

单口喜剧表演手册

单立人喜剧

编著：石老板

版本 V1.1

2019.1



前言

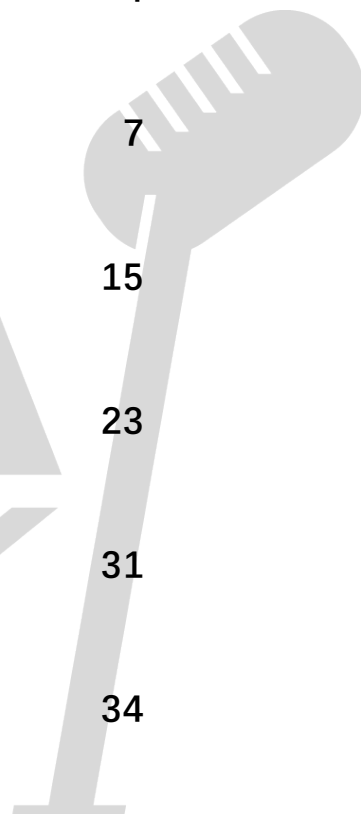
近年来喜欢表演单口喜剧的朋友越来越多，但是很多人没有系统的方法来学习单口喜剧，所以走了很多的弯路，本手册介绍了一些单口喜剧的基本创作、表演方法。手册很大程度上参考了Judy Carter所著的《喜剧圣经》（Comedy Bible），同时加入了我本人和其他演员的一些经验之谈，希望能帮到大家。当然，不是说一种方法肯定能适用所有人，希望大家在学习的时候也可以自行感受方法背后的逻辑，找到适合自己的路径。

单口喜剧对于大多数爱好者来说是比较陌生的，西方有多年单口喜剧文化积淀，但在华语世界里成名的单口演员凤毛麟角，可供大家参考的表演非常少。可以说，关于单口喜剧的表演方法，即使是作为从业者，大家也都是在摸索阶段，所以本手册不敢说有什么权威性，它更像一个“靶子”，希望各位读者能够结合自己的实际经验，批评斧正。

对于本手册若有任何意见或建议，请联系作者石老板，电子邮箱：shijiefuwork@126.com.

目录

第一课 欢迎来到单口喜剧的世界	4
第二课 写好前提	7
第三课 写出更多的主题和前提	15
第四课 开始写包袱	23
第五课 表演准备	31
第六课 表演	34
第七课 演出回顾	38



第一课 欢迎来到单口喜剧的世界

一、单口喜剧是高度实践的艺术

单口喜剧，即“stand-up comedy”，发源于英国，发展于美国，是一个演员在台上表演幽默段子的现场喜剧表演形式。很多人把它叫做脱口秀，这也没什么错，但是脱口秀往往指的是电视访谈节目（talkshow），而非此处所说的一个人讲段子的形式，所以为了避免混淆，我们在本手册中仍用“单口喜剧”称呼“stand-up comedy”。

单口喜剧传入中国的时间不太长，但是在西方历史悠久，它是很多喜剧艺术的“母艺术”。

尽管在娱乐行业后来的发展方向各不相同，非常多的西方喜剧演员最早都是做单口喜剧出身的。这也许就是“脱口秀”这个词的意思在中国非常容易混淆的原因。我们把《每日秀》叫脱口秀，但那不是单口喜剧，《周六夜现场》《扣扣熊报告》《今夜秀》也叫脱口秀，但这些也不是单口喜剧。但这些节目的主持人恰好都是单口喜剧演员。不仅仅喜剧表演和电视节目主持人，很多编剧、导演在刚入行的时候做的也是单口喜剧。这也是为什么西方喜剧界认为单口喜剧是一门母艺术。甚至可以说，单口喜剧是喜剧相关行业从业人员的一项重要基本功。

——大山

这门艺术是高度实践的艺术，你的段子好不好有一个基本标准，就是观众笑不笑。所以好段子不是在家憋出来的，而是不断地在观众面前试出来的，观众笑了的段子就保留，不笑的就找原因然后修改。目前，在北京、上海、深圳、广州等城市都有供初学者试段子的“开放麦（open-mic）”演出，初学者可以自由报名。只有勇于尝试，多上开放麦，你的表演才能进步。

所以说，本手册只是一个基本的方法指导，你就算把它背下来也没有太大的用处，你需要的是按照书里所说的方法，不断地尝试。这就像是游泳一样，没有人是靠学理论学会的游泳。

TIP：一定要多上台讲！

单口喜剧鼓励初学者上台，不断实践，这个艺术的优点就是门槛特别低，能说话就能上台试试，通过几个月的训练，就可以拥有自己五六分钟的好段子，从而获得更多的表演机会。

二、单口喜剧是最具原创性的艺术

传统的喜剧表演形式如相声或小品，编剧和表演是分开的，表演者不见得一定得会创作。但单口喜剧不同，它要求演员自己写段子自己演。因此，单口喜剧具有高度的原创性，所以表演者的段子往往是基于自己真实经历的，如果你在生活中是个IT男，被父母逼婚，不喜欢吃辣的，你表演素材的来源也都会是这些内容。单口界有一句话：“如果你的段子能被别人偷走，它就不是个好段子。”你不是一个讲笑话的播报员，你在台上的表演状态不是：“今天我写了三个笑话，第一个笑话是…第二个笑话是…第三个笑话是…”而是：“大家好，我觉得现在的姑娘越来越不好追了，因为…我就是个活生生的例子…”让观众知道你作为一个演员，是个活生生的、跟大家都一样的人，说的话题都是跟所有人生活息息相关的。

反之，如果一个段子跟你自己没关系，跟观众也没关系，这种段子会非常像我们在微博上看到的网络段子。

例：生个女儿，未来的选择很多，可以当律政俏佳人，可以当白衣天使，还可以当家庭主妇，而生个男儿其选择就只有一个：当自强。

——银教授

这个段子你看到可能会笑，因为运用了“当”字做了个双关语的文字游戏。但是如果你在台上讲类似的段子，观众可能会想，我本来就能在微博上看到这种段子，我为什么要花时间来现场看你讲？我来现场不就是要看我在微博上看不到的东西吗？所以在单口的舞台上，千万不要只有谐音梗或文字游戏这种技巧，而没有表达。

故此，单口喜剧不同于别的喜剧形式的显著特点，就是你在台上一定要做你自己，你在台上所讲的一切都源于你最真实的态度和思考。你所要做的不是凭空捏造笑话，而是把你生活中的事情变成段子，你需要在不断的表演中找到自己的真实风格。

TIP：单口喜剧是表演自己的艺术，要找到属于你自己独有的声音。

因为单口喜剧的原创精神，如果被发现你讲的是别人的段子或者网络段子，那可能你很难有上台的机会了，所以要记住，在单口的舞台上一定不要抄袭，如果你抄袭别人的段子或者网上的段子，你将会成为别的演员非议的对象，演出组织者也很难邀请你来演出。

TIP：要原创，永远不要抄袭。

三、本手册的适用人群

本手册在《喜剧圣经》的基础上进行了大量的精简和总结，是更适用于初学者的入门教材。同时，也适用于喜剧编剧、演员、主持人等相关行业从业者。由于单口喜剧是编演结合的艺术，学习单口喜剧能让喜剧工作者看到一个笑话从创作到最终表演的全过程，加深对“笑”的机理的理解。

如果你不喜欢喜剧，只是觉得可以通过做单口喜剧成名、赚钱，或者只是想做一两次单口蹭个热点，这本手册可能不适合你，喜剧跟别的行业一样，需要反复的磨练，如果没有兴趣和激情支撑，你会发现你想要赚钱和成名的想法会被不断的失败消磨殆尽。

如果你只是单纯希望训练自己的胆量和当众讲话的能力，本手册也不太适用，你更适合参加演讲俱乐部，在那里没有人期待你讲的东西好笑。观看喜剧演出的观众，哪怕是来看开放麦的观众，也希望能够看到一个至少试图讲段子的演员，而不是纯粹讲述观点的演讲者。

此外，需要说明的是，本手册默认读者在舞台表演方面没有重大的不足，如严重怯场、声音太小、舞台动作严重不协调等，如果你确有这样的问题，可以去做一些针对性的提高，如上表演课、做剧本朗读、参加即兴戏剧工作坊等。

参考信息：每周三，在北京都会有免费的即兴工作坊，欢迎关注公众号：中美喜剧中心，获取具体信息。

本章小结

- 单口喜剧就是一个人上台讲自己原创段子的艺术，演员以自己真实的经历和观点为基础创作和表演段子，你在舞台上，仍然是你自己。

第二课 写好前提

一、准备工作

1. 确立正确的印象

首先想想你是不是真的搞清楚了什么叫单口喜剧，是否跟你想象中认为的单口喜剧是一回事。你可以在网上找找George Carlin, Jerry Seinfeld, Louis C.K., Dave Chappelle的演出。

练习：看看他们的演出，结合上节课的内容，说说单口喜剧有哪些特点。

由于中国和美国的文化背景不同，每个演员的风格也千差万别，如果看演出的时候觉得实在不理解这个人有什么可笑的，那么也不用死磕，换一个你觉得有趣的演员看，你认为有趣的演员往往是跟你最有共鸣的，你也可以从他身上学到更多的东西。

