

992.3
0401

青年戲劇指導叢書

第四種

演藝基本訓練

美國 謝雲編 著
Su San Richmond
青年出版社印行

書叢導指劇戲年青

練訓本基技演

譯編雲 謝

編社劇年青央中

行印社版出年青

中華民國三十一年四月初版（一一四〇〇〇）

青年戲劇
指導叢書

演技基本訓練

每冊實價壹元

外埠酌加郵費

美國

Su Saa Richmond

謝雲

中央青年劇社

魯覺吾

青年出版社

中國文化服務社

版權所有
翻印必究

原著者
編譯者
編輯者
校閱者
出版者
總經售

序

「演技」是通過了藝術手段而誕生的人類精神活動的生活。——她不是隨隨便便登幾次台背兩句劇詞所能得到要領的，「演技」需要不斷地苦練！從人生中學習，從社會中學習！

學習演技首需訓練演技的工具——演員自身的身體與聲音，內心的情感與想像。

在中國學習演技從來沒有好的教科書，演員即要訓練演技，亦常沒有門徑可由。因緣出版並遂譯一些外國成熟的材料是必要的。如今謝雲兄編譯的「演技基本訓練」，本是美國戲劇學校裏用為教本的一種材料，但因有些例證中國初級演員不易熟習，所以改編了一些，這樣較適合於中國的應用。為應目前訓練演員的急需，所以把這本書特為介紹給吾兄，列為本社的戲劇指導叢書之一，我相信這本書的問世，是大有功於中國劇壇的。

閻哲吾序於中央青年劇社

演技基本訓練

目 錄

- 第一章 演員論
- 第二章 演員的工具
- 第三章 演員的戒條
- 第四章 基本練習
- 第五章 動作練習
- 第六章 聲音練習
- 第七章 混合練習

演技基本訓練

第一章 演員論

「演員是天生的不是學成的」這句話，祇能承認它有一半的道理。雖是有了天才纔學演戲，是一件值得慶幸的事情；可是，只靠天才是絕對不夠的。固然，天賦不高的人，無論作什麼事，都難有偉大的成就；可是，單靠天才就成功大事業的，的確也是絕對的少數；而大半還是得靠苦幹，才能發揮他的天才，得到成功。

演員也是如此。一般人，只要有合度的體格，豐富的想像力，再加上苦幹，就能做成一個很好的演員。

每個人總有他的個性，而演員也正需要它。不過多數人是自制的，不讓情感很自然地流露出來；所以在外表上，他們的表情是不會生動的。這是因為他們的神經是在眠伏着，需要別人來提醒；否則就是他們的思路和情感禁閉在身體的內部，不得表現出來，前一種人是懶得動作，而後一種人，倒是

演技基本訓練

能在演戲的時候得有機會把平時掩藏不露的心情發洩出來。這種人，演戲對於他是一種快樂的解放，他的個性，因為這種訓練而得到有益的發展。

一個自制的人，經過多次扮演劇中人的結果，只要他對他自己的演技有了把握，那麼，他以前所有的自制，拘束，陰沉沉的態度，不自然的舉止，不靈活的口齒，以及一切不生動的表情，都跟著慢慢地改掉了，到後來，他的想像力加強了，他不再抑制住他的情緒了。到這時，在他的日常生活裏，才表現出他真正的個性。

由演劇得來的無上的歡樂，也正在此。可是這種收穫，也正是由於他的努力苦幹才得到的。

所以，演員應專心一意地苦幹，自己不努力，導師是幫不了忙的。演員在精神方面必備的要素，就是「想像力」和「苦幹」。這兩種必具的要素，是必須由演員自己作主，此外是誰也幫不了忙的。

有訓練的第一流演員，跟業餘的愛美劇人的區別，是：前者讓想像力由內心發出光輝，反映到他的身體，聲音，動作和全身的表情上以收到感動觀眾的效果；因為他的身體經過充分的訓練，能够非常柔順地聽從他的想像力的指揮，而後者，則是勉強叫他的身體作某種動作，以及聲音和面部表情，他以爲這樣就能够將所要表達的情緒表出來，收到動人的效果，其實他在表面上作工夫；而這種表外

