

Xiju Biaoyan

Xinli Jishu Shouce

戏剧表演心理技术手册

论斯坦尼斯拉夫斯基体系中的
表演“心理技术”及其运用



吴泽涛 著

人民日报出版社

Xiju Biaoyan

Xinli Jishu Shouce

戏剧表演心理技术手册

论斯坦尼斯拉夫斯基体系中的
表演“心理技术”及其运用

吴泽涛 著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

戏剧表演心理技术手册 / 吴泽涛著. —北京: 人民日报出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5115-1208-6

I. ①戏… II. ①吴… III. ①戏剧表演—表演艺术—手册IV. ①J812.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 180447 号

439283

书 名: 戏剧表演心理技术手册
作 者: 吴泽涛

出版人: 董 伟
责任编辑: 梁雪云
封面设计: 春天书装工作室

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369514

网 址: www.peopledaily.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 15

印 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-1208-6

定 价: 39.00 元

序 一

罗锦鳞

欣悉吴泽涛的毕业论文《戏剧表演心理技术手册——论斯坦尼斯拉夫斯基体系中的表演“心理技术”及其运用》，将由人民日报出版社成书出版，值得庆贺！

不禁让我想起泽涛为此论文所遇到的艰辛与磨难。表演艺术中的心理技术问题，看似简单，实际涉及的学科让从业者常常畏难而弃。而它却是表演艺术从戏剧诞生开始，就无法回避的课题。古希腊悲剧时期，要求演员的表演要具备“真情实感”，以主人公的命运打动观众。据说当时一位女演员扮演《酒神的伴侣》中的母后一角，为了寻找母亲对孩子的死亡的悲痛情感，真实动人，她每次演出时，将死去的自己亲生儿子的头骨抱在怀中，进行表演……莎士比亚时代，针对虚张声势，装模作样的恶劣表演，他要求演员的表演必须真实，他要求戏剧应该是生活的一面镜子……再后来产生了“表现派”和“体验派”的表演之争……直到当下，演员的表演中的“心理技术”仍然是回避不了的课题。不管是什么流派的表演，都要通过演员扮演人物，表达故事，传达思想和情感，表现“人类精神生活”。演员和角色这一对矛盾是客观存在的。演员创作中的心理和角色表演中的心理是无法回避的问题。对于表演艺术中的“心理学”问题的研究是许多艺术家在思考和探索的问题。由于其中涉及的领域较多，如戏剧学、表演学、心理学、文化学、哲学、文学、社会学、人类学……斯氏体系中又论及“意识”、“下意识”、“超意识”和“潜意识”等等表演心理技巧中的名词术语的界定和理解诸多难题，所以很多艺术家“望文生畏”

而远离了这个课题的研究，特别是在实践中的演员们。而有些兴趣盎然的理论家，又缺少舞台的表演经历，研究也常常是“隔靴搔痒”。

吴泽涛在论文选题时，知难而上。而我非常矛盾，多次相劝，但他始终坚持。后来把论题缩小在论“斯氏体系中的表演‘心理技术’及其运用”上，才得以通过开题报告。多年来，他为了本论文，海量阅读各类文献，特别是心理学中的各流派理论和方法以及斯氏全部理论著作，探寻表演艺术中的演员和角色的有关心理学的现象，并加以分析和概括。为此，他还专门随导演本科06级系统学习导演和表演基础，积极参加舞台剧的演出，在《三流作家老马》（导演秦鹏，2006），饰演成年刘村和少年刘村。主演根据刘庆邦同名小说改编的话剧《神木》（导演陈雷，2008），饰演元凤鸣和元凤鸣父亲，该剧已作为中央戏剧学院演出保留剧目。主演原创话剧《越狱》，饰演男一号，（导演李伯男，2008）。在表演实践过程中，他始终把体会展示人物心理和精神生活放在重要地位。在《神木》中的表演达到了应有的体现。在撰写过程中，他访问和求教于很多老师和艺术家，几易其稿，不断加工和丰富内容和论点、论证。为了让论文更科学和更具学术价值，甚至延长了学制……此中的艰辛与磨难，他都坚强的毅力和行动克服和度过，最终完成了他的夙愿。

