

上海戏剧学院  
SHANGHAI THEATRE ACADEMY

二十世纪戏剧大师表演方法系列丛书

何雁 主编

Interviews on the Training of

Michael Chekhov

Technique

何雁 主编

*M*

迈克尔·契诃夫方法

训练访谈录

中国戏剧出版社

该系列丛书为上海市高峰高原学科建设计划成果，编号：SH1510GFXK。

# 迈克尔·契诃夫方法训练访谈录

何雁 主编

中国文联出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

迈克尔·契诃夫方法训练访谈录 / 何雁主编. — 北京:  
中国戏剧出版社, 2018. 11  
(二十世纪戏剧大师表演方法系列丛书 / 何雁主编)  
ISBN 978-7-104-04494-9

I. ①迈… II. ①何… III. ①戏剧表演—教学法  
IV. ①J812.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第050261号

---

## 迈克尔·契诃夫方法训练访谈录

项目监制: 武 云  
责任编辑: 肖 楠  
项目统筹: 赵成伟 薛法森  
责任印制: 冯志强

---

出版发行: **中国戏剧出版社**  
出 版 人: 樊国宾  
社 址: 北京市西城区天宁寺前街2号国家音乐产业基地L座  
邮 编: 100055  
网 址: [www.theatrebook.cn](http://www.theatrebook.cn)  
电 话: 010-63385980 (总编室)  
传 真: 010-63383910 (发行部)

---

读者服务: 010-63387810  
邮购地址: 北京市西城区天宁寺前街2号国家音乐产业基地L座

---

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司  
开 本: 787mm×1092mm 1/16  
印 张: 13.25  
字 数: 209千字  
版 次: 2018年11月 北京第1版第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-104-04494-9  
定 价: 78.00元

---

版权专有, 违者必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。



### “迈克尔·契诃夫方法”简介

“迈克尔·契诃夫方法”是一套杰出的演员训练系统，它融合了戏剧大师迈克尔·契诃夫（Michael Chekhov）的“创造性想象力”、“双重意识”学说、“气氛”学说、形体动作“四兄弟”和“心理姿势”学说等理论方法及实践内容，丰富和发展了斯坦尼表演体系。并且，这一方法在实践中是流动的、生生不息的，足以包容和吸纳每一位艺术家的创造力和个性，因而得以不断的丰富和发展。在当今欧美乃至全世界的戏剧表演训练领域里，迈克尔·契诃夫的理论和方法占据着不可替代、不可动摇的重要地位。

## “二十世纪戏剧大师表演方法系列丛书”总序

何 雁

这套系列丛书是以介绍、翻译和研究 20 世纪涌现的世界级戏剧大师的表演方法及相关理论为主要内容的。将这些表演方法及相关理论引进国内，是基于对国内表演艺术发展现状的认识。我国的戏剧及影视表演的根基和传统是斯坦尼斯拉夫斯基体系，这套体系在 20 世纪 50 年代由前苏联专家带进中国，此后的 60 余年里，一代代戏剧、影视工作者在斯氏体系的严格训教下成才。斯氏体系的系统性以及它在整个表演史上的影响力，尚无其他表演方法所能企及。这自然而然地让我们认为体系是毫无瑕疵和永不过时的，加之该体系属纯粹的“舶来品”，这又使我们总是缺乏对其客观审视的底气。多年来，我们忽视了该体系创立的那个年代，心理学、生理学还处在较为初级阶段的情况，也忽视了全世界的演剧方法和表演训练手段在斯坦尼斯拉夫斯基之后的长足进步，更忽视了在创作实践中，单一运用某一体系已不能适应当代戏剧和影视的多元化发展需要的现状。斯坦尼斯拉夫斯基在他艺术生涯的晚期对体系有新的思考，他提出了“形体动作方法”（Method of Physical Actions），想纠正体系过分强调心理技术的偏颇，弥补体系在外部表现方面的缺失，可惜，最终他未能实现愿望。

