

部隊文藝業務學習資料之一

演員自我修養聽講筆記

中央人民革命軍事委員會總政治部文化部編印
民政府

前 言

爲了加強我軍文藝工作的業務建設，總政治部文化部決定編印一些帶有教材性質的學習資料，發給各私文工團（隊）、各級文化部門及有關的專業文藝工作者個人，作爲業務訓練用的課本和自修用的參考材料。

我們打算在兩、三年內把有關戲劇、音樂、舞蹈、文學、美術、文藝理論等方面的主要材料編印出來；但是，這件工作是比较艱鉅的，絕非少數人，短時間內能够完成的。

第一本選用了這部講課記錄稿，作爲戲劇訓練方面的教材。今後將繼續編印其他材料。我們很希望具備編寫此種材料的同志參加這一工作，也希望大家向我們推薦可以翻印使用的現成材料。此一工作的聯系，由總政治部文化部文藝處負責。

對於編印這種資料上有什麼意見及希望，請函告我們，以便編印得更好與更適用。

總政治部文化部

一九五三年七月一日

說 明

同志們：

盼望很久的蘇聯專家巴甫洛夫等同志的講授筆記，已經整理印刷出來了。大家都知道，在我們學習當中，是有許多困難的，首先是我們不懂得蘇聯語，和蘇聯文字，不能直接聽講，必須依靠翻譯，但翻譯同志又不是戲劇專業的翻譯，有許多專名詞譯的不一定恰當，內容也不一定正確；再加上我們文化程度低，業務修養也很差，不能全部領會專家所講的精神和實質。因此筆記的既不甚完全，又不甚正確，所以整理的就不甚好，這應由我們負責。

但爲了沒有筆記或筆記記的很少的同志們的學習和要求，又不能不把它印出來，供大家參考。因此不能把它當作一般的印刷品或書籍向外傳閱或借閱，只能做爲自己的參考資料，希注意。

最後我們在這裏同培養我們的蘇聯專家致以衷心的感激和崇高的友誼的敬禮！

中長鐵路中央文化館文工團學委會

一九五二年四月一日

目 錄

第一部 「演員自我修養」內部技術	巴甫洛夫講授
第一章 動作	一
第二章 注意力集中	四
第三章 筋肉鬆弛	七
第四章 想像與創造	九
第五章 信念與真實感	一三
第一節 舞台態度	一三
第二節 節奏	一八
第三節 如何檢查真實感	二三
第六章 舞台任務	二七
第七章 舞台感覺	三四
第八章 情緒記憶	三八
第九章 交流	四五