他对斯氏表演体系情有独钟，特别重视表演中的“真诚”、“真实”、“真情”！这也恰恰是斯氏一生所追求的表演境界，体系的训练中的目的所在。体系中的“心理技术”也是为此而建立的。泽涛联系心理学的理论和方法，分析和论证了演员在创造人物形象过程中的现象，结合斯氏的表演元素提出了一些看法和方法，对演员的表演艺术提高是有参考价值的。他提出：“总想找到最初的、真实的斯坦尼斯拉夫斯基的表演心理技术，明确斯氏体系‘意识’、‘下意识’、‘潜意识’所要表达的真实内涵”。“心理学要素是斯氏体系表演的核心和难点，体系的功劳是力求表演的‘真实感人’”。企望在论文中进一步阐释智慧、意志、情感三个概念的心理学内涵、之间的相互关系以及它们对表演艺术的重要作用。“本书在众多心理学理论中主要从心理动力方法、存在一人本主义方法、认知行为法和整合法入手来剖析斯坦尼斯拉夫斯基表演心理技术，让演员和心理学爱好者更容易理解和掌握心理技术本质，并在表演实践中获得事半功倍的效果”。

毕业后，他虽然没有在戏剧领域工作，但一直对表演艺术关心和关注着，除了听取毕业答辩时老师们的意见，对论文进行修改外，还继续撰文，对此课题深入探索。收录在本书后的《从历史角度看意识和潜意识》、《与表演心理技术有关的六个心理模型简介》、《美国表演“方法派”简介》和《瓦赫坦戈夫的表演方法简介》四篇短文就是对论文观点的进一步解释和深入探索的结果，对读者会有很大的参考和启示作用。

表演艺术的心理学问题是客观存在的课题，泽涛的研究也只是为了“抛砖引玉”，一个初步的研究成果。相信未来会有更多的人关心和研究，以推动中国的表演艺术向更高层次迈进！

祝贺吴泽涛的博士论文成书！以此文为序！

罗锦麟：世界知名学者、翻译家罗念生长子。中央戏剧学院前副院长、教授、博士生导师、中国当代著名的导演艺术家，并享有一定的国际声誉。中国戏剧家协会会员、中国电视艺术家协会会员、中国导表演艺术研究会常务理事、北京戏剧家协会理事、《中国之友》基金会理事、希腊《希腊文化基金会》通讯会员，曾参加《中国大百科全书·戏剧卷》的编撰工作，任分支副主编。

20世纪60年代曾导演话剧《北大荒人》、《霓虹灯下的哨兵》、《丰收之后》、《千万不要忘记》等、黄梅戏《雪里红梅》、卢剧《社长的女儿》、广播剧《小熊学滑冰》、电视剧《回声》、《小松和小胖》等；

20世纪70年代曾导演话剧《万水千山》、《霓虹灯下的哨兵》、《金色的道路》、《草原红鹰》等、广播剧《青松岗》、《追汽车》、电视剧《谁之罪》等；

20世纪80年代至今曾导演话剧《香港大亨》、《灯光》、《岳飞》、《谎祸》、《爱情的传说》（土耳其）、《榆树下的欲望》（美国）以及古希腊悲剧《俄狄浦斯王》、《安提戈涅》、《特洛伊妇女》、《美狄亚》（用中国戏曲河北梆子演出）、《忒拜城》（河北梆子）等、电视剧《孙三卖驴》、《她和她的学生们》、为日本电视剧《啊，如果没有爱》、《大河的一滴》等担任译制导演。

序 二

从演员到明星、从明星到演员的完成之路

符立中

中国的演员，走的一向是辛苦路。

笔者之所以有感而发，在于今日中国影剧要打入国际，确实还面临着相当的困难。其中之一肇因于隔阂：时至今日，几乎每个地区都标榜自己的特有文化、而“特有”便注定了“差异”的存在。因此，即便“全球化”、“国际村”喊得震天价响，中国演员如要保留带有传统中国的特色——最简明的例子譬如古装身段根底——就一定会面临文化隔阂的扞格。