对于表演方法的研究必然会涉及对“戏剧是什么”的追问。戏剧大师们在对表演方法的探寻中，对戏剧本质做出了回应——尤金尼奥·巴尔巴（Eugenio Barba）的戏剧人类学研究、20 世纪最伟大的表演训练大师迈克尔·契诃夫创立的“迈克尔·契诃夫方法”（Michael Chekhov Technique）、美国表演大师桑福德·迈斯纳（Sanford Meisner）研发的“迈斯纳方法”（Meisner Technique）、克里斯汀·林克莱特（Kristin Linklater）的“林克莱特声音”（Linklater Voice）

方法和凯瑟琳·菲茨莫里斯 (Catherine Fitzmaurice) 的“菲茨莫里斯声音训练法” (Fitzmaurice Voicework)。费登奎斯 (Feldenkrais)、弗雷德里克·马西亚斯·亚历山大 (Frederick Mathias Alexander) 研究的虽不属戏剧领域, 但他们在身体研究方面的成就卓越, 其成果已广泛应用于演员的身体训练。还有弗谢沃洛德·梅耶荷德 (Vsevolod Meyerhold)、耶日·格洛托夫斯基 (Jerzy Grotowski)、李·斯特拉斯伯格 (Lee Strasberg)、斯特拉·阿德勒 (Stella Adler)、雅克·勒考克 (Jacques Lecoq)、乌塔·哈根 (Uta Hagen) 等, 这些影响了 20 世纪乃至 21 世纪的戏剧大师, 实现了对斯坦尼斯拉夫斯基体系的发展甚至超越。

本系列丛书分为训练教程、论文集、训练访谈和译介等几个部分。训练教程是根据大师本人或大师亲传弟子的课堂教学整理而成; 在每个大师课堂里, 我们都安排研究者进行实地观察并撰写论文, 形成理论研究文集; 我们还组织采访所有受训者, 将训练体悟汇集成册; 另外, 我们还有计划地翻译大师的专著, 让国内读者能够了解其训练方法的核心理念和教学精华。

该系列丛书凝聚着戏剧大师们的才华与智慧, 也凝聚了那些来自国内外的理论研究者、专业实践者的心血与精力。正是因为有了这些人, 这套系列丛书才日臻成熟与完善。

2017年8月19日于上海戏剧学院

## “二十世纪戏剧大师表演方法系列丛书”序

我们有不少值得尊敬的老师，曾为性格化创作方法和演员外部表现力的训练进行过好些探索，但就学院的整个表演教学来说，到现在为止，似乎远没有建立起一套行之有效的性格化创作方法和教学方法及相应的系统的方法论来。我们按1954年从苏联引进的苏联戏剧学院的表演课教学大纲规定的教学模式进行教学已经三十七年了，那年大纲上提出了“性格化”教学，但具体内容与方法是一片空白……我不知道我们能否容忍自己和下一代以至又下一代再空白它三十七年？

上面这段话是在上海戏剧学院从事多年表、导演教学的胡导教授于1991年发表的一篇文章<sup>①</sup>中对学院表演教学及其方法的判断。这一判断虽然未必完全符合实际，但从某种程度上揭示了我国话剧表演人才教学存在的深层次问题。从1991年到今天，27年又过去了，当年胡导教授遇到的问题，今天似乎还大部分存在着。在全球化不断加剧的今天，文化包括戏剧的交流和互动已经成为常态，反思和总结我国戏剧包括话剧表演人才培养模式，构建具有中国气派、民族风格、世界影响的中国学派的演员培养方法和训练体系，我认为已经迫在眉睫，这也是新时代赋予我们的历史使命。

