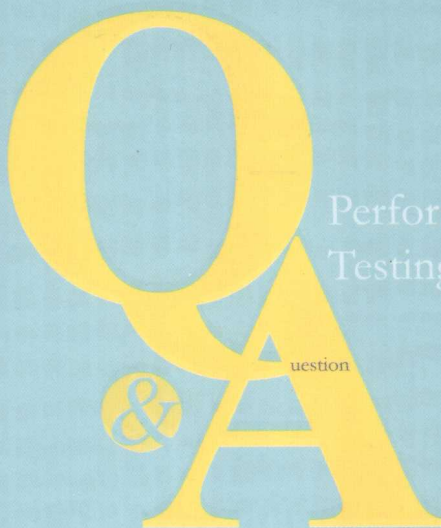


戏剧名校经典文库·中央戏剧学院

细致解答考取中央戏剧学院表演系的难点  
全面解析该校四年表演教学的流程和传统



Performance  
Testing and Teaching

Question

Answer

# 表演 考学 教学 问答

中国戏剧出版社

张仁里 著

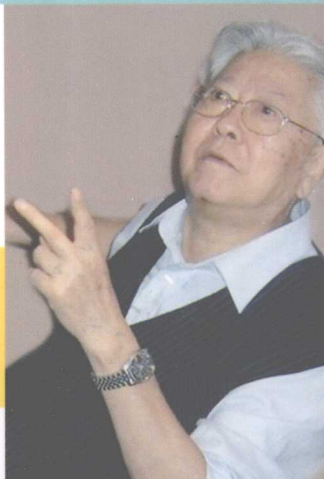
报考表演专业的敲门砖 成就表演艺术的金钥匙  
中央戏剧学院表演系资深教授张仁里  
积五十年之教学经验



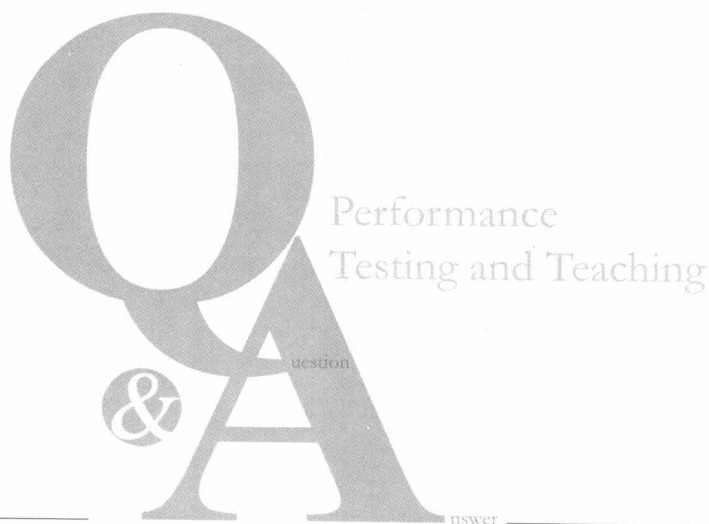
考中戏时，张老师是我的主考官；上中戏时，张老师是我的主讲教授。有个问题多年来一直埋藏在我的心里，张老师当时在考场怎么就选中了我？据说那年是万里取一……多年后，当我读到这本书时，我似乎明白了。

——姜文

姜文隆重推荐并作序



戏剧名校经典文库·中央戏剧学院



# 表演 考学 教学 问答

张仁里 著

中国戏剧出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

表演考学教学问答 / 张仁里著. —北京: 中国戏剧出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-104-02891-8

I. 表… II. 张… III. 表演学 - 高等学校 - 入学考试 - 自学参考资料 IV. J812-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 196339 号

---

## 表演考学教学问答

出版人: 樊国宾

策划: 赵建新

责任编辑: 赵建新

版式设计: 郑浩

责任校对: 刘学青

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京耀华印刷有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 16

