

后浪
电影学院 083

A Practical
Handbook for
the Actor

表演训练手册

(美) 梅利莎·布鲁德 (Melissa Bruder) 等著
刘亚马潇婧 译

根据曾获普利策奖的著名导演、编剧大卫·马梅
和演员威廉·梅西的表演大师班笔记整理而成

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

A Practical
Handbook for
the Actor

表演训练手册

(美) 梅利莎·布鲁德 (Melissa Bruder) 等著

刘亚 马潇婧 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

表演训练手册 / (美) 布鲁德等著; 刘亚, 马潇婧译.

——北京: 北京联合出版公司, 2016.2

ISBN 978-7-5502-6238-6

I . ①表… II . ①布… ②刘… ③马… III . ①电影表演—表演艺术—手册 IV . ①J912-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 222452 号

A PRACTICAL HANDBOOK FOR THE ACTOR

Copyright © 1986 by Melissa Bruder, Lee Michael Cohn, Madeleine Olnek, Nathaniel Pollack, Robert Previto, Scott Zigler.

Simplified Chinese edition published copyright: 2016 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING
(Beijing) Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体版权归属于后浪出版咨询(北京)有限责任公司。

北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2015-6058

表演训练手册

著 者: (美) 梅利莎·布鲁德 等

译 者: 刘 亚 马潇婧

选题策划: 后浪出版公司 出版统筹: 吴兴元

编辑统筹: 陈草心 特约编辑: 徐小棠 赵丽娜

责任编辑: 夏应鹏 封面设计: 周伟伟

营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 36 千字 889 × 1194 毫米 1/32 4 印张 插页 2

2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6238-6

定价: 42.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

推荐序

大部分表演训练都基于羞耻感和内疚感。如果你学过表演，就一定会被要求做一些你根本不理解的表演训练，训练中会遭到表演老师严格的批评，而你只能惭愧地接受。你也可能被要求做一些自己能够理解的表演训练，但不懂得这些训练在表演中的实际作用。尽管如此，你却羞愧于让老师给你解释这些表演的好处。

表演训练时，好像除了你，别人都能够理解训练的目的，所以你不乏内疚地学会了假装。在做“感官练习”时，你学会假装在“闻咖啡”；你也学会了假装进行很有难度的“镜前训练”——如果能将这项训练做好，便可以在舞台上更加收放自如；你还学会了假装“用脚趾听音乐”和“利用空间”。

当你上了一门接一门的表演课，换了一位又一位表演导师的时候，就会发生两件事情：作为一个人，你需要持有某种信念；你不愿相信你的老师是骗子，所以你开始相信自己是个骗子。你对自己的这种轻视，又演变成了对那些没能跟你经历过同样训练方式的人的轻视。

你表面上维持着不断学习的状态，但又开始相信所谓

实际的、可行的表演技能根本不存在，因为这是唯一一个有证据支持的结论。

我怎么会如此了解你的这些想法呢？因为我也曾经煎熬过。我熬过了漫长的表演学生生涯，在作为一个演员时也遭遇过这些问题。在我当上表演老师、导演和编剧之后，同样间接遭遇过这些问题。

我知道你一心渴望学习，渴望相信，渴望找到一种方法，能够在舞台上展现内心所感受到的艺术。你自愿为此作出牺牲并认为这是合理的，你觉得这种牺牲意味着你要遵循和服从教师的意志。但是，你在学习表演时，更应该遵循的是自己的常识判断。

如果世界上有许多顶级的表演教师，那服从教师并没有问题，但事实并非如此。不幸的是，很多表演教师都是骗人的，他们依靠这些求学者的服从来生存。这不仅让你失去了正确有效的训练方法，而且扼杀了你作为一名艺术家的天赋：对真理的直觉。重振戏剧的，正是你所拥有的这些对真理充满好奇与崇敬的简单直觉。你又如何能把这些搬演到舞台上呢？

这本书包含了一些精彩又简单的忠告和建议，是近20年来最好的表演类图书。所有关于表演技巧的建议，最终都归结于一个简单的斯多葛主义哲学：成为你想表现的样子。

斯坦尼斯拉夫斯基曾经写道：“表演无论好坏，都要真实地表演。”然而你的表演是否精彩并非取决于你，你

能掌控的只有自己的意愿。你的事业是否精彩也由不得你控制，你所能掌控的仍然只有自己的意愿。

如果你想去掌控、去展示、去让人印象深刻，那么你可能会经历些微的痛楚和愉悦的胜利。如果你想遵循内心感受到的真实，遵循你的常识，强迫自己去追求规律与天性，那么这会让你陷入一种深深的绝望、孤独和无尽自我怀疑。然而，如果你能够坚持不懈，那么，你所投身的戏剧事业，将会不时地让你感受到无尽的欣喜。

