

· 四川大学精品立项教材 ·

表演素质与表演元素 训练教程

*B*IAOYAN SUZHI YU BIAOYAN YUANSU
XUNLIAN JIAOCHENG

编著 王 彬 王小知 吴斯珩



四川大学出版社

· 四川大学精品立项教材 ·

表演素质与表演元素 训练教程

*B*IAOYAN SUZHI YU BIAOYAN YUANSU
XUNLIAN JIAOCHENG

编著 王 彬 王小知 吴斯珩



四川大学出版社

责任编辑:唐 飞
责任校对:蒋 玑
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

表演素质与表演元素训练教程 / 王彬, 王小知, 吴斯珩编著. —成都: 四川大学出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5690-0232-4

I. ①表… II. ①王… ②王… ③吴… III. ①表演艺术—教材 IV. ①J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 003444 号

书名 表演素质与表演元素训练教程

编 著	王 彬 王小知 吴斯珩
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-0232-4
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	11
字 数	227 千字
版 次	2017 年 8 月第 1 版
印 次	2017 年 8 月第 1 次印刷
定 价	34.00 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scupress.net>

前言



随着时代和社会的进步，人类对自身的认识和理解越来越深入。作为表演艺术创作主体的演员，也是一个十分复杂和无比丰富的生命个体，既是创作者，又是创作材料与工具，同时还是最终的创作成果（艺术作品）的展现者。长期以来，我们对于演员的创作材料与工具的复杂性和丰富性的认识和理解还比较简单，也没有更好地利用这些材料与工具，更缺乏深入向内探索与开发作为创作材料与工具的表演素质，大部分仅仅停留在外在的技能和技巧的训练，或外在的创作方法的传授上，欠缺对演员这个创作生命主体的深入认识和理解。作者经过二十年的表演教学认识和体悟到，表演训练和表演创作应注重对表演者自身内涵、心理品质的拓展和塑造，从而呈现更好的艺术作品。

表演艺术是“活人演活人，再演给活人看”的艺术。作为表演者，必须是一个“活人”，这样才可能胜任剧作家用生命演绎和创作的、高于生活的、更加典型和深刻的“活人”形象。为了避免在表演教学和训练中只注重外在技能和方法的错误，作者吸收了一些人文理念运用在教学中，并做了初步尝试和探索，取得了一定成果。表演教学过程，是考验教师的品格和艺术修养，考验教师对于艺术教育信念的坚守，考验教师对职业的忠诚和热情的过程。在不断激励学生的同时，教师还要不断地激励自己，并不遗余力地坚守艺术教育的理想和原则。

