

● 表演教程经典读本

К.С.Станиславский

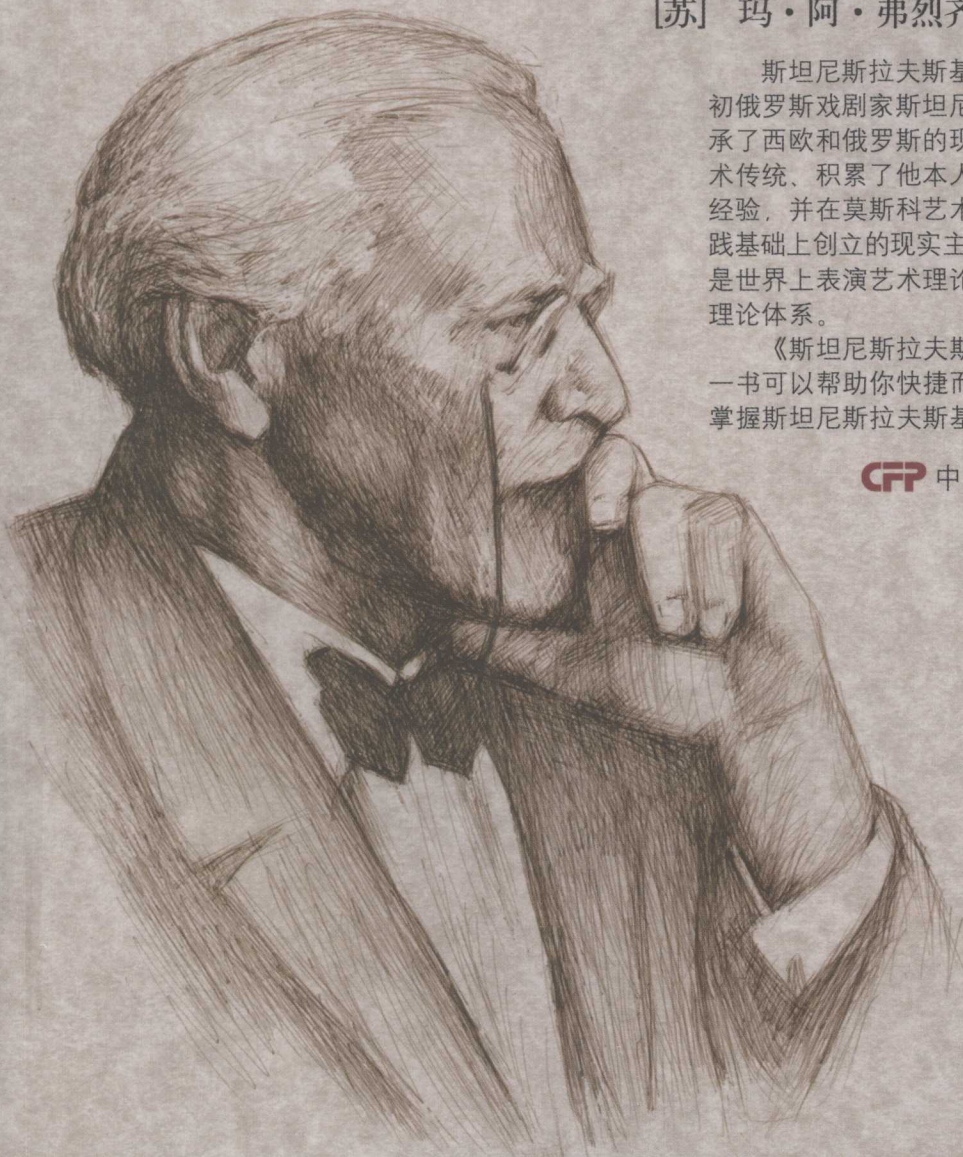
斯坦尼斯拉夫斯基 体系精华

[苏] 玛·阿·弗烈齐阿诺娃/编

斯坦尼斯拉夫斯基体系是20世纪初俄罗斯戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基继承了西欧和俄罗斯的现实主义戏剧艺术传统、积累了他本人的表演和导演经验，并在莫斯科艺术剧院的创作实践基础上创立的现实主义演剧体系，也是世界上表演艺术理论中最具影响的理论体系。

《斯坦尼斯拉夫斯基体系精华》一书可以帮助你快捷而全面地了解 and 掌握斯坦尼斯拉夫斯基体系的精髓。

CIP 中国电影出版社



A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern surrounds the central text.

