

世界人文科学读本丛书



# 演员的准备

## AN ACTOR PREPARES

在社会大舞台上，每个人都是演员，每个人都有表演天赋

(俄) 斯坦尼斯拉夫斯基 (Stanislavski) | 著

艾 涛 黄丽嫣 | 译

江西高校出版社

(译丛) 斯坦尼斯拉夫斯基表演艺术

ISBN 978-7-313-18118-7

定价：35.00元

1. 21世纪

中国美术学院美术考级教材

# 演员的准备

## AN ACTOR PREPARES

在社会大舞台上，每个人都是演员，每个人都有表演天赋

(俄) 斯坦尼斯拉夫斯基 (Stanislavski) | 著

艾涛 黄丽嫣 | 译

江西高校出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

演员的准备 / (俄罗斯) 斯坦尼斯拉夫斯基著; 艾涛, 黄丽嫣译.

—南昌: 江西高校出版社, 2009.7

(世界人文科学读本丛书)

ISBN 978 - 7 - 81132 - 623 - 9

I. 演… II. ①斯…②艾…③黄… III. 戏剧演员—修养

IV. J812.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 098530 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
网 址	www.juacp.com
印 刷	北京天正元印务有限责任公司
照 排	北京汉书鸿图文化传播有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	18
字 数	175 千字
版 次	2009 年 7 月第 1 版
印 次	2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 81132 - 623 - 9
定 价	32.00 元

版权所有 侵权必究

# 目录

CONTENTS

- 第一章 第一次尝试 / 1
- 第二章 当表演成为一门艺术 / 13
- 第三章 动作 / 31
- 第四章 想象 / 49
- 第五章 注意力的集中 / 65
- 第六章 肌肉的放松 / 85
- 第七章 单位与主题 / 99
- 第八章 信念与真实感 / 115
- 第九章 情绪记忆 / 145
- 第十章 交流 / 171
- 第十一章 适应 / 197
- 第十二章 内在推动力 / 215





- 第十三章** 不间断之线 / 225
- 第十四章** 内心的创造情绪 / 235
- 第十五章** 最高任务 / 245
- 第十六章** 在潜意识的门槛上 / 255

**译后记** / 281



第1章

# 第一次尝试



今天，我们激动地等着托尔佐夫导演来为我们上第一堂课。但他走进教室后，只出人意料地宣布：为了更好地了解我们，他希望我们表演几个戏剧片段，剧本则由我们自己选定。他的目的是要看看我们在舞台上的表现如何？也就是说，在背景中，化好装，穿着戏服，打好灯光，以及一切舞台设备齐备的情况下我们是怎样的？他说，只有在这样的情况下，他才能判断出我们的戏剧素养。

起初没几个人赞成导演提议的这种尝试，赞同的人中有一个长得矮胖结实的年轻人，名叫葛瑞沙·戈弗尔科夫，他曾在某个小剧场演过戏；还有一位身材高挑美丽的金发女郎，名叫桑雅·威莉亚米诺娃；还有活泼爱闹的小伙子凡亚·威云佐夫。

但慢慢地，我们想到这次就要到来的尝试时，就觉得习惯了。闪烁的脚灯变得越来越有诱惑力，表演不久似乎变得有趣了，有用了，甚至有必要了。

在选择剧目上，我和两个朋友——保尔·苏斯托夫和列·普什琴（最初比较保守的人）考虑到的是综合表演或轻喜剧。但在我们周围，同学们都在谈论着大师们的名字，如果戈理、奥斯特洛夫斯基以及契诃夫等等，听到这些，我们不知不觉雄心大增，想演某个有点浪漫的剧目，在服装和台词方面都浪漫的剧。

莫扎特这个人物对我颇有诱惑；列·普什琴心仪沙里略这个角色，保尔·苏斯托夫则想演唐·卡洛斯。随后我们开始讨论莎士比亚，我自己倾向选择《奥赛罗》。当保尔同意出演伊阿古时，一切都定了下来。就在我们离开剧场时，我们得知第一场排演就定在明天。