此外，北上广深都有各自的喜剧俱乐部，定期举办演出和开放麦，可以去现场看演出，虽然大家的水平都比较一般，但现场看演出的体验是看视频没有办法比的，你从中也可以学到很多东西。

2. 随时记录想法

你需要随时记录关于段子的创意和想法。大多数演员都在手机记录，建议你也这么做。要注意：1)当灵感闪现的时候马上记，大多数情况下你觉得“一会儿再记”时，过一会就想不起来了。2)不用精准地记录你所想的一切，记下关键语句，能看得懂就行。

真的要随时随地的记录，你永远不知道你什么时候会灵光乍现，很多好想法和好素材不是苦思冥想产生的，而是随时发现的。

Tip：无论何时何地，开启你的段子雷达。

另外我不建议你用录音功能，录音难以整理和检索，现在有很好的能够把语音直接转换成文字的输入法，你可以下载一个。

在你写段子时，你需要一个笔记本，虽然电脑写东西很方便，但正是由于太方便，你在电脑上很容易把你的想法全部打出来，这样速度较慢，段子也会显得很书面，而用笔记本时你只需把关键

词写出来，既有提示作用，又不会阻碍你的进一步发挥。

写段子之前，把你的笔记本用竖线分成宽度2:1的两栏，写段子用比较宽的一栏，如果在写的过程中有任何灵感，很快的用关键词记在另外一栏，然后继续往下写。当然这个方法不一定适合所有人，但是关键是，你一定要记下来。

3. 报名一个开放麦

之前简单说过，开放麦是单口喜剧的免费演出，无论初学者还是老演员都可以来报名讲段子，每个人5分钟左右的时间。开放麦一般在非周末的小酒吧里举行，演员提前向组织方报名。

开放麦的目的有两个，第一是提高自己的表演能力，第二是在你写了新的段子之后，需要在这种非正式的演出中尝试，给台下的观众说这些段子，看看大家的反应，如果大家反应一般，你就需要继续修改自己的作品。

无论国外国内，开放麦演出都是单口喜剧演员的必经之路，包括我在内的几乎所有演员都必须每周数次地参加开放麦，才能保持现有水平和创作新的段子。

参考资料：纪录片《Comedian》中，美国喜剧演员Jerry Seinfeld在自己已经在美国家喻户晓之后仍然通过开放麦的演出精进自己的表演。

TIP：无论你多有名，想要继续进步，一定要来演开放麦。

在你学习怎么写段子之前，请先报名一个一周后的开放麦演出，一定要确定下来。人都是有惰性的，如果没有一个演出在前面逼着你，你是永远开始不了写段子。大家都经历过在工作截止日期之前突然变得很高效的经历吧，就是这个意思。

二、段子构成

接下来我们开始讲段子的创作，在此之前，简单了解一下段子的构成。

一个段子由两部分组成：

段子 = 铺垫（不好笑的部分） + 包袱（好笑的部分）

这两部分很好区分，一个段子让你笑的部分就是包袱，也叫做“梗”，包袱之前的准备就是铺垫。

人之所以会笑，因为之前假设的紧急情况消失了，是一种情绪释放。比如别人挠你痒痒你会笑，是因为远古人的皮肤瘙痒可能是因为毒虫爬到了身上，你需要变得警觉，这种警觉被写入了基因。当别人挠你痒痒时，你仍以为是毒虫，但随后发现只是朋友逗你，不是真的危险，警觉解除，你放松了下来，就会笑。

所以说白了你笑是因为现在发生的事和你之前预判的不一样，这种差别让你的紧张情绪得以释放，我们把这种机理叫做“预期违背”，任何一个段子都是一种预期违背。卓别林走路的时候两只脚外八字，你也会觉得可笑。虽然他什么也没有说，但这也是一种预期违背——因为他走路（现在发生的情况）和一般人走路（你之前预判的）不一样，如果一个外星人，从来没有见过人类，他看到卓别林走路就不会觉得可笑，因为他对人如何走路根本没有预判。

这样一看，让你笑的包袱的部分其实就是违背预期的那部分：

段子 =

铺垫（不好笑的部分，你预期的部分） +

包袱（好笑的部分，你没想到的部分）

用一个经典笑话作为例子：

例：电影刚开始，一个老头俯身在自己的座位下东摸西找。邻座的问：“你在干吗？”老头：“找口香糖。”邻座的：“你不能散场后再找吗？还让不让人看电影了。”老头：“那不行，上面粘着我的金牙。”

你预期的部分：老头的糖掉在地上了，还要继续找，找到也不能吃了，所以老头是个吝啬的人。

你没想到的部分：老头的金牙粘在上边了，他必须找。

搞清楚了这点，写段子可以拆解成两个基本步骤，写铺垫和写包袱。

例：酒店里的肥皂都特别小，有时候洗澡时我会假装肥皂是正常的，只是我的肌肉特别大。

——Jerry Seinfeld

你预期的部分：酒店里的小肥皂。

你没想到的部分：不是肥皂小，是肌肉大。

这两部分哪个部分要花更多的时间去写呢，很多人认为是包袱部分，因为写出了包袱才让人感觉是在写笑话，但有句话叫“巧妇难为无米之炊”，没有真实的、具体的素材作为铺垫，包袱就像是空中楼阁，硬写下去很容易落入网络段子的俗套，显得非常的不真实。此外，如果铺垫引不起观众的兴趣，观众是很难继续往下听的，观众在你上台以后，会非常快地对你做出判断。所以说：

TIP：初学时，要在写铺垫上花更多的时间，先别想马上写包袱。

当你有了很多的素材时候，你上台会更加言之有物，而不是为了说段子而说段子，变成一个网络笑话播报员。

那么铺垫是什么，铺垫是段子的准备，一般而言分为三个部分。

铺垫 = 主题 (topic) + 态度 (attitude) + 前提 (premise)

主题就是你现在讲的这个段子的大话题，如工作、交通、地域、感情、父母等。

前提是指一个主题里面的具体观点。你之后的段子都是围绕这个前提展开的。有时候我们把前提也叫观点，中心思想。

态度是你在这个铺垫当中所表现的情绪。

举例说明，以下是一些段子的铺垫（包袱并没有写出）：

例：“北京的交通太差了，每天都堵车，烦死了…”

其中：

主题：北京的交通

前提：北京的交通特别差（之后的段子肯定是围绕这个前提展开）

态度：烦躁（表现出来的情绪）

例：“我发现很多男生很讨厌，他们想跟你分手的时候，自己不主动提，而是通过突然对你很冷淡的方法，让你提出分手…”

其中：

主题：男女关系

前提：男生自己想分手时会通过表现冷淡的方式让你提分手（之后的段子肯定是围绕这个前提展开）

态度：厌恶（表现出来的情绪）

铺垫中的态度可能不会直接被表演者说出来，但一定是会有。比如说：

例：“上大学的时候没有人逼我谈恋爱，一工作所有人都开始逼婚了”。

大家通过上下文，语境也可以判断出，演员此刻的态度，肯定是烦躁或者无奈。

练习：找到以下段子铺垫中的主题、前提和态度。

1. 男生坐飞机的时候都期待旁边坐一个漂亮姑娘，但真的坐了一个又能怎样，你又没胆子搭讪。
2. 小时候学大人说话觉得是一件很酷的事情，现在很多大人学小孩说话又觉得自己很潮，这个世界到底是怎么了？
3. 现在这些个网剧的编剧都没长脑子吗，台词写的也太脑残了吧！
4. 有些人就是喜欢装逼，能好好地说话他非要给你说术语，明明知道你听不懂。
5. 怎么还会有那么多人炒股呢？你们不知道你们在行家眼里就是案板上的肉吗？

答案：

1. 主题：两性关系；态度：困难；前提：男生希望身边有漂亮女生，但却不敢搭讪。
2. 主题：社会现象；态度：奇怪；前提：做与自己年龄不符的事情总是一种流行。
3. 主题：娱乐；态度：愚蠢；前提：网剧编剧非常脑残。
4. 主题：性格；态度：愚蠢；前提：装腔作势的人喜欢说术语。
5. 主题：股票；态度：愚蠢；前提：普通股民不知道自己是待宰羔羊。

三、动笔写前提

在之后的章节中我们再来说怎样选出好主题，现在我们先给定一个主题：打车。看看怎样从这个主题中挖掘出更多的前提。而引导你找出前提的方法，就是段子中的态度。态度很重要，它能给段子注入活力，对待同一个主题，不同的态度会有不同的思考方向。请记住：

TIP：所有的段子都要有态度。

没有态度的表达是讲课，是说明文，而不是段子。怎样通过主题和态度找到前提？一个常用的方法是，选取一个主题，然后用四个不同的态度（困难的，奇怪的，害怕的，愚蠢的）问自己关于这个主题的感受。然后回答这些问题。这些答案就是你的前提。

铺垫 =

问题：主题 + 态度

和

答案：前提

比如说，关于某个给定主题，问自己下面四个问题：

关于打车，

让我感到困难的是什么？

让我感到奇怪的是什么？

让我感到害怕的是什么？

让我感到愚蠢的是什么？

然后来回答这些问题：

关于打车，让我感到困难的是什么？

- 赶上堵车，原来十五分钟的路会走半个小时。
- 在北京打车非常贵。
- 滴滴上叫车，有时候下大雨叫车的时候，加价两倍多，比出租车还贵。
- 司机接单的时候直线距离很近，但是要来接你得盘一大圈。
- 拼车的时候，车上有好几拨人，感觉像坐公交一样。
- 如果打车时跟司机想去的方向不一样，司机就会抱怨。
- 在滴滴上叫的车离自己特别远。