的表演，是絕對不會動人的。

要想把想像力激發起來盡它的職責，起初的確不是一件容易的事情；但是只要你肯努力，想像力自然就會活躍起來的；同時自我的意識也就會慢慢地消滅下去了。在演習一個角色的時候，必須費盡你的心力，用你的想像力去體會你要扮演的人物的一切經歷。你不要以為你是旁觀者，而你應該就是那個人物。

可是，這也不是一件很容易而一刻就能辦到的事，有時，在排演的時候，很容易就得到了；有時，却又必須經過失望，努力，才能得到。然而，這種想像力的活躍，遲早是要出現的；而且當其你所扮演的人物慢慢地活現在你自己的內心時，你立刻就會明白，并且感到愉快。這步工夫，叫做「你在創造你所要扮演的人物」等到這步工作完成之後，你才能進行你的第二步工作，就是：把握住它；并且把它很和諧地安放到全劇的情境與結構當中去。

一齣戲裏的演員們，好像是一些工匠在建造一個意境的皇宮，用一塊一塊的小磚，把劇作者構成的意境，即劇作家劇本中的意境，建造起來。從開幕那一剎那起，到劇完閉幕為止，這種建造意境的工作，是絕不停止的。最初由一個演員作一分，第二個跟着加上一分，其他的演員們，一齊合作，敏

快、緊張，每個人都把自己的一分工作做得很好，使宮殿逐漸美麗起來，以致於完成。

所以演劇，不應該一個人只顧自己的一小部份而不管其他的演員。必須要合作，彼此有呼應。因為自私的個人的表現，會把整個的戲都給破壞了。每一個字，每一個動作，都要很自然地與劇情吻合銜接。試想，如果一個演員不特別留心他的夥伴，這一點怎麼能辦得到呢？

只要是在台上，不管在說話或者沒有說話的時候；更不問你所扮演的是主角或是配角，時時刻刻都要有生氣。鬆懈的表演，會使觀眾有一個敏捷的效果，就是：不感興趣。每一個字，每一個動作，演員自己必須先感覺是有意義的，觀眾然後才會感覺有意義。

在排演的時候，要想到你所扮演的是怎樣一個人物；並且在平時無事的時候，也要隨時把你的心放在你扮演的人物上，這是一件很好的事情。等到上演了，在登場的前一刻，你就應該把你上場前的人物情境想像出來，在後台就演着戲上台去。

例如你演波西蓮(Portia)，正在預備踏進審判夏洛克(Shylock)和安圖尼歐(Antonio)的法庭的時候(威尼斯商人第四幕——譯者註)，你應想到你是從老遠趕來的，心中充滿着恐怖，想着你愛人的朋友安圖尼歐就要被判處死刑了，你稀奇古怪地穿上了律師的衣服，但是爲了救安圖尼歐的性

命，你可決不能叫人看出你喬裝的破綻，在庭上爲罪人辯護的時候，也決不能露出畏縮猶豫的情形。這一切，在上場門的裏邊，你就得想像出來。你聽，催場的在叫你上場了，好，聽你的！

這些想像，是波西亞在上場前必須要想的。要事先得這種想像，才能使你個性活躍，使法庭上期待着的人們忽然肅然起敬，安靜下來。假如你在後臺等着上場的時候，跟你的服裝糾纏不清，或者鬆懈的，無精打彩的站在那兒，你的出場決不會有生氣的。你要使你的想像力活動起來，把你自己變成劇中人，你的表演才有生氣。

演技基本訓

六

第二章 演員的工具

在舞臺上，演員的一切，如化裝，聲音，動作，如果運用不得法，不但不能幫助表演，而且反而妨礙表演。因為聲音，動作，都只有一個是最適宜於那人物的性格的。好的演員的動人的表演，一看上去就知道有訓練。跟一個沒有深切訓練的演員的膚淺的表演比起來，真是大不相同。