到家时已晚，我拿出《奥赛罗》，舒舒服服地坐在沙发上，打开开始阅读。还没读两页，一种奇妙的表演欲望就把我攫住了。我的手、臂、腿、脸、脸上的肌肉以及体内的某种东西都开始不由自主地动起来。我朗诵着剧本，忽然，我发现了一把大的象牙切纸刀，我将它像匕





首那样插进皮带里。我的一条破破烂烂的浴巾被当成了白头巾，我还把床单和毛毯改造成了衬衣和长袍。伞被我折弯，当成一把弯刀，但却没有盾牌。此时我想起在紧挨客厅的餐厅里有一张大托盘，我把这副“盾牌”拿在手，觉得自己成了一个真正的武士。然而，我的整体形象仍是现代文明人，而奥赛罗则出生在非洲，他身上一定带有某种原始生活的痕迹，我猜想他身上或许有一种老虎的习性。为了使人想起动物走路的样子，或暗示动物走路的样子，我开始了一整套全新的训练。

我觉得这些片断中有很多都是极其成功的。不知不觉间，我已经练了近五个小时。在我看来，这似乎说明我的灵感源于真实。

## 2.

第二天，我醒得比平常晚了很多，我匆忙穿好衣服，直奔剧场。当我走进排演室时，发现他们都在那儿等我。我窘迫之极，竟忘了道歉，而是有口无心地说了一句，“我好像来晚了点。”助理导演李克马诺夫用责备的目光看了我很久，最后说：“我们一直坐在这儿等你，紧张、恼怒，而你说‘我好像来晚了点’。我们都满腔热情到这儿准备投入工作，而现在，就因为你，这种热情已消失殆尽！唤起一种创造欲很难，而要摧毁它则极易！如果我妨碍自己的工作，那是我自己的事，但我有什么权利妨碍一个团体的工作？演员如军人，要严守铁的纪律。”

念在我这是初犯，李克马诺夫说他只限于口头批评，不记录在学生档案里，但我必须立即向大家道歉，并保证以后都在开排前十五分钟到场。即使在我道歉之后，他也不愿再排戏了，他说，第一次排演是演员艺术生涯中的一件大事，应当尽可能留下最完美的印象。今天的排演就这样因我的粗心毁了，但愿明天的排演会让人铭记。

这天晚上我准备早点睡，因为我怕会再练习自己的角色。但我的目光落在了一块巧克力蛋糕上。我把它和黄油融在一起，弄成了一团棕色的膏状体。这样就容易抹在脸上，把我自己化装成了一个摩尔人。当我坐在镜子前时，我长久地欣赏起自己闪亮的牙齿。我学会了怎样展示自己

的这口白牙，学会了怎样转动眼珠，直到露出眼白。为了完成大部分化妆，我不得不穿起戏服。而一穿起戏服我就想表演，但我并没想出什么新东西，我只是把昨天做过的重做了一遍，而现在它们似乎已失去了意义。然而，我依然认为自己有所收获：我对奥赛罗外表应是怎样的有了一点概念。

### 3.

今天是我们第一次排演。我早早到达那里。助理导演建议我们自己安排场次、布置道具。幸运的是，无论我有什么提议，保尔都表示赞同，因为他感兴趣的只是伊阿古的内心世界。对我来说，外观才是最重要的，它们必须使我想起自己的家。没有这种场景，我找不回灵感。然而，不管我怎样努力让自己相信这是在家里，但这一切努力都是白费。它们对我的表演造成了干扰。

保罗对自己的角色已了然于心，但我还得照本宣科，要不就模糊过关。让我奇怪的是，台词并无助于我。事实上它们让我困扰，因此我宁愿彻底摒弃它们，或减半。不仅台词，还有诗人的思想，对我来说都很陌生。甚至剧本提示的动作也好像夺去了我在家表演时所感到的那种自由。

