

〔苏〕斯坦尼斯拉夫斯基 著



演员自我修养 第二部

中国电影出版社

演员自我修养

第二部

〔苏〕斯坦尼斯拉夫斯基 著

郑雪来 译

中国电影出版社

1986 北京

К. С. СТАНИСЛАВСКИЙ
РАБОТА АКТЕРА НАД СОБОЙ (ЧАСТЬ I)

根据莫斯科国家艺术出版社《斯坦尼斯拉夫斯基全集》第三卷 1955年版译出

演员自我修养 ②

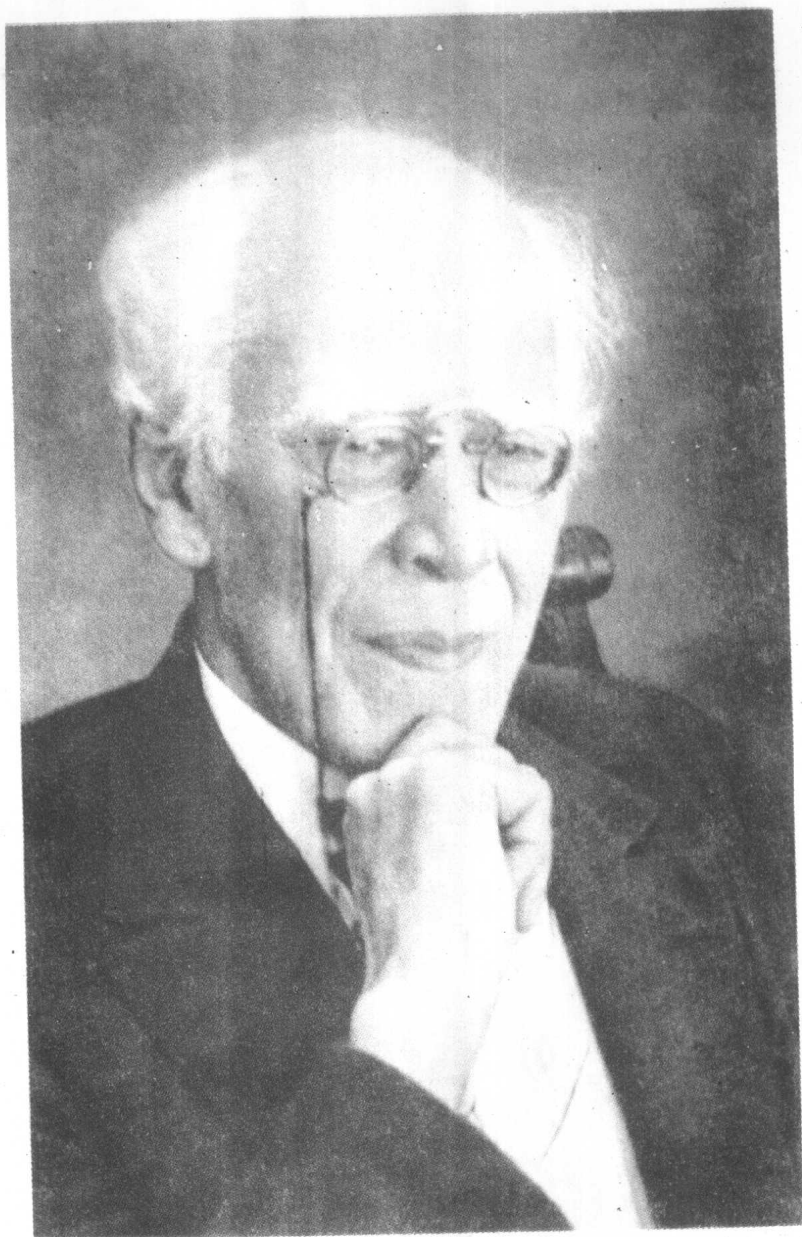
中国电影出版社出版

新联印刷厂印刷 新华书店发行

开本：850×1168毫米 1/32 印张：18 $\frac{1}{2}$ 插页：14 字数：490,000

1986年3月第1版北京第1次印刷 印数：1—5,000册

ISBN 7-106-00341-7/J·0264 定价：7.20元



目 次

原编者说明	1
-------------	---

体现创作过程中的自我修养

第一章 转向体现	25
第二章 身体表现力的发展	29
1. 〔体操, 轻捷武术, 舞蹈及其他〕	29
2. 造型	40
第三章 声音与言语	62
1. 练声与吐词	62
2. 言语及语法	86
第四章 演员与角色的远景	152
第五章 速度节奏	161
第六章 逻辑与顺序	224
第七章 性格化	236
第八章 控制与修饰	266
第九章 舞台魅力	276
第十章 道德与纪律	279
第十一章 舞台自我感觉	316
1. 外部舞台自我感觉	316
2. 总的舞台自我感觉	318
3. 〔舞台自我感觉的检查〕	320
第十二章 〔结束语〕	360

附 录

I. 第三卷补充材料	381
------------------	-----

1. [论言语的音乐性]	381
2. 摘自《语法》手稿	386
3. [论言语的远景]	407
4. [论演员的道德]	408
5. [“体系”图]	412
II. “体系”讲授材料	432
1. 训练与练习	432
2. 练习与习作	450
3. 戏剧学校教学计划及有关演员培养的札记	468
注释	54
插图说明	180

原 编 者 说 明

斯坦尼斯拉夫斯基在《体验创作过程中的自我修养》一书的序言中告诉读者：他在最近时期就要着手“编写第三卷，其中将论述‘体现’创作过程中的‘自我修养’”。但他还没有把这本书完成，就与世长辞了。