20世纪初，西方“话剧”这一艺术样式传入中国，一开始就与中国传统的“戏曲”有了某种程度上的分离，这种分离，与时代和文化的走向有着密切的关

<sup>①</sup> 胡导：《三个演剧学派的不同“性格化”方法》，《戏剧艺术》1991年第2期。

联。话剧的引进作为一种新文艺，必然站在与革新传统的立场。因而，话剧进入中国，天然似乎就与中国博大的戏曲传统有着分离甚至对立的趋势。上海戏剧学院的前身上海市市立实验戏剧学校在创校时，除开设话剧和电影专业外，还同时以“乐剧”为名开设昆剧、平剧（即京剧）和歌剧的专业，显然，其时已经把话剧与传统戏曲划分为两种不同的戏剧样式了。院系调整后，上海戏剧学院基本上就成为一个单一的培养话剧人才的专业艺术院校了。大致而言，中国话剧从诞生之日开始，大体上遵循的是两种传统，一是西方话剧艺术的传统，特别是斯坦尼斯拉夫斯基体系的巨大影响；二是紧紧扎根于中国民族革命的火热生活的现实主义传统。前一个传统更多的是表、导演人才培养和训练方法上的影响，后一种主要是在创作实践上的收获。

如果我们大致梳理一下，我国培养和训练话剧演员的方法，开始阶段，接受了一批欧美、日本留学生带入的西方表演方法和体系。20世纪50年代，苏联表、导演专家进入中央戏剧学院和上海戏剧学院传授，从此开始了独尊斯坦尼斯拉夫斯基体系的时代。从1953年冬到1958年，近10位苏联专家来到上海戏剧学院工作，时间从短期的10天、几个月到两年不等。事实上，早在抗战前斯坦尼斯拉夫斯基的一些重要著作已经翻译到中国，并对话剧界产生重要影响。20世纪40年代初，熊佛西在《论表演——写给一位戏剧青年的第五封信》中<sup>①</sup>，认为斯坦尼斯拉夫斯基的演剧体系之所以为世界剧坛推崇，就是因为他的理论建筑在“从内心出发”，中国旧剧之所以日渐衰落，是因为其继承仅建立在“外形”。熊佛西是上海实验戏剧学校创校时的教师，两年后又出任校长，受到斯坦尼斯拉夫斯基体系的影响自不待言。但是，经由20世纪50年代苏联专家在中央戏剧学院和上海戏剧学院的系统传授之后，斯坦尼斯拉夫斯基戏剧表演和训练方法无疑成为雄霸中国话剧培养和训练演员方法的主流样态，甚至至今还占据着主导地位。

如果说从话剧传入中国，到20世纪50年代苏联专家到中国进行系统教学，我们看成是中国话剧培养和训练演员体系的第一个发展阶段；那么20世纪80年代改革开放后，随着欧美各种戏剧新思潮的进入，各种新的戏剧作品和实验

<sup>①</sup> 熊佛西：《论表演——写给一位戏剧青年的第五封信》，《戏剧岗位》1941年9月，第3卷1、2期合刊。



戏剧进入中国当代话剧舞台，与之相适宜，欧美等西方各类新的演剧体系和训练方法又一次引进到中国，包括后期斯坦尼斯拉夫斯基的“新方法”派等，这构成第二阶段。两个阶段都有共同的特点：引进的姿态大致相同，就是缺少对这些方法的批判性吸收，缺少对各类体系方法的理论消化和系统研究，只注重在舞台艺术创作上借鉴使用，在第一阶段，我们以否定民族戏剧传统为代价，几乎把斯坦尼斯拉夫斯基体系当作唯一的正确选择；第二阶段，我们在某种程度上又开始否定我们运用了大半个世纪的斯坦尼斯拉夫斯基训练体系和方法，把西方一系列新的探索奉为圭臬。两个阶段，对中华传统戏曲的精髓都重视和挖掘不够。

但是，我们也看到，中国话剧人并不是完全忽视中国传统戏曲的价值，他们比较早地意识到话剧的民族化问题。1956年，时任上海戏剧学院院长的熊佛西撰文谈到话剧艺术如何继承民族遗产问题时，认为中国话剧虽然已经有了50年的历史，但一个明显的事实是“民族风格还不够鲜明”，提出要学习民族戏曲在基本训练中的“准确性”。<sup>①</sup>时任上戏副院长和表演系主任的朱端钧认为继承民族传统，是“一个极为重要的问题”，并提出艺术的写意传神、舞台语言诗化优美都需要话剧继承。<sup>②</sup>

