

解放军艺术学院

戏剧表演基础教程

戏剧系教材系列丛书

刘宗佑 著

红星戏剧场

戏剧表演基础教程

刘宗祐

解放军艺术学院戏剧系表、导演教研室
2002年6月·北京

目 录

| | |
|--------------------|-----------|
| 前言 | 1 |
| 第一章:松驰与控制 | 6 |
| 一、紧张是怎么形成的 | 6 |
| 二、如何才能达到松驰 | 8 |
| 三、生活注意与舞台注意 | 10 |
| 四、舞台注意的种类 | 15 |
| 五、提高自身肢体的感知力 | 21 |
| 六、关于松驰与控制的训练 | 22 |
| 第二章:信念与想象 | 36 |
| 一、有魅力的“假使” | 37 |
| 二、舞台信念与训练 | 41 |
| 三、舞台想象与训练 | 52 |
| 四、增强想象力的训练 | 63 |
| 第三章:行动与舞台行动 | 75 |
| 一、行动构成了人们的有机生活 | 75 |
| 二、行动的规律 | 83 |
| 三、心理行动与形体行动 | 88 |

| | |
|--------------------------|------------|
| 四、舞台行动的特性 | 103 |
| 五、舞台行动的规律 | 115 |
| 六、如何组织舞台行动 | 117 |
| 七、构思舞台行动小品容易出现的问题 | 137 |
| 第四章:舞台判断与节奏 | 142 |
| 一、何为舞台判断 | 142 |
| 二、判断的过程 | 144 |
| 三、舞台判断的特性 | 145 |
| 四、事实、事件与内心独白 | 148 |
| 五、舞台判断的作用 | 157 |
| 六、速度与节奏 | 159 |
| 七、如何掌握舞台判断 | 165 |
| 八、关于舞台判断与节奏的训练 | 168 |
| 第五章:舞台交流与适应 | 179 |
| 一、什么是交流 | 179 |
| 二、交流的特性 | 182 |
| 三、舞台交流及其过程 | 191 |
| 四、舞台交流的特性 | 194 |
| 五、舞台交流的几种形式及训练 | 199 |
| 六、怎样掌握舞台交流 | 230 |
| 七、潜台词 | 249 |
| 八、综合运用表演诸元素 | 252 |
| 九、交流中应注意的几个问题 | 258 |
| 十、适应 | 260 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 十一、提高学员交流、适应能力的训练····· | 263 |
| 第六章：观察与模仿 ····· | 281 |
| 一、演员的观察能力····· | 282 |
| 二、只有深入才能体验····· | 283 |
| 三、只有思考，才能发现····· | 287 |
| 四、模仿也是创作····· | 290 |
| 五、演员的模仿能力与训练····· | 297 |
| 第七章：戏剧小品 ····· | 302 |
| 一、小品的种类····· | 302 |
| 二、戏剧小品的创作····· | 319 |
| 三、关于喜剧小品····· | 332 |
| 四、关于景物、灯光、音响及道具和服装····· | 338 |

前 言

当今,有志于戏剧(影视)表演的青年同志越来越多了。演戏到底是怎样的一门科学?如何才能把握它的技能技巧?在浩瀚的书海中,从哪里学起?不免让人茫然。有人以为“演艺圈水很深,不是常人能够随意涉足的。”有人以为“演戏是有天才的人才能从事的职业,自己无条件受到熏陶,还是把明星的位子留给那些天之骄子吧。”也有人以为,“演戏没什么了不起,会说话的人,都会演话剧。”尤其是张艺谋同志执导的电影《一个也不能少》公演后,此风更甚。“连普通的村干部、村姑、村娃都已成了明星,我们怎么就不行?”记得2000年中央电视台小品大赛时,记者采访就曾问过我这样的问题“您认为,戏剧表演深奥吗?为什么根本没有接触过表演艺术的人第一次尝试也能成功?如若这般,你们这些高等艺术院校还有必要存在吗?”这当然是一种误解。

