

影视表演学 基础

崔晓璇 主编

YINGSHI
BIAOYANXUE
JICHU



沈阳出版发行集团

 沈阳出版社

影视表演学 基础

崔晓璇 主编

沈阳出版发行集团

① 沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影视表演学基础 / 崔晓璇主编. — 沈阳: 沈阳出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5441-9569-0

I. ①影… II. ①崔… III. ①电影表演-表演艺术-高等学校-教材②电视艺术-表演艺术-高等学校-教材
IV. ①J912

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 147563 号

出版发行: 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷: 定州启航印刷有限公司

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 15.75

字 数: 300 千字

出版时间: 2018 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2018 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 李珊珊

封面设计: 优盛文化

版式设计: 优盛文化

责任校对: 刘 畅

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-9569-0

定 价: 58.00 元

联系电话: 024-24112447

E - mail: sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

表演课是在艺术院校攻读表演专业的学生必修的主课。

多年来，我国的表演艺术教育工作者在教学的探索过程中，借鉴并运用斯坦尼斯拉夫斯基的表演体系，学习并总结优秀表演艺术家的创作实践经验，研究我国传统戏曲表演艺术教育的原则，又结合自己的教学经验，在表演课教学上逐步形成了具有我国特色的教学原则、教学内容、教学程序和教学方法。但新时期专业艺术教育的迅猛发展对教材建设提出了新的要求，新媒体时代的表演艺术也在不断地发展，表演教学应随之而发生变化，教学理念、教学要求、教学方法和教学手段需要继续创新发展，之前教材体系和教材内容的适切性也出现了一些需要修整的部分。这不仅是教学的需要，而且是表演艺术发展的要求。

党的十九大报告明确了新时代文化建设的基本方略，提出了新时代文化建设的目标，为把我国建设成为社会主义文化强国，专业艺术教育为文化事业输送人才的重要作用越来越得以凸显。因此，评估相关专业艺术教育建设与发展的成败得失与改进方向，成为我们今后“扎实推进社会主义文化强国建设”的主要目标。而在目前现有的表演专业教材中出现了一些问题，例如，对斯坦尼斯拉夫斯基体验派教学的绝对化或教条化解读，使培养出的学生未能领会这一体系的精神和内涵，只是琐碎展示“体验”过程的自然主义表演；话剧表演与影视表演有不同的培养要求，如何教育学生掌握好可以在戏剧与影视剧中自由转换的表演基础是当代表演学教材要肩负起的责任；能从教材中获取对演员职业的合理认知也是学习表演的基础之一。

在近年来的教学改革中，把生活观察和演员创作素质的培养列入教学内容里，与原来教学中贯穿始终的创作方法的训练结合在一起，构成了表演教学的主要内容，这已经成为绝大多数表演教师的共识，并且在实践中收到了良好的效果，从而形成了生活观察、素质训练和创作方法这三项内容贯穿教学全过程的新教学模式。本教材将这三项内容融入其中，并仍然以斯坦尼斯拉夫斯基关于演员在体验

与体现创作过程中的自我修养的论述和训练演员的方法为主线，完善斯氏教学体系在我国本土化中出现的不足，将有关表演专业教学的理论与练习实例结合起来，兼顾创作与教学，以此来促进学生对表演理论学习的重视，以认识表演、学习表演和成为演员三大板块，涵盖表演基础训练、创作人物方法、影视镜头前的表演和各类教学实习等内容，既可以供专业艺术院校学习使用，也可以成为综合性大学影视表演专业学生的专用教材。

当然，表演教学仍在不断发展，许多课题也仍在攻克之中，教材中一定会有不足乃至错误之处，希望能够得到各位同行及前辈的指正，以便为国家新世纪的表演学体系建设做出自己的贡献。

2018年4月

第一章	作为一门艺术的表演课程	001
第一节	表演的概念与实质	001
第二节	表演艺术的创作任务与其三大体系	014
第二章	戏剧表演与影视表演	023
第一节	戏剧、电影、电视的发展历程	023
第二节	戏剧表演与影视表演的比较	027
第三章	认识影视表演的第一“观众”——镜头	041
第一节	镜头语言概述	041
第二节	影视剧中镜头的构成类型与调度	048
第四章	认识影视表演的主要载体——演员	056
第一节	一名影视演员该有的基本素质	056
第二节	演员的总体素质	067
第五章	基础训练	078
第一节	认识自己，寻找自我	078
第二节	松弛与控制	083
第三节	通过观察获得真实感与信念	096
第四节	丰富而有度地想象	105
第五节	感知、感受并记忆情绪	111
第六节	交流与适应	114
第七节	树立形象	117

