

表演课：迈斯纳方法

Sanford Meisner
on Acting

[美] 桑福德·迈斯纳 [美] 丹尼斯·朗韦尔 著 马玥 译

表演课：迈斯纳方法

〔美〕桑福德·迈斯纳 著 〔美〕丹尼斯·朗韦尔 著 马玥 译

SANFORD MEISNER ON ACTING By SANFORD MEISNER AND DENNIS LONGWELL, INTRO. BY SYDNEY POLLACK
Copyright: © 1987 BY SANFORD MEISNER AND DENNIS LONGWELL,
BOOK DESIGN BY GUENET ABRAHAM
This edition arranged with CLAUSEN, MAYS & TAHAN LITERARY AGENCY
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2022 Guomai Culture and Media Co.Ltd
All rights reserved.
版权合同登记号: 图字 11—2021—261

图书在版编目(CIP)数据

表演课: 迈斯纳方法 / (美) 桑福德·迈斯纳,
(美) 丹尼斯·朗韦尔著; 马玥译. -- 杭州: 浙江文艺
出版社, 2022. 3
ISBN 978-7-5339-6733-8

I. ①表… II. ①桑… ②丹… ③马… III. ①影视艺
术—表演艺术—研究 IV. ①J912

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第277603号

表演课: 迈斯纳方法

[美] 桑福德·迈斯纳 [美] 丹尼斯·朗韦尔 著 马玥 译

责任编辑 金荣良
产品经理 张 越
装帧设计 郑力琿

出版发行 **浙江文艺出版社**
地 址 杭州市体育场路347号 邮编 310006
经 销 浙江省新华书店集团有限公司
果麦文化传媒股份有限公司
印 刷 河北鹏润印刷有限公司
开 本 710毫米×960毫米 1/16
字 数 264千字
印 张 18.5
印 数 1—8,000
版 次 2022年3月第1版
印 次 2022年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5339-6733-8
定 价 59.00元

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请联系021-64386496调换。

中文版推荐序

马玥应果麦文化之约，翻译《表演课：迈斯纳方法》（下面简称《表演课》）这本专著，真是好消息。她是很合适的人选。上海戏剧学院表演系在2016年举办“迈斯纳方法大师班”之后，决定邀请外国专家在2017级和2018级本科班进行为期两学年的“迈斯纳方法实验教学”。马玥参与了这两个班“实验教学”的全过程并担任翻译，“实验教学”的教材就是这本《表演课》。通过实践与理论相结合的教学，马玥比较全面而准确地理解和运用了迈斯纳方法，因而译文能够把迈斯纳的原意表达出来。我有幸成为译作的第一位读者，在一章一章英汉对照中细读了《表演课》，对迈斯纳方法有了比较客观的认识。

桑福德·迈斯纳是美国“方法派”表演的重要代表人物之一。可是在我研究“方法派”的时候，我还不知道迈斯纳其人其法。

回顾往事，引起我对美国“方法派”表演浓厚兴趣的，是央视1998年10月30日播放的美国电影《欲望号街车》，男主角马龙·白兰度的表演震撼人心。但当时能找到的相关资料寥寥无几。过了一些年，2005年，我为了撰写题为《多元与主流——论美国当代电影表演》的论文，再次研究“方法派”。经过对散见于各种文献的资料进行研究，我对“方法派”的认识有了重要进展。我在论文中写下了这样一段话：

“方法派”表演是美国电影表演的主流，因为它“适应了电影本身发展的需要”。“方法派”表演来自斯坦尼斯拉夫斯基体系，但是又保持了独立思考，李·斯特拉斯伯格等人针对美国具体情况进行了创造性发挥，理论上有所建树，训练上独具一格。这本身就影响着演员们的理念。因为它的本质就是不受任何束缚，着眼于创造，这恰恰又是最能体现斯坦尼斯拉夫斯基的

革新精神的。虽然批评“方法派”表演的声音从未平息，但是它在美国电影界的主流地位是难以动摇的，除非它固守模式，不思进展，从而不能适应美国电影的新发展。而这种新发展已经出现。¹