我以为戏剧表演的最高境界就是在舞台上塑造出鲜明的人物形象,并以此服务于社会。戏剧表演教学的使命在于教理论、传方

法,提高学员作为专业演员的素质。使学员掌握塑造人物形象所必备的技能技巧,具备在舞台(银屏)上再现角色有机生活的能力。由于戏剧与其它艺术门类,比如舞蹈、声乐、歌剧、戏曲等艺术门类相比,艺术表现的手段更接近于现实生活,所以容易给人造成误解。其实,从初入师门到学成毕业,学员们无外乎要登上两个台阶,第一个台阶是当众再现人的日常生活。说的通俗些——“当着人的面过日子。”“日子”由两个层次构成,第一层指的是一个人每天都要做很多具体的事,如吃、喝、拉、撒、睡等这些最基本的生活需要,再加上搞自己的事业,如上学、做工、科研等等,除此之外还有娱乐、休闲等等。

第二层指的是人的思想、情感、追求等等,这些心理情感的活动会给人们带来喜、怒、哀、乐、爱、恨、苦痛、幸福等等。这两个层次的活动便构成了一个有意识的正常人全部的精神、物质生活,也就是我前面说的“过日子”。

任何有志于从事表演艺术的人都应当会过日子。那么是不是所有会过日子的人都会表演呢?当然不是。在现实生活与舞台表演之间,还横着两个差异,如同一个路人想进入表演专业的大门必先要跨过的两个门坎。其一是:生活中做事是没有观众的,可到了舞台上就不同了,你必须作到当着人与不当着人一样的舒服自如的做事、思想、感受。而且还要让看着你的人明白你所做的一切。这样一来就不是每个人都能做得好的了。其二是:生活中你们所想的一切都是你真实的需要。你所接触的人,所要办的事都是真实的。可舞台上的一切都是假设的,哪怕你所扮演的角色与你再接近,也非是你本人,更非真实的需要。于是就要求你以假当真,

真诚的相信这假设的一切。对于一般的人来说这又是一道难题。以上就是我所说的迈进表演艺术大门的两道门坎。如果你能顺利的跨过去,你就登上了我所说的第一个台阶,学会了“当着人的面过日子。”这个时候,你就有权利说自己能够表演了。但是“能够表演”与专业演员还有一段不小的距离,那就是我所说的第二个台阶,在舞台(银屏上)塑造鲜明的人物形象。什么是塑造鲜明的人物形象呢?我们再说的通俗一点:“当着人的面过别人的日子”。关键是“别人的日子”。一个专业演员,是要扮演各种不同的角色的,正面的、反面的、较理想的、缺点毛病较多的、各种不同年龄段的、各种不同历史时期的、各种不同出身、经历、性格、职业、各种不同国籍等等不一而足。这第二个台阶远比第一个台阶困难,因为它已是戏剧表演艺术的最高境界了。用另一个人的立场、观点、方法,去思想、去感受,用另一个人特有的目的性、行为方式去行动,还要毫不例外的使用自己活生生的情感,这就需要经过专门的训练和培养了。

这本教材是为专业演员和立志从事表演专业的人准备的。是表演基础课的基本理论、技能、技巧。教学的时间为一个学年。以往的表演基础课,都是延用斯坦尼斯拉夫斯基体系的表演基础元素的理论与训练法。这种理论与训练方法着重演员的体验,强调从内到外,最后达到内外统一。无疑这是一套行之有效的训练。它培养了一代又一代的表演艺术家。这套理论和训练法是与体系所倡导的视觉(客观)现实主义戏剧相匹配,与最大限度减少戏剧的假定性和最大限度的将舞台上再现的生活与现实生活相对应的幻觉戏剧的审美追求相适应的。但是现实主义戏剧发展到 21 世

纪的今天,除了“源于生活,高于生活,作用于生活”的现实主义创作原则要坚定不移的坚持外,艺术审美的多元化,多样化,各种艺术流派的创作手法,表现手法相互渗透与借鉴已成为不争的现实。我们的戏剧表演教学,必须与时代的要求相匹配,相适应。上世纪70年代末,日本、法国、美国等国家的一些新概念的训练方法,给了我新的启示,如(美)薇奥拉·斯波琳的《即兴表演派》和旧金山戏剧学院(ACT 戏剧学院)的训练方法。尤其是80年代初,在中央戏剧学院随英藉戏剧家周采芹女士学习之后,经过自己二十余年在表演教学中的实践摸索,形成了一套“从内到外与从外到内相结合”的教学理论与训练方法。如:将“注意力集中”与“对自身肢体感知力的训练”相结合,有效的使学员在舞台上摆脱杂念克服紧张,提高他们的自控能力,自如生活于规定情境之中。与心理学研究中称为“条件反射”的原理相类似的“人的简单形体动作的准确重复,可引起情绪、感受的相应变化”的原理和人们常常存在“有意自欺”的心理状态。将一些与戏剧表演有近亲关系的游戏引入到表演教学的课堂。学员们开心、投入的游戏,在游戏的过程中袒露自己的真情,同时又没有一刻忘记此时正在上课。这与戏剧表演时的心态有惊人的相似。这套教材既保留了传统“体系”教学必不可少的理论与方法,又遵循与时俱进的精神,依据时代的需要创编了大量的旨在加强学员素质培养的训练内容。对待不同的学派、流派往往会采取两种不同的作法。一种是寻找各派之间的不同之处,找出其鲜明的特性。用以标新立异,进而推广。另一种是不固守己见,寻求各派间的合理之处,集各家所长,为我所用。我院是全军唯一的多学科的高等艺术院校,担负着为全军培养高素质艺

