



中学图书馆文库

演员自我修养

[苏] 斯坦尼斯拉夫斯基 著
郑君里 章泯 译

生活·读书·新知 三联书店



中学图书馆文库

演员自我修养

[苏]斯坦尼斯拉夫斯基 著
郑君里 章泯 译

生活·读书·新知 三联书店

Chinese Copyright © 2014 by SDX Joint Publishing Company.
All Rights Reserved.

本作品中文版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

演员自我修养 / { 苏 } 斯坦尼斯拉夫斯基著; 郑君里、
章泯译. —北京: 生活·读书·新知三联书店, 2014.6
(中学图书馆文库)
ISBN 978-7-108-04996-4

I. ①演… II. ①斯… ②郑… ③章… III. ①演员—
修养 IV. ①J812.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 073349 号

责任编辑 胡群英

装帧设计 蔡立国

责任印制 徐方

出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 www.sdxjpc.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2014 年 6 月北京第 1 版
2014 年 6 月北京第 1 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张 15.125

字 数 248 千字

印 数 0,001 — 5,000 册

定 价 46.00 元

(印装查询: 01064002715; 邮购查询: 01084010542)

写在前面

本书是现实主义戏剧流派的代表性著作。作者采用“半小说”形式，虚构了一群热心戏剧探索的师生，通过他们练习的实例与对话，传达出作者的戏剧主张。

本书由新知书店于1943年7月在重庆初版，此后又印行了上海版、大连版等。此次出版，即以1948年3月大连版为底本。文中诸多译法与今译不同。为方便阅读，编者进行了一些处理并作注。

斯坦尼斯拉夫斯基（Konstantin Stanislavski，1863—1938），是俄国著名导演、演员、戏剧教育家、理论家。

郑君里（1911—1969），曾用名郑重，千里，上海人。自幼家境贫寒，酷爱表演艺术，早年考入南国艺术学院戏剧科学习。1929年涉足南国社《卡门》等剧演出。1931年加入“左

翼戏剧家联盟”。1930年代曾出演多部电影、话剧中的重要角色。1940年后转向导演,代表作有《乌鸦与麻雀》。1949年后导演了《林则徐》、《聂耳》等多部电影。主要著述有《角色的诞生》、《画外音》,译作有《演讲六技》(杰希·波里斯拉夫斯基著)等。

章泯(1906—1975),原名谢兴,四川乐山人。1918年入成都第一中学堂。早年参与青柳剧社的演出。1926年加入中国共产党。1929年毕业于国立北平大学艺术学院戏剧系,开始从事戏剧导演工作。1931年加入“左翼戏剧家联盟”。曾导演了《娜拉》、《钦差大臣》等世界名剧,轰动上海剧坛。抗战期间,创作了多部话剧,从事抗日救亡运动。1949年后,历任文化部电影局艺术委员会副主任、北京电影学院院长等职。著有《悲剧论》、《喜剧论》等。

生活·读书·新知 三联书店编辑部

2014年2月

莫斯科苏联国立文艺出版局序

读者将在本书中初次找到被充分说明的“斯坦尼斯拉夫斯基^[1]体系”是在许多年间形成的。还在组织莫斯科艺术剧场之前，斯坦尼斯拉夫斯基个人的创作研究，就向着现实主义表演方法的方面进行了。——这是后来创立“体系”的一种研究。这种令人注目的过程，斯坦尼斯拉夫斯基本人在其真诚的著作《我的艺术生活》中已述说得够详尽了。在他看来，他所创立的莫斯科艺术剧场，已变成一个实验室，一个最宝贵的创作根据地。在这根据地的条件下，他初次在演剧发展史上形成了演员训练与演员创作的“体系”；而且建立在现实主义方法之牢固基础上的“体系”，将使这根据地成为我们社会主义演剧特别宝贵的根据地，将给这根据地一种永不衰颓的力量，这都是非常自然的事。

{1} 原版本译为“史尼斯拉夫斯基”。——编者注

还在一九〇七年的时候，“体系”就得了第一个文献：在《俄罗斯艺人》杂志上贡献了一段斯坦尼斯拉夫斯基手稿的摘录。杂志编辑部说，这手稿中曾详细地研究了演员的创作问题。此后数年又披露了许多斯坦尼斯拉夫斯基的文献。其中最重要的文献是划入苏维埃时代的：这就是一九二一年在《演剧文化》杂志上贡献的《论手工业》一文（适当地说，这篇论文对于苏维埃演剧发展的重要性，到现在还没有适当的评价过哩），随即——一九二二年——又贡献了《我的艺术生活》。但只有现在，在利用这新著作时，我们才有可能充分地在“体系”之创立者的说明中研究“斯坦尼斯拉夫斯基体系”。

