



Constantin Stanislavski

AN ACTOR PREPARES

演员自我修养



[俄罗斯] 斯坦尼斯拉夫斯基 著

陈筱慕 译



没有小角色 只有小演员



Constantin Stanislavski

AN ACTOR
PREPARES

演员自我修养

[俄罗斯] 斯坦尼斯拉夫斯基 著

陈筱慕 译



中南出版传媒集团
民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

演员自我修养 / (俄罗斯) 斯坦尼斯拉夫斯基著;

陈筱慕译. — 北京: 民主与建设出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5139-1746-9

I. ①演… II. ①K… ②陈… III. ①演员—修养

IV. ①J812.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第250413号

©民主与建设出版社, 2017

演员自我修养

YANYUAN ZIWO XIUYANG

- 出 版 人 许久文
作 者 [俄罗斯] 斯坦尼斯拉夫斯基
译 者 陈筱慕
责任编辑 王 越
整体设计 高高国际
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010) 59419778 59417745
社 址 北京市海淀区西三环中路十号望海楼E座7层
邮 编 100142
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 23
字 数 320千字
版 次 2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5139-1746-9
定 价 48.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

原序

关于演员的技巧，我以前一直想写一部多卷本的书，就是以我名字命名的“斯坦尼斯拉夫体系”¹。引言已经写好，就是已出版的《我的艺术生涯》。该引言可以作为这套书的第一卷，第二卷是《演员自我修养之内部体验》，就是您手里的这本书。至于第三卷，我最近已经着手编写了，我在里面着重讲述《演员自我修养之外部体现》。第四部的专题是《演员创作²角色》。

我似乎应该同时提供一套我建议采用来练习的习题集，并作为这套书的附录，但我认为主线是这一巨著的编著，它才更加重要，更需要尽早完成，而出版习题集的工作将使我不能全神贯注于斯。于是我决定先不管它，等“体系”的主要原则全部写完之后，再着手开始。³

二

我写作此书以及此后所有的书时，都不苛求具有科学性，而是希望能够指导实践。它们尝试表达的东西，都是我长期以来作为演员、导演和导师的经验总结。

1 遗憾的是，他并没有完成这个体系的著述，即没有完成体系的第二部分。——译注

2 全书经常出现“创作”二字，作者所说“创作”不只是表演，还包括对角色的研究、注意力的控制等工作。——译注

3 斯坦尼斯拉夫基有意将该习题集命名为“训练与机械式的练习”，同样没有完成，本书也没有收录。——译注

三

在这本书中，我自己在实践中以及学生和初涉表演的演员使用了什么术语，我就直接拿过来，没有一个术语是我捏造的。他们在创作中有了什么感觉，就当场给出口头定义，这是一些有价值的术语，因为初学者喜欢并能理解它们。

不要寻找这些术语的科学来源，那将白费工夫，因为戏剧词汇是专属于戏剧行业的。我们演员有自己的行话；戏剧生活本身是怎样的，这些行话就是怎样的。虽然我们确实也使用“下意识”“直觉”等科学词语，但不是在哲学意义上使用它们，而是在最简单的通用意义上使用。不使用严格科学的词语，错不在我们，因为没有一门专门研究舞台创作领域的科学，因而我们实践所必需的词语是科学所提供不了的。我们要解决难题，还是得用自己常用的一套说法。

四

如何唤醒本性，如何唤起下意识的创作，这是“斯坦尼斯拉夫斯基体系”要研究的一个主要课题。

本书最后一章将论述这一点。这一部分内容应当引起特别注意，因为它包含着创作与整个“体系”的实质。

五

对艺术的讲解和探究，要使用平实的语言。如果说话让人难以理解，会让学生望而生畏；这种话不能直指心灵，只能刺激大脑。下意识在我们这个艺术流派中是相当重要的，但如果在创作过程中说费解的话，演员的下意识及情感，就会被理智压下去。

