

# 表演心理学

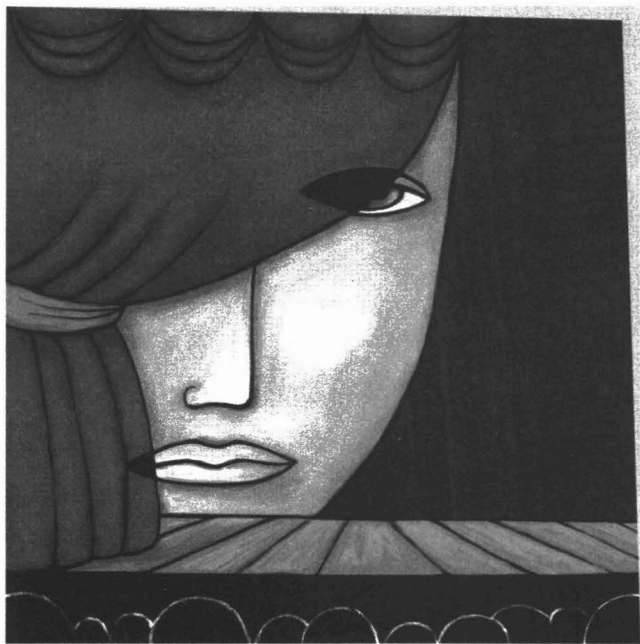
李锦云 著



世界图书出版公司

# 表演心理学

李锦云 著



世界图书出版公司  
北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 (CIP) 数据

表演心理学 / 李锦云 著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2007.10  
ISBN 978-7-5062-8705-0

I.表… II.李… III.心理学—艺术心理学 IV.J812-05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第159584号

---

## 表演心理学

---

作 者: 李锦云  
责任编辑: 张向军 李征  
装帧设计: 黑羽平面工作室  
封面插图: 徐寅虎  
正文插图: 李辰

---

出 版: 世界图书出版公司北京公司  
发 行: 世界图书出版公司北京公司  
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)  
销 售: 各地新华书店  
印 刷: 三河市国英印务有限公司

---

开 本: 787 × 1092 1/16  
印 张: 17.5  
字 数: 250千  
版 次: 2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5062-8705-0/R · 163

定价: 27.00元

---

版权所有 翻印必究

面向 21 世纪普通高校精品教材  
全新版应用型（就业型）高等教育“十一五”规划教材  
编委会

**总编辑**

彭松建 北京大学、中国大学出版社协会

**总策划**

戴勇 北京华版联教育科技有限公司、北京民办教育协会

**主任委员（第一批、排名不分先后）**

孙庆胜 徐州经贸高等职业学校  
吴兆刚 徐州经贸高等职业学校  
王乃森 扬州大学  
李锦云 中国传媒大学  
郭力 世界图书出版公司北京公司



## 前言

### 序 用心做演员

## 第一章 从心理学到表演心理学 1

### 第一节 心理学的一般知识 2

### 第二节 艺术心理学 13

### 第三节 表演心理学 24

## 第二章 不同表演艺术类型与心理学 41

### 第一节 舞台表演艺术与心理 42

### 第二节 影视表演艺术与心理 65

## 第三章 表演主体与心理学 81

### 第一节 演员的心理素质 82

### 第二节 演员的心理状态 93

### 第三节 经典理论介绍与一些思考 106

<b>第四章</b>	<b>演员创造角色的心理过程</b>	119
	第一节 演员认识角色的心理过程	129
	第二节 演员对角色心理的体验	140
	第三节 演员对角色心理的体现	153
<b>第五章</b>	<b>演员与观众交流中的心理呈现</b>	173
	第一节 演员与观众心理交流的几个要点	176
	第二节 演员与观众交流中的接受美学	186
	第三节 观众与演员交流中的审美感知	198
	第四节 观众与演员的情感交流	216
<b>第六章</b>	<b>表演心理训练设计</b>	235
	第一节 生命状态感知	236
	第二节 极端情绪体验	246
	第三节 冲破阻碍意志	253

作为一本针对表演专业学生编写的基础教材，本书要为学生解决的问题是：第一，表演心理学是一门怎样的课程，有什么样的发展脉络以及理论构架；第二，在教学中能够给予我们什么启示，对指导表演实践起到什么作用；第三，怎样从心理训练与表演训练相结合的角度指导学生的课堂学习。