第六章	阶段性教学	119
第一节	无实物练习与简单动作练习	119
第二节	小品	144
第三节	片段改编	149
第四节	独幕剧	172
第五节	多幕剧大戏	186
第六节	分析剧本	192
第七节	分析角色	216
第七章	创作角色时的注意事项	233
第一节	与观众	234
第二节	与导演	237
第三节	与摄影	239
第四节	与灯光	240
第五节	与化妆	242
第六节	与服装	243
第七节	与道具	244
参考文献		246

第一章 作为一门艺术的表演课程

表演艺术作为一门学科，是研究人的艺术。与任何一门艺术一样，首先作为创作材料的表演者是必须要经过科学而又系统的研究、打磨才可能进行使用的。既然是研究人的艺术，就要从研究人的外部行为动作、人的心理活动、潜意识的思维、到人必然的精神世界等几个方面去着手努力……在材料的打磨过程中，要针对性地重新学习身体语言，面部语言，眼神语言，角色语言。从表演者自身的生活中，去再次唤醒他的幼年、童年及成年的所有经历，用训练的方法，刺激表演者沉睡的神经系统，使其产生真实的、接收外部刺激之后的下意识反应。

第一节 表演的概念与实质

一、表演的概念

在很多人心中，只有在舞台上的演出才能算是表演，而在生活中一旦说某人在表演的时候，一定是带有贬义意味，对表演的成见基本也是在这一意义层面上产生的。典型的误解如表演就是作秀、虚假；表演外在于日常生活，是舞台上的事，传统意义的表演包括戏剧影视、音乐表演、舞蹈表演、曲艺表演、木偶、皮影、魔术、杂技、脱口秀、相声、手影戏等以及各种非正式的民间表演，如杂耍等；生活中的表演是偶发的，与人的存在无关；演技论：表演只是工具，为满足观者需要，宣泄情感，欺骗观者，完成任务；表演即游戏。

对于表演概念的正确把握，我们可以从语源角度来考察。

古汉语中，“表”和“演”最初是两个单音词。“表”最初的字形意为：人身上披着毛皮、裘皮衣服。《说文解字》解释为：表，上衣也。从衣，从毛。古者衣裳，以毛为表。段玉裁注：上衣者，衣之在外者也。演则归于水部：演，长流也。根据李政涛先生的考察，“表”由最初的衣物装饰拓展为标明、标出、表率、准则、表明、表示、表述等一系列的含义；而“演”由最初的水部拓展为扩展、推衍、阐发、变化、演出、演示等一系列的含义。现代汉语中“表”和“演”合成了一个词语“表演”，其内涵不断拓展，在《现代汉语词典》中对“表演”的解释为：戏剧、舞蹈、杂技等演出；把情节或技艺表现出来；做示范性的动作。

古希腊时期，柏拉图和亚里士多德等学者都曾在诗学和戏剧领域对表演进行研究。古希腊词典里的表演（名：mimos，动：mimeisthai）意思大致有：用声音和舞蹈模仿；扮演或装扮；行为方面的效仿；相似或相似之物。在现代英语语境中，表演有多个词汇承载着其内涵：“perform”“play”“display”“present”和“act”，这五个词汇都有表演的意思，但是它们的侧重点各不相同。“perform”指在公众面前扮演角色和展示技艺；“play”则意为“扮演”“游戏”；“display”意为“展示”；“present”一词除了“介绍”“呈现”“给予”等在日常生活中向他人表达信息的意义外，还有“上演”“使扮演”等在舞台场域的信息传达行为，例如，“present Hamlet for the first time”指首次上演《哈姆雷特》。而戏剧表演的代名词通常是“act”，含有“一段表演”“表演”“假装”等名词含义，还有“扮演角色”“演戏”“表现出……样子”等动词意义，所以说，“act”更接近于中文里所说的表演。

