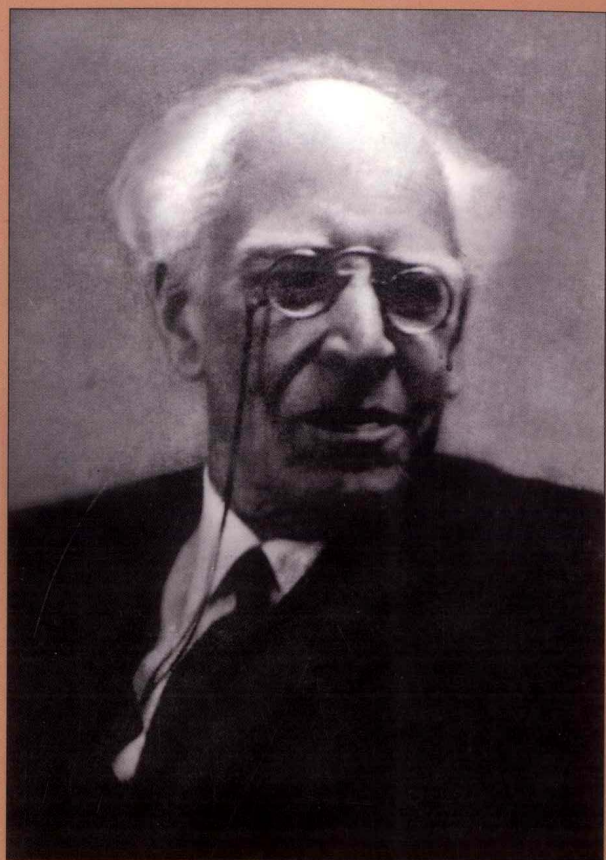


К. С. СТАНИСЛАВСКИЙ



〔苏〕斯坦尼斯拉夫斯基 著

演员自我修养

上卷

中国电影出版社

[苏]斯坦尼斯拉夫斯基 / 著

演员自我修养

上卷

林陵 史敏徒 / 译

郑雪来 校

中国电影出版社

2001 北京

К. С. СТАНИСЛАВСКИЙ
СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ
В ВОСЬМИ ТОМАХ

ТОМ

2

РАБОТА АКТЕРА НАД СОБОЙ(ЧАСТЬ I)

根据莫斯科国家艺术出版社 1954 年版译出

图书在版编目(CIP)数据

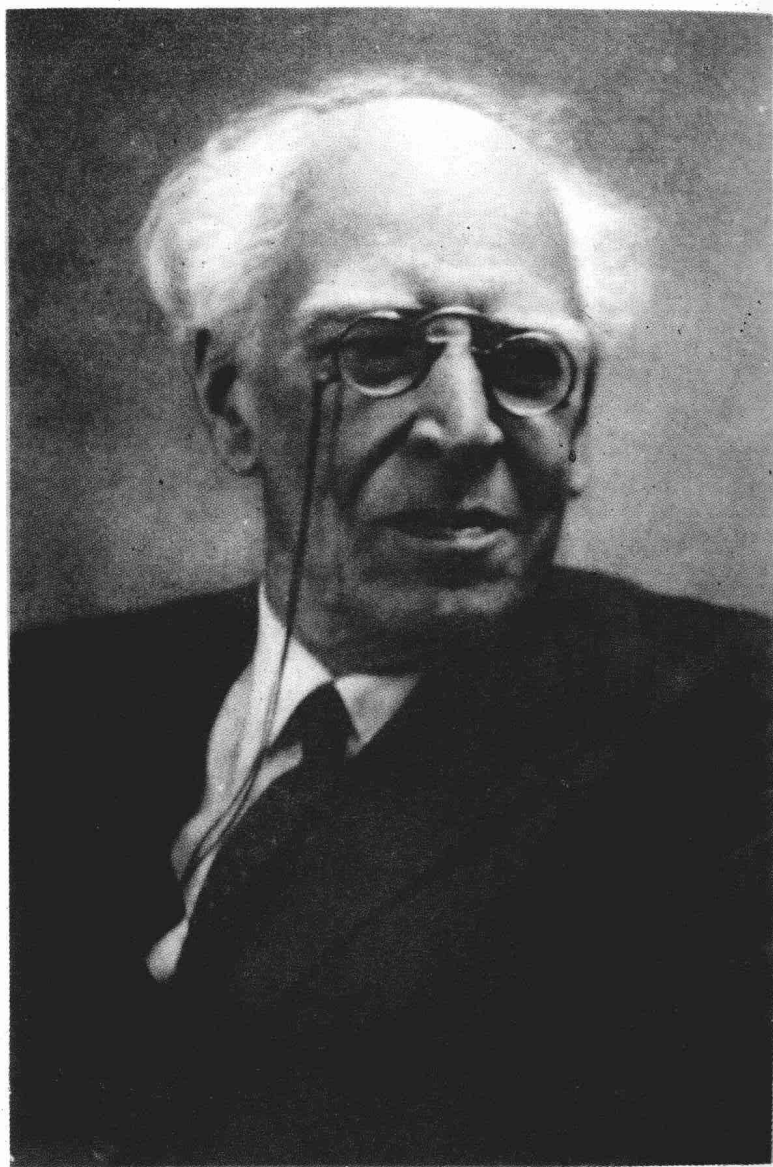
演员自我修养,第1部/(苏)斯坦尼斯拉夫斯基著;
林陵,史敏徒译. - 北京:中国电影出版社,2000