大卫·马梅

1985年于佛蒙特州卡波特

作者的话

这本书最初来源于 1984 年大卫·马梅在佛蒙特州蒙彼利埃的暑期表演班布置给我们的表演训练作业。书中的大部分正文来自于大卫·马梅和威廉·梅西（W. H. Macy）在 1983 年和 1984 年的暑期表演班、纽约大学秋冬季学期的表演课和芝加哥古德曼剧院（Goodman Theatre）的表演课笔记。表演学习小组的正式名称为“实践美学表演班”（The Practical Aesthetics Workshop），它由纽约大学赞助，最初只打算做一次暑期项目，然而表演班持续了两年，这证明了老师与学生们对其倾注的心血。我们最终的学习成果促成了大西洋剧院公司（Atlantic Theatre Company）的成立，该公司的成员几乎都来自“实践美学表演班”。

在此，感谢对本书给予鼓励和支持的朋友：林赛·克劳斯、德里克·约翰斯、比尔·梅西、大卫·马梅、伊万杰琳·莫福斯、格雷戈里·莫舍、罗宾·斯皮尔伯格和琳达·米勒（两位绝佳的打字员）、安德鲁·怀利，还有过去和现在的大西洋剧院公司的所有成员。

以下是所有作者的简要介绍。

梅利莎·布鲁德（Melissa Bruder），于 1982 年至

1984年在斯特拉·阿德勒^①表演学院学习表演，而后跟随大卫·马梅、威廉·梅西在佛蒙特州的蒙彼利埃暑期表演班进行训练。她在非百老汇戏剧界的表演包括饰演《愤世嫉俗》（*The Misanthrope*）中的塞利梅娜和《天使，望故乡》（*Look Homeward, Angel*）中的劳拉。她首演了《爱是非卖品》（*Can't Buy Me Love*）中的埃米和《哈拉上路》（*Road Trip*）中的莉萨，这两部原创作品都由纽约动作剧团（Action Theatre Group）的杰森·米利根制作。布鲁德现在是大西洋剧院公司的一员，在芝加哥、纽约和佛蒙特州工作生活。

李·迈克尔·科恩（Lee Michael Cohn），于1980年至1981年在伦敦戏剧工作室学习表演，在纽约大学取得戏剧文学学士学位，同时和大卫·马梅、威廉·梅西一起在佛蒙特州蒙彼利埃的暑期表演班学习。他出演许多非百老汇戏剧界和伦敦边缘剧团（London Fringe）的戏剧作品，包括《罗密欧与朱丽叶》（*Romeo and Juliet*）、《安提戈涅》（*Antigone*）、《进入黑夜的漫长旅程》（*Long Day's Journey into Night*），并在大卫·马梅的《是的，那又怎样》（*Yes, But So What*）中扮演人物“B”。他在纽约动作剧团任联合艺术导演期间，制作并表演了许多原创的美国戏剧。从1983年起，他一直是大西洋剧院公司的一员，在纽约、

^① 斯特拉·阿德勒（Stella Adler），犹太裔美国人，20世纪著名演员、表演教师，其学生包括马龙·白兰度、罗伯特·德尼罗等。她的作品《表演的艺术》（*The Art of Acting*）中文版已由后浪出版公司策划出版。——编者注

芝加哥和佛蒙特州工作生活。

马德琳·奥尔尼克 (Madeleine Olnek)，来自美国康涅狄格州。她九岁时初次登台，在《绿野仙踪》(*The Wizard of Oz*) 中扮演托托，然而她的职业生涯真正开始于跟随大卫·马梅和威廉·梅西学习表演。她现在在佛蒙特州和芝加哥的大西洋剧院公司工作。

纳撒尼尔 (简称“内德”)·波拉克 (Nathaniel “Ned” Pollack)，曾在纽约大学戏剧学院学习，也曾在纽约市跟随许多不同的老师和工作室学习。后来，他很幸运地被介绍到实践美学表演班。同时，他也在新戏剧公司 (New Theatre Company)、芝加哥的古德曼剧场、佛蒙特州的大西洋剧院公司和纽约市的编剧视野 (Playwrights’ Horizons) 工作过。

罗伯特·普雷维托 (Robert Previto)，曾在美国的纽约州立大学水牛城分校和纽约大学本科生戏剧学院学习，在那里他参与了两部舞台作品，《高地之心》(*Hearts in the Highlands*) 与《夜曲》(*Night Music*)。然而，他主要是一名编剧，曾经写过五部戏剧作品，全部在纽约大学制作演出，即《餐厅》(*The Restaurant*)、《普丽西拉》(*Priscilla*)、《奥米龙，噢，奥米龙》(*Omicron, O, Omicron*)、《雅格达和钻石》(*Jacoda and the Diamond*) 以及《监视》(*Stake Out*)。他现在是纽约大学戏剧写作专业的研究生，同时也是纽约大学本科戏剧学院院长的助教。

