

影 视 演 员 表 演 技 巧 入 门

王淑琰 林 通 著

中国广播电视出版社

图书在版编目(CIP)数据

影视演员表演技巧入门/王淑琰,林通著。—北京:中国广播电视出版社,1998.6

ISBN 7-5043-3160-0

I. 影… I. ①王… ②林… III. ①电影表演-基本知识②电视-表演-基本知识 IV. J912

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 11687 号

中国广播电视出版社出版发行

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码 100866)

中国石油报社印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开 9.25 印张 238(千)字

1998 年 6 月第 1 版 1999 年 8 月第 2 次印刷

印数:5001-10000 定价:15.00 元

ISBN 7-5043-3160-0/G · 1187



目 录

第一章 表演作为一门艺术	(1)
1. 表演的实质	(2)
2. 演员与角色矛盾之统一	(5)
3. 三位一体	(7)
4. 双重生活	(9)
5. 角色中的自我与自我中的角色	(10)
6. 体验·表现·匠艺	(13)
第二章 演员的选择	(19)
1. 理解力	(19)
2. 想象力	(20)
3. 感受力	(20)
4. 表现力	(21)
5. 幽默感	(21)
6. 激情——演员的重要素质	(21)
7. 信念——演员必备的条件	(22)
第三章 表演的基础训练	(24)
1. 注意力集中	(26)
2. 想象	(27)
3. 判断	(28)
4. 信念与真实感	(29)
5. 动作——舞台艺术的基础	(31)
6. 规定情境与动作	(32)
7. 交流	(34)

8. 节奏速度(包括音乐练习)	(36)
9. 内心视象	(39)
第四章 表演艺术课的阶段教学	(47)
1. 消除紧张与松弛肌体	(48)
2. 无实物练习与简单动作练习	(50)
3. 模仿动物与模仿人物	(52)
4. 观察生活练习	(54)
5. 小品	(55)
6. 片断、独幕戏、大戏的排练和演出	(59)
7. 关于分析剧本和角色塑造	(60)
第五章 舞台形象的创造	(62)
1. 剧本与角色的分析	(63)
2. 性格化——人物基调的把握	(73)
3. 形体动作方法	(78)
4. 语言的艺术处理	(80)
5. 最高任务与贯串动作	(86)
6. 舞台调度与演出节奏	(89)
第六章 电影表演的特性	(93)
1. 银幕的纪实性与表演的生活化	(100)
2. 综合艺术中蒙太奇处理下的表演	(106)
3. 镜头前的表演——趋于内向的艺术	(109)
4. 演员的表演类别	(114)
第七章 电影表演与生活的关系	(117)
1. 生活是电影表演的艺术源泉	(118)
2. 电影表演的独特艺术形态	(120)
第八章 表演教学中的实例	(125)
一、动物模拟	(125)
1. 猫和少女	(125)
2. 蛋孵鸡	(126)

3. 猩猩	(127)
4. 狗之间	(128)
5. 狼的末日	(129)
6. 相依为命	(130)
二、观察生活练习	(131)
1. 垃圾婆	(131)
2. 卖桔子	(132)
3. 外地人	(133)
4. 副食店	(134)
5. 晨曲	(137)
6. 抢椅子	(138)
7. 理发店	(139)
8. 初会	(141)
9. 路遇	(143)
10. 晨练	(145)
11. 三个孕妇	(146)
12. 小保姆	(149)
13. 送别	(150)
14. 发廊	(152)
15. 还给我母爱	(154)
16. 家教	(155)
17. 社会广角	(157)
18. 卖茶蛋	(159)
19. 孙女情	(160)
20. 传家宝	(161)
21. 清洁工	(163)
22. 时装店	(165)
三、单人小品	(167)
1. 生日礼物	(167)

2. 吸毒女	(168)
3. 妈妈的生日	(169)
4. 负心人	(173)
5. 妻子上夜班去了	(174)
四、双人小品	(175)
1. 最后的画	(175)
2. 宽肩膀	(177)
3. 插曲	(180)
4. 勿忘我	(183)
5. 中彩(喜剧小品)	(189)
6. 男人不易	(193)
7. 离合	(198)
8. 球迷邻居	(200)
9. 朝阳	(203)
10. 我的兵	(206)
11. 车站轶事	(210)
12. 贵夫人与保姆	(212)
13. 除夕夜	(215)
14. 雪中情	(218)
15. 春情	(220)
16. 孩子	(222)
17. 路要重走	(226)
18. 交换	(228)
19. 姐弟之间	(230)
20. 换锁	(233)
21. 月色箫声	(235)
22. 哥哥妹妹闯京城	(237)
23. 姐妹情深	(240)
24. 弟弟的生日	(241)

