



后浪

林洪桐——著

表演训练法

从——斯坦尼——到——铃木忠志

内含
10小时
在线教学视频

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

后浪
电影学院 107

表演训练法

从——斯坦尼——到——铃木忠志

林洪桐——著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

表演训练法:从斯坦尼到铃木忠志/林洪桐著.--北京:北京联合出版公司,2017.1

ISBN 978-7-5502-9601-5

I. ①表… II. ①林… III. ①表演学 IV. ①J812

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第009873号

Copyright © 2017 by Ginkgo (Beijing) Book Co.,Ltd.

All rights reserved.

本书版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司。

表演训练法:从斯坦尼到铃木忠志

著 者:林洪桐

选题策划:后浪出版公司

出版统筹:吴兴元

编辑统筹:陈草心

特约编辑:赵丽娜

责任编辑:李 伟

营销推广:ONEBOOK

装帧制造:墨白空间·Cya-li

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数482千字 787毫米×1092毫米 1/16 21.5印张 插页4

2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9601-5

定价:68.00元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问:北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-64010019

代序 认真执著的林洪桐

林洪桐十八岁那年以优异的成绩毕业于全国重点高中福州一中，老师满心希望他去报考“北大”或者“复旦”，可那时他偏着了魔似的想当演员，一意孤行考取了北京电影学院表演系。“性格即命运”固然是一条颠扑不破的真理，但愿望和效果之间的关系却要神秘得多，三十多年前明明种下去一个演员迷，三十多年后却收获到一个教师梦、导演梦。倒真是一件喜出望外的事。

然而林洪桐对自己表演天赋的被埋没至今耿耿于怀，常向我争辩他原可以成为一名出色的喜剧演员。“这是当年苏联专家的看法。”他补充说。可惜我晚生了些年，无福领略青年林洪桐的风采。偶然看过几部重放的老片子，发现他不过是演了几回小通讯兵和小战士，见不出什么高明之处。对此，他唯有连连叹气，从玻璃或镜子里望着自己那张娃娃脸苦笑，是这张脸把他的演员梦摧毁掉的；因为电影中的好男儿理应潇洒英俊，坏男子务必阴险丑陋，那时中国的电影里又差不多仅剩了这两类角色。所以，一张不易为人垂青也难令人憎恶的娃娃脸却很少派得上用场。不过命运之乖张不都带着恶意，一个好导演是不用担心长相的。况且，扎实的文学基础、全面的艺术修养、虚心而又勇敢的探索精神、一丝不苟的工作态度，这些东西在脸上找不到，因为都在心里。这些素质在林洪桐几十年对电影事业的痴迷之中，已经积累得深厚。于是，一场日暮途穷的演员梦得以衍变成一条蒸蒸日上的导演路。

依我观察，洪桐早晚会累死，当然了，这不足为怪，近年来被累死的中年知识分子很多。尤其林洪桐又是个极认真的人，做教师、做编剧、做导演、做丈夫、做父亲，一律做得认真至极。近十年中他先后发表（独立或合作）了十一部剧本，其中九部已经拍摄。了解剧本获准拍摄之复杂程序的人都会相信，要达到这样的成功率，必不能单靠运气，非靠深厚的艺术功力和认真的创作态度不可。不过写剧本并不是林洪桐最终的愿望，自打演员梦被惊醒之后，他一会儿都没耽误就上了导演的路。这一回他很清醒，深知要抢一个好本子、取得拍摄权他比不过别人，（谁让他是表演系教师，头发已经掉光了，影片却还没执导过一部呢？）他下决心要靠自己写出的好本子为自己争取到一个执导的机会：他苦干了数年，终于赢得了这样的机会。他导演的第一部影片《死神与少女》就得到了影界的好评（并获第13届瓦尔那国际电影节荣誉奖）。他说一句：“哎哟我的妈呀，哪儿有说的那么好哇？”为自己的作品挑足了毛病之后，他又为童影编导了《多梦时节》（获第九届金鸡奖最佳儿童故事片奖、1989年政府优秀影片奖及第三届童牛奖艺术追求特别奖等）。他还应邀为香港银都机构拍摄了《离离原上草》（已经送法国参加南特三大洲电影节）。此外，这十年间他还写了三十几篇电影理论文章。其《电影表演要电影化》《当代电影表演断想》等文章于十年前在刚刚开放的影坛上引起过许多争论。他为建立电影表演的理论，提出过一个观点，叫电影表演艺术“三圈论”。

第一是基础圈：表演作为一门艺术，必须承认舞台表演与电影表演的共性；第二电影圈，是强调表演进入银幕的独特性；第三圈指出了电影表演的当代性。随着电影制作新技术的出现，电影美学的发展和对人的深层发现与理解，电影表演越要突破旧有的金科玉律。

他说他在艺术创作中最喜欢的格言是：“航船应驶向未开拓的彼岸”。他拍的影片有独到的风格，评论家称为“散文诗电影”，理论研究中他也总热衷开拓一些荒岸。说实在的，依我的浅见，他那“三圈论”可以说是天经地义没什么好争论的，可是时过境迁我们有可能已经把改革开放时的形势忘了。当我听林洪桐说那时竟有人为此谴责他是玩玄学时，我目瞪口呆之余着实感到了改革十几年来电影艺术所取得的成就。我与林洪桐相识多年，我真看不出他还套玩玄学，实际上他不懂玄学很可能是他的一项缺欠。我一向只担心他较真儿得过分。上帝有时候不太喜欢这么认真的人。让他们有痛，还让他们疏忽着自己的病，他们自己也仿佛认定累死仍是善终。作为朋友我不能劝林洪桐不认真，我只希望他把节奏稍稍放慢一点，懂一点玄学——有所不为才能更有所为，然后有机会吃点补药。听说，他在繁忙的教学拍片之余还在著书立说。我以为像著书一类的事，他可以到拍不动片子的时候再去做，现在他主要应该拍片子。