从英语语境的这五个含有表演语义的词汇来分析，可以总结出以下四点共同内容：第一，是人向外界的显示或显露，具有意向性；第二，扮演某种角色，这种角色是虚拟的，这意味着扮演是一种假装、装扮；第三，具有效仿或模仿的成分；第四，是当众进行的活动，也就是说是有观众在场的活动。

从中西方对表演的阐释来看，它们更多的是直接以戏剧艺术舞台的语境为依据而延伸出来的，其中角色、模仿、装扮构成了理解表演含义的三个关键词，表演的真正内涵是一致的，其根本之意是通过各种符号向他人表示或展示什么，体现出外部指向性。中西方不同文化赋予“表演”的含义为我们呈现出表演的丰富内涵，而且表明了表演行为是一种普遍存在于人类生活的行为，是针对人且最终为人服务的一项活动。那么，表演的准确定义是什么？

对表演可从广义和狭义两个方面来理解。狭义的表演就是作为艺术形态的表演，也就是人们通常所说的表演艺术，即舞台上的、镜头前的表演，如影视、戏剧、舞蹈、杂技等。

广义的表演不仅包括技艺，还包括所有日常的人类交际行为。鲍曼认为：“表演是交流实践的一种模式，是在别人面前对自己的技巧和能力的一种展示。”戈夫曼则将表演定义为“个体持续面对一组特定观察者时所表现的、并对那些观察者产生了某些影响的全部行为。”谢克纳在吸取了两者观点的同时，从人类表演学的视角提出，“任何被设计、上演、强调或展示的行动都属于人类表演。”

简而言之，表演就是行为者以影响或控制行为者以外的他人为目的而实施的某种行为，它是人类生命的基本存在方式，是人类行为的一种表现方式，是以人的自我意识为起点的显示或展示。

广义的表演又可称为人类表演，所有的人类交际行为都可理解为表演。语言交际能力在某种程度上说也可理解为应用语言进行表演的能力，它不仅关注表演中使用语言的部分，也同时关注着非言语交际。很多情况下非言语交际与语言交际是同时进行的，甚至占据着更加重要的地位，因此不可忽视。表演艺术是表演行为的子集，它自然遵循表演行为的本质规律。表演的广泛定义中有两个要点：一是要有他人在场，二是行为者要有主观意向，即行为发出时应指向意向中的他人。不难理解，从严格意义上说，独自躲在屋子里弹琴、唱歌、朗诵不算表演，即使不小心被人偷听也不能算。

表演的这一广泛定义包括但不限于以下几种状态：第一，表演行为人为他人展示技艺或能力，如说绕口令、快速喝啤酒、示范如何使用手机、求职面试中展示流利的口语和敏捷的思维、记忆力展示；音乐、舞蹈、相声、木偶戏、皮影戏、魔术、杂技、脱口秀、手影戏、马戏等。第二，表演行为人为隐藏自我真实状态，呈现自己的另外状态，如强颜欢笑、强打精神、强压怒火、假装不悦、明知故问、将计就计、逢场作戏、言不由衷、为防误解或麻烦，想说却不说、逢人说人话，逢鬼说鬼话；端着明白装糊涂。第三，表演行为人为呈现他人的状态，如骗子冒充反贪局局长、员工假装老板接电话、警察卧底进入贩毒团伙。第四，表演行为人为实际生活中依照社会对其承担的角色所期望之行为表现出来，如当学生的人，在学校必守校规，军人则遵守军纪，回到家中转换为儿女角色，则又要按照家规行事。每个人都依社会或他人对于特定角色之期待而行动，通常这些角色行为乃是个人内化了的社会角色期待而成，每个人的说话内容和说话方式一般也受这些角色期待所限制和

影响。第五，进行印象管理，力图引导别人关注自己的优点或增加好感，突出真善美。强化自己的优良方面，弱化自己的劣等方面，展示出理想的状态，如恋爱时和结婚后的不同状态，新手到新团体时的表现等。第六，舞台上、镜头前，艺术地塑造人物角色：表演行为人扮演一个想象中、虚拟中的人物或真实生活中的人，甚至动物、植物、无机物，如儿童扮演的兔子、乌龟，用肢体表演树、山、帽子、石头的形状或发出打雷、刮风的声音，或模拟山的声音说话。