25. 依然爱你	(244)
26. 蛋糕、飞机、电话	(246)
27. 我愿意	(248)
28. 意外	(250)
29. 人鬼情不断	(253)
30. 痴情女	(254)
31. 他变了	(258)
五、多人小品	(259)
1. 女儿的生日	(259)
2. 老大难	(262)
3. 军训	(266)
4. 傻子相亲	(268)
5. 大葱与鸡蛋风波	(270)
6. 嫁女	(273)
7. 喜讯、忧愁、希望	(276)

第一章 表演作为一门艺术

本章内容提要

主要阐述表演艺术到底是怎么一回事,并举例说明了影视上各种各样的人物形象都是由演员来扮演的。如何解决演员与角色的矛盾,怎么统一、演员创作的特点、应具备的专业素质以及正确的表演方法等。

“让真人来演真事,由于他们明显地感到不自然,所以效果极坏,使观众坐立不安;仅仅因为他们是真人,并不能就使他成为真理的解释者。真和逼真之间也许需要艺术作为桥梁。”

——G·皮尔逊

表演到底是怎样的一门艺术?银幕上的斯琴高娃怎么一会儿是善良、贤慧而内秀的农村妇女玉贞(《归心似箭》),一会儿又成了市俗、泼辣而又纯真的车行主女儿虎妞(《骆驼祥子》),接着又以既冷酷又热情、既阴沉又睿智的日本战犯川岛真美子(《再生之地》)的面目出现在观众面前,这里边有什么诀窍?表演艺术家赵丹几十年来在银幕上塑造了几十个不同年代、不同职业、不同性格的艺术形象。30年代:《十字街头》中天真、忠厚的下层平民老赵,《马路天使》中善良、热情的号手小陈;解放前夕:《乌鸦与麻雀》中悲喜剧的小人物“小广播”和《海魂》中起义的水手陈春官;古代的形象:明代药物家李时珍和清朝鸦片战争时期的林则徐;民国时期的教育家武训;近代的音乐家聂耳、老教授江浩(《为了和平》)、革命家许云峰(《烈火中永生》)等等。那么,同一个赵丹靠什么“神奇”的力量,改变自身的形体、声音、气

质、动作、心态,化身为众多全然不同的形象的呢?还有影坛怪杰千面人、著名英国影星阿历克·金纳斯在《好心与王冠》一片中一人就兼演八个角色。拍摄中他为每一个角色都找到了鲜明的个性特征,从造型、动作到语言、表情,甚至心理气质无一雷同,各具神态。

1. 表演的实质

要认识表演这门艺术的实质有其复杂的艺术奥秘,不是轻而易举的,它涉及的方面多而复杂。为了便于理解、记忆,现将表演艺术的基本原则及内涵概括归纳为八个“三”。初步认识八个“三”对理解表演的实质大有裨益。

其一,“三位一体”。指创作中创作者、创作的工具、材料及创作的结果——形象都统一于演员自身。这一基本特性产生出演员创作中的“双重生活”、“双重人格”以及“演员与角色矛盾的统一”等。

其二,“三个统一”。指演员创作的艺术境界,优秀的表演必须达到三个统一,即演员与角色的统一;艺术与生活的统一;体验与体现的统一。优秀的演员要学会在角色中探索自我,在自我中体现角色,使二者融合。真正高超的表演艺术可以使演员与角色高度统一,达到“我就是”的艺术境界。日本著名演员田中绢代在《望乡》中塑造的阿崎婆就达到这种维妙维肖的境界。演员形象统一的程度将决定了表演艺术的高低。优秀的表演艺术必须符合生活的真实,反映生活的实质,同时又是生活的一种艺术升华,使“真实的”富于审美价值。正像法国著名演员老科格兰说的:“……我不信奉违反自然的艺术,但我也不愿在剧场中看到缺乏艺术的自然。”好演员在创作中既要接通“地线”(指生活真实的基础),又要接通“天线”(指通过艺术想象使表演具有审美价值,具有艺术魅力)。如前苏联戏剧大师斯坦尼斯拉夫斯基所提倡的具有“活生生的生活的真实和芬芳”及俄国戏剧家史迁普金指出的:“比大自然本身更好的美在世上是不存在的。应该善于去观察和看到美的事物。应该善于把美从生活中和大自然中转移到

