



后浪

林洪桐——著

表演训练法

从——斯坦尼——到——阿尔托（修订本）

四川文艺出版社

内含
10小时
在线教学视频

后浪

电影学院 107

表演训练法

从——斯坦尼——到——阿尔托（修订本）

林洪桐——著



四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

表演训练法:从斯坦尼到阿尔托/林洪桐著. --
修订本. -- 成都:四川文艺出版社, 2018.11
ISBN 978-7-5411-5156-9

I. ①表… II. ①林… III. ①表演学 IV. ①J812

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第214326号

Copyright © 2017 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.
All rights reserved.

本书版权属于银杏树下(北京)图书有限责任公司。

BIAOYAN XUNLIANFA: CONG SITANNI DAO AERTUO (XIUDINGBEN)

表演训练法:从斯坦尼到阿尔托(修订本)

林洪桐 著

选题策划 后浪出版公司
出版统筹 吴兴元
编辑统筹 陈草心
责任编辑 徐欢 宋玥
特约编辑 赵丽娜 王树涵 曾雨欣
责任校对 汪平
装帧制造 墨白空间·Cya-li
营销推广 ONEBOOK

出版发行 四川文艺出版社(成都市槐树街2号)
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259287(发行部) 028-86259303(编辑部)
传 真 028-86259306

邮购地址 成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
成品尺寸 190mm × 260mm 1/16
印 张 22 字 数 500千字
版 次 2018年11月第一版 印 次 2018年11月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-5156-9
定 价 68.00元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问:北京大成律师事务所
周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-64010019

序一

这部新作，是林洪桐教授的又一重要学术成果，是他《表演艺术教程》系列丛书的第九本。林老师的教学生涯长达半个多世纪，他经历了电影观念与表演艺术嬗变的各个时代，对于各种艺术主张广泛吸纳、兼收并蓄，并在教学中反复检验、锤炼，形成了完整的表演理论系统，并提炼出一系列行之有效的教学训练手法。他的教学法，联结传统与现代，既保持了传统教学的精髓，又具备现代表演艺术的新颖性，因而实用性和指导性都很强。

中国的表演艺术教育，正在面临一种不大不小的困惑。我们的教学，延续了传统的手段，实效性却有不小的减弱。当下培养出的学生，和以前的毕业生比较起来，差距不小；和世界范围内的优秀表演案例比起来，差距更大。就教学的实际景况来看，专业课程越来越少，学生的主动性和自我约束力越来越弱，社会大环境存在问题……

我们当然可以从外部找到种种原因，但是内因的问题同样存在。在相当程度上，可能恰恰是在对“排练”和“训练”的认知问题上出现了偏差。当我们观摩俄罗斯、美国、英国等国家的戏剧时，会有些新奇的发现：外国演员在舞台上的呈现，并不像相当一部分中国演员一样拼劲卖力，却依旧有着清晰的传达和动人的表现力。他们的语言和形体动作在相当程度上接近于生活的真实，并不做特意的夸张和变形，却有着高质量的舞台呈现。同样是这些人，在进入电影创作之时，使用着相差无几的表演技术，依旧适合电影创作的分寸。

反观一部分我国戏剧中的演员，一旦走上舞台，立刻进入一种亢奋的状态，拿腔作调，僵化呆板，一副十足的“舞台身段”，表演观念似乎也并不符合优秀的传统，却自以为那正是戏剧表演应有的常态。当他们进入电影创作时，也往往摆不脱腔调的控制，令导演十分头疼。于是，电影导演们不得不将“不要演”挂在口头，并误会这种拙劣的表演来自于戏剧。虽然这样的景况只是现实的一部分，却实实在在对创作造成了困扰，并且，误解越来越大。好的表演在哪里都精彩纷呈，拙劣的表演在哪里都等而下之。欧美演员普遍打通了戏剧表演和电影表演的路径，而我国演员依旧受到束缚。为何欧美演员具有这样的优势？根源在哪里呢？

首先，我们可以在社会形态中寻找原因。欧美国家的戏剧教育和表演生活已经普及到全社会，成为社会生活重要的组成部分。从中学、小学甚至幼儿园开始，欧美国家普遍开设戏剧课程。同时，在这些国家影响广泛的社团活动等，也具备戏剧的基因。这些国家的人们，自幼就开始接受戏剧的教育和训练，将戏剧生活视为生活的一部分，并使用戏剧/表演的“词语”理解生活、建构生活，乃至解构生活。同时，由于欧美国家民众生活中具备的开放性和开拓性，诸多青年年纪轻轻，已经行走过许多国家，接触到社会的各个层面，世界观和价值观建立较为完整，并且具备了强健的体魄和完整的自我约束能力，这些都是优秀演

员必要的素养。戏剧 / 表演和社会的紧密关联，在最广泛的社会层面为表演艺术储备了巨大的人才后备库，也令社会生活的点点滴滴不断补充进入表演的肌体。

而在我国，表演技术往往被视为一种专门的技能，只有一小部分特殊的人群可以得到训练。表演也被视为和大部分国人无甚关系的特殊行业。于是，表演者成了一个孤立的小小族群。这个族群具有封闭性，不能从社会生活中吸取更多的营养，每每等而下之，往往陷入僵化。基层的艺校教育，化素质教育为规矩套子，往往针对艺术类高考设计科目，形成了千人一面、千人一声的局面。在考场上，我们看到的小品、听到的朗诵，往往保持着几十年前某位艺术家的腔调，充满了应试教育的痕迹，也就切断了生活对艺术的营养补给。青年一代视野的狭窄和阅历的单薄，使得这种境况变本加厉。