在对表演心理学的认识和教学中，本书提出了阶段性教学方法，全书分为理论基础（第一、二章）、具体研究（第四、五章）、课堂训练（第六章）三个阶段。第一阶段介绍表演心理学作为一门独立学科的发展脉络以及涉及到的主要内容体系；第二阶段将心理知识与表演实践相结合深入谈创作；第三阶段通过几种课程模式的设计，进行具体教学。这三个阶段又分为六章，第一章介绍从心理学到表演心理学的发展；第二章介绍不同表演艺术类型和心理学的交叉；第三章主要探讨演员的创作心理及经典理论；第四章分析演员在塑造角色中常见的心理过程；第五章以表演中的观演关系为切入点，研究演员和观众在交流过程中表现出的心理现象；第六章介绍表演心理训练设计，并对要点进行总结。

本书旨在提出这样几种教学原则，即知识和实践相结合、解决主要矛盾和解决次要矛盾相结合，以及知识积累和内心感悟相结合。首先，知识是由

客观情况分析研究而来，必须经得起实践的检验，人们首先通过感知、表象、记忆、想象、意志、情感、推理、判断等心理与思维作用来认识客观事物的特征和规律，目的是在掌握这些知识的基础之上，通过实践改造客观世界和人的自身。其次，在学习和实践的过程中存在着多重矛盾，我们应该善于抓住主要矛盾，比如在研究表演心理的过程中，演员把所塑造角色的心理揣摩透了，其他方面如导演的二度创作、观众的审美等诸多问题也就比较容易解决了。同时，知识的积累和内心感悟是一个在认识上由量变到质变的过程，也就是说，进步的取得需要长期努力，当外在的知识和经验积累到一定程度时，自然会产生一个质的飞跃，达到澄明感悟的境界。

## 用心做演员

### (一)

当代社会，越来越多的年轻人把表演看做一个瑰丽的梦，也许你正是其中的一员。那么究竟什么是表演？这个梦想如何实现？在这里，我们不做诸如“报考艺术院校指南”、“怎样进入表演圈”之类的操作指导，而希望寻找一种合适的方式，帮助学生从心理的角度更为迅速地接近表演这门艺术，希望学生从内心出发，了解表演艺术，了解自身的潜能和创造力。

现在，你选择了表演，那么，在你面前，有了一片崭新的天地，也许从此你将体验各种不同的生活，体验无数性格迥异的角色。当然，这个世界充满着未知，不仅有鲜花、掌声和光环，还有荆棘、坎坷和寂寞；会有快乐、幸福，也会有辛苦、痛楚甚至是折磨。我们希望，通过学习，每一个人都可以用心思考，并了解你和表演艺术的缘分有多深、你的信念有多强、这条路，你能够走多远？

从某种意义上说，表演是人类所具有的一种内心高级精神活动的外在表现。也就是人的心理过程、情感活动的一种“外化”。这种表现的手段可以是声音语言、肢体语言，可以是舞蹈、歌曲以及你可以想到的任何一种形式。这些，统统可以称之为表演。许多人在最初接触这个职业时，更多地将它看做一种专业技巧，津津乐道于舞台的行动方式、注意力的集中与松弛、

想象力的训练、适应与交流等等，这些固然重要，如斯坦尼斯拉夫斯基所指出的：“……要有观察力、感受力、记忆（激情的）、气质、幻想、想象……鉴别力、智慧、内部和外部速度节奏感、音乐感、真诚、率真、自我控制、机智、舞台资质，等等”<sup>[1]</sup>但同时，作为演员，你的个人修养更为重要，个人修养才能真正决定你的专业水平和未来发展。