舞台上。而在转移的时候不要揉皱它，不要丑化它。要从生活和大自然中选取范本。”优秀的表演既要“滚动着生活芬芳的露珠”，又要“具有审美价值的艺术魅力”。我们在评价表演时也应两把尺子，生活的尺子和艺术的尺子。衡量时使生活化、艺术化结合统一。三是内外的统一，体验与体现的统一。优秀的表演要注重内心体验，要创造人的精神生活并通过艺术形式把它反映出来。要“动于衷而形于外”。没有真切的体验就不会有真实生动的体现。创造角色时，演员不仅要运用整个肌体，而且要调动他的整个心灵，将内心与形体结合起来融为一体。

其三，“三种素质”。好演员必须具备理解力、想象力、表现力三种素质。演员要塑造好人物形象，必须具备对生活、对人的较深刻的理解能力，必须具备分析剧本和角色的能力，必须具备对艺术、对人及人性较深刻的理解能力，否则表演会不准确或流于肤浅。正像潘虹在创作《人到中年》的备忘录中说的：“银幕形象的魅力和深度，根本上来自演员对社会、对人生、对美学理解的深度。”艺术创作必须具备丰富的想象力。想象力是一切创作的开端，是引导演员进入艺术世界的导航先锋，是创作航船的风帆，想象似一架起重机，将演员从日常的现实生活中转移到艺术的想象领域中去。虚构的艺术转化为具有审美魅力的艺术真实，首先靠的是演员有魔力的艺术想象。实际上演员在舞台上、银幕上的一举一动、一言一行都是正确想象的结果。那么缺乏想象怎么办？训练它或者转行。理解了，想到了，必须表现出来，演员需要具备艺术的表现力。包括肌体的、语言的、心理的，特别是面部及眼神的表现力。表演技巧训练的就是演员的艺术表现力。实际上，理解力、想象力与表现力也是三位一体的。但理解力差，导演还可以帮忙，想象力弱，导演还可以启发，表现力差，导演就很难帮忙了。

其四，“三种能力”。指演员对表演这门艺术掌握的三方面的功力。一是基本功、基础训练，指斯坦尼斯拉夫斯基关于表演的元素训练、各种小品的训练及形体、语言方面的训练，以便掌握演员艺术创作的自我感觉，创造出艺术的第二天性。二是一整套塑造人物形象的

创作方法。包括理解人物、体验人物、体现人物的创作道路，性格化与“化身”的本领。三是创作中的思维与观念。必须有正确的创作思维模式与创作观念，才能塑造出具有时代气息、受当代观众欢迎的艺术形象，包括电影的观念，当代的观念，也包括艺术传统的规律与观念。宏观观念的落后与偏颇都将导致微观艺术创作中的陈旧与失误。近年来，人们在银幕表演的研究中都十分重视创作思维模式与创作观念的探讨，不少演员在创作中尝到观念转化的甜头。

其五，“创作的三步进程”。指人物形象塑造中所经历的“理解人物、体验人物、体现人物”的三个阶段。正如优秀的两栖演员郑振瑶在《银幕初试》一文中指出的：“理性分析、感性体验和艺术体现这三者不可分、又是不能划等号的。”理解和体验都必须融入体现，展示在银幕或舞台上。理解与体验都必须融入最后形象的体现中。

其六，“评价的三方面因素”。离开剧作中人物形象的基础，离开导演处理表演的艺术水平和艺术观念单独评价人物形象的塑造、评价演员的表演是不科学、不全面的。实践证明，人物形象的塑造离不开剧作提供的文学形象，离不开导演的处理，当然更离不开演员自身的创作。因此，评价时要考虑到这种多重性，更要进行具体的剖析，哪些表演的成功属于剧作，属于导演的处理，属于演员的演技或综合因素使然。反之，表演水平的提高与剧作水平的提高、导演艺术水平的提高相联系的。因此必须从剧作-导演-演员三方面努力，进行综合治理，才能真正提高银幕表演的水准。