中国电影与新剧，成长于多难兴邦时代，先天不足后天失调，艺术成就虽屡有可观，却不整齐。中国新剧在发展过程中不乏走上岔路——文明戏就是一桩可怕的案例！这个一度风行草偃的剧种非但并不“文明”，而且还几乎吞噬了二十世纪新剧发展头十年（1902—1914）的努力。我们今天还可以看到一份“名单”，近似传统戏曲的类型划分，观之令人瞠目结舌：（生类）激烈派——愤气填胸目皆尽裂奋不顾身斯为激烈（代表人物刘艺舟、顾无为）、庄严派——举止大方言词诚挚气度从容之俨然是曰庄严派（代表人物王无恐）、寒酸派——低头下气足进踟躇口言啜喏是为寒酸派（代表人物郑正秋）、潇洒派、风流派、迂腐派、龙钟派、滑稽派等不一而足。先且不论这种粗糙的分派将如何蹂躏剧场的肌理，这批人跨足新兴电影产业之后，不单将文明戏种种陈腔滥调带进影圈，连不良恶习过去恩怨也一并奉上！像顾无为、郑正秋就曾挑

起《啼笑因缘》抢拍风波，造成电影界很大损失。由此可知像阮玲玉那样的天才要横空出世是何等的困难！可惜木秀于林风必摧之，她终于在整个中国社会对电影女星不尊重、不公平的歧视下含恨离世。

中国新戏既然随着五四运动，直接、断然地接受西方文化的横向移植，却往往仅着迷于表面的金粉繁华而忽略了基础教育，根基扎得不够踏实，缺乏文化底蕴，操持出来的创作和研究常无法和国际接轨。像梅兰芳和斯坦尼斯拉夫斯基（Konstantin•Staninlavsky）、布莱希特（Bertolt Brecht）并称世界三大表演体系这种说法直到现在还有人在喊，这里头除了对西方戏剧的博大精深不求甚解，还包括对中国传统文化的无知。梅兰芳的表演艺术即便在“京剧”能否代表四大名旦恐怕都成问题，更别说谭鑫培、杨小楼与余叔岩等其他行当的名伶！更何况上列数位都属“京派”、还有充斥机关布景的“海派”呢。从新剧到电影，戏剧既然已被中国公众视为商业性的行业，对于理论的探究自然淹没在明星光环之下。1949年后两岸三地分治，斯坦尼斯拉夫斯基（Staninlavsky）体系在中苏友好的形势中完整地输进大陆，这才落地生根，也构成了本书——《戏剧表演心理技术手册》的理论重心。

吴泽涛是在这种大环境下对斯坦尼斯拉夫斯基体系下过真功夫的戏剧专家，而我长期从事的是表演艺术论述、电影史与文学，应邀作序，原本不应班门弄斧，但我很愿意提出个人对大陆以外演艺生态的接触观察，来说明我之所以不揣简浅推荐本书的原因：

很少人知道：戏剧的身世，要远早于小说。西文戏剧（Drama）这一词，源出于希腊的“动作”δρᾶμα。这和现在Movie（电影）一词，源于Move（移动）是一样的道理。戏剧和小说、叙事诗虽然都系讲述故事，但戏剧必需有全方位（尤其是戏剧动作——也就是演出）的展现，而且受到了时间限制；加上戏剧具备观看与被看的分野，出发点先天就带有公众性的繁复——像希腊戏剧就源起于酒神的仪式崇拜（这和中国傩戏似乎异曲同工），具有庆典的华丽。正因为戏剧起源和巫觋、傩戏有着千丝万缕的关系，它之所以长期朝抽象发展也就不足为奇了。抽象发展的确蕴含着非常美妙丰富的篇章——譬如昆剧的无声不歌无动不舞——那是经过长期程式化演变、所产生的一种到达极端高度的艺术；但它和现实生活的距离，也是有目共睹的遥远。