这种修养一方面是知识上的，不仅是专业知识，还包括各种相关类型艺术的知识。于是之先生就此提出过一段精彩的阐释：

依我说，从形体训练，声音训练说起，到创造形象为止，这个方法那个方法，内啊外啊，说了半天，而对于一个演员来说，长远起作用的是修养。鲁迅说，我不相信什么小说做法之类，现在咱们谈的许多问题还没有出“小说做法”的范围，总而言之，说的是方法问题，或叫体系，或是什么戏剧观之类，以及这么训练，那么训练，这些都是给打基础，而决定演员真正生命的是他的修养。就跟写字的人一样，说我拿笔拿的稳，不仅是悬腕，我还能悬肘，一米见方的大字我写出来也照样挺帅，拿笔就写，写法我全能掌握，这都可以，但对写字的人来说，最重要的是读帖，得多见碑帖。甚至写草书的人——有的是看了哪位舞剑后很受启发，书法大有提高。那些古代文人，哪个不是琴、棋、书、画啊？郑板桥便号称有三绝，诗、书、画，据说齐白石把自己的诗、篆刻、书法都排在前头，他把画画排在第四等，他自认印和写诗更好些。你看都是通着的。所以，同样的剧本，同样的角色，两个演员具有同样多的素材，创造出来的人物也有深浅之分，高下之分，文野之分。生活一般多，排练的时间一般长，对这角色的合适程度两人一样，可那人演的就是有味，这人演出来就是一碗白开水。这个区别就在于演员的修养，不只是思想修养，特别是姊妹艺术的修养。<sup>[2]</sup>

另一方面，演员的修养除艺术素养外，还不能忽略道德品质的提升。伟大的艺术产生于娴熟的技术和深刻的内涵两者的统一，真正艺术家的美是艺术美和心灵美的结合。在这一点上，戏剧表演艺术家梅兰芳堪称楷模。梅兰芳先生的一生跌宕起伏，青少年时代经历了八国联军侵华、帝国主义侵略、辛亥革命、军阀混战和国民党的腐败，在民族危难的岁月里，他表现出了人民艺术家高尚的民族气节和可贵的爱国主义精神。有一段关于他的旧事，1934年3月，梅兰芳接到苏联对外文化协会的邀请，对方希望他能到莫斯科

演出。与此同时，日本也发来邀请，梅兰芳毫不犹豫，立即拒绝了日本，决定去苏联访问演出，但给苏联提出了一个附加条件，就是在去苏联的路途上不经过日本侵占中国的南满路。这种气度和傲骨就是我们敬仰的典范。著名画家丰子恺先生曾感叹：“茫茫青史，为了爱国而摔破饭碗的‘优伶’，有几人欤？”可见内外兼修才能做一名好演员。另外，个人的形体与声音条件、风度和气质、专业技巧、文化艺术修养、思想道德水平等诸多方面也是一名好演员的潜质。

## (二)

表演是一种艺术创造，创造出的是生动感人的艺术形象，以满足观众审美的需要。观众在观赏中，要达到的是一种审美愉悦的境界。南北朝时的宗炳在《画山水序》中提出审美分为“应目”、“会心”、“畅神”三种境界，当代美学家李泽厚也曾把审美愉快概括为“悦耳悦目”、“悦心悦意”、“悦志悦神”三个层次。这在表演艺术中同样适用。演员要从观众出发，以这三个层次为目标要求自己。演员与所扮演的角色之间在生活经历、性格特征、思想风貌、言谈举止及行为习惯、心理状态上都有所不同，这就要求演员首先使创造出的角色达到形似，真实感人，以角色为规范、模板进行塑造，让观众在审美感知阶段接受所创造的角色；其次要使所创造的角色神似，从自我出发，对角色进行从外到内、从内到外的分析研究、体验、想象、创作，并从自身去发掘角色，从而通过演员的身心、情感，塑造一个活生生的角色形象。让观众在审美体验阶段、在与角色的交融中得到满足；最后，演员创造出角色，还要赋予角色灵魂，让角色的灵魂直接进入观众的内心，使观众得到心灵的涤荡和精神的升华，获得审美超越阶段的愉悦，实现类似于马斯洛所说的高峰体验的境界。在马斯洛的观点里，人在自我实现的创造性过程中，会产生出一种所谓的“高峰体验”的情感。“我们的生活原本就是一场为到达某个目的地的艰巨紧张的奋斗，现在我们终于达到了。这就是目的地，就是我们艰苦奋斗的终点，这就是我所期待的成就……产生这种体验的人突然步入了天堂，实现了奇迹，达到了尽善尽美。”观众这一阶段的审美感受要达到的就是这样一种状态。我国的戏曲表演艺术家们也有类

似的观点，认为只有“形现”方能“神开”，“容动”而见“神随”。这都说明了演员创造角色的过程，将外部表现逐步诉诸于观众，为观众所感知，以达到审美的最高境界。

提到境界，古今学者多有论述。《人间词话》的作者，清代学者王国维提出过“治学三境界”的思路：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路’，此第一境也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境也；‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’，此第三境也。”<sup>[3]</sup>