关于打车，让我感到奇怪的是什么？

- 明明很多车是空车，可是你招手它就是不停。
- 网约车明明是缓解交通压力的，为什么交通部门总是不支持？
- 有些司机特别爱发表时政见解，但对每个乘客他都讲一遍同样的词，不腻么？

关于打车，让我感到害怕的是什么？

- 有些车里的味道特别大，司机还在抽烟。
- 有些司机开起车来飞快，跟不要命似的，总觉得是他在赶时间。

- 车和行人多的地方坐车提心吊胆，害怕出车祸。
- 司机一直在骂路人、骂别的司机，还问你他们是不是傻X，你只好含糊其辞。
- 司机边看手机边开车，还有的在打字。

关于打车，让我感到愚蠢的是什么？

- 有些司机连一些最基本的路都不认识。
- 有些司机看到你系安全带，觉得你这样是不相信他的车技。
- 有些司机为了不让副座不系安全带的时候发出声音，在本来插安全带的槽里放了个铁片，你想系安全带的时候特别不方便。

- 因为不认路所以开着导航，但是导航的信号不稳定。
- 拼车的时候，我和司机都希望被拼上的乘客是美女，发现不是的时候我们俩都叹了口气。
- 有些司机自己明明知道路，一定要不厌其烦地跟你探讨怎么走。
- 网约车司机跟你沟通的时候，总是慢半拍。
- 语音导航系统总是说一些奇怪的话。
- 司机有时候会跟导航吵架。

例：我可以看见出租车司机确实是有个执照，但是我真不知道怎样能获得那个执照...是不是只要有张脸就够了。

——Jerry Seinfeld

写前提时，请注意以下问题：

- 一定写出真情实感，自己真的是这么想的才这么写，不要人云亦云。
- 你注意到了这四个态度都是负面的，一定要选取负面的态度作为段子。还记得人发笑是为了缓解紧张感吗？负面情绪才能引发紧张感，也才能之后通过包袱来缓解紧张。如果表达正面情绪，说“今天男朋友给我买了一大束花，我特别开心。”演员是很开心，可惜观众不开心，因为没人给他们送花。
- 段子的态度当然不止“困难的，奇怪的，害怕的，愚蠢的”这四种，但这四种实践证明是比较好写的，大家可以从它们入手。当你熟练了以后，当然可以选择别的词。
- 可能有些态度比较好写，比如在打车这一话题里，“困难的”就比“害怕的”好写，没有关系，这四个词只是给你了一些提示，没有必要全都用上。同样的，如果觉得某个词更好写，可以多写一些，如果觉得某个前提既让你感到困难，又让你感到愚蠢，你也没有必要纠结到底怎么归类，记住，这四个态度词的作用只是给你引导。具体到某一个素材时，每个人的态度是不同的，不同的态度都可以进行发展。
- 一定要多写，尽量每天都拿出一个话题来写一写，这个阶段你要锻炼自己短时间内回忆和脑力风暴的能力，数量远远比质量更重要。也千万不要有“哎呀这个感觉挺无聊的好像写不出段子

来”之类的想法，你自己现在还无法知道段子会不会好笑。

- 虽然要从你的生活里发掘素材，但是你的前提里不要出现“我、我们，我的”这样的字眼，因为如果在前提阶段太强调跟自己有关的独特信息，而忽略了观众的共鸣，观众很难有兴趣继续听下去。

练习：选择“手机”作为主题，按照这个模式写出一些前提，一共写20条。记住，现在只写前提，不去想写出来的东西搞不搞笑

本课小结

- 在正式开始之前，确保你已经真的知道什么是单口喜剧（不是脱口秀节目、演讲或主持），拥有一个笔记本和随时记录想法的设备，并且报名了一个一周后的开放麦。
- 段子分为铺垫和包袱，铺垫是理性的准备过程，包袱是戏剧化的想象空间。对于初学者，写好铺垫更加重要。
- 铺垫由主题、态度和前提组成，通过问问自己对于特定主题的态度，可以指导自己写出更多更具体的前提，常见的用于写作的四个态度词有困难、害怕、愚蠢和奇怪。

第三课 写出更多的主题和前提

一、写出原创主题

1. 你的生活就是个笑话

我有时候会听到新演员说，我不知道怎么去找素材，我的生活好像很无聊。你的生活或许无聊，但不代表你的段子会无聊。

段子和你生活中的趣闻不一样，你觉得你在生活中有趣的事往往只适合聚会时说给朋友听，放在台上讲往往冷场，因为生活中有趣那些事儿，是需要加工的素材。所以并不需要你的生活“好玩”，你写的段子才好玩。喜剧演员需要的是在看似无聊、甚至无聊的日常生活中挖掘出好的主题，然后把它们变成段子。

参考资料：

1. 电影《头条笑声》（《Punchline》）中，一个单口喜剧爱好者询问一名专业喜剧演员（Tom Hanks 扮演）：

“你让我写关于我生活的段子？我的生活要是不好笑怎么办？”

“亲爱的，所有人的生活都很好笑，我们在上帝眼中就是一群卡通小人儿。”

参考资料：

2. 生活中的种种困难，甚至痛苦的经历，或许也是非常好的喜剧素材。美国最知名的单口喜剧演员 Ellen DeGeneres（《艾伦秀》中的艾伦）有一次在回家路上看到了一起车祸，当时她并没有意识到发生惨剧的正是自己的女友。发现真相后的她悲痛万分，在回到自己的住所——一个爬满跳蚤的地下室时，她不明白上天为何如此安排：“为什么和我在一起生活的年仅23岁的姑娘突然会离世，而跳蚤却到处都是？”她想：“如果我能给上帝打电话，我一定要问问他这究竟是因为什么？”她将这通与上帝的虚拟谈话写了下来，七年以后，她将这些素材组成的段子在美国最有名的节目 Johnny Carson 的《今夜秀》上表演了出来，也成为了她最著名的段子。

整个故事请参考：http://www.huffingtonpost.com/entry/ellen-degeneres-ex-girlfriend-death_us_562a9a07e4b0443bb5640afc

Ellen DeGeneres 的表演视频：https://www.youtube.com/watch?v=YIAAl3j_vsY

本章告诉大家怎样找到属于自己的主题和前提。记住，我们仍在在探讨“铺垫”的部分，不要考虑搞笑的问题。

2. 细化你的主题

有句话说“魔鬼藏在细节里”，你在台上说的主题越具体，就越有可能打动观众。“交通”是个大话题，“地铁”是更具体的话题，“地铁安检”是个更小的主题，“高峰时期的地铁安检”是更小的话题。当你提到“交通”时，你脑子里想到的是抽象的，一般的概念，当你想到“高峰时期的地铁安检”时，你脑子里想到的是特别具体的景象：汗津津、吵闹、臭味、着急...

在你细化主题的时候，脑子里要能浮现一些非常有画面感的景象，这些是你最鲜活的记忆，抓住它们。

例：

1. 地铁安检排队的时候，有的人明明排在你的后面，但是过安检的时候一定要把包扔在你的包前面，这有什么用呢？

——石老板

2. 有没有经历过在别人家上厕所，上完以后冲水，水位突然上来了？

——Jerry Seinfeld

练习：找寻你的童年记忆。

放空你的思绪，花15分钟时间写关于童年的段子，用一些关键词写出关于你童年的一些问题、重要经历等。注意，要写的快，不要考虑语法错误什么的，不用想是否搞笑，避免使用“我、我的”这样的词。例如：做错事被妈妈打 / 喜欢打游戏机 / 爸妈离婚 / 考完试的试卷不敢让家长签字 / 搬家 / 第一次吃麦当劳 / 偷偷爬起床来看《圣斗士星矢》

下面你开始写关于童年的主题。

3. 从主题到能够引发共鸣的主题

之前我们提到，前提里尽量不要包含“我、我的”这样的词，这是因为往往你的太个人的经历是无法引发观众共鸣的，你的主题需要能够与观众相关，否则观众很难有兴趣听。

反例：我发现我每次梦见高山，第二天都会交好运，结果我有一天梦见了平原，就不敢出门了。

这种事情只有你觉得有意思，观众觉得这跟他的生活毫无关系，这只是你个人的一段奇妙经历，除非你是名人，否则大家会听不进去的。

我们之前讲了要细化你的主题，这就需要主题与个人经历高度相关，但是同时又要求说不能包含“我、我的”，说不能太过个人化，这是不是很矛盾？试比较以下两个主题：

1. 我的舅舅被狗撵过。

2. 我的舅舅爱喝酒。

两句铺垫都谈论了亲戚的特殊问题，都是自己的亲身经历。但明显第二个更能引发共鸣，因为喝酒是个更普遍的现象。但第二个仍然不够能引发共鸣，因为“爱喝酒的舅舅”可能仍然很少见，所以我们可以对第二个主题进行进一步改写，比如改为“身边爱喝酒的人”。总而言之，主题的选择要求你在你的个人经历和观众联系中找到一个最大公约数。