西方古典剧场虽然抽象的成份远较昆曲为轻，但从现今的眼光来看还是非写实的：从吴泽涛提到的古希腊三大悲剧名家埃斯库罗斯、索福克勒斯、欧里庇得斯到莫里哀、莎士比亚再到斯坦尼斯拉夫斯基的时代，主角从英雄变成了凡人，得呼应日常生活的喜怒哀乐。剧场的观念改变了，演技讲究的心理层面也跟着转变。观众对写实形态的要求，确实已经到了势必改革的时候。这个部分在泽涛的著作里，解释得非常清楚。斯坦尼斯拉夫斯基体系以“意识”、“下意识”、“潜意识”所要表达的真实内涵，统一演员对心理层面的认知，帮助唤醒自身的情绪记忆，让演员掌握如何找到种种线索，再从而建立一整套外在技巧。这确实是发大功、立大业，带来了戏剧的革命。斯式体系不单和当时的写实作品相互辉映，随着演员的努力，也为过去那些风格化、抽象化、仪式化的经典作品产生新的化学融合。除了斯式演法的古希腊悲剧、莎士比亚，光从《歌剧导演艺术——斯坦尼斯拉夫斯基的探索》一书，即可看到斯式体系对歌剧制作的影响。令观众惊喜的是：经过斯坦尼斯拉夫斯基的技术洗礼，这些以往的戏剧文本的确带来新的震撼的力量。那确实是开天辟地的一页，尤其是他在1922—1924年率团在美国巡回演出时，吸引了大批的美国信徒：其中最重要的包括演技教练李·史特拉斯堡（Lee Strasberg，1901—1982）和导演约书亚·罗根（Joshua Logan，1908—1988），他们把斯坦尼斯拉夫斯基的这套系统带到了百老汇和好莱坞。当蜕变自斯坦尼斯拉夫斯基的“方法演技”（Method Acting）在美国演员工作室（Actors Studio）经李·史特拉斯堡这位名师开枝散叶之后，随着时代跃进戏剧风尚不断衍变、电影影响力开始远超过舞台剧，李·史特拉斯堡所教授的“方法演技”汇集了马龙·白兰度（Marlon Brando）、蒙哥马利·克里夫特（Montgomery Clift）、保罗·纽曼（Paul Newman）、詹姆斯·迪恩（James Dean）、简·方达（Jane Fonda）、玛丽莲·梦露（Marilyn Monroe）、安妮·班克罗夫特（Anne Bancroft）、达斯汀·霍夫曼（Dustin Hoffman）、杰克·尼科尔森（Jack Nicholson）、艾尔·帕西诺（Al Pacino）、罗伯特·德尼罗（Robert De Niro）和导演伊莱亚·卡赞（Elia Kazan）等一帮星光荟萃的学生，更成为20世纪50—80年代美国演员奉为圭臬的经典。

、其实，正宗的斯坦尼斯拉夫斯基体系在东西冷战的年代不免在欧美遭受打压，但转变成“方法演技”后继续在电影界大行其道，建立起斯坦尼斯拉夫斯

基迄今屹立不摇的雄厚根基。今天斯坦尼斯拉夫斯基体系已经蜕进成新的形态融入到本书最后提到的“方法演技”或“瓦赫坦戈夫派”，甚至于以这两派为底（或反弹）再进化出新的支派。比方台湾盛行的“小剧场”（Experimental Theater），它从写实走向抽象，甚至偏重即兴（improvisational）的演出。然而无论如何万变不离其宗，斯坦尼斯拉夫斯基以种种“生活体验”加以“入戏”进入“出神状态”（creative state）的基本方法已经成为理解、学习这些演出的必要基础，也是泽涛这本《戏剧表演心理技术手册》值得重视之处。

遗憾的是：因为欠缺辨识风格能力，使得绝大部分的真知灼见注定成为‘寂寞的先知’。现今不少戏剧评论——没错，不仅是观众——对真正的斯坦尼斯拉夫斯基风格非常陌生。笔者先前专访了苏联时代的首席女高音涅妮芙丝卡雅（Galina Vishnevskaya, 1926—，大提琴泰斗罗斯托波维奇Mstislav Rostrapovich夫人），就惊诧居然有纽约、伦敦的大乐评家形容她本能式的音乐动作是斯坦尼斯拉夫斯基表演！我和涅妮芙丝卡雅就这个问题交换了意见，更对正宗斯坦尼斯拉夫斯基形式不为人知极为忧心。