ISBN 7-106-00340-9

I. 演… II. ①斯…②林…③史… III. 戏剧演员
- 修养 IV. J812.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76328 号

- 书 名 演员自我修养(上卷)
作 者 [苏]斯坦尼斯拉夫斯基
译 者 郑雪来
出版发行 中国电影出版社
(北京北三环东路 22 号)
经 销 新华书店
印 刷 北京丰华印刷厂
版 次 1959 年 11 月第 1 版
2001 年 1 月北京第 5 次印刷
规 格 开本/850×1168 毫米 1/32
印张/17.5 插页/9
字数/453000
印 数 1-2200 册
国际书号 ISBN 7-106-00340-9/J·0263
定 价 24.00 元



斯坦尼斯拉夫斯基的著作

《演员自我修养》

斯坦尼斯拉夫斯基的名字是和整整一个时代的俄罗斯舞台艺术生活联系在一起的。他所创立的演员创作体系是属于苏联戏剧的现在和未来的。在这个体系中探讨出了舞台现实主义的唯物主义理论基础，从而保证了戏剧艺术的进一步的发展。

在《我的艺术生活》一书里，斯坦尼斯拉夫斯基把他在舞台创作方面的发现比作一个淘金者经过多年顽强的探索而获得的几粒贵重的金屑。他谈到“体系”时，是把它当作自己留给青年们和未来一代戏剧工作者的遗训，当作自己全部创作生活的最重要的总结的。

《我的艺术生活》也阐明了“体系”创立的历史。这本书的每一章都使读者得出某种结论，这种结论反映了斯坦尼斯拉夫斯基关于戏剧艺术的学说的某一个方面。我们可以看到，斯坦尼斯拉夫斯基的戏剧理论怎样从他的表演、导演和教学的实践中逐渐形成，而这个理论又怎样反过来指导了他的创作实践。斯坦尼斯拉夫斯基被戏剧理论武装起来之后，仍然以毕生的努力，奔赴艺术技巧的峰巅。

在研究演员艺术的时候，他所依据的不仅仅是他个人的创作经验。他的“体系”是作为优秀的现实主义戏剧传统的总结而产生的，他的那些伟大的前辈和同时代人就是这种传统的代表者。斯坦尼斯拉夫斯基总是强调指出，他的“体系”是以史迁普金以

及俄罗斯现实主义戏剧的其他杰出代表的遗训为基础的。他自称为费多托娃、梅德维捷娃、叶尔莫洛娃的学生，并且认为小剧院是他的大学。在《我的艺术生活》里，他也谈到了乐剧艺术家——柯米萨尔日夫斯基、夏里亚宾及其他人——给予他的良好的影响。斯坦尼斯拉夫斯基是最富于民主精神的和最进步的俄罗斯戏剧学派传统的始终不渝的追随者和继承者，同时他还深入地研究了外国戏剧文化的创作成果。他称赞意大利悲剧演员萨尔维尼、罗西、杜丝的演技，对德国和法国的艺术也感到极大的兴趣。但是，斯坦尼斯拉夫斯基认为，从十九世纪末叶开始，西欧戏剧的发展道路却越来越趋向于衰败和堕落；莎士比亚、莫里哀和其他天才的“戏剧艺术立法者”那种伟大的现实主义传统，已经被遗忘了。

