

“没有小角色，只有小演员。”

演员 自我修养

[俄] 斯坦尼斯拉夫斯基 著

刘杰 译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

“没有小角色，只有小演员。”

演员 自我修养



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

演员自我修养 / (俄罗斯) 斯坦尼斯拉夫斯基著; 刘杰译. —武汉: 华中科技大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5680-0680-4

I. ①演… II. ①斯… ②刘… III. ①演员—修养 IV. ①J812.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第044273号

演员自我修养

(俄罗斯) 斯坦尼斯拉夫斯基 著 刘杰 译

策划编辑: 刘晚成

责任编辑: 刘晚成

封面设计: A.Q.

责任校对: 张 丛

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321915 (010) 84533149

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 18

字 数: 267千字

版 次: 2015年6月第1版第1次印刷

定 价: 35.00元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

目 录



第一章 首次考核 // 1

第二章 表演是一门艺术 // 13

第三章 舞台动作 // 31

第四章 想象力 // 51

第五章 集中注意力 // 67

第六章 放松肌肉 // 87

第七章 单元和任务 // 101

第八章 信念和真实感 // 117





第九章 情感记忆 // 147

第十章 交流 // 173

第十一章 适应 // 201

第十二章 内在驱动力 // 219

第十三章 连续线 // 227

第十四章 内部创作状态 // 237

第十五章 最高任务 // 247

第十六章 进入潜意识状态 // 257





The First Test



第一章 首次考核

An Actor Prepares



1

今天，大家都异常兴奋，等着导演托尔佐夫来给我们上第一次课。不过等到他走进教室，他却宣布说，为了更好地认识我们，他希望我们自主选取剧本中的一些片段，先自己尝试着表演。这是我们完全没有料到的。他的目的是想看看我们在舞台上的表现，看看在有舞台布景、化好妆、穿上服装、打上脚灯、布置好所有舞台道具的情况下，我们是如何表演的。他说，只有看了之后，他才可能对我们的戏剧表演素质有个大概的判断。

起初只有少数几个人赞成老师表演测试的提议。这其中有一个体格敦实的年轻男子，名叫格里沙·高武科夫，他以前就在几个小剧场扮演过一些角色；还有一位叫桑娅·乌利亚米诺娃的高个金发美女；另外还有一位非常活跃的小伙子，名叫瓦尼亚·温特索夫，此人非常闹腾。

不过我们很快都接受了要进行潜力考核这个事实。明亮的脚灯也变得越来越诱人，我们也开始觉得舞台表演变得有趣起来，觉得考核应该挺有用，甚至觉得是必需的。

我和我的两个朋友——保罗·舒斯托夫、李奥·普辛，在选择表演素材的时候，一开始都比较谨慎。我们想表演歌舞杂耍或者轻喜剧。可是我们从周遭听到的都是些大人物的名字——果戈理呀，奥斯特洛夫斯基呀，契科夫呀，等等。不知不觉我们发现我们几个的信心也越来越膨胀，我们也想试着表演穿着华丽服装的浪漫诗剧了。

我被莫扎特这一人物深深地吸引住了，而李奥喜欢的是萨列里，保罗则想演唐·卡尔罗斯。后来我们开始讨论试试演莎士比亚的戏了。我个人的选择是奥赛罗。保罗答应可以出演埃古，一切就算定下来了。我们要离开剧场的时候，通知下来说第二天要进行第一次排练。

到家已经很晚了，我拿出《奥赛罗》的剧本，然后舒舒服服地窝在沙发里，打开剧本，看了起来。刚看了没两页，我就有了要站起来表演的冲动。我的手、胳膊、腿、脸、面部肌肉，甚至是五脏六腑都开始动起来。我开始大声念起台词来了。突然，一柄象牙色的大裁纸刀映入眼帘，我就把它别在腰带上充当匕首，毛茸茸的白色浴巾成了我的包头巾，床单和毯子被我弄成了衬衫和长袍，雨伞也被暂时征用成了弯刀，但是我还缺块盾牌。这时我突然想起来，在饭厅，挨着我房间的地方有一个大托盘。这下连盾牌也有了。盾牌在手，我觉得自己俨然成了真正的勇士。不过我的整体形象还是过于现代，不够粗野。奥赛罗是非洲血统，他身上一定有像老虎一样的原始生命的野性。我使劲回忆、揣摩动物的走姿，试着把动作固定下来，我开始了新一轮的练习。