字数: 150 千

版次: 2009 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02891-8

定价: 28.00 元

版权所有 违者必究

## 姜 文

张仁里是我的老师。

17岁那一年，我考上了中央戏剧学院，张仁里就是主考官。

当时的我对表演一无所知，甚至连中戏在哪里都不知道，几个中学同学一怂恿，我就去了。夏天还没有到，但已经感觉到热浪滚滚，口干舌燥。一片灰楼之中，记忆中的考场里铺着考究的旧地板。那时候不流行矿泉水，也没有饮水机。渴，就只能喝自来水，拧开龙头，暴饮一顿。抬起头，正看见一位老师沿楼廊走来——细高个儿，背头，有点花白，也有点凌乱。一身整洁的涤卡中山装，让他穿出了潇洒和儒雅。当他从眼前经过时，还看得出略显驼背。望着他的背影，却记住了他那侦探似的目光。

这就是我第一次见到张仁里老师。

考试开始了。不会唱歌也不会跳舞的我，只会胡乱讲起契诃夫的《变色龙》……

突然，我发现坐在中央的张老师眯起眼睛透过老花镜的上沿在打量我。侦探似的目光其实并不真在看我，而是在看我身后很远的地方……。于是，我也就把契诃夫的故事讲给了很远的地方。

考场变得很安静很广阔……

## 002 序

我，考上了中央戏剧学院。  
张老师是我们的主讲教授。  
四年的大学把我改变了很多。

有个问题一直埋藏在我的心里：张老师当时在考场怎么就选中了我？据说那年是万里取一。毕业时，我向张老师提过这个问题，却没有得到明确答案。多年后，当我读到这本书时，我似乎明白了。

2008年12月15日

**考学问答**

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 001 | 引子                 |
| 003 | 一 外部条件             |
| 005 | 二 内部素质及如何把握表演的真实感  |
| 006 | 1.注意力和信念感          |
| 011 | 2.感受力和想象力等         |
| 020 | 3.要合乎生活逻辑地行动——做一件事 |
| 028 | 三 朗诵               |
| 028 | 1.散文               |
| 029 | 2.诗歌               |
| 032 | 3.寓言               |
| 034 | 4.朗诵作品的选择          |
| 037 | 5.朗诵作品的准备及把握       |
| 048 | 四 声乐和形体            |
| 051 | 五 初试、复试和三试         |

**正确认识表演专业**

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 053 | 引子                |
| 062 | 一 表演艺术的特征         |
| 067 | 二 文化修养和生活积累       |
| 072 | 三 观察生活,加深对各类人物的认识 |

**表演基本技巧训练问答(一年级)**

|     |           |
|-----|-----------|
| 077 | 一 表演元素的训练 |
|-----|-----------|

## 002 目 录

目录

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 080 | 1.热身练习             |
| 084 | 2.“行动和动作”练习        |
| 092 | 3.“改变规定情境”练习       |
| 094 | 4.想象力练习            |
| 100 | 5.“注意力集中”和“肌肉松弛”练习 |
| 107 | 6.“无实物动作”练习        |
| 110 | 7.“动作合理化”练习        |
| 113 | 8.“改变物体态度”练习       |
| 115 | 9.“判断事实”练习         |
| 119 | 10.内心独白和潜台词        |
| 127 | 11.交流练习            |
| 134 | 12.“观察生活(人物)”练习    |
| 142 | 13.“动物模拟”练习        |
| 148 | 14.“假面”练习和“小丑”练习   |
| 152 | 二 中西表演技巧训练的不同特色    |

### 学习创造人物问答(二年级以上)

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 159 | 一 “小说片断”训练        |
| 163 | 二 “剧本片断”训练        |
| 163 | 1.熟读剧本            |
| 167 | 2.向角色的行为逻辑提问      |
| 171 | 3.演员在分析、理解人物方面的特点 |
| 184 | 三 演员要对全剧进行分析      |
| 185 | 1.研究时代背景          |
| 186 | 2.寻找剧本的事实和事件      |

|                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| 192                 | 3. 在全剧的主要矛盾冲突中寻找主题                  |
| 196                 | 四 在行动中探索人物                          |
| <br><b>表演教学理论问答</b> |                                     |
| 204                 | 一 怎样看待“表演情绪”、“表演形象”和“过火表演”的问题       |
| 208                 | 二 捕捉角色的自我感觉：不要寻找昨天的演出感觉，要重新创造       |
| 212                 | 三 克服紧张忘词的毛病：要从对方的语言和行动中获得自己语言和行动的根据 |
| 214                 | 四 深化创作，向角色提问                        |
| 216                 | 五 优秀演员必须经过科班训练吗                     |
| 219                 | 六 “解放天性”说法的缺憾                       |
| 229                 | 七 “从自我出发”还是“从角色出发”                  |
| 241                 | 八 准确地创造人物情感                         |
| 250                 | 九 关于斯坦尼教学体系的评价                      |