在斯坦尼斯拉夫斯基的文献档案中，保藏着第三卷，也就是《演员自我修养》第二部的许多准备性的手稿材料，其完成的程度是各不相同的。有一些材料，例如《言语及语法》、《性格化》、《速度节奏》，曾由斯坦尼斯拉夫斯基几次修改过，因而成了相当严整而有顺序的叙述；另一些材料就只是以零散的片断的形式存在着，有的还带着草稿的性质，准备供本书的未来各章使用。

斯坦尼斯拉夫基本来打算对本卷的材料作进一步的修订。他对于本书的结构问题并没有作最后决定。因此，与全集前两卷（这两本书是斯坦尼斯拉夫斯基亲手完成的）不同，第三卷只是发表了为未完成的书而准备的材料。

但是，斯坦尼斯拉夫斯基在第三卷的一系列未完成的手稿中所提出的许多问题，却具有重大的、原则性的意义。不考虑到这些材料，对斯坦尼斯拉夫斯基“体系”所形成的概念就会是片面的和不完整的。斯坦尼斯拉夫斯基为编写第三卷所进行的巨大准备工作，是他的文献遗产的一个最重要的和不可分割的部分，因此必须成为广大读者的财产。

斯坦尼斯拉夫斯基全集第三卷是论述演员为体现角色而训练

形体器官的各项问题的。其中依次研究了外部舞台表现力的各个元素，并对演员业务修养的全部问题作出了总结。第三卷，作为斯坦尼斯拉夫斯基论述演员自我修养的著作的第二部分，是第二卷的直接的继续，并且与第二卷有直接的联系。在这两卷里，一切有关演员训练在以后创造舞台形象时所必需的舞台技术诸元素的准备工作问题，都得到了阐明。

在斯坦尼斯拉夫斯基的创作体系中，舞台体现技术问题和内心体验技术问题同样具有头等重要的意义。斯坦尼斯拉夫斯基把演员的创作看作是相互决定的心理和形体过程的有机的融合。

研究了《演员自我修养》第一部，可以得出这样一个结论：体验过程在演员的创作中是极其重要的。但这并不足以囊括斯坦尼斯拉夫斯基“体系”的全部内容，不过是说明了它的一个重要的方面。演员在创作时真实而深刻的体验，是有助于创造角色的最富于表现力的外部形式的。这个无可辩驳的结论是斯坦尼斯拉夫斯基据以制定“体系”的基础。但是，他用另一个重要性并不稍减的、从《演员自我修养》第二部的内容中得出的结论，对上述的结论作了补充：演员表演的表现力不仅取决于对角色内容理解的深度，而且也取决于演员用以体现这种内容的形体器官训练的程度。斯坦尼斯拉夫斯基断言，舞台体现技术的不完善会使演员最美妙和最深刻的意图大为减色，甚至面目全非。