斯坦尼斯拉夫斯基 体系精华

[苏] 玛·阿·弗烈齐阿诺娃/编

郑雪来等 译

 中国电影出版社 2008·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

斯坦尼斯拉夫斯基体系精华 / (苏) 斯坦尼斯拉夫斯基著; 郑雪来等译. —2 版. —北京: 中国电影出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 106 - 02959 - 3

I. 斯… II. ①斯…②郑… III. 斯坦尼斯拉夫斯基体系
IV. J812

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 103696 号

斯坦尼斯拉夫斯基体系精华

[苏] 康·斯坦尼斯拉夫斯基 著

[苏] 玛·阿·弗烈齐阿诺娃 编

郑雪来等 译

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2008 年 8 月第 2 版 2008 年 8 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/787×1000 毫米 1/16

印张/23.75 插页/2 字数/426 千字

印 数 1—3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02959 - 3/J · 1064

定 价 65.00 元

目 录

(按条目笔划编排)

一 划

| | |
|---------------------|---|
| “一般”——“一般”的表演 | 1 |
|---------------------|---|

三 划

| | |
|--------------|----|
| 工作前的状态 | 2 |
| 上演剧目 | 3 |
| 下意识 | 3 |
| 习作 | 9 |
| 习惯 | 12 |

四 划

| | |
|-----------------|----|
| 天才 | 14 |
| 天真 | 17 |
| 无动作 | 17 |
| 艺术中的不断的线 | 18 |
| 艺术真实——自然美 | 19 |
| 日记 | 20 |
| 日常生活 | 20 |
| 内心视觉 | 21 |
| 内心视象 | 21 |
| 内在的连结 | 23 |
| 内在的热力 | 23 |
| 内在紧张 | 24 |
| 手势 | 24 |
| 化妆 | 25 |
| 今天,此时,此地 | 26 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 分寸感 | 26 |
| 分析——认识剧本和角色的过程 | 27 |
| 一、案头工作——在案头对剧本的认识分析 | 27 |
| 二、通过自身在规定情境中的实感对规定情境的动作分析 | 29 |
| 三、分析(认识)剧本和角色的手法 | 35 |
| 反贯串动作 | 36 |
| 心理生活动力 | 36 |
| 一、智慧——意志——情感 | 36 |
| 二、心理生活动力的心理技术 | 37 |
| 三、情感型、意志型和理智型的演员个性 | 38 |
| 心理技术 | 39 |
| 双重生活 | 41 |
| 幻想剧,幻想 | 42 |

五 划

| | |
|---------------|----|
| 示范 | 43 |
| 正确地表演角色 | 44 |
| “本色演技” | 45 |
| 记忆力 | 46 |
| 对艺术的奴役 | 46 |
| 对作品的挑剔 | 47 |

六 划

| | |
|----------------------------------|----|
| 动作 | 48 |
| 一、对动作的迫切欲求 | 51 |
| 二、形体动作 | 52 |
| 1. 形体任务和动作 | 58 |
| 2. 通过自身在规定情境中的实感对规定情境的动作分析 | 58 |
| 3. 无实物动作 | 58 |
| 4. 人的身体生活的线 | 65 |
| 5. 通过动作的逻辑与顺序认识情感的逻辑与顺序的方法 | 70 |
| 6. 形体动作草图 | 70 |
| 7. 形体任务和角色动作的线的“运转自如” | 72 |
| 三、言语动作 | 73 |