这样说来，“斯坦尼斯拉夫斯基体系”有它自己的历史，可惜还未写成。这不仅是一部“体系”的成长史，而且是一部为了“体系”，并在其外围所作的残酷热烈的斗争史，一部具有伟大的历史意义与原则意义的历史。回想一下如下的事实也不会是多余的：这个“体系”在它实施的时候，甚至在莫斯科艺术剧场的演员与工作者中间也曾遭到了一部分同人的破坏（关于这件事情，莫斯科艺术剧场的两位创办人与领导者都有提及——斯坦尼斯拉夫斯基在《我的艺术生活》一书中，聂米洛维契·丹钦柯在其《回忆录》一书中都提到过）。时间进

展了——“斯坦尼斯拉夫斯基体系”就发展起来了，充实起来了：“体系”的生命开始于贵族资产阶级俄罗斯的帝国主义时代而成熟于苏联的社会主义时代。

斯坦尼斯拉夫斯基要完成巨大的、真正革命的工作，必须克服演员创作方面的停滞不进与保守主义、著名的“刻板法”；必须与神秘主义、唯美主义、形式主义作战，革命前贵族资产阶级的演剧是在这些标志之下发展了的；必须在现实主义被宣告为最坏的不祥之物的时代，在梅特林克成了颓废化戏剧家之最高权威的时代，在现实的认识被艺术家用主观主义与充分的武断主义替代的时代，保持现实主义原则的纯洁与神圣。但他所提出的崇高目的——保存、接受和发展十九世纪古典现实主义的传统，已一贯地并迅速地实现了。已完成任务的伟大之处在于指出另一件事情，即无论是演剧发展史——俄罗斯的与西欧的，无论是心理学，在演员训练与演员创作方面都没有产生一种完整的与完成的东西。有些个别的，而且往往是很重要的，特别是在十九世纪俄罗斯戏剧大师创作方面的要素已被发现了（让我们回忆一下伟大的史赤普庚吧！），但他们并没有产生出“体系”来——“体系”必须从头建起。斯坦尼斯拉夫斯基在这方面是一个不折不扣的先锋队员。

斯坦尼斯拉夫斯基与其理论，以及实际地实现了他思想的莫斯科艺术剧场都遭到了腐化的贵族资产阶级戏剧“思想家”与实行家的破坏。大家用尽一切方法来冷待莫斯科艺术剧场与斯坦尼斯拉夫斯基。他们造谣说莫斯科艺术剧场是自然主义的，说斯坦尼斯拉夫斯基认为的导演的强制是破坏演员的“自由”灵魂的。甚至出现了“斯坦尼斯拉夫斯基学说”这一术语，用以表示自然主义法则的各种“重”罪。大家宣称莫斯科艺术剧场与斯坦尼斯拉夫斯基是梅宁良涅次派与他们的总导演克洛涅克的平凡学生。莫斯科艺术剧场与斯坦尼斯拉夫斯基的真正重要性被大家用尽方法贬低着。然而斯坦尼斯拉夫斯基与其所领导的剧场在民主主义知识分子与劳动人民之中是被热烈爱好的，他们感到了斯坦尼斯拉夫斯基方法的全部力量与其接近人民的倾向。

在伟大的十月社会主义革命以后，斯坦尼斯拉夫斯基在自己的工作方面获得了创作的各种机会与广大的支援。他获得了全体人民的公认。诚然，有些“革新者”——形式主义者，俗称识时务者，他们是努力将衰落的资产阶级艺术的可怜方法沾染上蔷薇色的，并将这种把戏宣称为大革命艺术，都企图使“斯坦尼斯拉夫斯基体系”失去信用，给它粘上唯心论的标签。这