優越的表演，看上去覺得那麼容易，叫你做起來，却又是出乎意料的困難，這是什麼原因呢？

好些演員，在表演一個人物的時候，自以為是够多麼生動的表情，却不能得到觀眾的效果，這又是什麼原因呢？

這都不過是因為他們不能使喚或統治他們的表演工具，即是說，演員的身體，沒有訓練，或者沒有充分訓練，使它成為表演內心想像與情緒的工具。

演員如何去做，像一夫，別人是教不來的，只能由自己去捉摸出來。只要肯努力，一定能够發揮他們身體方面蘊藏着的才能以供演劇表演之用。

講到演員的表演工具，最主要的，就是他的身體；分開來說，就是動作和聲音兩樣，表演的時候，這兩樣是合作的，現在為講述方便起見，分開來說。

第二章 演員的工具

一、動作與屬於身體的部份

在你想把動作做得適當之前，你第一應先知道怎樣站立。

正確的站立的姿勢，應該是：直的背，軀體不偏不倚，平衡地支持在兩足上。體重的大部份是放在腳裸上的。兩肩略向後挺，以便於深呼吸。頭端正地放在兩肩當中。下巴不應低垂，否則說話說不響亮，使人聽不見；同時也不應仰起來，否則會使聲音變調。而且下巴的低垂與仰起，還會改變一個人的像貌，使得觀眾看見不合適。

演員要把他的個性和聲音傳播到全場，就必須靠他的好的站立的姿勢來給予他以莊嚴和力量。可是，這並不是說應該站立得像一個兵士在聚精會神地聽命令一樣，而是說演員在台上的正常的站立姿勢，要能够表現出穩重，自然，機警的態度。

在沒有特殊理由去移動胳膊和手的時候，讓它們很自然地垂在兩邊。兩隻手對於沒有經驗的演員，當是一個很大的累贅。他自以爲是該緊握着拳頭，該交握着手，或該去扶着椅子，可是這些，正是不會運用手的表現。強烈的自我意識，是造成不會用手的根本原因（也是造成其他許多困難的原因）；可是這些困難遲早會克服的。所以，在後面的實習例裏，一開頭，就把初學演戲的人一見就怕，

認爲做不了的：動作，笑，喊叫，哭泣，以及諸如此類的表情，放在裏面。等到這些練習都純熟之後，他算是打過了第一道難關；而自從此以後，一切都會慢慢變成他所能做得到的了。

等到你全身的各部份都發揮盡了它們的作用，使你感覺到你的表演真是那個人物的性格的時候，你的表演才算是到了家。例如你用你的胳膊做一種姿勢，不要以爲你把胳膊的姿勢做對了就算完事，你還得想到你的手指，千萬不應該只做到你的手腕的部份，以致讓它像一把香蕉樣地拖拉着。善於表演的是最可貴而使你受用不盡的東西。值得你去下苦功把它訓練出來。常會遇到一種情形，無論用多少話都表達不出它的意義，却可以用手的動作把它表達得清清楚楚。

在現代的日常生活裏，使用胳膊，做大的動作，是不太常有的事。所以在台上遇到要做這種大動作的時候，總不容易弄好。在演手勢的時候，一般人總把臂和身子貼得太緊，或是把兩肩聳起來，這是兩種最難看的毛病。使用兩臂，必須從肩以下自如地動作，並且不應牽動身體的其他部份。

在後面開頭的幾個實習例子裏，包括重要的手與臂的動作，你刻苦練習，手與臂的應用，定會輕巧如意的。

可是，任何姿勢與動作，都不可濫用。手勢也是如此。除非它對你的說話，或是對於一個場面確

有幫助，或增加精彩，或增加意義，這才去用它；而且你還得用得有點穩，使觀眾一看就懂。同時，你還應把一個動作從頭到尾一氣做完。自己拿定主意，不要突然失去自信力。把一個動作做到一半又終止。除非有用意地不去做完它，那當然是例外；否則你應控制住你自己，切不可半途而廢。