对于大部分动作，我自我感觉都非常成功。不知不觉我练习了差不多五个钟头。在我看来，貌似我的灵感真的来了。



第二天，我比往常醒来的时间晚得多。我匆匆忙忙套上衣服就往剧院冲去。我跑进排练厅一看，大家都在等我。我当时窘极了，窘得都忘记了道歉，只记得含含糊糊说了句：“呃……我好像迟到了一小会儿。”副导演拉赫曼诺夫用责备的眼光盯了我好长时间，最后才说：“我们大家伙都坐在这儿一直等等等，神经都等紧张了，等得直冒火，你竟然说：‘我好像迟到了一小会儿。’我们大家都情绪高涨地来到这儿，想着好好地演戏，这下好了，多谢你的迟到，现在那股劲都泄了。要把创作的欲望激发起来是很难的，但是摧毁它却是易如反掌。如果耽误的是我自己的工作，那是我自己的事儿。但我们有什么权力耽误一群人的工作？演员，就得跟士兵一样，必须要服从铁一般的纪律。”

鉴于我是初犯，拉赫曼诺夫说这次算是他的责任，该怪罪的是他。并且

说不将此事记录到我的排练日志中去，但是我必须立马向所有的同学道歉，并且立下规矩：以后大家必须提前十五分钟到达排练厅。我道了歉，但是拉赫曼诺夫仍无意继续进行下一步活动，因为他说第一次排练是演员艺术生涯中的一件大事，所以他想尽可能让大家留下最好的印象，今天的排练由于我的大意就算泡汤了，希望大家明天的表现会是令人难忘的。

* * *

今天晚上我很早就想上床了，因为我有点害怕再去琢磨角色的事情了。但是我的眼睛却落在了一块巧克力蛋糕上。我掺了点黄油，把它们搅和成了一团褐色的东西，这样就很容易涂抹在脸上。这么一弄，我看起来还真就像摩尔人了。坐在镜子前，我终于可以欣赏到两排亮闪闪的牙齿了。我学着该如何露出牙齿，如何转动眼珠，如何翻白眼。为了最大限度充分利用我的妆容，我把服装也都穿上了。一旦穿上了服装，我就想表演。但是我又想不出新的花招，仍然还是重复昨天的那些动作，但那些动作好像也失去意义，不是那么一回事儿了。不过，我现在真的觉得对奥赛罗的外形有了一定的想法了。

3

今天算是第一次排练，我早早地就到了。副导演建议我们先布景，摆放道具。让人欣慰的是，保罗对我的每个提议都没意见，因为只有埃古的内心世界才是他所关注的。而我觉得外部环境才是最重要的。布景必须让我觉得就像是在自己的房间里面那么自在，否则我无法找回我的灵感。然而不管我如何挣扎，试图说服自己就是在自己的房间里，一切努力却都是徒劳，我越挣扎，越找不到角色的感觉。

保罗已经把他的角色记得烂熟于心，而我还得拿着剧本对着念台词，不然的话就只能说出个大概。令我奇怪的是，剧本反倒成了累赘。因此我真想一把将剧本丢开，或者干脆砍掉一半的台词。其实不止台词，还有作者的想

法，对我来讲，也都非常陌生，甚至是剧本所规定的动作也将我在自己房间里面所感到的那种自在赶到了九霄云外。

更糟糕的是，我连自己的声音都听不出来了。另外，我按照在家布景、摆放道具设计的舞台跟保罗的表演也有点格格不入。还有，在一场奥赛罗和埃古的对手戏中，环境相对比较安静，我该如何运用闪亮的牙齿、如何转动眼珠，才能把我带入到角色中呢？然而我无法改变我先前所理解到的野蛮人本性，甚至连预设好的舞台布景我也不愿有任何改变。出现这种状况的原因可能是，除了这么做之外，我根本不知道还可以怎么做了。我在家练习的时候是独自念台词，独自表演，根本没有考虑到与其他角色的关系这种状况，现在台词影响了我的表演，表演也影响了我说台词。

