

斯坦尼斯拉夫斯基全集

斯坦尼斯拉夫斯基全集

(八卷集)

第三卷

演員自我修养

第二部

中国电影出版社

1961·北京

К. С. СТАНИСЛАВСКИЙ

СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ

В ВОСЬМИ ТОМАХ

ТОМ

3

РАБОТА АКТЕРА НАД СОБОЙ

ЧАСТЬ II

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

ИСКУССТВО

МОСКВА • 1955

編輯委員會

米·尼·凱德洛夫(主編)

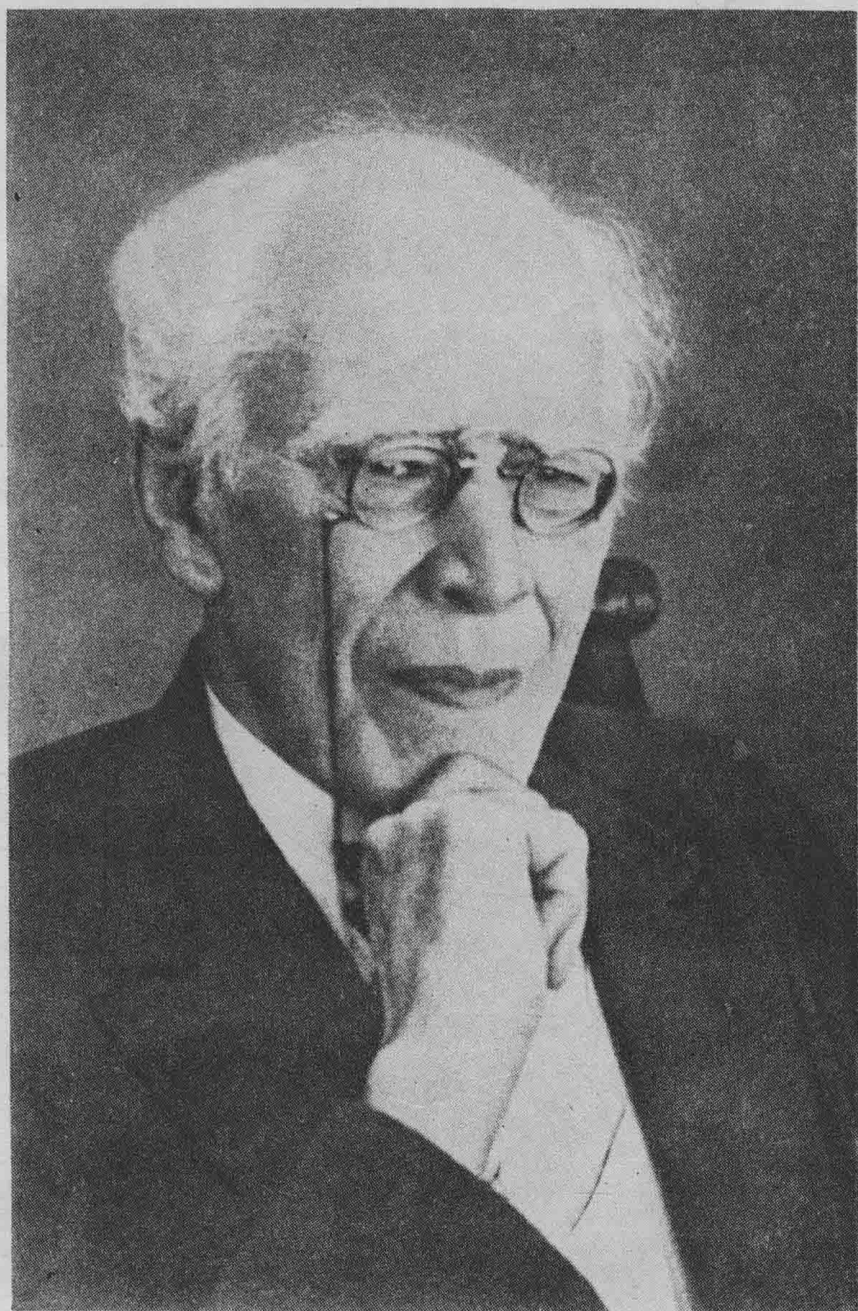
奧·列·克尼碧尔—契訶娃	阿·德·波波夫
耶·耶·塞維林	尼·米·郭尔恰可夫
彼·阿·馬尔科夫	弗·尼·普罗柯菲耶夫
尼·阿·阿巴耳金	尼·尼·丘十金

