

# 上剧堂 6 周年：这里戏正兴旺！

新年伊始，赖声川创意学堂-上剧堂迎来了第六年的丰收，上剧堂 Club 首部登上专业剧场舞台的原创作品《匆匆慢达》在上海大世界的“世界盒子”圆满演出，演出后一场庆生派对也在这里欢喜举办！

上剧堂是由华人戏剧家、上剧场艺术总监赖声川和著名制作人、上剧场 CEO 丁乃竺创办的。从事戏剧行业几十年的过程中，他们一直关注教育的问题，始终思考如何用戏剧的方式让孩子成长过程发挥所有的创意，让大人也能撕掉标签，接受创意滋养。六年前，一颗戏剧种子终于在上海落下，赖声川与丁乃竺将他们对教育的想法和理念，从自己的小家庭、大学学堂，一直延伸到希望能够有更深影响的“上剧堂-赖声川戏剧创意学堂”。如今，六载耕耘，戏正兴旺！



## 剧场版“欢乐颂”？ 7个素人女孩的生命故事

《匆匆慢达》源于7名不同背景、不同职业的素人女孩的生命故事，她们因对戏剧的热忱而相聚于上剧堂 Club，在上剧场戏剧导师、本剧导演张可的带领下，将各自的人生感悟融入集体即兴创作，发展出了这部令人动容的作品。

《匆匆慢达》聚焦都市人群对于时间节奏的困惑，讲述了性格迥异的好友匆匆与曼达的重逢之旅，探寻生命与生活的意义。匆匆和曼达，是学生时代的好友，她们的人生速度和名字很不一样。热爱艺术的匆匆秉持慢节奏生活，沉浸在自己的精神世界；职场女性曼达则始终追赶人生进度，被“时间表”裹挟前行。一场人生转折让两人重聚，相伴完成诸多“人生清单”，在看大象、观夕阳的旅程中，实现了快慢生活的碰撞与交融。

以普通人的生命经验为底色，探讨“时间与“选择”的命题，《匆匆慢达》引导观众暂别都市的匆匆步履，思考快慢之间的平衡之道。在这场关于“人该如何生活”的温柔对话中，每个人的心灵似乎都受到了轻轻一击，生存以上，好好生活依然重要。“人生匆匆，尽情慢达。Don't seize your time, create it.”是《匆匆慢达》送给所有观众的祝福，希望每个人都能找到属于自己的生命步调。

## 戏正兴旺： 上剧堂孵化作品，登上更大舞台

上剧场 CEO 丁乃竺常说：“每一次在上剧堂看呈现我都很感动。我觉得用这种方式创造出来的故事是很动人的，因为它很真，它是真实的。”在上剧堂，每次工作坊的最后，都会由学员自己完成一次小小的呈现，那一个个由生命经验发展出来的故事，虽然还不是完整，也没有很复杂的设计，但也都都可以被称为一出“戏”。在上剧堂，无论舞台大小，戏剧都在此蓬勃发展。六年时间，上剧堂这座城市一隅，戏正兴旺。

在上剧堂六周年的生日派对上，《匆匆慢达》一改以往庆生舞台上片段式的呈现，首次以完整原创剧目作为“汇报演出”，交出上剧堂又一年的成长答卷。上剧堂孵化的作品越来越完整，学员们正登上越来越专业的舞台，其背后是“上剧堂生命表演”理念的又一次深度实践。

赖声川独创的生命表演体系，是以《赖声川的创意学》为核心理念，透过特殊的戏剧训练，从认识自我，到认识生命，再到认识戏剧创意，学会“如何看”，看自己，看人，看人生。在上剧堂，学员们通过基础的戏剧练习开始，不断培养自己感知力、觉察力、信念感等多方面的能力，慢慢成长为一个更自在、自信，拥有共情、智慧的人，在经过长期的练习后，可以在集体即兴创作中创造故事。