斯科特·齐格勒（Scott Zigler），大西洋剧院公司的艺术导演，主要在芝加哥和佛蒙特州的蒙彼利埃工作。他于1983年加入公司，曾经制作了大卫·马梅、约翰·瓜尔、希尔·西尔弗斯坦（Shel Silverstein）和华莱士·肖恩（Wallace Shawn）等人的戏剧作品，并且制作公司成员的原创新剧作品。他也曾执导山姆·谢泼德（Sam Shepard）、兰福德·威尔逊（Lanford Wilson）、尤金·约内斯科（Eugene Ionesco）和奥古斯特·斯特林堡（August Strindberg）等人的戏剧作品。

1985年于佛蒙特州

前言

演员的本分

J. D. 塞林格^①曾说过：“在成为一位作家之前，你首先是一名读者。”同样的道理，所有的演员首先都是一名观众。是什么率先引起了我们对戏剧的好奇心？是什么吸引我们一次又一次走进剧院？又是什么创造了让每一位观众沉醉而又触动心灵的时刻？所有这些时刻并非为一个人所控制，而是由观众、演员、导演和技术人员共同创造的。认识到这一点，演员就必须明白，“我的工作就是创造让观众沉迷的时刻”这类想法是不合情理的。相反地，演员应该意识到，他能做的就是把自己调整到最佳状态参与到即将开始的演出中。确定如何使自身达到最佳状态并将这种状态保持下去，慢慢地，这就会成为一种习惯。习惯使然，演员总是能知道在演出中应该怎么做，明白他们工作的真谛。

然而，演员将会发现，即使他的工作清晰可辨，要做到上述状态也并不简单。比如，演员在最佳状态下出演一

^① 杰罗姆·大卫·塞林格（Jerome David Salinger），《麦田里的守望者》（*The Catcher in the Rye*）的作者。——编者注

部戏，他应该具备宽宏嘹亮的嗓音与口齿清晰的发音。为了具备这种声音条件，他们要接受多年的训练，每天进行有效的发声练习。演员知道，他必须根据不同的演出自如地运用自身，这同样需要有规律的训练与对动作的研习，这样才能使他们在先天条件（他们对此无力改变）允许的情况下，让身体变得强壮、灵活和优美。演员要拿出很大的勇气真诚地审视自己，找出自己的缺点并决定哪些能够在自身控制范围之内得到改变。鉴于此，演员要竭尽所能地去改正缺点，全凭自身意志成为他们理想中的那个人。那么，来到剧场的时候，他们就能满意地对自己说：“我很清楚自己的工作职责，我已经为走上舞台做好了全然的准备。”这会帮助演员在舞台上释放自己，完全融入戏剧，因为他们不会再担心自己还有未尽之责。

对于演员来说，最重要的事情就是明白自己的职责是什么，将其与职责之外的事情分开。换句话说，就是要详细地弄清楚哪些在自己掌控之内，而哪些超出掌控。如果能够将这种斯多葛主义的工作哲学运用到自己应该掌控的而非不应掌控的事情中，那么你花费的每一分钟都坚实地有助于你作为演员的成长。为什么不花费时间与精力培养那些可以量化提高的技能呢？比如声音、正确分析剧本的能力、集中注意力的能力与自己的身体状态。另一方面，演员如果在乎他人对自己的看法，在乎演出的成功或者失败，在乎导演或者其他参演者能力的强弱、观众席里坐了

哪些评论家、自己的身高和情绪等，这些对自己又有什么帮助呢？你永远都改变不了这些事情。因此，全身心投入那些你能够掌控的事情之中才有意义，不要把时间、思想和精力浪费在那些你改变不了的事情上。

作为一个演员，不要只看重天赋，如果真的有天赋，它也不是自己能掌控的。无论天赋究竟是什么，它要么与生俱来，要么和你无关，有必要去担心吗？对于表演而言，你唯一需要的才能就是实践，也就是通过学习弥补自己演技不足的能力。简单而言，只要想表演，任何人都能做到，而那些说自己想表演却苦于没有诀窍的人，不是没有天赋，而是缺乏意志力。

演员工作的另一个重要部分，就是找到真实地体验戏剧情境的方法。因此，演员必须用简单而适于表演的形式来表现戏剧文本的内容。如果演员知道自己应该做什么并将之投入每一场戏之中，那么相对于自身表演的成功与失败，他们将会把注意力放在更重要的地方。再者，演员一定要用自己的常识来确定什么是自己能够掌控的。情感不受控制，所以在某些场景的特定时刻，我们不能在常识范围内说“我要有这种感情”。相反，你可以说：“这就是我在场景中应该做的事情，无论它让我产生什么情绪，我都要完成这个动作。”