更糟的是，我听不出自己的声音了。除此之外，我在家设计好的动作和情景，也不能与保罗的表演协调。比如，在伊阿古和奥赛罗之间的一个相对安静的场景，我应该怎样展现能使我进入角色的牙齿的闪光和眼珠的转动？然而，关于如何扮演一个野蛮人，我已经形成了固定的概念，甚至人物动作也都准备好了，我现在都摆脱不掉了。或许原因是我不知道该怎样恰当表演。我读完了全部台词，但只是台词而已。我扮演了角色，但也只是扮演而已，却没有把二者结合起来。结果台词干扰了表演，表演干扰了动作。

\* \* \* \*

今天晚上在家排练时，我依然只是重复旧的动作，而没有任何新的



## 第一章

### 第一次尝试

发现。为什么我要一遍遍重复同样的场景和方法？为什么我今天的表演和昨天的、明天的表演都一样？是否我的想像力已经枯竭，或者说江郎才尽？为什么我的工作一开始进展那么快，随后却在某一点上停滞不前了呢？当我在反复思考这些问题的时候，隔壁房间几个人聚在一起喝茶。为了不引起注意，我不得不移到房间的另一个角落继续排演，并尽量低声念台词，以免被人无意听到。

奇怪的是，这些小小的改变竟改变了我的情绪。因为我发现了一个秘密——不要在一段戏上耽搁太久，也不要再去排练那些已滚瓜烂熟的戏。

#### 4.

今天的排演从一开始我就采取即兴表演的方式。我没有走来走去，而是坐在椅子上，既没手势，也无动作；既没皱眉，也没转动眼珠。结果发生了什么？我立刻一头雾水，什么也不知道，忘了台词和我平时说话的腔调了。我停了下来，只得沿用我那老一套表演方法。我控制不了自己的表演方式，相反这些方式在控制我。

#### 5.

今天的排演也无什么新意。但我开始越来越习惯我们排演的场地和剧目了。起初我扮演摩尔人的方法根本不能和保尔扮演的伊阿古协调。今天似乎已能成功地融入戏中。无论如何，我觉得自己正在与角色逐渐融合。

## 6.

今天我们在大舞台上排演。我本指望舞台气氛能营造出一些效果，但你猜怎么了？舞台灯光并不辉煌，舞台两侧也没有摆设各种布景，我发现自己身处一个光线微弱、为人忽视的位置。整个大舞台空荡荡的，只在靠近脚光灯的地方摆放着几个简易的藤椅，大致表明这是场景。右边有一排灯。我刚迈入舞台，面前就赫然出现拱门的巨大黑洞，之后则是无尽的黑色薄雾。这是我从台后走到台前的初步印象。

“开始！”有人喊道。

按照剧本，我应走进奥赛罗的房间，就是那几把藤椅围起来的地方，并坐下。我坐在其中一把椅子上，但结果我坐错了地方。我甚至想不起下面怎么演了。很长时间我都难以适应环境，也不能集中注意力看身边的人演到哪儿了。我甚至难以注意到就站我右边的保罗。我的眼光越过他，飘进观众席，或者飘到了后台的工作室，这里的人正走来走去，搬着东西，修理着道具，或在争论着什么。

令人奇怪的是，我继续机械地说着，表演着。如果不是我在家曾做了那么长时间的练习，以致自然而然形成了一种习惯性动作，我一定在说第一句台词时就停下来了。

## 7.

今天我们第二次在舞台上排演。我早早到了，决定先在舞台上练习，今天的舞台布置和昨天大不一样。我跃跃欲试，因为道具和布景都已放好了。在这样混乱状态下，我不可能找到家里的那种安静，而我已习惯在这种安静中进入角色。我必须首先调整自己以适应新环境。我走到舞台前部，注视着脚光灯后面那可怕的黑洞，试着习惯它，试着摆脱它的干扰；但我越想忽视这个地方，就越会想起它。恰在此时，一个从



# 第一章

## 第一次尝试

我身边走过的工作人员放下一袋钉子。我开始帮他捡钉子。就在这个过程中，我忽然有了一种很放松的感觉，觉得站在舞台上犹如在家里。但钉子很快就捡完了，舞台的空阔再次让我产生压迫感。

