



国家重点学科戏剧戏曲学丛书

上海高校人文艺术创新工作室——表演艺术创新工作室研究项目

上海市教育委员会“上海高校一流学科建设计划”项目资助

表演教学与训练研究

陈明正 主编

漓江出版社



国家重点学科戏剧戏曲学丛书

上海高校人文艺术创新工作室——表演艺术创新工作室研究项目

上海市教育委员会“上海高校一流学科建设计划”项目资助

表演教学与训练研究

陈明正 主编

J812
P1

漓江出版社
桂林

图书在版编目(CIP)数据

表演教学与训练研究/陈明正主编. —桂林:漓江出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5407-6824-9

I. ①表… II. ①陈… III. ①戏剧—表演艺术—文集 IV. ①J812-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 109888 号

主 编:陈明正

特约编辑:丁 盛

责任编辑:庠文妍 吕解颐

装帧设计:牛晓锐

出版人:郑纳新

漓江出版社出版发行

广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线:021-51698622-883

杭州富春印务有限公司印刷

(杭州桐庐瑶琳镇新村路 3 号 邮政编码:311515)

开本:787mm×1 092mm 1/16

印张:35.5 字数:510 千字

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

定价:78.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

前 言

自斯坦尼斯拉夫斯基建立其“体系”以来，表演成了一门科学，也就是说，塑造人物形象的规律找到了，可以用此方法来培养演员，实践证明此方法卓有成效。

斯坦尼对表演规律的认识，也有一个不断发展的过程，在他身后仍然留下了巨大的空间，有待后人继续完善。

于是，我们看到了斯坦尼体系在世界范围内的不断发展，看到了迈克尔·契诃夫、李·斯特拉斯伯格、斯特拉·阿德勒、桑福德·迈斯纳等人在各自领域里的出色成果，甚至看到了受斯坦尼影响而又自成一派的格洛托夫斯基。

除斯坦尼体系之外，还有许多表演创作方法与流派。英、美、德、法等国许多戏剧院校里，斯坦尼体系只是一种方法，没有独尊的地位，与其他方法一样。用其他方法也能培养出许多优秀的表演艺术家，殊途同归。因此，我们收入了“铃木方法”“味匣子”训练法的研究文章。

我国的表演教学，吸收了民族戏剧传统与中国话剧传统，以斯坦尼体系为本，四年本科教学大体遵循元素、片断、大戏三个阶段。时代在发展，对演员的要求也越来越高，戏剧院校表演专业的课程设置与时间安排能否适应这些变化，值得我们关注。范益松教授对以上问题进行了深入的思考。为了进一步探讨这个问题，上海戏剧学院表演艺术创新工作室邀请了蒋维国教授与吴爱丽教授对美国茱莉亚学院的表演教学作了案例研究，并专程赴中央戏剧学院，与刘立滨、郝戎、刘红梅、姜若瑜、王丽娜、徐平诸位教授进行了深入的访谈。

呈现在读者面前的这本论文集，只是诸多表演教学与训练方法、流派的一小

部分，关涉的问题，也有待进一步深入研究。

衷心感谢每一位作者和译者。感谢丁盛同志的组稿工作。感谢殷鸿芳、吴靖青两位同志的编辑校对工作。

编 者

2013年6月

目录

Contents

前言

Part One 斯坦尼体系与俄罗斯当代表演教学研究

- 3 | 斯坦尼斯拉夫斯基体系与有机天性 | 陈明正
- 142 | 坚持斯坦尼体系在表演教学中的主导地位 | 张应湘
- 156 | 斯坦尼与格洛托夫斯基：两种表演训练相融与互补的可能性
| 吴靖青
- 169 | 俄罗斯当代表演教学之我见 | 吕岩