不过，随着经济的提升和认知的进步，这种情况已有所改观，一部分中学在课堂内外开设表演课程，这种潮流甚至漫延到小学——亦庄实验小学为北京市第一所正式开设表演课程的小学，收到了良好的效果，这其中胡艺潇老师的贡献非常突出。而以“拓展”等名义开展的素质训练，实际上是表演基础元素的一个变形样本，令表演技术得到了社会化的推广。任重道远，时不我待。

在演员培养中，欧美国家注重训练的过程，注重能量的积累和释放。他们普遍保持日常性的训练，对于表演技术的内外部技巧，进行不断的锤炼，持续提升个人的能力。从斯坦尼斯拉夫斯基体系，到格洛托夫斯基、彼得·布鲁克、谢克纳诸学派，均将训练视为演员功课的重中之重。同时，这些演员不断从社会生活及其他形态的艺术中吸取营养，使之成为自身能量的一部分。在接触角色之前和之中，这些演员已经储备了足够的能量，在排练和演出中，只要使用能量的一部分，即可以轻松完成人物塑造，而并不用过度夸张和放大。于是，无论在戏剧还是在电影中，我们都可以看到欧美演员轻松自如地组织行动，恰如其分地给予表现。由于内在能量充分，他们所展现的信息量可以顺利传达到观众一方。由于对社会生活认识深入，对角色的处理也化繁为简，一招制敌。

当然，欧美人在身体条件方面，也具备着一定的优势，然而，长期遵循其训练方法的日本、韩国、中国演员，同样可以出色地完成角色塑造。这说明，遵循科学的训练方法，优秀的演员是不分国界的。中国的演员培养，事实上，更注重排练的过程。这是直奔结果的一种方法。演员们的训练量不足，对于社会生活的理解有限，却早早接触剧本和角色，其结果只能是照本宣科、千人一面。由于个人能量和修养梳洗均存在不足，演员们不得不放大形体和语言动作，用大大异于生活形态的表现，尽全力使有限的信息量传达到观众之中，形成了充满“舞台腔”的规矩套子和生硬表演。

实际上，这样的表演并非中国传统表演的本质，优秀的表演案例中，如于是之在《茶馆》中塑造的王利发，林连昆在《狗儿爷涅槃》中塑造的狗儿爷，朱旭在《红白喜事》中塑造的三叔，哪一个不是举重若轻，看似信手拈来、毫无痕迹，实则力道十足、令人回味无穷？当然，我们支持中国演剧学派在民族化道路上吸取传统表演技术中的有益因素，也同意不同风格样式作品中表演技术的具体差异，但简单套用舞台腔调，以反复排练复制某种既定

规范的方法，是不符合中西方各国的表演艺术规律的。

从上述情况中，可以看出，欧美演员的训练方法，使他们可以用一种表演技术完成戏剧和电影中的表演创作。在舞台上，他们可以自如地运用“生活化”的技巧，因能量充足而毫不减损艺术信息的传达。在摄影机前，他们使用相同的技巧，令表演充满表现力而又不失真。凯文·斯派西、杰克·尼克尔森、梅丽尔·斯特里普、阿尔·帕西诺，这些优秀的演员在戏剧表演和电影表演中的表现并无大的不同，皆精彩异常。相当部分的中国演员则做不到这一点，戏剧表演和电影表演被割裂成两种形态，戏剧表演极为夸张，电影表演平淡如水。演出戏剧时，不经常“点送”“要好”就缺乏自信；拍摄电影时，生怕暴露痕迹表演过火，不断减扣应有的表演，使得镜头中的呈现苍白无力。戏剧表演和电影表演中存在的问题，看起来大多源自于重“排练”轻“训练”，要“结果”轻“过程”的急躁。

丰富的生活阅历，长期的教学实践，多维的研究思考，使林洪桐教授对于“排练”与“训练”的问题有着独特的见解。在本书中，他将“排练”与“训练”的有益之处巧妙结合，以斯坦尼斯拉夫斯基体系和中国表演学派详解结合形成的传统教学法为基础，吸收了格洛托夫斯基学派、迈克尔·契诃夫、彼得·布鲁克学派等各种现代表演教学法中的营养，总结、归纳、打造了一套内容丰富、针对性强、行之有效的教学法。使得国内外表演创作、教学的宝贵财富，能够洋为中用、古为今用，不断丰富、提高中国表演教学的水平。同时，林洪桐教授提出的“生命表演学”的学术主张，也在不断发挥出重要的力量。

林教授这部著作的可贵之处还体现在，它的诞生弥补了表演专业在基础练习教学上教材的空白。相信这部兼顾理论、观念、教学、练习专著，载有四百余中外表演练习的文字教材，以及录有七十八个视频的在线教材，将对表演基础教学的建设，对年轻教师的教学的实践大有裨益。