可是，很难在复杂的创作过程中只使用平实的语言。似乎只有特别具体甚至笨拙的文字才能表达出难以把握的下意识感觉。

鉴于这些前提，我必须找到一些独特的形式来写这本书。读者需要透过文字明白我讲述的东西，这些形式在这方面必须是有益的。为达到这一目的，我打算列举出具体实例，还有就是描述学生的课堂练习和小品。

读者固有的审美如果被激活，读者活跃起来，进而通过我的文字明白了创作与技术基础的实质，就说明我的这个方法奏效了。

六

此书所涉戏剧学校和人物纯属虚构。

编写所谓“斯坦尼斯拉夫斯基体系”的工作，我早就开始了。出书并不是我做笔记的最初目的，我只想以这种形式帮自己研究戏剧和心理技术。我从那遥远的战前时期取材，用那时的人物、对话和例证来阐明我的思想。所有日记的年份都在1907—1914年之间。

日久天长，关于“体系”的材料竟然不知不觉积少成巨，正是它们构成了这本书。

对出场人物的改动，是一项艰巨的工作。更难的是，那些例子和个别表达方式都源自过去，现在要将它们与新苏联人的生活和性格结合起来。还有更加艰巨的，就是这些例子非换不可，表达上也必须寻找新路子。

但是，此书不是为个别时代或个别民族而写的，而是为所有时代和所有民族而写的；本性上拥有演员思维方式的人，都可以读懂此书。

有一些思想我认为比较重要，于是有意多次重复提及，我想读者不会为此责怪我的。

七

最后，朋友们在不同程度上帮我写作本书，有人提出了建议或指示，还有人提供了材料，我有义务在这里表示对他们的感谢，也很高兴这么做。

先说 Г.Н. 费多托夫和 А.Ф. 梅德维杰娃、Ф.П. 科米萨耶夫斯基。我在《我的艺术生涯》一书中已经谈到他们，他们影响了我的演员生活。我对艺术的正确态度，就是他们教给我的。还有弗拉基米尔·伊万诺维奇和我在莫斯科艺术剧院——在尼米洛维奇-丹琴科的领导之下——的同事们，很多重要的东西都是他们在与我的共同工作中教给我的。我对他们永远由衷地感激；现在，这本书就要出版了，我更是想念他们。

我首先要感谢我舞台道路上的忠实助手们，他们也是我永远的同伴，我的“斯坦尼斯拉夫斯基体系”由于他们的帮助而出炉，这本书的写作和出版也离不开他们的帮助。我是从青年时代开始演员生涯的，那时他们就陪伴着我。时至今日，他们仍然陪着已届暮年的我奉献演艺事业。关于我“体系”的实行，我要感谢 Д.С. 索科洛娃和 В.С. 阿里克谢夫，这两位共和国的功勋演员都曾帮助过我。

我的朋友 Л.А. 苏列尔日茨基已经去世，我在这里怀念他，同时深表感激与敬重。第一个赞同我关于“体系”之最初经验的，就是他。他还在“体系”的最早研究和实践中提供了帮助，在我困惑和失落时，他还给我打气。

斯坦尼斯拉夫斯基歌剧院的导演和导师 Н.В. 杰米托夫，也曾大力帮助我实践“体系”，帮我编写此书。他提供的指示、资料和例子，对我都十分宝贵；他对此书有什么意见，就直接告诉我，指出了我无意识的错误。在此我尤其真诚地感激他的这些帮助。

对于莫斯科艺术剧院的演员兼共和国功勋演员 М.Н. 科登罗夫，我同样要献上由衷的谢意。他也帮助了我“体系”的实践，在本书草稿未完成之时，他还有所指正和批评。该手稿的校对者是共和国功勋演员 Н.А. 波德尔内，他也做了指正，敬致由衷的谢忱。

本书最繁重的编辑工作是由 Е.Н. 谢苗诺娃完成的，这需要高深的业务知识和才干，我把最深厚的谢意献给她。

引 子

著名演员、导演和导师阿尔卡奇·尼古拉耶维奇·托尔佐夫，在19××年×月×日于我所工作的城市有一场公开演讲，我和我的同事——我们都是速记员——受邀前去记录。我的命运，由于这场演讲开始发生改变，因为我开始向往舞台，而且这种感情是难以平息的。现在，我已经进入了戏剧学校，来到了阿尔卡奇·尼古拉耶维奇及其助手伊万·普拉托诺维奇的课堂上。