Part Two 迈克尔·契诃夫与方法派研究

- 215 | 20世纪伟大的演员和表演训练大师迈克尔·契诃夫
——生平、理论和实践 | 范益松
- 274 | 关于方法派表演 | 范益松

Part Three 格洛托夫斯基研究

315 | 探索的形成：格洛托夫斯基早年所受的影响 | 李集庆

321 | 减法与真实：格洛托夫斯基的戏剧创作（1959—1969） | 李集庆

332 | 格洛托夫斯基：走出剧场以后 | 李集庆

351 | “格洛托夫斯基精神的延续”座谈会 | 陈明正、范益松、谷亦安等

Part Four “铃木方法”研究

391 | 实际的铃木训练：对表演的思考与基本的训练方法 | 铃木忠志/
李集庆译

402 | 演员训练什么？——对“铃木方法”的初步思考 | 李集庆

Part Five 理查·谢克纳“味匣子”训练研究

417 | 演员，情绪的运动员：味匣子情绪训练方法及两个案例 | 米歇尔·明尼克、保拉·M.科尔/彭勇文译

438 | 浅谈“味匣子”训练法 | 薛光磊

Part Six 表演教学体制与个案研究

455 | 关于表演教学体制改革的思考 | 范益松

478 | 茱莉亚的策略 | 吴爱丽

484 | 美国戏剧教学范例研讨：纽约茱莉亚学院 | 蒋维国

Part Seven 中央戏剧学院表演教学访谈

498 | 刘立滨教授访谈

510 | 郝戎教授访谈

516 | 刘红梅教授访谈

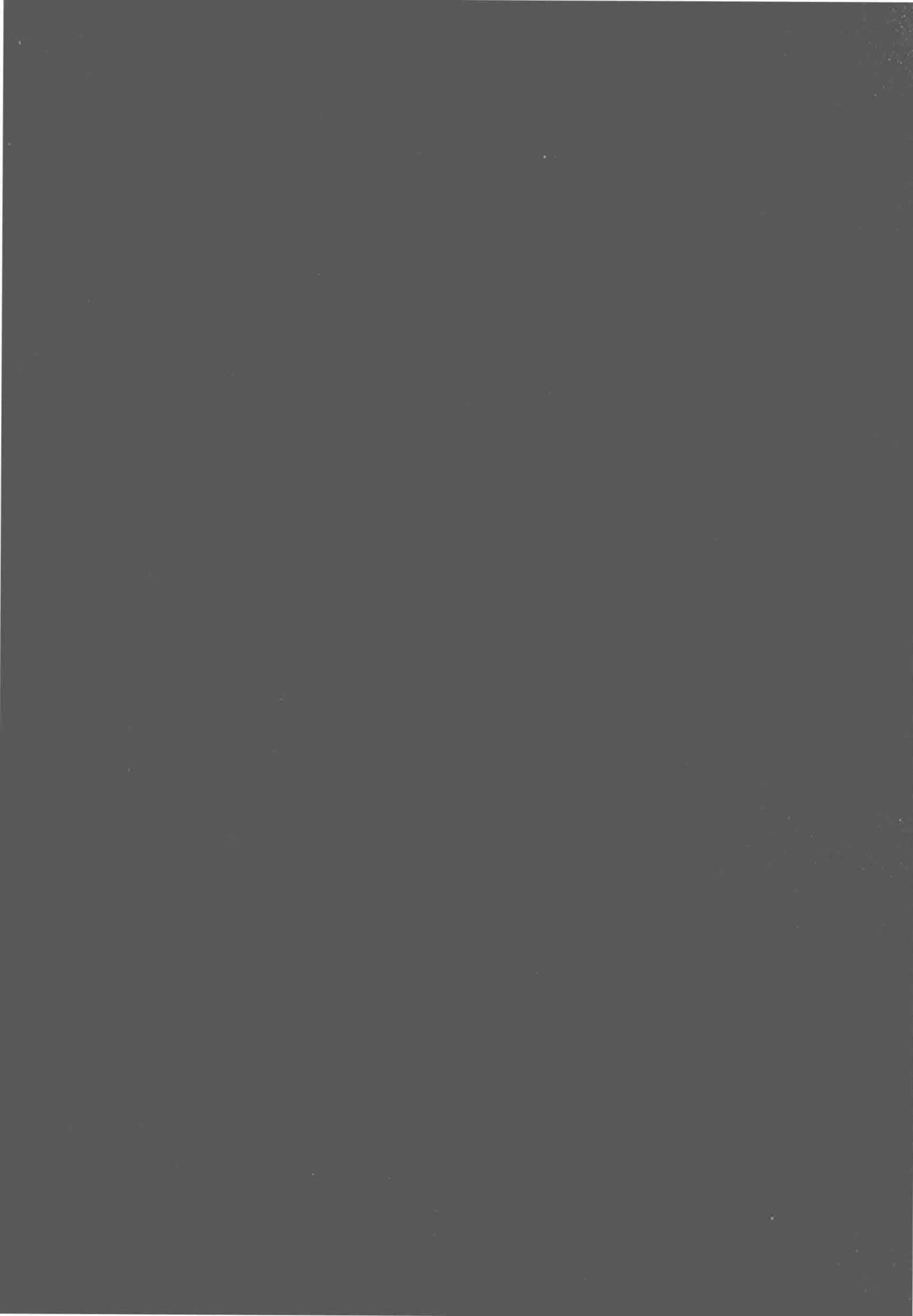
522 | 姜若瑜教授访谈

540 | 王丽娜教授访谈

547 | 徐平教授访谈

Part One

斯坦尼体系与俄罗斯当代 表演教学研究



斯坦尼斯拉夫斯基体系与有机天性

陈明正

导 论

在斯坦尼斯拉夫斯基体系被引入中国大半个世纪后的今天，在东西方各种表、导演流派竞相登场、大放异彩的今天，有人说，斯坦尼斯拉夫斯基体系过时了，没有用了，我不知道他们指的是什么。我问他们：“表演创作舞台有机行动要不要？”他们说：“要。”“规定情境要不要？舞台任务要不要？舞台交流要不要？语言动作、内心独白、内心视像、行动逻辑、性格化、贯串动作、最高任务、远景等要不要？”他们说：“都要。”我说：“那你们为什么讲斯氏体系过时了呢？”他们说：“现在有些解放天性的练习非常好，在形体、声音、节奏、即兴适应等方面的训练方法极其有效。”我不否认这些练习，而且我一直在用。哥格兰、梅耶荷德、格洛托夫斯基、迈克尔·契诃夫、铃木忠志等大师的方法我也研究吸收。不会兼收并蓄是傻子，有好东西为什么不要？斯氏体系并非十全十美，不代表培养演员表演技巧的全部。但是，上述其他这些大师的理论并没有形成创造角色的完整体系，他们的理论和经验很宝贵，他们的某些经验可以补充斯氏体系的不足，但代替不了斯氏体系。斯氏体系有其缺点、不足。但是比较下来，斯氏体系仍然是掌握舞台有机行动的基础，是训练学生学会组织舞台行动的有规律可循的有效体系。斯氏不是发明了他的体系，而是发现了创造角色的客观规律。他的体系是他观察世界各国有成就的表演艺术家的经验，研究了人的有机