这三个境界不仅限于治学，它的启示是多方面的。我们站在教学的角度，也可以从中汲取智慧和体悟。

第一境界：昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。站在学习的起步阶段，学海茫茫，似无归路，表演的学习，不知道从何开始，我们需要找到进入这个世界的一扇门。

第二境界：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。真正走进表演的殿堂，需要学习的东西是无止境的，所谓“吾知也有涯而学也无涯”，深入学习需要的就是这种衣带渐宽人憔悴的决心和志气，唯有这样，才能够厚积而薄发。

第三境界：众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。迷茫探索之后，往往才会蓦然发现，千百次寻找的答案其实很简单，正是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”。我们的答案其实也很简单，在实践中常常可见曾经苦苦寻觅的真理的火花，道理就在身边，只要我们用心。

### (三)

教育的任何构想，任何措施，都是为了育人；为了使人能够得到更好的发展，变得更强大、更聪慧；使人的本质得到更精致的锤炼，变得更纯正，更完美。这种三境界之说，为我们的教学提供了有益的启示，同样从育人的角度来讲，我们也提出两个目标层次：首先是知识教育，其次是情感教育。

知识教育侧重的是理论知识的普及，传授理论知识，进而通过具体的实践，实现理论知识的价值。通常来说，理论是建立在对整个教学和学习活动的宏观把握基础之上的，以概念、判断、推理的逻辑思维方式进行，属于传统的智育范畴。在这个范畴里，一是培养一种学习知识的态度。宋代大文学家苏轼少年时读了一些书，自认为满腹经纶，颇有点年少轻狂，便在自己门前写了副对联：“识遍天下字，读尽人间书。”对联贴出后不久，来了一位白发长者，他将手里拿的一本小书翻开，向苏东坡请教。苏东坡接过一看，书上的难字、生僻字自己有很多都没有读过，有些见都没有见过，顿时为自己的狂妄骄傲羞愧不已。于是，他马上在门前的对联上加了四个字，改成：“发奋识遍天下字，立志读尽人间书。”第二副对联表明了学知识的态度。表演是一门有着丰富内涵的学问，需要的正是这种谦逊务实的态度，否则只能流俗，无法成器。二是培养一种对待艺术的态度。著名画家齐白石在他七十岁那年，他的学生谢时尼在课堂上作了一幅《梅鸡》图，梅花下的公鸡画得很别致，特别是鸡尾巴神韵动人。齐白石欣赏了许久，笑着说：“你画的这张太有味了，借我回去临一张吧。”一周后又来上课时，将临摹的画作拿来，还题了字，大意是，你那幅画画得非常好，我要永远把它做样子，现在我把临摹的这张和你交换，不知你是否答应。艺术都是相通的，作为一名功成名就的艺术大师，对待艺术尚有这样谦虚的态度，值得刚刚涉足表演艺术的新秀们学习。

情感教育对于一名演员来讲具有特殊的重要性。知识教育作为智育，关心的是理性的培养，在此基础上进行的情感教育则是关注情感的开发。表演中的情感最突出地表现在与观众感情的交流上。对演员而言，观众的欣赏是艺术创造的最高价值。俞伯牙在高山抚琴《高山流水》，曲高而和寡，却有一个砍柴的樵夫钟子期经过，听懂了他的《高山流水》。他们约好两年后见面，可是两年后钟子期却没有露面。俞伯牙多方打听才知道，原来钟子期在母亲去世以后也因为哀伤而去世了，不可能再赴他的约定，俞伯牙悲痛欲绝，他知道子期是唯一能够听懂他音乐的人，如今子期已死，便在子期的坟前摔了他心爱的琴，表示对知音的敬重和珍惜。俞伯牙绝琴明志的苦闷和无奈是因为失去了欣赏他的观众。作为演员，对自己的观众怀有几分这样的情

感，对自己的表演艺术事业也是一种巨大的鼓舞和促进。

情感教育是审美教育的一种，除了与观众之间的艺术情感外，还包括演员自身的艺术情感，即对艺术的感受力和创造力，毫无疑问，这是做演员必然要进入的内心境界。在演员艺术感受力和创造力的培养中，进一步形成了演员个体完善的审美心理结构和健康的人格，这同时也反映了我们的主旨。