| | |
|----------------------|-----|
| 1. 台词····· | 73 |
| 2. 潜台词····· | 74 |
| (1)内心视象的线····· | 76 |
| (2)思想的线····· | 79 |
| (3)言语动作····· | 79 |
| 场面调度····· | 83 |
| 再体现····· | 84 |
| 有机天性····· | 85 |
| 达达的拉拉····· | 88 |
| 死背台词····· | 89 |
| 匠艺····· | 90 |
| 至高任务和至高贯串动作····· | 93 |
| 光点——与角色融合的瞬间····· | 94 |
| 当众的孤独····· | 95 |
| 同情和情感····· | 96 |
| 传统····· | 97 |
| 一、创造性的传统····· | 97 |
| 二、虚假的传统····· | 98 |
| 任务····· | 98 |
| 一、从单位引出任务····· | 99 |
| 二、任务的名称····· | 100 |
| 三、形体任务和心理任务····· | 101 |
| 四、创作的任务····· | 101 |
| 自己心中的角色····· | 102 |
| 自我表现····· | 105 |
| 自我倾听····· | 106 |
| 自然主义····· | 107 |
| 后备演员····· | 108 |
| 创作构想····· | 108 |
| 创作的材料····· | 109 |
| 肌肉紧张····· | 113 |
| 肌肉紧张自我检查的“监督者”····· | 116 |
| 交流····· | 117 |
| 一、与对手交流,交流的不断的线····· | 117 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| 二、放光和受光 | 120 |
| 三、有机交流过程的五个阶段 | 123 |
| 四、自我交流——独白 | 124 |
| 五、与不在场的、想象的、虚幻的、不存在的对象的交流 | 124 |
| 六、与观众交流 | 125 |
| 七、匠艺的、做戏的交流 | 126 |
| 导演 | 126 |
| 一、导演与作者一起或者不与作者一起处理剧本的工作 | 128 |
| 二、导演与演员一道工作 | 130 |
| 三、导演与美术家、作曲家一道工作 | 133 |
| 戏剧 | 133 |
| 戏剧讲习所 | 134 |
| 观众 | 135 |
| 纪律 | 137 |

七 划

| | |
|-------------------------|-----|
| 形式主义 | 139 |
| 形象 | 140 |
| 找根据 | 144 |
| 批评和自我批评 | 145 |
| “我就是” | 147 |
| 估计事实 | 148 |
| 体系 | 150 |
| 体现 | 153 |
| 体验 | 154 |
| 体验艺术 | 156 |
| 体操 | 160 |
| 作为角色的演员 | 161 |
| “身体的眼睛”——手指 | 162 |
| 角色生活的实感——在角色中感觉自己 | 163 |
| 角色的人的精神生活 | 164 |
| 角色的服装和道具 | 166 |
| 角色类型 | 168 |
| 社会主义现实主义 | 169 |

| | |
|---------------------|-----|
| 初读剧本——和角色的初次见面····· | 169 |
| 灵感····· | 171 |
| 即兴····· | 176 |
| 即兴和突然性····· | 177 |
| 劲头十足的调子····· | 178 |

八 划

| | |
|---------------------|-----|
| 表现艺术····· | 178 |
| 表演自己——以自己的名义动作····· | 181 |
| 现实主义····· | 185 |
| 规定情境····· | 186 |
| 一、外部规定情境····· | 187 |
| 二、剧本和角色的内部规定情境····· | 188 |
| 招生考试····· | 189 |
| 刻板法····· | 191 |
| 性格化····· | 193 |
| 怪诞····· | 198 |
| 单位····· | 199 |
| 单位的名称····· | 202 |
| 注意力集中····· | 202 |

九 划

| | |
|----------------------|-----|
| 威信····· | 203 |
| 面部表情····· | 203 |
| 轻捷武术····· | 205 |
| 思想····· | 205 |
| 适应····· | 206 |
| 一、有意识的适应和半意识的适应····· | 207 |
| 二、下意识的适应····· | 208 |
| 三、产生和揭示适应的技术性方法····· | 208 |
| 种子——演出、剧本、角色的种子····· | 209 |
| 信念····· | 210 |
| 姿势····· | 212 |
| 迷恋····· | 213 |

| | |
|-------------------|-----|
| 总谱····· | 214 |
| 活动和动作····· | 217 |
| 活动感····· | 217 |
| 诱饵——情绪记忆的刺激物····· | 217 |
| 结果和根····· | 220 |

十 划

| | |
|----------------------------|-----|
| 速度节奏····· | 221 |
| 热情····· | 227 |
| 热情的真实····· | 227 |
| 造型····· | 228 |
| 倾向····· | 230 |
| 高压表演····· | 231 |
| 家里的工作····· | 233 |
| 浪漫气息····· | 234 |
| 通俗笑剧····· | 234 |
| 剧中人物的生平——作为角色的演员自己的生平····· | 235 |
| 剧本创作····· | 236 |
| 剧本情节及其外部动作····· | 238 |
| 剧院····· | 239 |
| 剧院日志(演出和排演记录)····· | 240 |
| 剧院的行政部门····· | 241 |