第十章	台詞與潛台詞	五二
-----	--------	----

第十一章	內在的動力	五五
------	-------	----

第十二章	最高目的	五九
------	------	----

第十三章	下意識	六三
------	-----	----

附錄：史坦尼斯拉夫斯基體系的形成及其對蘇聯劇院的影響

第二部 「演員自我修養」外部技術

馬爾丁諾夫
契庫拉也夫講授

第一章	結論	九五
-----	----	----

第二章	性格化	九八
-----	-----	----

第三章	身體表現力的發揮	一四二
-----	----------	-----

第四章	造型	一四五
-----	----	-----

第五章	朗誦與歌唱	一五〇
-----	-------	-----

第六章	舞台語言	一五四
-----	------	-----

第七章	角色和演員的創造境界	一七六
-----	------------	-----

第八章	內部與外部的速度與節奏	一八六
-----	-------------	-----

第九章	體系圖	二〇六
-----	-----	-----

第十章	結論	二一五
-----	----	-----

第三部 「角色的扮演」……………馬蘭丁諾夫講授

結 論 演員在角色上應如何用功……………一二一

第一章 和角色的初次見面……………一二二

第二章 角色「人體生活」的建立……………一二七

第三章 認識脚本及角色的過程（如何接近脚本和角色或

脚本及角色的熟悉、研究與分析）……………一二四

第四章 深入假定情境（假定情境的深刻化）……………一二五

第五章 對脚本中各個事實的估計（估價）……………一二七

第六章 總結（原文之意：結一結帳）……………一二八

第一章 動作

表演（員）的名詞，如果譯成純俄語，就是動作。演員即作動作者的意思。

在真實生活中，要評論一個人的好壞，不只是聽他說，主要的還是要看他的行動。同樣，一個演員在台上，要不斷的做些動作，來表現人生；而觀眾了解劇情，判斷一個角色的好壞，就是通過演員的動作（內在、外在）來斷定的。

一個人人生存在社會裏，他決不會是孤獨的，與外界毫不發生關係的，他必須與外界的人、物接觸，也就是說，他周圍必須有環境。無論他想做任何一件事，必須除去環境的障礙，才能達到他的目的。但如何除去這些障礙呢？這就必須通過動作來完成。譬如：有人餓了，他必須要想辦法來解決它，同時還必須通過動作來達到他的目的。因為僅僅只是想，就決不能達到目的。譬如上例，有個人餓了，爲了吃，他必須去買，去吃……。

由此，我們可以了解，在生活中的任何一個動作，都有它的「原因」、「目的」與「結果」，這就是動作的三大要素。而且做這些動作所消耗的精力也都是非常適度的。譬如：一個人很疲倦，坐在椅子上休息一會兒，或是別人請他坐下來，首先是因爲他疲倦了，爲了休息，得到的結果，是達到目的了，很舒服。這時他耗費的精力非常適當，一點不多一點也不少。

「動作」是演員技術最主要的一部份。我們必須重視它。演員表演時，僅依靠外在動作是不够的，必須要找出內在的根據（目的）。至於感情可以不去想牠，因爲，感覺（情）是根據動作而來的，只要動作

正確了，他的感情自然會產生的。例如：一個人削鉛筆，削完斷了，看一看又削，仔細的削，又斷了。於是他會生氣，因為他很想把鉛筆削好，可却老是斷，於是他心裏便產生了生氣的感情，甚至想拋掉它，這是自然的。演員在舞台上如果找出了障礙，並且爲了解除障礙去動作，就自然會產生感情。

☆動作的順序：

①內在感到疲倦。

②引起外在的動作——坐下休息。

這簡單的說明了，凡是動作都應有其內在根據，不應單模倣外形。

爲了動作的正確，首先必須把原因找出來。譬如：「坐下」首先要知道是因爲什麼要坐下，動作起來就會自然。就是說，每個動作必須合情合理，並且要有層次。如上例「坐下」是因爲疲倦，那麼動作起來便是「內在感到疲倦，想休息一下，於是坐下了，」絕對不能坐下以後才感到疲倦。

演員的動作，不只是根據劇本和導演的規定，同時還要想到在生活中是怎樣做的，史坦尼斯拉夫斯基告訴演員一句很好的話——「假設」。這就必須要在動作之前利用「假設」。如果把「假設」運用得好，運用的恰當，結果動作一定做得很好。例如：「假設我疲乏了，該怎麼辦呢？」於是便要求坐下來休息。這就要「假設」到生活中的情形，就能把動作做得適度。但「假設」不能憑空杜撰，而必須要有條件，要有根據。這些條件和根據就是劇本中的舞台指示和導演的指示。