祝贺林洪桐教授新作出版！

赵宁宇

北京电影学院表演学院教授

2015年7月

序二

林洪桐教授让我来给他的新书作序，从内心来讲有些诚惶诚恐。林教授是我们表演系一名治学严谨、经验丰富的著名教授，从我上本科起就一直拜读他关于表演的著作，初读林教授的书时有些似懂非懂，感觉他很多理论的观点和想法离我们的创作甚远。后来读研究生时因做课题才再一次拿起林教授的著作来进行比较研究。那时我才逐渐从他的著作中领悟到他对表演这门学问理解的广度与深度。

林教授是一位热爱表演艺术并献身表演教育事业的人，是一位集教师、学者与影视舞台编导于一身的人。作为一位教授，他在完成繁重教学任务的同时，在著述及创作方面也是硕果累累。他已正式出版电影理论著作多部，论文多篇，参与影视剧本创作 N 多部。自从林教授退休以后，他似乎和我们表演系过往其他老教授们一样逐渐淡出了师生们的视野。但是，当他 2013 年接受任务回国返校接受返聘执导我系 MFA 的大戏排练时，闲谈中我们才了解了 he 近些年来状况，原来，这些年林教授在美国西部旧金山地区进行了一系列的著书与舞台排练演出活动，而且取得了丰硕的成果，这使我们这些学生辈的都十分汗颜，他的这份执着与坚韧精神确实值得我们去学习与效仿。林教授秉承斯氏体系“强调生命与生活在表演创作中的引领作用，强调对人的精神世界的塑造”。正因为这一点，他才长年去思索“表演的大技巧——生命学”，真心以为真正意义上的表演创作是创作者的一次真诚的生命体验。

在整个表演教学体系中，表演训练是基础，是训练演员的基本功。表演是人演“人”的艺术，表演创作离不开人。因此，表演也是对演员自身素质的开拓与发展。我记得自己年少时上戏校学戏曲，六年的坐科学戏每天都离不开唱念做打，这些都是基本功的训练。这些看似枯燥、乏味，甚至有时令人感觉厌倦疲惫的训练，恰恰为后来塑造舞台人物形象打下了非常扎实的基础，甚至当我后来转行进入影视表演创作都从中获益匪浅。在表演教学中，表演训练一般来说主要是从几个方面来要求：

- (1) 训练演员的观念。
- (2) 训练演员的基本素质。
- (3) 训练演员的节奏。
- (4) 训练演员对环境的感受。
- (5) 训练演员改变自己、人物变形的能力。
- (6) 训练演员的感受力和情感的真挚度。
- (7) 训练表演细节的真实感。

- (8) 训练演员的形体协调能力及对假定环境的相信程度、信念感。
- (9) 让演员建立镜头前形象感的能力、增强信念感及真实的交流。
- (10) 训练演员的面部表情及眼神的真实，对假定的相信程度。

表演训练是学习表演的基础，是起步。因此，表演训练要循序渐进地进行。要求每一个初学者，根据自身不同的条件达到训练的目的；从消除形体和心理上的紧张到放松；从想象到组织行动；从注意力集中到真实地交流，从呼吸发声到朗诵。表演训练的内容与形式也是随着时代的发展与人们审美观念的变化而不断更新变化的。在过往的表演理论研究中，往往都注重表演史与表演本体研究，鲜有关注可操作性的表演基础训练。我们不少表演教员在各自教学中都积累了一些个性化较强的课堂表演练习，但往往都停留在训练操作层面，鲜有梳理并对它们进行归类。这样，不利于经验的积累与教学体系的传承与发展。林教授这本书的诞生，适逢其时。它既能够让初学表演的同学从中找到准确的表演启蒙方法，又能使表演教员从中得到教学启示，捕捉到一个基础教学的规律与方法。我以为林教授的这本书具有以下的特点与亮点：

其一，这本较系统、全面的论著，弥补了表演基础教学这一领域的空白；

其二，较系统全面地融入了中外汇集各种体系、多种流派、诸种观念的实用表演练习精品。并将宏观理论的观念与微观练习的操作有机结合，将中国与外国、东、西方的基础练习，将“着重于生命性”的训练体系与“着重于身体性”的训练体系有机结合；

其三，注重训练的整体性与总体把握，强调“生命性”的引领作用。特别着力于练习的目的性，以及练习与人物塑造的衔接作用；

其四，强调练习的实用价值。一是“不在纸上，也不在嘴上，而在场上”。二是“是驴是马，拉到场上溜溜”。即“表演的懂就是做，要在实践中去真懂”，“懂”应体现在表演训练的质量与深度、感染力及应用上；

其五，本书由文字部分与视频部分组成，形式新颖，还能使表演爱好者从文字与影像中更直观、更立体地了解与体验表演训练的具体过程，感受表演艺术给人们带来的快乐。

衷心感谢林老师给我们带来了一部珍贵的表演教科书，这是林老师“表演艺术教程”系列丛书的第九部。同时我在想他的下一部又会是什么呢？

陈 兵

北京电影学院表演学院理论教研室主任、硕士生导师

2015年7月

前 言

研究和掌握任何艺术都离不开掌握这门艺术的基本创作观念和基础练习。通过表演练习培养演员的基本素质与基本功是中外培养演员的必由之路。然而在表演艺术领域，特别是影视表演领域，这一真理往往被轻易地忽略了。表演反正是活人演活人，其艺术语汇又是生活与生命的本体，好像很容易，人演人，不会演成猴、演成猫，似乎没有什么基本功，没什么艺术技巧，没什么理论观念。