其七，“三种派别”。前苏联戏剧大师斯坦尼斯拉夫斯基将表演分为三种派别：匠艺、体验派、表现派。按照一成不变程式化形式、准确无误地宣读角色的台词，这不是艺术，只不过是匠艺。另外两个派别，体验派与表现派则经历了数百年旷日持久的争论，区别在于体验派注重内心体验，认为每次创作演员都必须体验角色的情感，都必须“投入”和“动情”。表现派则注重外部的艺术形式，认为创作中演员仅须在排练中一二次体验角色的情感，寻找到外部“理想的范本”，以后的表演只要艺术地表现其范本，不必再去体验角色的情感，而应以外

部的艺术形式去打动观众的情感。两种流派都产生了一批伟大的演员和令人赞叹的伟大的艺术。当今的表演艺术主张体验派与表现派的结合。表演艺术既是内部与外部的统一体,又是与情感的互相交替的统一体,既要追求“神似”又要追求“形似”,做到“形神兼备”。值得注意的是与“匠艺”的斗争,正像斯氏指出的:“在任何艺术中匠艺都是不可避免的,由于戏剧通俗易懂,所以在戏剧中匠艺得到了特别广泛的流传。”时至今日,匠艺仍充斥着我们的舞台、我们的银屏,我们一刻都不能停止与这种倾向的斗争,让表演艺术沿着现实主义的创作道路,正确的体验与表现结合的道路前进。

其八,“银幕表演三圈论”。为了更好地研究和全面地阐述电影表演艺术,我将银幕表演分为三个层面、三个范畴,即三圈论进行探讨。第一是基础圈,即表演作为一门艺术,谈舞台表演与银幕表演的共性。共同的创作方法、创作原则、创作美学等;第二是电影圈,即表演进入银幕。电影的特性、电影的美学对表演的影响。包括表演进入银幕后的一些新的课题;第三是当代圈,即表演进入当代。当代社会 and 人的发展,以及人们对自身和社会认识的深化,包括电影本身的发展带来表演美学的变化及发展,观念及创作思维的变化与发展。还包括当代美学、哲学、心理学的新派别,如完形(格式塔)心理学、弗洛伊德精神分析法、接受美学,对当代表演的影响。三圈论是一个整体,银幕表演建立在表演艺术基础上,当代电影表演是传统表演的发展,只有具有丰厚的表演基本功,又形成电影的表演观和当代的表演观,才能成为当代的优秀表演艺术家。

下面将进一步阐述有关表演艺术的详尽内涵。

2. 演员与角色矛盾之统一

表演是一种通过演员的演出完成的艺术(话剧、舞剧、戏曲、故事影片及电视剧等均如此),它是演出艺术表现形式的主体。演员是演出艺术中形象的直接体现者。虽然一部影片的创作是以导演为中心,

然而，银幕上的人物形象最终都是要通过演员的创作与观众见面的。体现在银幕画幅的形象仍然是以演员为中心。对观众来说，也是以演员为中心。一般老百姓很少知道谢晋、成荫、凌子风、郑洞天，但他们却熟知张平、陈佩斯、丛珊、巩俐。在各种艺术中正是演员创造性地将人的艺术形象从书本搬到银幕上（舞台上或荧屏上）。表演艺术的创作目的和任务就是依据作家提供的剧作形象（或称文学形象），在导演的指导下，进行二度创作，塑出真实的、活生生的、典型的、富于鲜明性格的人物形象。那么，演员艺术是如何完成形象塑造的呢？其实，表演艺术的核心就是解决演员与角色之间矛盾的统一。演员与他所扮演的人物之间总是有差距的，不论其生活经历、性格特征、思想风貌、言谈举止及生活习惯，包括气质、心态等等都不尽相同，这就构成演员与角色之间的矛盾。演员塑造人物实际上就是缩短演员与角色之间的距离，使两者融为一体。潘虹塑造陆文婷就是通过表演艺术使潘虹向陆文婷靠拢，同时使演员潘虹的艺术魅力与角色陆文婷的魅力结合起来，使两者和谐统一，创造出银幕上富于艺术魅力的形象——（潘虹）陆文婷，潘虹在创作谈《陆文婷银幕形象的体现》中证实了这一艺术规律，“在整个创作过程中，演员最重要的是感受，即用其特殊的思维方式去感受角色、接近角色。”她一方面从文学剧本中去理解人物，同时又到生活中去寻找角色的根。“在医院体验生活时，曾有一对夫妇的悲剧使我为之震惊。两人都是肿瘤科的主治大夫，是研究我国目前尖端项目的。共同的志向、相同的专业、和谐的家庭，遵循着人类的客观规律，他们有了自己的孩子，但由于工作繁忙，经常是二十四小时地把自己的全部精力投入到专业研究中去，他们不得不把孩子寄养在别人家里。由于长期缺乏正当的家庭教育，孩子沾染了社会上的一些坏风气，不幸成为少年罪犯，他们两个人在继续忘我工作的同时，背上背着父母的包袱，不断受到舆论的谴责。谁不爱自己的孩子，世上还有比献出自己的孩子更大的牺牲吗？通过这件事，使我看到，正是这种默默无闻的巨大的牺牲，他们才真正获得了人生的全部意义，一千个陆文婷，有一千种不同的献身。”演员们通过生活的