辞旧迎新的我觉得无比幸运。

不过，像速记法这些过去的收获，依然能够帮助我。如果所有的课程都以尽可能快的速度系统地记录下来，结果将是什么？那可是一本完整的教科书啊！要复习学过的内容，有它就行了！这些笔记还能指导我在将来的演员工作中走出困境。

我的笔记不妨就采用学生日记的形式，就这么定了！

Constantin Stanislavski

AN ACTOR PREPARES

目 录

原 序 引 子

第一部分 创作过程之内部体验

- 第一章 涉足表演 / 3
- 第二章 两种舞台艺术 / 12
- 第三章 想象力的创造 / 31
- 第四章 舞台创作的注意力 / 49
- 第五章 真实与信念 / 61
- 第六章 情感记忆 / 89
- 第七章 交流 / 111
- 第八章 精神内驱力 / 124
- 第九章 汇流的精神内驱力的线 / 134

第十章 向内舞台中的演员自我 / 144

第十一章 向内舞台演员自我中的下意识 / 159

第二部分 创作过程之外部体现

第一章 开始进入体现阶段 / 183

第二章 关于形体表现力的练习 / 187

第三章 发音及语言规则 / 205

第四章 演员自身及角色的远景 / 231

第五章 速度和节奏 / 237

第六章 逻辑和顺序 / 259

第七章 性格化 / 268

第八章 控制和修饰 / 289

第九章 道德和纪律 / 306

第十章 舞台自我感觉 / 326



第一部分¹

创作过程之内部体验

1 《演员自我修养》分为“创作过程之内部体验”和“创作过程之外部体验”两大主题。作者原意写两本书，分别取名为《演员自我修养之内部体验》和《演员自我修养之外部体验》。由于本书合二为一，两个主题以“第一部分”和“第二部分”的形式标出，特此说明。——译注

第一章 涉足表演

19××年×月×日

今天上要第一堂课，我们都有些不安。当阿尔卡奇·尼古拉耶维奇·托尔佐夫来到教室后，直接宣布由他指定一部戏剧，而我们从剧本上各自选择一个片断并表演出来。他想看看我们在舞台上、布景时、定妆后、服装加身后及灯光照耀下等戏剧环境中的表现。他的原话是：要清楚了解你们都有怎样的舞台感，只有安排你们表演这个办法。他似乎就是为宣布这件事来的。

同学们都怔住了，个个一脸不解。如果是在其他地方演戏剧，我们的拘束感会小一些。我想这么请求阿尔卡奇·尼古拉耶维奇，但他在我张口之前走出了教室。

其他什么课也没有上。我们在剧本片断的选择中度过了剩下的时间。当天晚些时候，我们接到了明天进行第一次排演的通知。

我回家后闭门不出，在沙发上以最舒服的姿势和敬仰的心情读起了《奥赛罗》。表演的欲望在读到第二页的时候就活跃起来。手脚和面部都自己动起来，似乎不听我使唤了。阅读不禁又变成了朗诵。我腰间还别了一把“匕首”，那本是裁书用的骨制大刀。缺少头巾，用毛巾代替；没有带子，从窗帘上扯下一块五彩布料；至于衬衫和大褂，用床垫和被子。土耳其的大曲剑？雨伞。没有盾牌？隔壁餐厅柜子后面不是有一个大托盘嘛！出击！我已别无退路！