这几年我跟他学一点剧本创作方面的事，关于电影的全部学问我懂得太少，他的片子拍得如何由专家们去说，由观众去说。我赞成“大狗小狗都要叫”的思想，而且各具风格流派的“狗”都有叫的权利，不必一窝蜂地都去做陈凯歌或张艺谋。

我只说说像林洪桐这样的认真的艺术家，可以得到什么和得不到什么。

他得不到很多拍片的机会。原因之一是他对剧本过于挑剔，剧本送上去他觉得太粗陋太落俗套，即便有拍摄机会他也把它错过。另一个原因是他对剧本非常尊重（包括对文学原著），剧本（或原著）送上去，他觉得好但认为自己把握不了或拍摄条件不理想，他也宁可把机会错过而不去糟蹋好东西。他的兴趣不是要拍多少部片子，而是要拍点好片子和把片子拍好：所以，林洪桐今年五十出头了，只拍了三部影片。片子究竟拍到了一个什么水平上，另说，他心里得到的永远是一份不满足，和一份坦然——他没有蓄意糊弄别人和自己，前者是一个艺术家必然的苦恼，后者是上帝对其真诚所给予的最好的酬劳。

这样的人注定不会吹牛。人过半百而不会吹牛且片子拍得又少，难免得不到人家的重视，得不到优越的创作条件，现在我常常记起我们刚刚开始合作时的情景。那时候，为了一起商量剧本，他不得不一大早便骑车跑很远的路到我家。他夫人的工作单位离家更远，他中午必须赶回去照顾女儿，为了节省时间，后来就是我到他家去。他又要买菜，又要做饭，又要督促女儿练琴，又要把剧本搞好，因而他的秃脑袋总让人想起一只旋转陀螺。条件不好，便只有挥霍自家的大脑与性命，常常是一天下来头昏眼花，寝既不安食又无味，得些什么呢？有时候只是三五段好台词或一两个新构想。听说有人可以用三五晚上写下一个剧本，那确实令人羡慕。

跟这样一个认真的导演合作写剧本是得有点勇气。他很少有满意的时候，偶尔一天晚上他满意了，那你就准备好第二天一早他又带了若干不满意来。他可以晚上十点多钟跑来，

愁眉不展地向你指出剧本中的一处败笔，或者眉飞色舞地向你陈述一个新设想。他可以对一个构思或一句台词连说九个好，但一次比一次弱下去，第十次却说不好，然后抱了头蜷缩在椅子上肆意折磨那把椅子。他可以突然派一辆车来，把你接到拍摄现场，蹲在寒风里跟你重新讨论一段台词，最后改掉两三句话。他的不满意更多地是冲着自己，他说他看自己的片子时，总是浑身冒汗心动过速无地自容。只有当行家说他的片子拍得不错时，才能见到他的笑容——娃娃脸上配以孩子气的笑，很和谐。

我想，林洪桐无论得不到什么，总归得到了一个艺术家的真诚。我想，如此真诚的导演最好不要很快就累死，要像保护大熊猫那样来保护一下这类导演。我想，他应该有更多的拍片机会，这样的人生不会粗制滥造，如果他的时间更充裕一些，他定会拍出更好的影片。

史铁生

前 言

研究和掌握任何艺术都离不开掌握这门艺术的基本创作观念和基础练习。通过表演练习培养演员的基本素质与基本功是中外培养演员的必由之路。然而在表演艺术领域，特别是影视表演领域，这一真理往往被轻易地忽略了。表演反正是活人演活人，其艺术语汇又是生活与生命的本体，好像很容易，人演人，不会演成猴、演成猫，似乎没有什么基本功，没什么艺术技巧，没什么理论观念。

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”小提琴家、钢琴家必须从练空弦、练音阶、拉练习曲、拉各阶段的名曲开始，最后才能成为演奏家；舞蹈演员、京剧演员、歌剧演员不一步一步、一个台阶一个台阶地苦练基本练习及各门技巧，是决然不能演出的。而影视演员的生活化表演，既不唱，也不舞，似乎没有练的必要。加之有影视综合手段、蒙太奇手法以及非职业演员的辅助，于是练不练基本功，掌握不掌握表演技巧，学不学理论观念似乎都无所谓。种种谬论、偏见、伪命题影响与误导着表演这门学科的基础建设与演员的成长。其实，对于演员的培养来说，正如斯坦尼斯拉夫斯基指出的：“我不止一次提醒你们，每一个人，一走上舞台，一切都要从头学起，他要学习怎样观看、怎样走路、怎样动作、怎样交流，最后要学会怎样说话。”^①这一切又都是从“表演练习”开始的，这就是我撰写本书的初衷。