在日常生活中，这些都是经常出现的状态，并且相互交叉、相互影响，有时一个交际活动中可能同时包含几项内容。正是人们的这些不同状态，构成了纷繁复杂的人类世界。表演是人类生活和生存层面上的问题，是具有普遍性的现象和行为。作为一种人类行为，表演渗透于其他人类行为之中。所以，研究表演与语言教学，必须要从人类生命和行为的存在这一层面进行理解。

二、表演的实质

在一切以演员自身为创作材料与工具，并以自身“化身”为人物形象的表演艺术中，行动都是它的实质。斯坦尼斯拉夫斯基曾经明确指出：“在舞台上需要动作^①。动作、活动——这是戏剧艺术、演员艺术的基础。”

为什么说行动是表演艺术的实质呢？

首先，应该认识到戏剧艺术在反映现实生活时，它的主要手段是行动。早在古希腊时代，亚里士多德在论述悲剧的性质时就已经指出：“悲剧是对于一个严肃、完整、有一定长度的行动的模仿……模仿的方式是借人物的动作来表达，而不是采用叙述法。”他还说：“有人说这些作品所以称为 Drama，就是因为借人物的动作来模仿。”这说明在戏剧艺术发展的最早期已经有人认识到戏剧艺术在反映现实生活，即所谓模仿时，就是以行动为基本的手段。而且还把戏剧与其他艺术形式在反映现实生活时基本手段的不同，明确地区分开来了。

今天，无论是纵向地观察戏剧艺术发展的历史，还是横向地对比东西方戏剧

^① 编者注：也有人将斯坦尼斯拉夫斯基的原话译为“行动”，作为戏剧艺术，特别是表演艺术专业上的一个术语，是同—外文词汇。如拉丁文的“actio”，英文的“action”和俄文的“актнэностъ”，但在翻译时有人译为“行动”，有人译为“动作”，实际的含义是完全一致的，都是指有目的的行为活动。为了使这一意义上的“动作”与一般的举手投足等形体动作相区别，本书一律采用“行动”一词。在引用文章时，为了尊重译者与原作者，凡原来用“动作”一词者，均不做改动。

艺术，尽管在不同的历史时期，在不同的国度里，戏剧艺术出现了不同风格、流派的作品，戏剧家们在观念上存在着这样那样的差异，但是戏剧作品都没有离开以行动作为反映现实生活的基本手段这样一个最基本的规律。所以，美国戏剧家贝克在谈到戏剧艺术的表现手段时强调指出：“戏剧历史表明，主要是靠动作。”并且他还认为：“动作是激起观众感情最迅速的手段。”这都说明行动在戏剧艺术中的重要作用。

为什么行动在戏剧艺术中有如此重要的作用呢？

如果说戏剧艺术是由演员扮演角色、在舞台上当众表演情节、显示情境的一种艺术，那么首先需要从戏剧的文学创作来看，戏剧表演必须创造出供演员表演的故事情节，而故事情节只能是通过人物的行动来展现。如果一个剧本没有行动，那就根本不可能有什么故事情节。其次，从表演艺术的角度上说，剧作家所构思的故事情节只能是通过他（她）所塑造的人物之间的相互斗争才能展现出来。而在戏剧演出中，这种展现只能是通过演员的表演才能把人物的生活、斗争在观众面前再现出来。如果演员想使剧作家所塑造的人物真正地活起来，主要的手段就是靠人物自身的行动。所谓“靠人物自身的行动”，也就是说演员的艺术总是借演员来现身说法，即以演员自身为载体去直接表现作为剧中人物的行动。

人们在生活中，无论从事任何生产实践或社会实践，都离不开行动。从最本能的生活需求的获得直到最高级的精神生活的追求，从春种秋收的生产劳动到高精尖的科学发明，从一般的人际交流到最尖锐的斗争，都离不开人的行动。在生活中，人永远是在行动着。人类就是在持续不断地改造客观世界和改造主观世界的行动中进化发展起来的。一个人的一生，实际上也就是不断地为实现自己的理想而行动的一生。人们在生活中，可能会由于追求的目标不同、要求不同以及环境不同等主客观因素的差异，使有的人行动积极一些，有的人行动消极一些，或者是有时积极，有时消极，还可能是在这方面行动积极，而在另一方面行动消极。但是，世界上绝不存在一个完全不去行动的人，因为这样的人根本不可能生存下去。所以，我们可以把这种有目的的行为活动——行动，看成是人的一种最本质的特性。