“不能把内心中美妙地感觉到的东西正确地再现出来，这是很痛苦的，”斯坦尼斯拉夫斯基写道。“我想，一个想用令人嫌恶的咿呀声向他所爱的女人表达自己情感的哑巴，是能体会到这种不称心的感觉的。一个用走调的或损坏了的乐器来演奏的钢琴家，当他听到他内心的美妙情感如何被歪曲了的时候，也会体验到同样的心情。”

斯坦尼斯拉夫斯基首先关心创作的内在精神内容和内心体验技术，但不能根据这一点来推想他是低估外部体现技术的作用的。相反，斯坦尼斯拉夫斯基断言，演员形体器官的训练正是在

“体验艺术”中有着特别重要的意义，因为这一派艺术决不允许在体现角色时有任何机械的和程式化的东西。

在给《演员自我修养》第一部作总结时，斯坦尼斯拉夫斯基写道：“正是在我们这一派艺术中，演员在舞台上的身体生活对他的精神生活的依赖是特别重要的。因此，我们这一派的演员不仅要比其他各派演员更多地注意产生体验过程的内部器官，而且要比他们更多地注意正确表达情感创作工作的结果——情感的外部体现形式——的外部器官。”

大家都知道，斯坦尼斯拉夫斯基作为一个演员是怎样坚持不懈地训练自己的外部器官——声音、吐词、造型、节奏感，使其日臻完善，他是怎样通过外部性格特征，通过化妆而取得表现力的。作为一个导演，斯坦尼斯拉夫斯基在组织演员形体行为的逻辑，创造他们周围的舞台外部情境、场面调度、舞台声光效果等方面的能力，都是无与伦比的。

但是在探讨“体系”的初期，斯坦尼斯拉夫斯基把主要注意力集中在舞台创作的心理学问题和演员体验角色的过程上。他抱定了掌握创作灵感的“秘密”这一目标，首先去探索的是深入认识创作过程的精神实质的方法。当时他认为，正确的、充满着演员真挚而深刻的体验的角色内部设计，应该会自然而然地激起正确的角色外部设计、语调、动作、场面调度等等。

在“体系”产生的时期，斯坦尼斯拉夫斯基在他的理论观点上还没有摆脱掉创作二元论的影响，结果他就脱离演员精神天性与形体天性的联系去研究内心过程。

在按照“体系”而创作的最初几个戏里，他的注意力主要是放在“内部动作”、“心灵的积极活动”和“角色的心理设计”上（例如，1909年在上演《村居一月》时）。艺术剧院的演员们提到，斯坦尼斯拉夫斯基在这个时期把自己的全部注意力都集中在“内部技术上，不管什么样的外部技术都禁止谈论”^①。

这种片面地研究演员的创作自我感觉即只研究它的内在方面

的做法，不久就使斯坦尼斯拉夫斯基陷入最严重的表演危机：处理普希金剧本中萨利耶里这一悲剧角色的失败（1915年）使他认识到，由于低估了演员的外部体现技术在建立创作自我感觉上的作用，他走了“错误的艺术道路。”

“从这时起，我作为演员的注意力便集中到声音和言语方面了”，斯坦尼斯拉夫斯基在《我的艺术生活》（《演员必须善于讲话》一章）中写道，“在生活中和舞台上开始去倾听它们。”过了若干年，在准备上演《该隐》一剧的时期，斯坦尼斯拉夫斯基感到需要同时去深入研究动作和节奏的规律。

对舞台外部表现力诸元素的兴趣的提高，是促使斯坦尼斯拉夫斯基在1918年担负起大剧院歌剧研究所的领导工作的原因之一。他想在歌剧艺术中寻找那些有关言语和造型表现力的许多问题（呼吸、声音、发音、朗诵、节奏等等）的答案。斯坦尼斯拉夫斯基在乐剧部门工作一直到他逝世时为止，这项工作在创作上丰富了他，帮助他解决了许多体现角色的技术问题。