表演是一门实践，也是一门科学。集导演、剧作家、演出人于一身的美国著名戏剧家大卫·贝拉斯科告诫我们：“当然我并不是想说一个新手通过几堂课就能成为一个舞台技巧的高手，更不是只要读几篇任何人写的这方面的文章就能表演了。但是表演像音乐一样，既是一种科学同时又是一种艺术——在它的理论上是一种科学，在它的实践上是一种艺术。既然如此，它就需要受到明确的、肯定的、持久的规律的约束，并且它要按照‘从前发现的而不是发明的那些规律’进行练习。它的语法与技巧可以因此被教授，并且一切对演剧怀有抱负的人都应该学习它，如果他们想成为真正有价值的舞台艺术家的话。”^②表演练习是中外戏剧、影视表演专业必修的课程。在表演教学的历史长河中，我国及当代世界各国的演员技巧训练由于训练的指导思想不同而形成了多种多样的训练方法与表演练习。然而：

(1) 我们缺乏表演训练与表演练习正规的、较系统全面的、融合中外、汇集各种体系和多种流派之观念的、实用的表演练习精品教程。表演艺术与表演教学是多元的，也许需要不仅一部而是多部“表演训练法”。表演练习的非标准化、“活”与“多样”决定了吸收与借鉴包括中国在内的世界各国培养演员的方法，对不同流派、不同风格、不同类型、不同理念、

① [苏] 斯坦尼斯拉夫斯基：《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第3卷），郑雪莱译，中国电影出版社，1961，87页。

② [美] 大卫·贝拉斯科：《表演是一种科学》，刊于《西方名导演论导演与表演》，中国戏剧出版社，1992，74页。

不同做法的表演练习是一项庞大的综合工程。决非一两个人、一两本书所能奏效的。我现在做的只是朝此方向扔上几块石头，惊起更多的兔子，让更多的人一起去追赶它。相信，不久的将来，通过合力，通过一本又一本书，一定会圆满地完成好这一看似简单却很庞大的工程。

(2) 表演练习不仅要讲数量，更要讲质量；不仅要讲程序，更要讲实效。我国几十年的表演教学积累了数以千计的表演练习，然而杂乱烦琐、良莠不分，缺乏系统的筛选，分散在一些教材和许多教员手里。我们需要将其精选整理，选出优秀实用的、便于实际操作的表演精品练习，编辑成书，以利于表演教学。

(3) 创作与表演练习都需要观念的指导，“眼”是“手”的老师，在动手做练习时需要眼光，即正确、现代观念的指导。我很喜欢美国作家马克·吐温的一句话：“构成生命的主要成分，并非事实与事件，它的主要的成分是思想的风暴，它一生一世都在人的脑中吹袭。”也很喜欢这句格言：“你因你的思想观念而沉浮。”表演练习的质量将因其表演观念的质量而沉浮。所以我们应重视观念对表演练习的引导。

(4) 正如表演理论与方法分为“体验派”和“表现派”两大主要派别一样，表演的训练与练习也同样由两种观念导致两种体系：一种是“体验派”的理念铸成的、以斯坦尼斯拉夫斯基为主体的表演体系所形成的训练体系，我将它归结为“着重于生命性”的体系；另一种是接近于“从外部走向内部”的理念而铸成的，我们可以将其归纳为安托南·阿尔托之后的多元训练体系，包括以格洛托夫斯基为主体的“着重于身体性”的训练体系。正如表演的“体验派”与“表现派”应该而且也可以融合、统一一样，“生命性”的表演训练体系与“身体性”的表演训练体系也应该可以融合、统一。两种训练体系对培养演员都是有益的、必不可少的。自然不同的理念、不同的风格、不同的教员可以有所侧重、有所为主。条条道路都是为了通罗马，也都可以通罗马。我们教学中的练习应涵盖两种体系，可依据不同情况区分主次并有所侧重。

(5) 经过对表演史、表演理论、表演练习的学习梳理，根据我多年教学与艺术实践的体味，我赞成综合运用表演艺术的不同方法。但是，由于体验派的现实主义表演道路拥有精华观点和完整体系，所以我仍坚持以“生命性”的斯氏训练体系为主。戏剧理论家童道明先生为我的《表演教学手册》一书作序时提到：“林教授赞赏斯氏体系‘强调生命与生活在表演创作中的引领作用，强调对人的精神世界的塑造’，但他在具体的教学实践中也痛感斯氏体系的这些精华‘往往被琐碎的繁杂湮没’。这本教材推陈出新的优点，正在于它的删繁就简，去粗取精，用一块辩证法的抹布擦拭去了长年附着在斯氏体系上的尘埃，让它的精神更放出光彩。这个‘精神’就是林洪桐教授长年思索的‘表演的大技巧——生命学’，以为真正意义上的表演创作是创作者的一次真诚的生命体验。”“表演生命学”正是贯彻于《表演艺术教程》这套系列教材的灵魂。

(6) 鉴于我们过往的教学过分的一统天下，过分依赖斯氏体系（包括其不足与偏颇），而对格洛托夫斯基“身体性”的训练体系知之甚少，用之更少，因此教学与教改中除坚持以“生命性”的斯氏训练体系为主之外，也要辅以格氏“身体性”训练体系的学习与运用。而且对