本卷編輯者

弗·尼·普罗柯菲耶夫

原稿整理者、序文作者及注釋者

格·弗·克里斯蒂



Содержание	
1) Вступ и Директ	17
2) Сп. акт «Рисун»	18
3) Сторит	28
4) Професс	27
5) Ручки	35
6) Двойная	51
6а) Устная работа	20
7) Внимание	50
8) Ошибки. ошибки	24
9) Пред	65
10) ^{изучение, анализ и синтез} Директ	49
11) Приспособл.	20
12) Роль души	18
13) Директ не ф.	17
14) Внутренний мир	
15) Переход к работе	+
16) Физкультура	15
17) Рисун, Директ	25
18) Коррекционная работа ^{Рисун}	+ 78
19) М. Ритм	+ 6 = 84
20) Характеристика	44
21) Вспомогательные законы	—
22) Вним. и память	
23) Общ. и. память	
24) Коррекционная работа	
24) Основы сценич. искусства	
25) Как использовать сценич.	

《演員自我修養》一書提綱

康·塞·斯坦尼斯拉夫斯基手迹。1935年。

目 次

原編者說明	1
-------------	---

体现创作过程中的自我修养

第一章 轉向体现	25
第二章 身体表现力的发展	29
1. 〔体操，輕捷武术，舞蹈及其他〕	29
2. 造型	40
第三章 声音与言語	62
1. 練声与吐詞	62
2. 言語及語法	86
第四章 演員与角色的远景	152
第五章 速度节奏	161
第六章 邏輯与順序	224
第七章 性格化	236
第八章 控制与修飾	266
第九章 舞台魅力	276
第十章 道德与紀律	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 〔結束語〕	360
附 录	
I. 第三卷补充材料	381

1. [論言語的音乐性].....	381
2. 摘自《語法》手稿.....	386
3. [論言語的远景].....	407
4. [論演員的道德].....	408
5. [“体系”图].....	412
II. “体系”講授材料.....	432
1. 訓練与練習.....	432
2. 練習与习作.....	450
3. 戏剧学校教学計划及有关演員培养的札記.....	468
注释.....	541
插图說明.....	589

原編者說明

斯坦尼斯拉夫斯基在《體驗創作過程中的自我修養》一書的序言中告訴讀者：他在最近時期就要着手“編寫第三卷，其中將論述‘體現’創作過程中的‘自我修養’”。但他還沒有把這本書完成，就與世長辭了。

在斯坦尼斯拉夫斯基的文獻檔案中，保藏着第三卷，也就是《演員自我修養》第二部的許多準備性的手稿材料，其完成的程度是各不相同的。有一些材料，例如《言語及語法》、《性格化》、《速度節奏》，曾由斯坦尼斯拉夫斯基幾次修改過，因而成了相當嚴整而有順序的敘述；另一些材料就只是以零散的片斷的形式存在着，有的還帶着草稿的性質，準備供本書的未來各章使用。

斯坦尼斯拉夫斯基本來打算對本卷的材料作進一步的修訂。他對於本書的結構問題並沒有作最後決定。因此，與全集前兩卷（這兩本書是斯坦尼斯拉夫斯基親手完成的）不同，第三卷只是發表了為未完成的書而準備的材料。