中国大陆因为种种历史背景，在苏联解体之后，成为保留斯坦尼斯拉夫斯基研究的一大重心。历年来中央戏剧学院（也就是吴泽涛的母校）、北京电影学院、上海戏剧学院等有无数的杰出人才经由这套系统培育壮大，在影视圈发光发热。因为他们的努力，确实为华语电影市场迎来现今一片大好光景；但隐藏其后的，是内需大于外销、国际市场无法拓展、产业链供需紊乱、专业素质良莠不齐等问题。对于现今百花齐放、甚至令人眼花缭乱的演艺生态，笔者觉得演员如果仅靠着原始的天赋上位——比方外貌及一点点灵巧或才艺——想要待得长久必将面临严峻的挑战。关于演员的根本——演技，虽则在好莱坞风潮大行其道的熏陶下，惯常皆以生活化的写实作为基底，但东西汇通的大同世界确实仍不存在：不同的环境、不同的沟通方式、不同的表演场合，决定了表演的“沟通形态”。即便拜媒体交流频繁所赐，文化差异正相互弭平，对彼此的理解更是与日俱增……但是中国演员在写实的基础上想要表达出与国际同步的演绎技巧，在与优劣无关的标准上仍有其实行的困难；不少曾经震慑万千华人观众的名字，就这样失足于西方的苍茫人海……演技走过市廛尘网，要将不同文化、不同种族、不同性别的观众一网打尽已是何等艰巨；更何况——从演员

到明星、到表演艺术家的这条道路得自冉冉红尘升华为艺术！那又岂是一苇所能横渡？

一位演出者，当他从“演员”的岗位上升成“明星”，才较有可能充分发挥自己的天赋才华。但他又唯有从“明星”蜕变为“艺术家”级的“演员”，他的艺术形式才有美学的依皈。虽则“演技”强烈的实践性，使得任何理论若无履行都将沦为空谈，但演技若无见识只从经验、想象出发，确实将在内涵、深度与形式美上形成严重匮乏。吴泽涛把他的热情、他的想象力投注在这本研究，里面有他对舞台的未竟之梦，为艺术献身的景仰及照亮后来者的热忱。除了他的诚挚，他的才华与心血亦俯拾皆是。对这样铸成的“手册”，我在阅读当中不断感到“快乐的进修”。希望有志于演艺工作的男女，能够在实践后获得“进修的快乐”。

符立中：中国台湾著名作家、乐评家，为年轻一代张（爱玲）学、白（先勇）学校佼佼者。获邀参加张爱玲九十冥诞香港国际学术研讨会及北京、台北纪念讲座。作品《张爱玲与白先勇的上海神话——台港后上海文化学》获台湾中研院院士李欧梵赞美“创见和灼见累累”，并称誉为“当今台湾文化界奇才”。小提琴师从谢中平，十七岁即名列台湾最重要的乐评人。二十年间古典乐评多受其影响，论理建构、文风布局更被广为模仿。

文笔擅以繁复音韵营造气派华丽的意象，抒情论理皆擅，经常受各大报邀约为重大演出写艺评，并应邀与程抱一、白先勇《青春版牡丹亭》、高行健《八月雪》、林怀民《托丝卡》对话。为EMI制作法国国宝、花腔女高音 Mesple 专辑。中国台湾首位赴欧专访各大音乐名家之乐评家，作品被译为英、法、日文公开发表，评论成就获多家国际媒体头条报道。曾专访 B. Nilsson、Dame Schwarzkopf、Vishnevskaya、Fournet、Eva Marton、Cossotto、von Stade 等乐史传奇。曾获五四文艺奖章。

自序

我是师从古希腊戏剧大家罗锦鳞先生学习导演和表演艺术理论和实践的。博士论文本应该做古希腊戏剧方向的研究，但却做了演员表演心理过程技术方面的研究，究其原因还是离不开古希腊戏剧对我的深刻影响。荷马的怀旧情绪源远流长，那时，人是英雄，是神灵，人与神灵一起走动，一起说话。大约一个世纪后，赫西奥德追悼黄金时代，咒骂当时为“铁的时代”，在他身后，诗人们试图得到这些神灵的注意，或者与神灵们讲道理。如同《圣经》里的《约伯书》一样，雅典的悲剧探索了人类经历的创伤，并用诗歌来治愈伤口（亚里士多德称这个过程是“感情净化”）。埃斯库罗斯（公元前525年—公元前456年）先在其三部曲《俄瑞斯忒里亚》里探索、其后是索福克勒斯（公元前496年—公元前406年）把俄狄浦斯复杂化、最后又由欧里庇得斯（公元前480年—公元前406年）把《美狄亚》（公元前431年）的激情转向《酒神妇女》（公元前406年）对狂喜与暴力的沉思，他们全部都使用信手拈来的手段，已取得最佳的想象效果。在过去的四个世纪里，古代和现代的批评家们已一致认为：最初的便是最好的。称这是怀旧情绪，我也正是这种怀旧情绪的作祟，这种内在本能的驱使，总想竭尽全力离斯坦尼拉夫斯基的内心近些，总想找到最初的、真实的斯坦尼斯拉夫斯基的表演心理技术的可操作的方法。力求想通过心理学方法来洞察斯氏的表演心理技术，明确斯氏体系中“意识”、“下意识”、“潜意识”所要表达的真实内涵，统一演员对这些心理学概念的认知，帮助演员唤醒自身的情绪记忆，让演员掌握如何找到种种线索，使自己产生必须的蜕变，进入舞台上那种出神表演的“创作状态”。用心理学方法解读斯氏的核心“我