演員從運用「假設」才能產生創造。其它附帶條件，只能是幫助他在創造上做得更好而已。

有的演員也可能認爲，在每個動作中找出理由來是很簡單的，好像並沒有什麼困難，誰都可以做的，

因爲這些動作（走、坐……）是在生活中不斷的做着，很自然，很習慣。譬如我講課要想抽煙，雖然我仍在講着，但手便自然地伸到兜裏，雖然沒有注意牠，但手確是做了很多工作，如摸煙、劃洋火、吸煙……又如一面吃飯，一面看書，但兩者都互不妨礙，這些動作在生活中是很習慣、很自然的，但一拿到舞台上，就會感到困難的。譬如：在生活中，一個人餓了，就到食堂去，喜歡吃的東西就多吃些，不喜歡的就少吃些。用具也是自己的習慣的，如果把這種情形搬到舞台上，本來自己已經吃了飯，但還要表現餓；你原來經常使的筷子，但給你使的却是勺子，這時候你便會知道是不容易的了。以上的幾個例子，其中的動作主要還是「外在的動作」。而「內在的動作」就更不容易了。如：一個人去找另一個人去說話，他必須有目的。他表面上說些好聽順耳的話，而實際上他是想借錢，因此，他一面說着話，他心裏一定會想到很多的事情如何和他張口借，能不能借給等等。就是說，他「內在的動作」，也在不停的活動着。運用起來是很不容易的。再如：在生活中是很好的朋友，但在舞台上要把他當成仇敵。本人很誠實，但在舞台上要表演說謊的人，或是與自己的性格完全相反的角色時，他必須做出許多與自己在生活中相差或完全不同的動作來。往往演員在接到劇本後，看到劇本的動作指示，他可能把生活中的動作完全忘記。因此，我們說，演員在舞台上要像小孩子一樣，什麼都要從頭學習。

人是沒有一個時期不能沒有動作的，不管是內在的，外在的。而演員在舞台上，沒有動作就沒有戲。我們生活中的動作，是從生下來之後就開始學得來的，所以運用的好。而舞台上的動作，也是必須加以鍛鍊，否則會感到拘束不自然，手脚都沒處放。平常一個同志很好看，也很機伶，但一到舞台上就顯得很笨。這是什麼道理呢？必須把舞台生活和實生活，盡量使它一致，到舞台上要和生活裏一樣自然，這是蘇

聯名戲劇家史坦尼斯拉夫斯基所努力研究的，也是每個演員所應做到的。

史坦尼斯拉夫斯基給演員上課時，做過很多練習。比如：把一個學生叫到大家面前，叫他做某些動作，他會不知所措，非常不自然。如果給他一個注意的對象，他便會好一些，自然一些，因此，欲把動作做好的第二步便是要注意力集中。

第二章 注意力集中

實生活中的注意與舞台上的注意不同，但同樣都必須注意在對象上。人在生活中，除了睡眠外，他的注意力是不停的，時時刻刻集中在一定的對象上。譬如：你們現在的注意力集中在我的講話上，一方面又把注意力集中在如何記筆記上。

演員在舞台上，也是一樣要不斷地把注意力集中在一定的對象上。這個對象就是目的物，這個目的物有時是外在的物品，如桌、椅、花木；還有就是內在的思考，思想。所以，這目的物的內在、外在是不同的。同時，注意力不可能同時集中在兩個對象上，即便是兩個，也一定有一個是從屬性的。譬如：第一個佔據你主要的精神的注意，這是主要的注意，第二個分去第一個一小部份注意力的便是從屬注意了。牠是沒被你重視的，近似下意識的動作（牠是極短時間的）。

☆注意力的種類與區別：

（一）無意識的注意（自然的注意）——

如：拉門、上樓、走橫道等，都不必你故意強制自己來注意，而是自然而然的來注意。一般生活中的

注意，多是這樣。而消耗的精神力並不多。

(二)有意識的注意(有目的的注意)——

如：看信和圖表，理論性的書籍、文章是必須你在思想裏要去注意它，那怕有人打擾也要這樣做。這是有目的的注意，而消耗的精神力也就比較多。如在讀信時，首先你利用了有目的的注意(要想了解來信人的生活近況等等)，但這裏邊，許多有趣味的事和話，會喚起你自然的注意。而圖表和理論性的書籍，牠是非常乾燥的，你必須有意識的強制自己對牠注意，這樣才能打消外界的紛擾。這種注意力集中在對象上，在舞台上是最寶貴的。