十一划

| | |
|---------------------------------|-----|
| 理论····· | 241 |
| 排练····· | 241 |
| 控制····· | 244 |
| 一、手势的控制····· | 244 |
| 二、言语的控制····· | 246 |
| 虚假的拔除····· | 246 |
| 逻辑与顺序····· | 246 |
| 一、简单形体动作的细部的机械的逻辑与顺序——它的性质····· | 247 |
| 二、通过动作的逻辑与顺序去认识情感的逻辑与顺序的方法····· | 249 |
| 第一次的情感····· | 254 |

| | |
|----------------|-----|
| 做戏的情绪····· | 255 |
| 做作····· | 255 |
| “假使·····”····· | 256 |
| 假定性,程式····· | 258 |
| 假想物····· | 260 |
| 象征主义····· | 261 |
| 情绪记忆····· | 262 |
| 情感····· | 266 |
| 情感的本质····· | 267 |
| 情感的逼真····· | 268 |
| 粗浅的四不象····· | 269 |
| 粗浅的表演····· | 269 |

十二划

| | |
|------------------|-----|
| 提示····· | 270 |
| 最高任务和贯串动作····· | 271 |
| 一、最高任务····· | 271 |
| 二、贯串动作····· | 275 |
| 三、最高任务和贯串动作····· | 277 |
| 集体创作····· | 279 |
| 循序渐进····· | 280 |
| 普希金的名言····· | 281 |
| 强制····· | 281 |

十三划

| | |
|--------------------------|-----|
| 想象····· | 282 |
| 一、想象和体验····· | 283 |
| 二、演员想象的形式——积极的和消极的····· | 283 |
| 三、推动想象(心理手法)····· | 284 |
| 四、想象和实物的世界····· | 285 |
| 五、想象的创作活动的重复····· | 285 |
| 六、想象是“演员最重要的创作能力之一”····· | 285 |
| 七、想象的创作活动必需的条件····· | 286 |
| 八、关于想象的发展····· | 287 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 感染对象(将自己的视象灌输给别人) | 287 |
| 意志 | 287 |
| 群众场面 | 288 |

十四划

| | |
|------------------------------|-----|
| 摹仿 | 289 |
| 模仿 | 290 |
| 舞台上的虚假——不真实 | 290 |
| 舞台自我感觉诸元素 | 292 |
| 舞台步法 | 294 |
| 舞台言语 | 295 |
| 一、言语动作 | 295 |
| 二、音乐般的言语 | 295 |
| 三、练声和吐词 | 300 |
| 四、口语的规则 | 306 |
| 1. 语调,即声音的提高和降低 | 307 |
| 2. 言语中的标点符号 | 308 |
| 3. 语节 | 309 |
| 4. 顿歇 | 310 |
| (1) 逻辑的顿歇 | 310 |
| (2) 心理的顿歇 | 310 |
| (3) 巡回演员式的顿歇 | 311 |
| (4) 间隙顿歇 | 311 |
| 5. 重音 | 311 |
| 6. 言语的远景或者重读的配合、字和句的强调 | 313 |
| 7. 言语力量 | 314 |
| 8. 快口说话 | 315 |
| 五、言语的速度节奏 | 315 |
| 1. 散文的速度节奏 | 316 |
| 2. 诗的言语的速度节奏 | 317 |
| 六、匠艺式的演员言语 | 318 |
| 舞台事实 | 319 |
| 舞台注意 | 319 |
| 一、稳定的注意——集中 | 319 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 二、感性的注意 | 321 |
| 三、对想象的对象注意 | 321 |
| 四、注意圈 | 322 |
| 五、形体的注意力 | 323 |
| 六、作为获取创作材料的手段注意——观察 | 324 |
| 舞台真实 | 325 |
| 一、真实感 | 327 |
| 二、小的真实 | 329 |
| 舞台魅力 | 330 |
| 舞剧 | 331 |
| 舞蹈 | 331 |
| 精确性,完美性 | 333 |
| 演出 | 333 |
| 一、文学家剧院、导演剧院和美术家剧院演出的特点 | 337 |
| 二、演出的外部装饰 | 338 |
| 演员 | 340 |
| 一、演员和剧院 | 340 |
| 二、作为公民的演员 | 340 |
| 三、作为艺术大师的演员 | 341 |
| 四、歌剧演员 | 342 |
| 五、电影演员 | 343 |
| 演员在舞台上的自我感觉 | 344 |
| 一、做戏的匠艺式自我感觉 | 344 |
| 二、创作的舞台自我感觉 | 347 |
| 1. 内部舞台自我感觉 | 348 |
| 2. 外部舞台自我感觉 | 351 |
| 3. 总的舞台自我感觉 | 352 |
| 三、小型的创作自我感觉——工作的自我感觉 | 353 |
| 演员和角色的远景 | 354 |
| 演员的眼睛 | 356 |
| 演员的脱节 | 357 |
| 演员的道德 | 358 |
| 演员精神上的梳洗——演员对演出或者排练的准备 | 360 |