斯坦尼斯拉夫斯基“体系”首先是在俄罗斯民主主义戏剧文化的基础上产生和确立起来的。它的创立的历史和莫斯科艺术剧院的创作道路有着不可分割的联系。“体系”就是在这个先进的剧院为根本改革舞台艺术而进行的斗争的过程中形成的。它是在契诃夫、高尔基和其他最杰出的现代作家的剧作的影响下形成的。在莫斯科艺术剧院和它的各个研究所里，“体系”受到了长时期的实际考验。以聂米罗维奇—丹钦科为首的莫斯科艺术剧院的“老头子”们，以及斯坦尼斯拉夫斯基的许多中年一代和青年一代的学生们，都热烈地参加了“体系”的探讨和推行。

斯坦尼斯拉夫斯基“体系”成了莫斯科艺术剧院实际活动的理论基础，它之被认为是莫斯科艺术剧院的创作体系，这并不是没有根据的。人们所以对“体系”发生这么大的兴趣，不仅仅由于斯坦尼斯拉夫斯基本人的创作个性的魅力，而首先是由于得到了全世界承认的莫斯科艺术剧院的创作成就。实际上“体系”在产生以后不久，就成了莫斯科艺术剧院的战斗性的思想创作纲领。

从艺术剧院分出来的新的戏剧机构也是在“体系”的基础上

产生的。在短短的时间内，斯坦尼斯拉夫斯基“体系”不仅成为了诞生它的艺术剧院的旗帜，而且成为了整个现实主义戏剧艺术的旗帜。

它在为反对舞台现实主义的敌人——各种流派的颓废主义者和形式主义者、艺术部门的保守分子和墨守成规者、浅学无知者、匠人、供人消遣的资产阶级戏剧的捍卫者——而进行的顽强的斗争中，为自己开辟了道路。围绕着“体系”，展开了激烈的斗争，这个斗争一直延续了好几十年之久。这促使了斯坦尼斯拉夫斯基经常去改善和磨利自己的理论武器。

“体系”早在革命前时期就已经诞生，但它之形成为严整的科学理论却是在苏维埃的时代。因此可以完全有根据地把它当作是苏维埃戏剧文化的成就。受到共产党英明指示所指引的苏联戏剧的全部发展过程，证明了斯坦尼斯拉夫斯基所创立的“体系”的进步性和生命力。

人民性、思想性和现实主义的原则构成了斯坦尼斯拉夫斯基的美学观点的实质，这些原则只有在为先进戏剧文化的发展打下了良好基础的苏维埃制度的条件下，才可能真正地体现于戏剧创作的实践中。

斯坦尼斯拉夫斯基的创作实践和理论著作，在苏联戏剧部门社会主义现实主义方法的形成过程中起了卓越的作用。多民族的苏联的广大戏剧工作者，把斯坦尼斯拉夫斯基“体系”当作自己这门艺术的唯一坚实的业务基础来武装自己。全世界的进步戏剧工作者都在研究它。随着时间的推移，人们对于斯坦尼斯拉夫斯基遗产的兴趣不仅没有减退，相反地却在继续加强和加深着。他的“体系”获得了全世界的声望和承认。它对于社会主义文化建设事业是一个重大的贡献。