例：单口演员宋万博之前的工作是游戏研发，当他讲关于自己工作的段子时选择了一个大家都会有共鸣的主题，即网络游戏中的敏感词屏蔽。

游戏里面有一个屏蔽用的字库，你发一些色情、政治，特别是脏话，都会给你屏蔽，但是我玩了一个游戏屏蔽系统做的特别好，别的游戏“我操你妈”打出来是两个星号，这个游戏“我操你妈”打出来是两个字，“你好”。

——宋万博

我发现前提没有共鸣的是新演员爱犯的毛病，这可能是因为平时在生活中不常遇到需要跟陌生人沟通的情况。跟熟人社交时，聊天内容已经有彼此的了解作为基础，所以讲话时往往并不需要刻意地制造共鸣，但是陌生人之间的社交并不如此，跟陌生人聊天时最重要的就是创造两个人都能够参与的话题。新演员上台其实和跟陌生人社交是一样的，要想迅速打开聊天局面，就得找到有共鸣的话题，这也是为什么我们第一次见面总是会聊天气的原因。

有时候你自己觉得有共鸣的段子并不如此。我有一个关于“海尔兄弟”的段子，全国演了很多地方，都没有问题，但有一次我去东莞演出，台下的观众完全没有反应，后来我才知道，他们从来没有看过这个动画片，他们小时候看的是TVB，不是央视。

练习：指出下列话题是否能够引发观众的共鸣？能引发多少？可以问问你身边的朋友，以下的话题他有没有共鸣。

1. 朋友圈发的代购广告。
2. 在菜市场和小贩砍价。
3. 人工智能将会代替人的工作。
4. 行业大牛跟人聊天的时候颐指气使的行为。
5. 建筑工人从事着十分危险的工作。
6. 女朋友聊天的时候喜欢说“呵呵”。
7. 你的名字。

练习：细化“交通”这个主题，写出十个新的主题。

二、写出更多的前提

1. 好前提是什么样的

现在你应该有一些比较具体的主题了，如果没有，别往下看了，回去把上面的练习做了再继续。通过主题和态度，我们可以继续写前提，还记得吗，前提是通过“主题 + 态度”的问题问出来的。

铺垫 =
问题：主题 + 态度
和
答案：前提

在继续写前提之前，我们来看看什么样的前提称之为好的前提。

— 好的前提是一个原创的观察

我们生活在同一个环境中，有很多事情是大家都经历过，但是被大家忽视了。好的喜剧演员会从普通的生活中找到独特的视角，从中发掘喜剧素材。

例：你们有没有发现，两个人用微信聊天的时候，谁发出最后一条信息，这个人在两者关系里面地位比较低。

——石老板

我在台上演这个段子的时候经常发现有观众在台下会心地微笑，这证明我说出了他们也经历过的事情。

我曾在微博上发过这样一句话：

例：两个朋友兴高采烈地给对方推荐了一部电影，然后回家以后激动地打开电脑把自己推荐给别人的电影又看了一遍。

——石老板

我的微博粉丝只有几千人，但这条微博被转发了近两万次，很多人转发后还@了他的朋友，“你看咱们就是这样的人！”转发这么多的原因就是个人行为是很多人都会有共鸣的小细节。

— 好的前提应该能够准确回答：关于〔主题〕，让我感到困难的 / 奇怪的 / 害怕的 / 愚蠢的是什么

例：「关于超市，让我感到困难的是什么？」整个超市的设计就是为了摧毁你在超市以外的一切生活。

——Jerry Seinfeld

很多初学者的段子让人感到前提很不清晰，需要让观众猜你要表达什么，这时观众就很难专心听你的段子了。因此大家一定要通过问自己问题的方式，把前提提取出来，然后在段子的开头表达出来。

例：我前两天去了一个超市，那个超市的服务员服务态度特别不好，我当时过去买啤酒，因为我们要看是世界杯，家里没有酒了，我们老同学聚在一起挺不容易的，其中两个出国了，好几年没见了，我们上学的时候关系特别铁，经常一起踢球，我不踢，我是守门员，也是队长，所以我通常帮助大家处理很多事情。本来一个朋友说带酒，结果一着急忘了，他从小就不靠谱，这个任务就不该交给他，最后还得我这个队长来，然后……

——新人演员

这个段子说了半天，不知道想表达什么？相信你看的时候也一头雾水，如果一个人在舞台上说了半天没有重点，观众很快会失去兴趣。所以当你写段子的时候，不断地问自己：我到底想表达什么？我现在这句话所涉及的前提清不清晰，这句话是不是真的在支持这个前提？

— 差前提只跟你有关，跟别人无关

如之前所说，如果你在前提里大量运用了“我、我的”这样的词，那很可能这个前提只跟你有关，跟观众无法产生共鸣。

— 差前提是在描述一件事（讲故事），而不是赋予其一个观察。

TIP：作为初学者，千万不要在台上讲故事。

我无数次地听到初学者在台上讲他自己亲身经历或者生编出来的故事，说实话每次听十秒钟以后，我就特别想用一些尖锐的东西戳自己，你觉得有趣的故事，如果没有观点和洞察，真的没有人听。

故事是按照时间顺序行进的，往往还没有等到你说到关键点观众就没有耐性了。无数初学者的段子是这样开场的：

例：我今天出门的时候有点晚了，然后我就想我约个车吧，结果车来的路上堵了好久，然后我就下楼想找辆共享单车，结果连找了三辆都是坏车，没办法我只好去挤地铁，地铁上居然要安检，我真不知道能检查出来什么。

我们似乎能够理解演员为什么要这样讲段子，他今天过得很倒霉，也很有负面情绪，他认为这些事值得表达，所以就按照时间顺序把他倒霉的真实经历讲出来。但是绝大多数单口喜剧段子都是议论文，不是记叙文。观众不关心这些事情发生的先后顺序，观众只想知道你到底要表达什么。在台上讲故事时，观众往往会产生“然后呢？”“就完啦？”的感觉，因为讲到最后观众仍然不知道你的中心思想是什么。同样的内容，如果从中提取出一个观察，就会更容易吸引观众听下去。

例：当一个上班族很苦，如果你出门晚了，就会发现所有的交通工具都在跟你作对。出租车根本打不到，就算你愿意花钱约到个专车，这个专车还没接到你就已经堵死了。然后共享单车也不靠谱，每次我就像个傻子一样在路上开车锁，经常开三辆坏三辆。所以还是地铁靠谱，至少不会堵车…当然，你之前还得等着过安检，我真不知道能检查出什么。

这里面的前提是“起晚了以后乘坐不同交通工具都很痛苦”，之前段子里按照时间顺序发生的事件变成了一个个例证在支持这个前提。

针对段子中的每一句话，你都应该问自己，我这句话的前提是什么，这句话是不是在围绕我的前提展开的讨论，如果不是，就应该删掉。

另外，如果非要讲故事的话，也建议整理出自己的观点再讲，故事需要的比较熟练的技巧，建议新人先打好基础再尝试讲故事。

2. 写出更多的原创前提

写前提是一个需要每天都做的事情。每天在你精神最好的时候，写十条前提，前提越多，之后越有可能写出更多的段子。

练习：每天早上在下床前写十条前提，可以是之前提到的关于“交通”、“童年”等你写过的主题。

很多演员不知道该写点什么，其实是因为平时不注意积累，写段子时对着一张白纸毫无头绪。如果你在平时有任何的灵感都记录下来（还记得第二章说过如何随时记录灵感），当你不知道写什么的时候就可以把素材拿出来进行整理和发散。很多人认为写段子是靠灵感的，但实际上对于专业演员来说，写段子是个技术活，重在平时的积累而不是灵光乍现。

练习：当你进入一个场景时，留心观察和记录你看到的一些能够引发你负面情绪的事情。如，当你进

入一个餐厅，你可以开始留意：服务员之间在交流什么，旁边的客人在讨论什么，餐厅的气味和背景音乐，菜肴味道等等，迅速记录下来让你有情绪波动的事情，比如，当你看到服务员拿来一本厚厚的菜单，里面还夹着四五个“当季新品”的单页，你可能想，“真的有必要搞得这么浮夸吗？”把这种想法迅速记录下来。记录的多了，你就会拥有一系列跟“餐厅”有关的前提。

3. 筛选你的前提

当你写了很多前提之后，在写包袱之前，对你的前提按照我们之前所说的一些标准进行筛选：

1. 是否足够具体和清楚。
2. 是否足够有原创性的。
3. 是否有态度。
4. 是否能够引起别人的共鸣。
5. 是否包含“我、我的”。

对于前两种情况，如果答案是否定的，你可以通过不断追问自己的方式来细化，如果身边还有一个喜剧演员，可以让他来帮助你提问。追问的方式是问：这一点究竟让你感到困难的 / 奇怪的 / 害怕的 / 愚蠢的地方是什么？

例：

初始前提：北京交通让我感到困难，因为北京交通很堵。

存在的问题：不够具体。

追问：交通堵跟你有什么关系？你觉得困难的点到底是什么。

回答：就是比如我用滴滴叫车就特别耽误时间。

追问：怎么耽误时间了？

回答：我叫一辆车，光它到我的位置就得花十分钟时间。

追问：那你为什么觉得花十分钟时间让你感到很困难。

回答：因为我在路上等着车很着急，我就只能在家的时候先把车叫好，然后穿鞋穿好衣服，走下楼，车才能到。但有时候又特别巧，我刚叫完车就到了，司机开始打电话催我，我就得特别匆忙地赶紧出门。