于以“身体性”为主的训练体系，要抱着学习、包容的态度。这样，才利于表演理论、表演实践、表演训练的多元与发展。

(7)“让真人来演真事，由于明显感到不自然，所以效果极坏，使观众坐立不安；仅仅因为他们是真人，并不能使他们成为真理的解释者，真和逼真之间也许需要艺术（技巧、练习）作为桥梁。”^①表演是一种以虚构作为前提，当众扮演角色来征服观众的艺术，演员要转化为活的角色形象很难。“当众”易让人紧张失态，要解决松弛、自然与控制；“虚构”会让人失信，要解决真实感、信念与自信。凡·高、安格尔的绘画，但丁、歌德充满灵感的诗句，巴赫、贝多芬的名曲，可以一读再读，反复欣赏，反复研究。而诞生在舞台的表演艺术却只能一瞥即逝……演员艺术与其他艺术的主要区别在于，任何其他艺术家，可以在具备灵感的情况下从事创作，但表演艺术家却必须主宰自己的灵感。这是表演艺术主要且重要的奥秘。掌握表演技巧难，随时主宰自己的创作灵感更难。总之，要使演员的第一天性（自然状态）转化为角色的第二天性（艺术状态的天性）更需要艺术技巧与表演练习作为桥梁。这就是本书的重要性与必要性。

(8)德国心理学家、艺术理论家鲁道夫·阿恩海姆在其《艺术与视知觉》中告诫我们：“……我们忽视了通过感觉到的经验去理解事物的天赋。我们的概念脱离了知觉，我们的思维只是在抽象的世界中运动……结果可以用形象来表达的观念就大大地减少了，从所见事物的外观中发现意义的能力也丧失了，这样一来，在那些一眼便能看出其意义的事物面前，我们倒显得迟钝了，而不得不去求助于我们更熟悉的另一种媒介——语言。他们天生具有的通过眼睛来理解艺术的能力沉睡了，因此很有必要设法唤醒它。视觉事物是决然不能通过语言（文字）描述出来的。”^②为了强调“表演教学不在‘纸上’，而在‘场上’”的理念，强调表演练习的形象性与示范作用。强调视觉性对表演练习教材的重要作用，本书除包括文字内容的书稿外，还包括在线视频形象教材。视频形象教材含有78个具体的练习操作与讲评。读者可对照操作，使两者配台，相得益彰。

观看在线教学视频，请登录：<http://mooc.pmovie.com/page/biaoyan>，或扫描以下二维码。



最后要表达的是感谢与致歉：表演教学特别需要基础练习的系统教材，可现实是仅寥寥数册，且缺乏系统与完整。一直梦想撰写、出版一部囊括中西方训练方法、适用于各院校的、全面系统的表演教材。非常感谢后浪出版公司及其总经理吴兴元先生圆了我这个梦。在各出版社热衷于出版强调商业价值的书籍的情况下，他们竟然用一天的时间就欣然应允出这本书，

① [英] 欧林格伦：《论电影艺术》，中国电影出版社，1979，149页。

② [美] 鲁道夫·阿恩海姆：《艺术与视知觉》，滕守尧译，中国社会科学出版社，1984，1页。

并在撰写出版过程中给予大力的支持。感谢北京电影学院表演学院及其院长张辉对本书策划与撰写的关怀和支持，他们将本书列入北京电影学院（下文简称“北电”）表演学院理论研究室的研究项目。感谢理论研究室主任陈兵老师和他的弟子对本书的支持与帮助。感谢中央戏剧学院（下文简称“中戏”）马惠田、何炳珠、关瀛教授，人艺李六乙导演，中国传媒大学“杨扬戏剧工作室”提供的宝贵视频资料。本书的视频占很大比重，感谢参与拍摄的所有演员、学员们及拍摄、剪辑人员。本书的创作、出版，从策划、撰写、编审、校稿到版式设计等环节的每一细节，都得到后浪出版公司领导 and 责编的支持、关心、帮助，特表谢意。撰写包括中西及各院校百余个表演练习教程的系统工程，必然要涉及大量专著、论文及各种练习。这里，除了在专著注释上注明引用原文与引文的出处外，并尽可能与作者、刊物联系，但也有部分难以联系妥当。对于提供了引文、资料、练习的作者、译者、刊物及出版社，在此一一表示真挚的感谢！对于未能联系上的，致以深深的歉意。

导读 表演练习的观念

宏观观念的把握非常重要：观念对了事半功倍，会取得重大成功；观念谬误，将铸成大错。表演练习也因主导表演练习的思想观念而沉浮。构成表演练习的主要成分并非仅为一个个的练习，它的主要成分是贯穿于练习之中的思想观念。首先刮起表演练习的观念风暴，继而才会有正确的表演练习风暴。

艺术不是一种教条，也不是知识与规则，表演练习课更不是。学员在表演练习中得到的是启迪、感悟，而不是现成的答案。本书不是在学员心中增加教条，而是减少教条。观念性的启迪是为了“解放精神”，而不是“束缚天性”。创造过程必须有观念的伴随与指引，如果没有一个目的的概念，创造过程是无法继续进行下去的。按照终极性理论，艺术家虽然一开始没有一个非常完整的理念，但他自始至终知道得很清楚应该怎样去实现他的目标。唯如此，练习才能作用于最终人物形象的塑造，练习才能通向最终目标。