十六划

| | |
|-----------|-----|
| 整体演出····· | 363 |
| 噱头····· | 364 |
| 编后说明····· | 366 |

“一般”——“一般”的表演

……在我们这门事业中，最危险的就是这种一般的表演。其结果就使心灵的轮廓变得不明确，使演员失去他能满有把握地立足于其上的坚实基础。（《斯坦尼斯拉夫斯基全集》，下称《全集》，第1卷，385—386页）

……在表达的时候，我们在急忙中，“一般”总是很少考虑到怎样使我们表达的符合现实。我们常常满足于某一种轮廓，某一种稍微相似的地方。

这种“一般”的手法每一个人都有，他们用这些手法来表达嫉妒、愤恨、激动、快乐、绝望等等。他们不论是怎样，在什么时候，在什么样的情境下体验这些情感，都一概运用这种手法。这种“表演”，或者更确切地说，这种可笑的做作，在舞台上可说是最初级的东西……（《全集》第2卷，47页）

当演员为痛苦而痛苦，为爱而爱，……当他所做出的一切都只是为剧本里是这样写的，而不是为了在心里是这样体验着，因而要在舞台上创造角色的生活，那时候，演员就没有地方可去了。“一般的表演”便成为他在这种情况下唯一的出路……

真正的艺术和“一般”的表演是不相容的，势不两立的。艺术喜欢严整与和谐，而“一般”却喜欢杂乱无章。

“一般”是杂乱而荒谬的。要使自己的角色具有逻辑和顺序，这样就会排除“一般”的劣根性。

“一般”开始时是什么都有，结果却什么也没有。所以要对自己的表演进行修饰。

全世界每天有多少出戏是依照真正艺术所要求的内在实质的线索演出的呢？只有几十出。

全世界每天有多少出戏不是依照它们的实质，而是依照“一般”的原则演出的呢？有好几万出。……全世界每天都有几十万演员内心在脱节，有系统地自己身上养成那些不正确的、有害的舞台习惯，……演员本人总是爱去寻找阻力最小的道路，乐于采用匠艺式的“一般”的演技。（同上，77—79页）

这些演员也在出汗，也在激动，也在醉心于自己的表演，虽然他们并不明白究竟是什么使他们激动或醉心的。这就是……“做戏的情绪”、歇斯底里。

这是“一般”的激动。(同上,78页)

……在艺术里,无论什么“马马虎虎”、“一般”、“大约”都是不容许的……(同上,96页)

……“一下子”会导使你们去作“一般”的表演,……(同上,214页)

……你以前总是“一般”地表演,总是一下子想去直接追求结果,这就使你把你所扮演的角色的形象和热情胡乱地做作一通。(同上,454页)

工作前的状态

……保护你们的剧场,使它不受任何恶习的侵袭,那样,有利于创作和产生舞台自我感觉的良好条件便会自然而然地建立起来。……

……然而在绝大多数情形下,演员们把日常生活中的各种卑鄙龌龊的东西,如造谣诽谤、钩心斗角、闲话是非、诬蔑中伤、追求虚荣等等,都带进自己的剧场。……

所有这些都该从心灵里连根铲除掉,……

……假定完全去掉生活上的琐屑是不可能的。但暂时不去想它,而转向更有意义的事情,那当然是可能的,……应该坚强地、自觉地想望做到这一点。

……在家里或独个儿的时候可以有悲伤和苦恼,但在人们面前应该是奋发、快乐和高兴的。

要多想到别人,少想到自己。关心大家的情绪和共同的事业。而不是关心自己个人的,那时候你自己也就会觉得愉快,如果……每一个人都是带着奋发的心情到剧场里来,那么这甚至能够治好最严重的忧郁病患者,〈……〉

……让你不是一个人,而是剧场家庭的所有成员都想望你在剧场里过得很好吧。那时,才能建立起那种能够克服不好情绪和使你忘掉生活烦恼的气氛。在这样的情况下,你工作起来就容易些。

这种准备工作的意向,这种奋发的心情,以我自己的话来说,我称之为工作前的状态。需要随时把它带到剧场里来。……

建立工作前的状态的第一个条件,是履行这句格言:“爱自己心中的艺术,而不是爱艺术中的自己。”(《全集》第3卷,285—288页)