好像只有他们自己是“可信的”。事实推翻了这些可怜的企图与最喧嚣的“创造者”。“斯坦尼斯拉夫斯基体系”已成了全苏维埃剧场之演员训练与创作的基础了。

这不是偶然的。“斯坦尼斯拉夫斯基体系”正在号召真实的、深刻的、最完全的现实主义创作。它没有给形式主义的诡计，自然主义的自然模拟，玩票，手艺，皮相所蒙混。在争取社会主义现实主义的斗争中，“斯坦尼斯拉夫斯基体系”有着最重要的积极意义。同时，它给演员开放着非常广大的前途与机会，给创作研究，给现实主义范畴内的各种创作倾向展开着丰富的远景。“体系”在任何场合，不会被任何一种创作派别或作风的外貌所局限，即使是在内部创立了体系的莫斯科艺术剧场的作风。“斯坦尼斯拉夫斯基体系”的意义与内容比莫斯科艺术剧场的经验更为广泛，比“史赤普庚之家”——小剧场，这个现实主义传统的另一宝库的经验更为广泛。“斯坦尼斯拉夫斯基体系”号召前进，号召作不断的自我修养，不屈不挠的进步。斯坦尼斯拉夫斯基这本新著作的读者必须好好记住他的话：“我在自己书中所写的东西不是关于个别的时代与该时代的人们的，而是关于一切有艺术倾向者，一切民族与一切时代的有机自然的。”

“斯坦尼斯拉夫斯基体系”在现在出版的这部书里是当作“体验”的体系来阐明的，它要求有效的、积极的与充满了情感与情绪的创作。它要求演员的不仅是表现与表示被创造形象的一切行为与情感……不，这对于“体系”，是要求得不多的：演员应当实际地再现这些适当的情感、情绪与角色的精神动作，演员应当在舞台上体验出来。斯坦尼斯拉夫斯基在本书里，依照各个要素，一步步地探索演员怎样准备这种创作——“体验”，怎样在舞台上达到足以保证在表演过程中有真挚深刻“体验”的创作能力。因之本书有意识地强调了情绪方面的创作。因之，“下意识”这部门偏重到这样重要的地位。莫让这种事情使读者混淆吧。我们很知道号召无意识创作，在苏维埃演剧史上曾是敌对的、反现实主义的、唯心论的艺术理论拥护者造成的。《演员自我修养》这本书中的下意识与这些“理论”丝毫没有共通之处。每一个读者，即使在随意浏览的时候，也会看出意识是完全一贯地起着主导作用的。“体系”要求仔细地研究生活与环境、被表现的人物的生活样式，要求在提出创作任务的时候，作非常注意的、细心的分析，要求继续不断地控制演员的一切动作。

书中“下意识”这个术语包括很广的现象范围，比习惯

地置于这个概念中的更为广泛。“下意识”，首先表示自然的、有机的创作过程，在这过程中，演员一切精神肉体方面的自然，都自由地、彼此不乱地、充分地活动着。而且书中“下意识”一语常可代之以“自然的”、“有机的”等语。再者，“下意识”是和情绪方面的创作有关的。这样说来，书中“下意识”这一术语并不适当于无意识的、直觉的、自然力的创作之概念。相反，它指出在创作过程中，在演员精神生活的各部门、各现象之间不能有清楚的界限，精神是统一的。在论筋肉松弛一章中，关于精神状态与为执行角色的舞台任务而选择简单的动作这一点，读者将得到一个明白与实际的概念。

必须注意的是，书中没有充分地强调创作过程中意识与下意识契机的统一，没有充分地强调整个创作过程内意识的创造作用。书中个别地方，意识与下意识的相互关系已被公式化到可能造成这样的印象，即它们之间存在着不可超越的界限，在演员创作工作的某些重要契机中缺乏意识的积极作用。我们以为创作科学的最新成就与苏维埃演剧的实践，可把书中几个地方稍稍不同地公式化。

情绪方面的创作常只与“下意识”有关这一点也是不能同意的。深刻的、尖锐的思想会刺激起强烈的情绪。情绪的表现

将由明显的情绪色彩伴同着。

这是毫无疑问的。本书的基本思想，本书的见解决不会减低意识在创作过程中的作用，而这种“下意识”的肥大病，在个别场合，显然因有意识地强调情感与情绪方面的创作而被凸显，因为过分合理与理性论倾向对于“体验”的演员是有害的，因为斯坦尼斯拉夫斯基理解中的“体验”意义还没被真正的方法评价过哩。

“体验”，好像它在本书中所创述的那样，假使演员一贯地向它努力的话，就会不可避免地使它达到最深刻的、有血肉的、正确的与真实的现实主义。“体验”的最大价值就在这里。“体验”的演员应该非常详细地研究被表现人物的生活、剧本、作者的创作、创作这剧本的环境等等。