那时，我对迈斯纳依然一无所知，他在十年之后才被介绍到中国来。据我目前的了解，2015年，上海戏剧学院教授范益松在论文《关于方法派表演》中专门为迈斯纳写了一节。几乎同时，武汉大学黄文杰在博士论文《美国“方法派”表演理论研究》中也专门论及迈斯纳。2016年上海戏剧学院表演系举办“迈斯纳方法大师班”后，何雁、肖英等教授发表了相关论文，2018年正式出版了《迈斯纳方法训练教程》（上下）、《迈斯纳方法论文集》和《迈斯纳方法训练访谈录》这四本书。2021年，马玥深入研究了她在两个班教学实践中思考的一些问题，特别是在跟传统的斯氏体系教学进行的比较中，寻求迈斯纳方法对演员培养和中国表演教学的实际价值和准确定位。她把这些思考和收获撰写成三篇论文正式发表，丰富了迈斯纳方法的研究成果。

还必须提到的是，上海戏剧学院导演系卢昂教授的博士生何好，花费巨大精力撰写了博士学位论文《桑福德·迈斯纳方法和理论研究》，以更开阔的理论视野和多年的实际教学实践，在研究了大量外文资料的基础上，提出了自己的独到见解。何好2013年访学美国纽约石溪大学剧场艺术系，回国后将迈斯纳方法纳入了自己的表演教学中。他也是理论和实践相结合，而以学术研究为主，论文的学术含量很高。

从以上简单的介绍可以看出，介绍和正式引进迈斯纳方法的主阵地是上海戏剧学院。从2016年开始，迈斯纳方法进入中国戏剧的实践，成为培养演员可资借鉴的新手段。这是艺术开放、包容的成果，也反映了历经七十年的表演教学，为了适应新时代戏剧艺术的发展进行革新的一种努力。

1. 张仲年：《多元与主流——论美国当代电影表演》，载《戏剧艺术》2005年第4期。

在这样众声喧哗、各抒己见的情况下，推出迈斯纳本人总结几十年教学实践而写成的《表演课》原著，就十分重要、非常及时。

《表演课》摒弃“自白式”学术著作的写作方法，采用课堂教学实录的形式，亲切可感，充满鲜活交流，把表演的生动形态展露无遗。《表演课》不是学术著作，但清晰地表达了迈斯纳的表演理念。《表演课》是一部表演训练教程，是迈斯纳的独特创造。它“向学生们传授一种系统的方法，使他们在戏剧的想象情境中创造出真实可信的行为。”西德尼·波拉克在本书序言中还指出，迈斯纳方法是“最简单、最直接、最不故弄玄虚和最行之有效的”，“他化繁为简，给予了清晰的表达”。因此，波拉克认为：“关于表演的好书屈指可数，这本就是难得的佳品。”

迈斯纳在卷首引用了契科夫的名言：“一切都应如生活中那样。”这成为迈斯纳方法最根本的出发点，所有练习均围绕这个理念设计创造。迈斯纳认为，“戏剧是人的个性在行动的真实中相互交织的竞技场”，做他的学生“要通过练习的各种要求来揭示自己，以达到能够运用我的表演概念的基本原则所需要的自我认识”，一言以蔽之，他是在“以戏剧之名进行自我揭示”。所以，迈斯纳反复训练的是激发学生的“本能”和“自发性”，排除理智，丢弃“扮演”。他认为演员只有通过长期的训练才能达到理想的表演状态。

尽管迈斯纳自立门派，但在总的表演认识上跟“方法派”其他门派是基本一致的。

“方法派”排斥“图解”角色，也就是仅有“外部模仿”。著名导演卡赞说，“方法派”演员“必须要去经历他所扮演的角色将要经历的一切。情感必须真，不能假装，它一定正在发生，而不是被图解”¹。图解，在表演语汇中，指的是假装，或预知接下来的情形，装腔作势地要去做一件事，而不是根据当时的情境自发地去感受。迈斯纳上课时在这一点上花费很大精

