

后浪出版公司

THE POWER OF THE ACTOR



演员的力量

查伯克十二步骤表演法



IVANA CHUBBUCK

[美] 伊万娜·查伯克 —— 著

邢剑君 —— 译

文化发展出版社
Cultural Development Press

THE POWER OF THE ACTOR

演员的力量 查伯克十二步骤表演法

[美] 伊万娜·查伯克 (Ivana Chubrik) 著 邢剑君 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

演员的力量：查伯克十二步骤表演法 / (美) 伊万娜·查伯克 (Ivana Chubbuck) 著；邢剑君译. -- 北京：文化发展出版社，2017.6

ISBN 978-7-5142-1819-0

I. ①演… II. ①伊… ②邢… III. ①伊万娜·查伯克—影视艺术—表演艺术 IV. ①J912

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 130274 号

THE POWER OF THE ACTOR

by Ivana Chubbuck

Copyright © 2004 by Ivana Chubbuck

This edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

本书中文简体版权归属于银杏树下（北京）图书有限责任公司。

版权登记号：01-2017-4518

演员的力量：查伯克十二步骤表演法

[美] 伊万娜·查伯克 (Ivana Chubbuck) / 著 邢剑君 / 译

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：张 越 赵丽娜

责任编辑：肖贵平 罗佐欧

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间·李渔

出 版：文化发展出版社（北京市翠微路2号 邮编：100036）

网 址：www.wenhuaafazhan.com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：690mm × 960mm 1/16

字 数：269 千字

印 张：21.5

版 次：2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

定 价：68.00 元

I S B N：978-7-5142-1819-0

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

前 言

表演是一门复杂的艺术，很难轻易对它进行定义。然而几乎每个人都可以辨别出好的表演和不好的表演，或者好的表演和精彩绝伦的表演。同样的剧本、同样的人物、同样的台词，为什么这位演员的表演可以令人着迷，而另一位的表现却乏味无趣？如果仅仅就剧本而言，要欣赏它语言的精美和台词的巧妙，那我们只阅读就足够了。但剧本的这些内容不只是为了毫无生气的阅读，它们需要演员通过表演活生生地展现出来。

每一位演员都知道：在表演过程中有一个必然经历的部分，那就是发现和理解你个人的痛苦感受。自从斯坦尼斯拉夫斯基的表演体系开始，这就是表演中的真理。查伯克表演法（the Chubbuck Technique）和其他表演技法的不同之处在于：我是教演员如何去运用他们的情感，并非把情感作为表演的结果，而是作为一种有效达到目标的方法。我的技法是教演员如何成功达到目标。

如果你仔细地研究几乎所有的戏剧（事实上也包括所有文学作品），就会发现达成目标的意志是那个永恒的元素。在每一个故事里，人物都想要获得或需要某种东西（他们的目标）：爱情、力量、认可、荣誉。故事就是对他们努力想要达成特定欲望或者需求的过程的记录。

人物想要达到“何种目标”（what）和“如何”（how）达到，这在不同的故事中有千差万别的设定，但无论是哪个人物要达成何种目标，你都会发现每一个人物的冲突和斗争都是为了成功达到目标而进行的努力。

我教演员如何成功达到目标，就是因为这就是人们在现实生活中要做到的！人们追求他们想要得到的。有趣味和有活力的人是以有趣味和有活力的方式追求与实现目标的，过程中充满了激情。他们是下意识地进行的。而对于演员，为了下意识地呈现出有趣和有活力的行为，他们必须透彻地了解自己，并运用工具去分析剧本。查伯克表演法就是要激发这种行为，让人类这种自然和强大的驱动力得以实现。

我曾经努力了解和克服自己的个人创伤，特别是它们是如何对我的表演和生活发生影响的，在此基础上我发展出查伯克表演法。在当时我还不能确信这个方法有多大的影响力。

我有一个和我关系疏远、不负责任的工作狂父亲，而母亲在情绪和身体方面都有虐待倾向。生长在这样的家庭中，我从小就有一种深深的被遗弃感，觉得自己不值得被爱。事实上，我算是成功应付了这个被轻视的现实。后来我长大成人，成了一名演员，我将所有童年、少年时的恐惧召唤出来，灌注于我的表演之中。我寻求得到同情和理解，我觉得这些会帮助我减轻过去的痛苦。像其他努力奋争的演员一样，我真切地与过去的情感伤痛保持了联结。

但我开始思索，“我这些感受要到什么时候才是个尽头呢？我过去的感受和情感是如何帮助塑造我的表演的呢？它们又如何塑造出如今的我？这些破碎的、分散的情感，是如何被集中起来去塑造剧本中人物的呢？”