## 考学问答

### 引 子

每年的二三月间,尚春寒料峭之际,北京的艺术院校的招生工作就早早地揭开了帷幕。中央戏剧学院、北京电影学院、中国传媒大学等校门口挤满了报考戏剧和影视表演专业的年轻男女学生。每当看到他们那一张张略带稚气而热情的脸庞,一双双充满着期盼和渴望的眼睛,我都发自内心地祝愿:真希望你们能如愿以偿呀!

这么多的年轻人喜爱表演这门专业,使得想通过知名艺术院校的学习而走上演员这条道路的学生,竞争越来越激烈。许多青年朋友希望中学毕业后能踏进艺术院校的大门,可是对于表演专业的入学考试又十分陌生。尤其是从边远地区、乡村中学来的考生,他们信息量少,又人生地不熟,更心中无数。经常是在临近考试前刚从招生简章上知道要考些什么,匆匆准备了一下,就进了考场,往往成绩不够理想,造成种种遗憾。

我以往经常参加这类的招生考试,深感有些年轻人条件不错,但由于不懂得如何去选择、解析朗诵材料,不懂得怎样使用正确的表演方法,去应对招生老师出的即兴试题,而没有把自身的素质充分地表现出来。为此,我总想对这样的考生给予一些忠

学生问：老师，我在准备考试的时候，总是感到紧张，怎么办？

老师答：

告，帮助他们在考试的准备工作方面做得更正确一些。趁着中国戏剧出版社要我写这本书的机会，我就想首先谈谈一些学生在准备考试中易犯的毛病，略作剖析，以解其困惑。不过，我不可能给所有的考生们解答全部问题，所谈之观点也只是一家之言，仅作参考而已，很多情况还要根据学生自身的实际情况适当调整。

为了使一些枯燥的道理能交谈得活泼一些，问题接触得广泛一些，我选用了对话的形式，可能这对习惯于课堂答疑的学生来说，读起来更熟悉一些，也更亲切一些。

“学生”以下简称“生”，是问者；“老师”以下简称“师”，是答者。

## 一 外部条件

生：老师，说实在的，我们许多中学生对“考试”两字是很熟悉的，可是对表演专业的入学考试实在陌生和好奇得很，有一点无从下手。要说考唱歌、舞蹈还能想象出来我该怎么准备，届时怎么个考法，也能猜测个大概。考表演和朗诵，就不知道该怎么准备了。您能在如何准备、为什么要考这些内容等方面，给我们一些指导性意见吗？

师：你提的问题很宽泛，要简略地说清楚这些问题也不是一件轻而易举的事情。让我们从一些具体的问题入手，慢慢深入地交谈、沟通，可能会使这些答案渐渐清晰起来。

生：好的，那我先问一个小问题，算是我们交谈的开始。听说当演员要长得十分靓丽，女演员身高需一米七五，男演员身高需一米八零，否则就没戏，是吗？

师：不能这么单纯、死板地论述男女学生的身高条件。诚然，演员这个职业的特点之一是要用自己的身体去创造人物形象的，因此，录取表演专业的学生不能不考虑他（她）的外部条件。假如

11月1日  
2019年11月1日  
11月1日 11月1日 11月1日

11月1日

在外部条件上有比较明显的缺陷,确实达不到录取标准,勉强进了学校,学习起来他(她)自己也会觉得没有自信(因为尽管自己努力了,仍难得到观众相应的肯定),将来到了社会上工作起来也倍感痛苦。有的学生就因为外部条件差一些,屡屡与各个摄制组擦肩而过。