*

*

*

斯坦尼斯拉夫斯基“体系”概括了戏剧艺术的先进经验，它不仅具有卓越的实践意义，而且还具有重大的理论价值和科学价

值。在斯坦尼斯拉夫斯基看来，“体系”并不是目的本身，而只是一些手段，借以达到那些能够指导他的全部创作活动的理想。

“体系”中所叙述的创作和教学工作方法，正是取决于这些思想艺术目的，而且也正是为了实现这些思想艺术目的而创立的。斯坦尼斯拉夫斯基想要建立一个能成为社会的教育者的“第一个合理的、合乎道德要求的、大家都能享受的剧院”的意向，他想要使苏联戏剧成为世界戏剧艺术的“灯塔”的意向，指导了他的全部创作探索。“体系”体现了斯坦尼斯拉夫斯基的美学观点，体现了他对于戏剧艺术本质及其社会使命的观点。“体系”把现实主义艺术的一切最重要的美学原则都运用到创作实践中来了，这些美学原则就是对思想性和真实地反映现实的要求，对鲜明而质朴的艺术形式的要求和深刻的生活内容的要求等等。

斯坦尼斯拉夫斯基“体系”为舞台现实主义的真正科学理论奠定了巩固的基础。

斯坦尼斯拉夫斯基的著作的科学价值就在于它揭示了艺术创作的客观规律性。斯坦尼斯拉夫斯基指出，对每一个演员说来，都存在着共同的、必不可少的条件和要求，对这些条件和要求不能推翻，也不能回避，因为它们是从舞台创作的本质中得出来的。举例来说，演员如果没有一个使他心向神往的思想创作目的，如果不拥有足够丰富的生活印象，不具备稳定的注意力、发达的想象力、训练有素的身体和声音等等，那么这个演员的艺术就不可能是具有充分价值的和富于表现力的。“体系”不仅仅指出了斯坦尼斯拉夫斯基称为“元素”的这些必要的舞台创作条件，还提出了发展和改善这些条件的明确的而且在实践中受过检验的方法和手段。

斯坦尼斯拉夫斯基“体系”探讨了演员的精神天性和形体天性的各种元素，以及它们在实际艺术活动过程中的相互联系和相互作用。“体系”还研究了创作过程的顺序，这个过程是按照天性的一定规律来进行的，它包括分析、综合、感受和认识创作材

料，对创作材料进行艺术加工，体验和体现舞台形象这样几个必须有的阶段。

斯坦尼斯拉夫斯基认为，正常的、自然的创作过程，必须以丝毫不苟地遵守有机天性规律为依据，而这些规律就是“体系”的研究对象。这使“体系”的创始人有理由说，斯坦尼斯拉夫斯基体系根本就不存在，存在的只有一个确定不移的体系，那就是天性本身的体系。

斯坦尼斯拉夫斯基“体系”的使命就是要帮助演员创造活生生的、典型的形象，使得深刻的思想内容能通过舞台艺术手段而体现在这些形象之中。斯坦尼斯拉夫斯基写道：“……我一生探索的结果就是所谓我的‘体系’，就是我所摸索到的演员工作方法，这个方法能使演员创造出角色的形象，揭示出角色的人的精神生活，并且通过美丽的艺术形式在舞台上自然地把它体现出来。”斯坦尼斯拉夫斯基就是这样来规定他所制定的演员创作体系的目的的。斯坦尼斯拉夫斯基断言，要使舞台形象在艺术上具有说服力，演员就应当不是好象存在于舞台上，而是真正存在于舞台上，就应当不是在表演，而是在生活。他应当永远是舞台上活生生的人，也就是说，应当遵守生活的逻辑和有机天性的规律，在角色的规定情境中真诚地去感觉、去思想和去动作。为了达到这一点，他就应当完善地掌握正常的、自然的创作自我感觉，这种自我感觉是跟仅仅适用于机械地表现角色的那种程式化的、“做戏的”自我感觉毫无共通之处的。斯坦尼斯拉夫斯基认为，掌握演员艺术的第一个阶段就是要善于在舞台上把自己引入自然的、正常的创作自我感觉，摒弃一切舞台表演程式。演员如何在自然的创作自我感觉的基础上创造活生生的舞台形象的问题，就是斯坦尼斯拉夫斯基在他全部艺术生活中的基本研究对象。斯坦尼斯拉夫斯基“体系”的主要内容也就在于解决演员艺术中的这个最重要的问题。

因此，斯坦尼斯拉夫斯基把“体系”分为两大部分，即“演

员自我修养”和“演员创造角色”，而在“演员自我修养”这一部分里，叙述了为演员从事创造舞台形象的工作做好准备的表演技术形成的循序渐进的道路。

斯坦尼斯拉夫斯基“体系”可以认为是培养演员业务技巧的体系。这种观点所依据的正是斯坦尼斯拉夫斯基本人的意见，他就曾把自己的“体系”称为话剧演员的文法、培养演员的实际指南等等，并且经常强调它的教学目的和意义。