在斯坦尼斯拉夫斯基的艺术活动进入了苏维埃时期以后，他的“体系”已经沿着两个平行的轨道发展：他对于体验过程与体现过程，演员自我感觉的内部（心理）诸元素与外部（形体）诸元素，是同时而且紧密联系着加以探讨的。

这反映在“体系”被分成若干组成部分上，斯坦尼斯拉夫斯基在《我的艺术生活》的最后一章里谈到这一点：“我的‘体系’分成两个主要的部分：1. 演员内部的和外部的自我修养，2. 演员内部的和外部的创造角色的工作。”

斯坦尼斯拉夫斯基在他活动的末期更加注意演员形体器官的训练，在这个时期，由于彻底摆脱了创作二元论的观点，他已经不再认为仅仅用心理技术手段（即不用演员形体器官参加创作过

① 引自波·米·苏斯凯维奇的回忆录（《回忆斯坦尼斯拉夫斯基》文集，全俄戏剧协会莫斯科1948年版，第382页）。

程)激起和巩固体验是可能的了。

实际经验和对演员创作自我感觉的本质的孜孜不倦的探究,使斯坦尼斯拉夫斯基深信创作中的心理过程和形体过程具有不可分割的有机的统一性,在创作时,一种过程会激起和制约另一种过程。斯坦尼斯拉夫斯基“体系”终于越出了只研究创作的心理学这一框子,愈来愈深入到创作的心理生理学的领域中去,这样,研究演员形体天性的问题就愈来愈有重大的意义。

但是,在创作实践中和戏剧教学中,直到如今,还是常常可以看到对演员技巧的这一重要领域估计不足的现象。有一些斯坦尼斯拉夫斯基的学生,由于是在“体系”形成的早期接受“体系”的,到今天还倾向于只把它看作是演员创作的心理学,在很长一段时期内,戏剧工作者们除了《体验创作过程中的自我修养》这本书以外,并不拥有任何其他论述斯坦尼斯拉夫斯基“体系”的著作,因而那本书就被许多人认为是“体系”的“完整的阐述”。这在对斯坦尼斯拉夫斯基学说的理解和实际运用上也留下了一定的痕迹。许多人依据斯坦尼斯拉夫斯基所作的断言——体验角色的过程是舞台艺术的最重要的基础——而得出结论:仿佛斯坦尼斯拉夫斯基是轻视角色的外部体现的问题的;“体系”并不探讨那些创造舞台动作的鲜明而富于表现力的形式的任务。

不难证明,再没有比这样的见解更加错误的了,但令人遗憾的是,这样的见解却是相当普遍的。斯坦尼斯拉夫斯基为反对形式主义及其程式化的、毫无内容的、虚有其表的“剧场性”而进行的热情的斗争,并不排斥他对这样一种工作的经常关怀:为角色和剧本的精神内容找到“外部的、最鲜明而大胆的”根据,使得它们的表现成为“最显而易见的,在表现力上是不可抗拒的”。他的表演和导演作品总是以外部设计的鲜明大胆,色彩的多种多样,形式的出人意外而著称。

低估戏剧艺术的这一方面是违反斯坦尼斯拉夫斯基“体系”的原则的,因为“体系”要求演员深入注意外部舞台表现力,这

种表现力不是自然而然地产生，而是需要演员和导演进行一系列的准备工作才能获得的。

体验和体现诸元素在创造舞台形象的创作行动中是联合为一的，所以如果不从体验和体现诸元素的总体出发，就不可能正确地理解斯坦尼斯拉夫斯基“体系”。

*

在斯坦尼斯拉夫斯基为全集第三卷而准备的材料中，所涉及的问题有许多是超出了“体现创作过程中的自我修养”这一题目的范围的。除了论述舞台体现技术的章节以外，第三卷中还发表了一些材料，这些材料说明斯坦尼斯拉夫斯基对于带有一般性质的、跟体验和体现过程有同等关系的问题的看法。本卷的最后几章实质上是为全集第二卷和第三卷中所阐述的“演员自我修养”全部课程作出了总结。