感谢传授教育理念和艺术真谛的师长和朋友，是你们的智慧和灵性使得我们有了今天对艺术教育和艺术创作的热情和坚守。

由于作者水平有限，书中难免有不足之处，希望广大教师和学生提出宝贵意见，使教材不断得到完善。

王 彬

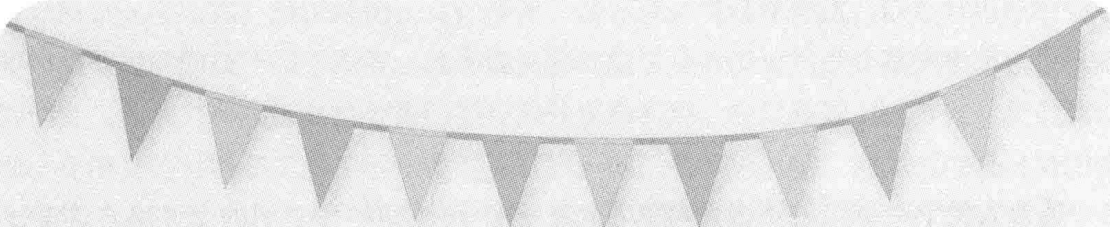
2016年8月

目录

CONTENTS

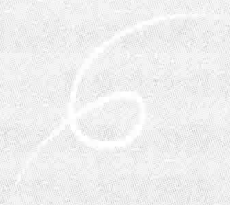
导 言 架起身体与心灵的桥梁·····	1
第一章 表演的内涵与表演艺术的特性·····	7
第一节 什么是表演? ·····	8
第二节 什么是表演艺术? ·····	10
第三节 表演与表演艺术的异同·····	13
第四节 表演艺术的本质特性·····	15
第五节 表演艺术的其他特性·····	23
第二章 表演素质与表演元素·····	27
第一节 表演的智能素质·····	29
第二节 表演的心理素质·····	34
第三节 表演的戏剧素质·····	39
第四节 表演的专业素质·····	41
第五节 表演元素的构成·····	47
第三章 了解自己与解放创作天性的训练·····	53
第一节 教学方案·····	54
第二节 建立正确的自我概念·····	61
第三节 了解自己的途径和练习·····	62
第四节 解放天性的途径和练习·····	73
第四章 松弛感与注意力的训练·····	85
第一节 松弛与控制的训练·····	86

第二节 注意力集中的训练·····	93
第五章 感知力和信念与真实感的训练·····	99
第一节 五觉感知力的训练·····	100
第二节 信念与真实感的训练·····	109
第六章 想象力与创造力的训练·····	119
第一节 想象力的开发与训练·····	122
第二节 创造力的开发与训练·····	125
第七章 行动目标与过程的训练·····	139
第一节 行动三要素的训练·····	140
第二节 规定情境与行动练习·····	142
第三节 交流与适应的训练·····	144
第八章 观察生活与文学作品改编·····	147
第一节 观察生活的训练·····	148
第二节 文学作品改编的训练·····	157
参考书目·····	169



导 言

架起身体与心灵的桥梁



随着人类文化视野的不断开阔和深入,各个领域和学科之间的交叉融合逐渐成为可能,在艺术学科内这种可能也越来越频繁。正如表演学与人类学、心理学、生理学、社会学的交叉融合,能真正地达到认识人、理解人、开发人、展示人的目的。由此可见,对表演学的探索与研究更加需要依靠其他人文学科的理念和成果作为依据和支撑,就表演来研究表演的思维模式与方法已不能适应社会发展的需要。进而对表演教学的研究也就更加需要依靠其他人文学科,特别是心理学、教育学、教育心理学的理念和方法作为依据和支撑。总之,表演教学研究已成为了一门交叉性的学科。

然而,长期以来,由于文化与历史、社会与教育的种种原因,我们在表演教学中不够重视对学习主体及创作主体的自身的文化背景、社会背景、家庭背景、个人成长及心理深层结构等复杂的身心素质的认识、理解和研究。我们招生时只看重学生所显现出来的浅层的外部条件和专业素质,一旦学生进校后,也只是从技能、技巧的角度进行一些外在的训练和强化,真正对其身心灵素质的整体开发和培养甚少。而这个时候,我们常常忘记了表演艺术的特性是集演员这个创作主体与其自身的创作材料和工具、创作成果为一体的,这明显区别于其他艺术特性,比如绘画艺术、文学艺术、音乐艺术、建筑艺术、设计艺术等,它们的创作者、创作材料与工具、创作成果是分开的。它们的创作材料与工具是别人加工制造的,而且对于材料和质量,创作者是可以自由选择取舍的。然而,表演艺术的创作材料与工具必须是创作者本人,可见创作材料与工具的品质优劣,直接影响创作成果的品质优劣。

在过去的表演教学中,我们只是注重创作者(学生)技能训练和生活经验的积累,以及一些艺术方面的修习,不太重视作为创作者自身的创作材料与工具的开发和提炼,而且对创作材料与工具的认识过于简单,没有把创作者的生理、心理的全部素质充分纳入创作的材料和工具中来。因此,我们常常感到演员在创作中对自身的资源浪费太大,导致创作出来的舞台形象和银屏形象总是不够鲜活和感染力较差,更不能真正地冲击和打动人的心灵。针对这一现象,我们在认真地思考的同时,也开始了深入的探索 and 实验。我们从戏剧观、表演观、心理学,以及中国历史和文化入手寻找根源,然后发现这一现象的背后隐藏和积淀着复杂因素。