1. [美]罗伊·纽奎斯特《与杰克·莱蒙的对话》，《世界电影》杂志2002年第5期。

力，演员达不到要求，他就不往下进行。

正如斯坦尼斯拉夫斯基所发现的：“在美国，整个戏剧事业都是以演员个人为基础的。”¹“方法派”明确：“对演员来说重要的是调动自身。”查尔斯·马洛维茨说“方法派”表演“鼓励演员把接近角色当成一种揭示自我的诱惑”²。理查德·麦特白把“方法派”表演归结为“一种创造表演的方法，以强烈关注演员的‘自我’为特征”³。自我是能动的，不是静止的概念。“方法派”将自我看成是持续不断去发现的一种状态，“方法派”表演“赋予了表演者敏锐的自我感受力”⁴。迈斯纳方法正是这样的强化训练。

“方法派”强调即兴表演。演员必须具备随机地对发生的事做出反应的能力。人的体验活动需要整个机体的融入，它表现在所有的方面：智力、体力和直觉力。三者中，直觉力是最活跃的，即兴表演训练就是加强直觉力的训练。它会唤醒演员身上的“自发性”。“自发性”是“个性自由的时刻”，是“那个我们面对现实，观察它、探索它，并采取相应行动的时刻”。在这个现实中，我们身心的全部功能融合为一个整体，去发现去感受，并加以创造性的体现”⁵。

这样，“方法派”表演跟好莱坞的传统——崇尚明星个性之间，没有不可调和的矛盾。相反，明星们掌握了这种方法，只会使自己的魅力见长。所以，“方法派”包括迈斯纳方法培养出一大批著名的电影表演艺术家，就理所当然了。

迈斯纳的书中几乎没有术语的堆砌，有的是教师的睿智和机敏。表演教师的特殊气质充分地渗透在字里行间。读这本书了解训练的方法和步骤毫无疑问是重要的，但学习迈斯纳的鉴别力和引导力，学习他的人格和感染力，

1. 《斯坦尼斯拉夫斯基论文讲演谈话书信集》，中国电影出版社1981年版。

2. [美]大卫·克斯拉那《我讨厌斯特拉斯堡》，《戏剧艺术》杂志2005年第2期。

3. [澳]理查德·麦特白《好莱坞电影》，华夏出版社2005年1月版。

4. [美]杰夫·伦伯格《达斯廷·霍夫曼》，花城出版社1987年2月版。

5. [美]薇奥拉·斯波琳《戏剧即兴表演》，美国西北大学1977年版。

对表演教学的无比热爱，似乎更为重要。好在马玥的译文几乎没有“花言巧语”式的加工，她十分注意“信”和“达”，文字质朴流畅，对表演术语的翻译也颇为妥贴。

相信《表演课》的出版能为从事表演事业的人们提供长期有效、切实有用的“训练手册”。

是为序。

张仲年

2021年9月

（作者为上海戏剧学院原副院长、教授、博士生导师，国家级有突出贡献专家）

我希望舞台能像走钢丝的人脚下的钢丝一样窄，
这样没有能力的人就不敢踏足了。

——约翰·沃尔夫冈·冯·歌德（1749—1832）
《威廉·迈斯特的学习时代》，第四卷第二章

迈斯纳将这句话装裱起来，并挂在他办公室的墙上。

目录

Contents

01	序
04	自序
06	第一章 设定场景：杜塞脸红的故事
19	第二章 打基础：行动的真实
30	第三章 刺激与反应
44	第四章 敲门
64	第五章 超越重复训练
87	第六章 情绪准备：“脑海中隐秘的角落”
106	第七章 即兴
127	第八章 再谈情绪准备：“快如火焰”
149	第九章 有魔力的“假使”：具体化
162	第十章 创造属于你的角色
194	第十一章 对于演员和表演的一些看法
214	第十二章 最后几个片段：“不仅仅是真实”
279	译后记

序

Introduction

我们都叫他桑迪，实在是有些放肆和冒险了，就像你十六岁时在夜店，假装自己二十一岁，点了一杯马提尼。他是一个太令人肃然起敬的存在，这样直呼其名有点不合适。1952年，十八岁的我误打误撞地在纽约的邻里剧院（Neighborhood Playhouse）上了他的课。这次经历所带来的震撼让我有些措手不及。并不是说他严厉或刻薄，而是因为他总是敏锐得惊人。你感到他知道你脑海里的每一个想法、冲动或感觉，他能像X光一样透视你的一切，让你绝对无处可藏。每次他谈到表演，总能讲得特别清晰，你会莫名其妙觉得他说得对，哪怕你以前从未听过这些说法，就像那些新粒子能被物理学家发现，仅仅是因为有关它们存在的理论太过美妙一样。听桑迪说话，你总是忍不住会跳起来大喊：“真的！就是这样！绝对是这样！”他的那些话好像能够直接砸进你的大脑里，这种令人茅塞顿开的感觉太惊人了。有一个家伙没能控制住自己，真的脱口喊道：“天哪，就是这样！”然后桑迪只是淡淡地嘟囔一句：“谢谢你，刚刚肯定了我二十五年的工作。”