观念一 不在纸上而在场上

不论是表演创作，还是表演训练，都不是纸上的言辞，而是排练场上的存在。靠冷静、理智甚至于智慧的阅读，对表演是毫无实效可言的。表演靠的是热爱、欲望与实践。表演的欲望是练习课程的前提，它应是一种学员出于热爱、责任的“自律”行为。一种内在的迫切需要程度决定了练习的力度与持久性。训练的态度决定训练的意义与质量。练习的存在，并非体现于让学员为完成课程的程序而做，或为满足教员达到教学的要求而做，练习应体现于终极的成果而并非行进中的程序。我们的表演教学中存在一种惯性的弊病：将完成作业作为教学的目的。实际教学的目的首先是培养学员的创造力，包括想象力、表现力，并开掘学员独特的创作潜能与独特个性的审美魅力。教学是通过作业去完成，通过目标去检验“终极目的”。可我们往往过于重视程序与秩序而忘记了教学的根本。

以往的练习存在重程序、“走过场”的倾向。体现为抓过程、轻质量。其实“抓而不紧等于没抓”。应强调每道练习都必须做深做透，有些练习必须反复做，经常做，不达到教学的目标不要放手。我们有些教师过分热衷所做练习的数量，而不是它们的质量。应当记住：只有后者才是重要的，也就是这项工作的质量，而不是所做的练习的数量。他们即使只做一个小练习，只要能认认真真把它做好，也比浮皮潦草地做几百个练习好得多。认真做的练习能把学生引导到真正的创作，浮皮潦草做的练习只能教学生粗制滥造成为“匠人”。练习应真正着眼于学员天性的解放、表演基础能力的提升。这里不仅指实践场上练习的质量，而且更指“生命提升”“生命的气场”“艺术的气场”。让潜移默化的练习成为生命能量的转换，

成为通向人物形象与演出质量的艺术通道。

观念二 简洁、实用、高效

简洁是当代艺术创作之重要原则。为了撰写本书，笔者翻阅了这方面的书籍，粗略统计大大小小的练习达数百种。这首先是受苏联斯坦尼斯拉夫斯基表演体系烦琐弊端之影响。斯氏体系是先进的、科学的、实用的，然而无论是理论阐述，还是练习部分，却都存在烦琐之弊。庞杂、烦琐也是当前我国一些专业书籍的弊病，加之这几十年表演教学发展积累的许许多多形形色色表演基础练习，更加剧了这种趋势；应对表演练习进行筛选，有所侧重，保留些好的、实用的，以提高教学效率。我在本书进行了一些筛选，但仍不够精练。

教学中应提高训练的时效，多做集体的综合练习，多做多人练习，或多人同时在台上、同一命题的单人练习，以提高课堂效率。我在北京电影学院的教学中曾经让全班学员做过一个人物性格化：《火车站众生相》，参看视频练习49。让学员到火车站去观察形形色色的众生相，观察与表演各种不同阶层、不同职业、不同年龄、不同性格的人物形象。共计20分钟，每人必须在20分钟内完成5—7个反差较大的人物形象。这个过场的人物（一两分钟）是妓女，下一个是尼姑；再次上场的是贵妇人，又一次上场的是女乞丐；然后也许是七十岁老妪，接着却是十三岁少女……在二十几分钟的时间里让全班同学每人都塑造五个以上的人物性格。我也曾让学员完成高信息、综合效果的“单独命题多人表演”练习，参看视频43——综合音乐节奏练习《四曲外部节奏》。在一个练习中综合训练学员的真实感与信念、想象力与表现力、事件的组织与节奏的变化等多方面的表演元素，以增强练习的效率与质量。

表演练习不仅考虑“做什么”，更应想到“不做什么”，贯彻“简约”“精品”原则。精选那些教学效率高、成果好的练习，并努力探索具有新意的好练习教材，吸收借鉴世界上优秀的、不同风格流派的表演练习。教学中需要这种高效率“一石多鸟”的好练习。另外要讲究选择，选择的原则一方面练习要“好而精”，另一方面要“因材施教”，有针对性地去让不同的学生做不同的练习。不同学员可依据不同情况侧重做不同的练习。做练习也必须“有所为有所不为”。选择最有实效，最有时效的表演练习，倡导当代的“简约”。表演练习可以作为表演课的课前练习，或作为排戏中的辅助练习，亦可针对学员的某一问题出题训练。

观念三 注重训练的整体性

还应防止以往斯氏的元素训练及练习中割裂的弊病，多进行以生命感觉为中心的综合训练。应跟上时代的发展，重视阿尔温·托夫勒关于注重研究事物的整体、结构、关系的论述：“第二次浪潮文化强调孤立研究事物，第三次浪潮文化则注重研究事物的结构、关系与整体。”^①

整体观念重在有机整体的美，要素本身还完全不是艺术学的“概念”，只有组合起来才

^① 肖君和：《现代人的艺术系统》，山东文艺出版社，1987，1页。

对艺术学有意义。练习中让局部反应与整体反应相适应，一个小动作并不只是身体的某一部分的，而是整个身体的，甚至是整体生命的。应发挥创作的、生命的“组合能量”，强调身体和心灵是一个整体。就像你的手、脚的动作，这一面是你的心灵，而另一面就是你的身体。强调“用你整个身体在看！”“用你整个身体在感觉！”“用你整个生命在说话、在哭、在笑……”如演员从地上捡起一块冰，对这个动作的反应是全部身体的，不仅仅是手指尖，也不仅仅是手的全部，而是全部身体显示出对一小块冰的寒冷的感觉。