体验和捕捉,并一步步向角色靠拢。同时,演员还必须不断认识自我,开掘自我,发挥自我的创作优势。一方面努力寻找自我与角色的相通和联系,在角色中探索自我,在自我的基点上创造角色。另一方面注意充分发挥演员自身独特的艺术魅力,并将其和谐地注入角色。她分析自己与别的演员不同的东西是她的忧郁。“如果说忧郁是我在自我与角色之间架起的一座桥梁,那么,眼睛则是我为建筑这座桥梁所选择的施工突破口,是我铺下的第一块奠基石。”正是由于潘虹既感受到角色,又认识到自我的创作优势,将两者和谐统一于一身,才成功地塑造了活生生的陆文婷的银幕形象。

要解决好演员与角色的矛盾还涉及到演员自身的思想深度、艺术修养和表演技巧、功力等。没有高超的艺术功力和修养是难以使演员与角色高度和谐和统一的。

3. 三位一体

表演创作不同于其他艺术创作的一个重要特点在于“三位一体”。

各种类别的艺术创作的不同点或者特点来自它们各自创作的工具和手段:

文学家使用语言、文字;

作曲家使用音符;

画家使用画笔、颜色、画布;

摄影家则运用摄影机、胶片;

演员则是以其自身为创作的手段与工具。

演员创作的材料就是演员自己的脸、五官、自己的肌体、自己的思想、情感等等。

演员一方面表现为人物形象(陆文婷)存在,同时,又作为创作者(潘虹)——形象的主人而存在。“三位一体”是宗教术语,指基督教教义,这里借用来说明表演艺术之特点:创作者、创作的工具和材料以

及创作的成果(人物形象)全都统一于演员自身。譬如银幕上聂耳这个形象是从演员赵丹的肌体、语言、情感、心灵表现的。创作者呢?还是赵丹。这是表演艺术具有的特点,因此在演员表演的角色中有演员本人,而演员表演中有角色,两者融为一体,是一种矛盾的统一体。

“三位一体”的特点决定了演员要像音乐家掌握乐器、文学家掌握语言那样去磨练自身的外部表现工具——形体、五官、声音、语言以及各种外部技能(包括骑马、开车、游泳、格斗、歌唱、舞蹈及乐器演奏等特殊技能),并掌握一整套表达内心世界及情感的内部心理技巧。当然也包括演员自身对生活的理解积累及各方面的修养等。我们不少演员由于形体不够灵活难以胜任某些角色;有的则因为声音的可塑性太差,不能扮演另一些角色;有的又由于可塑能力差或由于生活阅历浅、知识修养薄使其戏路狭窄。总之,要塑造好各种形象就必须像不断锤炼语言那样,甚至像提琴家拉练习曲那样。塑造复杂的内心比起画家掌握颜色、文学家掌握文字还要难。由于演员的基本功太差,致使排练时间太长,前苏联戏剧大师斯坦尼斯拉夫斯基常对演员发牢骚:“因为你们的表演技术太糟,在着手排戏之前,我必须花费许多时间来提高你们的技术。我不能在一架声音不正的钢琴上演奏,我们必须首先正音,因而就要耗费时间……”。我们不少演员由于自身的工具 and 材料未磨练好,基本功甚差,常常需要“正音”,因此,创造人物形象很费劲。特别是电影演员,很难有长时间的排练,只是“一次过的艺术”。所以镜头前的表演更需要基本功,更需要平时刻苦的磨练。也有人将“三位一体”理解偏了。反正是人演人很容易,把自己端上去,似乎谁都行。特别是电影演员塑造的人物的语言、动作与生活的幅度相差无几(不像京剧、歌剧需要程式,也不像话剧)既不唱,又不舞,没什么练的必要,加上有电影的综合处理和导演的蒙太奇手法的帮助,而电影领域里又出现了非职业演员扮演主角的现象(如《沙鸥》中的沙鸥扮演者),于是练不练基本功、掌握不掌握技巧、学不学理论都无所谓。雕塑家决不能将一块泥土放在那儿让别人承认那是艺术品。而演员,特别是电影演员似乎是占了这个大便宜。其实不然,