其实，几乎在西方话剧传入中国的同时，中国戏剧人已经注意到中国传统戏曲艺术的特征，以及西方戏剧人对中国传统戏曲的青睐和吸收。20世纪30年代，黄佐临就同时发现和介绍了斯坦尼斯拉夫斯基和布莱希特的理论。受梅兰芳影响，布莱希特提出了著名的“间离效果”，创造了史诗戏剧的表演新技巧；包括耶日·格洛托夫斯基也认为：“特别激励我的是东方戏剧的技巧训练——尤其是中国的京剧，印度的卡塔卡利，日本的能剧。”<sup>③</sup>1935年梅兰芳访问苏联，梅耶荷德受到极大震动，他高度赞赏中国京剧假定性特征，他的假定性戏剧观与中国戏曲的写意戏剧无疑有着深刻共鸣；梅耶荷德从反对斯坦尼斯拉夫斯基“从内到外”，到主张“从外到内”，他制定的一套至今广为流传的

① 《戏剧艺术》1956年第4期。

② 朱端钧：《关于表演艺术的几个问题》，选自许卫宏主编《表演学文选》，中国戏剧出版社2004年9月版，第12页。

③ 耶日·格洛托夫斯基：《迈向质朴戏剧》，中国戏剧出版社1984年7月版，第6页。

“有机造型表演训练方法”无疑也受到中国戏曲传统的影响。

1962年，黄佐临发表《漫谈〈戏剧观〉》一文，对中国戏剧的理论和实践都产生了极其深远的影响，他倡导“写意戏剧观”，并提出斯坦尼斯拉夫斯基、布莱希特、梅兰芳为世界上较有代表性的三种戏剧观。如果说南方的黄佐临是在上海，以上海人民艺术剧院为基地，倡导三大表演流派；那么，北方的焦菊隐则以北京人民艺术剧院为基地，在接受体验派和表现派的基础上，结合剧院新剧目的具体实践，提出自己的性格化方法论，造就和培养了当代一批有成就的性格演员，被称为“焦菊隐学派”，一北一南，被称为“北焦南黄”。其共同点就是对中华戏曲传统的概括和吸纳。有意思的是，黄佐临和焦菊隐虽然更多的是基于剧院的创作实践和人才培养方面的探索，但其时，在北方的中央戏剧学院和南方的上海戏剧学院，于斯坦尼斯拉夫斯基体系的大背景下，也早就开始各自以不同的路径，在中国传统戏曲的宝贵资源中寻找新的能量。

“北焦南黄”更多地是基于创作实践，对中国两大戏剧院校表演人才培养的直接介入还有待评估。然而，更值得我们注意的是，中央戏剧学院和上海戏剧学院，两所中国戏剧教育最高学府，在向民族戏曲探索的路途中也呈现出各自的特点，两校都能够在创作上通过一大批成功的话剧艺术作品既吸取西方戏剧艺术思潮的精华，又能够从民族戏曲艺术丰饶的土壤获得启示。中央戏剧学院徐晓钟导演的艺术实践影响深远，其中一个最大的特点就是融汇中西，特别是在民族艺术特色展现方面取得开创性成就。上海戏剧学院几乎是从20世纪50年代开始就把中国戏曲训练列入表演系的培养方案，虽中间有间断和曲折，但仍取得了一定的经验和成绩；但是我们也必须看到，两所戏剧高等学府即便到了改革开放甚至今天，由苏联专家传授的表演人才教学模式并没有发生根本性的改变。这是一个非常值得我们关注的现象：戏剧理论成果和表演教学实践的分离；创作实践的前沿性和表演教学实践的分离。在我看来，这双重分离有着主客观的多重原因，值得我们进行深入的探讨。

斯坦尼斯拉夫斯基体系在20世纪50年代系统性地传入后，取得了相当大的成功，培养了一大批优秀的表演艺术家。正如黄佐临所说：“我是相信斯坦尼体系的，认为话剧的精华由他归纳、综合、总结了，系统化变为体系。这