作为一名职业演员，我看到有那么多演员掘入内心深藏的痛苦情感之中，但他们的作品却是流于自我陶醉的。我意识到，有深厚的情

感并不一定就让我成为一个深刻的人。我发现无论在生活中还是在舞台上，纵容自己的伤痛会产生出几乎完全相反的结果，表现出一种作为受害者的典型特征：自我放逐、自怜而且软弱。对于一名演员来说，这并不是最有力的选择。

于是我开始研究如何把内心所拥有的情感的财富，以更好的、更有效的方式运用到我作为演员的创作中。我对这个时代的一些成功人物的人生进行了一番考察，注意到他们似乎是把身体和情感的创伤作为一种刺激物，不是沉湎于其中的痛苦，而是用它们来鼓舞和驱动自身，从而达到伟大的成就。

我猜想应该会有相同的模式，可以运用到演员和他们的工作方法上。考察了我们时代的一些伟大演员，我注意到在他们的表演中有种相同的情感驱动力来克服逆境，事实上，他们正是将这些阻碍变为了赖以成功达到目标的必要手段。在表演中，这些伟大的演员本能地再现着那些成功人物的行为和特质。

我需要建立一个反映而且引导这个过程的系统，一个复制真实的、生动的人类行为的系统。一旦演员下定决心做出无畏的选择，这个系统将会引导演员并赋予他们力量，让他们运用自己的痛苦，成功达到人物的目标。这个系统还将提供一种大胆的选择方式，可以让演员打破常规并建立新规则，创作出杰出而独特的作品和人物形象。这个系统会创造出情感丰富的英雄形象，而不是受害者的形象。

我意识到一个演员必须明确他们所扮演人物的原始需求、任务或目标。脑海中带着这个目标，演员必须找到合适的、可以有效地导向这个目标的个人痛苦。我运用这种理念工作了一段时间后，认识到痛苦要足够有力，这样才能激发演员毫无畏惧、不惜一切代价地达到他们的目标。如果情感不够强大，就不足以支撑演员为了达成目标而进行的斗争。当合适的个人痛苦与目标结合起来，演员就和他们所扮演

人物的困境相联结，这让演员就像真实的人物那样，达到目标对他们而言变得真实和必需，而不仅仅是在扮演角色。运用这种新的尝试，我全新的表演方法诞生了。

克服个人痛苦可以赋予表演力量——我开始整理和细化这个理论，把它变成可操作的方法。我必须弄清楚如何帮助演员找到一种方法，让他们可以在心理层面上对角色达成目标的动力感同身受并将之个人化。

我开始运用这些理念后发现，这个过程是如此的丰富，以至于它简直接管了我的生活。我开始每周七天、每天很多个小时地教学。因为我主要教授和辅导的是职业演员，所以口碑迅速在职业演员圈子里传开。于是我开办了一个表演工作室。之后不久，工作室的学生就招满了，还陆续有相当多的人申请参加。我从不打广告，也拒绝任何形式的宣传，从没有把我的表演学校的名字放在任何一本针对演员的表演出版物上。我甚至没有设立网站。事实上，多年来我工作室的电话号码都没有对外公开。我并不是势利或傲慢，只是觉得如果一个演员真的想要找到我，他们会找到的。许多人不惜代价地走进我的课堂，有时花费几个月只为了得到学校的电话号码。这样做的结果是，我吸引了那些真正要投身于表演艺术的人，无论他们是作家、导演还是演员。我深深相信，我的表演法的提升和完善，部分归功于我的学生们的高质量，他们中的大多数是职业演员。

在过去的二十年里，我已经指导了数以千计的演员创造出数以千计的角色，呈现在数以千计的影视作品和舞台剧当中。这些演员们是我的表演方法鲜活的研究实验室。我经常辅导几个演员给同一部电影的同一个人物试镜。我首要关注到的是哪些方法有效，而哪些无效。一段时间之后，我缩小到了一定的范围：哪些最有效。当我看到某些方法一次又一次获得成功后，就会对它们进行发展、挖掘和提炼，直

到它们可以容易地被重复使用。当我的演员们成功获得扮演机会，或是他们的表演得到好评和奖项时，我发现他们几乎都使用了类似的基本工具，而这些工具都可以从基础人类心理学和行为科学上找到根据。

通过长时间观察，我还发现这个表演方法的另一个益处，那就是它可以融入演员的个人生活中去。把逆境作为一种手段，战胜它并且成功达到目标，这是多么令人鼓舞和效果显著啊，以至于很多跟我学习过的演员下意识地把这种方式融入他们的生活中，从而变得自我意识更强和更具力量。就像他们所扮演的人物那样，他们将难以自拔的自哀自怜从现实生活中赶走。