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許多問題，卻具有重大的、原則性的意義。不考慮到這些材料，對斯坦尼斯拉夫斯基“體系”所形成的概念就會是片面的和不完整的。斯坦尼斯拉夫斯基為編寫第三卷所進行的巨大準備工作，是他的文獻遺產的一個最重要的和不可分割的部分，因此必須成為廣大讀者的財產。

斯坦尼斯拉夫斯基全集第三卷是論述演員為體現角色而訓練

形体器官的各項問題的。其中依次研究了外部舞台表現力的各个元素，并对演員业务修养的全部問題作出了總結。第三卷，作为斯坦尼斯拉夫斯基論述演員自我修养的著作的第二部分，是第二卷的直接的繼續，并且与第二卷有直接的联系。在这两卷里，一切有关演員訓練在以后創造舞台形象时所必需的舞台技术諸元素的准备工作問題，都得到了闡明。

在斯坦尼斯拉夫斯基的創作体系中，舞台体现技术問題和内心体驗技术問題同样具有头等重要的意义。斯坦尼斯拉夫斯基把演員的創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《演員自我修养》第一部，可以得出这样一个結論：体驗过程在演員的創作中是极其重要的。但这并不是以囊括斯坦尼斯拉夫斯基“体系”的全部內容，不过是說明了它的一个重要的方面。演員在創作时真实而深刻的体驗，是有助于創造角色的最富于表現力的外部形式的。这个无可辯駁的結論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減的、从《演員自我修养》第二部的內容中得出的結論，对上述的結論作了补充：演員表演的表現力不仅取决于对角色內容理解的深度，而且也取决于演員用以体现这种內容的形体器官訓練的程度。斯坦尼斯拉夫斯基断言，舞台体现技术的不完善会使演員最美妙和最深刻的意图大为減色，甚至面目全非。

“不能把內心中美妙地感觉到的东西正确地再現出来，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啾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。一个用走調的或损坏了的乐器来演奏的鋼琴家，当他听到他內心的美妙情感如何被歪曲了的时候，也会体驗到同样的心情。”

斯坦尼斯拉夫斯基首先关心創作的內在精神內容和内心体驗技术，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，演員形体器官的訓練正是在

“體驗藝術”中有着特別重要的意義，因為這一派藝術決不允許在體現角色時有任何機械的和程式化的東西。

在給《演員自我修養》第一部作總結時，斯坦尼斯拉夫斯基寫道：“正是在我們這一派藝術中，演員在舞台上的身體生活對他的精神生活的依賴是特別重要的。因此，我們這一派的演員不僅要比其他各派演員更多地注意產生體驗過程的內部器官，而且要比他們更多地注意正確表達情感創作工作的結果——情感的外部體現形式——的外部器官。”

大家都知道，斯坦尼斯拉夫斯基作為一個演員是怎樣堅持不懈地訓練自己的外部器官——聲音、吐詞、造型、節奏感，使其日臻完善，他是怎樣通過外部性格特徵，通過化妝而取得表現力的。作為一個導演，斯坦尼斯拉夫斯基在組織演員形體行為的邏輯，創造他們周圍的舞台外部情境、場面調度、舞台聲光效果等方面的能力，都是無與倫比的。

但是在探討“體系”的初期，斯坦尼斯拉夫斯基把主要注意力集中在舞台創作的心理學問題和演員體驗角色的過程上。他抱定了掌握創作靈感的“秘密”這一目標，首先去探索的是深入認識創作過程的精神實質的方法。當時他認為，正確的、充滿着演員真摯而深刻的體驗的角色內部設計，應該會自然而然地激起正確的角色外部設計、語調、動作、場面調度等等。

在“體系”產生的時期，斯坦尼斯拉夫斯基在他的理論觀點上還沒有擺脫掉創作二元論的影響，結果他就脫離開演員精神天性和形體天性的聯繫去研究內心過程。

在按照“體系”而創作的最初幾個戲里，他的注意力主要是放在“內部動作”、“心靈的積極活動”和“角色的心理設計”上（例如，1909年在上演《村居一月》時）。藝術劇院的演員們提到，斯坦尼斯拉夫斯基在這個時期把自己的全部注意力都集中在“內部技術上，不管什麼樣的外部技術都禁止談論”^①。