我匆匆坐回观众席。其他几场戏的排演已经开始，但我什么也看不进去。我太兴奋了，在等着自己上场。这段等待时间对我有一个好处：它促使我进入一种一心渴望上场的状态，一心想着如何克服自己害怕的东西。

该我们上场了，我走上舞台，粗陋的道具已经布置好了，是用各式各样的零碎小东西布置的。有些东西放错了地方，所有家具都搭配得很不协调。然而，当灯光亮起时，舞台的整体效果还是不错的。我站在为奥赛罗准备的这个家里，犹如在自己家里。在极度的想像中，我认出了奥赛罗的这个家与我的家有某些相似之处。但当幕布升起，观众出现在我面前时，我又被他的力量控制住了。同时，一些莫名的新感觉在我体内翻腾起来。布景把演员包围起来，它将演员与后台隔开。演员上方是巨大的黑暗空间，舞台两侧放着一些道具，表明这是个房间。这种半封闭起来的感觉让人愉快，但也有不好的一面，就是使演员的注意力全投向观众。另一个特点是，内心的胆怯使我觉得自己有责任激发起观众的兴趣。这种责任感影响了我的表演投入程度。我开始因紧张而加快了节奏，语速和动作变得越来越快。我最喜爱的一个个地方，犹如透过火车车窗看到的电线杆一样一闪而过。最轻微的犹豫和重大失误都不可避免。



由于要化妆排演，我得安排自己的化妆和戏服，今天我去得比平常都早。我分到了一个很好的化妆间，以及一件华丽的长袍，是一件货真价实的博物馆收藏品，是以前“威尼斯商人”一剧中摩洛哥王子的戏服。我在化妆台前坐下，台上放着各式各样的假发套，一绺绺头发、漆盒、胭脂、粉饼和粉刷。我开始用粉刷在脸上涂暗棕色的颜料，但颜料很快变硬，几乎没留下什么痕迹。接着我又同样涂了一次，结果还是一



## 第一章

### 第一次尝试

样。我把颜料涂在手指上，然后再涂上脸，但还是不行。只有一种颜色例外——浅蓝色，但化装奥赛罗似乎根本用不上这种颜色。我把油漆涂在脸上，并试着粘上假发。油漆刺得皮肤很难受，假发也僵硬地竖在脸上。我试了一个又一个假发，但还是不能使自己满意。若不化妆直接戴上面具，但这样又太明显。于是我想洗掉脸上涂的妆，却又不知道该怎么办。正在这时，有人走进了我的化妆室，这人高高瘦瘦的，戴一副眼镜，身穿长长的白色工作服。他走到我面前，侧过身子，开始在我脸上摆弄起来。他首先用凡士林把我的脸擦干净，然后重新开始涂上鲜艳的颜料。他见颜料又干又硬，便在粉刷上蘸了些油。他还在我脸上涂了一层油，这样，粉刷就很容易把颜料涂上去。接着，他在我整个脸上涂了一层淡灰色的阴影，使我看起来非常像摩尔人。但我更怀念巧克力产生的那种稍暗的阴影，因为那能使我的眼睛和牙齿发光。

化完妆，穿好戏服，我照着镜子，对化妆师的技术和自己的整体形象很满意。在飘逸的长袍下，我手臂和身体的棱角都隐没无形了，我操练已久的手势也与戏服十分协调。保罗和其他几个人走进我的化妆间，对我的造型赞不绝口。他们的不吝赞美，使我又找回了当初的自信。但当我走上舞台，看到道具被挪了地方，我又有些不知所措了。一把本来靠墙的椅子被生硬地前移了许多，几乎到了舞台中央。桌子也向前靠了许多，这样我就好像被置于舞台上最显眼的位置进行展览似的。我激动地走来走去，手里紧握着长袍褶皱下的短剑，要不就拿着放在桌角或布景上的匕首。但这并没有使我的心情平静下来，我仍只是在台上机械地说着台词，表演着一系列机械的动作。尽管如此，我似乎还是能顺利演完。然而，在演到高潮时，我忽然闪过一个念头：“现在我要卡壳了！”想到此处，我一下子恐慌起来，一句话也说不出来了。我不知道自己是如何恢复到那种自动表演的状态的，可能是我之前的反复训练救了我。我心里只有一个念头：尽快演完，尽快卸妆，尽快逃出剧场。