不过,身高只是外部条件的一个方面,也不是绝对要达到某种高度才有录取的可能。要说“靓丽”,更是一个见仁见智的标准,眼光各各不一。据我所知,各艺术院校并没有这样的身高规定,因为它并不科学。假如说女学生身高定为一米七零,男学生身高定为一米七八,那么这位女学生一米七一行不行?那位女学生一米六九行不行?那位男学生一米七九或一米七七行不行?除了身高之外,还有他们的胖瘦呢?他们的内部条件如何?……当然,身材比例的匀称、和谐、协调,没有什么生理上明显的缺陷,确是重要条件之一。考生那么多,对于学生的外部条件,学校当然要择优而取了,但不是那么机械、僵死地划定某个身高、胖瘦的界线。

除了身体条件之外,考生的内部素质也是极重要的。有的考生外部条件很一般,可内部素质相当好,他(她)一演起来就光彩照人,相当有魅力,这样的考生为什么不能取得好成绩呢?因而,内、外部条件要综合起来比较,辩证地加以考察才对。

## 二 内部素质及如何把握表演的真实感

生：老师，那内部素质是哪一些呢？

师：内部素质就不如外部条件那么看得见、摸得着，一说就能明白的。在此只能简略地举例来说。如“信念感”、“注意力”、“想象力”、“感受力”等等。演员演戏不是要以假当真的吗？把假的当成真的来演，这看起来简单，其实很不容易。

“注意力”就是在舞台上能够聚精会神地做他（她）应该做的事，毫不分心、走神。演戏都是以假当真的，如你缝衣服纽扣，需要穿针引线，针和线都是虚拟的，可演员要演得像有针有线时一样，注意力不集中怎么行呢？你在演与对方争论，不注意力集中地听对方的话怎么行？

“信念感”更是演员的重要素质。把假的当成真的，这是一种特殊的能力。有的考生怎么启发还是不相信，可有的考生就不同，明明知道这是假的，可演起来像真的一样。给他一杯水，老师说这是一杯苦药，他喝得很像；又说这是一杯烈酒，他又喝得很像。这就是“信念感”强。

“感受力”是对外部刺激（包括老师出的题目的刺激）的感受能力。如：从风雪中回来，赶紧在火炉边（或暖气边）取暖，使身体

暖和过来。其实没有火炉,就用一把椅子代替,有的同学感受力强,尽管是三伏天气,可他冷得冻僵了的身体感觉,竟然使得在场的师生都感到有些寒气逼人。

“想象力”是前面所谈的各种能力的基础。一件假的事情,一样假的物件,你要把它当成真的,没有想象力怎么行?这一杯是药或是酒,它的味道、颜色是不同的,喝的人对它的态度、感觉也是不同的。你不能把这些想象好,那种真实的感觉是出不来的。

内部素质还有一些,我不能在这里全一一讲清楚,只能举这几个例子来说明演员是需要具备一些特殊的才能的。这些才能对于演起戏来以假当真特别有用,我们把这种才能称作“素质”。

### 1. 注意力和信念感

**生:**老师,您能不能说得再具体一些?

**师:**好的。为了说得更清楚一些,再举个例子。例如:表演考题是“你在烈日下爬山,渴急了,拿起同伴递过来的水壶喝水。”有的考生表演时举着水壶,仰着脖子就往嘴里倒,为什么这么演呢?为了表现“渴”呀!水倒得那么猛,观众看到他(她)把水都倒进脖子里去了,自己却没喝着多少。从道理上分析,他(她)并没有真的相信自己渴了,人真的渴了会十分爱惜水的。只有真的渴急了的人才会认识到水的珍贵,怎么舍得把水倒到脖子里去呢?从内部素质上讲,这就叫做缺乏“信念感”和“真实感”,也就是说

他(她)并没有真的相信爬山爬渴了。当然,刚爬完山,除了“渴”的感觉之外,还应该有“累”、“热”等等其他的感受。

**生:**是的!是的!我们经常会这么演的。这是为什么呢?

**师:**有的考生总想表现一下自己的“表演才能”,老师出的题不是“渴急了”吗,为了让老师看到我“渴急了”,我就使劲往嘴里倒水,却根本没有想到是否喝不喝得上水。有时候演完了还窃窃自喜,自以为演得不错。其实这时考生心里很紧张,一心想着要好好演,心想:“这是关键时刻了”,于是就使劲地表演“渴”。可“渴”怎么演呢?想到在广告里或某个电视剧里反面人物的演法,把水都倒到脖子里去了,就这样演了还怕老师嫌他(她)“渴”得不够呢!