表演既然是最直接地以人为表现的对象，而且还要把这个剧本中的人以其自身为载体表现出来，就只能是通过人物自身的行动来表现。如果说，在生活中我们要了解一个人不能只听他（她）自己的表白，而主要是看他（她）的行动，那么演员在表现一个人物时，也不是靠叙述性的评价，而主要是通过人物自身的行动表现出来。

例如，在生活中，我们看见一位同志经常去帮助孤寡老人，为他打扫房子，买煤送粮，但从不声张，我们会说这位同志乐于助人。如果我们看见一位同志拒绝接受贿赂，坚持依法惩处案犯，我们就会说这位同志坚持原则，作风正派。某人骑车撞倒了一位老人之后，不问老人的伤情如何就借机溜走了，谁都会说这样的人卑鄙。

戏剧表演艺术在表现人的时候，也必然是像黑格尔所说的那样：“能把个人的性格、思想和目的最清楚地表现出来的是动作。人的最深刻方面只有通过动作才能见诸现实。”《雷雨》中繁漪这个人物的性格十分复杂，但她那种不甘受屈辱，总是在追求自己幸福、在心灵上又有些扭曲的性格，不是依靠自己的表白与别人的评述，而是通过她挽留周萍不让他到矿上去，拒绝喝药，请来鲁妈，辞退鲁贵、四凤，哀求周萍带她离开这个家，追随周萍去四凤家，报复周萍，让自己的儿子周冲阻止周萍与四凤出走这样一系列的行动表现出来的。由此可以看出，所谓创造舞台人物形象，主要的就是创造出人物的行动。

斯坦尼斯拉夫斯基在认真研究戏剧艺术和表演艺术的实质上，从理论与实践上把人物形象的创造、表演中体验与体现的关系和行动联系在一起，为演员在舞台人物形象的创造上探索出一个可以把握的基本规律，最终发展成为“行动的体系”。它彻底破除了演员创作中那种不可知的神秘感，为演员掌握人物形象的创造，从方法上开辟了一条科学的途径。因此，一个演员如果想真正掌握创造人物形象的方法，他（她）就必须明确行动在演员创作中的重要作用，并且通过学习与自我修养，掌握表演上行动的基本规律。

（一）什么是行动

有的演员，特别是一些没有经过正规训练的演员，在表演上总是想直接地去表演情绪，或者是直接地去表演“形象”，更有甚者，是以在舞台、银幕或者是屏幕上常常可以看到的某种模式去表演。斯坦尼斯拉夫斯基在他所著的《演员自我修养》第一卷中，曾经十分生动地描述过这些错误的表演，现摘录几段：

“我们再来演一出新戏，”托尔佐夫（表演教师）对马洛列特柯娃（学生）说，“这戏的内容是这样的：你的母亲失业了，收入也就没有了，她甚至没有什么东西可以典卖，来供你付戏剧学院的学费，因此你明天就要由于缴不出学费而退学，可是你的一个女朋友援助了你，她没有现钱，就给你带来了一只镶着宝石的别针，这是她所能拿出的唯一贵重的东西。朋友的慷慨行为使你很激动和感激。但

是，怎能接受这样的赠物呢？你不能决定，老是推来推去。于是你的朋友把别针往布幔上一插，便往走廊那边去了。你跟着她出去。在那里你们演了很长的一场戏：劝说，推却，流泪和激动。终于你把赠物接受了下来，你的朋友也走了，你回到房间里来拿别针。可是……别针哪里去了呢？难道有什么人进来把它拿走了吗？这房子里住着很多人，这是有可能的。于是你便开始小心翼翼，战战兢兢地去找。”

“现在你到台上来，我就会把别针插好，你要从幕布的皱褶里把它找出来。”

马洛列特柯娃走到幕后，托尔佐夫并不把别针插到幕布上，过了一会儿，他命令她走出来，她好像被谁从幕后推出来似的跳到舞台上，跑到舞台框前，当下又向后倒退，双手抱着头，惊慌得痉挛起来……然后她朝相反的方向跑去，抓住幕布拼命乱扯一阵，接着把头埋在幕布里，表示在寻找别针。她没有找到，就又飞奔到幕后去，同时还痉挛地把双手扼在胸口。显然，这是表示处在这种环境下的悲痛心情的。