这里涉及创作与练习中运用“格式塔（完形）心理学”的命题，“每一种心理现象都是一个格式塔，都是一个‘被他离的整体’，整体并不等于部分的总和，并不是由若干元素所组合而成的，反之，整体乃是等于部分而存在，并且制约部分的性质和意义的，所以反对任何心理现象进行元素的分析……强调部分相加不等于整体。人的知觉、观念或心理内容具有一种整体性，不能分解为各自独立的元素。一个整体中的个别部分并不具有固定的特性，个别部分的特性是从它与其他部分的关系中显现出来的。整体不能通过各部分相加的和来达到。每一个完形的格式塔，是一个完全独立于各分体成分的全新的整体。具有高度组织水平的知觉整体，并具有独立于其构成成分的独特性质。某一整体样式中各个不同要素的表象看上去究竟是什么样子，主要是取决于这一要素在整体中所处的位置和所起的作用。不但部分不能决定整体，整体的性质却对部分的性质有着极重要的影响。……有机整体作为整体起作用，它具有为构成整体的各个部分所没有的属性。”^①

观念四 两种类型的训练体系

当代世界各国的演员技巧训练，由于训练的指导思想不同而形成了多种多样的训练方法。除了斯坦尼斯拉夫斯基表演练习教学法外，还有梅耶荷德的“有机造型术”（亦译为“生物机能学”）、E. B. 瓦赫坦戈夫的“综合训练法”，美国薇奥拉·斯波琳的“即兴戏剧表演训练法”、欧洲杜兰的面部表演技巧、日本铃木忠志的“下肢训练法”、格洛托夫斯基的“极度精神极端训练法”，以及雅克·勒考克的“哑剧表演训练”等。不论西方和东方都存在着不同风格、流派的演员训练方法。我将其归纳为以“生命性”为核心的斯氏体系及其创新与发展的训练方法，和以“身体性”为中心的格洛托夫斯基等的体系及其创新与发展的训练方法。艺术上要倡导“即此即彼”“亦此亦彼”，以至于“彼此相融”。各派的表演练习不可“非此即彼”，更不能“你死我活”，要提倡“兼容并蓄”。20世纪60年代后期，随着综合美学兴起，综合性被提升到美学高度，具有一系列新的含义。它渗透到艺术的各个层面。在综合原则的导引下，当代许多表演练习综合了以上两种派别的优势，充分调动多种表现手段，形成了许多优秀高效的练习系列，取得了很好的训练效果。这种“百花齐放”“百家争鸣”的多元局面是可喜的。它打破我国表演练习训练的“一统天下”，必然会丰富我们的表演教学，提高我们的表演教学质量。

^① 杨清：《西方现代心理学主要派别》，辽宁人民出版社，1986，257页。

观念五 训练的个体化与个性化

表演训练应是个体的，不能像舞蹈训练那样强调集体性与标准化。我们强调“练习塑造演员”，忽略了“演员塑造练习”。表演创作中应强调读解生命，唤醒内在的智慧，开掘生命潜能，释放演员独特的艺术魅力。坚持个性、坚持性格是一种生命能量的体现。要在表演练习中将自己的生命放进去，将自己的生命能量发挥到极致。现在的表演教学，大多让学生做一系列的表演练习，只训练了基本功技巧，没有下功夫去研究演员的生命魅力。如何让其从一个普通人转化为艺术人，从演员转化为角色艺术的魅力，要防止机械地程序化对待表演练习，用一个个琐碎的技术练习磨啊磨啊，把演员的个性与魅力都磨没了，把学员的生活魅力、生命魅力都磨没了。影视与话剧表演艺术是一门非“纯技巧型”的艺术，其基本功是对人的生活化及生命性的表现，不像舞蹈、乐器，非得有几年的基本功练习才能演出舞剧，才能演奏交响乐曲。所以对于演员的基本功，除了对声音、形体、语言、表演技巧等基础训练及人物形象塑造的掌握外，更应该强调的是其对入、对生活、对社会、对人性的悟性与灵感，以及作为演员的“人”与“能力”的素质培养。

舞蹈、钢琴是技巧基点上的生命性。而影视、话剧表演则是生命性基点上的技巧性。让演员掌握表演练习，无须提出“处方”。对每个有个性的演员来说，必须清楚地确定是什么东西封锁了他内心深处的联想，从而造成他缺乏果断、表演混乱和缺乏锻炼；必须确定是什么东西妨碍他体验自身自由的感情；必须确定是什么东西使他的形体结构完全自由和充分有力……训练演员要讲“因人而异”“因材施教”，强调审美的“个性化”。在艺术教学，特别是表演教学中，“循序渐进”是相对的，“因材施教”是绝对的。应坚持不同的学员既运用相同的练习教材，又可大量运用不同的练习教材。艺术教学应“一把钥匙开一把锁”。“学生的平衡”是相对的，“学生的不平衡”是绝对的。既然每个演员有自己独特的创作个性与创作魅力（及各自不同的创作不足与弱点），每位演员的内部、外部条件与创作可能都是各不相同的，因此班级中产生学生间的不平衡就是绝对的了，特别是表演专业，出现一些一年级学生的表演水平远超某些四年级学生就不足为奇。面对这种不平衡，教员应坚持“因材施教”，保护好学生独特的创作个性与才华。在重视对学员全面培养时，不必回避艺术教学中对尖子的重点培养。