舞台上的注意，多為有目的的注意，一般的注意很少。因為舞台上的一切都是假的，牠不會引起你什麼興趣。所以必須自己勉強自己集中，同時還要和實生活一樣，而集中的對象尤須明確。所以一個演員必須很好的掌握有目的的注意力。

演員在舞台上的注意力集中，應該是什麼樣的呢？最主要的應該是有意識的把注意力集中在對象上。演員在排戲時，反來覆去的排，每天演這個戲，但每次演出時，他一定要像新的一樣，所想的每件事，注意的每件事，都應像是新的一樣，應得到新的東西。因此，演員必須每天注意他的工作中的每一環節，養成一種自然的，注意力集中的習慣。

譬如：聽一個人說話，不是爲了聽他的聲音，而是要聽他說了些什麼事情。如果在舞台上表演聽一件事，表面上像聽是不行的，應真聽才行。譬如：看一樣東西，必須要知道爲什麼看他，如看布，必須要看顏色、質量，必須要和實生活中一樣。

演員在舞台上，不僅要找準了對象，還要找出主要的對象和次要的對象，並且必須要有意識的去注意它。譬如：在舞台上，一面喝茶，一面談話，而主要的注意對象應是聽他說的是什麼，喝茶是次要的對象。

又如：聽別人說話，心裏又想這個人在騙我，這時他心裏所想的是主要的對象，而還敷衍着聽他講，這是次要的對象。

演員在舞台上他的注意的對象是什麼呢？就是他所扮演的那個角色所應注意的對象（一切對象）。而注意的對象是一個接一個的像鎖鏈似的。如果演員把對象找好，就會順利的接下去，無論什麼樣的對象（有趣的或無趣的）都要有興趣地去注意牠。

演員的第一步技術是什麼呢？簡單地說，因為演員的注意對象及動作，是時刻變換的，決不是停止的，所以演員在舞台上的注意力，應在每一個時期，隨着對象的變換，而不斷地集中在對象上。

史坦尼斯拉夫斯基說過，演員的注意力，必須時時不停的集中於一個必要的對象上去。

訓練一個新演員，馬上叫他注意力集中在對象上是困難的，必須慢慢地練才行。有的演員容易集中；有的演員不易集中。有的演員那怕再吵，他也能繼續看書；而有的演員，即使有一點聲音也會打擾他，使他不能繼續工作。

我（巴甫洛夫）覺得，一般來說，中國的演員，特別是印度的演員，注意力比其他國家的演員容易集中。

第三章 筋肉鬆弛

一個演員如果沒有很好的修養，容易犯抹不開和精神及筋肉緊張的現象，這對於表演藝術有極大的影響。如有的人聲音很洪亮，但一上台，因咽喉緊張過度而使發音狹窄難聽。還有的人，走路很活潑飄洒，但一走台步，則很拙笨。還有的人，手在舞台上毫無表情，好像是在活人的驅體上長着一雙木頭手。人的各部器官，都會因神經緊張而發生這樣的現象。在舞台上呼吸緊張就會發生喘息和氣不夠用的現象。所以，有的時候，因為緊張會使演員像殘廢者一樣。而外部的緊張，會直接影響演員的思想活動及情感的表達。史坦尼斯拉夫斯基曾有這樣的試驗，他使他的學生思想裏想一個問題去拾鋼琴，但他們決拾不起來。這證明了一個人決不能同時做了腦力勞動還做體力勞動的。一個演員當臉部非常緊張的時候，如表現哭、笑是非常困難的，並且也不好看，不真實。