一直以来，桑福德·迈斯纳的工作都是向学生们传授一种系统的方法，使他们在戏剧的想象情境中创造出真实可信的行为。与迈斯纳在团体剧院的同辈们一样，从20世纪30年代第一次接触到康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基（Konstantin Stanislavsky）的思想以来，他就一直在改变着美国表演领域的面貌。哈罗德·克勒曼（Harold Clurman）、李·斯特拉斯伯格（Lee Strasberg）、斯特拉·阿德勒（Stella Adler）、鲍比·刘易斯（Bobby Lewis）和桑福德·迈斯纳都是从团体剧院中脱颖而出的，他们后来成为杰出的表演老师，被归为“方法派”（the Method）。“方法派”是一个用来指代大多数当代美国表演的松散标签，而这些老师中的每一位在历经多年

后，都打磨出了属于自己的独特、个性化的教学方法。他们都是杰出的老师，但对我来说，桑迪的方法一直是最简单、最直接、最不故弄玄虚和最行之有效的。

邻近剧院提供了一个戏剧综合强化课程，为期两年，这在其他任何地方都是无可比拟的。尽管老师队伍中有玛莎·格雷厄姆（Martha Graham）、简·达德利（Jane Dudley）和珀尔·朗（Pearl Lang）等知名人士，但两年来，最让我们兴奋不已的还是桑迪每天的表演课。1954年春季毕业后，我受资助应邀在秋季又回到学校，成为他的助手。于是，我有了一个在接下来的六年里继续向他取经的宝贵机会，一直到1960年，那一年我搬到了加利福尼亚，开始了我的导演生涯。我并没有教书的愿望，也不想导戏，但继续研究迈斯纳并向他学习，这种机会我是绝不会错过的。当一种艺术的真理足够深刻时，就会成为所有艺术的真理。尽管桑迪只专注于表演艺术的教学，我却在不知不觉中吸纳了许多营养，这些后来都成为我的导演方法的基础，并且颇为有效。事实上，作为导演，我在工作中所接触到的每一个领域，如编剧、美术设计、服装设计、选角、舞台呈现、摄影甚至剪辑，都能从迈斯纳的原则和理念中获得启发。

桑迪过去常说“成为一名演员需要二十年的时间”，我们都以为他夸张了。现在我们很清楚地知道他并没有。他指的是，要达到那种状态，所有的原则和理念都应被全面消化吸收，转化为一种演员的本能，一种近乎天然的技术。当然，他从不希望这项工作与技术有关。如果你是他的学生，你学到的技术是为了达到目的的一种手段，而非目的本身。你会惊讶地发现，有太多的表演老师是不明白这一点的。

1981年我回到纽约，为一部纪录片拍摄迈斯纳的一些课程。我们在乔·帕普（Joe Papp）提供的一个市中心小剧院工作，那时我已经有二十一年没听过桑迪上课了。当然，他也老了。他做了喉切除手术（摘除了声带），被一辆货车撞得臀部粉碎性骨折，还做过两次白内障手术，戴上了厚

厚的眼镜。眼镜上还连着一个麦克风，以此用来为他通过吞咽空气说话的新发音方式扩音。但在课堂上，他仍旧始终如一地兴奋，聚精会神地投入对新理解和新体验的探索中。我的一些同龄人，如今已算是老前辈的朋友们也如朝圣般回到课堂，亲临现场。他们在他面前还是一如既往地紧张，当然收获也还是那么丰富。对我来说，唯一明显的不同是，由于桑迪说话很吃力，所以话变少了。但即便是寥寥几个字，听起来仍旧像浓郁的高汤。（写到这里，我想起了高尔基关于契诃夫的一句话：“每一个来到安东·契诃夫身边的人，都会不由自主地产生希望自己变得更单纯、更真实、更像他自己的渴望。”）