“你觉得怎样？”托尔佐夫问。

“啊，亲爱的！是这么好！我简直不知道是多么好啊……我说不出，太好了。我是多么高兴啊！”马洛列特柯娃大声嚷着，一会儿坐下去，一会儿跳起来，一会儿抱着头。“我就觉得这样！我就觉得这样！”

“那很好，”托尔佐夫赞许她，“可是别针在哪里呢？”

“啊，是的！我忘了……”

“奇怪！”托尔佐夫说，“你这样去找它，还会把它……忘了。”

从这段描述中，我们可以看出这位忘了寻找别针的女演员是在直接地表演情绪。

下面是斯坦尼斯拉夫斯基对于另一些演员表演的描绘：

普希钦演将军，后来又演农民，苏斯托夫用哈姆莱脱的姿态坐到椅子上去，装出既不是悲伤又不是绝望的样子。威廉密诺娃在扭捏作态，戈伏尔柯夫向她求爱，是依照传统的做法，依照在全世界各国舞台上所做的那样来做的。

对于直接地去表演“形象”和模仿表演的模式，斯坦尼斯拉夫斯基同样是持批评的态度。他认为在表演中这种做作的热情、做作的“形象”和机械的、模式

化的表演是“我们事业中最普遍的错误”。他说：“真正的演员应当不在外表上模仿热情的流露，不在外表上抄袭形象，不依靠演员的程式机械的做作；而是真实地、像活生生的人那样去动作。不当去表演热情和形象，而要在热情影响下和在形象中去动作。”

斯坦尼斯拉夫斯基强调演员在表演中首先要抓住行动。但行动究竟是什么呢？

苏联著名戏剧家查哈瓦指出：“动作——这乃是由意志产生的、有一定目的的、属于人类行为的活动。动作有两个基本特征：第一，由意志产生的；第二，有一定的目的。行动的目的永远是想要改变动作的对象，或者如此，或者如彼地改造它。前面所说的这两个基本特征就把行动和情感从根本上区别开来了。”

如果剖析一下前面那位寻找别针的演员的表演，就可以看出她的行动应该是“寻找”别针。但是，她并没有真正地去寻找，而是在那里直接去表演激动、表演悲伤，也就是说是在那里直接地表演情感。

为什么演员在表演时应该真正地去行动而不要直接地去表演情感呢？

查哈瓦在回答这一问题时指出：

这些规则完全是由人类天性的自然规律中产生出来的。按照人类天性的自然规律，可以推断，任何行动，在开始以前，都必须有足够的要这样行动的愿望，譬如，我要说服某人，于是才去说服；我要安慰某人，于是才去安慰；我要斥责某人，于是才去斥责，等等。当然，在我采取某种行动时，我们并不是永远能达到预定的目的；因此，说服并不意味着说服了，安慰也并不意味着使人安静了；但在任何时候，只要我们愿意，我们都可以去说服人、安慰人。因此，我们才说，任何行动都是从意志产生的。

但是谈到人的情感，那就恰恰相反了。因为人的情感是完全不由意志产生的，而且有时是与人的意志相违背的。譬如，我不想生气可是生气了，不想难过可是难过了，不想绝望可是绝望了，等等。人只能按照自己的意志去假装体验某种情感，而不能按照自己的意志去真正体验某种情感。可是，当我从旁观察这样一种人的行为时，我们通常不难看出他是在装假，于是我们说，他想要表现得颇受感动，但事实上并没有真正地感动；他想要表现愤怒，但不是真正在愤怒。

可是这种情形在演员表演中不也是常常发生吗？演员在那里拼命体验，要求自己情感，强迫自己有情感。或者，用一句演员的口语来说，在那里“挤”情

感；而观众毫不费力就可以看出这个演员在做假，于是不信任他了。而且观众不信任他也是完全自然的。因为当演员这样做的时候，他是与自然的规律直接矛盾的，他所做的恰恰违背了人类自然天性和斯坦尼斯拉夫斯基体系所要求于他的东西。

……

因此，如果演员想要遵循天性的自然规律，而不是和这些规律作无望的斗争，那就不要硬向自己要求情感，不要拼命往外逼情感，“挤”情感，也不要努力“表演”这些情感，模仿这些情感的外在形式；而要准确地决定自己的态度，用自己的想象来给自己所采取的态度找到根据，并用这种方式唤起行动的愿望（内心的行动要求），然后行动起来。不必等待情感，你可以完全放心，在行动的过程中，情感会不招而至，自己给自己找到所需要的表现形式。