演員在什麼時候會發生這種緊張現象呢？

1. 在觀眾面前。

2. 注意力沒有目的物寄托的時候。

3. 以自己或觀眾為精神集中對象的時候。

一個演員為了表演逼真，必須得盡力想辦法使筋肉鬆弛，尤其是面部的筋肉鬆弛。什麼辦法可以使筋肉鬆弛呢？

只有當注意力集中於某一對象上的時候，但這只是短時間的辦法，因為在舞台上不是只做一種表情，

一個動作。所以每一個表情，每一個動作，都須要使筋肉鬆弛，要不間斷的與筋肉緊張做鬥爭。當然這種緊張是一個必然現象，克服牠很不容易。但我們只有戰敗牠，我們才會演好戲。史氏在他培養演員過程中會說：「每一個演員應當監督自己的動作」，也就是一個演員本身要能够控制自己的筋肉，使之鬆弛適度，使動作自然而舒適。在最初監督自己的筋肉鬆弛，然後再去做動作。而不把注意力集中於自己身上，這似乎是很不容易的，但是長久了成為機械的習慣就好了。每一個演員都必須養成這一良好的習慣。今天可以給大家幾種練習辦法，但這決不是已鍛鍊大家養成習慣了，這是不夠的。要養成這種習慣，不但在工作中，更應在實生活中經常注意練習才能辦到。

我們所說應當監督的是筋肉和精神不正常的多餘的緊張，至於人們適度的正常的緊張我們是不過問的。如：睡眠、行走。我們要求演員消滅舞台上和實生活裏一切多餘的緊張（水蛇腰、走道不彎腿等）。精力消耗要適度（不要緊張過火，也不要鬆弛過火，走道像沒睡醒一樣）。史氏會說：「演員應向幼兒和獸類學習筋肉鬆弛」。他有一個學生曾向貓學習筋肉鬆弛。史氏會試驗將乳兒和獸類放在軟沙上，他們的身軀印跡的深淺很均勻，但試把成年人放在沙上，則肘和脊椎骨等處印跡獨深。這說明成年人與乳兒的筋肉鬆弛相差很懸殊。一個演員在舞台上與實生活裏的緊張尤其懸殊，這因為舞台上的一切都是假設的。譬如：演員和獸類在生活裏的動作都很自然，如一個大象雖然很笨，但牠的動作却很自然而受看。但如果牠一旦在馬戲團做一種學習動作表演給人看，因為牠的筋肉緊張，（獸類也有筋肉緊張的時候），我們看了就感到非常可笑。我們無論在生活裏、勞動裏或舞台上，一定要消滅不必要的多餘的緊張，使筋肉得到正常的鬆弛和精神消耗的適度。注意力集中與筋肉鬆弛是互相幫助起作用的。如果注意力集中了，可以幫助筋

肉鬆弛。反之，如果筋肉產生多餘之緊張，那就證明我們的注意力沒有很好集中。

演員在舞台上精神應集中，筋肉應解放，把精力很合適的消耗於動作中，有意識的鍛鍊筋肉鬆弛。

☆鍛鍊筋肉鬆弛的目的：

有意識的鍛鍊和控制自己的筋肉鬆弛及緊張，達到能够自由運用筋肉。要把筋肉鍛鍊到由零度（筋肉最鬆弛的時候，如醉酒、重病）到最高度（全身各器官整個緊張起來的時候）的每一階段動作完全學好。要在生活裏注意和記憶每一個動作與勞動，是那一部分的筋肉緊張及緊張程度，將來如果到舞台上就會真實的運用了，如我們抬一件重東西，我們記住了需要膊和腰用多少力氣，如果到舞台上這一件道具本不重，你也要用真實的體驗去表演它。這樣自然會逼真了。又如：表演摔倒，必須有步驟有階段的使用筋肉鬆弛才會逼真。青年演員表演老頭，後背要適度鬆弛；表演腿部負傷者，腿要全部鬆弛。