在斯坦尼斯拉夫斯基称为《转向体现》这短短的开头一章里，提到了体现过程在演员创作中的意义，也提到了有必要“发展和训练我们的体现器官”，使之能适应指定给它的工作。

在这一章结尾部分，斯坦尼斯拉夫斯基以格言的形式说出了他的一种见解，而这种见解可以看作是对他“体系”方面的所有著作的题词：“演员的才能愈大，他的创作愈精致，他就愈需要去探讨，愈需要掌握技术。”

《身体表现力的发展》一章分成两个部分。第一部分提到身体锻炼方面的一些辅助性的训练课目。在这里，斯坦尼斯拉夫斯基说明了他对于体操、轻捷武术和舞蹈在培养演员的体系中的作用的一些看法，指出这些课目的好处，并且要演员提防在研究这些课目时可能犯的错误。例如，他认为并不是任何体操和运动方面的练习对演员都有益处。其中有些会导致某部分肌肉的片面发展而演员需要的却是整个机体的和谐发展。他认为滥用芭蕾舞的造型也有某些危险性，因为那样一来，自然的优美的手势可能变成雕琢的和虚饰的。斯坦尼斯拉夫斯基就轻捷武术的作用问题也

发表了很有趣的见解，认为轻捷武术不仅能发展演员的形体资质，而且有助于他在心理方面摆脱束缚。

斯坦尼斯拉夫斯基给予现有的各种形体训练方法和手法以应有的重视，同时力求创立一种特殊的舞台运动课程，其中包括专门适用于演员职业的体操、轻捷武术、剑术、杂耍、节奏训练等等。在这种课程中，斯坦尼斯拉夫斯基教导演员们进行肌肉紧张和松弛（同时在动作上为它们找到根据）、集体的舞台运动（培养“集体感”）、给姿势找内心根据和古典雕象的“活化”等等练习，这在本卷的附录中得到了反映。

在论述演员的形体训练的一节里，以及在随后的题名为《造型》的一节里，斯坦尼斯拉夫斯基都一再回过头来谈到创作中形体和精神过程的不可分割的统一性。芭蕾舞中作出优美姿势和手势时所惯用的那些技术手法不能使他满意。他写道：“就说这些手势是优美的吧。但它们和那些女舞蹈家单单为了好看而挥动着手臂是同样空虚和没有意义的。我们不需要芭蕾舞中的这些手法，不需要这种沿着外在的、表面的线运行的做作的姿势和剧场性的手势。”斯坦尼斯拉夫斯基要求于舞台动作的不是程式化的美，而是自然的、天然的美，这种美只有当手势从内部找到根据或者是由内在的要求所引起，“不再是单纯的手势，而变成真实、有效、恰当的动作”时才能够产生。

斯坦尼斯拉夫斯基认为优美动作的基础是对肌肉中动力不断运行的感觉（“活动感”），这动力依次从一组肌肉“流”进另一组肌肉，刺激它们做出某种动作。在谈到自然的、生动的步态的特点时，他详细地说明了他对造型美的本质的看法。

随后一章是论述声音和言语的表现力问题的。斯坦尼斯拉夫斯基非常注意演员艺术中这一极为重要的部门。他认为，现代剧院有理由为演剧艺术和舞台技术方面的许多成就而自豪。但同时言语技巧却处于落后的、无人过问的状态。为了以自己的榜样影响别人，斯坦尼斯拉夫斯基甚至在他停止舞台表演以后都还继续

改善自己的声音、吐词和言语。他在《练声与吐词》一节里向读者谈到了他自己在练声和练出清晰发音方面的工作经验。在这一章里，正如先前在《我的艺术生活》一书里一样，斯坦尼斯拉夫斯基着重提到，言语技术方面的许多东西，他都是从他在大剧院歌剧研究所的工作经验中汲取来的。他怀着感谢的心情回想起一些艺术家——歌唱家和音乐家的名字，他们曾把自己的知识告诉他，并帮助他掌握这门技术。在给学生们讲课时，他也经常援引夏里亚宾的经验，他称夏里亚宾为言语表现力方面最杰出的大师。

