

# 表演训练教程

林晓鸣 主编  
张希 杨大鹏 参编

## 内含“林老师教表演”系列视频微课

- 第一课 如何解除表演初学者的紧张情绪
- 第二课 如何理解斯坦尼斯拉夫斯基表演理论体系的内核
- 第三课 如何实现从观察生活到表现生活的自如转化
- 第四课 如何激发出表演的灵感和激情
- 第五课 如何使得演员的表演“贯通而耐看”
- 第六课 如何使表演具有放飞想象的美感
- 第七课 如何使演员嗓音、语气、语句更符合角色表现
- 第八课 如何从中国戏曲艺术中吸取营养
- 第九课 如何调动观众积极参与到“三度创作”中
- 第十课 如何顺利进入独树一帜的动画表演状态
- 第十一课 如何适应镜头前的表演



# 表演训练教程

林晓鸣 主编  
张希 杨大鹏 参编

中国传媒大学出版社

京·

## 图书在版编目(CIP)数据

表演训练教程 / 林晓鸣主编. -- 北京 : 中国传媒大学出版社, 2022.8  
ISBN 978-7-5657-3211-9

I. ①表… II. ①林… III. ①表演学—高等学校—教材 IV. ①J812

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 096417 号

## 表演训练教程

BIAOYAN XUNLIAN JIAOCHENG

---

主 编 林晓鸣  
参 编 张 希 杨大鹏  
责任编辑 黄松毅  
封面设计 风得信设计·阿东  
责任印制 阳金洲

---

出版发行 中国传媒大学出版社  
社 址 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮 编 100024  
电 话 86-10-65450528 65450532 传 真 65779405  
网 址 <http://cucp.cuc.edu.cn>  
经 销 全国新华书店

---

印 刷 三河市东方印刷有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
印 张 12.5  
字 数 123 千字  
版 次 2022 年 8 月第 1 版  
印 次 2022 年 8 月第 1 次印刷

---

书 号 ISBN 978-7-5657-3211-9/J · 3211 定 价 59.80 元

---

本社法律顾问: 北京嘉润律师事务所 郭建平  
版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换



林晓鸣，毕业于南京大学作家班，南京传媒学院学术委员会委员、艺术专业教师。

曾为话剧演员、电视文艺编导，担任配音导演的电视连续剧《密探》获全国电视金鹰奖“特别奖”；编导的电视报告文学片《一个军人和他的母亲》获江苏省社教节目一等奖；编导的系列小品《谁是王》《纸的游戏》获中央电视台少儿节目展播二等奖。曾兼职担任江苏省广播电台栏目主持人、广播剧配音演员、电视诗配音演员，获新闻系列主任编辑职称。

2007年起，进入高校担任教学工作，曾任中国传媒大学南广学院演艺学院院长，担任电影《毕业那天，我们说相声》监制、《明日之星》文艺晚会总导演。主编、出版高校教材三本，教研论文“探寻教学美感”获国家级刊物《中国教育学刊》组织的“中国教育实践与研究论坛”征文一等奖。



服 务 传 媒 · 出 版 思 想

# 推荐序

当下,亿万民众拿起手机就能拍照,但其中称得上摄影艺术家的能有几人?会跳广场舞的未必都能成为舞蹈家;会写毛笔字的未必都能成为书法家;哼着民间小调的未必都能成为歌唱家……江湖之远与庙堂之高、文化普及与艺术提升、大众文化与精英文化永远具有难解难分的矛盾。

为林晓鸣先生的《表演训练教程》作序,绕不开对“表演”的解读和认知。有人认为,“表演”作为一种艺术门类,没有“江湖”与“庙堂”之分,只要是“表演”,它就一定属于“庙堂”;如果说有区别,只不过是“庙堂”规模的大小或层级高低之分。其实不然,在我们日常生活中,处处都存在着“表演”:当你步入酒店,一缕甜美的声音扑面而来:“先生:您好!欢迎光临!”那漂亮的礼仪小姐冲你微微一笑,你顿时有了“宾至如归”的感觉。你能说那不是一种“表演”吗?

既然“表演”无处不在,既然人人都会有“表演”的本能,那么,“表演”艺术的教学与研究就不是“小众”的,就不是仅仅属于“庙堂”,它同样适用于“大众”!