大家都知道,一个演员能否创造出生动鲜活的人物形象,暗含着表演者自身的生

命素质、人格结构、知识结构、文化修养、创作观念与创作方法，以及对角色的理解和体验与表现的技巧和手段等。其中最主要的应该是表演者的身心整体素质。也就是创作者自身的材料和工具是否得到很好的开发和利用。在此基础上，首先，我们认识到一个演员的材料和工具（创作者的形、声、体、心、脑、情）的品质与其自身的生命素质、感知力、记忆力、想象力、思维模式、气质与性格，以及他的家庭背景与个人经历等都有着密切的关系。然后，我们发现历史、文化、社会、教育的塑造和影响对表演者的创作材料与工具也起到了深远的影响和作用。从整体来说，一个张扬个性的文化和开放的社会，以及重视人文素质教育和充满关爱与安全的家庭，会塑造出人的自尊、自立、自强、自信、敏锐的性格特征，表现在人的行为和态度上是内外一致性与身心合一性；而一个压抑个性的文化和封闭的社会，只重视知识的灌输的教育，以及控制与约束的家庭养育方式，只会塑造出人的自卑、自我弱化、自惭形秽、他治他律、木讷死板的人格面貌，表现在人的行为和态度上是封闭、自大、依附、内外分离、言行不一的性格特征。也就是说，不同的文化、社会、教育、家庭会导致不同的人生状态、生命内涵与整体素质，以及人的生命价值和呈现在生活中的不同的行为方式。对于一个学习表演的学生，这些将会决定其未来作为一名演员的生命成色和其创作材料与工具的优劣。

在此，我们的视点不是去比较各种文化、社会、教育和家庭的优劣，而是以表演学的视点去关注作为一个人的生命——他是否健全、他是否能在人的“天性”的指引下有机而自然地表达自己、展现自己，同时他的生命是否是绽放和盛开的。总之，无论他是西方人还是东方人，凡是作为一个活生生的人都应该具有多姿和灿烂的生命呈现方式。作为一个现代人，在全球化的时代，各种文化、社会形态互相渗透，我们应从这一视野出发，去认识人、理解人、感受人、培养人、开发人，我们的表演艺术才能走向世界，才能被世界所理解和接受。

但是，在现实生活中，通过观察发现，大部分社会成员离一个现代人的身心素质要求还有很大差距。同样的，部分通过专业考试和选拔进校的表演专业的学生也存在着这种差距。我们发现，一部分学生的内心世界（精神生活）还处于沉睡和懵懂状态，人格结构单一，自我模糊，外部的身体行为也处于僵滞和失控状态，身体不能自如地听从心灵的召唤。因此，心灵与身体长期处于分离状态。针对这一现象，我们想从更深的层面去探索培养艺术人才的路径，在真正意义上认识人、理解人、开发人、培养人，把专业素质与生命素质的开发与培养紧密结合起来。为此，我们借鉴了心理治疗和超个人心理学的理念和方法，让初学表演的学生去感受自己的身心，与内在生命进行联结，“看见”自己在养育和成长过程中埋藏下来的心理创伤或心理阴影，力求达到使学生认识自己、理解自己、接纳自己、肯定自

己、表达自己的目的。同时，我们也设计了一系列的心理问卷调查、心理暗示练习、内观冥想练习、禅修静坐练习和解放天性练习。在此基础上，我们才进入表演素质与表演元素的训练。

我们坚定地认为：表演艺术的本质是将表演者的生命元素和各种心理现象整合成一种生命的展示过程——生理与心理过程、身心状态过程，以及一种综合的将活生生的生命形态显化成一种艺术形态的过程。可以看出，这种艺术形态的背后是表演者的生命形态。如果表演者的生命形态越丰富、越鲜活，那么艺术形态就越能感染人、打动人。因此，要真正学好表演、教好表演需要解决的根本问题是：在认识和理解自我生命内涵与生命素质的基础上，必须坚持不懈地每时每刻去开发创作材料与工具。这也是我们正在探索和努力的方向和目标。

本教材所涉及的内容是表演教学与训练的基础部分，依据表演教学的规律，一年级主要的“教”与“学”的任务和目标是解放创作天性、开发表演素质和掌握表演元素。因此，本教材在结构上遵从循序渐进的原则，从以下几个部分来展开教学活动。

第一部分（第一章）是从整体上阐释和论述表演的内涵与表演艺术的特性。特别强调对“表演”和“表演艺术”的基本概念的认识与理解，从社会学的角度对“表演”进行了剖析。“表演”的内涵相当丰富和复杂，可以说人类的所有行为方式及社会活动无不是在表演。然而，“表演”和“表演艺术”又有着不同的内涵和面向，它们既有相同的一面，又有不同的一面，这一部分对此进行了简要的比较和解释。

