

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

Collected Papers of Sanford
Meisner
Technique



何雁 ▼ 主编

M 迈斯纳方法
论文集

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。

迈斯纳方法论文集

何雁 主编

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

迈斯纳方法论文集 / 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 978-7-104-04564-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第239053号

迈斯纳方法论文集

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: 010-63381560
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: 20.75
字数: 327千字
版次: 2018年11月 北京第1版第1次印刷
书号: ISBN 978-7-104-04564-9
定价: 98.00元



“迈斯纳方法”简介

“迈斯纳方法”是由表演大师桑福德·迈斯纳（Sanford Meisner）所研发的一套演员训练方法。该方法通过循序渐进的训练来帮助演员提升个人表演技能。这些训练能强化演员的想象力，帮助演员将注意力放在对手戏的演员身上，根据对方的言行做出准确反应，从而能更深入地体验角色。演员会练习如何为他们在戏里的行动创造逻辑基础，和在对手戏中做出反动作提供有力的认知角度，学习如何为一场戏在情感上做好准备以及如何在想象的情境里真实地生活。

“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年发表的一篇论文^①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

^① 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^①，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

① 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”。^①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。^②

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。”^③1935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。”^①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

^① 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
迈斯纳方法研究综述	何雁 游溪	1
追寻每一个真实的瞬间		
——桑福德·迈斯纳方法对我国演员培养的启示	何雁 郑烜	12
迈斯纳方法中的“重复练习”研究	何雁 游溪	28
“迈斯纳方法”对我国综合类院校表演教学的启示	毕歆阳	43
浅谈“迈斯纳表演方法”——10日工作坊	方园园	49
方法派简史及桑福德·迈斯纳方法的知觉现象学意涵	何好	62
表演的在场性：演员如何“活”在舞台	纪欣怡	74
对美国方法派的一些思考	黎力	85
桑福德·迈斯纳与“迈斯纳技术”	李浩	92
迈斯纳方法的学习研究	李亚方	108
西方表演方法对当今中国普通高校表演教学的启示		
——以迈斯纳表演方法为例	林佳玉	120
找到独一无二的“我”，活在当下		
——迈斯纳方法让我们更接近斯坦尼	刘婷	128

浅谈迈斯纳方法中的观察和重复	刘怡冰	138
浅谈真人表演对动画角色创作的影响		147
浅谈迈斯纳重复性训练方法在素人短期表演培训中的应用	杨文	154
浅析迈斯纳方法的核心		
——“真实地做”和“想象中规定情境”	吴泽涛	166
桑福德·迈斯纳表演方法美学研究	田嘉辉	179
创造真实的情感世界——迈斯纳方法训练	万鑫	189
以迈斯纳方法解读“情绪”	杨侃邬	201
迈斯纳方法表演状态论	衣凤翱	219
由“Pinch”到“Ouch”		
——谈迈斯纳方法对演员真实感的训练	员晓明	232
通往角色之路		
——浅论迈斯纳方法在角色塑造中的运用以及与其他		
表演教学方法之比较	张黎樞	243
表演中追求的真实		
——迈斯纳方法与迈克尔·契诃夫方法在镜头表演的实务运用	张文心	265
上海戏剧学院表演系、国际表演实验教学工作室迈斯纳方法“大师班高级师资		
研修班”课后总结	张雯	280
寻找真实		
——浅谈迈斯纳方法对声乐教学的思考与启示	赵倩	295
迈斯纳大师班十天课程联想	郑有国	306
走近美国表演“方法派”	周冰	321
附录：迈斯纳方法理论词汇固定用法（中英词汇对照）	周冰	334

迈斯纳方法研究综述

何雁 游溪

(上海戏剧学院 表演系)

2016年10月15-24日,上海戏剧学院表演系、国际表演实验教学工作室邀请到专门从事教授“迈斯纳方法”的两位国际顶级专家斯科特·特罗斯特、威廉姆·加布里埃尔·格里尔,在上海戏剧学院举办了迈斯纳方法高级师资研修班。本次研修班以师资培训为主要目的,进行了为期10天,共计120小时的专业训练,不仅为全国及世界知名高校的教师和硕、博研究生带来了一次全新的表演方法训练体验,而且还从实践和理论两个方面推动了我国现有表演实践与理论体系的更新和发展。

迈斯纳方法是由表演大师桑福德·迈斯纳所研发的一套演员训练方法。该方法能通过逐步的练习帮助演员提升表演技能。这些练习能强化演员的想象力,让演员更好地体验角色,并且帮助演员将注意力放在演对手戏的演员身上,根据对方的言行做出反应。演员会练习如何为自己在戏里的行动创造逻辑基础,并在对手戏中做出反动作提供有力的认知角度,学习如何为一场戏在情感上做好准备和如何在想象的环境里真实地生活。尽管完整地学习迈斯纳方法需要两年或更多的时间,但即使是在短时间内的练习也能让演员体会到所有伟大的表演艺术所共有的真谛。

