

# 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夠的，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：

(一)內在感到疲倦。

(二)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，就是坐下了，」決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期用「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，因為這些動作（走、坐……）是在生活中不斷的做着，很自然，很習慣。譬如我講課要想抽烟，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，如摸烟，翻洋火，吸烟……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。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；你原來經常使用的筷子，但給你使用的却是勺子，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，是從生下來以後就開始學得來的，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，他的注意力是不定的。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，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，即使是兩個，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，近似下意识動作（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，都在像是新的一樣，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牠，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，不僅要找尋了對象，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對他說的是什麼，喝茶是次要的對象。

又如：聽別人說話，心裏又想這個人是在騙我，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；有的演員不容易集中。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，好像是在活人的軀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. 注意力沒有目的而寄托的對象。
3. 以自己或觀眾為對象集中對像的時候。一個演員爲了表演逼真，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，都須要使肌肉鬆弛，要不間斷的與肌肉緊張做鬥爭，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曾說：「每一個演員應監督自己的動作」，也就是一個演員本身要能够控制自己的肌肉，使之鬆弛適度，使動作自然而舒適，在最初監督自己的肌肉鬆弛，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，但是長久了成爲機械的習慣就好了，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肌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，走道不瀟腿等），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），史氏曾說：「演員應向幼兒和獸類學習肌肉鬆弛」，他有一個學生曾向貓學習肌肉鬆弛，史氏曾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肌肉鬆弛相差很懸殊。一個演員在舞台上與實生活裏的緊張尤其懸殊，這因爲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，因爲牠的肌肉緊張，（獸類也有肌肉緊張的時候），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，使肌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的集中。

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，達到能夠自由運用筋肉。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，我們記住了需要臍和腰用多少力氣，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、啟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物，都必須利用「想像」。但「想像」是不能離開「假設」的。史氏說：一個演員必須能夠「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理所說的，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想之劇本通過藝術加工，逼真的表現給觀衆，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。若是眞把實生活搬到舞台上，則不成其爲藝術了。

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。想像分爲二種：

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，但要看它的時間性。如美國一百年前，有一個人作了一本書，會幻想到月球上去旅行；又有人幻想把氦子飛起來，這在當時是一種幻想，後來科學發達，發明了飛機，幻想成爲事實了。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。  
演員爲什麼要有想像呢？

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）的想像是容易的，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種極深刻的想像過程，再出場時他還是青年那樣子，我們要求演員的，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。

演員應根據舞台的條件來想像，來創造，如：舞台上的佈景是一個破壞了的樓房，那演員看了這張佈景要假設它是真的，把角色的話也要想作：若是我——我怎麼樣？我就是他，我正要說他（角色）所說的話。不但外表是真實的，感情也應是真實的，我們清楚地知道，舞台上的一舉一動（都是演員根據想像來創造的）完全是根據假設而發生的，它和生活裏是不一樣的，但這種假設我們應盡量使它與生活一致。如我問一位同志：「今天外邊冷嗎？」這個人必須想一下，外邊冷有風有雪，才能回答。而在舞台上有的演員，往往機械的不通過想像便回答了，這是不真實的，因為在生活裏，遇到這樣問題，他決不可能答覆的這樣快，（需要考慮的時間）在舞台上你沒有運用思考，沒間隔一定的思考時間說出來，這是不真實的。所以，一個演員唯有把自己送入劇中環境的領域後，根據想像接近角色才會逼真。

演員的創造真實是什麼呢？

是演員把劇本、動作、台詞，完全看作是真實的。那麼自己就要想：如果我遇到這件事，我怎麼做，我怎麼說？應該是你所說的恰恰和角色一致，並對角色毫無疑問，同時，演員不但根據劇作家及導演所提供的材料來想像，還要根據劇中其他角色的材料來想像。在劇本，導演所不能幫助我們的地方，要充分運用「假設」。如在台上表演一對夫妻，我問他：我們幾時結的婚，在那兒結的婚？你的愛人多大年紀？他茫然不知所答，我怎麼相信他們是一對夫妻哪？而又怎麼會使觀眾相信呢？要把自己担任的角色的歷史，從有記憶年齡開始，一直想像到角色現在的年齡。如你担任的角色是五十歲的人，你就要創作他四十多年的歷史，因此，一個演員接到劇本後，首先要想像本身與