這種片面地研究演員的創作自我感覺即只研究它的內在方面

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：处理普希金剧本中薩利耶里这一悲剧角色的失败（1915年）使他認識到，由于低估了演員的外部体现技术在建立創作自我感觉上的作用，他走了“錯誤的艺术道路”。

“从这时起，我作为演員的注意力便集中到声音和言語方面了，”斯坦尼斯拉夫斯基在《我的艺术生活》（《演員必須善于講話》一章）中写道，“在生活中和舞台上开始去傾听它們。”过了若干年，在准备上演《該隱》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規律。

对舞台外部表现力諸元素的兴趣的提高，是促使斯坦尼斯拉夫斯基在1918年担負起大剧院歌剧研究所的领导工作的原因之一。他想要在歌剧艺术中寻找那些有关言語和造型表现力的許多問題（呼吸、声音、发音、朗誦、节奏等等）的答案。斯坦尼斯拉夫斯基在乐剧部門工作一直到他逝世时为止，这项工作在創作上丰富了他，帮助他解决了許多体现角色的技术問題。

在斯坦尼斯拉夫斯基的艺术活动进入了苏維埃时期以后，他的“体系”已經沿着两个平行的軌道发展：他对于体验过程与体现过程，演員自我感觉的内部（心理）諸元素与外部（形体）諸元素，是同时而且紧密联系着加以探討的。

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

斯坦尼斯拉夫斯基在他活动的末期更加注意演員形体器官的訓練，在这个时期，由于彻底摆脱了創作二元論的观点，他已經不再認為仅仅用心理技术手段（即不用演員形体器官参加創作过

① 引自波·米·苏斯凱維奇的回忆录（《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頁）。

程)激起和巩固體驗是可能的了。

实际經驗和对演員創作自我感觉的本質的孜孜不倦的探究，使斯坦尼斯拉夫斯基深信創作中的心理过程和形体过程具有不可分割的有机的統一性，在創作时，一种过程会激起和制約另一种过程。斯坦尼斯拉夫斯基“体系”終于越出了只研究創作的心理学这一框子，愈来愈进入到創作的心理生理学的領域中去，这样，研究演員形体天性的問題就愈来愈有重大的意义。

但是，在創作实践中和戏剧教学中，直到如今，还是常常可以看到对演員技巧的这一重要領域估計不足的現象。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員創作的心理学，在很长一段时期内，戏剧工作者們除了《體驗創作过程中的自我修养》这本书以外，并不拥有任何其他論述斯坦尼斯拉夫斯基“体系”的著作，因而那本书就被許多人認为是“体系”的“完整的闡述”。这在对斯坦尼斯拉夫斯基学說的理解和实际运用上也留下了一定的痕迹。許多人依据斯坦尼斯拉夫斯基所作的断言——體驗角色的过程是舞台艺术的最重要的基础——而得出結論：仿佛斯坦尼斯拉夫斯基是輕視角色的外部体现的問題的；“体系”并不探討那些創造舞台动作的鮮明而富于表現力的形式的任务。

不难証明，再沒有比这样的見解更加錯誤的了，但令人遺憾的是，这样的見解却是相当普遍的。斯坦尼斯拉夫斯基为反对形式主义及其程式化的、毫无內容的、虛有其表的“劇場性”而进行的热情的斗争，并不排斥他对这样一种工作的經常关怀：为角色和剧本的精神內容找到“外部的、最鮮明而大胆的”根据，使得它們的表現成为“最显而易見的，在表現力上是不可抗拒的”。他的表演和导演作品总是以外部設計的鮮明大胆，色彩的多种多样，形式的出入意表而著称。

低估戏剧艺术的这一方面是违反斯坦尼斯拉夫斯基“体系”的原則的，因为“体系”要求演員深入注意外部舞台表現力，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种危险性，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