* * *

今天我在家自己练习，我还是按照老样子重复，没有任何新进展。为什么我总是在重复同一场戏，为什么每次表演的方法也都一样？为什么我昨天的表演和今天的、明天的表演都是一个样儿？难道是我的想象力完全枯竭了，还是我道具准备不充分呢？为什么一开始那么快速地进入状态，然后到了某个点就卡住壳了呢？我正在琢磨这些事情，隔壁房间好像有人在倒茶喝。为了不引起别人注意，我换到房间的另外一个角落重新练习，我尽量将声音压低，以免被人听到。

令我感到意外的是，经过这些小小的转变，我的情绪也发生了变化。我发现了一个秘密——不要在一个地点待得太久，因为待在一个地方不断地重复表演，最后就没有了新鲜感。

4

今天的排练，从第一场起，我就开始即兴表演。我也不走来走去的了，直接在椅子上坐了下来，没有手势，没有动作。我也不再挤眉弄眼，也不刻意转动眼珠子了。然后怎么样了呢？我感觉一下子有点懵了。台词也记不起

来了，往常说话的语调也不对了。我停了下来。没辙了，我只好又回到原来表演的老套路上去。现在看来，我不但控制不住表演手法，反而被这些手法给控制住了。

5

今天的排练没什么新鲜事发生。不过，我慢慢地对我们演戏的地方有点适应了，对我们所排练的剧目也有点熟悉了。起初我塑造摩尔人的方法跟保罗饰演的埃古有点不大搭调。今天的几场戏，似乎我跟大家配合得都挺好。无论如何，至少我感觉不是那么格格不入了。

6

今天我们的排练是在大舞台上进行。我把希望都寄托在舞台效果上了。结果怎么样呢？并没有想象中熠熠生辉的脚灯，也没有边厢各种繁忙的景象，我发现自己置身于灯光昏暗、冷冷清清的一处所在。整个大舞台空旷寂寥。只在脚灯旁边，有几张极普通的藤椅，这些藤椅就算勾勒出了舞台的布局。舞台的右侧有一排灯。我一脚踏上舞台，眼前赫然出现的是拱形舞台前方黑洞般的观众席，以及观众席上面无边深邃的黑暗。这是我第一次站在舞台上所看到的景象。

“开始！”不知道谁喊了一声。

我应该走进奥赛罗的房间，就是那些藤椅所“勾勒”出来的空间，然后找到我的位置。我在一把藤椅上坐了下来，结果发现坐错了位置。我甚至对舞台布局都没了概念。相当长一段时间，我无法融入到周围环境中，也无法集中注意力关注周边所发生的事情。我甚至觉得无法直视保罗，他就站在我旁边。我的眼神掠过他，一会游离到观众席上去，一会瞄到后台工作室那里

去，后台有人在走来走去搬东西，有人在叮叮咣咣用锤子敲东西，还有人在不停地争吵。

最令人惊讶的是，我还能继续机械地说着台词，做着动作。要不是我在家里长时间的练习，掌握了某些表演手法的话，我敢说一开始我就演不下去了。



今天我们在舞台上进行第二次排练。我早早地就到了，然后决定就在舞台上把准备工作做好，今天的感觉跟昨天有很大的不同。舞台上一片忙碌景象，有人在摆放道具，有人在安排布景。在这一片杂乱之中，要想找到我在家里所适应了静静地进入角色的感觉是完全不可能的。所以我首先要做的是调整自己，适应这种新环境。我走到舞台前端，盯着脚灯上方那可怕的黑洞，试着慢慢地去适应，试图挣脱那黑洞的吸引，但是适得其反，我越是想挣脱却越是被吸引。就在这个时候，有个工人从我身边经过，他手上的一包钉子掉了下来散落一地。我就开始帮着捡钉子。我边捡边觉得在这大舞台上此刻才算找到了自在的愉悦感。然而钉子一会儿就被捡完了，舞台的空旷又一次让我感到压抑。

我慌了神，赶紧跑下舞台，在正厅前排等待着。其他同学的排练开始了，但是我什么也看不进去。我紧张极了，焦躁地等待着自己上场的时刻。不过这种等待也有好的一面，它迫使你进入一种状态，这种状态就是盼望着你所惧怕的事情早点到来，然后好早点结束。