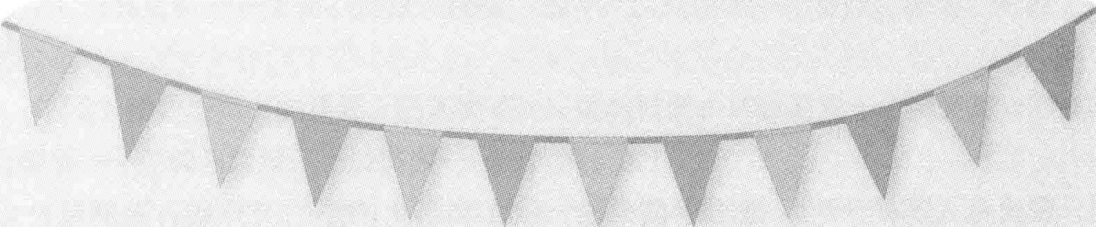
第二部分（第二章）的主要内容是表演素质和表演元素，分别对“素质”与“表演素质”进行了阐释和论述。把表演素质分为四个维度：智能素质、心理素质、戏剧素质、专业素质，并对每个维度的素质进行了论述。这主要说明了演员的表演创作永远是启用自身去演绎角色。这一部分还对表演元素的构成做了简要介绍，因为对表演元素的认识与理解主要在表演创作和实践中去体悟和运用。

第三部分（第三章）是教材的重点部分，也是在探索和实验中有一定贡献和价值的部分：让学生重新建立自我概念，重新认识自己、理解自己、发现自己，从心理的深层结构中解放天性。这一部分设计了心理测试、问卷调查，以及相应的游戏和练习。

第四部分（第四、五、六、七章）是教材的主体部分，针对每一个表演元素的内涵设计了相应的有计划、有步骤、有针对性的训练内容与方法。分别是松弛感与注意力的训练、感知力和信念与真实感的训练、想象力与创造力的训练、行动目标与过程的训练。

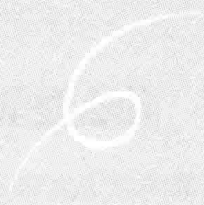
第五部分（第八章）是教材的一次探索与实验，在前述部分解放创作天性、开发表演素质与掌握表演元素的基础上，用观察生活与改编文学作品的方式来检验学生对以上内容和方法的掌握情况。

我们将沿着这一教育教学理念，继续虚心地学习和努力。



第一章

表演的内涵与表演艺术的特性



表演是人类的天性，是与生俱来的，从人类诞生的那一天开始，表演就产生了。人类是群居动物，为了生存，相互分工协作，早期的狩猎、采集、祈神等都是表演活动。而今天，人类生活中无不充满表演元素。总之，一切人类的社会活动都离不开表演。表演成为一门艺术是从公元前六世纪古希腊戏剧的产生开始的。据戏剧史记载，古希腊诗人塞思比斯是最早在悲剧演出中使用演员的人，他首先在自己创作的悲剧中担任角色，成为世界上第一个演员。因此，在古希腊悲剧诞生后，表演艺术也开始孕育和成长。然而，人们常常把表演与表演艺术这两个词汇及其概念画等号。混淆这两个不同的概念，也许是长期以来约定俗成的习惯。作为学术研究，如果不对这两个概念及内涵进行区别和界定，就不能对表演艺术有深入和科学的认识与理解。

第一节 什么是表演？

什么是表演？回答这个问题并不简单。从宏观上看，宇宙万物都在表演，都在展示自己的生命过程和物质形态，以及自身的存在。从微观上看，所有的生物都在不断与外界进行物质和能量的交换，都在生长和发展，都在展示自己独特的生命形式和生命过程。因此可以说，一切客观事物的生长、发展、变化的过程就是表演。

为了进一步认识和理解什么是表演，我们借鉴美国人类表演学的创始人理查德·谢克纳的观点进行深入的讨论。理查德·谢克纳认为，构成表演应该有几个因素和环节——存在、行动、展示行动、对展示行动的解释。