发表了很有趣的見解，認為輕捷武术不仅能发展演員的形体資質，而且有助于他在心理方面摆脱束縛。

斯坦尼斯拉夫斯基給予現有的各种形体訓練方法和手法以应有的重視，同时力求創立一种特殊的舞台运动課程，其中包括專門适用于演員职业的体操、輕捷武术、劍术、杂耍、节奏訓練等等。在这种課程中，斯坦尼斯拉夫斯基教导演員們进行肌肉紧张和松弛（同时在动作上为它們找到根据）、集体的舞台运动（培养“集体感”）、給姿势找内心根据和古典雕象的“活化”等等練習，这在本卷的附录中得到了反映。

在論述演員的形体訓練的一节里，以及在随后的題名为《造型》的一节里，斯坦尼斯拉夫斯基都一再回过头来談到創作中形体和精神过程的不可分割的統一性。芭蕾舞中作出优美姿势和手势时所慣用的那些技术手法不能使他滿意。他写道：“就說这些姿势是优美的吧。但它們和那些女舞蹈家单单为了好看而揮动着手臂是同样空虚和沒有意义的。我們不需要芭蕾舞中的这些手法，不需要这种沿着外在的、表面的綫运行的做作的姿势和劇場性的手势。”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，“不再是單純的手势，而变成真实、有效、恰当的动作”时才能够产生。

斯坦尼斯拉夫斯基認為优美动作的基础是对肌肉中动力不断运行的感觉（“活动感”），这动力依次从一組肌肉“流”进另一組肌肉，刺激它們做出某种动作。在談到自然的、生动的步态的特点时，他詳細地說明了他对造型美的本質的看法。

随后一章是論述声音和言語的表現力問題的。斯坦尼斯拉夫斯基非常注意演員艺术中这一极为重要的部門。他認為，現代劇院有理由为演剧艺术和舞台技术方面的許多成就而自豪，但同时言語技巧却处于落后的、无人过問的状态。为了以自己的榜样影响別人，斯坦尼斯拉夫斯基甚至在他停止舞台表演以后都还繼續

改善自己的声音、吐詞和言語。他在《練声与吐詞》一节里向讀者談到了他自己在練声和練出清晰发音方面的工作經驗。在这一章里，正如先前在《我的艺术生活》一書里一样，斯坦尼斯拉夫斯基着重提到，言語技术方面的許多东西，他都是从他在大劇院歌劇研究所的工作經驗中汲取来的。他怀着感謝的心情回想起一些艺术家——歌唱家和音乐家的名字，他們曾把自己的知識告訴給他，并帮助他掌握这門技术。在給学生們講課时，他也經常援引夏里亚宾的經驗，他称夏里亚宾为言語表現力方面最杰出的大师。

在《言語及語法》这一节所論述的言語技术方面，斯坦尼斯拉夫斯基不仅依据他本人的經驗，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許多作者的著作的摘录。但是，斯坦尼斯拉夫斯基固然从言語技术方面的一系列理論著作和已有的教学經驗出发，他却是按另一种独立的方法来解决言語表現力的問題的。

例如，他十分重視伏尔康斯基的《富于表現力的語言》一書，仔細研究了這本書里所闡述的各种邏輯重音、頓歇、語調的規則，而且把“語法”課程引进培养演員的教学計劃里来。斯坦尼斯拉夫斯基跟着又对这个課程作了重大的修正，因为他看到由演員的體驗所启示的活的言語有被声学方面一成不变的手法的表現所代替的危險。在他教学實踐的一定阶段，他觉察到了他的體驗角色的体系和比較傾向于表現艺术的伏尔康斯基的朗誦体系之間所存在的矛盾。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語表現力的輔助性的訓練課目而加以采用，同时告誡演員們在創作时不要去濫用外部技术手法，而要把全部注意力集中在所說出的話語的內在意义上和話語所表明的动作上。

“語法應該很謹慎地加以运用，”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員言語表現力的学