你应该明白，表演就像是木工手艺一样，是一门有特定技能和工具的技艺。通过勤奋地学习来掌握这些技能和

工具，他们最终会成为你的习惯。一旦这些技能成为习惯，你就不再需要关注技巧，这门技艺便可以为你服务，使你在其范围内运用自如。比如，如果你长时间地苦练发声，那么真正表演时，你可以把注意力更加集中在某个场景中会发生的事件上，而不是去在意别人听到的你的声音。

这听上去要求很高，事实的确如此。表演需要常识、勇气和强大的意志力：常识帮助你将得到的信息转化成简单的可以表演的术语；勇气能够让你即使面对失败的恐惧、自我的束缚和其他无数障碍时仍能全身心地投入表演；意志力能让你坚持理想，尽管这做起来并不容易。

某种程度而言，现实社会中，人与人之间进行简单而又真诚的沟通越来越困难。然而，我们仍然能够走进剧场，进行一次关于人类生存真谛的交流，理想的话，我们在散场时知道这种交流仍然可能继续。剧场能够展示最简单的人生观，希望借此启发观众以这些观念为标准。看着剧中的人物抛开自己的恐惧，尽力克服种种困难，有助于让观众观照自身所具备的能力。这种钢铁般的意志并非来源于演员要坚持做出“精彩的表演”，而是来自于他自己的人生观，以及驱使他实现人生观的动作。这个世界上真理和美德已经太过罕见，所以世界需要戏剧，而戏剧需要能够把人类灵魂的真谛带到舞台上的演员。剧场，也许是现在大家能够听闻真相的唯一所在。

技术概论

技术是对应用于某一门手艺的工具的认知，也是指导我们如何使用这些工具的方法论。对于木工手艺来说，木匠们先要了解这些工具是用来干什么的，然后学习如何用这些工具制作木制品。简单来说，演员必须知道他需要的工具是什么，然后学习如何运用这些工具来表演一部戏剧。这就是演员的技术。

表演是在戏剧的既定情境中真实地生活，这可以分解为两个方面：动作（action）和此刻（moment）。“动作”是你在舞台上要做的一切，它是你试图达到一个具体目标的身体过程，通常是客观的。“此刻”是你在某一场景中的既定时刻扮演某一人物时真实发生的瞬间。理想状态下，一部戏的每一个当下时刻都是基于之前的时刻。表演是在舞台上和其他演员一起追求一个具体目标并真实地反应。演员应该提前做好准备，这样才能够在既定的情境下即兴表演。既定情境由编剧或者导演创造，演员必须遵循情境的设定。一部戏中，戏剧动作发生的地点及其他一切都是既定情境，如方言、服装、布景等。编剧对人物的特殊设定也是既定情境，诸如瘸腿、驼背之类。最后，导演的任何要求，无论是具体的走位还是特定时刻的哭泣或喊叫，都是既定情境，演员都需要一一遵循。某些情况下，导演也可能根据自己的想法，选择其他内容来替代戏剧中的既

定情境，例如地点与时间段等。这时，演员只需要接受导演的改变，将其作为戏剧的既定情境即可。在这种既定情境的框架内，表演也可被视为即兴演出。

演员的准备工作就是通过剧本找到既定情境下的戏剧动作（参见第一部分第一节的“身体行动”与第二节的“分析一场戏”）。即兴创作是一种冲动性表演，基于同一场景中其他演员当下的行为，选择在不同时刻完成某一个动作（参见第三节“此刻的真实”）。这听起来似乎很简单，但是要在一个场景中找到有力的、能被表演出来的动作并非易事。同样困难的是了解其他人的表演，并按照自己的观察即兴地演出。这些技能只能通过多年的实践培养。演员必须明白，要说技术本身有助于演员表演，倒不如说它为演员提供了一种将意志、勇气和常识结合起来的工具，这会帮助演员将生命的灵魂带入编剧所创造的既定情境中。

本书的第一部分，就是对演员所支配的“工具”的介绍与解释。演员把这些工具使用得越熟练，就越容易应对本书第二部分所讨论的在专业剧场中碰到的难题。训练的过程不过就是熟练地使用这些工具的过程，正如排练的过程就是演员熟悉戏剧动作的过程一样。一旦这些事情变得习以为常，演员就不用再去思考它们，这时，他才能完全自由地去表演。

谨以此书献给

威廉·H·梅西和大卫·马梅

总是讲真话——这是需要铭记的最简单原则。