

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

The Training Guide on

Michael Chekhov

Technique

何雁 ▽ 主编

*M* 迈克尔·契诃夫方法  
训练教程

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：SH1510GFXX。

# 迈克尔·契诃夫方法训练教程

何雁 主编

中国文联出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

迈克尔·契诃夫方法训练教程 / 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 978-7-104-04492-5

I. ①迈… II. ①何… III. ①戏剧表演—训练—教材  
IV. ①J812.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第050262号

---

## 迈克尔·契诃夫方法训练教程

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  
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: 32.75  
字 数: 515千字  
版 次: 2018年11月 北京第1版第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-104-04492-5  
定 价: 168.00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、理论文集、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
第一天 “能量的身体”	1
第二天 “扩张”与“收缩”	59
第三天 “身体的知觉”与“感受”	121
第四天 “想象的中心”	177
第五天 “心理姿势”	233
第六天 “质感”与身体方向	277
第七天 角色塑造：想象的身体	341
第八天 角色塑造：想象的中心	379
第九天 角色塑造：木棍、球、面条、薄纱	427
第十天 角色塑造：质感与氛围	467
附录：理论词汇固定用法（中英词汇对照）	525

第一天

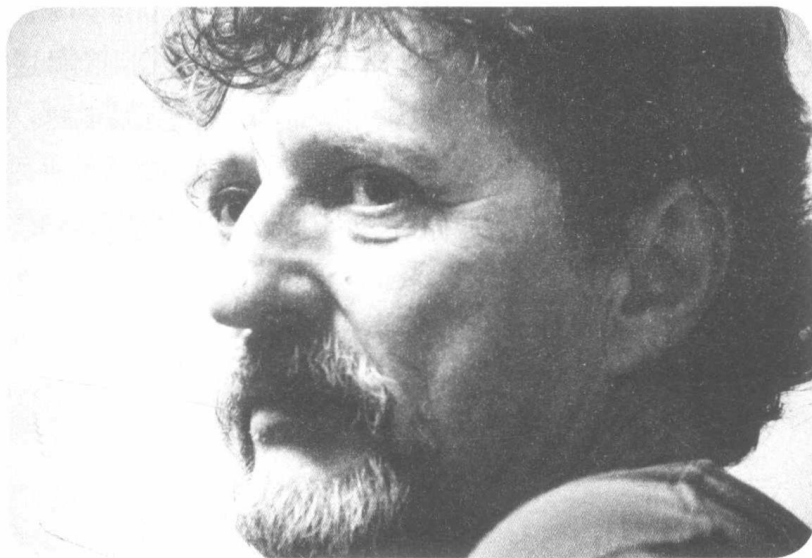
“能量的身体”



**时间：2015年10月16日13:30—16:30**

**地点：上海戏剧学院图书馆四楼**

**授课教师：莱纳德·佩蒂特**



**老师：**请参加训练的学员站成一圈，非常感谢大家！我非常荣幸被邀请来教授大家迈克尔·契诃夫方法。对于这个方法，最重要的一点，我们通过学习能够体会到作为人的我们对自己将有更新的认识。作为人，我们能够找到和自己相连接的东西，最基础的一点，我们有一个肉身。接下来要学习的基本上是从身体所延伸出来的。身体对于我们来讲，就是一种仪器或者手段。你在使用身体的时候，它能够和你发生对话，它也能和观众发生对话。总体上，我们接下来的训练大部分时间要不断地运动，运用我们的身体，寻找身体的语言。



接下来我们做一些简单的小游戏、小练习，我们首先运用这个小球，然后在它的基础上再发展。我们可以靠近一点，围成圆圈，我们感受这个圆圈，来感受它什么时候是圆形，什么时候不是。把球扔给他，说：“你好！”

**学员1：**你好！

**老师：**你们只是把这个词说出来了，注意要带有感情，要真的表达“你好”，真挚地说“你好”。

**学员2：**你好！

**老师：**很好，我们稍微做得复杂一点，我们要解决一个问题。但是“你好”这一句简单的话，也不能把它丢失了，我们把这个球扔给他。我扔得很简单，他不需要做调整。你现在要运用你的想象力，想象这个球非常烫，你必须抓住它。扔给他，他不需要做什么调整。他要接住它，不是拒绝它，我们也不需要地板上到处乱追。接下来会更加复杂，但是我们的动作要简单。接下来加入第二个球。接下来的一些问题是关于你们身体的，你们刚刚做这个游戏的时候，你的身体发生了什么变化？我感到非常的热，为什么感到热？因为在运动。除了热还感到些什么？非常兴奋？

还有其他的吗？紧张。什么让你紧张？因为太烫，它会烫到我。但这只是一个想象，它不会真的烫到你。这个游戏就是演员的训练，通过这样一个游戏，就可以练习怎么去表达。因为你想象球非常烫，所以你在传球的时候要表