们没有任何方法可以控制灵感的来去，我们只能准备好有利于创作状态的条件，将自己全然交付出去。”哪些条件特别有利于“创作状态”呢？斯氏归纳为了三个重要特征：1.身体的放松；2.注意力的专注；3.内在的真实感。这三点构成了斯氏体系的基础。

斯坦尼斯拉夫斯基是现代“心理写实主义”大师，他经过数十年如一日所钻研出来的“体系”，可以有效地让演员从日常生活中的意识状态跃入非日常生活的“出神状态”（creative state），在舞台上活出角色的生命、彰显艺术的真实，从而让观众共鸣而活出他们当代人共享的“真理、意义和真实”。斯氏的“从内在的意象到外在的形象”、“情感直觉的路线”的表演方法，都是我们所要重点讨论的。这本书将帮助演员们打开“通往另一个真实的出口”。

斯氏体系表演艺术中的心理学要素是斯氏体系表演艺术的核心和难点，斯氏体系的功劳是力求表演的“真实”感人，从而区别于18世纪欧洲表演的形式、虚假、理性等弊端（剧场性的虚假），强调演员表演的活生生的真实情感，力求诚恳，探索“真实”。针对斯氏体系表演艺术的核心问题，该论文将从表演学、心理学、文化学、哲学、文学、社会学、人类学等多学科出发，深入探求斯氏体系表演艺术心理的内在形成机制和创作机理及各心理因素之间的因果关系，力求找到一种有利于演员自身就可以掌握和把控的有效心理方法，进一步推进和完善斯氏体系表演艺术在我国的应用和发展。

斯氏提出：角色的创造要演员感受角色的真实情感，获得这种真实的情感，表现这种真实的情感。其实这些正是人类的心理学的重要论题，是基本的“精神物理学和心理学”的研究范畴，而表演艺术的基本目的就是：创造角色的“人类精神生活”，用美的形式使这种生活得到艺术的体现，“人类精神生活”又恰是心理学研究的重点核心内容，更是所有艺术要研究和表现的核心内容。并进一步阐释智慧、意志、情感三个概念的心理学内涵、之间的相互关系以及它们对表演艺术的重要作用。

这些基本的“精神物理学和心理学”的定律便构成了斯氏体系中所所谓的“心理技术”，其目的就是教演员如何从身体内有意识引起他自身无意识的创造机能，以从事无意识的和有机的角色创造工作。这是斯氏多年舞台经验的自然成果。

斯氏体系可分成两大部分：（一）演员对于自己的内部和外部的的工作；（二）演员对角色的内部和外部的的工作。演员对于自己内部的工作是以一种心理技术为根据的，这种心理技术能帮助他唤起创造的心境，使他的灵感容易产生。演员对于自己外部的的工作是有关他身体机构的训练，目的是体现他的角色，正确表露出角色的内心生活。演员对角色的工作是研究一部戏剧作品的精神本质、产生这部作品的根芽、作品的意义以及作品中所有人物的意义。斯氏在他的著作《演员的自我修养》中化名为特弗尔佐夫，这个名字在俄文中的意思是“创造艺术家”，可见斯氏是多么强调和重视演员必须要利用有意识“心理技术”去引发无意识的角色创造工作。