终于轮到我们的了，我走上舞台。舞台上的简单布景都是从前面几场表演留下的道具中拼凑起来的。有些道具摆放的方位也错了，所有家具风格完全不搭调。然而，灯光一亮，舞台上的整体感觉还是挺好的，站在为奥赛罗所准备的房间里，我感觉非常舒服。凭着我无限的想象力，终于觉得这个房间与我自己的房间有了一些相似之处。但是幕布拉开的一瞬间，观众席赫然出现在眼前，我又一次被那黑洞的力量深深地攫取住了。与此同时，我又产生

了一些意想不到的新的感觉。舞台上的布景将演员包围，将演员与后台区域完全隔开，上方是深邃的黑暗，两侧的舞台边厢勾勒出奥赛罗的房间。这种半封闭的舞台氛围让人感觉挺舒服的。但不好的一点就是它把人的注意力都引导到观众席上去了。另外一点新感觉就是内心的恐惧迫使我要想办法去取悦观众。这种强迫感影响了我，让我无法全身心投入到我的表演当中去。我感觉自己越来越慌乱，说话也是，动作也是。我原本最喜欢的几处情节也像列车中看到的电线杆子一样刷刷刷地从身边飞逝而过。哪怕我稍有一点点迟疑，排练就可能会被我完全弄砸。

8

因为今天是彩排，我得准备化妆和服装，所以今天比往常到剧场的时间还要早些。分配给我的化妆间很好，还有一件华美无比的长袍，这长袍真的是一件博物馆藏品，《威尼斯商人》中的摩洛哥王子曾经穿过。我在梳妆台前坐下，梳妆台上有各种物件，如各种各样的假发、胡子、胶水盒、油彩、脂粉和刷子等。我拿起一把硬毛刷开始往脸上抹暗褐色的油彩，但是油彩干得很快，一点都没抹上。我又试了试软毛刷，结果一样。然后我干脆用手指蘸了油彩往脸上涂，运气还是一样差，除了浅蓝色的油彩，其他颜色根本抹不到脸上去，而浅蓝色，依我看，在奥赛罗的妆容上是根本用不上的。我在脸上涂了些胶水，试着粘胡子。结果胶水弄得我皮肤刺痛，胡子也直愣愣地翘着，一点都不服帖。我又把假发试了一顶又一顶。所有的假发，搭配一张没有化妆的脸，怎么看怎么假。接下来我想把刚才费劲涂在脸上的油彩洗去，可是又不知道该怎么洗。

就在这个时候，化妆间走进来一位瘦瘦的高个子男人，他戴着眼镜，身穿一件长长的白色工作服。他探过身来，仔仔细细地把我的脸看了一遍。他首先用了一些凡士林，把我刚才涂上去的东西全部擦掉，然后才重新开始给我化妆。他看到油彩那么硬，就用刷子蘸了点油，然后敷在我的脸上。有了

油，再用硬毛刷就可以把油彩涂得均匀光滑。然后他把我的整张脸都涂成了黝黑色，这颜色正是摩尔人的肤色。我禁不住怀念起自己用巧克力自制的更深一些的油彩，因为那颜色使得我的眼白更白，牙齿更亮。

化好了妆，穿好了服装，看着镜子里的我，我真心觉得高兴，我的化妆师水平真是了得，整个造型让我非常满意。身上的长袍使得手臂和身体的线条变得非常柔和，我设计的动作在举手投足间也跟戏服完美融合。保罗还有其他几个人走进我的化妆间，他们也对我的造型赞不绝口。他们的大方赞赏让我又重新找回了信心。可是，当我走上舞台，布景的家具又变换了位置，我又有点不知所措了。有一把扶手椅本来是靠墙放的，现在却被移到了舞台的中央，看起来非常不自然，那张桌子也是，放得太靠前了。这样下来，我就好像被置于展示台上最显眼的位置上了。由于兴奋，我在舞台上走来走去，短剑不时地隐进衣服的褶皱里，长刀也总是磕到家具或其他道具的边角上。不过这一切都不妨碍我自如地说台词，流畅地做动作。不管怎样，看起来我好像可以顺利地演完整场戏。然而正当我饰演的角色要进入高潮部分的时候，一个念头在脑海闪现：“马上就要卡壳了，卡壳了！”于是我就真的慌了，一句话也说不出来了。我不知道是什么引导着我又重新回到表演中去，它又一次救了我。我现在只有一个念头，赶紧把戏演完，卸掉妆，离开剧场。