我一个人呆在家里，极其沮丧。幸好列来看我。因为他看见我当时在台下坐着看他演出，想问问我对他表演的看法。但我无话可说，因为虽然我看了他的表演，但其实什么也没看进去，因为当时我在兴奋地等着自己的出场。



列熟悉地谈论着这部戏以及奥赛罗这个角色。他兴致高涨地解释了摩尔人的痛苦、震惊以及惊奇，而这些缺陷却存在于他对苔丝荻蒙娜的爱中。

列走后，我根据他的讲解，试着回忆了这个角色的几场戏，我几乎哭了，我觉得自己很对不起摩尔人。



今天是汇报演出日。我认为自己可以预先确知会发生什么。在走进化妆室之前，我是一种完全漠然的心情。而一旦进入化妆室，我的心跳就开始加快，几乎觉得恶心。

在舞台上，首先使我感到不知所措的是笼罩于舞台的那种庄严、安静和井然有序。当我从舞台两侧的黑暗中走入各种灯光——脚光灯、顶灯和聚光灯的包围中时，我觉得头晕目眩。灯光太强了，似乎在观众和我之间形成了一道光墙。我觉得这道幕墙把我保护起来，远离观众了，突然，我觉得呼吸是如此自由舒畅，但我的眼睛很快就适应了这种光，我能看见台下黑暗中的观众了，对观众的恐惧和注意似乎比之前更强烈了。我准备倾我所有，尽我所能，但心里却感到从未有过的空虚。我想激发出更多热情，却又显得有点无能为力，这使我陷于一种恐惧，神经麻木，手脚僵硬。我所有的力量都用在了不自然和无益的努力上了。我的喉咙开始收缩，嗓音似乎提得极高。我的手、脚、姿势、语言都变得粗暴。我为自己每一句话，每一个动作感到羞愧。我的脸变得通红，只得握紧拳头，把身体紧贴着扶手椅的靠背。我在做一件失败的事，无助中我突然被愤怒冲昏了头脑。有几分钟时间我失去意识。我脱口而出那句著名的台词：“血，伊阿古，血！”我在这些话中感受到了一个正直人的灵魂受到的所有伤害。列对奥赛罗的阐释突然浮现于我记忆之中，唤起了我的激情。除此之外，有那么一刹那，观众似乎在紧张地倾听，观众席上传出一阵低语声。

我一感到观众的这种认同，体内立刻燃烧起一种力量。我不记得我

是如何结束这一场演出的，因为灯光和黑洞都从我的意识中消失了，我已摆脱了所有恐惧。我记得保罗起先对我的改变非常惊奇；然后他也受到感染，开始毫无拘束地演起来。幕落，剧场里响起一片掌声，我自己充满了信心。

幕间休息时，我摆出一副来访明星的架式，装出冷漠的神情走进观众席。我挑了一个导演和其副手易于看见我的座位坐下，并希望他们叫我过去，赞美几声。脚光灯亮了，幕布拉开了，一个学生玛丽亚·马洛丽特科娃立即从楼梯上飞奔下来。她摔倒在地，抽动着身体喊道：“救命啊！”叫得我心一阵阵颤动。然后，她起身说了几句话，但快得根本让人听不清。有一句台词她只说了一半，像是忘了台词。她停下来，用手捂住脸，冲到了后台。过了一会儿，幕又落下，但我耳中依然能听到她那声哭喊。她的一个出场，一句台词，表达的感情，一一浮现于我的脑海。我看到导演似乎也深受感动。但当我说“血，伊阿古，血！”那句话时，我不也和她一样，把所有观众的心都牢牢抓住了吗？



## 第一章

### 第一次尝试