“心理技术”是由许多要素组成的，其中：（1）“假如我就是”；（2）规定情境；（3）想象；（4）注意力专注；（5）肌肉松弛；（6）单位与任务；（7）真实感与信念感（其中包含心理暗示技术）；（8）情绪记忆；（9）交流与适应，判断与思考；（10）外部的辅助表现（身体行动方法）。这十种要素构成了斯氏体系的核心。本文从最高任务、贯串行动与“心理技术”各要素间的关系以及各要素间的相互引起被引起的关系，阐释我们表演艺术的基本目的：创造角色的“人类精神生活”，用美的形式使这种生活得到艺术的体现。

“通过演员的有意识的心理技术达到天性的无意识的创作”是斯氏体系理论的关键。有意识的心理技术是指通过理性思维寻找到如何使得演员能产生有机天性本身的无意识的创作过程。撰写本论文所针对问题是阐明形成目前舞台表演中存在的虚假、理性表演的实质和如何减少、改变这种虚假、理性表演的理念和方法。恢复舞台上的表演是“活人演活人给活人看”的“艺术真实”。激发演员的正确创造态度和激情，在舞台上燃烧自己的真实情感来点燃观众的心灵，传递诗意的哲思，给生命以真实的启示，艺术的体现“人类精神生活”。

本书主要是通过心理学方法对演员表演心理技术实操的讨论，帮助演员进入一种不再思考自己的行为，一切只是下意识地、直觉地、自然地发生。如何达到这种状态，这取决于演员个人所关注的意图、渴望和动机，演员如何使自己成为一块“白板”，能像平面镜一样把角色的内心意图、渴望和动机映射出来，呈现给观众逼真鲜活的人物性格。这一过程，演员始终是内心积极地在人

物的逻辑线上行动，始终要控制别偏离了人物的逻辑线，这就是心理技术的目标。演员创作态度的“真诚”是所有心理技术正确使用的起点和试金石，“真诚”的态度也是本书的逻辑起点，一切心理技术的有效性，都是从“真诚”出发的，这点是不可或缺的，而且“真诚”是一种有意识的行为，每个演员都能清晰地意识到自己是否在真诚创作。

表演心理技术是门实修实证的学问，对于表演心理技术要做到少思辨，多练习才能成功，有些事情是要想明白了再做，另有些事情则是做起来才能明白。表演心理技术就是只有边做边想才能掌握的。创作人物是“做”。其方法论是“信一得一，信十得十”，演员只要能信任这些方法，就一定获得可喜的收获。表演心理技术另一重要方法论就是“围起来打”，演员大多有这样的经历，老师总是告诉你那里演的不对，但不会告诉你怎样去演，一遍一遍的否定，会把你逼到绝境，脑子一片空白，那时你是真正放空了自己，真正没有了杂念，此时的你才能全心“专注”在角色上，角色真实逻辑就自然而然地行动起来。老师的一遍遍否定，实际是为了帮助我们去掉多余的、累赘的、程式化的东西，只让我们留下角色应该有的，本来就有的动作。什么是本来就有的？这便有了表演艺术家的劳动和工作。

本书在众多心理学理论中主要从心理动力方法、存在一人本主义方法、认知—行为法和整合法入手来剖析斯坦尼斯拉夫斯基表演心理技术，让演员和心理学爱好者更容易理解和掌握心理技术本质，并在表演实践中获得事半功倍的效果。

心理动力方法（psychodynamic approaches）

心理动力方法是帮助演员理解角色自我，实现对角色自我的认识，尤其是角色早期形成自我的内在动力是什么。所有的心理动力方法都基于精神分析（psychoanalysis）的理论和实践，并且受到弗洛伊德学派（Freudian）、阿德勒学派、荣格学派和克莱茵学派四个主要理论分支的影响，它们都是由弗洛伊德理论衍生而来的。尽管弗洛伊德、阿德勒、荣格、克莱茵和后来的精神分析理论不同，但是弗洛伊德是精神分析理论的创始人。他的基本观点被库伯总结为：

1. 我们的精神生活和行为方式都不是意外的，它总是先前条件的结果。

2. 精神活动和行为是有目的和指向目标的。

3. 潜意识的（unconscious）决定因素塑造和影响我们感知自己和他人的方式。这些是原始的本质的想法，在个人的冲动和感觉中形成，他们并没有意识到。

4. 早期的童年经历必然比后来的经历要重要和卓著。

这些基本观点使得演员相信角色的性格会贯穿他们一生，不管他们发生了什么变故，心理动力方法是帮助演员较快地了解到角色的内在动机，懂得角色内心感受，并帮助演员较清晰地意识到角色内在世界与角色的外部世界（规定情境）之间的联系，建立并合理规定情境对演员内心的有效刺激。