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”小提琴家、钢琴家必须从练空弦、练音阶、拉练习曲、拉各阶段的名曲开始，最后才能成为演奏家；舞蹈演员、京剧演员、歌剧演员不一步一步、一个台阶一个台阶地苦练基本练习及各门技巧，是决然不能演出的。而影视演员的生活化表演，既不唱，也不舞，似乎没有练的必要。加之有影视综合手段、蒙太奇手法以及非职业演员的辅助，于是练不练基本功，掌握不掌握表演技巧，学不学理论观念似乎都无所谓。种种谬论、偏见、伪命题影响与误导着表演这门学科的基础建设与演员的成长。其实，对于演员的培养来说，正如斯坦尼斯拉夫斯基指出的：“我不止一次提醒你们，每一个人，一走上舞台，一切都要从头学起，他要学习怎样观看、怎样走路、怎样动作、怎样交流，最后要学会怎样说话。”^①这一切又都是从“表演练习”开始的，这就是我撰写本书的初衷。

表演是一门实践，也是一门科学。集导演、剧作家、演出人于一身的美国著名戏剧家大卫·贝拉斯科告诫我们：“当然我并不是想说一个新手通过几堂课就能成为一个舞台技巧的高手，更不是说只要读几篇任何人写的这方面的文章就能表演了。但是表演像音乐一样，既是一种科学同时又是一种艺术——在它的理论上是一种科学，在它的实践上是一种艺术。既然这样，它就需要受到明确的、肯定的、持久的、规律的约束，并且它要按照‘从前发现的而不是发明的那些规律’进行练习。它的语法与技巧可以因此被教授，并且一切对演剧怀有抱负的人都应该学习它，如果他们想成为真正有价值的舞台艺术家的话。”^②表演练习是中外戏剧、影视表演专业必修的课程。在表演教学的历史长河中，我国及当代世界各国的演员技巧训练由于训练的指导思想不同而形成了多种多样的训练方法与表演练习。然而：

（1）我们缺乏表演训练与表演练习正规的、较系统全面的、融合中外的、汇集各种体系和多种流派之观念的、实用的表演练习精品教程。表演艺术与表演教学是多元的，也许需要不仅一部而是多部“表演训练法”。表演练习的非标准化、“活”与“多样”决定了吸收与借鉴包括中国在内的世界各国培养演员的方法，对不同流派、不同风格、不同类型、不同

① [苏] 斯坦尼斯拉夫斯基：《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第3卷），郑雪莱译，中国电影出版社，1961，第87页。

② [美] 大卫·贝拉斯科：《表演是一种科学》，刊于《西方名导演论导演与表演》，中国戏剧出版社，1992，第74页。

理念、不同做法的表演练习进行学习是一项庞大的综合工程。决非一两个人、一两本书所能奏效的。我现在做的只是朝此方向扔上几块石头，惊起更多的兔子，让更多的人一起去追赶它。相信，不久的将来，通过合力，通过一本又一本书，一定会圆满地完成好这一看似简单却很庞大的工程。

(2) 表演练习不仅要讲数量，更要讲质量；不仅要讲程序，更要讲实效。我国几十年的表演教学积累了数以千计的表演练习，然而杂乱烦琐、良莠不分，缺乏系统的筛选，分散在一些教材和许多教员手里。我们需要将其精选整理，选出优秀实用的、便于实际操作的表演精品练习，编辑成书，以利于表演教学。

(3) 创作与表演练习都需要观念的指导，“眼”是“手”的老师，在动手做练习时需要眼光，即正确、现代观念的指导。我很喜欢美国作家马克·吐温的一句话：“构成生命的主要成分，并非事实与事件，它的主要的成分是思想的风暴，它一生一世都在人的脑中吹袭。”也很喜欢这句格言：“你因你的思想观念而沉浮。”表演练习的质量将因其表演观念的质量而沉浮。所以我们应重视观念对表演练习的引导。

(4) 正如表演理论与方法分为“体验派”和“表现派”两大主要派别一样，表演的训练与练习也同样由两种观念导致两种体系的形成：一种是“体验派”的理念铸成的、以斯坦尼斯拉夫斯基为主体的表演体系所形成的训练体系，我将它归结为“着重于生命性”的体系；另一种是接近于“从外部走向内部”的理念而铸成的，我们可以将其归纳为安托南·阿尔托之后的多元训练体系，包括以格洛托夫斯基为主体的“着重于身体性”的训练体系。正如表演的“体验派”与“表现派”应该而且也可以融合、统一一样，“生命性”的表演训练体系与“身体性”的表演训练体系也应该可以融合、统一。两种训练体系对培养演员都是有益的、必不可少的。自然不同的理念、不同的风格、不同的教员可以有所侧重、有所为主。条条道路都是为了通罗马，也都可以通罗马。我们教学中的练习应涵盖两种体系，可依据不同情况区分主次并有所侧重。

