



斯坦尼斯拉夫斯基 体系精华

[苏] 玛·阿·弗烈齐阿诺娃 / 编



中国电影出版社



[苏] 玛·阿·弗烈齐阿诺娃 / 编

斯坦尼斯拉夫斯基 体系精华

中国电影出版社

МАСТЕРСТВО
АКТЕРА
В ТЕРМИНАХ
И ОПРЕДЕЛЕНИЯХ
К. С. СТАНИСЛАВСКОГО

ИЗДАТЕЛЬСТВО
СОВЕТСКАЯ РОССИЯ
МОСКВА. 1961

内 容 说 明

苏联戏剧大师斯坦尼斯拉夫斯基所建立的体系是迄今为止世界范围内最具系统性和科学性的表演体系，斯氏有关戏剧理论的著作本身，卷帙浩繁，对学习体系的人来说，往往有“望洋兴叹”之感。本书为苏联的戏剧院校教材，它适应教学和读者要求，采撷斯氏全部著作（包括未发表的著作）精华，编辑成集，按索引的办法，分类摘录，囊括体系全部术语及斯氏本人所作的解释，既保存了体系精髓，使读者能窥见体系全豹，又可按图索骥便于检索，读者可以各取所需。所以本书对初学体系的读者和已深入体系堂奥的研究者都具有很大的可读性。

图书在版编目(CIP)数据

斯坦尼斯拉夫斯基体系精华/(苏)弗烈齐阿诺娃编；李珍译。—北京：中国电影出版社，1990.8(1999.7重印)

ISBN 7-106-00184-8

I.斯… II.①弗… ②李… III.斯坦尼斯拉夫斯基体系 IV.J80

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第10399号

斯坦尼斯拉夫斯基体系精华

中国电影出版社出版发行

(北京北三环东路22号)

北京丰华印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168毫米 1/32 印张:16.125 插页:2

字数:400000 印数:3001-6000册

1990年8月第1版 1999年6月北京第2次印刷

ISBN 7-106-00184-8/J·0131 定价:19.60元

目 录

(条目按笔划编排)

一 划

“一般”——“一般”的表演 (1)

三 划

工作前的状态 (2)

下意识 (3)

习惯 (12)

习作..... (14)

上演剧目 (18)

四 划

心理生活动力 (18)

一, 智慧——意志——情感 (18)

二, 心理生活动力的心理技术 (19)

三, 情感型、意志型和理智型的演员个性 (21)

心理技术 (21)

天才 (25)

天真 (29)

无动作 (30)

艺术真实——自然美 (30)

DAIOS/28

艺术中的不断的线 (31)

内心视觉 (33)

内心视象 (33)

内在的连结 (36)

内在的热力 (37)

内在紧张 (38)

日记 (38)

日常生活 (39)

化妆 (39)

今天，此时，此地 (40)

分寸感 (40)

分析——认识剧本和角色的过程 (41)

 一，案头工作——在案头对剧本的认识分析 (42)

 二，通过自身在规定情境中的实感对规定情境
 的动作分析 (44)

 三，分析（认识）剧本和角色的手法 (52)

手势 (54)

反贯串动作 (55)

双重生活 (55)

幻想剧，幻想 (57)

五 划

记忆力 (58)

示范 (58)

正确地表演角色 (60)

“本色演技” (60)

对艺术的奴役 (62)

对作品的挑剔 (63)

六 划

当众的孤独	(64)
交流	(66)
一, 与对手交流, 交流的不断的线	(66)
二, 放光和受光	(70)
三, 有机交流过程的五个阶段	(74)
四, 自我交流——独白	(75)
五, 与不在场的、想象的、虚幻的、不存在的 对象的交流	(76)
六, 与观众交流	(77)
七, 匠艺的、做戏的交流	(78)
动作	(78)
一, 对动作的迫切欲求	(83)
二, 形体动作	(84)
1, 形体任务和动作	(84)
2, 通过自身在规定情境中的实感对规定情境的 动作分析	(92)
3, 无实物动作	(92)
4, 人的身体生活的线	(103)
5, 通过动作的逻辑与顺序认识情感的逻辑与顺 序的方法	(110)
6, 形体动作草图	(110)
7, 形体任务和角色动作的线的“运转自如”	(113)
三, 言语动作	(114)
1, 台词	(114)
2, 潜台词	(115)
a, 内心视象的线	(118)

6, 思想的线	(122)
B, 言语动作	(123)
场面调度	(127)
再体现	(130)
有机天性	(131)
达达的拉拉	(135)
死背台词	(136)
至高任务和至高贯串动作	(138)
光点——与角色融合的瞬间	(139)
同情和情感	(141)
传统	(142)
一, 创造性的传统	(142)
二, 虚假的传统	(143)
自己心中的角色	(144)
自我倾听	(148)
自我表现	(148)
自然主义	(150)
后备演员	(151)
任务	(151)
一, 从单位引出任务	(152)
二, 任务的名称	(153)
三, 形体任务和心理任务	(154)
四, 创作的任务	(155)
肌肉紧张	(157)
肌肉紧张自我检查的“监督者”	(161)
创作的材料	(163)
创作构想	(167)
戏剧	(169)