在討論動作的時候，靜止也是極重要。它有關表演的成敗，千萬不可忽視它。我們說某個演員雍容鎮靜，是極端稱譽他的話，因為在台上靜止得雍容鎮靜，決不是呆在那兒，我們不如把靜止叫做控制住的動作，其意義還較為明顯。不要以為身心在靜止中就不表現什麼，其實它與一種動作表示一種意義一樣，也同樣表示一種意義。即便你在一場戲裏要一動也不動地坐上半個鐘頭，這也是那場戲所需要的最重要的部份，不要坐着不耐煩，就鬆懈了，或者隨便動一動，那樣，就會把這一場戲的力量整個破壞的。需要你坐定在那兒，你就得好好地坐定在那兒，等到該你動的時候再動，那時你的動作，便會更加有力，給觀眾一種更深刻的印象。觀眾的注意力是跟着動作走的，當別的演員正在吸引觀眾的注意力的時候，你更是一亂動，馬上就把觀眾的注意力分散了。有許許多多的例子，是把一個緊張的場面。斷送在一兩位演員的亂動上的。面部的表情也是一樣，不要讓臉上現出時間過早的表情；因為臉上的肌肉反映最快，自己心裏想到什麼，不知不覺地就在臉上反映出什麼來。所以，你的

思想應該跟劇情的進展一致，在需要做某種面部表情時才去做它。

你們看過賈波林的那付面孔嗎？他的臉在平時一動也不動，像是一個死的面具；可是他要動的時候，那怕只是抬一抬眉，擠一擠眼，都顯得特別的可笑。格外的動人。這就是一個例子，——跟上面所說的原則極端相符的例子。

你們一想到在舞台上，連站立，走路，坐下等等的姿勢都要一樣地學習，未免太沒有道理，在日常生生活裏，誰不是整天做着這些事呢？可是你們沒有想到，你們日常生活裏的姿勢，要是搬到舞台上來，是多麼不合適，多麼難。不信，你可以在禮拜天到公園去看看一般人的姿態就知道了，一定有不少古怪樣子，你要是在它們都搬上舞台，保管叫人看了笑痛肚子。

舞台上所需要的姿勢，是做得穩切，清楚，各個動作要配得當，還要快慢合度，該快的地方快，該慢的地方慢，才能跟其他演員的動作配合得起來。

這非對肌肉裏有訓練的人，和有冷靜頭腦的人，是辦不到的，訓練肌肉的方法，如跳舞、擊劍、游泳、柔軟體操以及健身房裏的各種運動，都是很有益的；因為它們能使你練得很有規律地運用肌肉。沒有時間或機會來做這些運動的人，可以按照下面兩種方法去練習。

第二章 演員的工具

(A) 當你外面步行的時候，頂好隨時在五十碼以外找一個目標，在沒有別的東西可做目標時，電線杆子也可以。有了目標之後，你就向着它走去。走時，頭不要彎，身體要直，要向你那目標筆直地走去。背要直，眼睛望着正前方，兩肩向後挺，把全身的重量放在腳跟上——只有這樣才能走得直。走的時候，像走繩索一樣，直像有一根繩索在你脚下似的，把腳放正了逐步向前邁去。然後再練習把腳跟循着直線，把腳改爲略向外轉，和平常走路似地那麼走。快的慢的都要學，這樣慢慢的習慣了，不論你注意不注意的走路，你都能走得很好。

女演員的身子要是不直，她就穿不好長裙的古裝。男演員的姿勢不合適，雖不致於像女演員那樣，穿着古裝，眼斗，但他的服裝穿在身上，一定是非常難看而且也是最觸目。

(B) 第二個練習姿勢的方法，便是在房間裏做一些急速而不出聲響的動作。例如，你從房門那裏走到壁爐旁邊，再從壁爐旁邊走到窗戶前面，然後又走到書架前面，取出一本書來，拿張椅子到壁爐前，坐下去，打開書。這些動作做完之後，你自己批評一下：步子是不是走得平穩，合度，走得不突如其來地那麼匆匆嗎？不躊躇不進地那麼遲緩嗎？你的身體直了嗎？你坐得很自然嗎？你在邁步的時候，胳膊是不是和身子很和諧地微微擺動着呢？還是死板板地擺得同鏽擺一樣呢？你轉身的時候，