但是，把斯坦尼斯拉夫斯基“体系”看作是一种教学体系，这种观点还不能充分揭示出“体系”的意义，它仅仅是反映了“体系”的一个主要的方面。从斯坦尼斯拉夫斯基的著作出现的时日起，演员、导演和戏剧教师才第一次获得了演员技巧的真正指南。

斯坦尼斯拉夫斯基是创立演员创作的科学的教学体系的开路先锋。在这方面，他占有无可辩驳的优先地位。他的许多前辈虽然也曾经企图给演员提供创作工作的明确的体系，并准备了一些演员技巧方面的教材，但是这些企图并没有能对斯坦尼斯拉夫斯基“体系”的形成发生实质上的影响。

旧的戏剧教学只是把长时期的戏剧实践所积累的各种外部表演手法小心翼翼地收集在一起。这些手法常常被定型化了，成为演员在舞台上的行为的一堆现成的规则。那些旧的舞台艺术指南往往只是详尽地说明了各种情感、心境和性格的外部表现特征，向演员提供出一系列表现愉快、痛苦、善意、蔑视等等心情的结果的现成技术手法。斯坦尼斯拉夫斯基把这一切程式化的表现情感和形象的手法都称为舞台刻板法。与舞台体验艺术完全对立的舞台匠艺，就是建筑在这些刻板法的基础上的。

斯坦尼斯拉夫斯基所创立的“体系”根本不同于其他一切曾经有过的旧的戏剧体系的地方，就在于它的基本任务不是研究创作的最后结果，而是阐明产生某种结果的内在原因。斯坦尼斯拉夫斯基首先注意的不是情绪的外部表现，而是情绪产生的内在逻辑。

辑，情绪的真正本质及其自然发展规律。

斯坦尼斯拉夫斯基认为直接去达到创作结果，直接去表现情感本身，就好比是企图“不要自然条件而创造出一朵花来。但是这样的任务是无法完成的，”他肯定地说，“其结果除了象制造道具似的做出一朵假花之外，再没有别的。”斯坦尼斯拉夫斯基“体系”和所有那些论述演员技巧的名著不同，它所研究的首先是为角色的创作体现过程做好准备的角色的创作体验过程。斯坦尼斯拉夫斯基创作方法的这个基本特点，反映在他所编著的有关“体系”的第一部著作的标题(《体验创作过程中的自我修养》)上，也反映在他为他的艺术派别所选择的名称上，他把这种派别跟舞台匠艺和表现艺术区别开来，称之为体验艺术。

由于斯坦尼斯拉夫斯基首先关心的是创作过程的内在的心理的一面，这就使他能够按照新的方式来对待演员技术问题。在斯坦尼斯拉夫斯基“体系”出现以前，演员技术所指的只是演员的外部舞台技术，其目的在于改善演员的形体器官。戏剧教学实践积累了许多发展演员的手势、声音、吐词等等的表现力，也就是角色的外部体现诸元素的表现力的手法。斯坦尼斯拉夫斯基十分重视这些元素的发展，但在探讨外部体现技术的同时，他也首先注意到制定内部体验技术的问题，他认为创作过程的这两个方面具有不可分割的统一性，并且是互相制约着的。

斯坦尼斯拉夫斯基“体系”深刻地揭示了在人的天性的所有内外部元素密切参与之下进行的创作过程的实质。它为人们认识和改善表演资质提供了一把钥匙，指出了奔赴艺术技巧的峰巅的手段和方法。

可见，斯坦尼斯拉夫斯基“体系”就其本身意义来说远远地超出了教学体系的范围，它完全有理由被看作是戏剧创作的体系。它不仅对于还在当学生的初学演员来说是实践的指南，而且对于成熟的演员大师来说也是如此，那些成熟的演员大师，在研究和实际掌握“体系”的基础上，一定能够不断地发展和改善自