我觉得全副武装的我是一个真正的勇士，有英俊的外表和焕发神采。但我还保留着现代文明的一般气质，没有作为非洲人的奥赛罗如虎般的生猛。我在房间里手脚并用踱起虎步；家具之间有小的间隔，敏捷又扭动着穿过；潜伏在柜子后面等猎物路过。——我尝试了整套的练习来寻找老虎的经典动作。大枕头是我想象中的对手，当它“现身”时，我从埋伏变成跳跃扑击，并像老虎一样按住它，掐住它。后来，枕头又变成了苔丝德蒙娜，我与之长拥，并亲吻她的手，那是我扯出来的枕套一角。我又抱以鄙夷的目光，推开她。双重新抱起她，再掐死她。我把枕头想象成了她的尸体，我伏尸痛哭。我觉得，我在许多瞬间都有相当优秀的表演。

五个小时过去了，我竟浑然不知。一个演员不可能强行让自己达到几个小时如同几分钟的状态，只有情绪饱满时才会这样。这种体验是真正灵感的爆发，不是吗？

住所的人们都已经入睡，在前厅立着一面大镜子。我卸下所有道具趁机来到前厅，打开灯仔细看着镜子里的自己。可是，我所看到的样子，跟我期待的形象完全不是一回事；我所想象到的姿势和手势，在刚才的工作中并没有显现出来。而且，我的身体有些地方不协调，有些线条不好看，我以前不知道，现在镜子全都告诉了我。我的全部热情被这种失望瞬间扫空了。

19××年×月×日

今天是第一次排演，而我到场的时间比规定的早很多。拉赫曼诺夫把房间和家具的布置工作交给了我们自己。我提了一些建议，都得到了不重外表的舍斯托夫¹的同意，我觉得很幸运。我认为家具有摆放非常重要，因为它能帮助我在房间里找到方向感，也只有这样，我的灵感才能激发出来。然而，布置的结果跟我期待的有一定差距。我只好努力劝说自己：这就是我自己的房间。可是，这种自我劝解反而妨碍了我的表演。台词方面，舍斯托夫已经

¹ 日记的主人名为纳兹瓦诺夫，舍斯托夫是他的同学，在这场奥赛罗的表演中，与纳兹瓦诺夫演对手戏，饰演“伊阿古”。——译注

全部记住，而我只能一会儿去看笔记，一会儿又将大致内容转换成自己的语言。——台词非但没有带来帮助，反而造成妨碍，这挺怪异的。我宁愿放下台词，或者精简为半副。我在家里练习时的那种自由，现在却受限于角色的话，受限于陌生诗人的思想和他所指点的行为。

我自己的声音我也听不出来了，这让我更加沮丧。还有，我之前在家里所设定的行为与形象，似乎都不能符合莎士比亚的原剧。比如说，以伊阿古和奥赛罗开头的一场戏比较平静，这又怎么与怒龇獠牙、白眼相向和“虎扑”动作相容？

但我只有那一套方案，只能采用那些野人化的表演和动作设计。这种一般性的不融洽，很令人沮丧。

我下来又在家里练习，同样一无所获；仍然是旧表演的重复，这令我郁闷不已。这算什么嘛！难道是在进行着同一种感觉和手段的重复吗？为什么我的表演总是一天天地循循相因，没有新的变化？我的想象力已经枯竭了吗？角色演出所必需的材料已经被我忘了吗？为什么风风火火地开始工作，中途却卡在这里了？

隔壁房间的主人们在我苦思无果的时候开始吃晚饭，我只好到房间的另一个角落尽可能小声地演练台词，否则他们会留意到我的。就在这个时刻，这个细微的变化给了我意外的刺激：对于我的练习和我扮演的角色，我开始从新的角度进行观察。

我终于看破了里面的奥秘：总是停留在一点上是不对的；已经习惯的东西还不断重复，没有什么意思。

在明天的排演中，我应该在我的行为设计、角色扮演和对角色的理解方式中即兴加入新的东西。就这么决定了！

19××年×月×日

我原定在今天排演的第一场戏中来回走动，可我却坐下来，没有任何手势与行动；原先设定的野人行为，全部抛弃了。这就是我的即兴发挥。可

结果是：我说第一句话时就大脑一片空白，忘了台词和惯常的音调。这种发挥只好就此结束，并尽快起用原先的表演方式和行为设计。我已掌握的野人表演，它似乎已经绑住我的手脚了。我再也不能主宰它，它反倒成了我的主人！难道这是我的奴性吗？