第四章 想像與創造

「想像」是演員內部技術中非常重要的一部份，它是補充、啓發演員內在創造的基礎。演員在舞台上處理一個動作或一件事情，都必須利用「想像」。但「想像」是不能離開「假設」的。史氏說：一個演員必須能够「假設」，「假設」就是創造的開始。因為，劇作家的劇本是供演員創造的材料，所以演員還必須把它創造成爲戲劇。

舞台上的一切完全由構思造成，一切都是虛設的。如：道具、服裝、對話，都不是自己生活中的。演員本身是以角色的身份上台，所以他說的台詞完全不是他的心裏所想的，但如果要表演得像真的一樣，

就需要由演員來創造。演員之任務是把劇作家構思之劇本通過藝術加工，逼真的表現給觀眾。這就完全需要我們創造了。我們要在假定的環境裏，根據生活表現出真實的東西來。若是真把實生活搬到舞台上，則不成其為藝術了。

不僅演員需要想像，其他的藝術家之創造也是靠了想像的。如一個畫家，他一次也沒有到過北極，但他畫出來一幅北極夜景，使我們感覺很真實、很美。這是他根據一些材料和想像所創造的。

☆想像分為三種：

1. 能够實現的，在生活中可能發生的事情，真實的想像是理想。
2. 世界上從來沒有的事情，或從不可能發生的事情，渺茫的想像是空想。如蘇聯名畫家所畫的美人魚，或神話小說或神話電影。

3. 還有一種是幻想，它可能實現，但要等它的時間性。如美國一百年前，有一個人作了一本書，曾幻想到月球上去旅行；又有人幻想把氫子飛起來，這在當時是一種幻想，後來科學發達，發明了飛機，幻想成為事實了。這種幻想是經過一定時間及科學進化才能够實現的，這是富有科學性的幻想。時常人們根據幻想，可以想像發明出真實的東西來。

所以一個演員應該有想像，更應有幻想。

☆演員為什麼要有想像呢？

每個演員必須有充分的想像，否則，表演雖然都很對了，但看起來總好像缺點什麼似的。如文化館文工團「一筆血債」的演出，就是缺乏「想像」。一個演員在劇中和各角色之間的關係，自己若沒有想像這是

「真的」是不行的。他應當補充劇本和導演之意圖來真實創造。把角色當作就是你本身的事情。這種想像過程，就是當你中途退場，場末又上場，用想像完全把它連系起來。這種想像不是劇本和導演所能告訴你的。如「一筆血債」是劉仁德下場搶救糧食，叫飛機把手炸掉了，那麼這一演員就應有把在後台也聯系起來的想像過程。而在場後的短時間（表現劇中相距時間不長）的想像容易的，困難的是十分鐘之前下場時，他還是個青年，但當十分鐘之後他已變成一個老頭。如果在後台他沒有這一積極深刻的想像過程，再出場時他還是青年那樣子。我們要求演員的不但是外形蒼老，更應根據真實的想像過程，歲月的殘蝕，青春的消逝，由外形到心理之精神上的蒼老。又如一個從小喪母的演員，他從小根本不知道什麼是母愛，而他所表演的角色，是一個溫暖家庭裏父母雙全的幸福的孩子。這種角色的思想、情感，必須演員給補充。所以一個演員必須富有想像力。我們也正是訓練大家這種想像力。如果沒有想像的人，或想像遲鈍的人，是不能做演員的。

☆怎樣運用想像呢？

「想像」不單是內心想了，還要內心看到它。譬如：「我想一個西瓜」，一定想出這個西瓜是什麼樣的，有多大的個兒，能使內心看到這個圖畫。

「想像」是根據記憶而發展的。因此，在生活裏需要把自己所見到的記憶住。熟悉的，記憶就踏實些；生疏的，記憶就淡薄些。想像豐富的人，正是記憶強的人，因為想像是根據記憶而來的。我建議演員應留心日常一切小事，把它記憶住，儲藏在你記憶的小倉庫裏。因為這些東西是豐富演員創造的材料，今天用不着，過些年會用着它。