王潮歌导演了“印象”系列:《印象丽江》《印象西湖》……仅《印象·刘三姐》中参演的人员就高达2 000多人,但除一名专业舞蹈演员外,其余均为演出地的农民。2021年,王潮歌又推出了“只有”系列,《只有河南·戏剧幻城》在21个剧场同时演出,大部分演员也均出自

“江湖”。

然而,自从“表演”作为一门独立的学科以来,“表演”艺术的教学与研究,一直囿于高高的“庙堂”之上。斯坦尼斯拉夫斯基(以下有时也简称为斯坦尼或斯氏)、布莱希特、梅兰芳三大表演体系,成了“表演”教学与研究的灵魂支撑。更有甚者,把“表演”艺术雕琢成圣殿中的象牙塔,让不少热爱、追求表演艺术的人,望而止步、畏缩不前。

一方面是热爱、追求表演艺术的“大众”缺少这方面的精神食粮,一方面是钻进宝塔尖的表演“小众”,被概念、体系、程式搅得头昏脑涨。人们期待着一种创新的表演教学思路:它既是“小众”的精雕细刻、错彩镂金,也是“大众”的通俗易懂、根须扎土;它既是“庙堂”的释经论道、指点迷津,也是“江湖”的引路导向、修功练技。

林晓鸣先生的《表演训练教程》既是一本研学表演艺术的学术论著,也是一部开拓创新的、表演艺术“小众化”与“大众化”完美结合的教学典纲。

面对表演的“大众”,《表演训练教程》循循引导初学者跨越表演的第一道门槛;帮助初学者形成获取表演素材的自觉;充分挖掘学员的表演感受力;鼓励学员插上想象的艺术翅膀,在表演艺术的蓝天展翅翱翔。

面对表演的“小众”,或者说由“大众”走向“小众”的学员,《表演训练教程》注重培训如何艺术性地呈现声音、语言;引导他们从中国戏曲艺术中汲取表演的养分;解读布莱希特“间离效果”理论的观演关系;提醒学员处理好个体表演与整体呈现的定位;解读戏曲、话剧、歌剧、音乐剧、小品、电影、电视剧表演的区别。

阅读了林晓鸣先生的《表演训练教程》，我认为这本学术论著或称之为表演艺术的教学典纲，修正了“以戏剧表演教材盲目替代其他专业表演课教材”的偏科问题；完善了“以学生为中心”的教学思路、方式、方法；将改变“表演课注重实践，轻视或忽视研学理论”的现存状况；缓解了“应用型人才艺术综合素质培养教材匮乏”的困局。

《表演训练教程》还针对在表演课程教学中普遍存在的“理论依据老旧、单一”现象，展开对斯坦尼表演体系的科学、客观分析，改变“体验派一统天下”的认识，强调“动态发展研究观”和理论研究的厚度、宽度。根据中国戏曲艺术对世界戏剧理论发展的巨大贡献，积极引导学习者研学、吸取以梅兰芳为代表的中国京剧美学精粹。同时，根据戏剧思想家布莱希特“间离效果”的理论和实践研究成果，倡导改善对传统观演关系的认识，强化表演的教育功能。

祝贺林晓鸣先生的《表演训练教程》出版发行！

祝愿林晓鸣先生的表演艺术教学“好雨润物芳草绿”！

国家一级导演、编剧：



2022年2月17日

# 前 言

打开历史长卷，分明可以看见是人类独有的创造力推动其不断发展、滚滚向前。这其中，由优秀艺术作品促使人类觉醒而做出的贡献显而易见。表演艺术虽说不能直接改变世界，但它可以摆脱习惯成见对人的束缚，使之具有“第二自然”的构建能力；它还是一种强有力的召唤，引导着人们的精神趋向。

我曾是一名演员，也做过多年的电视文艺编导。这十多年来，又一直在高校艺术专业教学一线担任表演教师，从事艺术类课程教学研究工作。由于长期沉浸在“人们对表演热爱、对专业知识渴求”的感动中，我就有了要写一本“研学表演”教材的念想。

在这个想法诞生的初期，我多少有些“举棋不定”，因为事实是堪称“世界上第一个对表演艺术进行系统的科学研究和全面阐述”的表演艺术先驱者、俄国著名导演和演员斯坦尼斯拉夫斯基编著的《演员的自我修养》一书，一直在我国备受推崇，甚至已经形成“表演学习者的唯一必读书”态势。然而，冷静下来细想，又觉得这不是狂想，更不属多余之举。因为在教学交流中，我发现由此而造成“只认斯氏‘体验派’宗祖一家”的现象普遍存在，这种有失偏颇的认识势必给表演研学带来“早已固化铸就”的定论，表演艺术所追求的远大目标也就必然出现“断裂、倾斜”情况。再者，斯坦尼斯拉夫斯基的表演理论体系分为