追问：所以你说的这个情况其实是说由于堵车，有时候你很难掌握你叫的车什么时候能到。

回答：对。

在经历了一系列的追问后，形成的前提是：叫网约车有时候很讨厌，就是你不知道叫完了以后它什么时候能来，没法计算提前量。

通过不断的追问，你可以进一步细化你的前提，也很有可能发掘出更多的前提。

练习：筛选一下你写的关于交通和童年的前提，并用追问的方式进行细化。

关于第4点，你需要问问身边的朋友，看看他们有没有类似的观点和经历。如果你在台上说：“我觉得共享单车真是太愚蠢了”，但是台下的观众都不认同你的观点，你之后就很难逗笑他们了。

本课小结

- 找好主题和写好前提远远比写好包袱要重要得多。你需要不断地挖掘一个大的主题，直到能够找到自己非常有场景感的主题。在具备丰富细节的同时又不失与观众的关联性。
- 利用四种基本的态度词，通过主题发现前提，通过不断追问的方式让前提进一步细化，找到能够打动观众的点，也激发自己的发散思维，扩展出更多的前提。
- 重要的是每天练习，不断地写出更多的前提，这将为你最终写出段子提供充足的弹药。

第四课 开始写包袱

一、包袱就是观众没想到的部分

我们刚开始讲过，段子的基本原理是“预期违背”，铺垫是观众能想到的部分，包袱是观众想不到的部分，让观众感到意料之外，他就会觉得好笑。

在这个基础上的包袱就是要把前提中的观点进行生动的展示和再加工，这个部分是创作出来的，我们可以大胆地加入戏剧化的表演、夸张、倒错逻辑、断章取义，使得这一部分源于生活而高于生活，既然“高于”了生活，那么自然会超出观众的预期，喜剧效果也就体现出来了。下面我们讲述两种最常见的包袱的创作方法：呈现和混合。

二、包袱形式之：呈现

1. 概念

基本的包袱形式称之为“呈现”。

段子 = 铺垫（不好笑的部分） + 包袱（好笑的部分）

包袱结构I：包袱 = 呈现

呈现（act-out）是指通过举例、直接表演、模仿等方式来把前提表达出来。呈现的情绪应该与前提相同，而不是继续发展。

呈现中所说的内容往往是带有夸张的。

例1：有一种人打电话的时候为了表示客套，废话特别多，一接电话“喂，诶诶，是张总吗，喂，你好，对，是我，行，没问题，好的，那就这样，好，诶好诶好诶好…”那边都挂了五分钟了。

——石老板

其中：

前提：很多人打电话为了表达客套，废话很多。

呈现：模仿这种人。

在你说前提时，你是叙述者。在呈现过程中，你把观众带到了你的场景里。

例2：有的东北人，喝多了以后说话特别绝对。这个事但凡他知道一点，他都敢把这个写进宪法：“老弟，我跟你说话，就你说的…情况，根本不好使！但是提我，好使！”

——周奇墨

前提：东北人喝多了以后说话很绝对。

呈现：模仿这种人。

模仿也是呈现的一种形式。

例：都说在东北没有一顿烧烤不能解决的事，这说明其实东北也没什么大事儿，真有大事儿，谁会请人吃烧烤？“王局长，小孩上学的事就拜托你啦，事成之后，请你吃大腰子！”

——Rock

呈现是一种直接的展示，当你在呈现里提到某个人的时候，一定要直接把他表演出来，而不是转述。

例：试比较：

1. 北京的哥有时候特别牛，你打一辆车，你还没说你去哪呢，他先告诉你他要去哪，有一次我打车，我告诉师傅说我想去哪，还没说完呢就被他打断了，然后他告诉我他要往北走。
2. 北京的哥有时候特别牛，你打一辆车，你还没说你去哪呢，他先告诉你他要去哪，“您好，师傅，我想去…”（被打断）“我往北走！”

——石老板

记住，我们是在演段子，不是念段子，能表演的地方都应该表演出来。我们在演出时经常面临分饰两个角色的情况，在说铺垫时，你是面对观众说话的，当扮演两个角色时，你是跟虚拟的角色对话。

但不是之前说过，不要使用“我、我的”这样的词吗？”

这是对于前提而言的，因为前提是普遍化的观点，需要每个人都可以产生共鸣，但是一旦观众接受了你的观点，你就可以用鲜活的例子支持你的观点，这时就可以说关于你的亲身经历了。故此，呈现是一个用具体的人和事展现前提的过程。

例：有些环保宣传实在是太危言耸听了，我上次看了一个环保宣传视频，一开始有个人就义正辞严地说：“当你花三分钟时间看完这段视频，全世界又有50个人死于饥饿…那我他妈就别看这个视频了吧。

——石老板

练习：故事表演。用非常夸张的方式，像幼儿园小朋友一样讲一个故事。讲故事的时候运用呈现的原理。对于在表演和分饰角色上困难比较大的演员，应该多用这种方法表演。

注意：

- 故事角色说话的时候不要转述，而是要扮演这个人，想想这个人的表情、动作和说话方式是什么样的，尝试进行模仿。
- 故事中出现的场景和角色动作记得表演出来。
- 可以表演得浮夸一点，这个练习的目的是让你记住该表演的时候应该转换到表演状态。

例：（愚公移山的故事）从前，愚公一家的面前有太行、王屋两座高山，每天他们都要翻过两座山。

愚公（气喘吁吁）：哎呀，每天都要爬这座山，真是太累了！我要把它们挖掉！

于是，愚公号召家里人开会：

愚公：各位啊！我今天做了一个重大决定

.....

你可以用的故事：夸父追日 / 灰姑娘 / 白雪公主 / 曹冲称象 / 凿壁偷光，或者你能想到的别的任何故事都可以。

2. 加入呈现

加入呈现最基本的方式就是把你在铺垫里提到的人，在做的事情表演出来，把能够支持你前提的例子表现出来。我说的是真的表演，在自己的屋子里把铺垫大声地说出来，然后开始表演。你的呈现部分一定不是在纸笔上完成的，而是真的演出来的。

TIP：不要琢磨怎么搞笑，直接开始搞笑。

举例来说，假设你现在的 premise 是：妈妈每次打电话的时候总是很絮叨。

在你表演之前，放下你手中的纸笔或电脑，站起身来，用手机开始录音。放松情绪，脑子里面不要想着如何能有笑点，也不要幻想底下有观众看着你。完全置身于前提设置的情景之中，把自己的情绪调整到和前提里的态度一致（在这个例子中，是“很烦”），然后开始模仿和妈妈的对话，分饰妈妈和自己。记住，是扮演妈妈，而不是转述妈妈所说的话。就好像你真的在打电话一样。

在过程中，不用想自己说的是否无聊或犯傻，是否颠三倒四或重复了之前的内容。不断地说，说的过程中你的思路会越来越清楚，表达会越来越精炼，也会产生出新的想法（有可能会变成新的前提）。

之后，听录音，把觉得有趣的部分听写下来，形成文字。写的时候注意把重复或者不知所谓的话去掉。

例：前提，妈妈每次打电话的时候总是很絮叨。

大声说出来的表演（不是最终的段子）：我妈跟我说话的时候总是很絮叨，反正她就几个主要的话题，“儿子你最近对象的事情怎么样了呀，自己的终身大事你自己得操心啊，上次给你介绍的那个女孩你联系了吗？男孩要主动联系，要主动一点，我觉得她和你挺合适的，她家里也是咱们广东人…”要么就跟我谈买房的事情：“儿子你真的不考虑买房吗？现在我看北京出了新的政策，你这种情况连续缴纳五年社保好像是应该可以买房了吧？要不家里就给你买一套…”“儿子啊，你不买辆车吗？你怎么还不学去学车啊，你赶快去学车吧，学了车就可以买辆车吧，现代人大家都得会开车啊。”反正就这几个问题来来回回说，每次都是这样，然后来回好几年都一直这样说问题，我都没办法回答她。我自己的答案都不知道说了多少遍，我给她说：“我的事情不用你操心，我买房的事情也买不了，因为我现在没有北京户口，然后买车还需要摇号啊，我也不觉得在北京开车什么必要…”

我个人的习惯是在家里或者是在街上边来回走路，边表演，往往越演情绪越足，越能讲出有意思的东西。

相信我，真的去表演，而不是用脑子想着去“表演”，当你把你的“幻想表演状态”记录成文字时，这时的文字很容易变得书面化，从而让你的段子显得很呆板。而且，你打字的速度永远跟不上你嘴的速度，它会拖慢你的思考，浇灭你迸发出来的灵感。