(5) 经过对表演史、表演理论、表演练习的学习梳理，根据我多年教学与艺术实践的体味，我赞成综合运用表演艺术的不同方法。但是，由于体验派的现实主义表演道路拥有精华观点和完整体系，所以我仍坚持以“生命性”的斯氏训练体系为主。戏剧理论家童道明先生为我的《表演教学手册》一书作序时提到：“林教授赞赏斯氏体系‘强调生命与生活在表演创作中的引领作用，强调对人的精神世界的塑造’，但他在具体的教学实践中也痛感斯氏体系的这些精华‘往往被琐碎的繁杂湮没’。这本教材推陈出新的优点，正在于它的删繁就简，去粗取精，用一块辩证法的抹布擦拭去了长年附着在斯氏体系上的尘埃，让它的精神更放出光彩。这个‘精神’就是林洪桐教授长年思索的‘表演的大技巧——生命学’，以为真正意义上的表演创作是创作者的一次真诚的生命体验。”“表演生命学”正是贯彻于《表演艺术教程》这套系列教材的灵魂。

(6) 鉴于我们过往的教学过分的一统天下，过分依赖斯氏体系（包括其不足与偏颇），而对格洛托夫斯基“身体性”的训练体系知之甚少，用之更少，因此教学与教改中除坚持以

“生命性”的斯氏训练体系为主之外，也要辅以格氏“身体性”训练体系的学习与运用。而且对于以“身体性”为主的训练体系，要抱着学习、包容的态度。这样，才利于表演理论、表演实践、表演训练的多元与发展。

(7) “让真人来演真事，由于明显感到不自然，所以效果极坏，使观众坐立不安；仅仅因为他们是真人，并不能使他们成为真理的解释者，真和逼真之间也许需要艺术（技巧、练习）作为桥梁。”^①表演是一种以虚构作为前提，当众扮演角色来征服观众的艺术，演员要转化为活的角色形象很难。“当众”易让人紧张失态，要解决松弛、自然与控制；“虚构”会让人失信，要解决真实感、信念与自信。凡·高、安格尔的绘画，但丁、歌德充满灵感的诗句，巴赫、贝多芬的名曲，可以一读再读，反复欣赏，反复研究。而诞生在舞台的表演艺术却只能一瞥即逝……演员艺术与其他艺术的主要区别在于，任何其他艺术家，可以在具备灵感的情况下从事创作，但表演艺术家却必须主宰自己的灵感。这是表演艺术主要且重要的奥秘。掌握表演技巧难，随时主宰自己的创作灵感更难。总之，要使演员的第一天性（自然状态）转化为角色的第二天性（艺术状态的天性）更需要艺术技巧与表演练习作为桥梁。这就是本书的重要性与必要性。

(8) 德国心理学家、艺术理论家鲁道夫·阿恩海姆在其《艺术与视知觉》中告诫我们：“……我们忽视了通过感觉到的经验去理解事物的天赋。我们的概念脱离了知觉，我们的思维只是在抽象的世界中运动……结果可以用形象来表达的观念就大大地减少了，从所见事物的外观中发现意义的能力也丧失了，这样一来，在那些一眼便能看出其意义的事物面前，我们倒显得迟钝了，而不得不去求助于我们更熟悉的另一种媒介——语言。他们天生具有的通过眼睛来理解艺术的能力沉睡了，因此很有必要设法唤醒它。视觉事物是决然不能通过语言（文字）描述出来的。”^②为了强调“表演教学不在‘纸上’，而在‘场上’”的理念，强调表演练习的形象性与示范作用，强调视觉性对表演练习教材的重要作用，本书除包括文字内容的书稿外，还包括在线视频形象教材。视频形象教材含有78个具体的练习操作与讲评，读者可对照操作，使两者配合，相得益彰。

观看在线教学视频，请登录：<http://mooc.pmovie.com/page/biaoyan>，或扫描下方二维码。



最后要表达的是感谢与致歉：表演教学特别需要基础练习的系统教材，可现实是仅寥寥数册，且缺乏系统与完整。一直梦想撰写、出版一部囊括中西方训练方法、适用于各院校的、全面系统的表演教材。非常感谢后浪出版公司及其总经理吴兴元先生圆了我这个梦。在

① [英] 欧纳斯特·林格伦：《论电影艺术》，中国电影出版社，1979，第149页。

② [德] 鲁道夫·阿恩海姆：《艺术与视知觉》，滕守尧译，中国社会科学出版社，1984，第1页。

各出版社热衷于出版强调商业价值的书籍的情况下，他们竟然用一天的时间就欣然应允出这本书，并在撰写出版过程中给予大力的支持。感谢北京电影学院表演学院及其院长张辉对本书策划与撰写的关怀和支持，他们将本书列入北京电影学院（下文简称“北电”）表演学院理论研究室的研究项目。感谢理论研究室主任陈兵老师和他的弟子对本书的支持与帮助。感谢中央戏剧学院（下文简称“中戏”）马惠田、何炳珠、关瀛教授，人艺李六乙导演，中国传媒大学“杨扬戏剧工作室”提供的宝贵视频资料。本书的视频占很大比重，感谢参与拍摄的所有演员、学员们及拍摄、剪辑人员。本书的创作、出版，从策划、撰写、编审、校稿到版式设计等环节的每一细节，都得到后浪出版公司领导 and 责编的支持、关心、帮助，特表谢意。撰写包括中西及各院校百余个表演练习教程的系统工程，必然要涉及大量专著、论文及各种练习。这里，除了在专著注释上注明引用原文与引文的出处外，并尽可能与作者、刊物联系，但也有部分难以联系妥当。对于提供了引文、资料、练习的作者、译者、刊物及出版社，在此一一表示真挚的感谢！对于未能联系上的，致以深深的歉意。