这是一本关于表演的书，也是一个包罗万象的大宝库。作者花了一生的时间来“提取精华”，并试图揭开激发演员想象力与训练演员行为真实性这一过程的神秘面纱。然而让你震惊的是，这里没有什么晦涩难懂的废话，在理论阐述上也没有什么神秘的、高高在上的态度。桑迪所有的方法，外表看似简单，内里却远不止如此，只是他化繁为简，给予了清晰的表达。任何曾经在舞台上或镜头前工作过的演员都知道，表演绝非易事，至少在最初的二十年里如此。

我相信只有少数人能真正教授表演技术。大多数人虽然饱读诗书、聪明过人，却把将问题理论化、理性化的能力，与培养演员并使其真正成长的能力混为一谈。关于表演的好书屈指可数，这本就是难得的佳品。如果这是你们第一次了解桑迪的价值，那可太幸运了。

西德尼·波拉克
(Sydney Pollack)

自序

Prologue

知道我在教表演的时候，那些热爱戏剧但并不从事这个行业的人经常问我，对那些满怀演艺抱负的人，我到底要教什么，才能使他们最终成为训练有素的演员。“标准的吐字发音，这是当然的。”他们接着猜，“还有声音控制和肢体魅力。但还有什么别的，或者说，还能有什么别的吗？”

有。在表演训练中还有一些其他的元素，使他或她成为一个独特而有趣的演员，这些元素才是一位老师可以传授的最精妙的部分。教法律、医学、建筑、化学，乃至几乎任何行业的课程，都可以有标准原理和教科书，但戏剧除外。因为在大多数行业中，每个从业者使用的工具和技术都大同小异，可演员的主要工具是他自己。而这世界上没有哪两个人是完全相同的，那么也就不存在某种普遍的规则可以适用于任意两个不同的演员。

我曾经专门去波多黎各，在海滩上的一所小房子里度过了四个月的美好时光，想要写出一本关于这些问题的书。我写了两章。可后来当我重读它们时，根本就看不懂。我当时以为，这本书就到此为止了，因为我认定，“一本有创造性的表演教科书”这个说法本身就是自相矛盾的，试图写一本这样的书是愚蠢的，甚至是错误的。

不过，我那些令人敬重的朋友还是让我确信，我传授给年轻演员们关于表演方法的经验是有价值的。或许在一位合作者的帮助下，我的想法最终能够得以成书。于是我找到了合作者，写了书，结果却让我大失所望。我的教学原理都写在纸上了，但矛盾的是，如何独特地传达我的想法在书中还体现得不够充分。我的学生们不在那些纸上，我们反复交流互动的教室也不在那些纸上。最重要的是，那些存在于我们互动中的内在戏剧性不见了，而这也是最大的缺失。没有了那种他们在努力学、我在努力教的东西。这也使我意

识到，我的教学方式正是取决于每个学生逐渐成长和发展而产生的变化。

那本书从未出版过。我的戏剧直觉告诉了我原因：戏剧是人的个性在行动的真实中相互交织的竞技场，而那种自白模式在戏剧中是不可能长久的。当我们想到剧中的那些角色时，我们会自然而然地以动态的、客观的词汇来思考他们：俄狄浦斯，他；菲德拉，她；李尔王与愚人，退场。

所有这些对于前情的陈述，都是为了向读者们解释本书中所采取的这种新的合作形式。在书中，我不是“我”，而是以“他”的身份出现。也就是说，我以我自己的身份出现：一个老师，被具有天赋的学生们围绕，在教授一门又难又神秘的艺术——表演。萧伯纳，我所认为的自亚里士多德以来最伟大的戏剧评论家，曾写道：“将自我背叛放大到适应剧场的观演环境，是表演艺术的全部。”他所说的“自我背叛”，指的是有天赋的演员将自己最内在、最私密的东西纯粹地、不加自我修饰地展示给观众。在书中，学生们要通过练习的各种要求来揭示自己，以达到能够运用我的表演概念的基本原则所需要的自我认识。我也“背叛”了自己，因为在这里，为了传授我所知道的东西，我被迫暴露自己，比任何一个谨慎的人向他的牧师坦白时说得还多。