行动的天性规律之后总结出来的。在表演教学中丢了它不行。如推广布莱希特体系、提出“写意戏剧观”的黄佐临先生在排《伽利略》时，在导演过程中，他应用了布莱希特方法，但在演员的表演方法上还是借用了斯氏体系（这一点黄佐临自己也承认）。目前在实践中有些人热衷于现时的某些流派方法，天天练这个，练那个，搞工作坊（我不反对），但就是不教学生如何组织舞台行动，不讲规定情境，不讲有机互动，不讲观察生活，结果排戏时还是要使用斯氏的那一套。对此，我感到有必要再次系统、深入地研究斯氏体系，并将这套体系放在今天的戏剧表演的平台上，去审视、评析和挖掘其真正的价值，这就是我写这篇文章的动因。

戏剧是人学，戏剧应该是写人的。戏剧审美的目的是希望能看到真实的人与人性。戏剧应该深刻地反映生活现实，有故事、情节才可能呈现出人物的积极的行动。通过人物的行动才可能深刻地揭示出作品的思想。演员的表演艺术就是创作活生生的人物行动，这是戏剧的中心，故事性、情节性、行动性、现实生活性都是通过人物的行动来展示的。因此，导演艺术要死在演员身上，其他舞台上的一切都应围绕着人物的行动来进行创作。

斯坦尼斯拉夫斯基一生都在反对形式主义，反对匠艺、图解，反对“玩票作风”“明星制”，反对一切腐朽的演员恶习，亦反对脱离作品感情的“表现”，他把体现作品的思想性看成是每一个艺术家的最高任务。他的注意力一直放在人物形象的塑造上。他要求在舞台上，人物的行动要和生活中一样有机、真实、合情合理，合乎人物的行动逻辑，要有表现力，要生动、典型，能真正反映人的精神生活，人的思想性格。为了达到这一目的，他献出了毕生的精力。

他希望演员能像普希金一样用自己的生命去创造一个人的生命，深入到角色的灵魂中去。尽可能完整地再现人物的性格，进入到角色所处的规定情境之中，化身为形象。

他不知疲倦地在曲折的道路上探索，逐步地形成了他的表、导演体系，这不是单一的方法和技巧，而是一个完整的体系——从基本训练到人物形象创造，提出了解决“生活与舞台”“演员与角色”这两对矛盾的方法，提出了达到舞台上

有机动作、真实体验和完美体现的方法。

为此他写了《我的艺术生活》《演员自我修养》《角色的创造》等著作。他在这些著作中创造了许多术语。大部分术语正代表着他的学术理想追求，也有效地阐述了表、导演的艺术思想。许多术语成为我们论述表导演方法的语言工具，如“假使”“规定情境”“有机交流”“情绪记忆”“从自我出发”“单位与任务”“贯串任务”“最高任务”“内心视像”“形体动作方法”“远景”“行动总谱”等，这些发现为戏剧的发展作出了极大的贡献。

