

演技六讲

[美] 理查德·波列斯拉夫斯基 著
李志坤 译



一场导演与初学者酣畅淋漓的表演课
从内心体验到性格塑造，教你创造角色的灵魂

与斯坦尼表演体系一脉相承

成就好莱坞演员的表演入门课 | 世界范围内的经典表演教材

台海出版社

演技六讲

[美] 理查德·波列斯拉夫斯基 著

李志坤 译

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

演技六讲 / (美) 理查德·波列斯拉夫斯基著 ; 李志坤译 . -- 北京 : 台海出版社 , 2017.12
ISBN 978-7-5168-1678-3

I . ①演… II . ①理… ②李… III . ①表演艺术
IV . ① J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 297601 号

演技六讲

著 者 | (美) 理查德·波列斯拉夫斯基 译 者 | 李志坤

责任编辑 | 刘 峰
封面设计 | 主语设计

策划编辑 | 赵荣颖 孙清清
责任印制 | 蔡 旭

出版发行 | 台海出版社
地 址 | 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009
电 话 | 010 — 64041652 (发行, 邮购)
传 真 | 010 — 84045799 (总编室)
网 址 | www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm
E — mail | thcbs@126.com

印 刷 | 北京嘉业印刷厂
开 本 | 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
字 数 | 110 千字
印 张 | 5
版 次 | 2018 年 3 月第 1 版
印 次 | 2018 年 3 月第 1 次印刷
书 号 | ISBN 978-7-5168-1678-3
定 价 | 38.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

第一讲	专注力	/001
第二讲	情感记忆	/019
第三讲	戏剧动作	/047
第四讲	人物塑造	/071
第五讲	观察	/107
第六讲	节奏	/127

第一讲
专注力



上午。我的房间。门外传来敲门声。

我 请进。

门被推开了，一位漂亮的十八岁姑娘带着羞怯慢慢地走进来。她瞪着大眼睛惊慌地看着我，两只手因为紧张，用力地揉搓着自己的手袋。

姑娘 我……我……我听说您教戏剧艺术课。

我 很抱歉，不能这样说。艺术可是教不会的。要掌握一门艺术是要有一定天赋的。而天赋这种东西，对于一个人来说，有就是有，没有就是没有。你可以通过努力发挥天赋，但是要创造天赋却是不可能的。我所做的事情就是帮助那些已经下定决心从事舞台表演艺术的人，实现自我发展和自我学习，以便他们能在剧院里诚诚恳恳、认认真真地从事表演。

姑娘 是的，您说得很对。那么，请您也帮帮我吧。我简直太爱演戏了。

我 光爱演戏还不够。谁不爱演戏呢？为了投身于表演事业，需要奉献出自己的一生、自己全部思想和所有

的情感！为了表演事业要能倾尽所有，忍受一切苦难！还有最重要的一点就是，为了表演事业，你要随时准备奉献自己的一切——你的整个人生——而并不奢望从中得到任何回报，哪怕是一丁点儿你所认为的能从戏剧表演艺术中获得的光鲜亮丽、引人注目。

姑娘 我知道。我在学校里演过很多戏。我明白在剧院里演戏要吃苦，但是我不怕。只要我能演戏，而且可以一直演下去，什么苦我都能吃。

我 那如果剧院不想让你演戏，不想让你一直演下去，你怎么办呢？

姑娘 为什么不让我演戏呢？

我 因为他们可能没有发现你的天赋。

姑娘 可是，当我在学校里演戏的时候……

我 你演了什么戏？

姑娘 《李尔王》。

我 在这出宫廷戏里你扮演的是什么角色？

姑娘 是李尔王。而且，我的所有朋友、我们的文学教授，甚至我的玛丽姨妈都说我演得很棒，说我一定有表演天赋。

我 请原谅，我并不是有意要批评你的那些亲朋好友，但是否确定他们都是表演方面的行家？

姑娘 我们的教授是非常严格的。在排演《李尔王》的时候，他亲自和我一起揣摩角色。他是很有权威的。

我 好的，我明白了。那你的玛丽姨妈呢？

姑娘 她和剧作家比拉斯科有私交。

我 到目前为止，看来你对戏剧表演了解得不错。不过你能告诉我，在揣摩李尔王这个角色时，你的教授是怎样指导你诠释下面这几句台词的，例如“吹吧，风啊！胀破了你的脸颊！猛烈地吹吧！”

姑娘 您是想要我为您表演一下吗？

我 不用。你只要告诉我你是怎样跟着老师学着念出这些台词的。你当时想要表达什么情绪？

姑娘 我就是这样站着，双脚并拢，身体稍稍前倾，像这样抬起头，手臂伸向天空，并挥舞着拳头。然后，我深吸一口气，带着讽刺的意味放声大笑——哈！哈！哈！（她孩子气地笑了起来，显得十分可爱。也只有这样一个快乐的十八岁女孩儿才能笑得这么可爱。）然后，我就好像要诅咒上天一样，使出浑身的力气大声地喊出这些台词：“吹吧，风啊！胀破了你的脸颊！猛烈地吹吧！”