最后一句话：我成为下面这篇记录中的中心人物，是冒着被指责的风险的。我是在以戏剧之名进行自我揭示，这也正是我在课堂上扮演的角色。演员就位！

桑福德·迈斯纳

1986年10月于纽约

第一章 设定场景：杜塞脸红的故事

Setting the Scene: Duse's Blush

一切都应如生活中那样。

——安东·契诃夫对其戏剧作品《海鸥》（*The Seagull*）的首演版演员们如是说

圣彼得堡，1896年

乍一看，除了多出两张单人床，这个房间与全美国随处可见的小教室没什么两样。白色的石膏天花板、淡黄色的榉卯木墙和上过蜡的黑灰岩瓷砖地板，让人联想到美国中西部某个师范学院的校园，或者让人想起黎明时分一个隐秘幽静的单间校舍的内部。

在房间的左边，有一张灰色的大木桌斜放在一块石质黑板前，显然是老师用的。它的左边是一排窗户，透过百叶窗仅能看到院子里的树梢。窗下的简易平台上有两排共约二十张的折叠椅，是供学生使用的。黑板两边各挂着一幅装裱好的以手稿的样式写的劝诫格言。其中一条写着“要具体！”，另一条上写的则是：“点滴行为胜过千言万语。”

除了两张被人推到窗户对面墙边的床之外，这个房间看起来很普通。床又矮又宽，是由二乘四的特殊结构，用十五厘米的钢螺栓连接在一起的，看起来坚固得足以支撑一整支足球队的总重量。每张床垫的条纹棉布部分，都用皱巴巴的绿色床罩和没有枕套的枕头覆盖。和老师用的桌子一样，这些床也被漆成了战舰灰色，显得有种超现实的感觉。也许是因为它们极度的坚固，或是那实用的颜色，这两张床看起来更像蹦床而不是睡床，又或像现在这样连成一体，看上去像拳击场上铺的帆布地板。

其他一些起初并不太显眼的物件也和床铺一样，具有马格里特式¹的超现实主义色彩：一个空书架，上面放着一部黑色的台式电话和两个空威士忌酒瓶；一个三条腿缺了一条的衣帽架；一台去掉了内部配件的老式电视机；一面靠墙的镜子，映照外面的天空；一张同样漆成灰色的长木桌。所有这些，就是这个简朴房间的全部家具。

这间坐落在纽约邻里剧院学校内的特殊教室，与20世纪30年代初许多其他类似的教室并无二致，迈斯纳就在这里教授表演。教了50年后，他的学生人数谁也算不清了，但成千上万肯定是有的。没有一个人可以代表他们所有，但或许乔安娜·伍德沃德（Joanne Woodward）最简洁地说明了他对他们中大多数人的意义。伍德沃德在上大学时跟着桑迪（他的学生总是这么称呼他）学习，在成年后又回到了他那里。伍德沃德小姐最近回忆道：“我又回到桑迪身边，因为对我来说，他是位老师。他对我来说是唯一的老师。那是1959年，在我拍完《三面夏娃》并获得一座奥斯卡奖之后，这一年对我来说是一个启示，是我作为一名演员成长的转折点。”

曾在邻里剧院跟随迈斯纳学习表演的美国剧作家大卫·马梅（David Mamet），最近也谈到了他的重要性。“这个人，他确实是知道些东西的，尤其是对像我这样成长在60年代的人来说。他是我和我们这一代大多数人一生中最早遇到的值得信赖的人之一。当然，他对他所相信的那些事情是毫不怀疑的，因为他知道那是真理，而我们也知道我们正接触到的是真理。也就是说，我们所接触到的是绝对可行、绝对有效的，也是我们迫切想要学习的东西。”

桑福德·迈斯纳，1905年8月31日出生于纽约布鲁克林的绿点区，是赫尔曼·迈斯纳和伯莎·迈斯纳（Herman and Bertha Meisner）的长子。迈

1. 雷内·马格里特（René Magritte）是比利时著名的超现实主义画家。（如无特殊说明，本书脚注均为译者注）