导读 表演练习的观念

宏观观念的把握非常重要：观念对了事半功倍，会取得重大成功；观念谬误，将铸成大错。表演练习也因主导表演练习的思想观念而沉浮。构成表演练习的主要成分并非仅为一个个的练习，它的主要成分是贯穿于练习之中的思想观念。首先刮起表演练习的观念风暴，继而才会有正确的表演练习风暴。

艺术不是一种教条，也不是知识与规则，表演练习课更不是。学员在表演练习中得到的是启迪、感悟，而不是现成的答案。本书不是在学员心中增加教条，而是减少教条。观念性的启迪是为了“解放精神”，而不是“束缚天性”。创造过程必须有观念的伴随与指引，如果没有一个目的的概念，创造过程是无法继续进行下去的。按照终极性理论，艺术家虽然一开始没有一个非常完整的理念，但他自始至终知道得很清楚应该怎样去实现他的目标。唯如此，练习才能作用于最终人物形象的塑造，练习才能通向最终目标。

观念一 不在纸上而在场上

不论是表演创作，还是表演训练，都不是纸上的言辞，而是排练场上的存在。靠冷静、理智甚至于智慧的阅读，对表演是毫无实效可言的。表演靠的是热爱、欲望与实践。表演的欲望是练习课程的前提，它应是一种学员出于热爱、责任的“自律”行为。一种内在的迫切需要程度决定了练习的力度与持久性。训练的态度决定训练的意义与质量。练习的存在，并非体现于让学员为完成课程的程序而做，或为满足教员达到教学的要求而做，练习应体现于终极的成果而非行进中的程序。我们的表演教学中存在一种惯性的弊病：将完成作业作为教学的目的。实际教学的目的首先是培养学员的创造力，包括想象力、表现力，并开掘学员独特的创作潜能与独特个性的审美魅力。教学是通过作业去完成，通过目标去检验“终极目的”，可我们往往过于重视程序与秩序而忘记了教学的根本。

以往的练习存在重程序、“走过场”的倾向，体现为抓过程、轻质量。其实“抓而不紧等于没抓”。应强调每道练习都必须做深做透，有些练习必须反复做，经常做，不达到教学的目标不要放手。我们有些教师过分热衷所做练习的数量，而不是它们的质量。应当记住：只有后者才是重要的，也就是这项工作的质量，而不是所做的练习的数量。他们即使只做一个小练习，只要能认认真真把它做好，也比浮皮潦草地做几百个练习好得多。认真做的练习能把学生引导到真正的创作，浮皮潦草做的练习只能教学生粗制滥造成为“匠人”。练习应真正着眼于学员天性的解放、表演基础能力的提升。这里不仅指实践场上练习的质量，而且更指“生命提升”“生命的气场”“艺术的气场”。让潜移默化的练习成为生命能量的转换，

成为通向人物形象与演出质量的艺术通道。

观念二 简洁、实用、高效

简洁是当代艺术创作之重要原则。为了撰写本书，笔者翻阅了这方面的书籍，粗略统计大大小小的练习达数百种。这首先是受苏联斯坦尼斯拉夫斯基表演体系烦琐弊端之影响。斯氏体系是先进的、科学的、实用的，然而无论是理论阐述，还是练习部分，却都存在烦琐之弊。庞杂、烦琐也是当前我国一些专业书籍的弊病，加之这几十年表演教学发展积累的许许多多形形色色表演基础练习，更加剧了这种趋势；应对表演练习进行筛选，有所侧重，保留些好的、实用的，以提高教学效率。我在本书进行了一些筛选，但仍不够精练。

教学中应提高训练的时效，多做集体的综合练习，多做多人练习，或多人同时在台上、同一命题的单人练习，以提高课堂效率。我在北京电影学院的教学中曾经让全班学员做过一个人物性格化练习：《火车站众生相》，参看视频49。让学员到火车站去观察形形色色的众生相，观察与表演各种不同阶层、不同职业、不同年龄、不同性格的人物形象。共计20分钟，每人必须在20分钟内完成5~7个反差较大的人物形象。这个过场的人物（一两分钟）是妓女，下一个是尼姑；再次上场的是贵妇人，又一次上场的是女乞丐；然后也许是七十岁老妪，接着却是十三岁少女……在二十几分钟的时间里让全班同学每人都塑造五个以上的人物性格。我也曾让学员完成高信息、综合效果的“单独命题多人表演”练习，参看视频43——综合音乐节奏练习《四曲外部节奏》。在一个练习中综合训练学员的真实感与信念、想象力与表现力、事件的组织与节奏的变化等多方面的表演元素，以增强练习的效率与质量。

表演练习不仅考虑“做什么”，更应想到“不做什么”，贯彻“简约”“精品”原则。精选那些教学效率高、成果好的练习，并努力探索具有新意的好练习教材，吸收借鉴世界上优秀的、不同风格流派的表演练习。教学中需要这种高效率“一石多鸟”的好练习。另外要讲究选择，选择的原则一方面练习要“好而精”，另一方面要“因材施教”，有针对性地让不同的学生做不同的练习。不同学员可依据不同情况侧重做不同的练习。做练习也必须“有所为有所不为”，选择最有实效，最有时效的表演练习，倡导当代的“简约”。表演练习可以作为表演课的课前练习，或作为排戏中的辅助练习，亦可针对学员的某一问题出题训练。