一、存在——构成表演的第一要素

什么是存在？简单地说，一切客观事物就是存在。比如，从细胞、微生物，到植物、动物、人类，再到江河、湖海、陆地，再到地球、星系、宇宙等，都是客观事物，这便是存在。另外，一切生命就是存在，它的存在是无形无相，看不见、摸不着的，生命自动地进行着新陈代谢、自我调节、生长发育、繁殖进化。因此，无形无相的生命才是最本质的存在。

另外，存在就是需要。

（1）生理层面上的需要。摄取养料——食物、水；新陈代谢——吸收、消化、

排泄；自我更新——生长、发育、繁殖、遗传；趋利避害——选择、识别、防范、抵制。

（2）社会层面上的需要。归属需要——爱与被爱；尊重需要——接受与肯定；权力需要——控制与组织；拓展需要——知、情、意。

（3）精神层面上的需要。宗教与道德——灵性与超越；真理与本质——自由与探寻；审美与艺术——愉悦与释放；幸福与安宁——喜悦与宁静。

要满足以上需要，就必须通过行动来完成和实现。

二、行动——构成表演的第二要素

需要是人的一切行为和全部生命活动的动力和依据。需要不取决于主观想象和主观意志，而是取决于人的客观存在。例如，人类为了生存需要，必须去狩猎、采集等。现代人类为了生存需要，必须去学习知识文化和专业技能，学习与人相处与沟通。因此，人类时时刻刻都在行动。从人的社会属性来看，人的行动是由外界刺激或由内在动机引发而产生的受意志控制的有一定目的的活动。而这种有目的的行动便是表演的另一个要素。

三、展示行动——构成表演的第三要素

行动本身还构不成表演，只有有意识地向客体传递信息，或有目的地向他人展示自己的行动，才构成了表演。比如，当你买了一件衣服，如果在家里一个人穿便不是表演，如果穿上这件衣服是为了给其他人看，并在其他人面前展示或让其他人欣赏，这就构成了表演。因此，对于一个个体，梳妆打扮、减肥美容、锻炼健身、社交访友、谈情说爱、休闲娱乐等都包含表演行为。集体活动（阅兵、演讲）、商业活动（洽谈、推销、宣传）、生存活动（求职面试、工作劳动、交流合作）、文化活动（电影电视、节庆仪式、民俗风情、展览演出）、教育活动（开学典礼、毕业典礼、科研实验、讲授训练）、体育活动（竞技比赛、游戏娱乐）、学术活动（演讲、报告、研讨、辩论、交流、参观）等，均属于展示行动。

四、对展示行动的解释——构成表演的原因

生活中，我们很多时候并不是有意向别人“展示行动”，但仍然会成为一种表演。例如，在校园里行走，你并不是要有意地展示给他人；然而，有人觉得你的行走很有个性，或者觉得你行走的形体和姿态很好看，从而观看或欣赏你的行走，那么，这个观看或欣赏你行走的人就把你的行走转化或解释成了表演。

另外，你在公共环境里有意识或无意识地进入一个事件或活动中，又恰巧被拍摄

记录了下来，并被播出，于是，所有观看过这些影像的人便把你的行动看作表演的“展示行动”。由此可见，凡被媒体记录下来，特别是各种节目里的主持人、嘉宾、现场的观众与参与者，以及所有被拍摄进入节目的人，都成了“对展示行动的解释”的对象与手段。

从以上四个方面可以看出，一切客观事物就是存在，一切生命就是存在；一切存在都有需要；为满足需要就会行动；凡是有目的的展示行动，以及被人观看的展示行动就是表演。因此，所谓表演，就是作为主体向客体有意识地展示自己的行动的过程。

表演又包括了重叠的五大门类：游戏表演、仪式表演、社会表演、大众表演、艺术表演。其中，游戏表演和仪式表演是所有表演的基础。游戏表演是对人的天性的释放，仪式表演是建立社会秩序，社会表演是规范社会行为方式，大众表演是交流与娱乐的形式，艺术表演是审美的需要。鉴于此，我们需要进一步认识和理解表演艺术。

第二节 什么是表演艺术？

什么是表演艺术？要回答这个问题同样不是那么容易。前一节我们认识和理解了什么是表演，其实那是一种自然的生活表演，而艺术表演就是要把生活中的普通人换成演员，把真实的生活情境变成假定的艺术情境，把真实的社会角色换成虚构的艺术角色。那么，要怎样实现这种变化呢？人们一直以来都在探寻这个问题的答案，并为此争论不休。对于什么是表演艺术，主要有以下三种观点。