并不是他的创造发明，也是吸取前人的劳动得来的，吸取的是优秀的传统。”<sup>①</sup>同时，斯坦尼斯拉夫斯基不仅有其美学原则，也有其科学依据，关键在于还创造了一套可操作的训练体系和方法。反观中国传统戏曲，具有很强的经验性特征，虽然历代学者也总结了它的美学原则，但很少探讨其背后的科学依据，更遑论形成一套科学的训练体系和方法。戏曲更多的是经验式的口传心授，这种经验模式阻碍了传播范围和路径。同时，我们也看到，在斯坦尼斯拉夫斯基之后，甚至在其同一时代，“后斯坦尼”学派就已经得到发展，斯坦尼斯拉夫斯基体系是一个开放的体系，包括新方法派就是之后的成果。反观国内，在20世纪50年代斯坦尼斯拉夫斯基传入两大戏剧院校后，虽然也有不少苏联权威专家来华，但对发展中的斯坦尼斯拉夫斯基体系并不能全方位地进行介绍，我们遵从的斯坦尼斯拉夫斯基体系也并不是发展中的体系的全貌。虽然我们也结合中国传统戏曲以及在表演教学与话剧创作实践中有多样的创造，但不可否认，都很难融入表演教学整体性、系统性的体系之中。同时，中国传统戏曲传承的思维模式某种程度上也深入我们已经固化的斯坦尼斯拉夫斯基教学体系之中，开放性的、有一定学理背景的斯坦尼斯拉夫斯基体系，随着时间的推移，其教学模式也渐渐变成像中国传统戏曲一样的口传心授模式，缺乏创造创新，体系化的斯坦尼斯拉夫斯基体系在某种程度上有时又变成碎片化的拼盘。

近年来，上海戏剧学院对表演人才培养模式和训练方法，进行全面审视与深入思考，不断总结教学经验，加强高水平表演人才的培养能力。在统筹利用国内外教育资源、广泛借鉴吸收国际先进经验的基础之上，进一步提升教育对外开放水平，通过教育教学的改革创新来解决难题、激发活力、推动发展。目前，我们通过开设国际先进的声音训练和身体训练代替原来的声乐、形体等课程，重视和加强表演核心课程的建设，实现表演学科的传承与发展。同时，不断引进世界前沿表演理论和训练方法，运用到当下的教学、科研和艺术实践中去，促进教学与理论研究的共同进步，从而使上海戏剧学院表演专业的教育教学水平达到更高水准。

由何雁教授主编的《二十世纪戏剧大师表演方法系列丛书》就是这一系统

<sup>①</sup> 黄佐临：《总结·借鉴·展望》，《戏剧艺术》1978年第4期。

引进的初步成果，这不仅对国内戏剧表演理论与方法的建设是一件大事，也对表演实践教学具有极其重大的指导性意义。

我欣喜地看到这套丛书集结了全国众多学者的力量，甚至包括一批博士生、硕士生的参与，希望今后更多的有识之士能够参与到这项工作中来，也希望大家能够在吸收西方表演理论、表演方法的同时，能够总结自话剧传入中国以来，几代人的创造成果、经验、不足，加强理论与实践的结合，加大中国传统与西方经验的融汇，创造当代具有中国气派、民族风格、世界影响的中国表演理论和方法。

黄昌勇

上海戏剧学院院长

2018年7月8日

## 目录 Contents

“二十世纪戏剧大师表演方法系列丛书”总序	何雁	1
“二十世纪戏剧大师表演方法系列丛书”序	黄昌勇	3
1 “能量的身体”与“想象的中心”		
受访人：郑焯 采访人：游溪		1
2 “想象的身体”与舞蹈创作		
受访人：孟小军 采访人：罗馨儿		11
3 “心理姿势”的魔力		
受访人：那钢 采访人：游溪		19
4 迈克尔·契诃夫方法与声乐教学		
受访人：赵艳 采访人：罗馨儿		30
5 “心理姿势”与声乐训练		
受访人：余笛 采访人：罗馨儿		38
6 “心理姿势”与角色塑造		
受访人：叶沛霖 采访人：罗馨儿		45
7 迈克尔·契诃夫方法与表演专业教学		
受访人：秦子然 采访人：游溪		54