为什么把表演放到心理学的知识系统背景中呢？表演与心理学有着深厚的学科渊源和密不可分的知识联系。演员的表演艺术，得益于科学的心理学研究方法，表演艺术与戏剧艺术和心理学相融合，实现了研究人、表现人和创造人的共同目的。有句话说，他山之石可以攻玉，我们的目的是跳出艰深晦涩的理论，用心理现象解释表演规律，给学生们的表演学习开辟一条易走的路。一本教材的篇幅虽短，然而你们的职业生涯却很长，表演并不仅是一条年轻人的造星之路，梦想之旅。荀子在《劝学篇》中写道：“骐骥一跃，不能十步，弩马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”说的是骏马跳一次也不能有十步远，劣马不间断的十天行程却能走很远的路程。雕刻时，如果雕雕停停，朽木也刻不折，如果坚持不懈，金石材质也可雕成艺术品。表演是一门艺术，选择了它，需要你们付出很多艰辛、热情，甚至一生的不懈努力！

说了这么多，只剩下两个字：用心。用心做自己，才能充实有创造力的心；用心做表演，才能抓住每个角色的心；用心做演员，才能赢得广大观众的心。

祝福立志于此的人们！

## 注释：

[1] [苏]玛·阿·弗烈齐阿诺娃编. 斯坦尼斯拉夫斯基体系精华. 北京: 中国电影出版社, 1990, 27

[2] 引自苏彭成. 影视表演学基础. 北京: 中国广播电视出版社, 2002, 28-29

[3] 见王国维. 人间词话

# 从心理学到表演心理学

每个人从出生开始，就在认识和感知着周围的世界，在感知的过程中逐渐形成自己的态度，并从中体验着种种情感。这里面所包含的感知、记忆、思维、想象、感情、意志、气质和性格的表现都是人的心理活动。人的心理活动多种多样，各种心理活动相互联系，彼此影响，形成统一、完整的心理活动。

由于这些心理活动的存在，出现了研究这一现象的科学——心理学。心理学是一门有着漫长过去和短暂历史的科学。大约2400年前，古希腊学者亚里士多德的《灵魂论》里便出现了对心理现象最初的系统阐释，而“心理学”这个名词源自希腊语，原意为“关于灵魂的科学”。

从19世纪中叶开始，人们开始对心理现象和它们的规律性进行实验研究，到19世纪末20世纪初，心理学家确定了心理学的研究对象，这为心理学奠定了基础，并且宣布心理学从哲学中独立出来，心理学从此成为一门真正独立的学科，有了自己独特的研究方法和理论。研究和科学地解释心理现象成为心理学的中心课题。

心理学是一门研究人和动物的心理活动和行为表现的科学，包括人类共同具有的感觉、不断地保存在人的记忆中的各种表象、每个人都经常会体验到的情感。心理学界有一个形象的比喻，把心理学比做一棵正在成长的大树。经过一个多世纪，心理学发展到包括艺术心理学在内的各门类专业心理学，从一般概念上的心理学发展而来的艺术心理学，探讨的是艺术作品创作

活动中的心理成分；揭示人感知艺术作品的规律性；研究由艺术作品引起的各种情感的发生和进行的规律，研究对象是艺术领域特殊的心理现象和心理规律。因此，凡是属于艺术活动中的心理现象和心理规律，都是艺术心理学研究的对象和范围。如艺术家的创作心理、观众的欣赏心理，艺术心理学又细分为包括表演心理学在内的各门类艺术心理学。

艺术心理学相对于普通心理学而言，具有它的特殊性，它同时也是各种类型艺术心理现象和规律的概括。艺术心理学再做细分，可分为戏剧心理学、舞台美术心理学、戏剧文学心理学、表演心理学、导演心理学等，我们探讨的就是其中的表演心理学。表演心理学，属于艺术心理学的范畴，是心理学的一个分支。对于它的研究，我们将从了解人的心理和心理学的一般知识入手。

## 第一节 心理学的一般知识

**课堂笔记：**心理是人和动物的各种心理现象的总称，发生在物质世界发展的最高阶段——人和动物出现的阶段。在人类存在的初期，当人们认识周围世界和自己本身能力的同时，也发现一些诸如死亡、梦境、意识的暂时丧失等莫名其妙的、难于理解的现象，在认识和解释这些心理现象的活动中，又逐渐产生了一门新的科学——心理学。那么这个过程是怎样的呢？这一节我们就沿着心理和心理学产生和发展的历程，对心理学的知识做一个简单了解。

### 心理的产生与发展

#### 心理的产生及实质

人的心理的产生及实质，历来是人们探究和争论的焦点，存在着唯心主义和唯物主义两种根本对立、互相排斥的观点。