回顾一下我们在“打车”这个主题下写的前提，我们尝试加入一些呈现。

	前提	呈现
打车让我感到...		
困难的是：	－如果打车时跟司机想去的方向不太顺，司机就会抱怨。	“你怎么不去对面打车啊。您这方向反了知道吗！”“方向反了？我做的是公交车吗？”
奇怪的是：	－为什么滴滴要给自己最慢的一种车起名字叫快车？	怎么给老家的父母解释自己的职业呢？“爸、妈，我找到工作了，嘿，我在北京开快车。”
害怕的是：	－有些司机开起车来飞快，跟不要命的，总觉得是他在赶时间。	“师傅你慢点，师傅没事我不着急，师傅，真的师傅，没事，师傅…师傅真的我有点恶心了，师傅…师傅你停车吧，停车吧师傅，师傅停车！”
愚蠢的是：	－司机连一些最基本的路都不认识	“师傅，您好，我去建国门”“建国门…建国门…”“就是东二环”“东二环…东二环…”“您就一直往东开就行了。”“往东开…往东开…”
	－有些司机看到你系安全带，觉得你这样是不相信他的车技。	司机看到我系了安全带，鄙夷的看了我一眼，那意思“小样，觉得我技术不好吧？你看我怎么给你玩飘移。”
	－有些司机为了不让副座不系安全带的时候发出声音，在本来查安全带的槽里放了个铁片，你想系安全带的时候特别不方便。	－我问司机“司机师傅，这安全带用系吗？”司机说：“不用，没事，我插着个铁片呢，不用系。” －我把铁片拿出来，就听车发出“滴、滴”的声音，司机说，“你不用拔，没事，插着就行。”
	－因为不认路所以开着导航，但是导航的信号不稳定。	导航说：“请注意，前方五百米…GPS信号弱，请小心驾驶…”
	－有些司机自己明明知道路，一定要不厌其烦地跟你探讨怎么走。	“您去哪啊？”“去安定门”。“那咱们是走二环还是平安大街？”“我都行啊，我听您的。”“那咱们走平安大街吧。”“行。”“平安大街就是有点堵。”那还是走二环吧。”“行，听你的。”
	－网约车司机跟你沟通的时候，总是慢半拍。	“师傅，我到了，您停一下吧，您停一下吧，就这，就这，就这，就这！就这！！！”
	－语音导航系统总是说一些奇怪的话。	林志玲的语音导航一到晚上就会说“这么晚了，你要带我去哪里啊？”…明明是你带我去好嘛？ “后排系好安全带，你这哥们有点帅。”变帅原来这么容易吗。

	- 司机有时候会跟导航吵架。	司机对导航说，“左拐？这怎么能左拐，这导航不是胡说吗！这左拐都去哪了这左拐，能左拐吗！”
--	----------------	--

要注意并不是所有的前提都能加入呈现，加入呈现后的段子也并不一定会好笑，但是你积累的越多，就越可能会写出好作品。

练习：利用上面的方法，在自己之前写的关于“交通”和“童年”的前提之后，加入呈现。

三、包袱形式之：混合

1. 概念

混合是在加入呈现的基础上，进一步加入的内容。

包袱结构II：包袱 = 呈现 + 混合 + 再次呈现

“混合”是喜剧中非常常见的手段。它的原理就是把两种本身不相关，甚至对立的东西联系起来，产生一种错位的喜感，很多喜剧都会采用这样的手段。

参考资料：很多电影都是用这种“混合”作为主体结构，把两种对立的东西放在一起产生错位的喜感。

- 粗心大意 + 侦探 = 《糊涂侦探》
- 关爱小孩 + 坏蛋 = 《神偷奶爸》
- 智商超群 + 小孩 = 《小鬼当家》
- 原始部落 + 现代社会 = 《上帝也疯狂》

混合经常伴随着一个“如果这样的话，那么那样是不是也可以？”的假设。利用这样的假设把某个事情放在另一个场景里，把两者混合起来，产生喜剧效果，往往在引入混合后，会再加上混合以后的再次呈现，把荒谬之处表现到极致。

例：每次打客服电话特别烦，在接通之前总有一句语音提示，说：“为保证我们的服务质量，本次通话可能会被录音。”我就很奇怪，录音了怎么就能保证服务质量，如果录音能保证质量的话，我下次和我女朋友亲热之前，我就拿个录音笔，我会对我女朋友说，“亲爱的，为了保证我的服务质量，本次叫床可能会被录音。为了进一步提高我的服务质量，稍后请您对我的服务做出评价。您还可以选择服务语言的种类，1为普通话 2是英文，3是亚美蝶。”

——石老板

前提：打客服电话很烦。

呈现：模仿客服，“为保证我们的服务质量，本次通话可能会被录音。”

混合：如果录音能保证质量，那是不是也能保证我的性生活的质量。

再次呈现：我拿着录音笔跟我的女朋友说话。

有混合的段子也可以很简单。

例：有些人在地铁上，你不小心碰他一下，他就“吡”，这种人，你要是不断地碰他，他会不会打出B-box来：“吡吡吡吡吡～干嘛呀～吡吡吡吡吡～别挤了”。

——周奇墨

前提：坐地铁很难。

呈现：你碰一下这个人，他就“吡”一下。

混合：连续的“吡”和B-box。

再次呈现：“吡吡吡吡吡～干嘛呀～吡吡吡吡吡～别挤了”。

2. 加入混合的方法——比较类段子

加入混合的一个主要方法就是比较。你的混合和原始段子是一个平行结构。比如说你写了个关于你妈妈很唠叨的段子。你的混合部分可以是：我妈很唠叨，如果我变成她会怎么办？那么实际上你是在用“我很唠叨”和“妈妈很唠叨”做一个比较。

例：单口演员周奇墨有一个关于爸爸的段子。他说他教他爸爸上天猫非常地费劲，段子里呈现的部分是他模仿爸爸笨拙的电脑操作。之后他加入了一个比较：我知道我小时候我爸教我做事情很难，但也绝对没有这么费劲。之后的呈现部分他表演了假想中小时候的自己学着上厕所的情景。

周奇墨的段子在比较后呈现的部分包袱不断，原因是他利用了这样的一个平行结构，把他爸爸表现出来的笨拙又套用到了自己的身上。因此比较类的段子前后两个部分经常在篇幅、结构上相似，甚至有一些语言的重现。

这个例子实际上是不同身份的比较，把A人物和B人物放在类似的情景中比较。你也可以做比较别的特性，比如不同时间的比较。

例：很多人发微信特别喜欢发个“在吗？”…我说不在你信吗。这就像古代书信时代写信，不写内容就写一个“在吗？”然后快马加鞭送过去了，那边打开一看，再回一封“在。”然后快马加鞭再送回来...

——教主（有改动）

这个例子是把“现在的通信”和“古代的通信”做比较。

常见的比较类型有：

- 时间比较，如：古代－现代；年轻时的我－人到中年的我；结婚前的我－结婚后的我；过去过年－现在过年
- 空间比较，如：中国－外国；本地－外地；办公室－家
- 身份比较，如：家庭中的妈妈－职场中的妈妈；对待女朋友的我－对待妈妈的妈妈；虚拟世界里的宅男－现实世界中的宅男

3. 在你的段子中加入混合

从你现有的段子中找到一个已经加入了呈现的段子，加入混合和再次呈现，你可以用比较的方式加入混合。

一般而言，情形越是荒谬，让你情绪波动越大的段子越容易加入混合，因为这种段子容易让你产生表达欲，观众也觉得确实值得继续吐槽两句，如果你的段子本身讲的观点不痛不痒，加入混合就会让观众有一种无病呻吟的感觉。

在整个段子里，你需要保证你的态度是贯穿始终的，混合后的部分也应该保持跟之前一样的态度。

我们找之前关于打车的一个段子来加入混合。

	前提	呈现	混合	再次呈现
打车让我感到...				
愚蠢的是：	司机连一些最基本的路都不认识	“师傅，您好，我去建国门” “建国门...建国门...” “就是东二环” “东二环...东二环...” “您就一直往东开就行了。” “往东开...往东开...”	这到底谁是司机啊，你去餐厅吃饭也不会遇到这样的事情吧。	你问一个服务员。“您好，我来个宫保鸡丁” “宫保鸡丁...宫保鸡丁...” “就是那个鸡丁炒花生米那菜” “哦，鸡丁是吧，鸡丁” “...你们厨房在哪，我自己做得了！”

在思考的时候可以多尝试一些不同的混合，比如这个的例子，混合中加入可以是餐厅的服务员，也可以是“医生／老师／售货员／天气预报员”，多思考和发散一些，直到找到一个比较顺的。再次呈现部分的创作方法仍然与呈现类似，你需要站起身来直接去表演，去发散出更多的素材，

也让段子更口语化。

之后你需要完整地把段子排演出来，要记住，段子的结构是供你自己写段子和分析段子用的，观众没有必要知道你的段子是怎么写的，所以在练习的时候一定要把割裂的部分糅合在一起，显得是一个整体，上面那个打车的段子最终的文本如下。

例：我就觉得有些司机，你怎么能就连最基本的路都不认识呢？简直了，我上次打一车

“师傅，你好，我去建国门。”

“建国门…建国门…”

“东二环…东二环…”

“您就往东开吧！”

“往东开…往东…”

“东都不认识吗！你到底是不是司机啊”我说。不是～我要是去餐厅吃饭服务员也不会是这样的吧，我一进去：

“服务员，您好，我来个宫保鸡丁！”

“宫保鸡丁…宫保鸡丁…”

“…就是那个鸡丁炒花生米那菜”

“哦，鸡丁是吧，鸡丁…”