无论你是一名演员、导演、编剧，甚至只是希望学习如何运用你的伤痛来达到目标的任何什么人，对你来说最重要的一点就是：我有一种表演方法，它能够深深地强化演员的表演，并且改变他们的生活。

这本书会带给你实践查伯克表演法的详细的方法论，它同时也是一个严格的、循序渐进的、详尽的剧本分析体系。剧本分析体系会帮助你进入你的情感之中，给你一种途径，让你不仅仅是感受到它们，而且能在一定范围内有力地运用它们。本书将告诉你如何对付冲突、挑战和痛苦，并把它们转化为正能量，而且这同时适用于你所扮演的角色，以及角色后面的你自己。

在我的教师生涯中，我收到许多来自学生的贺卡、留言和来信，表达他们对查伯克表演法的感激之情。长久以来，查伯克表演法似乎改变了许多演员、作家和导演的生活与事业。这本书便是我向大家表达谢意的方式。就像学生们从我这里学到很多一样，我也从我的学生和他們的人生经历中获益良多。

目 录

前 言	3
第一部分 查伯克十二步骤表演法	
第一章 工具 1: 总目标	11
第二章 工具 2: 分场目标	29
第三章 工具 3: 阻碍	54
第四章 工具 4: 替代	69
第五章 工具 5: 内心视像	98
第六章 工具 6: 节奏单元和行动	115
第七章 工具 7: 背景事件	135
第八章 工具 8: 场所和第四堵墙	156
第九章 工具 9: 行为动作	178
第十章 工具 10: 内心独白	216
第十一章 工具 11: 既往情境	244
第十二章 工具 12: 顺其自然	256

第二部分 其他表演工具和练习

第十三章 药物滥用	267
第十四章 激发性吸引力	287
第十五章 演连环杀手	293
第十六章 创造有机的恐惧感	298
第十七章 创造死亡和即将死亡的有机感受	306
第十八章 体验怀孕的感受（从男性与女性的视角）	315
第十九章 体验作为父母的感受	319
第二十章 演下肢或四肢瘫痪者	322
第二十一章 为身体的创伤注入情感的真实	324
第二十二章 有机地意识到角色的职业身份	326
出版后记	335

第一部分

查伯克十二步骤表演法

一个演员如果局限于内在感受，就常常会把他的表演内在化，这样就不能激活和调动自己或是观众；而当观众看到某人为了试着达到一个目的或者目标而极尽所能地战胜痛苦时，他们就会被深深吸引，因为剧情是鲜活的、不可预知的：剧中人物采取行动带来了某种风险，从而开始一段无法预期的旅程。演员仅仅做到真实是不够的。演员的工作是做出各种选择来引出令人兴奋的结果。你可以用真实的油彩在画布上绘画，但如果最后的画面并不引人入胜，那就没有人愿意去看它。

这个方法将教你如何运用你的创伤、痛苦、困扰、需求、渴望以及梦想来驱动你的角色达到目标。你将学到，角色生活中的障碍不应被默默接受，而是要以英雄的气魄战胜它们。换句话说，我的方法教演员如何“获胜”。

两千多年前，亚里士多德就将所有戏剧的核心定义为个体为了达到目标而进行的斗争。克服和战胜人生中所有的困难和冲突，得以造就积极有力的人物。马丁·路德·金、斯蒂芬·霍金、苏珊·安东尼、弗吉尼亚·伍尔夫、阿尔伯特·爱因斯坦、贝多芬、特蕾莎修女和纳尔逊·曼德拉，他们都是在人生中战胜了各种几乎不可逾越的磨难而达到各自的目标。事实上，困难越巨大，这些人战胜困难的激情就越强烈，获得的成就就越巨大，影响也就越深远。假如

他们没能战胜磨难取得非凡成功，那也是由他们自身的原因造成的。他们成为了不起的人物，正是由于遭受了诸多的挑战。有的人努力战胜逆境，而有的人则得过且过、逆来顺受，显然前者对于观众来说要有吸引力得多。一个人并非必须取得胜利才能成为胜利者——努力去取胜的就是胜利者，而失败者却接受失败。

你對自己越了解，就越会成为好演员。你需要搞清楚，是什么东西深深地影响你，让你做出行动。下面的十二项表演工具会帮助你直抵内心，敞开并探索自己，从而暴露并引导出那些潜藏在我们所有人内心的杰出的“魔鬼”。你的阴暗面、你的创伤、你的信仰、你看重的、你恐惧的、你的自我意志、让你感到羞耻的或让你引为自豪的，这些都是你作为一个演员可以使用的“颜料”。