**生:**对啊!我们在表演考试的时候是非常注意老师一举一动的,他们的反应对我们考生来说是至关重要的。

**师:**是啊!全神贯注在老师身上,那怎么还会去注意水呢?于是水倒到脖子里也不觉得可惜了,因为学生的注意力放在了老师的反应上。这样的表演怎么能正确呢?在内部素质上分析,这叫“注意力”不集中,“信念感”不强。这位考生真的相信自己渴急了么?其实入学考试很重要的一点是考察学生的“真实感”,即能否以假当真。至于学生的艺术表现力等其他能力,入学以后还要经过较长期的学习、训练呢,可“真实感”要是缺乏,将来学习起

生：老师，我爬山爬得渴了，想喝水，但怕老师不让我喝，所以就忍着，结果就太困难了。

来就太困难了。

**生：**我们表演的时候只想着让老师看到“我渴急了”的样子，只想着“我要把‘渴’演出来，让老师能看中我。”

**师：**对了！这就是我们常说的“杂念”。爬山爬得渴了，喝水的目的是为了“自己解渴”，怎么变成了“让老师看到我渴急了”呢？你喝水的时候应感受到水的甘甜、清美，并享受喝到水之后的舒畅、痛快，观众自然会感到你的确渴急了。假如目的不同了，必然会产生不同的演法。目的错了（就像看错了试卷一样），怎么还会演得正确呢？

**生：**噢！我懂了，演戏要抓住当时我做这件事（喝水）的目的——“为了解渴”，认认真真地演，不要去想其他的。不能有讨好观众（老师）的杂念。

**师：**不错，杂念有多种多样，有时“我要认认真真地演”也是一种“杂念”。在日常生活中，喝水解渴时会想到我现在应当“认认真真”地“演”吗？“喝水解渴”是极为普通也很容易做到的一件事情，为什么这次非要“认认真真”呢？就是因为有老师在那儿坐着，我要使一点劲儿，让他看到我演得不错。因为这是“入学考试”，非同一般，所以要“认认真真”。于是，喝起水来使了拙劲，动作也变了形，这岂不是“杂念”在作怪？



生：哎呀！“杂念”无孔不入呀，那怎么办呢？怎么能去除“杂念”呢？要是在演戏的时候总想着“我一定要消灭杂念”，这不也还是“杂念”吗？

师：对。因此演员要集中注意力，全神贯注在应该注意的地方。要把生活中自己曾经历过、体验过的“热”、“累”、“渴”的感觉用想象使它回忆起来、活跃起来。烈日下爬山一定出了不少汗，脸热得红红的，汗都变成盐粒了，嘴里渴得黏乎乎地难受。此时演员想的是“驱热”、“休息”、“解渴”，得赶快把衣服纽扣解开，或者干脆把外衣脱了，湿衬衣被山风一吹有些发凉，赶紧找个凉快的地方躲一躲，然后要取水喝。当发现自己水壶里已经空了，就开始寻摸哪儿有清泉，哪儿有野果之类能解渴的东西。这时同伴把自己保留的一口水递了过来，你应该有什么感觉？应该怎样反应？

当你表示了谢意，接过了水壶喝上一口水之后，会是一种什么感受呢？要是在平时，水壶中的水可能有一股铝制容器的特别味道，并不好喝。可是在此时此刻你会感到甘美无比，沁透心肺，怎么也不舍得把水倒进自己的脖子里去呀！

在第一口水抿入口中之后，“干渴”略有缓解，全身感到舒适无比。于是你找一块石头坐下休息，准备再抿第二口水（因为你的水壶已经空了，说明大家的水都不多了，应爱惜水），好好地享受一下水的甜美感觉。

假如你全神贯注在“解开衣服”、“找水喝”、“选一块平坦的