己的艺术才能和表演技术。它对于初学演员来说是舞台艺术的入门知识，而对于每一个苦心钻研的舞台艺术家来说却又是演员技巧的百科全书。

斯坦尼斯拉夫斯基认为戏剧艺术是集体创作的结果，在这种集体创作中，演出的一切组成因素都应该毫无例外地为解决统一的创作任务而服务，演出的全体创造者都应该同心协力去达到总的思想创作意图。

斯坦尼斯拉夫斯基在自己的艺术实践和理论著作中，把舞台创作的整体性的问题，把导演在剧院里作为创作过程的艺术和艺术方面的领导者和组织者的作用的问题，提到了空前未有的高度。论述演员艺术问题的斯坦尼斯拉夫斯基“体系”同时也是导演创作的体系；斯坦尼斯拉夫斯基认为，导演的创作首先应当依据于对演员创作天性的深刻认识。

斯坦尼斯拉夫斯基也很重视演员道德的问题，认为这是舞台集体创作的最重要的组成要素之一。他的道德要求是和“体系”的实质有机相联的，是和关于从事创作的艺术家的最高任务的学说，关于把演员的表演看作是演员与演出的其他创造者之间的相互作用这一概念，以及把演员当作社会活动家、当作现代的先进思想在广大观众中的传播者来对待的态度，都有着有机的联系的。斯坦尼斯拉夫斯基的道德观点在他的“体系”中得到了深刻的反映，“体系”极富于原则性地提出了关于培养公民—艺术家的问题。

可见，在“斯坦巴斯拉夫斯基体系”这一姑且假定的名称下，集中了斯坦尼斯拉夫斯基创作遗产中所探讨的许许多多戏剧实践和理论方面的问题。其中包括演员和导演的艺术、表演技术、戏剧美学、道德、创作方法、戏剧教学、舞台集体创作的组织等等问题。但是舞台活动的这各个性质不同的方面都只是从一个根上长出来的分枝，它们都贯穿着“体系”创始人的总的思想创作观念，因而是互相制约的。例如，对于在“体系”中探讨得

相当细致的表演技术问题，就不能脱离开对它起着决定性作用的斯坦尼斯拉夫斯基美学原则来看；经验证明，把“体系”看作是演员工作的固定技术手法的总和这一带有很大局限性的观点，往往阉割了“体系”的内在实质，并且不可避免地会造成对斯坦尼斯拉夫斯基的伟大遗训的歪曲。

同样，脱离开斯坦尼斯拉夫斯基的创作实践来看“体系”（例如，1950—1951年在讨论斯坦尼斯拉夫斯基的创作遗产期间，讨论到“形体动作方法”时就有过这样的看法），也会造成很大的误解和错误。斯坦尼斯拉夫斯基一再强调指出，技术在创作过程中所起的仅仅是次要的、辅助的作用。它能够组织和指导演员的创作，却不能代替创作。“体系”只是对于那些拥有潜在的创作力量并向自己提出了重大的思想和艺术任务的艺术家的，才会有不可估价的帮助。它不能制造灵感和才能，只能磨练才能，为灵感准备好基础。因此，如果脱离开对创作过程的活生生的感觉，“体系”很容易就会变成一种徒具形式的烦琐的理论，而不适于实际运用。

斯坦尼斯拉夫斯基不只一次地断言，仅仅从理论上去认识他的“体系”，是不可能正确地理解它的；要真正地认识“体系”，就需要在实践中去掌握它，需要作长期的坚持不懈的锻炼。这种断言并没有贬低他自己这部论述“体系”的卓越著作的客观理论价值，而是强调指出了它的一个极为重要的特点：创作实践问题和概括这些问题的理论之间的不可分割性。对斯坦尼斯拉夫斯基说来，脱离了艺术创作的现实任务的戏剧艺术科学是不存在的，正如不受意识控制的和没有坚实理论基础的创作是不存在的一样。他认为这样的“科学”不可避免地会变成烦琐的议论，这样的“艺术”不可避免地会蜕化成粗浅的东西。

斯坦尼斯拉夫斯基不仅表述了由于他个人的创作经验而充实起来的现实主义戏剧艺术的进步传统的实质，而且还通过他精密制订的表演技术手法巩固了这些传统，指出了在舞台工作的实践