19××年×月×日
排演房间以及里面的演出者，我都慢慢适应了；我在排演中的状态开始好转。我以前采用的野人表演，不管怎样也符合不了莎士比亚的描写。我在最初几次排演中都为角色添加了我想象出来的非洲人的典型行为，可我却感觉到它们的虚矫和牵强。但现在，不融洽的地方，也开始变得融洽。我好像已经在排演中成功引进了某些东西，至少不会再感觉到自己与作者之间有强烈冲突。

19××年×月×日
今天我们在大舞台上排演。在我的想象中，大舞台都有明亮的灯光，人人都在忙手里的事，各种布景随处可见。我十分期待这种舞台氛围，因为它能够创造奇迹，唤起激情。可我今天见到的大舞台却昏暗不明，空气里充满寂静，一点人声也没有。原来开放而空旷才是大舞台的样子。在这个舞台上，只有几把维也纳式的椅子相隔而立，右边是一张长桌，桌上有三盏打开的灯。这种布景粗略地显示出了“未来”¹的样子。

刚登上舞台，舞台前面的黑洞就显现在我面前，那是一个极黑暗又没有底的空间。那里一个人也没有，只看到一盏明灯，但离我非常远，以致我觉得有灯罩罩着。桌子上的白纸被这盏灯照亮了，我感觉似乎有一双手正准备把我的“每个错误”记录下来。……我觉得这个空间几乎要把我吸没了。

有人喊“开始”。我收到一个建议：先走进奥赛罗的房间，就是那几把椅子构建出来的空间，再坐到自己的位置。我心里已经为自己定了一把椅子，

¹ 指剧中一幕的要求。——译注

却没有坐在上面。这个房间的布局，莎士比亚自己都不知道！有人向我解说每把椅子的象征。这个椅子围出来的空间如此狭小，以致我长时间无法融入。我也长时间不能把注意力集中在周围发生的事情上。舍斯托夫就站在我旁边，我却不敢看他，我尝试强迫自己，结果是无效的。我一会注视着观众席，一会盯着舞台一侧的工作间看。这里的人们没有观看我的排演，自顾来来回回忙着手里的事。搬东西声、锯东西声、敲击声、吵闹声，不绝于耳。

我生硬的台词和动作还在舞台上继续。我没有一张口就卡壳，这要感谢我在家里进行的长久练习；野人的表演的方式、台词和音调，都已经灌入我脑子里了。可是，最后还是卡壳了。这全要怪那个提示我台词的家伙。我第一次有一种感觉：这位“仁兄”绝非演员的朋友，而是一个阴谋家，而且胆大得天不怕地不怕。我所认为的台词提醒者，要在整晚闭口不言，非要提醒演员台词，也要选择演员突然记不起某一个词的关键时刻。但他一直在小声说着台词，这给我造成了严重干扰。在这种情况下你无处躲藏，他过分的提醒时刻纠缠着你，你内心深处都能听到他的声音，堵上耳朵根本没用。我最后被他打败了；陷入混乱的我只好停下来，求他放过。

19××年×月×日

第二次舞台上的排演。场景已经布置好，有布置室内的墙板，有幕布，还有另外一些搬来的东西；有些布景材料使用的是旧货的背面。家具也是拼合起来的。整个舞台在灯光之下还是惹人喜欢的。奥赛罗的房间是为我们准备的，待在里面很舒服。这种环境能够缓解我非常紧张的想象力，因为它里面有某些东西让我想起自己的房间。

观众席随着大幕拉开而出现在我眼前，我的整个身体好像被它摄去了。我此时产生了一种从未有过的、始料未及的感觉。演员与舞台后面的广大空间，演员与头上的“黑洞”，演员与紧邻舞台的侧室和布景储藏室，都被布景和天花板隔离开。当然，谁都不会高兴看到这种隔绝。一件不好的事情是，舞台的室内布局像镜子一样把演员的全部注意力都反射到观众席，如同是乐