演员将自己端上银幕或舞台展览自我算不上艺术。特别是职业演员，要塑造有血有肉、有性格、有思想、有灵魂的典型形象决非轻而易举，特别是要塑造性格各异的系列形象，并使其富有征服人的魅力，那就更难，不但需要基本功、正确的方法、技巧，还需要各方面的修养、知识及各种生活和深邃的思想。

4. 双重生活

在表演的艺术创作中，演员一方面表现为人物形象——角色，另一方面又作为形象的主人——创作者，两者既矛盾又统一。这就决定了艺术创作中演员必须过好双重生活，掌握双重人格。它是演员表演时所具有的一种独特的心理状态。演员要化身为角色，进入角色的规定情境，过着角色的精神生活，同时演员作为角色的创作者，又时刻监督着自己的表演，驾驭表演角色的整个进程，使其沿着正确的创作目标行进，这就形成演员创作角色时的双重生活。体验派最早的主张者和实践者、著名的意大利悲剧演员托马佐·萨尔维尼说过：“在我表演的时候，我过着双重生活，我哭着、笑着，但同时我又在分析着自己的眼泪和笑声，使它们能够更强烈的影响着那些我要打动的人的心。”在表演术语中，演员作为创作者的“我”称作“第一自我”，所扮演角色的“我”称作“第二自我”，潘虹创作角色的陆文婷称为“第二自我”。表现派的主张者和实践者、著名的法国演员老科格兰对双重人格的关系是这样论述的：“演员应当有双重性，他的一部分自我是表演者，另一部分自我是他所操纵的工具。第一自我构思，或者不如说，按照剧作者的构思想象出所要扮演的人物，不管是达尔杜夫、哈姆莱特、阿诺尔弗或罗密欧；然后由第二自我把构思实现出来，演员创造人物的天才，就在于这种双重性之中。”作家也有双重性，但作家的这种双重天性既不像演员那样不可缺少，也不如演员那样显而易见。作家的第一自我监督第二自我，但这两者从不融合。相反，在演员身上，第一自我对第二自我进行加工和处理，直到它变形，从而逐步形成一

个理想的人物形象时为止——一句话，直到他利用自身完成了他的艺术作品时为止。“……第一自我的支配力越强，艺术家就越伟大。理想的境界是：第二自我——我们卑贱的肉体，就像一块柔软的粘土，可以随心所欲地根据不同的角色捏出不同的形状来，罗密欧那样的翩翩少年啦；理查三世那样居心狠毒的、才智过人的瘸子啦；或者费加罗那样态度傲慢、无法无天、具有无限把握的狡黠的仆人等等。这样的演员才是全能的，只要他多少有些适合于各种角色的才能，那他就能够担任任何角色了。唉，可惜天不从人愿，否则这未免太幸福了。不论肉体如何柔软，脸部如何灵活，也不可能做到使演员随心所欲。”这里谈的是一方面要扩大演员的可塑性，另一方面又要承认演员的局限性。即使前面提到的英国演员“千面人”金纳斯也仅仅是接近这种境界。

演员的艺术就是要解决演员与角色地平衡、生活与表演的平衡。演员在创作中既要体验和表现角色的情感，即所谓进戏，又要掌握高超的表演技巧去驾驭这种情感，否则表演将会失控，也不成其为艺术。试想，如果演员缺乏自我控制，以至表演中激动地哭了起来，或笑得忘了形，竟忘记了念台词，忘了接戏，忘了导演的要求，或者愤怒起来失控了，以至真的去痛打对手，那么表演将终止，表演艺术也随之消失。因此，表演的分寸、表演的魅力、表演的艺术就产生于这种双重生活、双重人格的微妙的平衡之中。表演的艺术的难度和独特性就在于使两条生活线索：角色的想象生活和演员的创作生活同时地、保持平衡地并进，从而结合成“演员-角色”的统一体——形象。

5. 角色中的自我与自我中的角色

掌握好双重人格，过好双重生活才能解决好演员与角色的矛盾统一。我们说一切表演艺术的创作都要掌握好“角色中的自我，自我中的角色”的辩证统一。

表演创作中所有的形象都离不开具体的演员：张良的董存瑞、白