术人才的使命。信息的丰满与创新,训练手段的合理与针对不同教学对象因材施教的手段多元化,以及靠丰富多彩的教学方法形成的教学魅力,成为能否培养出代表先进文化适应时代要求的高素质艺术人才的关键。在我院教学改革的过程中,戏剧系表、导演教研室的同志根据多年教学实践,将传统教学内容进行了大胆的筛选,并吸收了欧美新的训练方法,加大了对学员素质的培养锻炼力度,尽快将学员所学理论知识转化为能力。

本教材绝不是仅仅读一读、背一背就能完成了学业的。它其中有大量的课堂练习,必须认真身体力行,因为只有在认真作了以后才能有所体会和感受,才能变为你们的血肉,长在自己身上,也才能变为今后艺术创作的能力。本书共分七个章节,并剖析使用20余个例题,帮助大家理解表演的基本理论和技巧。并提供出百余个练习以训练有关表演的各种能力。由于受自己的学识所限,很可能有偏颇之处,有挂一漏万之处,望同行们给予指正。

刘宗祐

2002年6月18日

戏剧表演基础理论与训练

第一章 松驰与控制

一、紧张是怎么形成的

人们在生活中,由于环境和条件的变化,通常会使心理和肢体处于三种不同的状态,即“紧张、松驰、松懈”。紧张会使人的生理产生心跳加剧、面红耳赤、肢体局部或全部僵硬、颤抖、出汗等。松懈会使人精神和肢体懒散,反映迟缓。只有松驰才使人从精神到肢体处于最佳状态。如何辨别紧张、松驰、松懈呢。比如最简单的立正动作。它的要领是双脚、双腿并拢、双臂自然下垂,双手紧贴裤缝,挺胸抬头正视前方,腰部上提,腹部收紧,劲部贴靠衣领。依照以上要领肢体所使用的最小的力量,为松驰。过份了为紧张,不

够的,没有达到要领为松懈。也就是说当肢体的力度超出了完成此动作所需力量时,为肢体的紧张,当肢体的力度不足以使动作按需求标准完成成为肢体的松懈。当肢体的力度处于完成动作所需的最小量时,为肢体的松驰。完成肢体运动如此,心理状态更是如此。人在生活中常常会遇到意想不到的情况,总会随之有不同的感受,有不同程度的反应,当然它会因人,因时,因地而异,没有一个统一不变的标准。但道理与肢体运动一样,总是以恰到好处为最佳状态,过于敏感,过于强烈或过于迟缓,过于木讷总会给人留下失常的感觉。这是人们在生活中的规律。在舞台上表演,紧张与松懈是同一个原因的两个极端的表現。它们形成的原因就是杂念。前面曾说过演戏如同过日子,只不过生活中没有观众而在舞台上观众而已。“当着人过日子”与“不当着人过日子”虽只是一字之差,可有极大的区别。在生活中你看着别人,别人也看着你,大家都能很自然的生活。如:在一个大饭堂中数百上千人在用餐,可以边吃边聊,高高兴兴,自自然然,舒舒服服,饭也吃的有滋有味。可是当有人一声令下,所有的人都不再吃饭、说话了,全都转过头看着你一个人。哪怕事先你已有思想准备,此时从心理到行动到饭菜的滋味就会较之原来发生极大的变化。因为观众的眼睛如同巨大的磁铁,强烈的吸引着你的注意力。使你产生许许多多除去“品尝饭菜”之外的种种想法。这些想法干扰着你的正常行为与心态,使得本来自然的东西变得不自然了,本来很舒服的姿态变得不舒服了,本来很熟悉的行为变得陌生了、混乱了。连眼睛应当看哪里,脸上的表情应当怎样都成了问题。为什么会产生这种变化呢?因为杂念。

△什么是杂念?