上海戏剧学院此次开办的迈斯纳方法高级师资研修班,权威性、系统性地引进迈斯纳方法,目前国内尚属首次。该届师资研修班旨在促成迈斯纳方法

在实践层面与理论层面的碰撞与结合，对迈斯纳方法在国内的传播，以及我国表演教学、表演实践及表演理论的发展，都将具有深远的意义。

一、迈斯纳其人

桑德福·迈斯纳（Sanford Meisner），是一位卓越的戏剧大师、表演教师和理论家，被广泛认为是 20 世纪美国最杰出的演员之一。桑德福·迈斯纳在表演艺术上的贡献受到了斯坦尼斯拉夫斯基、瓦赫坦戈夫等人的影响，他开创的关于演员训练的“迈斯纳方法”，受到多位表演大师和著名演员的赞誉，并广为流传。在当今欧美乃至全世界的戏剧表演训练领域里，他的理论和方法占据着不可替代和不可动摇的重要地位。在以前很长一段时间内，桑德福·迈斯纳和李·斯特拉斯堡和斯黛拉·阿德勒被很多人并称为“方法派”的三大支柱。

桑福德·迈斯纳于 1905 年 8 月 31 日生于美国纽约市布鲁克林区，后来父母为了改善他的健康状况，全家搬到乡下去住。因为妹妹的死，童年的迈斯纳是孤独、压抑的，总是希望在幻想的世界中得到片刻的解脱。迈斯纳在很小的时候就渴望自己成为演员，但是他把自己的想法告诉父母的时候，父母都表示难以理解。特别是他的父亲，他的父亲想让迈斯纳参与家族企业，然而他并没有遵循父亲的意愿。1923 年，迈斯纳毕业于伊拉兹马斯·霍尔高中，进入达姆罗什音乐学院（现为茱莉亚音乐学院）学习钢琴演奏。但在他参演了戏剧协会制作的西德尼·霍华德的作品《知己知彼》后，发现让他真正难堪的表演却是他一直在寻找的东西。

1931 年，桑福德·迈斯纳、斯特拉·阿德勒、李·斯特拉斯伯格和哈罗德·克勒曼等一群热情洋溢的青年演员共同建立了同仁剧团，这是第一个在美国根据康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基表演方法发展而来的“方法派”表演实践的剧团。迈斯纳参演了包括剧团第一部戏《康奈利之家》和克利福德·奥德茨所有作品在内的 12 部戏，其中包括他自己和奥德茨于 1935 年联合执导的《等待戈多》。迈斯纳从 1931 年加入同仁剧院之后，很快就参与了表演教学工作。在这期间，迈斯纳还不幸遭遇了身体方面的障碍，他以前被卡车撞过，断了很多根骨头，之后就几乎没办法独立行走。他康复后继续从事表演教学，但不幸

的是，他患上了喉癌，不得已只好摘除了部分声带。手术恢复后，他的医生在他的喉部开了一个洞，放置一个放大器，可以让他把喉部的声音发出来，他慢慢练习使自己通过放大器发出的声音像正常人的说话。后来，他又一次得了喉癌，然后又摘除了更多的声带，他又重新学习了一遍如何发声。因此，他在晚年的时候，基本上不能行走、不能说话，而且眼睛也基本上看不见，所以他对于演出的感受主要是来自于听觉。尽管遭受病痛的折磨，迈斯纳却坚持从事表演教学工作，一直到去世，非常让人感动。

从 1933 年起，迈斯纳开始不再笃信单纯的“方法派”了。他认为，“演员不是被摆弄，被解剖，然后丢在一边的小白鼠。我的方法不够有机，也就是说，不健康。”迈斯纳和曾在巴黎与斯坦尼斯拉夫斯基共事过的阿德勒，和对美国有浓厚兴趣的克勒曼，就表演方法进行了持续的讨论。最终，迈斯纳发现，如果美国演员要实现“在想象的环境中真实地生活”，就需要一种美国式的表演方法。社区剧院为他开发自己的表演方法提供了一个场地。1936 年，他担任剧院戏剧系主任，同时继续参演和执导同仁剧团的作品，直至 1941 年剧团解散。迈斯纳还出演过百老汇的《盗用》（1944 年）和《罪与罚》（1948 年），执导过《你这一辈子》（1955 年），并参演了《冷暖如风》（1958 年）。迈斯纳 1958 年离开了社区剧院，就任 20 世纪福克斯公司的演艺新人部总监。他搬到了洛杉矶，开始了电影导演的生涯。1964 年，他回到社区剧院重新担任戏剧系主任，直至 1990 年。1985 年，迈斯纳和詹姆斯·卡维尔在西印度群岛的贝基亚岛上共同建立了迈斯纳卡维尔表演学校。之后，他们和马丁·巴特将学校扩展到了北好莱坞。迈斯纳、卡维尔和巴特于 1995 年 3 月建立了桑福德·迈斯纳中心，在这之后，学校和剧院也被合并为桑福德·迈斯纳中心。这是第一个，也是唯一一个以桑福德·迈斯纳本人授权冠名的机构。

迈斯纳曾先后获得过美国总统克林顿、布什和里根的嘉奖，也获得过加州州长彼得·威尔逊的表彰，更获得过华盛顿慈善机构颁发的“1990 年年度人道主义者奖”。他最后一次登台是在 1995 年的《急诊室的故事》（特别版）里的客串出演。美国权威杂志《西部后台》专门发表了一期关于迈斯纳和他享誉世界的“迈斯纳方法”的专题文章。

迈斯纳在 62 年的教学生涯中所发展出来的伟大的表演教学理论，对戏剧