- 8 迈克尔·契诃夫方法与音乐剧表演  
受访人：宋越 采访人：顾闻 ..... 61
- 9 斯坦尼体系与迈克尔·契诃夫方法的区别  
受访人：周筱真 采访人：顾闻 ..... 67
- 10 迈克尔·契诃夫对演员身体的开发  
受访人：于长戈 采访人：顾闻 ..... 73
- 11 “心理姿势”与身体感知训练  
受访人：周艳霞 采访人：郭永红 ..... 79
- 12 迈克尔·契诃夫的“质感”训练  
受访人：王威 采访人：郭永红 ..... 92
- 13 “凝固”“漂浮”“飞翔”练习  
受访人：郑煜轩 采访人：郭永红 ..... 104
- 14 “心理姿势”如何把角色性格具象化？  
受访人：张墨白 采访人：何好 ..... 118
- 15 迈克尔·契诃夫方法与传统表演方法的区别  
受访人：王也农 采访人：何好 ..... 133
- 16 迈克尔·契诃夫方法与电影表演  
受访人：张聪迪 采访人：何好 ..... 140
- 17 迈克尔·契诃夫的“扔球”训练  
受访人：魏亮 采访人：何好 ..... 166
- 18 迈克尔·契诃夫方法对我国表演教学的启示  
受访人：孙德元 采访人：何好 ..... 183
- 附录：理论词汇固定用法（中英词汇对照） ..... 198

## “能量的身体”与“想象的中心”

受访人：郑焯（上海戏剧学院表演系研究生） 采访人：游溪

**游溪：**在十天的迈克尔·契诃夫表演训练过程中，请根据自己的经验谈一谈，迈克尔·契诃夫方法中的哪一部分对你表演学习和训练的帮助最大？

**郑焯：**启发和帮助最大的，我觉得可能是能量的身体。总的来说，迈克尔·契诃夫方法提供给我和所有参加训练的学员一套真正行之有效的从外部进入的表演方法，但又不是仅仅停留在外部。斯坦尼斯拉夫斯基后期一直提要从身体入手去展开工作，也就是“形体行动方法”——通过行动的真实、动作的真实，达到情感的真实。斯坦尼斯拉夫斯基预见到了表演艺术在未来的发展方向，但是由于后来他去世了，所以没有机会也没有时间再去把体系进一步发展下去，也没能把“形体行动方法”投入实践。他的学生，迈克尔·契诃夫继承了他的工作，发展出一套非常完备的、有效的、从身体进入的表演方法。其实能量的身体，在我看来就是迈克尔·契诃夫方法中连接外部的身体和内部的反应、情感或者感受的桥梁。

**游溪：**你们在训练当中，不管是莱纳德·佩蒂特老师也好，还是克里斯托弗·佩蒂特老师也好，他们给你们传授的经验，你们的身体永远是知道的，通过行动用身体带出心理的应对吗？

**郑焯：**对。包括“想象中心”、心理姿态，都要通过能量的身体去做。这

个能量的身体是不可见的。但它并非不可知的。它是可知的，而且可以研究、可以学习的。更重要的，它可以去运用和发展，就像斯坦尼斯拉夫斯基提到“种子”。我觉得能量的身体，就像迈克尔·契诃夫方法中的“种子”，不光是角色的种子，而是一切的动作和情感产生的种子。我最感兴趣的就是能量的身体，最有启发的也是能量的身体。