人在生活中,为了达到自己的目的。在意志的支配下完成着一件又一件的行动,边作边想。而除去完成这一件又一件行动该做的事,该想的东西之外的心理活动,都叫杂念。杂念在生活中可能会影响你完成任务的质量和速度,可是在舞台上,在众目睽睽之下,杂念便造成了你的紧张或松懈。比如“今天的演出十分关键,千万不能出错。”“今天的观众为什么这么乱,或为什么这么安静。”“家人或好友在台下看戏,他(她)们会如何评价我。”等等,这些你所扮演的角色此时此刻应当想的心理活动之外的心理活动。正是这些游离于人物之外的患得患失的心理活动,分散了你应集中的注意力,增加了不必要的心理负担,使你无法控制对自己多余的审视与评价,形成了紧张,或由于心理紧张造成形体上的松懈。当然,形成紧张的原因还有一些。有的人会将生活中的个人不良习惯带上舞台。比如肢体的某一部位在生活中就不自觉的局部紧张。比如错以为激情 = 用力 = 无限度的紧张。更有的人在焕发不起内心感觉时,只以外部用力来掩饰内心的空虚和冷漠等等。但大多数的情况,紧张是由杂念而形成的。

二、如何才能达到松弛

在舞台上演员只有做到身体与心理的适度松弛才能进入创作状态,否则只能是做作的、虚伪的、僵死的。紧张的心理会全部扼杀演员的创作天性,扼杀演员的创作才华。自然生动的人物生活,鲜明的人物性格,有机的人物间的生动交流都无法展开。心理学家做过这样的测试,当一个人惊恐不安,或气愤的从心中迸发出“不”的时候,他身体各部位都是紧缩的。这时人是处于封闭状态

的,是无法很好的吸收、感受、思考的,当然更不能很好的表达与传递。所以不论哪个表演流派都把“松弛”做为训练演员的首要内容。将其视为人物创作的先决条件。斯氏讲“在形体上的紧张还存在的时候,正确的细致的感觉是谈不上的,角色的正常的精神生活也是谈不上的。所以在开始创作之前,必须使肌肉处于适当的状态,使它不至于钳制动作的自由。”周采芹女士讲:“松弛是一个演员的基础,只有在松弛的情况下,一个人才能认识更多的东西,才能了解和把握自己,也才能更好的表达自己的思想情感。”薇奥拉·斯波琳女士在她的《创作性的体验》中指出:“走向表演的第一步是身心的松弛,在体验之前必须毫无精神负担。”因为在表演艺术中演员既是创作者又是创作工具的双重性,决定了演员在舞台上除了使用自己的肢体以外,必须调动自己活生生的情感,否则便无法完成创作任务。而人的有机天性的焕发只有在摆脱了紧张和自我冲突的情况下,在引起自己浓郁的兴趣,或是充分意识到它的必要性的情况下才能很好的焕发出来。何为演员的有机天性?就是指演员作为一个活生生的人,所具备的感受、反应能力、以及由此引发的心理、生理变化,指演员本人情感产生、积累与爆发的真切过程。何为自我冲突?就是由于演员的杂念所导致的心理失衡。

我们知道了松弛对于一个演员创作的重要,那么如何才能获得松弛呢?

解决这个问题的手段很多,但不外乎两大类:1、从心理上去解决。即从演员在舞台上的注意力入手,使演员具备把握自己心理的能力,从而排除杂念,获得心理形体的松弛。2、从外部形体方面