中实现这些传统的途径。

斯坦尼斯拉夫斯基演剧体系的巨大的创造力量也就在于这种理论和实践的结合。

*

*

*

斯坦尼斯拉夫斯基在1938年初次出版的《演员自我修养》的序言中指出，“体系”的著述工作早在1907年就已经开始了。这就是说，这本书编写了三十年之久。但就连这段漫长的期间也还是不能包括编写这本书的全部过程，因为早在1907年以前，斯坦尼斯拉夫斯基就已经忙着为这部论述演员艺术的著作收集准备材料了，这一点，可以从他在练习本、笔记本和日记本上所作的许多手记得到证明。可以毫不夸张地说，反映了斯坦尼斯拉夫斯基的全部创作经验的“体系”，是在他的一生中形成的。从童年起，他就开始作手记，记下自己的舞台表演，他力求了解自己在舞台上所经历过的感觉，并对自己的表演作出客观的评价。

从斯坦尼斯拉夫斯基青年时期的日记中，可以看出未来的“体系”的萌芽，这个“体系”是随着他创作经验的积累和他的社会和美学观点的形成而形成的。早在他的“艺术的青年时期”的初期，他就已经感到需要依靠某种坚实的创作工作的理论基础，以及一定的演员自我教育的体系。在1889年的手记中，他就写到演员必须掌握自己这门艺术的初步知识或文法。“不掌握这些为演员所必需具备的条件……就不能把自己完全交给角色，就不能把生活带到舞台上来。”

当时斯坦尼斯拉夫斯基产生了一种想法，认为有必要制定舞台艺术的文法，这种文法所依据的应该是对于舞台创作规律的认识，而不是对于演员表演的外部手法的描述。从那个时候起，斯坦尼斯拉夫斯基一直没有放弃过这个想法。这个原先在《艺术手记》中只是作为一种假设或愿望而表现出来的意图，很快就发展成为这样一种迫切的要求——写出一本关于舞台艺术和演员创作的基础的书。

早在艺术剧院活动的初期，斯坦尼斯拉夫斯基就着手去实现自己的意图。他常常匆忙地用铅笔在随身带着的记事本上做笔记，现在遗留下来的那许多笔记可以证明这一点。在这些记事本里，莫斯科艺术剧院当时演出的动作设计和角色分配草案，跟那些关于演员道德、戏剧本质、表演才能、戏剧教育等等问题的手记，全都夹杂在一起。在这些记事本里，他还记载了戏剧工作实践中的一些范例，记载了他对自己所作的观察，这一切对于认识创作过程的规律性都有极大的意义。仔细研究一下斯坦尼斯拉夫斯基在1899—1902年间所写的手记，就已经可以看出这些手记和他后来的一些论著（《演出季节的开始》、《戏剧》、《话剧演员的案头书》、《演员的道德》）之间的直接联系。早在那个时候，斯坦尼斯拉夫斯基就已经准备编写一部论述舞台艺术的书了。例如，在那几年的记事本中可以找到他1900年写的手记，在第147段上写着：“这里所描述的东西，有很多都不是在读的时候一下子就能掌握和领会得到的。当演员在实践中遇到我的忠告所提到的东西，他就会记起我的话，而当他重读书上使他感兴趣的地方时，他就会找到许多足以说明或解释问题的字句。”^①研究一下那几年间斯坦尼斯拉夫斯基写的那些信件，也同样使我们相信他当时已经下定决心要写一部著作，这在后来就体现为《演员自我修养》一书。

“……我想着手写我那本书，但是，由于我缺乏文学才能，工作进展得很缓慢，”他在给女演员普希卡列娃—柯特里亚列芙斯卡娅的信上这样写着。“……很快我就会恢复健康，着手进行工作了。我想为初学的演员编纂一种类似指南的东西。我幻想着要写出某种戏剧艺术的文法，某种用以进行准备性的实习的习题集。我将在学校里实际检验它。当然，这一切就象艺术本身一样，会是相当抽象的，因此，任务也就更加困难和有趣了。我担

① 莫斯科艺术剧院博物馆，斯坦尼斯拉夫斯基档案，第627号。

心我完成不了这个任务。”