周圍的環境人，與他的關係等等。導演有權力檢查每一個演員的創造。演員在舞台上的每一個動作，表情，談話，都須根據想像，並作為事實而做出。

## 第五章 信念與真實感

### 第一節 舞台態度（對於對象之態度）

動作，注意力集中，筋肉鬆弛，想像等項，都是要演員怎樣鍊銀，怎樣去運用控制自己的身體。雖然演員在舞台上要做些什麼事情，他預先都知道，但當他進行表演時，一定要像不知道一樣，真實的根據刺激反應去做。

前面所學過的理論，必須與實際工作結合起來，各項課程對整個演員創作上都是非常重要的，試將每項分開說明它與創作的關係：

1. 注意力如果失掉對象就不能夠集中；也就不能進行創作。
2. 筋肉如果發生緊張現象，也會妨礙了創作。
3. 如果一個演員不會想像或是想像枯竭了，不能把假定的環境……等當成真實的（產生真實感）他的表演也不能成功。演員在進行創作時的條件雖然很多，但只要堅決的克服困難，也並不算一件很難的事。

舞台上一切都是假的：

演員在舞台上所接觸的一切、佈景、道具、人（父母、子女、朋友等）都是假的，都是由藝術的虛構而成的。觀眾與演員彼此也完全了解這一切都是假的，但誰也沒有道破它，大家都願意被人來欺騙，這是為什麼呢？是什麼東西能使演員與觀眾情願以假當真的去演呢？是一種「願望」，它造成雙方以假當真的態度。

什麼是好戲呢？如果演員能使觀眾以假當真，觀眾也想信它真的，這就是好戲。

什麼是不好的戲？不能使觀眾有真實的滿足，看着不真實，這就是不好的戲。

演員與觀眾的願望就是「真實」，演員希望表演的真實，而觀眾一來看戲，就希望雖然是假的但好像真實的一樣，演員有義務給觀眾這種滿足。演員表演時，越是自己相信是真的，觀眾也越相信，反之，如果演員自己都以為不是真實的，他怎麼會使觀眾相信呢？

演員應向小孩學習以假為真：

這種以假為真的態度，和相信假設的態度，我們應向小兒學習。如他們有意識的以假為真，在家玩，抱洋娃娃，擺玩具，做飯等，他們的注意力完全都有意識的集中在這小天地裏，甚至那時有人去和他們講話，他們也好像聽不見。他們的想像是非常豐富的，他們的筋肉是非常鬆弛的，他們也完全相信自己的假設，如小孩子喂洋娃娃吃點心，牠不會吃，他們會很奇怪的想到，莫不是牠病了？史氏曾裏：「演員的想像，如果能像小兒一樣，他將是一個豐富而偉大的演員」，史氏的女兒，在四五歲的時候，有一天史氏對他說：「你像一隻青蛙」，他聽了，一個星期就爬着行走，把自己真的當成一隻青蛙。又一次史氏說：「你像一個大姑娘了」，這個孩子就很長時期不淘氣，並告訴其他的小孩不要頑皮，把自己真正的當做一個大人看待，由這裏可以看到，小孩的想像力多

強，多可貴呀！小孩玩時，他們經常說你裝什麼，我裝什麼（假設你是什麼）這也就是史氏所創造的「假設」的前身。演員最不容易向小兒學習的不是「想像」和「假設」而是「以假當真」因為小兒幾乎完全相信自己的假設是真實的，而演員假設也能做了，但他們很難把自己的假設做爲真實看待，譬如：一個貧苦的小女孩，她沒有洋娃娃，任是她檢一根木棍抱起來，她會像真的洋娃娃一樣愛護牠。而演員很難做到這一點，他總以爲道具和其他的演員不是他珍貴的東西，如果給他一根木棍子叫他當成軍刀，他便很難信任這是真的軍刀，他甚至會要求找一個更像一點的東西來代替；再如給他一杯冷水叫他當成熱水喝，他也是很難信任，很難像真的，但是，如果想像觀眾相信是真的，首先必須自己相信。應該把舞台上的東西，人物，和你的關係看做完全是真實的，他真就是你的父母和朋友，有肯定的信念。

