



演员自我修养

【苏】史坦尼斯拉夫斯基 著
郑君里 章泯 译





演员自我修养

[苏] 史坦尼斯拉夫斯基 著 郑君里 章泯 译

图书在版编目(CIP)数据

演员自我修养 / (苏) 史丹尼斯拉夫斯基著; 郑君里 章泯译. -- 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2012.6

(三联经典文库)

ISBN 978-7-108-03932-3

I. ①演… II. ①史… ②郑… ③章… III. ①演员—修养 IV. ①J812.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第269320号

093 演员自我修养

-
- 责任编辑 韩 冰
封面设计 罗 洪
责任印制 张雅丽
出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街22号)
邮 编 100010
经 销 当当网
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
版 次 2012年6月北京第1版 2012年6月北京第1次印刷
开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张 17
字 数 242千字
印 数 0,001-3,000册
定 价 55.00元

《三联经典文库》出版缘起

适逢生活·读书·新知三联书店八十华诞，为弘扬传统，接续文脉，回报读者，服务社会，我们决定策划出版《三联经典文库》。

1932年7月，生活书店在上海创办，此后，读书出版社和新知书店相继成立。本文库第一辑、第二辑所选图书，来自于这三家出版单位及其分支机构，以及1948年生活·读书·新知三联书店成立后的出版物，始于1932年，截至1951年，两辑各一百种。此为第一辑，涉及政治、经济、社会、军事、思想文化诸领域，涵盖专著、文集、散文、小说、诗歌、传记、报道等体裁，既有直面现实、追求真理、讴歌真善美、抨击假丑恶的原创作品，又有引介世界各国先进文化、传播新知、开启民智的译作，真实记录了那一代知识分子的思考

与探索、理想与愿景和对中华民族文化传承与创新所做出的努力与贡献。

本文库所辑入各书，多为名家名作，在版本方面，以初版一印本或经著译编者审定、修订、增订过的版本为首选，因此本文库又具有较为珍贵的版本价值和收藏价值。

本文库还将编选续辑，使之成为恢弘文化工程。诚挚希望读者给予批评和指正，帮助我们完善编选工作，再现三联经典作品之风采。殊为遗憾的是，由于年代久远，一些原著译编者及其后人未能取得联系并奉付稿酬，诚盼版权所有者与我们联系。祈愿三联前辈所创造的精神财富能薪火相传，为中华文化的伟大复兴增光添彩。

《三联经典文库》编辑委员会

2012年2月

凡 例

- 一、本文库为重排本，由繁体字竖排版改为简体字横排版。
- 一、以忠实于原作、整旧如旧为编辑原则，对当时使用的专有名词、外文译名，以及民国时期的语言和特色予以保留。
- 一、原书注释如旧，编者所出的注释，均以“编者注”标明，以示与原书注释的区别。
- 一、对原书残缺或字迹漫漶之处，以□示代。
- 一、对繁简文本转换时的“如右”、“见左”一类，对应改为“如上（前）”、“见下（后）”。
- 一、对原书中各种错讹脱衍之处，直接订正，不再以其他符号标示。
- 一、对数字、标点符号的用法，在不损害原文语义的情

况下，做必要的规范。

一、本文库各书均前插原书书影、原书版权页和文库版“本书出版说明”。

一、本书出版说明的撰写，以客观中立为原则，扼要介绍本书的内容、版本流转、著译编者的情况。

本书出版说明

本书是现实主义戏剧流派的代表性著作。作者采用“半小说”形式，虚构了一群热心戏剧探索的师生，通过他们的练习实例与对话，传达出作者的戏剧主张。

本书由新知书店于1943年7月在重庆初版，此后又印行了上海版、大连版等。此次出版，即以1948年3月大连版为底本。

史旦尼斯拉夫斯基（Konstantin Stanislavski 1863-1938），今多译为斯坦尼斯拉夫斯基，是俄国著名导演、演员、戏剧教育家、理论家。

郑君里（1911-1969），曾用名郑重，千里，上海人。自幼家境贫寒，酷爱表演艺术，早年考入南国艺术学院戏剧科学习。1929年涉足南国社《卡门》等剧演出。1931年加入“左翼戏剧家联盟”。1930年代曾出演多部

电影、话剧中的重要角色。1940年后转向导演，代表作有《乌鸦与麻雀》。1949年后导演了《林则徐》、《聂耳》等多部电影。主要著述有《角色的诞生》、《画外音》，译作有《演讲六技》（杰希·波里斯拉夫斯基著）等。

章泯（1906-1975），原名谢兴，四川乐山人。1918年入成都第一中学堂。早年参与青柳剧社的演出。1926年加入中国共产党。1929年毕业于国立北平大学艺术学院戏剧系，开始从事戏剧导演工作。1931年加入“左翼戏剧家联盟”。曾导演了《娜拉》、《钦差大臣》等世界名剧，轰动上海剧坛。抗战期间，创作了多部话剧，从事抗日救亡运动。1949年后，历任文化部电影局艺术委员会副主任、北京电影学院院长等职。著有《悲剧论》、《喜剧论》等。

生活·读书·新知三联书店

2012年2月



光华书店 1948 年 3 月版书影

YANYUEN ZY Wo
SIUYANG

一九四八年三月
在大連印造初版
同年九月哈爾濱
再版發行三千冊

■版權所有
不准翻印■

著者 吳日地 馮拉夫 馮基
譯者 章 君
出版者 新 知 書 局
發行所 光 華 書 局
各 地

演 員 自 我 修 養

H. No. 100 H-0001-3000

原书版权页

目次

莫斯科苏联国立文艺出版局序	1
自序	13
英译者序	21
第一章 初次检验	25
第二章 演技的艺术观	42
第三章 动作	75
第四章 想像	108
第五章 注意的集中	136
第六章 筋肉松弛	171
第七章 单位与目的	194
第八章 信念与真实感	219
第九章 情绪记忆	273
第十章 交流	319
第十一章 适应	365