在《言语及语法》这一节所论述的言语技术方面，斯坦尼斯拉夫斯基不仅依据他本人的经验，而且还依据这方面的一些专家的著作。他的文献档案中保存有大量摘自许多作者的著作的摘录。但是，斯坦尼斯拉夫斯基固然从言语技术方面的一系列理论著作和已有的教学经验出发，他却是按另一种独立的方法来解决言语表现力的问题的。

例如，他十分重视伏尔康斯基的《富于表现力的语言》一书，仔细研究了这本书里所阐述的各种逻辑重音、顿歇、语调的规则，而且把“语法”课程引进培养演员的教学计划里来。斯坦尼斯拉夫斯基跟着又对这个课程作了重大的修正，因为他看到由演员的体验所启示的活的言语有被声学方面一成不变的手法的表现所代替的危险。在他教学实践的一定阶段，他觉察到了他的体验角色的体系和比较倾向于表现艺术的伏尔康斯基的朗诵体系之间所存在的矛盾。到了他活动的末期，斯坦尼斯拉夫斯基把伏尔康斯基的“体系”只是当作帮助发展言语表现力的辅助性的训练课目而加以采用，同时告诫演员们在创作时不要去滥用外部技术手法，而要把全部注意力集中在所说出的话语的内在意义上和话语所表明的动作上。

“语法应该很谨慎地加以运用，”斯坦尼斯拉夫斯基写道，“因为它是利弊相兼的，既会帮助你，也会危害你。”

斯坦尼斯拉夫斯基用来作为自己的关于演员言语表现力的学

说的基础的，是积极的和恰当的言语动作的原则，也就是用言语来影响对手的原则，而这种言语是以预先准备好的“内心的视象”（或形象的概念）为依据的。这个原则在《言语及语法》一节中得到了揭示，而且也反映在本卷的这样一些附录中：摘自《语法》手稿的一个片断，特别是演员教学大纲的结尾部分，在这里，言语动作问题解决得也许是最为彻底而深刻的。

本卷中《速度节奏》、《性格化》、《控制与修饰》等章也是论述舞台体现诸元素的。

斯坦尼斯拉夫斯基特别重视舞台动作与言语的速度和节奏的问题，因为他认为这些元素和其他元素不同，能够直接影响演员的体验。速度节奏的这个特点，斯坦尼斯拉夫斯基早在他就学于费·彼·柯米萨尔日夫斯基的期间（八十年代中期）就已经发现到了，这促使他仔细地去研究演员在舞台上的体验的外部（形体）节奏与内部节奏之间的联系问题。在这一章里他以新的方式复述了形体和心理能够相互影响这同一的见解。由于对规定情境的精确估计和积极的动作而造成的内部节奏，会自然而然地产生外部的形体的节奏，反过来，在外部掌握了节奏，就会激起内部节奏，巩固演员所需要的自我感觉。

舞台再体现和性格化的问题是演员艺术中最重要的问题之一。全集第四卷的主要内容就在于解决这个问题，而第三卷中《性格化》一章则为这个问题的解决作了准备。斯坦尼斯拉夫斯基在这一章里说明了他对于舞台创作中演员再体现的意义和性质的看法。他把单纯的扮演或表现和活生生的典型形象的真正创造截然分开。斯坦尼斯拉夫斯基固然要求演员在所扮演的角色中任何时候都不要失掉自己，同时又肯定地指出，“每一个演员都应该在舞台上创造形象，而不简单是向观众表现自己”。《性格化》一章里只是以学校习作作为例子叙述了体现舞台形象的一般问题。至于根据剧作材料创造舞台形象的过程，这个问题将要在全集的下一卷即第四卷里来解决。

列为独立两章的斯坦尼斯拉夫斯基未完成的手稿《控制与修饰》和《舞台魅力》，对于舞台体现方面的材料是很有价值的补充。谈到控制与修饰时，斯坦尼斯拉夫斯基所指的不仅仅是演员极其精确而完善地表达出自己的意图这一技术性的本领；他还把这些元素看作是激起演员创作天性即灵感的下意识活动的一个手段。在这方面，初次发表的本章的结尾部分特别令人感到兴趣。