一、表演艺术是表演者用发自内心的真情实感来创造剧作家提供的人物形象

古罗马诗人贺拉斯（公元前65年—公元前8年）说：“要别人感动，首先感动你自己。”古代罗马教育家昆体良（35—100年）将其发展成一个表演技巧，他在演一些悲剧场面时，假想他的妻儿俱亡，而且想象得“极其逼真”，以致“为之动容”，他就会不知不觉地泪流满面、面色苍白，表现出“大动之万般情状”。

这种运用心理技巧的想象力进入戏剧情境之中，力求真实可信地演活角色的表演方法一直延续至今。其表演创作的原则是：表演者必须真正“感受”到角色的真情实感，并调动和利用表演者自身与角色相似的这种真情实感进行表演创作，甚至必须觉得在演出的当下时刻，自己就是那个角色。

后来人们把这种方法称为“内心的”或“体验的”表演方法。所谓“内心的”表演方法，是指表演者在假定的戏中想象的真实、感觉的真实、态度的真实、内心的真实。所谓“体验的”表演方法，是指表演者必须将刻画的角色之间的感情以及心理活动等

感受对应到自己身上，并能自然地表达出来。坚持这种表演创作观点与方法的人主要有：英国著名演员亨利·欧文（1838—1905年）、意大利著名演员萨尔维尼（1829—1916年）、俄国著名戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基（1863—1938年）。亨利·欧文认为：“什么是表演艺术，我是指最高境界的表演艺术，即拉休士·贝特墩和盖利克等借以获得声誉的艺术。这种艺术体现诗人的创造，并赋予诗人的创造以血肉，它使剧本里扣人心弦的形象活现在舞台上。”

然而，真正把“内心的”或“体验的”表演方法研究和阐释得最透彻和深入的是俄国戏剧大师斯坦尼斯拉夫斯基。他学习和借鉴了当时心理学的成果和原理来进行实验、创作、研究。他要求演员表演时应把自己的生命感知过程、生命意识过程，特别是生命的情绪和情感过程投入到想象的假定情境中去，并通过有意识的心理技术达到下意识的有关天性的创作。为了在表演创作中达到情感的真实，他让演员回忆曾经经历过的真实情境与过程，并把在这些情境和过程中所产生的情绪和情感转移到表演过程中来，他把这种方法叫作“情绪记忆”。除了通过情绪与情感的记忆来达到在舞台上产生真实情感的目的外，斯坦尼斯拉夫斯基还要求演员在表演创作时必须想方设法地去完成角色在剧中的任务和要达到的目的，并沉浸在角色的情境中去真正地行动，在这种状态和情况下也会产生与角色相似的情绪与情感，从而产生活生生的内心活动与下意识的微妙行为和态度。

另外，美国“方法派”代表人物李·斯特拉斯堡（1901—1982年）发展了斯坦尼斯拉夫斯基的“体验派”表演方法。他认为，“表演是一种对想象刺激的反应能力”，演员的能力是首先要相信想象出来的角色和角色所处的情境，然后把自己的情感注入与自己完全不同的角色之中，并使这个假定的人物活灵活现地生活在想象的情境之中，再通过表演的方法向观众传递出像生活中那种真实合理的逻辑与顺序。总而言之，就是演员对于想象的刺激而做出反应的能力。李·斯特拉斯堡要求演员必须具备敏锐的自我感受的能力，并自发地生活在角色里去完成表演艺术创作。

二、表演艺术是运用精湛的演技表现出剧作家提供的人物形象

坚持这种表演创作方法的人被称为“表现派”或“模仿派”。他们认为表演艺术就是表演者把剧作家提供的文学形象，通过自己的理解和感受在舞台上表现出角色形象给观众欣赏。这种观点主张表演创作是通过抑扬顿挫的语调和发声控制，通过对不同的角色及其阶层的风格特点的惟妙惟肖的模仿，展示各种人物和表现与人物有关的特长给观众欣赏，提倡冷静地表现角色，监督与控制自己去模仿出人物的范本，达到刻画人物性格的目的。有人说这一类表演是“表意的”“外形的”“演技的”表现形式，也就是说，演员必须通过常规训练来学习如何表现人物。持这种观点的代表人物