，可是今天我想找人家，人家不找我拍了。

语录摘读十二：

就是说我出去工作要涉及到跟人搞人际关系，那我能不能呆在我的舒适区里，我就不出去呢。

后来我想了想，我就发现呢其实是不可能的，为什么，因为如果你选择呆在舒适区里，你的舒适区就会逐渐缩小，你最后就会把自己退化成一个婴儿的状态。

不进则退。

语录摘读十三：

托尔斯泰说过一句话，说大概原文记不住，大概意思是多么伟大的作家，也不过就是在书写他个人的片面而已。

这句话绝对是让我内心松了一块，伟大的作家尚且如此，我算什么？我到这个世界上不是来演完美的，我是来经历的，经历之后也许就有进步，就干点自己没干过的事，放大胆。

语录摘读十四：

文学上面、艺术上面，常常有一种讲法叫晚期风格。就是说有一些大作家、大音乐家，他到晚年的时候会出现一些很古怪的作品。衰年变法。

就很多老艺术家到老最后那一刹那很挣扎，要破坏掉之前的东西，你可以说是在突破它的舒适区，可是问题是：

突破舒适区是冒险的。

语录摘读十五：

跨出一大步容易扯着裆，跨出半步，对吧，保持一个对新世界（的好奇）。

基本姿势还对。

语录摘读十六：

那会儿伟大的表演艺术家们，是不沾电视剧的，这是原则，他们总是觉得那个不叫演戏。

语录摘读十七：

我们现在有数可，董行洁先生，我们一直认为是伟大的表演艺术家，你现在有据可查的，几乎只有一部《廖仲恺》，除了他的《骆驼祥子》播音以外，没有了。

这都是新传媒，这都跟舞台没关系的，但是我觉得是不是可以这么想，就是也许去到危险区才见手艺，看能不能把这个手艺跟危险区。

语录摘读十八：

击倒对手的那一拳头，经常是你不擅长的左手打出来的。