不难了解，斯坦尼斯拉夫斯基在揭示创作体现诸元素的内容时，并不局限于外部技术和演员形体器官训练的问题。例如，谈到节奏、性格化和演员自我感觉的其他元素时，他就把“外部与内部速度节奏”、“外部与内部性格化”、控制、魅力等等概念加以比照，然后将其联合为一。在舞台言语这一部分，他所谈的与其说是言语器官，不如说是言语过程的心理技术，这里弄清楚了演员艺术的根本问题——如何使作者的话语变成自己的话语。即使在动作部门，首先加以解决的也是为姿势和手势提供内心根据的问题，即是外部与内部联系的问题。

“体系”的许多元素，斯坦尼斯拉夫斯基都只是按照它们的外在标志姑且列入“体验”或“体现”的范围的，然而它们对于第二卷和第三卷的内容都同样有关。关于这一点，举例来说，他在《体验创作过程中的自我修养》一书里《适应及其他元素》一章的结尾部分就已提到。在那里指出了一系列既可以从内部又可以从外部来加以探讨的元素。斯坦尼斯拉夫斯基把速度节奏、性格化、控制与修饰、道德与纪律、舞台魅力、逻辑与顺序都归入这类元素之列，但又指出，这一切留待后来跟体现过程联系起来研究比较方便些。在早先的几份草稿中，斯坦尼斯拉夫斯基都把“交流”和“适应”列入角色体现诸元素之内，《肌肉松弛》一章，他则转移到论述体验过程的第二卷里去了。

只能说体系的各种“元素”是或多或少地倾向于体验方面或体现方面的，但有些元素甚至都无法象这样假定性地来加以划分。例如，跟创作的任何一个心理和形体元素都有关系的逻辑与

顺序便属于这一类，显得有些独特的演员道德与纪律，也是如此。

《逻辑与顺序》一章在这个版本里是第一次发表。斯坦尼斯拉夫斯基在这里谈到，通过形体动作的逻辑与顺序去掌握情感的逻辑是可能的。这一章仿佛是研究第四卷中所阐述的创造角色过程的一个过渡性的阶梯。这一章所以特别重要，因为它是在斯坦尼斯拉夫斯基晚年时期写成的，因此它反映了斯坦尼斯拉夫斯基对于创作过程的最成熟的看法。

关于演员道德与纪律的材料对本卷其他各章都有直接联系，对于理解斯坦尼斯拉夫斯基体系是极其重要的，这些材料也是第一次收进本卷里来。斯坦尼斯拉夫斯基十分重视这个问题，这一点在全集所发表的许多有关他的创作活动的文件中得到了反映。

在把道德与纪律列入舞台自我感觉诸元素时，斯坦尼斯拉夫斯基强调指出，它们能有助于建立演员工作前的状态，“我们需要秩序、纪律、道德及其他等等，不仅是为了我们事业的共同制度，而主要的是为了达到我们艺术和创作的艺术上的目的”。斯坦尼斯拉夫斯基的道德要求是从他对戏剧的崇高的社会使命的信念中汲取来的，是受到“体系”本身的要求的启示的：为了达到真正的整体演出，为了在舞台上建立起对手之间有机的相互影响，使得每一个演员都能创造性地帮助别人，就必须有巩固的道德基础。

道德与纪律在依据斯坦尼斯拉夫斯基的创作方法而进行的工作中所起的作用，是极为重要的，有时甚至具有决定性的意义。

在有关道德的材料中提到戏剧的思想任务问题时，斯坦尼斯拉夫斯基肯定了这样一个重要的见解：广义的艺术道德乃是艺术性的基础。

关于创作的思想性是创造真正现实主义的艺术作品的主要条件这个题目，在本卷的其他几章里也得到了阐明。在内容上与《声音与言语》一章有关联的关于演员和角色的远景那专门的一章，就是论述这个极其重要的问题的。