两部分，即“演员的自我修养”和“演员创造角色”。斯氏体系的核心要义是追求“在体验的基础上再体现”，他的理论并不是用其中某一部分就可以囊括所有的。如果能有一个对其全集加以“咀嚼、细品、提炼”的教材做辅助，效果应该会更好。

尝试“线下与线上结合”“从面对面的小班化授课方式向满足更多需求的方式转化”是我著书的另一个出发点。因为，无论是科技发展、时代前进、大众渴求的现实召唤，还是当今疫情频繁侵袭人类的客观现状，都在告诉我们一个事实：对线下、线上相结合的教学方式的探索已刻不容缓。

本书定位于以“训练、研学”为中心，选择艺术专业学科设置的“表演类”课程作为研究主体，围绕其教学理论体系、教学结构框架、教学平台、人才培养效果进行调研，以求摸索到一条教学范式、方法更适应现实发展需求的教学改革新路。配套的《林老师教表演》是本书核心知识的全真实践浓缩版。

本书所追求的目标是否达到，暂勿论，编著者的心态是“虽不能至，然心向往之”。

在本书付印出版之际，我很想多说几声感谢。首先要感谢教育部高等学校动画、数字媒体专业教学指导委员会的各位委员，他们对这本新书内容及将视频微课引入教材的做法予以充分肯定和推荐，这给了我大胆拓新的信心。感谢国家一级导演和编剧野人、国家一级舞台美术设计周海平，这两位成果颇丰的艺术家兼学者就像左右两翼的护航者，在我的研学路上给予了极为宝贵的建议和提点，使得我不至于迷失方向。感谢出身于梨园之家，在影视策划和制片、监制方面颇

有成就的张彩虹女士，是她的鼓励和鼎力支持让我不断抖擞精神，在探索中国戏曲对表演艺术的影响方面迈出重要一步。感谢南京传媒学院、金陵科技学院张园园主任和张璨、金诚质、薛强仁、陈子晗、钟坤辉、丁晗等上百位同学，没有他们的信任和积极支持，我是无法向读者和观众呈现那么多可贵的表演实践图片和教学视频的。感谢多年来一直支持我事业的南京大学老同学和挚友王正龙先生，他不仅始终站在我身后力挺我，帮助我克服重重困难，还积极牵线搭桥，为我孜孜不倦的追求提供一个“美育大学堂”的平台，使得更多学习者便于研学表演。感谢热情似火的夏天总经理和他的属下，这个具有强悍战斗力的团队在他的指挥下，将便于大众研学表演作为总攻目标，帮助我勇敢探路，不畏艰辛。感谢张希老师，她所承担的“动画表演历史知识”文字编写，以及图片整理、卡通人设工作为此著增色不少；感谢杨大鹏先生为本教材担任视频制片，他的参与为教材的立体呈现打通了便捷之路。感谢中国传媒大学出版社影视艺术编辑部主任黄松毅和她派来的优秀编辑马洪立，黄老师和马老师为这部新著问世的不懈努力令我感动。

最后，还要提前感谢选用本书的读者，你们研学表演的热诚是对我最大的鞭策，相信我们将有更多的神会和相互鼓励。

林晓鸣

2021年11月28日

《表演训练教程》学时安排（讲授：32，实践：32。总学时：64）

章节及内容	讲授	实践	课时小计
第一章 跨越表演第一槛	2	2	4
第二章 表演素材的获取	2	2	4
第三章 表演感受力的发掘	2	2	4
第四章 使得表演耐看的三个要素	2	2	4
第五章 为表演插上想象的翅膀	2	2	4
第六章 声音、语言表演艺术性的呈现	4	4	8
第七章 中国传统戏曲给予表演艺术的养分	2	2	4
第八章 布莱希特“间离效果”理论对观演关系的启迪	2	2	4
第九章 独树一帜的动画表演追求	4	4	8
第十章 个体表演与整体呈现	6	6	12
第十一章 跨越舞台限制的影视表演	4	4	8