第十二章	内在的动力	396
第十三章	不断的线	408
第十四章	内心的创造状态	422
第十五章	最高目的	438
第十六章	下意识的起点	453

注释 503

史旦尼斯拉夫斯基在莫斯科艺术剧场的演剧工作年表 513

译后记 517

术语中英对照表 521

莫斯科苏联国立文艺出版局序

读者将在本书中初次找到其充分说明的“史旦尼斯拉夫斯基体系”是在许多年间形成了的。史旦尼斯拉夫斯基个人的创作研究，还在组织莫斯科艺术剧场之前，就向着现实主义表演方法的方面进行了。——这是后来创立“体系”的一种研究。这种令人注目的过程，史旦尼斯拉夫斯基本人在其真诚的著作《我的艺术生活》中已述说得够详尽了。史旦尼斯拉夫斯基所创立的莫斯科艺术剧场，在他看来，已变成一个实验室，一个最宝贵的创作根据地。在这根据地的条件下，初次在演剧发展史上形成了演员训练与演员创作的“体系”；而且建立在现实主义方法的强固基础之上的“体系”，将使这根据地成为我们社会主义演剧特别宝贵的根据地；将给这根据地一种永不衰颓的力量，这都是非常自然的事。

还在一九〇七年的时候，“体系”就得了第一个文

献：在《俄罗斯艺人》杂志上贡献了一段史旦尼斯拉夫斯基手稿的摘录。杂志编辑部说，在这手稿中，曾详细地研究了演员的创作问题。此后数年，又披露许多史旦尼斯拉夫斯基的文献。其中最重要的文献是划入苏维埃时代的：这就是一九二一年在《演剧文化》杂志上贡献的《论手工业》一文（适当地说，这篇论文对于苏维埃演剧发展的重要性，到现在还没有适当的评价过哩），随即——一九二二年——又贡献了《我的艺术生活》。但只有现在，在利用这新著作时，我们才有可能来充分的，在“体系”之创立者的说明中研究“史旦尼斯拉夫斯基体系”。

这样说来，“史旦尼斯拉夫斯基体系”有它自己的，可惜还不是一部已写成的历史。这也不仅是一部“体系”的成长史，而且是一部为了“体系”，并在其外围所作的残酷热烈的斗争史，一部具有伟大的历史意义与原则意义的历史。回想一下如下的事实也不会是多余的：这个“体系”在它实施的时候，甚至在莫斯科艺术剧场的演员与工作者中间也曾遭到了一部分同人的破坏（关于这件事情，莫斯科艺术剧场的两位创办人与领导

者——史旦尼斯拉夫斯基在《我的艺术生活》一书中，聂米洛维契·丹钦柯在其《回忆录》一书中都提到的)。时间进展了——“史旦尼斯拉夫斯基体系”就发展起来了，充实起来了：“体系”的生命开始于贵族资产阶级俄罗斯的帝国主义时代而成熟于苏联的社会主义时代。

史旦尼斯拉夫斯基应当完成巨大的，真正革命的工作。必须克服演员创作方面的停滞不进与保守主义、著名的“刻板法”；必须与神秘主义，唯美主义，形式主义作战，革命前贵族资产阶级的演剧是在这些标帜之下发展了的；必须在现实主义被宣告为最坏的不祥之物的时代，在梅特林克成了颓废化戏剧家之最高权威的时代，在现实的认识被艺术家用主观主义与充分的武断主义替代的时代保持现实主义原则的纯洁与神圣。但他所提出的崇高目的：保存，接受和发展十九世纪古典现实主义的传统，已一贯地，并迅速地实现了。已完成任务的伟大之处在于指出另一件事情：即无论是演剧发展史——俄罗斯的与西欧的，无论是心理学，在演员训练与演员创作工作方面都没有产生一种完整的与完成的东西。有些个别的，而且往往是很重要的，特别是在

十九世纪俄罗斯戏剧大师创作方面的要素已被发现了（让我们回忆一下伟大的史赤普庚吧！），但他们并没有产生出“体系”来——“体系”必须从头建起。史旦尼斯拉夫斯基在这方面是一个不折不扣的先锋队员。

史旦尼斯拉夫斯基与其理论，以及实际地实现了他思想的莫斯科艺术剧场都遭到了腐化的贵族资产阶级戏剧“思想家”与实行家的破坏。大家用尽一切方法来冷待莫斯科艺术剧场与史旦尼斯拉夫斯基。他们造谣说莫斯科艺术剧场是自然主义的，说史旦尼斯拉夫斯基的导演的强制是破坏演员的“自由”灵魂的。甚至出现了“史旦尼斯拉夫斯基学说”这一术语，用以表示自然主义法则的各种“重”罪。大家宣称莫斯科艺术剧场与史旦尼斯拉夫斯基是梅宁良涅次派与他们的总导演克洛涅克的平凡学生。莫斯科艺术剧场与史旦尼斯拉夫斯基的真正重要性被大家用尽方法贬低着。然而史旦尼斯拉夫斯基与其所领导的剧场在民主主义知识分子与劳动人民之中是非常的被大众热烈爱好的，他们是感到史旦尼斯拉夫斯基方法的全部力量与其接近人民的。

在伟大的十月社会主义革命以后，史旦尼斯拉夫