而上剧堂 Club（生命表演俱乐部）就是让学员们可以在一年的时间里，持续地练习进入“集体即兴创作”的状态，在上剧堂戏剧讲师“穿针引线般”的指导下，更深入地抵达“生命表演”，与他人、与世界建立连结。在上剧堂的第六年，上剧堂 Club 的学员们通过集体即兴创作，共同创作了一出得以走上正式舞台的作品——《匆匆慢达》。

《匆匆慢达》的孵化之路漫长而扎实：从最初工作坊时彼此之间生命经验的挖掘与即兴创作探索，到第一次在俱乐部的内部小范围呈现，它的故事大纲逐渐清晰；而后，2025年初，《匆匆慢达》来到上剧堂五周年的生日派对，以仍青涩的演绎第一次面对观众，第一次收获掌声与真实的反馈，那种感受很不一样；时间又过去了半年，2025年国庆期间，《匆匆慢达》完成了在专业剧场的首次完整制作与演出，惊喜亮相会昌戏剧小镇“华语经

典戏剧周”——这场盛会汇聚赖声川、孟京辉、贝克特等戏剧大师的经典剧目，《匆匆慢达》作为唯一一部由素人创作的原创作品跻身其中，与大师之作同台展演意义非凡。

《匆匆慢达》走的每一步都凝聚着“生命表演”与“集体即兴创作”的独特魅力。上剧堂 Club 的成员们将自己的生命经验融入，每个人的想法与观点表达，都寻求到一种呈现的方式。那些动人的故事，如人生旅途上的一颗颗珍珠，上剧堂将其仔细收集，好好珍藏，和学员们一起，慢慢地将它们化作创意的养分，创作出属于真正属于她们的故事。

如今，《匆匆慢达》再次回到上海，在上剧堂六周年的特别时刻，将面向上剧堂的所有学员、合作伙伴以及上海的广大戏剧爱好者，演绎她们的作品，分享创作背后的成长与收获，用舞台表达人生理念，用原创故事与观众对话。

## 上剧堂戏剧教育 6 年坚持，用创意浇灌，用戏疗愈

六年时间，上剧堂始终坚守戏剧教育的初心，以创意为养分，用戏剧传递疗愈力量，不仅深耕上海本土，更将这份温暖与力量延伸至会昌等地，连结起不同地域的戏剧爱好者。

有学员说：“上剧堂是我生活中一位特殊的朋友，她陪伴了我很多年。未来，希望能和这个朋友长久下去。”也有学员认为每个星期来上剧堂的时间是最幸福的，感觉自己是来充电的。还有上剧堂的小小学员，甚至希望自己长大了也能来上剧场工作，希望之后的每一年都可以来上剧堂参加戏剧工作坊。这些都是戏剧种子在不同人心中种下时，渐渐开出的花，结出的果。

丁乃竺曾说：“剧场是具有疗愈的效果。如果你一个作品，能够引发你对生命有思索，它是具有疗愈效果的。我们的初心是希望所有人都遍体鳞伤的时候，有这么一个短暂的时刻，当你走进剧场，能重获对生命的一种力量。”在上剧堂的第六个年头，用一部真诚的作品——《匆匆慢达》来交出答卷，也希望用这部作品，让更多人获得疗愈与感动。

从素人学员的生命感悟到完整舞台作品，从心与心之间的诚恳分享，到走上专业剧场舞台与广大观众传递观念思想，《匆匆慢达》的成长，正是上剧堂“以戏育人、以剧传情”的生动见证。

福“六”寿喜，戏正兴旺！上剧堂将继续以戏滋养，以创意为养分，连结更多人的心灵，孵化更多原创故事，收获更多成长。

晨报记者 邱丽华



## 【近期演出日历】

2026.01.30 - 02.01

《如梦之梦》

2026.03.03 - 03.07

《暗恋桃花源》纪念版

2026.03.20 - 03.29

《暗恋桃花源》专属版

2026.04.10 - 04.12

《暗恋桃花源》会剧场版

2026.04.17 - 04.19

《江·云·之·间》

2026.08.27 - 09.06

《宝岛一村》专属版