观念三 注重训练的整体性

还应防止以往斯氏的元素训练及练习中割裂的弊病，多进行以生命感觉为中心的综合训练。应跟上时代的发展，重视阿尔温·托夫勒关于注重研究事物的整体、结构、关系的论述：“第二次浪潮文化强调孤立研究事物，第三次浪潮文化则注重研究事物的结构、关系与整体。”^①

^① 肖君和：《现代人的艺术系统》，山东文艺出版社，1987，第1页。

整体观念重在有机整体的美，要素本身还完全不是艺术学的“概念”，只有组合起来才对艺术学有意义。练习中让局部反应与整体反应相适应，一个小动作并不只是身体的某一部分的，而是整个身体的，甚至是整体生命的。应发挥创作的、生命的“组合能量”，强调身体和心灵是一个整体。就像你的手、脚的动作，这一面是你的心灵，而另一面就是你的身体。强调“用你整个身体在看！”“用你整个身体在感觉！”“用你整个生命在说话、在哭、在笑……”如演员从地上捡起一块冰，对这个动作的反应是全部身体的，不仅仅是手指尖，也不仅仅是手的全部，而是全部身体显示出对一小块冰的寒冷的感觉。

这里涉及创作与练习中运用“格式塔（完形）心理学”的命题，“每一种心理现象都是一个格式塔，都是一个‘被他离的整体’，整体并不等于部分的总和，并不是由若干元素所组合而成的，反之，整体乃是等于部分而存在，并且制约部分的性质和意义的，所以反对任何心理现象进行元素的分析……强调部分相加不等于整体。人的知觉、观念或心理内容具有一种整体性，不能分解为各自独立的元素。一个整体中的个别部分并不具有固定的特性，个别部分的特性是从它与其他部分的关系中显现出来的。整体不能通过各部分相加的和来达到。每一个完形的格式塔，是一个完全独立于各分体成分的全新的整体。具有高度组织水平的知觉整体，并具有独立于其构成成分的独特的性质。某一整体样式中各个不同要素的表象看上去究竟是什么样子，主要是取决于这一要素在整体中所处的位置和所起的作用。不但部分不能决定整体，整体的性质却对部分的性质有着极重要的影响。……有机整体作为整体起作用，它具有为构成整体的各个部分所没有的属性”。^①

观念四 两种类型的训练体系

当代世界各国的演员技巧训练，由于训练的指导思想不同而形成了多种多样的训练方法。除了斯坦尼斯拉夫斯基表演练习教学法外，还有梅耶荷德的“有机造型术”（亦译为“生物机能学”）、E.Б.瓦赫坦戈夫的“综合训练法”，美国薇奥拉·斯波琳的“即兴戏剧表演训练法”、欧洲杜兰的面部表演技巧、日本铃木忠志的“下肢训练法”、格洛托夫斯基的“极度精神极端训练法”，以及雅克·勒考克的“哑剧表演训练”等。不论西方和东方都存在着不同风格、流派的演员训练方法。我将其归纳为以“生命性”为核心的斯氏体系及其创新与发展的训练方法，和以“身体性”为中心的格洛托夫斯基等的体系及其创新与发展的训练方法。艺术上要倡导“即此即彼”“亦此亦彼”，以至于“彼此相融”。各派的表演练习不可“非此即彼”，更不能“你死我活”，要提倡“兼容并蓄”。20世纪60年代后期，随着综合美学兴起，综合性被提升到美学高度，具有一系列新的含义，它渗透到艺术的各个层面。在综合原则的导引下，当代许多表演练习综合了以上两种派别的优势，充分调动多种表现手段，形成了许多优秀高效的练习系列，取得了很好的训练效果。这种“百花齐放”“百家争鸣”的多元局面是可喜的，它打破我国表演练习训练的“一统天下”，必然会丰富我们的表演教

^① 杨清：《西方现代心理学主要派别》，辽宁人民出版社，1986，第257页。

学，提高我们的表演教学质量。

观念五 训练的个体化与个性化

表演训练应是个体的，不能像舞蹈训练那样强调集体性与标准化。我们强调“练习塑造演员”，忽略了“演员塑造练习”。表演创作中应强调读解生命，唤醒内在的智慧，开掘生命潜能，释放演员独特的艺术魅力。坚持个性、坚持性格是一种生命能量的体现。要在表演练习中将自己的生命放进去，将自己的生命能量发挥到极致。现在的表演教学，大多让学生做一系列的表演练习，只训练了基本功技巧，没有下功夫去研究演员的生命魅力。如何让其从一个普通人转化为艺术人，从演员转化为角色艺术的魅力？要防止机械地程序化对待表演练习，用一个个琐碎的技术练习磨啊磨啊，把演员的个性与魅力都磨没了，把学员的生活魅力、生命魅力都磨没了。影视与话剧表演艺术是一门非“纯技巧型”的艺术，其基本功是对人的生活化及生命性的表现，不像舞蹈、乐器，非得有几年的基本功练习才能演出舞剧，才能演奏交响乐曲。所以对于演员的基本功，除了对声音、形体、语言、表演技巧等基础训练及人物形象塑造的掌握外，更应该强调的是其对入、对生活、对社会、对人性的悟性与灵感，以及作为演员的“人”与“能力”的素质培养。