我 谢谢，听了你的讲解，我现在对你所扮演的李尔王这个角色了解得足够清楚了，对你的表演天赋也了解了。我可以再麻烦你一件事吗？请问你愿不愿意再把这几句台词念两遍。念第一遍的时候带着诅咒上天的意味，第二遍不用带这种口气，只用说出这句话的意思，传达出这句话所要表达的意义就可以了。

姑娘 （她连想都没想，就习以为常地像诅咒上天一样喊出了那句台词）当你诅咒上天的时候，你可以这样说：“吹——吧，风——啊！胀破了——你的脸颊！猛烈地——吹——吧！”（这姑娘十分卖力地诅咒着上

天，但是透过窗户，我看到蔚蓝的天空似乎正在嘲笑着她的诅咒。而我也偷偷地笑了。）要是不用诅咒的语气，我得换一种方式念这句台词。呃……我不知道怎么说了……这是不是很好笑？是不是要像这样：（这姑娘自己也糊涂了，依旧带着可爱的笑容，慌慌张张地随使用一个声调含糊着说出了这些台词）“吹吧，风啊！胀破了你的脸颊！猛烈地吹吧！”

她完全糊涂了，使劲地揉搓着自己的手袋，都快把它揉烂了。只好暂停下来，不知所措。

我 多么奇怪啊！你这么年轻，在诅咒上天的时候却毫不犹豫。然而你却不能简单平实地念出这几句台词，传达出它的内在意义。你好像连音符的位置都没找准就想要弹奏肖邦的《夜曲》了。你装模作样，糟蹋了诗人的诗句以及诗句中所蕴含的不朽的情感，同时你甚至不具备一个识字的人的基本素质——能够合乎情理地传达出另一个人的思想、情感和言语。你有什么资格说你在剧院里演过戏呢？你亵渎了剧院这个词的真正含义。

我们都暂时沉默了下来。这姑娘像被无辜宣判了死刑一般看着我，吓得连自己的小手袋也掉到了地上。

姑娘 这么说，我以后再也不能演戏了吗？

我 如果我说你再也不能演了，你会怎么样？

又是一阵沉默。这姑娘的眼神都变了，她使劲地瞪大了眼睛，用审视的目光直勾勾地看着我，像是要看到我灵魂的深处，发现我并不是在开玩笑，她咬紧了牙关，想要掩饰内心正经受的痛苦，但是她所有的努力都成了徒劳，她太年轻根本办不到，她的泪水夺眶而出。就在那一刻，我觉得这姑娘变得十分可爱，她让我动了惻隐之心，完全搅乱了我的心思。她控制住自己的情绪，咬紧了牙，小声地说——

姑娘 可是，我还是想要演戏。除了演戏，我的人生就再没有什么别的追求了。

十八岁的年轻人总是这样说，但即便如此，我还是被她的话深深地打动了。

我 那好。我必须告诉你，就在刚才那一刻，对于演戏来说，你的表现，或者说你對自己表演能力的证实，比你从前扮演任何角色所做过的表演都要出色。刚才那一刻你经历了痛苦，并且对痛苦有了很深的感受。没有这两样东西，你在任何艺术领域里，尤其是在戏剧

表演艺术里就不能有所作为。只有付出了代价，你才能体验到创作的乐趣，才能感受到新的艺术形象诞生所带来的幸福感。为了证明这一点，让我们现在合作一下试试吧。咱们就在你的能力范围内尝试进行一场细微却真实的艺术创作吧。这将是作为演员所要走的第一步。（她完全忘记了自己脸上还挂着大颗晶莹的泪珠，把悲伤一下子抛到了九霄云外。取而代之的，一脸迷人、幸福的笑容。我从未想到我那嘶哑的声音竟能产生如此神奇的效果。）

仔细听我的问题并认真回答。你有没有观察过一个人，确切地说是某方面的专家，正在从事某种创造性的工作？比如说，工作在一艘远洋轮船上的领航员，船上搭载着数千名乘客，他要为他们的生命安全负责，或者一名生物学家正在显微镜下进行观察，或者一名建筑师正在绘制一座复杂大桥的设计图，又或者你有没有在剧院的边厢里看到过一名伟大的演员正在进行一场绝妙的表演？