这些术语总体上既科学又准确地表达了表演的规律。但由于历史的局限，也有部分术语不准确，造成了许多误解。在斯氏的著作中，前后也存在着不少矛盾，理论上也存在片面性和唯心主义倾向。这种课堂教学式的讲述理论，一方面通俗易懂，另一方面也会显得繁琐、重复，理论的逻辑性不强，缺乏辩证的分析。这一切都需要纠正。但是，斯氏体系是在不断发展演变、不断纠正自己缺点的过程中完成的。因此，我们研究它，就需要将之前后联系起来。

实际上我们的研究体系普遍存在着这一缺点：不是系统、深入、全面地研究，而是停留在对体系最初阶段的认识上，只看其最初的著作，抓住其早期强调演员心理技巧的论述，以点概面，甚至抓住个别章节段落，把“自然主义”的帽子重重地压在斯氏头上，却没有看到斯氏以“行动为纲”的总的创作原则。事实上，心理与形体不可分离，内外有机统一才是创造原则，斯氏体系是不断发展和完善的。

斯氏的有机天性理论是体系的核心，是舞台有机行动的必修课。

斯氏明确表示：“不存在‘我的体系’和‘你的体系’，只有一个体系——有机创作天性。别的体系是不存在的。”

因此我们首先要认真地搞明白“天性”是指什么：有的人讲是“人性”“本能”。我认为都不准确。这里所讲的“天性”应是“自然的属性”“自然的规律性”，大自然中的一切生成、变化、转折运动都有其规律。这里所讲的表演天性规律是指“人的有机行动的自然规律”。

演员的艺术是行动的艺术。舞台行动不是表面的外在模仿，不是刻板的、程

式化的机械行动，而是要“有机”。如何才能有机呢？

首先就要有勇气意识到这一点。由于许许多多的原因，在剧场里，我们一走上舞台，站在一大群观众面前，在当众创作的条件下，我们是会完全忘掉对实际生活的感觉的。我们会忘掉一切：忘掉我们在实际生活中是怎样走路，怎样坐，怎样吃、喝、睡、说、看、听——总之，在实际生活中我们内部和外部怎样在动作，我们都忘掉了。我们应当在舞台上重新学习这一切。¹

首先要向生活学习，向生活中人的有机行动过程学习。怎样才能让演员在舞台上和生活中一样达到有机、有生命、有情感、有体验、有真实的行动？这需要有哪些要素？要抓哪些环节？应该怎么做？这个探索，有一个漫长而艰苦的过程。终于有一天，他发现了。

他在《我的艺术生活》一书中，写有一章“久已熟知的真理发现”：

我有了一个伟大的发现，我认识了一个久已熟知的真理，这就是，当演员在舞台上，站在成千的观众和明亮的脚光前面时，他的自我感觉是违反自然的，这是他当众创作的主要障碍。不仅如此，我还懂得了，处在这种精神的形体的状态下，人们只能矫揉造作，只能做戏，也就是装作仿佛是在体验的样子，而绝不可能真正地生活和真正地体验感情。²

首先他发现，舞台上做戏的自我感觉是违反自然的。

很多人看不到这一点，他们认为舞台上一切都是假的，就是“做戏”，他们把这一切都看成了正常的事。有时观众也叫好，他们就更加得意。许多演员在舞台上对角色并没有理解，没有体验，他们也能“演”，实为应用了“匠艺”的一套。

当时斯氏极其尖锐地批评了这种匠艺表演：

既然清楚地感觉到了做戏的自我感觉的危害和错误，我自然而然便开始找寻演员在舞台上的另一种精神和形体的状态——有利于而不是有害于创作过程的状态。这种与做戏的自我感觉相对应的自我感觉，我们暂且称它为创作的自我感觉。³

这就是他在《演员自我修养》中所提出的“创作的自我感觉诸元素”的探索起因。

怎样才能使这种状态不再是偶然的，而能随着演员的意志，听着他的“吩咐”而创造出来呢？

即使不能一下子掌握它，那么，难道不可以从一个部分一个部分着手，即用各个元素慢慢来构成它吗？假如必要的话，就一个元素一个元素单独地来锻炼，有系统地通过一系列的练习来锻炼好了！⁴

他的发现是有很长的一个过程的，是一个积累和反复感悟的过程。终于有一天他在许多伟大的演员身上看到：

我感到有一种共同的、相通的，他们所共有的，使我觉得他们彼此很相似的一种东西。最初我只从个别人和自己身上注意到身体松弛、肌肉没有任何紧张、整个形体器官完全服从于演员意志的支配。这对创作状态有很大的作用。⁵