戏剧讲习所	(170)
观众	(171)
导演	(174)
一, 导演与作者一起或者不与作者一起处理剧本的工作	(178)
二, 导演与演员一道工作	(180)
三, 导演与美术家、作曲家一道工作	(184)
纪律	(185)

七 划

社会主义现实主义	(187)
初读剧本——和角色的初次见面	(188)
形式主义	(191)
形象	(192)
匠艺	(198)
批评和自我批评	(201)
找根据	(204)
劲头实足的调子	(205)
“我就是”	(205)
作为角色的演员	(208)
“身体的眼睛”——手指	(209)
估计事实	(209)
体操	(212)
体现	(213)
体验	(215)
体验艺术	(218)
体系	(223)
角色的人的精神生活	(228)

角色的服装和道具	(230)
角色类型	(232)
角色生活的实感——在角色中感觉自己	(234)
即兴	(236)
即兴和突然性	(236)
灵感	(238)

八 划

注意力集中	(245)
单位	(246)
单位的名称	(249)
刻板法	(249)
性格化	(253)
怪诞	(259)
表演自己——以自己的名义动作	(261)
表现艺术	(267)
现实主义	(271)
招生考试	(273)
规定情境	(276)
一，外部规定情境	(277)
二，剧本和角色的内部规定情境	(278)

九 划

活动和动作	(279)
活动感	(279)
总谱	(280)
姿势	(283)
迷恋	(283)

诱饵——情绪记忆的刺激物	(286)
思想	(290)
面部表情	(291)
轻捷武术	(292)
威信	(293)
信念	(293)
适应	(297)
一, 有意识的适应和半意识的适应	(298)
二, 下意识的适应	(299)
三, 产生和揭示适应的技术性方法	(300)
种子——演出、剧本、角色的种子	(301)
结果和根	(302)

十 划

浪漫气息	(304)
家里的工作	(304)
高压表演	(306)
造型	(308)
速度节奏	(311)
热情	(319)
热情的真实	(319)
倾向	(320)
通俗笑剧	(321)
剧本情节及其外部动作	(322)
剧本创作	(324)
剧中人物的生平——作为角色的演员自己的生平	(327)
剧院	(328)
剧院的行政部门	(330)

剧院日志（演出和排演记录）（330）

十一划

粗浅的四不象（330）

粗浅的表演（331）

情感（332）

情感的逼真（334）

情感的本质（334）

情绪的记忆（336）

控制（341）

 一，手势的控制（342）

 二，言语的控制（344）

排练（344）

理论（347）

逻辑与顺序（347）

 一，简单形体动作的细部的机械的逻辑与顺序
 ——它的性质（349）

 二，通过动作的逻辑与顺序去认识情感的逻辑
 与顺序的方法（351）

虚假的拔除（358）

第一次的情感（359）

做作（360）

假定性，程式（361）

假想物（364）

“假使……”（365）

做戏的情绪（368）

十二划

普希金的名言	(369)
最高任务和贯串动作	(370)
一, 最高任务	(370)
二, 贯串动作	(376)
三, 最高任务和贯串动作.....	(379)
提示	(381)
强制	(382)
集体创作	(383)
循序渐进	(385)
象征主义	(386)

十三划

意志	(387)
想象	(388)
一, 想象和体验	(389)
二, 演员想象的形式——积极的和消极的	(389)
三, 推动想象(心理手法)	(391)
四, 想象和实物的世界	(391)
五, 想象的创作活动的重复	(392)
六, 想象是“演员最重要的创作能力之一”	(392)
七, 想象的创作活动必需的条件	(393)
八, 关于想象的发展	(394)
感染对象(将自己的视觉灌输给别人)	(394)
群众场面	(395)

十四划

演员	(396)
一, 演员和剧院	(396)
二, 作为公民的演员	(397)
三, 作为艺术大师的演员	(398)
四, 歌剧演员	(400)
五, 电影演员	(401)
演员精神上的梳洗——演员对演出或者排练的准备 ..	(402)
演员的道德	(406)
演员的眼睛	(409)
演员的脱节	(410)
演员在舞台上的自我感觉	(412)
一, 做戏的匠艺式自我感觉	(412)
二, 创作的舞台自我感觉	(416)
1, 内部舞台自我感觉	(417)
2, 外部舞台自我感觉	(422)
3, 总的舞台自我感觉	(423)
三, 小型的创作自我感觉——工作的自我感觉 ..	(425)
演员和角色的远景	(426)
演出	(429)
一, 文学家剧院、导演剧院和美术家剧院演出 的特点	(434)
二, 演出的外部装饰	(436)
精确性, 完美性	(438)
摹仿	(439)
模仿	(440)