显然，可以认为这本书的写作是从这封信上所标明的日期——1902年6月20日开始的。从这个时候起，斯坦尼斯拉夫斯基就把他全部的闲暇时间，即参加演出、排演、会议之余的所有时间都利用来写作这本书；他把夏季短期的休假、因为生病没有在剧场工作的休养时间等等也都利用来写作这本书。他为这部论述演员艺术的未来著作写了许多稿本，并且一再加以修改，为了这，他花费了很多时间和精力。

斯坦尼斯拉夫斯基在这方面所担负的任务是非常复杂的，因为他所提出来的演员创作的问题牵涉到人类知识的许多方面。为了实现自己的意图，他研究了心理学、生理学、美学、戏剧历史和理论等方面许许多多而且往往是互相矛盾的著作。他寻找机会同戏剧家、学者、文学家以及各种专业和各種派别的人们会见，以便和他们商讨他所关切的那些问题。斯坦尼斯拉夫斯基一向是很尊重科学的，但由于他当时在理论上武装得不够，就常常受到那些站在错误的唯心主义立场上的权威学者的影响，这使他陷入了混乱状态，使他的工作受到了妨碍。幸而，斯坦尼斯拉夫斯基具备深刻的现实主义精神，对所有理论问题都进行一番实验，这才使他终于走上了真正科学概括的正确道路。

在他全部活动期间，作为他的认识和理论结论的基本源泉的，就是他自己的创作实践——表演、导演、教学等方面的实践。每一个新的艺术成就都是奋发的创造的结果，对这些成就他都作过最严格的分析。“体系”的每一条原理他都在自己和别人身上仔细检验过。

从斯坦尼斯拉夫斯基的信件中可以看出，早在1904年他就已经写好未来的“体系”的初稿（它后来又经过了多次的修改）。但是，“体系”真正的诞生是在稍微晚些的一个时期，即1906—1909年。斯坦尼斯拉夫斯基把前此若干年所写的东西看作是准备性的探索，因为其中还没有什么严整的体系。他把1906年的夏

天称为是他艺术生活中的“艺术的青年时期”和“艺术的成年时期”的分界线。

1912年4月29日，斯坦尼斯拉夫斯基在和《研究所》杂志的记者谈话时提到，他“已经着手研究演员创作的心理学了”，因为他发现，在一个深受观众欢迎的剧本的演出中，当演到第五十次的时候，他竟然机械地去表演起自己的角色来了，同时还想起了和角色不相干的事情（显然，这里所指的是《斯多克芒医生》，这个戏的第五十次演出时间是在1906年3月）。斯坦尼斯拉夫斯基承认：“这个发现给我的印象是这样的强烈，甚至我都想放弃舞台了。”

当时斯坦尼斯拉夫斯基所体验到的表演危机，不仅仅限于某一个戏或某一个角色。在表演他喜爱过的许多角色时，他都失去了“先前的那种创作喜悦”。他怀着惊讶而惶恐的心情发觉到，作为演员的他竟开始滚到他所敌视的形式地表演角色的立场上去了。斯坦尼斯拉夫斯基写道：“我一步一步地检查过去，于是越来越清楚地意识到：我最初创造这些角色时所赋予它们的内在内容，和久而久之这些角色在蜕化过程中所形成的外部形式，彼此间有着很大的距离，有如天壤之隔。先前，一切都从美丽动人的内心的真实出发。如今这种内心的真实只剩下一个残破的外壳，只剩下琐屑和残渣，这些东西只是由于各种与真正的艺术毫无共同之点的偶然的原因而附着于心灵和身体上的。”

斯坦尼斯拉夫斯基在《我的艺术生活》一书中谈到，他所经历的这段沉痛的表演危机时期和契诃夫的逝世有关，和他短时期迷恋于象征主义之后所产生的幻灭的感觉，和他完全不清楚在艺术中应该“何去何从”这一点也有关联。

当时斯坦尼斯拉夫斯基所经历的创作危机，是艺术中的总危机的反映，这个总危机很可以作为1905年革命失败后开始的反动时期的表征。这时，很多剧院失去了自己的进步的社会立场而去上演那些无思想性的供人消遣的戏，或者就滚到象征主义、印象