……

因此，不是表演情感，而是行动。

查哈瓦的这段论述十分清楚地说明了什么是行动以及演员为什么要首先抓住行动而不要去直接表演情感。

演员在表演中首先应该把握住人物的行动，并且用行为动词为自己提出行动的任务，如请求、斥责、安慰、说服、劝解、驱逐、邀请、拒绝、解释等。

必须明确指出：任何行动都是心理——形体的活动。这就是说，任何一个行动都具有心理和形体这两个方面，而且心理和形体这两个方面是紧密地、不可分离地联系在一起的一个整体。为了使演员在掌握表演方法时对行动能有进一步的认识，还可以把行动区分为形体行动与心理行动两种类别，尽管任何形体行动都会有心理的一面，而任何心理行动也都会有形体的一面。

所谓形体行动，往往是指那种为了达到自己的目的，主要是消耗形体的（肌肉的）力量的行动。这类行动虽然有时会影响与改变对象的心理，但主要是对周围环境中某一个对象造成形体上的改变。例如，体力劳动（挖渠、劈柴、打夯、挑水等）、运动性的行动（打球、游泳、跑步、爬山、滑冰、做体操等），还有各种日常的行动（洗脸、梳头、穿衣、打扫房间、熨衣服、做饭等），此外，还包括人与人之间的许多行动（拥抱、握手、爱抚、推开、追赶、搏斗、躲藏等）。

心理行动的目的不是改变物质的环境，主要是为了改变人的意识（心理）。这种行动的对象不仅可以是别人的意识，也可以是行动者本人的意识。

演员应该认识到心理行动的重要性，因为演员主要是通过这种行动才有可能把所要表演的角色和剧本的基本内容中所包含的矛盾斗争表现出来。

但是，这并不是说形体行动不重要，或者是与心理行动毫无关系。实际上，形体行动与心理行动是有着密切联系的，并且相互之间存在着影响。

首先，形体行动可以作为完成某种心理行动的手段。例如，为了请求某个人的帮助，你可能拉过一把椅子，请这人坐下，然后去给他沏茶，再递上一支香烟，帮他把烟点着，等等。也就是说，在完成“请求”这个心理行动时，需要去完成一系列的形体行动。

在这种情况下，形体行动是从属于心理行动的，因此具有从属的性质。要想正确和真实地完成一系列形体行动，演员必须使这些形体行动以充分的心理任务为依据。例如，上面所说到的那一系列形体行动，拉椅子、沏茶、递烟和点烟等，它可以是为了请求某人的帮助，也可以是为了帮助某人解决思想上的苦恼。由此可以看出，心理任务的不同，心理行动必然会使演员在完成其形体行动时具有不同的性质和不同的色彩。但是另一方面，形体行动的完成也会对心理行动完成的过程产生影响和作用。例如，在点烟时，打火机没有气了，总是打不着火，就会在心里引起难堪的感觉，而这种情绪不可避免地会在完成其最基本的心理任务时反映出来。

此外，形体行动与心理行动之间还存在另外一种相互关系，那就是这两种行动是平行地进行的。例如，一边做饭，一边和同演者争论着某一个问題，也就是说，既是在完成着一系列的形体行动，同时还在完成着某种心理行动。在这种情况下，形体行动和心理行动之间并没有什么直接的联系。但是，这并不是说它们相互之间就不存在彼此的影响。做饭和争论这两种行动之间在内容上是没有联系的，但是在争论的过程中，对方不能听从自己的意见，于是争执起来，而对方又根本不想听你的话，这时心里动了火气，就有可能把做饭这个形体行动完全停下来，甚至把锅铲“当”的一声扔在菜锅里。这样一来，吓得对方不敢再争吵下去了。同时也可能出现另外一种影响。如果在炒菜时发现炉子里的火不旺了，需要往里面添煤了，这时就可能中止与对方的争执，去搬煤球，对方也可能来帮着搬煤球。而在重新开始争执的时候，火气已经差不多全消了。如果在争论的同时，演员所要做的恰恰是一种非常细致的点心，那么这种争执就必然会和做粗活时的争执完全不一样了。

总之，形体行动与心理行动之间是相互联系、相互影响的。当形体行动从属