**游溪：**你说到能量的身体，能不能谈谈你对能量的身体中涉及的迈克尔·契诃夫关于“想象中心”的见解？

**郑煊：**关于“想象中心”，我记得一开始他提出三个中心：一个是思想的中心，一个是行动与意志的中心，还有感受的中心。他首先提供了一套怎么做的方法，最早是做一个木棍，要我们不要在概念上做一个木棍，只是想象一个木棍的形态。然后我们用木棍的外部形态在空间里行走，外部的身体处在木棍的状态里。当自己已经找到木棍质感之后，就把木棍的质感只在能量的身体中展现，而把外部的形体动作都收回来。我觉得往后是最有意思的地方，也就是带着木棍的内在质感去走，包括做一些动作，和对方说话，比方说“你和我说话吗”“没有”“对不起，我认错人了”……。你发现不用去思考，不用理性的思维，或者一些概念化的东西，你也可以和他们说这样的话，或者做一些动作。自然而然地，你在这样一个行动过程中，自己产生一种感觉，然后你会不自觉地，或者说不自知地，就能找到某种类型的人，这是我比较有感触的。

另外，后面鞭子也带给我很多感触。首先找鞭子的外部状态，它有一定的质量，一定的重量，另外它的整体运动状态会变，有时候挥舞起来很慢，然后突然一下子抽出去，它可以弯曲，它还有一定的攻击性。你找到这样的外部状态之后不用再去思考：这也许是类似于什么样的角色？或者类似于什么样的一种性格？什么样类型的人？不用去想这些，你找到了它外部形体状态，然后你把外部的状态收回，让自己能量的身体去保持鞭子的质感，你再跟同学交流的时候，你发现自己很自然地找到了鞭子的状态。所谓的鞭子，我个人理解，可能是一些不太正派的人，可以是上门要债的那种人，他可以表面上跟你看起来很友好，但他在某种情况下是对你有威胁的。你不用再去想，这样的人在什么情况下会做什么，那些行动会自然而然出现。等你做完练习，有可能过一会儿，会发现自己演的是什么角色，抑或是一种什么样性格的人，这都是做完练



习后再去回想时发现的。

**游溪：**你在演棍子和鞭子，想象这种状态的时候，这两种状态是有区别的吗？但当时你的脑子想的是什么样的一个东西呢？

**郑焯：**这两者唯一的相似点就是：你不用去想，你只要去做。按他说的去做，不用去想，打开你的感觉就可以了，打开你能量的身体，就是这样，就可以了。莱纳德说：如果只是调动自己的思维，就会把自己锁闭在头脑里，身体就被忽视了，完全被锁闭了。身体一旦锁闭了，就僵化了，身体一僵化感觉就消失，任何情感都不会再出来，表演也就死了，所以他说不用有意地调动理性的东西。

**游溪：**在培训过程中，老师一直在说，不要去分析，不要去想，要肢体放松，就像刚才说不要去想象。你在经过“想象中心”培养想象力的训练，它和你作为一个演员想象角色的训练中有没有关联，抑或是技巧上的帮助呢？

**郑焯：**这方面其实还是有困惑的。因为大师班时间确实比较短，所以到最后也没有让我们去塑造一个非常具体的角色，或者说进入到一个文本阶段的工作。因为10天的训练没有进入一个文本阶段，所以就有一些困惑。比如一个角色，《雷雨》中的周朴圆或者周萍，你拿到这样的文本，然后阅读文本，用迈克尔·契诃夫方法给这个人物一个“想象中心”，他是意志型还是思想型或者是感受型的，然后还得有一个意象，像木棍一样的意象。后来的训练中把意象做得越来越细致具体，一开始是木棍，后来我记得是有没有煮沸过的意大利面，给它添加的前缀和形容词会越来越多，这方面是我比较困惑的。可能还是要运用到思维、直觉的东西，因为你要想这是什么样的人物，不能完全凭借想象力，有的时候想象力比较“野”，还得运用一些理性的东西加以控制。不过我觉得通过“想象中心”去寻找角色是可能的，用外部的身体去做，然后用想象的身体去接近，走向这样一个木棍也好，或者鞭子也好，然后慢慢有这个角色的形象。

**游溪：**当时迈克尔·契诃夫表演训练中，老师说到关于做这个动作的行为动机，迈克尔·契诃夫要求你纯粹去演，不需要像斯坦尼斯拉夫斯基那样体验式地想，而是把注意力集中在做上。这就是说，你不需要知道为什么，因为编剧和导演知道为什么，他们知道原因，所以你只管去做。而他所提出的包括