十五划

舞台注意	(440)
一, 稳定的注意——集中	(440)
二, 感性的注意	(442)
三, 对想象的对象注意	(443)
四, 注意圈	(444)
五, 形体的注意力	(446)
六, 作为获取创作材料的手段注意——观察 ...	(446)
舞台言语	(449)
一, 言语动作	(449)
二, 音乐般的言语	(449)
三, 练声和吐词	(455)
四, 口语的规则	(464)
1, 语调, 即声音的提高和降低	(465)
2, 言语中的标点符号	(467)
3, 语节	(468)
4, 顿歇	(469)
a, 逻辑的顿歇	(469)
б, 心理的顿歇	(470)
в, 巡回演员式的顿歇	(471)
г, 间隙顿歇	(471)
5, 重音	(471)
6, 言语的远景或者重读的配合、字和句的强调	(473)
7, 言语力量	(476)
8, 快口说话	(476)
五, 言语的速度节奏	(476)
1, 散文的速度节奏	(478)

2, 诗的言语的速度节奏	(478)
六, 匠艺式的演员言语	(480)
舞台事实	(481)
舞台真实	(482)
一, 真实感	(485)
二, 小的真实	(487)
舞台步法	(488)
舞台上的虚假——不真实	(491)
舞蹈	(494)
舞台魅力	(496)
舞台自我感觉诸元素	(497)
舞剧	(499)

十六划

整体演出	(500)
噱头	(501)
编后说明	(503)

“一般”——“一般”的表演

……在我们这门事业中，最危险的就是这种一般的表演。其结果就使心灵的轮廓变得不明确，使演员失去他能满有把握地立足于其上的坚实基础。（《全集》第1卷，385—386页）

……在表达的时候，我们在急忙中，“一般”总是很少考虑到怎样使我们表达的符合现实。我们常常满足于某一种轮廓，某一种稍微相似的地方。

这种“一般”的手法每一个人都有，他们用这些手法来表达嫉妒、愤恨、激动、快乐、绝望等等。他们不论是怎样，在什么时候，在什么样的情境下体验这些情感，都一概运用这种手法。这种“表演”，或者更确切地说，这种可笑的做作，在舞台上可说是最初级的东西……（《全集》第2卷，47页）

当演员为痛苦而痛苦，为爱而爱，……当他所做出的一切都只是为剧本里是这样写的，而不是为了在心里是这样体验着，因而要在舞台上创造角色的生活，那时候，演员就没有地方可去了。

“一般的表演”便成为他在这种情况下的唯一出路……

真正的艺术和“一般”的表演是不相容的，势不两立的。艺术喜欢严整与和谐，而“一般”却喜欢杂乱无章。

“一般”是杂乱而荒谬的。要使自己的角色具有逻辑和顺序，这样就会排除“一般”的劣根性。

“一般”开始时是什么都有，结果却什么也没有。所以要对你们的表演进行修饰。……

全世界每天有多少出戏是依照真正艺术所要求的内在实质的线索演出的呢？只有几十出。

全世界每天有多少出戏不是依照它们的实质，而是依照“一般”的原则演出的呢？有好几万出。……全世界每天都有几十万个演员内心在脱节，有系统地在自己身上养成那些不正确的、有害的舞台习惯，……演员本人总是爱去寻找阻力最小的道路，乐于采用匠艺式的“一般”的演技。（同上，77—79页）

这些演员也在出汗，也在激动，也在醉心于自己的表演，虽然他们并不明白究竟是什么使他们激动或醉心的。这就是……“做戏的情绪”、歇斯底里。这是“一般”的激动。（同上，78页）

……在艺术里，无论什么“马马虎虎”、“一般”、“大约”都是不容许的……（同上，96页）

……“一下子”会导使你们去作“一般”的表演，……（同上，214页）

……你以前总是“一般”地表演，总是一下子想去直接追求结果，这就使你把你所扮演的角色的形象和热情胡乱地做作一通。（同上，454页）

工作前的状态

……保护你们的剧场，使它不受任何恶习的侵袭，那样，有利于创作和产生舞台自我感觉的良好条件便会自然而然地建立起来。……

……然而在绝大多数情形下，演员们把日常生活中的各种卑鄙龌龊的东西，如造谣诽谤、钩心斗角、闲话是非、诬蔑中伤、追求虚荣等等，都带进自己的剧场。……

所有这些都该从心灵里连根铲除掉，……

……假定完全去掉生活上的琐屑是不可能的。但暂时不去想它，而转向更有意义的事情，那当然是可能的，……应该坚强地、自觉地想望做到这一点。

……在家里或独个儿的时候可以有悲伤和苦恼，但在人们面