上演剧目^①

只有用最严肃、最认真、最负责的态度对待戏剧材料，即我们的上演剧目，在这种情况下，按“体系”训练青年和干部，在莫斯科艺术剧院内培养干部，才是可能的。……

……艺术剧院及其“体系”，只能成为容纳具有长远意义的剧本的剧院。（《全集》第6卷，320页）

我所希望的是思想的戏剧，而不是照录事实的戏剧。

下意识^②

……“体系”所致力的主要任务之一，是自然地激发有机天性及其下意识的创作。

但是我们研究的不是下意识本身，而只是通向它的途径，处理它的方法。请回想……我们在整个这门课程中所探索的问题。我们的准则并不是以关于下意识的靠不住的、不稳固的假说为根据。相反，我们的课业和我们有意识地确定的准则中的一切，都是既在自身，也在别人身上，进行过上百次检验。我们只以确凿的规律，作为认识、实践和试验的基础。只有它们……将我们带到在内心中转瞬即逝的下意识的奥秘的领域。

虽然我们对下意识的因素并不知晓，但是我们仍然探索到与它的关系和通向它的反射性的途径。

我们的有意识的技艺目的在于：一方面迫使下意识活动，另一方面学会在下意识活动时不去妨碍它。

为了做到这一点，应当置下意识于不顾，通过有意识的、合乎逻辑的途径走向一切。（《演员自我修养》，第2部，1951年版）

……演员为了激起下意识的活动和灵感的迸发，他的内心生活必须是现实主义的，甚至于是自然主义的。……

不能老是下意识地凭灵感去进行创作，……这样的天才是不存在的。所以我们这派艺术指示我们只要为这种真正的下意识的创作准备好基础就行

① 参阅“剧本创作”。——俄文本编者注。

② 参阅“有机天性”。——俄文本编者注

了。（《全集》第2卷，28页）

我们和下意识有着很亲密的友谊。在现实生活中，它随时随地都会来临。我们心里产生的每一个概念，每一个内心视象，在不同程度上都需要下意识。这些概念和视象是由下意识产生的。内心生活在形体方面的每一种表现，每一种适应，也都——全部地或部分地——隐藏着看不见的下意识的暗示。（……）

……所以我才断言，在现实生活中我们和下意识有着很亲密的友谊。

但令人苦恼的是，恰恰在我们最需要下意识的地方，也就是在剧场中，在舞台上，我们却很少发现它。如果不相信，你们就到一切都已安排妥帖，台词背得烂熟，动作都已做腻的演出中去找一找下意识看。演出中的一切都已经由演员的盘算一成不变地规定好了。可是，缺乏我们心灵天性和形体天性的下意识的创作，演员的表演一定会显得枯燥，虚假，程式化，干巴巴，没有生气和徒具形式。

要努力在舞台上为创作的下意识打开广阔的道路！（同上，433—434页）

……幸好在我们看来，有意识的体验和下意识的体验之间还没有什么显著的界线。

不仅如此，意识还常常给下意识的继续活动指出方向。我们在自己的心理技术中已经广泛利用过天性的这个特点。（同上，434页）

一般人认为，创作的每一个瞬间都必须是很伟大、复杂和崇高的。可是，……即使是最细小的动作或情感，最细小的技术手法，也都能起巨大的作用，只要它们在舞台上，在创作时是贯彻到底的，也就是贯彻到生活的真实、信念和“我就是”开始的境界的。只有在这种情况发生了的时候，演员的心灵和形体器官才会正常地，按照人的天性的一切法则，不顾当众创作的不正常条件，完全像在现实生活中那样在舞台上活动起来。……

只要想一想：一个最细小的形体动作或内心动作，能够创造出系列把我们引到“我就是”这一境界中去的真正的真实和信念，能够把演员的有机天性及其下意识推动起来！

跟某些教师的观点完全相反，我认为应该尽可能让初学的学生，……初登舞台的人，一开始就能达到下意识的境界。应该在学习的初期，即研究各种元素，研究内部舞台自我感觉的期间，在各种练习和习作中，就做到这一点。

让初学者一开始就体会到——哪怕仅仅在个别的瞬间体会到——演员进行正常的创作时那种幸福的心境。（同上，436—437页）

关于体验，我已经对你们谈了很多，不过在直觉和下意识这方面，对于你们所应该知道的，我谈到的还不及百分之一。