如果可以这样说的话，演员应当经常地诉之于最初的出处——现实本身。“体验”的演员，因之将成为一个独立的现实主义艺术家，他将以其创作去充实与激动观众。“体验”的演员应当有系统地，从各方面来作自我修养，而他的创作将因之常被视为一种高度的技巧，将成为真正的艺术。

在舞台上演戏时必须要有“体验”这个卓越的、成为“斯坦尼斯拉夫斯基体系”之钥匙的论题是伟大艺人丰富的与多方面的活动之总结，是精细地研究了俄罗斯与西欧舞台上的名家创

作之总结。这是全面的演剧发展之历史总结。“斯坦尼斯拉夫斯基体系”正把演剧提到新的、最高的阶段。有了“体系”之后，就不容许在舞台上再从事家庭工业与手工业了；演员创作已建立起强固的基础了。演员创作与演员训练的科学基础已经奠定了。这一点，从前的许多伟大演员都幻想过的。他们的幻想，斯坦尼斯拉夫斯基把它实现了。似乎斯坦尼斯拉夫斯基因为感到自己的继承性，就不顾本书是美文学的形式，仍引用着史赤普庚、萨尔维尼、柯克林的说明。

在第三章——“假定”与“假定的情境”里——也引用了普希金^[1]在其《论人民戏剧兼论 M.P. 包哥廷的〈玛尔法·朴萨得尼兹〉》^[2]一文中的名言：“我们对于一个剧作家所要求的是——在规定的情境下情绪的纯真，情感的逼真。”真正的现实主义这个卓越的论题，在本书中又在另一个镜头里加以说明了。“感情的真实”与“感情的像真”是当作演员表演时要求真实情感阐明的，而不是当作情感的模造、胡乱的表演阐明的，这就转到“体验”的镜头，转到创作心理学的范畴了。

[1] 原版本译为“普式庚”。——编者注

[2] 包哥廷是旧俄的历史家与时论家。——译注

本书的术语，正如斯坦尼斯拉夫斯基在《自序》中所预先声明的，是从实践中规定和产生的。本出版局认为必须不可侵犯地保留全部术语，因为于还正在形成科学的创作心理学方面，难于提出正确的、完全科学的定义与术语，而且所采用的术语对于“体系”的著作者与创造者是有组织的——它是在“体系”的创造与使用过程中实际地产生的。

读者将在书中找到一个定义，这是在书中常见到的“生活于角色”，在我们听来它是不习惯的，好像其中有什么深奥的、不能了解的，也许与我们今日的观念不相干的东西。其实它包括着十分具体的与真实的现象：“生活于角色”——这就是人的内在的、心理学的世界，就是把它在角色的生活中形象化的任务，这对于演员是一个最重要的与最困难的任务。在演员实践时，常用“生活于角色”这几个字来规定这些心理学的现象，这样就把它用进“体系”中去了。

* * *

无疑，不仅是戏剧家将怀着最大的兴趣来诵读本书。在我国，艺术是与人民接近的，而最光荣的艺术代表之一——苏联人民艺术家受奖者康斯坦丁·塞尔盖耶维奇·斯坦尼斯拉夫斯基——的名字是为许许多多人所宝贵的。

自序

我想写一部巨大的，卷数很多的，论演员技术的著作（所谓“斯坦尼斯拉夫斯基体系”）。已经出版的《我的艺术生活》一书就是这部著作之引子的第一卷。

本书，论“体验”创作过程中的“自我修养”，是第二卷。最近我正着手编纂第三卷，在这一卷里将论及“形象化”创作过程中的“自我修养”。

第四卷论述“角色的扮演”。同时，与本书一起，我应当出版一本对本书有特殊帮助的，备有现被介绍的许多练习的问题集的“训练与练习”（training and drill）。

现在我不做这个工作是因为不欲脱离我巨大著作的基本路

线，我认为这种基本路线是更为本质的与更为迫切的。只要“体系”的主要原则被传达出来，我便着手编制附带的问题集。

二

本书，以及此后各书，都谈不到科学性。它们的目的是实验的。它们企图把一个演员——也是导演，也是教师——的长期经验所教会我的东西传达出来。

三

我在本书中应用的术语，并不是由我发明的，而是从实践中，从学生和初学演员处取来的。他们在工作当中，用口头称呼规定了自己的创作感觉。他们的术语之所以可贵，就因为它能为初学者所接受与理解。

你们别打算在术语中找寻科学的根源。我们自己的戏剧词典，自己的演员隐语，是生活本身制造出来的。诚然，我们也应用着科学词汇，例如“下意识”、“直觉”，但它们并不是在