现在我一个人待在家里，整个人沮丧极了。幸好有李奥来看我。他看到我在观众席观看了他的表演，所以想知道我对他的表演怎么看，但是我真的不知道说什么。虽然我当时是在下面观看，但是我的心思完全没在看戏上，我太紧张太兴奋了，只等着自己上场。

李奥对剧本很熟悉，他滔滔不绝地讲戏，讲奥赛罗这个人物。他尤其感兴趣的是，当奥赛罗信以为真以为貌美的苔丝狄蒙娜是那么坏的一个女人的时候，这个摩尔人的脸上显现出的痛苦、震惊和诧异。

李奥走了之后，我把奥赛罗一角的部分剧本又重新看了一遍。听了李奥的解读，重新再看剧本，我眼泪几乎都要掉下来了。我真为这个摩尔人扼腕叹息。



今天是正式表演的日子。我觉得对将要发生的一切，我完全可以预测得到。所以我是一副满不在乎的样子。然而一走进化妆间，我的心就开始怦怦地跳个不停，整个人都快要吐了。

舞台上，首先让我觉得不安的是那种超乎寻常的寂静、肃穆和秩序感。当我从边厢的暗地里走上舞台的那一刻，脚灯、顶灯还有聚光灯照得舞台上一片光亮，亮得我头晕目眩。这灯光太强烈，就好像我和观众席之间被拉上了一幅光的帘幕。我完全看不到台下的状况，有那么一会我感觉到自己只能呼吸。但是很快我的眼睛适应了灯光，我可以透过黑暗看到台下了，观众的凝视让我感到前所未有的恐慌。我想好了，我得使出浑身解数来取悦观众。然而此刻我的内心却一片空白，前所未有的空白。我努力想从心底榨出更多的情感来，然而又觉得无能为力。这种无助感让我惊惧起来，我的脸和手都变得僵硬起来。我所有的努力都化为徒劳。我的喉咙发紧，声音也好像高了一个八度。我的双手、双脚、动作和语言都变得狂躁起来。我说的每一句话、做的每一个动作都让我感觉丢脸。我的脸发烫，两只手紧握在一起，身体死死地靠在扶手椅的椅背上。完了，一败涂地。绝望中我突然感到无比愤怒。有那么一会儿，我决定什么都不管不顾了。情不自禁地那句经典台词从我口中迸出：“血，埃古，是血！”在这句话里，我深深地感受到了这位轻信他人的男人灵魂中的所有伤痛。李奥关于奥赛罗的解读突然间在脑海涌现，一下子激发了我的情感。并且，有那么一瞬间，台下的观众好像也随着我的表演紧张得身体前倾，观众中有人暗暗地唏嘘。

感受到了观众的肯定，立刻有一股力量从我的心底升腾起来。我已经记不清楚接下来是如何完成这一出戏的，因为我完全忘记了脚灯、忘记了黑洞。我完全摆脱了恐惧。我只记得我的突然转变让保罗也大吃一惊，接着他也受到了感染，忘我地表演起来。鸣铃闭幕了，观众厅响起了一片掌声。我现在感觉信心满满的了。

中场休息的时候，我摆出一副冷漠孤傲的样子，俨然是一个来访的明星，走到了观众席。我在正厅的前排拣了一个显眼的位置坐下来，好让导演和他的助理能注意到我，我心里暗想着他们可能会把我叫过去，好好地赞扬一番。这时脚灯亮了。幕布一开，名叫玛利亚·马洛莱特科娃的女生一下从楼梯上飞奔下来，扑倒在地上，她挣扎着喊道：“啊，快救救我！”她这一出着实让我心里一惊。随后，她站起身来，说了几句台词，但是速度太快，根本听不清楚她说了些什么。说着说着，她好像忘词了，她停下来，双手捂着脸，冲进边厢去了。不一会儿幕布落下，但是她的呼喊声仿佛还在我的耳旁回荡。就这样，出场、亮相，仅凭一句话，情感就已经传达得非常到位了。我注意到，那一刻导演好像也像触了电一样为之一振。然后我就在想，当我在台上喊出“血，埃古，是血！”的时候，台下的观众有没有因为我的表演也像这样有所触动呢？