这十二项工具是：

- (1) 总目标 (overall objective)：你的角色在生活中最想得到的
是什么？找到你的角色在整个剧本中最想要的东西。
- (2) 分场目标 (scene objective)：在一场戏中你的人物想要得
到的是什麼？这个目标统一于角色的总目标。
- (3) 阻碍 (obstacles)：明确物质、情感和精神方面的障碍，这
些让你的人物难以达到他 / 她的总目标或分场目标。
- (4) 替代 (substitution)：找一个你现实生活中的人物，用来代
替某场戏中与你合作的演员，这个人物需要符合你的总目
标和分场目标。例如，如果你的人物分场目标是“让你爱
上我”，那么找一个你现实生活中的人，你真的迫不及待、
不顾一切地、完完全全地想要得到这个人的爱。运用这种
方法，你的表演能够获得所有的层次，它们来自于一个真
实人物的真实需求。

- (5) 内心视像 (inner objects) : 当你说到或听到某个人物、场所、事物或事件时, 你的脑海中出现的形象。
- (6) 节奏单元和行动 (beats and actions) : 一个节奏单元就是一个主题。每次变换一个主题时, 就要变换一个节奏单元。行动是小的目标, 它们在每一个节奏单元中来构成分场目标, 进而构成总目标。
- (7) 背景事件 (moment before) : 一场戏开始之前 (在导演喊“开始!”前) 的事件, 是你身体上的也是情感上的一个起始点。
- (8) 场所和第四堵墙 (place and fourth wall) : 运用场所和第四堵墙, 意味着借助你真实生活的某个场所, 给角色的物质现实环境——多数情况下是在舞台、摄影棚、布景、教室或外景中完成——的层面, 赋予一些相应的特征。运用场所和第四堵墙可以创造出不同的场景特征, 例如私密感、亲密感、历史感、安全感、真实感, 并让场景产生意义。场所和第四堵墙必须对你就其他工具所做出的选择有所帮助, 并与之相协同。
- (9) 行为动作 (doings) : 操作道具就会产生行为动作。谈话时梳理头发、系鞋带、喝水、吃东西、用刀砍等等, 都是行为动作的例子。
- (10) 内心独白 (inner monologue) : 在你心里进行的、不大声说出来的对话。
- (11) 既往情境 (previous circumstances) : 你的角色过去的经历。它是生活经历的累积, 决定人物个性和行为表现的原因和特征。把角色的既往情境个性化为自己的经历, 这样你就可以真切而深入地理解角色的行为, 成为角色, 像角色一样生活。

(12) 顺其自然 (let it go)：查伯克表演法的确需要演员运用智力，但它不是一套智力练习。这个方法是一种创造相当真实的人类行为的方法，得以创造出强有力的、去除雕饰的角色表演。为了充分再现自然的生活流动，保持一种自发的无意识状态，你必须摆脱你头脑中的理性枷锁。为了达到这点，你必须信任你运用前面十一项工具所完成的工作，然后顺其自然。

以上这十二项表演工具可以为你打造一个坚实的基础，让你不断呈现出原始、深刻、生动和有力的表演。

我和哈莉·贝瑞 (Halle Berry) 在《死囚之舞》(Monster's Ball) 中的合作就是很好的例子，可以看到这套方法是如何生效的。下面我以一场重头戏为例，向你简要说明我们是如何运用我的表演方法中的一些元素的。在这场戏里，我会告诉大家我们是如何运用剧本分析体系中的几项表演工具的。请记住，我们在最后的表演中会使用到所有的十二项工具，但要是分解每一场戏时都运用全部的十二项工具，会显得非常烦琐。所以，下面我们只运用几项工具，来感受一下这个表演方法的效果多么显著。

《死囚之舞》讲述了一个极其令人心碎的故事。哈莉扮演的莱蒂西娅是一个悲剧性人物。我们必须找到一种方式，让哈莉(莱蒂西娅)不要成为她所处情境的一个受害者形象，从而不要被角色所遭受的多重悲惨命运所屈服。电影中令人心碎的故事，开始于莱蒂西娅带着她的肥胖儿子最后一次看望他的父亲(她的丈夫)，而他作为死刑犯正等待最后的死刑执行。她的丈夫死后不久，儿子也在一场车祸中丧生，接着莱蒂西娅被解雇而失去工作，又被房东赶出居所。随着剧情的展开，莱蒂西娅发现他的新男友(也是她新的希望)有一个极端种族歧视的父亲。这些悲剧似乎都还不够，在影片结尾，她得知她的新男友