“…你们厨房在哪，我自己做得了！”

当然这个段子远远谈不上完美，这样的段子需要继续在舞台上不断地打磨。

本课小结

- 段子的包袱是可以让你尽情想象和创作的部分，也是单口喜剧的魅力所在，每个段子的前提可能类似，但是每个人处理和再加工这些前提的方法却都不一样，有些人长于表演，有些人长于比拟，综合来讲，呈现和混合是两种最常见的方法。
- 呈现就是把前提里说的观点表现出来，用最直接的方法把观众拉到自己的情境和情绪中，在表演、模仿中加入一些夸张或曲解，从而产生喜剧效果。
- 混合是把现有事件或者人物放在另一个环境中，从而产生一种混搭和错位的幽默，混合遵从一个“如果这样是成立的，那么那样也成立”的假设。比较类段子是其中比较常见的形式，这种形式的混合是写出两个平行结构，第二个结构实际上是一个假想的混搭场景。

第五课 表演准备

一、准备段子清单

目前你已经有大概的一些段子了，按照段子的主题排列如下：

主题一

段子1

段子2

段子3

主题二

段子4

段子5

段子6

主题三

段子7

段子8

— 我该如何排列段子的顺序？

把最浅显，最直接的话题放在最前面，可能会触犯禁忌的话题（色情、政治、伦理等），放在最后。

例：

我常用开场段子的主题：

1. 单口喜剧演出很不容易，观众很少。
2. 很多人对我相貌的评价。
3. 很多人对我家乡的反应。

我常用收尾段子的主题：

1. 男人人到中年产生的种种问题。
2. 互联网上奇怪的色情内容。

把你认为有效果的段子，或者已经尝试过比较好的段子，和心里没底的段子岔开，按照“好—差—好—差”的方式排列，把你认为最好的段子放在最后，每一个单口喜剧演员都希望在笑声中下场。

— 不同的主题之间是否需要有过渡？

如果两个主题之间本身没有逻辑关系，那你没必要强行加一个过渡。

反例：说到宠物，还有一个事情让我很烦，就是在北京搬家...

你的段子需要精练，如果过渡本身不是段子的一部分，它就只会拖慢节奏。在真正的演出中，没有观众会在乎主题之间是否在逻辑上具有关联。

二、排练

找一个没人的地方，把你的段子演出来，发出声音，加入动作，如果你仅仅只是看着文本觉得自己“记住了”，那么当你在台上你很有可能会忘词，即使没有忘，你也会僵在台上完全没有肢体动作，给人一种你一直是在背词的感觉。

— 如何记住我的段子？

- 按照层级来记段子。把你的段子按照主题或者大的逻辑分开来记，等到每个主题都熟悉了之后，再去记他们之间的顺序。在记每个段子的过程中，仍然遵循这个原则，即把段子按照内部逻辑继续划分成小要点，先记要点内部的内容，再记小点的顺序，再把他们串联起来。
- 带着你段子的情绪来排练。
- 想象你段子里创造出来的场景和人物，尽可能在头脑中把段子里的环境再现出来。
- 不要在镜子前或者镜头前排练段子，因为在真实的演出中，你是看不到你自己的。

— 我是否要逐字逐句地记住我的段子？

如果你对舞台很恐惧，在台上非常紧张，你需要把逐字稿背下来，这样会减少你突然大脑空白的概率，同时，赶快上一个表演或者演讲培训克服紧张感。

对于舞台上表演不会感到很紧张的演员，我的经验是，你得有逐字稿，但是你不用记，因为每场观众都不一样，你应当学着临场对你的内容进行微调，如果背稿，会显得很生硬。

你要记的，是每个段子的小要点，知道每个要点要表达什么，并且脑子里清楚我下一个要点要表达什么。

— 如果忘词了怎么办？

忘词是很多演员最害怕的一件事。缓解这种紧张情绪的方法就是看开一点，记住你是一个普通人，不是圣人，观众也是普通人，大家都会犯错误，对于开放麦的演出，大家也没有花钱来看，

观众对演员会比较宽容。如果你在台上忘词，不妨告诉观众：“哎呀，我忘词了，完蛋完蛋，哎呀，太丢人了，我想说什么来着…”告诉观众你此刻最真实的状态和最想说的话，观众会因此发出善意的笑声，这种笑声有助于缓解现在的尴尬局面，也让你自己更加放松。

有一次我在一个三百人的剧场里主持演出，刚开始观众席里有个小孩，我问小孩：“你是一个人来的吗？”顺带与他旁边的父母一起进行了互动，气氛越来越好。之后的主持很顺利，直到我犯了一个错误，我把第二个上场的演员当成开场演员介绍了出来，但我立即发现了自己的错误，我在台上停顿了一下：“哎呀，不对，我说错了，我傻x了，这是第二个演员，不好意思，我重新介绍。哎呀，好不容易场子热了现在又冷了，我重新来，（对着刚才的小孩）你是一个人来的吗？”观众笑了，气氛重新变得正常，我再次把第一个演员介绍了上来。

如果你是一个新人，千万不要硬努着用段子缓解尴尬，如果此时你的段子没有响，那你很可能陷入更大的尴尬。

— 给你的段子计时

在你的段子已经排练熟以后，给你的每一个段子计时。无论是开放麦还是商演，每个演员都会被告知你的表演时长，从4分钟到15分钟不等。一场商演有六到八个演员，一个开放麦可能会多达十几个演员，如果你没有在规定时间内结束你的表演，会直接影响别人的表演时间，大多数演出对时间要求很严格，如果超时严重甚至有主持人直接拽下台。因此，你需要知道你段子的时长，确保不会超时。

TIP：作为一个单口喜剧演员，永远守时。

在演出期间，演出组织者在台下给你晃手机来提醒你剩余的时间，比如说在还剩一分钟的时候他会给你提示。如果你最后一个段子是两分钟，但他给你晃手机的时候你还没开始讲最后的段子，那你就应该直接结束你的演出。故此，在时间很有限的时候，不要安排很长的段子在最后。一般而言，如果你有5分钟的时间，安排4分半的段子是比较安全的，你上场和你排练相比，可能会发生一些无法预料的事情，比如你可能需要跟观众做一些互动，段子会被笑声打断，或者有几秒钟的忘词，所以需要留一点余量。

本课小结

第一次上台你应该准备好你的段子清单，认真排练，按照真实演出的状态准备排练，不要惧怕舞台上出现的各种问题，用你最真实的想法去应对。

第六课 表演

第一次登台

1. 开场前准备

我觉得有必要再介绍一下你即将参加的这个演出形式——开放麦，开放麦是给初学者锻炼机会的舞台，组织者常常无利可图，场地方得负担场租，观众虽然没有花钱，但是也花了他们宝贵的时间。所以，请珍惜每一个上台的机会，你拥有的上台机会是很多人无私付出的结果。我曾不止一次见到演员没有背词，拿着词上台边看边演，或者说：“我今天没有段子，我就是想分享一个经历…”如果你决定上台，你的段子不好笑没有关系，但是请你认真准备。

TIP：尊重舞台。

还有一些演员抱怨开放麦组织得很烂，观众少，场地格局奇怪，之前的演员把场子讲得很冷，主持得不好，麦克风有问题…当你讲得不好的时候，你总可以找到无数的理由。我承认，你第一次上台的开放麦不可能是一个千人剧场，大多数可能都是门可罗雀的酒吧、空置的场地、餐厅二楼，外界条件会很一般，但是当你是初学者的时候，你只能硬着头皮上台讲，这时候请不要抱怨，调整好自己的心态，把观众当朋友，认真讲好段子。相信我，在这种场子里你会练得内心强大，不惧怕任何情况，而之后的正式演出会非常轻松。

TIP：心理上的准备。

心理上的准备，开放麦的意义是“它是一个工具”而非一个真正的表演，你不用害怕冷场，也不必设计一个特别完整的“互动破冰+爆梗收场”式的演出，而是老老实实的把你所做的准备工作呈现在舞台上，你的冷场观众不会记住。

—上台能带着词上去吗？

千万不要，当你带着完整的文本上去，你永远锻炼不了表演能力，因为你会不自觉地想要去看文本，对它产生依赖，当你在台上从密密麻麻的文字里找下一个段子时，你是逗不笑观众的。如果你真的很难记住段子的顺序，那么你可以带一小张纸，上面写着段子的关键词，实在忘词时看一眼。不要把段子写到手上，因为很容易看不清楚，也不要记在手机上，因为手机很大，你拿到台上会显得非常业余。

— 什么时候到场地？

一般而言开放麦演出会提前公布顺序，你只需要在你上场前15分钟到场即可。

— 上场前我应该做什么？

到了场地之后跟主持人打个招呼，让他知道你是谁，也知道你来了。如果你需要主持人对你做一个特殊的介绍，可以告诉他。比如说你的段子跟你的IT男身份相关，你可以让主持人帮你介绍出来。

准备好你的录音设备，一般就是手机，你需要把你的表演录下来，供之后回顾。如果舞台表演是你的弱项，你也可以录像，以此纠正。

你应该看看你之前的表演，感觉一下氛围，并且如果发现自己的段子和之前演员严重类似（我们叫“撞梗”），你应该毫不犹豫地抛弃掉这个段子。常见的情况是一晚上有很多人都会对当下的某个实事做出点评，观众很容易厌烦。