观念六 表演练习的层次性

表演练习同样存在境界、眼界的问题，存在层次、格调的区别。笔者在撰写《表演艺术教程》系列丛书的过程中，深感到我们以往的表演教学中存在一个重大问题，即我们影视戏剧表演专业招生与教学的起点太低，一年级教学练习的起点也太低，过于强调“一张白纸”“从零开始”。其他院校，如音乐学院、美术学院、舞蹈学院，它们要求考生入学时要具有大学水准，如音乐学院入学考试都要演奏贝多芬、莫扎特的奏鸣曲；美术学院则要有很好的素描基础及作品创作的经历。这些院校的招生与一年级教学的起点都较高。我们表演专业的一年

级表演训练，有时甚至像“幼儿园教学”似的从游戏开始。练习太肤浅、要求太低，教学往往还停留在小学、中学的水准，缺乏大学的标准。要改变这种状态，首先从提高表演练习教学的效率、水平与层次开始。

表演的创作宏观上有两种状态与层次，一种是仅用形体、语言、表情、技巧进行表演训练与表演创作；另一种则用生命进行表演创作。我们倡导生命性的表演练习就是要让纯技巧性的练习层面逐步提升到生命性的整体层面。提高到情感、情调的层面，个性审美魅力的层面，提高到艺术魅力的层面。让生活、生命的大技巧引领表演练习的小技巧。应力争将练习逐步升级、升华，并引向真正提高学员的创作素质，真正发挥学员的个性魅力、优势，克服其创作中的弱势以及问题。逐步让练习与未来的人物创作接轨，真正解决创作中的问题。

表演练习的艺术层次涉及下边的一句话：“表演练习因你而精彩！”这句话让我想到“两类演员”的命题：一类是“你因剧作而精彩”“你因独白而精彩”“你因导演而精彩”以及“你因好练习而精彩”……相当多演员属此类，演员沾了作家的光、沾了导演的光、沾了教师的光、沾了好练习的光；另一类是“剧作因你而精彩”“导演因你而精彩”“演出因你而精彩”“练习因你而精彩”……多么希望在基础练习教学阶段能享受到第二类的演员的创造！多么期待基础练习教学阶段出现更多的第二类的演员啊！真正实现表演（练习）创造了演员，演员又创造着表演（练习）。另外，表演练习是贯串教学始终的，一年级时它是演员入门的法宝，也是演员掌握表演技巧的重要手段。通过各种练习解放天性，打开演员想象，学会开掘规定情境、组织动作，把握好交流、判断等。进入片段、独幕戏、大戏教学阶段之后，仍然要做各种表演练习，包括人物小品、事件小品、人物关系小品、情境小品（这里指的多为偏重练习的即兴小品），不仅在专业院校学习期间需要做表演练习，甚至整个演员生涯中都需要做表演练习。

观念七 不能把艺术当科技来教

笔者因撰写《表演艺术教程》系列丛书而学习美学、心理学的过程中，深感我们以往常常忽略“艺术创作不同于科技创造的独特思维”这一命题。我们往往在艺术教育、表演教学中把艺术当科技来教，而没有根据表演艺术的美学特点进行有效的表演练习的训练。比如表演时的创作活动，正如美学家朱狄先生在《当代西方美学》中指出的：

“艺术创造，部分是可见的，部分则是不可见的，其不可见的部分是指只能用思想去加以描述的那种复杂无比的构思过程和协调过程。这里不可见的部分控制着可见的部分，它是创造活动的真正动力，远比可见的部分重要。”另外，“科学是通过理性的分解活动，从活生生的现象中把普遍观念抽引出来”。科学定律的发现相似于用精神的望远镜去寻找一个已经存在的实体。而艺术家的创造往往是自然界、现实中所不存在的。所不同的是“一个用逻辑论据，另一个用描绘”；“一个是证明，另一个是显示”。科学家的创造是一种“发现”，是发现从前未曾发现的已经存在的规律与定律。没有达·芬奇，《蒙娜丽莎》将不存在，但没有爱因斯坦，“相对论”却照样存在。没有哥伦布，新大陆

美洲照样存在。没有艺术家甲，艺术作品X就不存在。然而，没有科学家乙，科学定律Z却依然存在。科学定律是客观存在，科学家的创见只是去重新发现这种定律，而艺术作品却不是客观存在，它只有经过艺术家从无到有的创造方能存在。艺术作品不是客观存在，它只有经过艺术家无中生有的创造方能存在。^①

这是构成艺术创造“不可见性”的重要原因。

艺术不是一种教条，也不是知识与规则。课堂上得到的是启迪、感悟，而不是现成的答案。规则在一些领域可行，在艺术中则行不通。创作、教学，包括表演练习的训练不是选钥匙。每一次的表演，每一次的练习都是你的第一个梦，也是最后一个梦。艺术没有现成规则。是一种灵性、智慧、感觉、悟性……表演创作与教学，包括表演练习的教学中应避免将一切都说得一板一眼、一清二楚。练习教学不是在学员心中增加教条，而是减少。表演教学不是教授统一标准技巧，而是开掘每一个独特的神秘世界。在数学领域二加二等于四、四加四等于八。而在艺术领域二加二可以等于二十，等于二百或等于两千，也可等于一，甚至成为负数。其灵活性大大不同。艺术家这种“无中生有”的创造状态，决定了艺术家与艺术家之间的审美知觉方式有明显的个体差异，决定了艺术家审美创造的独创性及其丰富性与生动性。这涉及艺术表现生活无限可能性的命题。切记，表演练习教学中绝不能一般化地走程序、标准化地走过场，应着力发挥每一个独特个性同学的创造力、想象力、创作魅力。