去解决。那就是提高演员对自身肢体的感知能力,使演员具备通过对形体的变化唤起心理、情感的改变的能力。我们先来讲舞台注意。

三、生活注意与舞台注意

日常生活人们的注意随意性较强,有时是分散的。当某一事物吸引了你,使你对其产生兴趣的时候,或是你的使命、任务使你不得不集中精力,只有在这样的情况下才会形成有意识的注意。因而我们说,人们在生活中的注意往往是客体决定主体。如:假日游园休闲的散步,过往的游客、船只等很多的注意对象从你身旁滑过,此时你的注意力是分散的,游动的。在什么时候就变为有意识的、专注的、集中的呢?如果游客中有一个着装奇特的外宾,或是有某些特点的使你产生兴趣的人和事,这时才会使分散的注意变为集中的、有意识的注意。那么究竟什么是注意力集中呢?注意力集中就是我们常讲的聚精会神的意思。如:战士打靶;玉雕的匠人雕刻玉器;杂技演员走钢丝;中医诊脉;学生听讲等等。一般情况下注意力是集中的。概括一下能否得出这样的概念:在社会实践中,由于某种原因和目的,人们将精力集中在一个主要对象上,这就是注意力集中。既然谈到注意力集中,就必然会引出注意对象的问题。我们先看看生活中的注意对象有什么特点。

△生活中注意对象的特点:

1. 不间断性

生活中人们的注意对象是不间断存在的。也就是说一个意识正常的人除睡眠之外,他随时总会有以一个为主的注意对象。斯氏讲:“在人的生活中,他的注意力没有一分钟不是被什么对象吸

引去的。”又说：“生活中，对象的确不断出现，并且自然而然的吸引着我的注意力。在生活中我们能知道每一瞬间应当看谁，听谁，怎么去看，怎么去听。”这就是生活中注意对象的第一个特点：不间断性。

2. 不固定性

生活中人们的注意对象，总是随着每个人此时的行动目的的改变而改变，总是随着客观环境的改变而改变的。如学生们正在上课，注意对象当然应当是以讲课的老师为主。这时门开了，进来一个陌生的人，于是学生们自然将这个陌生人作为主要的注意对象。当知道原来陌生人是走错了房间，他退了出去，教室门又关上了，学生们的注意对象于是又转回了老师身上。

在一个注意对象的身上，注意点也不是固定不变的。再如学生们上课，注意对象是老师，注意点有时在老师的嘴部，有时在眼部，有时在手部，有时又会随着老师手中的粉笔转移到黑板上，或是随着老师的提示“翻开课本的第 X 页”转移到自己课桌上的教科书。这种注意对象，注意点的转换、变更便是其中第二个特点：不固定性。

3. 总以一个为主

生活中常常会出现注意对象并不是只有一个的情况，即使注意对象只有一个，那注意点也会不只有一个。如：在街上散步，下班的人流从你身边滑过，你看着这川流不息的人流，选择着注意对象。此时你就会发现你的注意对象不仅是不间断的，不固定的，还不会是仅有一个。当你在观察一群人时，总有一个为主，其它为辅。你绝不会仅看到一个人而其它人都视而不见。同时你也不会

将看到的一群人同等对待,总有一个人是你此瞬间最注意的。这个人如果吸引了你,你会继续注意他,可是当他没有什么引起你兴趣的时候,你便会放弃他而将注意力指向另一个对象。注意点也是同样道理。如:一个同学今天穿了一身很新潮的服装,你可能首先将他的上衣作为主要注意点,而他的裤子和鞋也不会看不见,只不过没有首先投入很多精力而已。这便是生活注意的第三个特点:在众多的注意对象、注意点存在时,每一瞬间总以其中的一个为主。研究生活中注意的特点,是为了更好的把握舞台上的注意,下面就认识一下舞台注意的特性。

△舞台注意的特性

演员在舞台上,由于过的不是演员本人的生活,而是受剧本的制约;由于是当众表演;由于是经过多次排练,是演员早已熟知,精心安排过的;由于很多注意对象不是实际存在的,而是虚构的、假设的。于是便产生了以下五个特性:

1.生活中每个人生活、工作虽然也会被别人看到,但没有专门的观众存在。可是到了舞台上便置身于上千双眼睛的注视之下。这上千双的眼睛可以激发演员的创作热情,但也会强烈的分散着演员的注意力,使演员产生形形色色的杂念。如何能够保持被激发起的创作热情,而排除掉杂念呢?

人的注意力是有一定局限的,大家恐怕都有类似的体会。当你专注的读一本书,并被其中情节、人物所吸引所打动的時候,往往会忘记此时已是深夜。也许会忘记炉子上还在烧着的饭,水壶里烧着的开水。也许家人回来了,而你并没有听见门响;当你走在路上专注的思索着一个难解的问题或是回忆着一次幸福约会,路