上场前你应该留意一下目前在演出中发生的很明显的事情，比如今天的观众很少、场子很冷、外面在下大雨、主持人穿了一件很难看的衣服、有好多的观众是来自于一个公司的等，我们马上会讲到为什么要这样。

2. 在台上

— 临场表现

在演出开始时，如果你对你的临场表现比较有信心，可以临时加入一些演出中很明显的事情，也就是你刚才观察到的东西，因为这些事情观众也看得到，你说出来了以后会让大家知道你和他处在同一个时空里，拉近彼此的距离。但是不要强行地一定要想出一个笑话，只是陈述出来往往就可以起到效果。比如，你可以说，“今天观众不多啊，不过没关系，这对演员是个很好的锻炼…”之后开始讲你的段子就行。

有一种临场的内容你应该避免，就是演员之间的内部笑话，比如调侃一个还没有上台演员的一个口头禅。你的内部笑话可能可以赢得台下演员的叫好，但是观众完全一头雾水，不利于你拉近观众的关系。

— 表演给观众看

你需要把你的段子表演给观众看——这不是废话么？这里指的观众不是泛指，而是此刻在台下坐着的这些真人，他们可能跟你想象中的观众完全不一样，今天的观众可能是一个老阿姨、两个谈恋爱的大学生和三个满脸死相的上班族，那么无论你之前的段子写成了什么样，有什么样的期盼，你都必须落实到这六个观众身上，你要讲给他们听。你需要真实地跟他们交流，按照观众的反应调整你的节奏和使用的语言。比如明显看到今天的观众年纪偏大，你可以稍微放慢你的语速。

同时，不要表演给演员看，小的开放麦经常会出现演员比观众多的情况，但你需要把他们当成观众，和真实的观众一样对待。不要说只有他们能听得懂的内部段子，即使他们已经听过很多遍你的段子了，也要硬着头皮讲下去。

当然，对于初学者来说，在台上随时还能想到如何调整自己的表演可能很困难，所以如果你现在做不到也没关系，慢慢来。

一 麦克风的使用

- 注意麦克风的音量。由于有些场地音响设置的问题，你在台上听到自己的声音比观众听到的声音小，这时候你会不自觉的提高音量，观众就会觉得太吵了。所以在上台前关注一下别的演员是否整体音量偏大，是的话很可能就说明音响有这个问题，你就需要离麦克风远一点。
- 持麦克风时，尽量抓麦克风的中上部，很多人喜欢抓着有线麦克下部的连接处，这样很容易让连接处松动，接触不良。
- 对于有线麦克，确保地下的线不会阻碍你的行动，你可以在上台时拉起线往旁边甩一下，把场地清出来。不要用不拿麦克的手去不停地摸或者缠线，否则会影响你的动作和舞台形象。
- 持麦克的手不要有太大的动作，你的胳膊移动会导致麦克风离嘴的距离忽近忽远，从而让声音忽大忽小。如果你的段子需要两只手的动作，可以提前把麦克放到麦架上。

3. 演出之后

演出之后，你可以问问在场的老演员，听听他们对你的段子有没有什么建议。很重要的一点是，不要问观众要建议。很多观众会出于好意给你一些建议，但是他们并不懂喜剧，是以外行人的眼光来指导内行，他们的建议通常都不正确。其实任何行业都是这样，你没有见过一个乘客告诉飞机工程师你应该把飞机造成什么样，也没有见过病人告诉医生你这个手术的刀口应该再深一点，因为他们不懂。但是在单口喜剧领域，由于门槛比较低，似乎谁都可以发表意见，但这并没有专业价值。

相反的，不听观众的建议不代表不听观众的反馈，观众的反馈是非常重要的。最直接的反馈就是观众笑了没笑，同时，你也可以问问观众，我段子里提到的这个观点你是否赞同（这就是在问前提是否有共鸣）？段子里提到的经历你有没有同感？段子里提到的这种人你在生活中有没有遇到过？我刚才演的那个场景你看明白了吗？这些问题你可以跟观众去讨论，你要引导观众给予你需要的反馈，而不是让观众告诉你“我觉得你应该这么演...”

本课小结

你的首次演出可能在紧张和不适应中度过，你可能忘了很多之前准备的东西和技巧，没有关系，你有勇气上台就已经成功了一大半，上面的一些技巧，你可以在今后的演出中不断地掌握。

单立人
COMEDY

第七课 演出回顾

演出之后

1. 心态

恭喜你完成了第一次演出，演好和演砸都不重要，你需要从演出的情绪中跳出来，对你的表演进行回顾，总结演出和演出本身同等重要。我看过一些演员，很努力地每次都来开放麦演出，但每次犯的错误都一样，没有进步。

需要注意，现在我们国内的开放麦大多数都比较冷，这是跟大家的普遍水平比较低有关，你很可能参加一场整场都很冷的演出，此时你效果不好也不要气馁，这只是正常的气氛都不好导致的。相应的，如果今天明显所有人的效果都出奇的好，很可能也是意外，可能是有一两个笑点奇低的大妈带的，你也不能因此就感觉良好。随着你的段子试的次数越来越多，你会知道你自己段子的平均反应。

很多人在演过几次效果都不好后会陷入深深的自我怀疑中：“我根本没有天赋，就不是吃这饭的料，我还是别干这个了。”但是相信我，天赋在单口喜剧里没有那么重要。如果你想成为天才，那么天赋可能很重要，如果你想成为一个优秀的单口演员或爱好者，你需要的是正确的方法和持之以恒的训练，前几次的成功根本不算什么。

2. 回顾你的段子

通过听录音来对你每一个段子和每一个包袱进行评价，你需要再次考察一下你的段子是不是满足了我们之前提到的要求：

- 是否过于冗长
- 是否有明确的态度
- 主题是否跟观众有共鸣
- 是否都包含呈现部分
- 是否把段子讲成了故事
- 是否说了三句以上的话才开始抖包袱
- 是否给观众留出足够的反应时间
- 观众是否在你说出包袱之前就猜到了

如果出现了上述问题，继续修改你的前提或包袱。

我发现初学者最常见的一个问题就是啰嗦，说了很多跟包袱完全无关的话。要记住，不要讲故事，不要按照自己的思考路径把所有相关的信息都说出来。你所说的一切都应该都是为包袱服务的。

反例：我前两天，去了一趟成都，然后你们知道去成都一定要去哪吗，一定要看大熊猫对不对，我就去看大熊猫了。然后到了大熊猫动物园，那个门票上面写着：禁止殴打大熊猫。我就想，谁会殴打大熊猫啊…

无论之后的段子有没有效果，前面的信息都是多余的。演员在想这个段子的时候肯定按照他回忆起这个事的路径来叙述的，但是在舞台上观众没有必要知道你的这个思考过程。

在听你录音的时候，如果观众长时间没有笑声，你就要考虑：如果把这一段内容删掉，会不会影响我有笑声的部分，如果完全没有影响，那无论这些内容多有哲理，多有信息量，多能表达你的渊博，都没有任何意义。我们是喜剧表演，不是“百家讲坛”。

要习惯大胆地删掉多余部分，很多演员似乎舍不得删内容，因为删完了内容以后，本来五分钟的段子只剩下三分钟，但是请相信我，如果你讲了笑点密集的三分钟，赢得观众的喝彩，比你讲注了水的一个小时还有用。

— 我的段子应该讲多少遍？

你应该反复讲、反复修改，千万不要这边的段子还没有来得及回顾和修改，就忙着去试新段子，这样你所有的内容质量都不会好。

不要听观众说：“为什么这次又是跟上次一样的老段子，什么时候更新段子啊？”观众希望听新段子，这种心情可以理解，但是段子的创作是需要反复打磨的，只有不断地讲老段子才能把段子讲好。当你听到观众这样说时，你自己明白，他之所以这么说，是因为你的段子不够好，而不是不够多。

所以，永远不要说你最近没有新段子，没办法上台，你没有段子不是新段子，很多演员可能花了几年时间，才能打磨出15分钟的好段子。

— 之后应该如何继续？

按照我们的方法继续创作段子，随着你素材的积累，你可以把自己的时间分配到如下几件事上：

- 寻找新的话题和前提。
- 在已有的前提上寻找更多的呈现和混合。
- 排练即将表演的段子。
- 回顾之前的演出。
- 回顾自己已经比较成熟的段子，看看有没有一些新的角度和创作的可能。

这几件事建议你分开在几个时间段里做，不要一次在不同的事情上来回切换。

本课小结

- 演出后的回顾和演出本身同等重要，不断地问自己的段子是否满足上述的条件，不要吝惜段子里冗余的部分，把段子修改得干净利落。把段子创作这一件事拆解成好几件事，循序渐进地提高，最重要的是持之以恒。

鸣谢

感谢以下喜剧演员为本手册提供素材（排名不分先后）

大山、大力、周奇墨、教主、Rock、宋万博。

声明

本手册仅供参考使用，欢迎读者复制、传播，但任何机构、个人不得将本手册的内容用于商业目的。



出品：单立人喜剧

编著：石老板

修订：悟饭，六兽

校对：痛风想

欢迎大家关注我们的公共账号：单立人喜剧，获取更多关于单口喜剧的信息。