# 目 录

## Contents

### 绪 言 / 1

- 一、艺术的生成及属性 / 1
- 二、表演艺术的诞生、特点和功能 / 4
- 三、本教程的教学目标、任务和方法 / 7

### 第一章 跨越表演第一槛 / 11

- 第一节 斯坦尼斯拉夫斯基体系的内核及贡献 / 13
- 第二节 初试表演之分析 / 15
- 第三节 “解放天性”之体悟 / 17
- 表演实践训练指导：如何解除表演的紧张情绪？ / 20

### 第二章 表演素材的获取 / 23

- 第一节 观察与模仿 / 25
- 第二节 观察与体悟 / 28
- 第三节 观察与表现 / 30
- 表演实践训练指导：如何实现从观察到生动表演的自如转化？ / 33

### 第三章 表演感受力的发掘 / 37

第一节 感受力与表演的准确流畅 / 39

第二节 感受力与表演的综合张力 / 41

第三节 内在创作动机与外在表现 / 43

表演实践训练指导：如何激发出表演灵感和激情？ / 44

### 第四章 使得表演耐看的三个要素 / 49

第一节 不可忽略的表演者“三问” / 51

第二节 合情、合理的“内外贯通” / 54

第三节 “语言的行动性”与“动作的语言性” / 56

表演实践训练指导：如何使得演员的表演“贯通而耐看”？ / 61

### 第五章 为表演插上想象的翅膀 / 65

第一节 定势思维的扭转 / 67

第二节 表演中想象力的价值 / 69

第三节 表演中想象的是与非 / 73

表演实践训练指导：如何使表演具有放飞想象的美感？ / 75

### 第六章 声音、语言表演艺术性的呈现 / 77

第一节 声音表达的几种形式 / 79

第二节 嗓音，角色表现的基础 / 81

第三节 语言，内心情感的透射 / 83

表演实践训练指导：如何使得演员嗓音、语气、语句符合角色表现？ / 88

## 第七章 中国传统戏曲给予表演艺术的养分 / 93

第一节 中国戏曲美的感性表征 / 95

第二节 屹立于世界戏剧艺术家之巅的梅兰芳 / 101

第三节 “体验”与“表意”的碰撞与融合 / 106

表演实践训练指导：虚拟化表演、动作分解表演 / 112

## 第八章 布莱希特“间离效果”理论对观演关系的启迪 / 117

第一节 戏剧改革家布莱希特及其理论价值 / 119

第二节 由“间离效果”新论引发的震动 / 123

第三节 “间离效果”构建的新型观演关系 / 128

表演实践训练指导：如何调动观众积极参与“三度创作”？ / 129

## 第九章 独树一帜的动画表演追求 / 133

第一节 动画起步于拓新 / 135

第二节 探寻动画迷人魅力 / 139

第三节 常规中的非常规表演 / 144

第四节 不可能中的可能性表演 / 146

第五节 对情感的夸张表达 / 147

表演实践训练指导：如何顺利进入动画夸张表演的境地？ / 149

## 第十章 个体表演与整体呈现 / 153

第一节 创意诞生与角色分析 / 155

第二节 初排、细排、彩排 / 158

表演实践训练指导：排演的推进及合作关系建构 / 163

**第十一章 跨越舞台限制的影视表演 / 165**

第一节 影视的视角和景别 / 167

第二节 移动镜头的表述功能 / 173

第三节 影视的声画关系 / 175

第四节 镜头前表演的要则 / 176

表演实践训练指导：如何适应镜头前表演？ / 179

**参考文献 / 181**

# 绪言

## 一、艺术的生成及属性

研学表演艺术,先得从了解艺术孕育之成因开始。关于艺术产生的渊源,一直可追溯到远古时期。当原始人通过劳动和对火的发现,最终脱离动物状态,艺术也就自然而然产生了。古今中外,关于艺术起源的理论出现过上百种,除中国“文以载道说”影响较大外,在西方的理论研究中,对艺术起源研究主要集中在如下几大观点的探讨上,其他相关论述较多呈现为碎片式感悟<sup>①</sup>。

### 1. 模仿说

模仿说,也称再现说,它是最古老的一种观点。其中古希腊三位哲学家的观点最有代表性。德谟克利特认为艺术就是人类对于现实的模仿,“我们从蜘蛛那里学会织布和缝补;从燕子那里学会造房子;从天鹅和黄鹂等歌唱的鸟那里学会唱歌”。苏格拉底的学生柏拉图认为“现实世界是理念世界的影子,而艺术模仿的只是

---

<sup>①</sup> 黄柏青. 艺术概论[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2014: 30-31.