存在一人本主义方法（Existential – humanistic approaches）

存在一人本主义方法是帮助演员合理和面对角色的处境和伤害，发现合适的处理角色痛苦的方式，探究和表达角色真实的自我。简而言之，存在一人本主义方法帮助演员在舞台上如何真实地生活着，而非机械的表演。

存在一人本主义方法在心理学界主要有七个学派，分别是存在主义学派、完形学派、叙事学派、以人为中心学派、原始疗法学派、心理综合学派和交互作用分析学派。这七个学派或多或少都对立于弗洛伊德精神分析的规则和实践。最早与精神分析理论和实践相对立的学派是存在主义方法和心理综合方法。存在主义心理方法起源于基尔加德、海德格尔和萨特的欧洲哲学思想，他们强调把生活的现象学经历作为人类幸福的中心。这些学派的焦点是用以实现真实生活的目标。如雅隆谈到面对人类生活任何可能性的勇气，其中包括死亡、孤独、无常和缺乏外部支持。而范杜岑提倡对世间万物从物质的、个人的、社会的、精神的四个维度进行探究。本书运用存在一人本主义方法是为了帮助演员在舞台上实现一个真实的、活生生的、符合作者创作意图的角色。此方法让演员更容易理解一些经典剧本（如萨特的剧本）中的人物，这些人物在追求个人的与精神的统一，以实现其内心的自由，这种自由会使角色的意愿发展、意识扩展、进而造成选择的扩展。了解了这些，演员才能找到角色的心理逻辑、情感逻辑和行动逻辑。演员只要能给予角色无条件的积极的关注，那么角色就会与演员之间出现真实有机的交流，那一刻是很惬意的。存在一人本主义方法非常重视演员在舞台上体验的所有真实形式，要袒露这些内部、外部的

体验，即使是意想不到的。所有存在一人本主义方法共有的内容是罗杰斯流派的“自我实现”概念。演员的任务就是通过心理技术为角色创造一个无条件接纳、共情（同理心）和真正和谐的成长环境，这样演员才可能作为一个陌生人进入角色的内部世界，角色的灵魂才能一步步地摄入到演员的身体中，开始在演员的身体中起作用。

认知—行为方法（cognitive-behavioural approaches）

认知—行为方法主要的观点是演员以不同的视角看待事物，会有不同的情感体验。当演员以角色的视角看待事物时，就会产生角色所需的情感体验。

认知—行为方法主要受到巴甫洛夫和斯金纳的通过实验观察得出基本概念的影响。演员如何改变自己的习惯成为角色，既依靠对角色的认知理解，也依靠演员对认知—行为方法的信任水平。这样演员才能真正以“角色的视角来看待事物，包括对角色情感的认知”。认知—行为方法可以帮助演员在自己内心建构角色的心理逻辑、情感逻辑和行为逻辑，使得演员能把自己生活中的心理习惯“建构性替换”成角色的心理、行为习惯。这种“建构性替换”包括情感上的和认知上的。

整合心理方法（integrative psychotherapy approachs）

整合心理方法是对上述三种方法的综合应用，演员可以根据角色的特点，整合应用上述三种方法，进行对角色的创造。

上述四种心理学方法对懂得和掌握表演心理技术是非常必要的。这四种方法与表演心理技术结合使用，更容易把握表演心理技术的实质并提高表演心理技术的实操性。

当演员熟练掌握了这些心理技术方法后，在舞台上创作人物时就需要另外一种极其重要的心理技术“表演的控制”，这是演员表演升华的关键所在，也是演员饰演的人物成为一个可怜人还是成为一位悲剧人物的关键所在。成熟的演员在舞台上应该是内部真实体验中的外部控制，这也正是我们常讲的“悲剧的静场”。

内部体验中的外部控制有种能使空气凝固的功能。我还想说一点剧本方面的知识，就是任何一部经典剧本都包含两方面内容：一是生理学和心理学的物理学方面；二是思想的精神方面。在前一方面，我们可比较轻易地看到逻辑的