姑娘 我在剧院的边厢里看过约翰·巴里摩尔扮演哈姆雷特。

我 当你看他表演时，他首先给你留下的是什么印象？

姑娘 他表演得太棒了！

我 这个我知道，此外还有别的吗？

姑娘 他丝毫没有注意到我。

我 对了，这才是更加重要的。他不仅没有注意到你，也没有注意到他周围的任何人。他表演的时候就像领航员、科学家或建筑师一样——他非常专注。请牢牢记住“专注”这个词。在所有的艺术领域里，尤其是在舞台表演艺术方面，专注都是十分重要的。专注是一种品质，它引导我们将所有的精神和智慧都集中到一个特定的目标上，而且只要我们对这个目标有兴趣，这种状态就能一直持续下去——有时持续的时间可以远远超过我们的体力所能承受的范围。我听说曾经有一位渔民，在暴风雨中整整四十八个小时，都未离开他的船舵，他全神贯注地驾驶着他的船，一分钟也不肯放松，直到最终将船安全地驶回海港，他整个人才松懈下来，一下子就晕了过去。这种力量，这种能够驾驭自己的笃定，是每一位具有创作能力的艺术家所具有的基本的品质。你必须在自己身上发掘出这种能量，并且最大限度地发挥它的作用。

姑娘 但是，我要怎样做呢？

我 别急，我会告诉你的。在戏剧表演艺术中，最重要的一点就是，必须拥有一种独特的专注力。领航员有指南针，科学家有显微镜，建筑师有图纸——他们所有的这些注意力和创造力集中的目标都是外在的、可见的。所以，我们可以换句话说，他们拥有一个有形的实体目标，他们可以把所有的精力都集中在上面。雕塑家、画家、音乐家、作家也都是如此。但是，演员的创作与他们大相径庭。现在，你能告诉我，你认为演员的注意力目标是什么吗？

姑娘 他所扮演的角色。

我 是的，演员只有明白了这一点才行。只有在仔细揣摩了角色，并且经过排练后，演员才能开始进行创作。或者我们可以说，一开始他是“摸索”着进行创作，直到首演那天晚上，他才开始在表演中进行“建设性”的创作。还有，你知道什么是表演吗？

姑娘 表演？表演就是当演员……演戏，演戏的时候……我不知道了。

我 你口口声声说想要把一生都奉献给演艺事业，却不知道表演是什么？表演就是通过艺术的手法将人类的精

神生活再现出来。在创作型的戏剧表演艺术中，演员的注意力集中的目标对象是“人类精神”。在第一阶段——摸索阶段——演员的注意力集中的目标对象是他自己的精神世界和他周围男男女女的精神世界。在第二阶段——建设性创作阶段——演员只要关注他自己的精神生活就可以了。也就是说，要想演戏，你必须知道如何将注意力集中到一些没有实质形体的东西上——那些你只有通过深入自我才能感知到的东西，它们是生命中最激烈的情感和最痛苦的挣扎发生时的情绪体验。换句话说，你需要把精神集中在那些实际上并不存在、需要通过自己塑造或想象出来的情感上。

姑娘 可是，演员要怎样做才能把精神集中到那些实际上并不存在的东西上呢？我应该从哪里开始着手呢？

我 从最开始的时候就要这样做。不是从会弹奏肖邦的《夜曲》的阶段，而是从最简单的音阶学习的阶段就要注意这一点了。对于演员来说，最简单的音阶就是我们的五感：视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉。这五感对于演员的戏剧艺术创作所起的关键作用就如同音阶对于肖邦的《夜曲》一样至关重要。你要学习如何掌控音阶，如何把全部的注意力都集中在你的五种感

官上，推动它们运转起来，还要学习如何运用这五种感官去面对各种不同的问题并创造性地解决它们。

姑娘 我想您不是在说，我甚至连怎样去听，怎样去感受都不知道吧？

我 在生活中，你或许知道。只要是人，自然都具备一些这样的能力。

她的胆子大了起来，说起话来好像可以挑战整个世界一样。

姑娘 不，在舞台上我也知道怎样去做。

我 真的吗？那就让我们来试试看吧。请你就这样坐着，想象一下在那边角落里有一只老鼠正在啃咬东西，你该怎么去听这个声音。

姑娘 观众在哪边？

我 这跟你没有丝毫关系。观众还不会急着买票来看你的演出。别想这个了。还是做我给你出的题目吧。你听，那边角落里有只老鼠在啃咬东西。

姑娘 好的。

接着她茫然地一会儿用右耳听听，一会儿又用左耳听听，样子一点儿都不像是听到了寂静中老鼠在轻微啃咬东西的声音。

我 好了，这个就演到这里吧。现在，请你表演一下，你听交响乐队正在演奏进行曲《阿依达》的情景。你知道这首进行曲吧？

姑娘 当然。

我 那请吧。

接下来的表演同刚才一样——她的样子一点儿都不像在听一首凯旋的进行曲。我笑了。这姑娘开始意识到哪里不对了，变得有些不知所措。她停下来等着我做出评判。

我 我看得出你也意识到自己是多么无能为力，你几乎连音阶的高低都还无法区分呢。

姑娘 您给我出的题目太难了。