信念是什麼？

把舞台上的一切假的，都看成為真實存在的東西，這就是信念，在實生活當中，人們都有信念，這是因爲從小到大的習慣所造成的。如人們決不會以叉子喝湯，也不會不嗜而盲目的往湯裏放鹽，但在舞台上往往發生這種現象。如寫信，往往亂畫幾筆，不知寫些什麼，甚至連信封都不裝就付郵的現象。但是若在實生活裏他決不會那樣做，他會真實的一樣手續不漏的寫，先想一想寫些什麼，怎樣寫，校對一下，裝信封，貼郵票，然後再付郵，過程很自然很真實。

實生活的真實與舞台上的真實有何不同？

實生活的真實，是在人的生活中存在了的，而舞台上的真實是人生可能發生的真實；而不是存在於的真實或發生過的真實。

怎樣創造舞台上的真實：

如演員想把舞台上的真實，做爲真正的真實，他必須通過「假設」根據想像，和實生活裏發生這樣事情時自己的態度，自己有了肯定的信念，來創造舞台真實，使自己相信這是一件真的事物，才會使觀衆相信。如佈景是一個大海，而演員必須以爲這是真正的大海；又如演古裝劇時，演員沒有穿過古典服裝，甚至類似的衣服也沒有穿過，但他必須把這當做每天所習慣穿用的服裝，化裝後也要想到這就是我自己的面孔。在生活裏兩人是愛人關係，但是在表演裏是敵人關係，那就要把他當做敵人看待，史氏說：「真實與信念是有連帶關係的，由於想像確定信念，如果有信念就會真實，真實才會使人相信」。

想像與信念和真實感的關係：

想像幫助信念，只有豐富的想像，才會幫助你生產信念與真實感。不真實的東西，不會相信，不相信的東西，便不會真實。那麼用什麼辦法，將假的東西當成真的呢？只有運用想像，用想像去補充信念，把假的想像成爲真的，便能產生信念與真實感。例如：男演員扮兒子，女演員扮母親，彼此都要用「假設」和「想像」來對待對方，彼此相信，才能成爲真實。觀衆雖然知道演員彼此不是真正母子關係，但由於演員有了信念與真實感。看到你們之母子的真情，就會自然而然的相信這是真實，史氏說：「信念與真實感是產生在想像上的」。就是說要通過想像才能產生信念與真實感。也就是演員要根據導演和劇本所給的條件創造自己的想像，由於想像而產生信念與真實感。

對待對象之態度：

演員的工作好像是一條鎖鏈緊緊的聯結着。他必須首先有注意力集中，然後有筋肉鬆弛，想像



及信念等，他有了這些，才能進行創作，及對待對象之態度，演員在進行創作時，必須把注意力集中在對象上，（雖然對象隨時在變更但應找準），信任對方是真的，信任自己對他應有的態度，這樣才能使觀衆相信。

有時演員對注意對象的信念不夠，對對象的態度不對，就不能產生信念與真實感。如表演過橫道驃汽車，他的腦子也想：「汽車來了」，但是他的眼睛並沒有看到汽，因此說不會十分信任，因此演員在想像時，不僅是用腦子想，而是還要用眼睛看到；是什麼樣式、顏色、距離等等。又如：演員把另一位女演員去做母親，需要表演對母親的態度，他說：「只要在我的腦中真正回憶起母親的形象，我就知道怎樣對待台上的母親了」，實際上這樣是不對的，因為他的注意對象錯了，不是舞台上所要的。他雖然在腦子裏回憶他的母親，但他的眼睛，並沒有看這個母親（演員），而是通過這個母親的身體，看到他自己的母親了。這也是不真實的，雖然他的注意力很集中，想像也很好，肌肉也鬆弛了，但由於他的對象不對，（他的對象是家裏的母親，而不是現在舞台上的母親）。因此，他對目前的母親，仍不能產生信念與真實感，又如：在生活中，一個母親，接着自己的孩子是很自然的，但在舞台上有時就顯得很不自然，這可能是肌肉緊張了。也可能不是因自肌肉緊張，而是沒有把對方演員當成她真正的兒子，所以也不真實。因此，演員在舞台上必須根據環境，運用一系列的修養，把舞台上一切做爲真實的，才能創造出獨立人性的角色，那怕有一項用得不對，也就不會逼真。

演員拿表演應當做實際生活：

演員在台上無論做什麼都好像台下沒有人一樣才行，這樣會幫助他注意力集中，幫助他想像，