舞蹈、钢琴是技巧基点上的生命性。而影视、话剧表演则是生命性基点上的技巧性。让演员掌握表演练习，无须提出“处方”。对每个有个性的演员来说，必须清楚地确定是什么东西封锁了他内心深处的联想，从而造成他缺乏果断、表演混乱和缺乏锻炼；必须确定是什么东西妨碍他体验自身自由的感情；必须确定是什么东西使他的形体结构完全自由和充分有力……训练演员要讲“因人而异”“因材施教”，强调审美的“个性化”。在艺术教学，特别是表演教学中，“循序渐进”是相对的，“因材施教”是绝对的，应坚持不同的学员既运用相同的练习教材，又可大量运用不同的练习教材。艺术教学应“一把钥匙开一把锁”。“学生的平衡”是相对的，“学生的不平衡”是绝对的。既然每个演员有自己独特的创作个性与创作魅力（及各自不同的创作不足与弱点），每位演员的内部、外部条件与创作可能都是各不相同的，因此班级中产生学生间的不平衡就是绝对的了，特别是表演专业，出现一些一年级学生的表演水平远超某些四年级学生就不足为奇。面对这种不平衡，教员应坚持“因材施教”，保护好学生独特的创作个性与才华。在重视对学员全面培养时，不必回避艺术教学中对尖子的重点培养。

观念六 表演练习的层次性

表演练习同样存在境界、眼界的问题，存在层次、格调的区别。笔者在撰写《表演艺术教程》系列丛书的过程中，深感到我们以往的表演教学中存在一个重大问题，即我们影视戏剧表演专业招生与教学的起点太低，一年级教学练习的起点也太低，过于强调“一张白纸”“从零开始”。其他院校，如音乐学院、美术学院、舞蹈学院，他们要求考生入学时要具有大学水准，如音乐学院入学考试都要演奏贝多芬、莫扎特的奏鸣曲；美术学院则要有很好

的素描基础及作品创作的经历。这些院校的招生与一年级教学的起点都较高。我们表演专业的一年级表演训练，有时甚至像“幼儿园教学”似的从游戏开始。练习太肤浅、要求太低，教学往往还停留在小学、中学的水准，缺乏大学的标准。要改变这种状态，首先从提高表演练习教学的效率、水平与层次开始。

表演的创作宏观上有两种状态与层次，一种是仅用形体、语言、表情、技巧进行表演训练与表演创作；另一种则用生命进行表演创作。我们倡导生命性的表演练习就是要让纯技巧性的练习层面逐步提升到生命性的整体层面，提高到情感、情调的层面，个性审美魅力的层面，提高到艺术魅力的层面，让生活、生命的大技巧引领表演练习的小技巧。应力争将练习逐步升级、升华，并引向真正提高学员的创作素质，真正发挥学员的个性魅力、优势，克服其创作中的弱势以及问题。逐步让练习与未来的人物创作接轨，真正解决创作中的问题。

表演练习的艺术层次涉及下边的一句话：“表演练习因你而精彩！”这句话让我想到“两类演员”的命题：一类是“你因剧作而精彩”“你因独白而精彩”“你因导演而精彩”以及“你因好练习而精彩”……相当多演员属此类，演员沾了作家的光、沾了导演的光、沾了教师的光、沾了好练习的光；另一类是“剧作因你而精彩”“导演因你而精彩”“演出因你而精彩”“练习因你而精彩”……多么希望在基础练习教学阶段能享受到第二类的演员的创造！多么期待基础练习教学阶段出现更多的第二类的演员啊！真正实现表演（练习）创造了演员，演员又创造着表演（练习）。另外，表演练习是贯串教学始终的，一年级时它是演员入门的法宝，也是演员掌握表演技巧的重要手段。通过各种练习解放天性，打开演员想象，学会开掘规定情境、组织动作，把握好交流、判断等。进入片段、独幕戏、大戏教学阶段之后，仍然要做各种表演练习，包括人物小品、事件小品、人物关系小品、情境小品（这里指的多为偏重练习的即兴小品），不仅在专业院校学习期间需要做表演练习，甚至整个演员生涯中都需要做表演练习。

观念七 不能把艺术当科技来教

笔者在撰写《表演艺术教程》系列丛书而学习美学、心理学的过程中，深感我们以往常常忽略“艺术创作不同于科技创造的独特思维”这一命题。我们往往在艺术教育、表演教学中把艺术当科技来教，而没有根据表演艺术的美学特点进行有效的表演练习的训练。比如表演时的创作活动，正如美学家朱狄先生在《当代西方美学》中指出的：

“艺术创造，部分是可见的，部分则是不可见的，其不可见的部分是指只能用思想去加以描述的那种复杂无比的构思过程和协调过程。这里不可见的部分控制着可见的部分，它是创造活动的真正动力，远比可见的部分重要。”另外，“科学是通过理性的分解活动，从活生生的现象中把普遍观念抽引出来”。科学定律的发现相似于用精神的望远镜去寻找一个已经存在的实体。而艺术家的创造往往是自然界、现实中所不存在的。所不同的是“一个用逻辑论据，另一个用描绘”；“一个是证明，另一个是显示”。科学家