观念八 练习的开放性、即兴性

即兴创作是一种演员必备的创作能力，也是演员技能中至关重要的部分和演员训练的核心部分。训练需要即兴的能力，训练又在不断地培养和提升即兴的表演能力。即兴创作——是在创作上解脱枷锁，是构思的自由和表现的自由，是艺术的中心和灵魂，是创作的诗篇。演员的即兴创作是天生的倾向性、有机的才能特质。“表演的真理永远是在运动之中。”排练与演出的过程应始终保持一种“活”的“开放状态”：在表演训练、戏剧排练和演出中，永远不会有一种所谓的最终完成品，因为每一次的演出与训练都要求演员去面对一系列不断更新着的环境因素，如新的观众、新的演出时空、新的对手，包括演员这次临场新的心态等。即兴表演练习，不仅是训练自然表演的过程，而且是一种自我发现的过程。不应该企图去抓取上一次演出、上一次练习的效果，应该努力地使自己整个的创作生命向活生生的自我、对手、情境及环境开放。

即兴创作是一种具有本能特质的能力，它的生动、自然特别符合表演的天性，是克服表演的刻板造作的一剂良药。艺术要反对的，除了虚伪，还有熟练。熟练或娴熟的语言，对于公文或汇报可受赞扬，对于文学则是末路（于表演同理）。熟练中，再难有语言的创造，多半是语言的消费了。罗曼·罗兰认为文学是语言的探险，是要向陌生之域开拓。确实，表演

^① 朱狄：《当代西方美学》，人民出版社，1984，186—187页。

应追求“熟悉中的陌生”。表演训练中的一个重要与核心的课题就是对即兴表演能力的训练与开拓。如果没有了即兴创作，创作就失去了它的力量，失去了感染力，戏剧就会失去欢乐，失去生命……因此，要坚持“训练的即兴与即兴的训练”的原则。表演训练中的一个重要与核心的课题就是对即兴表演能力的训练与开拓，让其成为富有生气的创作的一种天性。倡导一种“有机重复的即时性”，一种“熟悉的陌生”，一种“开放的”、“直觉生动的创造”。

观念九 解决好练习与人物创作的通道

这里强调的是练习对表演创作，即人物形象塑造的实效性。我们以往的表演练习基础教学存在着一种“为练习而练习”、将练习单纯视为一种教学程序的弊端，往往忘记了我们做练习的目的。于是出现了基础练习与人物形象塑造脱节的现象，出现了基础教学阶段成绩好的同学，到了人物形象塑造阶段反而不行的现象。换句话说，不会（包括不想或做不到）将练习的成果运用到日后演员塑造人物的创作中。这是我们练习基础教学中遇到的关键问题与重要瓶颈。为了克服“为练习而练习”的倾向，打通基础“练习”与人物塑造“成品”的通道，将表演练习的教学成果有效地运用到人物创造与演出中去，本书每一节的最后，将会进行如何将这一节练习运用到塑造及成品的创造中去的成品升华练习，通过实例进行阐释与分析。这只是一种方法，未必能解决好基础练习与创作成品衔接的问题，更多是强调这一观念的重要性。根本方法还在于练习的含金量及真正提高学生的表演素质及技能，与塑造人物的能力和方法。这还有待于我们提高表演基础教学及对表演基础教学的改革。

观念十 表演的懂就是会做并做好

表演是实践的艺术，遵循两句话，一是前边提到的“不在纸上，也不在嘴上，而在场上”，二是“是驴、是马，拉到场上溜溜”。“表演的懂就是做，要在实践中去真懂”，懂体现在表演的质量、深度及感染力上。比如我们对斯氏主张的“舞台注意”，往往仅仅停留在外部的层次上。实际他指的主要是深层次的“整个精神和形体天性的完全集中”^①，“要把注意本身从冷漠的——理智的、理性的——改造成为亲切的、温暖的、感性的。感性的注意在创造‘角色的人的精神生活’中……是我们所特别需要，特别有价值的。”^②“扮演任何角色均须体验其情感、情绪，不论从哪里入手，最后总是要达到体验与表现的结合。但是，作为方法或创作途径，仍是可以进行分别论述的。当我们扮演某些与自己个性比较接近，又比较有把握体验其情感、情绪的角色时，应该从体验入手去接近角色的心灵。从直觉出发，自然而然地，本能地达到了内部形象，角色的形象和情感有机地变成我自己的东西了。”^③“完满的有生气的人”呈现出性格的丰富性，创造角色的“人类精神生活”，用美的形式使这种生活得到艺术的体现，“人类精神生活”又恰是表演学研究的重点核心内容。演员每次当众演出都体验

① [苏]斯坦尼斯拉夫斯基：《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第6卷），中国电影出版社，1961，256页。

② [苏]斯坦尼斯拉夫斯基：《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第2卷），中国电影出版社，1961，147—154页。

③ [苏]斯坦尼斯拉夫斯基：《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第6卷），中国电影出版社，1961，256页。