于是，“肌肉松弛”的元素在他脑海里开始诞生了。接着，“注意力集中”的元素又诞生了。

他在这里有两个重要的发现，其一，吸引观众的不是面对观众的表演，去讨好观众、迎合观众，而是把注意力全放在舞台上所发生的事情，在舞台上有效行动，就会强烈地吸引观众。其二，舞台注意，不只是看见，而是整个人的精神和

形体天性，包括五觉、意志、情感、记忆和想象……全都应该集中到所发生的事情上。也就是这些元素都应同步发挥作用。

他不断地给自己提出新的问题，有了新的发现。“我们又是为什么而走到舞台上来的呢？我们是带着什么和为了什么走到舞台上来的呢？”

那得有行动的目的和任务呀！他明白了，对，在舞台上行动都应该有自己的目的和任务，于是“目的和任务”的元素诞生了。

过去和现在都有人大声嚷嚷：

得了吧！什么真实呀，舞台上的一切：布景、厚纸板、油彩、化妆、服装、道具、木杯、剑及其他等等，都是假的、伪造的东西。难道这一切都是真实的吗？连对手也是假的。你所说的真实是做不到的，在舞台上就是“演戏”、“做戏”。⁶

他们以为这一下又把斯氏难住了，斯氏明确地回答：

可是我说的并不是这种真实，而是另一种真实——是想象的真实，我的情感和感觉的真实，是遏止不住而要迸发出来的内心创作冲动的真实。我身外的真实在我并不重要，我要的是自身以内的真实，这就是我对舞台上的某一现象，对道具、布景、扮演剧中角色的对手及其思想情感等等所持的态度的真实。⁷

斯氏在“想象”一章中讲得很清楚，舞台上的真实是想象的真实，态度的真实。对于“舞台想象”他有一整套的科学的训练方法。他首先应用了“假使”。

于是，“假使”引导“想象”的元素又产生了，而这一想象的依据是什么呢？“假使这一切是真的，假如在现实生活中发生了这样的事，我会怎么做。”这就是想象创造天性的规律。“假使”真是一个有神奇魔力的诱饵，会马上诱导你进入假想的生活情境中去，这是艺术想象的一把钥匙，在实践中非常灵验。想

象不光是我心中怎么想，而是“假使这一切是真的，我该怎么做”。而“做”的有机行动能带来真实感，真实感又会带来正确的舞台自我感觉。

随后他又发现“交流”，交流是人的有机行动的天性的核心。交流就是和对手相互动作的过程，就是感受、思考、判断、适应的过程。这就是人物行动思想的过程，“形象的再体现，不是结果，不是情绪，不是形象外壳，而是要有一个活生生互动的过程，唯有这个过程才可能再现人的精神生活”。活的交流—有机性—思想与生命的体现，这是一个美学原则。

后来他又提出了“规定情境”学说。这些理论都是原则性的，科学的，唯物主义的。“人的行动是受规定情境制约的”，这正是天性，是人行动的自然规律性。

斯氏发现“交流”“规定情境”，不再把形象创造看成是主观心理创造的过程，而是认为戏剧人物是和周围客观环境相互影响的，是在和对手不断地相互动作中形成的。人物形象，不是造型或静止的画像，而是在行动中形成的。

我们现在把演员要学习掌握的有机行动天性规律的要素，大致归纳如下：

人行动时要有行动的目的和任务；人行动时要有规定情境；行动时要注意集中，要有行动的对象，要把自己的注意力集中在对象上；在行动中要感受规定情境，要受客观世界的限制；要和对手有机交流互动；要在互动中自然而然地进行思考判断，同时产生有机适应（动作）；舞台真实是想象的真实，是虚构、是“假使”，要努力发展演员动作性的想象。

斯氏追求“通过演员有意识的心理技术，以达到创作天性下意识创作”。这是斯氏所追求的演员创作的最高境界。你如果承认有机天性的存在，那么下意识也就存在。“天性”就是自然规律性，它本身和下意识联系在一起。天性实质上是人的生理机制、心理机制、生活习惯、劳动习惯“自动化的”“自然而然的”内外有机统一。因为人的生理和心理、内和外、行动和情感、形体和心理都是相互影响的。例如学生入学之后，最早的无实物练习，就是让有机行动逻辑去带动下意识再创造的产生。我们不要把下意识看得太神秘、太复杂，掌握天性的自然规律性，这是体系的精华。