

演员自我修养(1,2部合集)

作者：K.C.斯坦尼斯拉夫斯基

目录

[演员自我修养 第一部](#)

[演员自我修养 第二部](#)

演员自我修养 第一部

目录

[译者序言](#)

[新版序言](#)

[序言](#)

[引言](#)

[第一章 初学表演](#)

[第二章 舞台艺术和舞台匠艺](#)

[第三章 行为、“假使”、“规定情境”](#)

[第四章 想象](#)

[第五章 舞台注意力](#)

[第六章 肌肉松弛](#)

[第七章 部分和任务](#)

[第八章 真实感和信念](#)

[第九章 情感记忆](#)

[第十章 交流](#)

[第十一章 演员的适应及其他的元素、特性、能力和才干](#)

[第十二章 心理生活动力](#)

[第十三章 心理生活动力的追求线](#)

[第十四章 内部舞台自我感觉](#)

[第十五章 最高任务，贯串行为](#)

[第十六章 演员舞台自我感觉中的下意识](#)

[附录](#)

[论“话剧演员必备书”的目的](#)

[摘自《演员自我修养》一书的序言](#)

[《行为、“假使”、“规定情境”》一章的补充](#)

[《交流》一章的补充](#)

[论演员和观众的相互影响](#)

[论演员的天真](#)

[注释](#)

[返回总目录](#)

译者序言

K. C. 斯坦尼斯拉夫斯基（1863—1938年）是俄罗斯和苏联著名表演艺术家、戏剧教育家、理论家，他创立了世界著名的斯坦尼斯拉夫斯基戏剧表演体系，为戏剧表演和演员培养开创了一条道路，至今在世界上仍有广泛的影响。《演员自我修养》第一部和第二部是斯坦尼斯拉夫斯基最重要的著作之一，也是斯氏体系精华所在，就如斯坦尼斯拉夫斯基在《演员自我修养》第一部序言中所说的：“书中论述的内容不是属于个别的时代和这个时代的人们，而是属于所有民族和各个时代的，属于所有拥有演员思维方式的人们的本性。”

苏联非常重视对斯坦尼斯拉夫斯基著作的编辑、整理、解读和出版。1954年和1955年，《演员自我修养》作为《斯坦尼斯拉夫斯基文集》中的两卷出版，并用长篇序言加以解读，视斯氏体系为现实主义戏剧的旗帜，是在与资产阶级戏剧的斗争中开辟的自己的道路。随着时代的推移和社会思潮的变化，苏联对斯氏体系的认识发生了重大改变，并于1989年和1990年将《演员自我修养》第一部和第二部作为《斯坦尼斯拉夫斯基文集》的第一卷和第二卷重新出版。这个版本在序言、注释、章节安排、材料选择、内容编辑上发生了引人注目的变化。

1. 序言的变化。在1989年版第一部、1990年版第二部的序言都有根本性的变化。在第一部的序言中，斯梅良斯基以《演员是一种职业》为题，首先肯定了斯坦尼斯拉夫斯基体系在各个方面都是经过深思熟虑，而且在历史上被证明和被演员职业所证明的东西。在他看来，斯坦尼斯拉夫斯基一生“厌恶不求甚解的态度”，而这种情感促使他去创建演员的职业基础，即体系。然而，斯坦尼斯拉夫斯基却曾不止一次地重新领悟和改变这个体系组成元素的比重和意义，将其视为一种不断变化和更新的现象。因此，斯梅良斯基指出，这个体系是未填满的小格子，多年来一直都没有形成规范化的形式。他断言不存在任何详尽描述的、精雕细琢的和全面构思的斯坦尼斯拉夫斯基体系。从这一点看，他实际上更加认可斯坦尼斯拉夫斯基体系的开放性。

斯梅良斯基认为斯坦尼斯拉夫斯基非常害怕他的体系变为教科书，变为语法，因为体系不是含有答案的习题集，“体系是指南。打开读就行了，体系是手册，不是哲学”，“体系是文化，应当在此基础上长期实施自我修养”，“没有任何的体系，只有天性”，“不能死记硬背体系，可以掌握体系，理解这个体系，使它成为深入到演员血肉中的东西，成为他的第二天性，与他有机地永远融合在一起”。斯梅良斯基总结道：“斯坦尼斯拉夫斯基的指南具有民主性，它面向每一个闪烁着天才火花的演员。”

在第二部序言中，苏联人民演员波克罗夫斯基以《为什么需要体系》为题，指出了现代演员技术水平的降低和演员对待演员技术不求甚解的态度，程式化的东西充斥了话剧院和歌剧院的舞台，恢复演员技术已经迫在眉睫。他一针见血地指出了斯氏体系对于演员职业的重要性，因为斯坦尼斯拉夫斯基认为，戏剧艺术是独具特色的独立创作，是一种深入人复杂心理状态中的创作，而其他任何一种艺术都无法做到。波克罗夫斯基希望斯氏体系作为具体的助手、“整流器”和“程序设计员”，重新走入戏剧生活，走入每一个人的创作活动中，引导演员在舞台上创造出活生生的人的形象。

2. 章节的变化。在1955年版中的《演员自我修养》第二部共有十二个章节，在1990年版中，共十五个章节，其中增加了《体系原理》，即第十四章。相对于1955年版的第二章而言，标题发生了变化，原标题是《身体表现力的发展》，而在1990年版中为《形体锻炼》。而1955年版的第三章，在1990年版中拆分为第三章《练声及吐词》和第四章《言语及其规则》。在1955年版中的第十二章（结束语），在1990年版中变为第十五章《如何利用体系》。1955年的第十一章，在1990年版中拆分为第十一章《外部舞台自我感觉》和十三章《总的舞台自我感觉》。

3. 附录的变化。在1989年、1990年版的第一部分增加了两部分内容，即《论“话剧演员必备书”的目的》和《摘自〈演员自我修养〉一书的序言》，在第二部分的练习与习作中增加了凭形体动作的记忆的练习，注意力练习，想象力练习，对物品态度的练习，放松肌肉的练习，动作的练习，证实动作的练习，当众孤独练习，两人沉默练习，特征练习，多人沉默练习，音乐练习，交流练习，这些内容都是首次发表的练习和习作。在新版中缺少关于戏剧学校计划与升级考试，增加了第.....号习作“形体动作练习”，第.....号习作“全体学生都坐在桌子后”，第.....号习作“桌子后按照思想的线朗读剧本”，第.....号

习作“根据思想的线‘嗒嗒的啦啦’《樱桃园》第一幕桌子后的朗读”，第.....号习作“我们为什么重视创作中的即兴表演”。

4. 注释的变化。第一部注释增加了克里斯季撰写文章的节选。而且无论是第一部还是第二部，注释内容都大幅减少。

我们在翻译斯坦尼斯拉夫斯基这两部经典之作时，力求忠于斯坦尼斯拉夫斯基的思想，尊重原文的意义，全面贴切地反映作者的意图，翻译了1989年和1990年版的两部书的全部内容。第一部译文由杨衍春、石文、何丽娟完成，第二部译文由王辛夷、许世欣、吴允兵完成。

杨衍春审订校正了第一部的全部译文，对第一部全部译稿的所有问题负责；王辛夷审订校正了第二部的全部译文，对第二部全部译稿的所有问题负责。由于时间紧迫，加之斯氏体系的精深博大，尽管我们付出了艰苦努力，但翻译不准确之处肯定存在，祈请广大读者指正。

杨衍春 王辛夷

2012年9月

新版序言

演员是一种职业

众所周知，还在襁褓时期，列夫·托尔斯泰就已经认识到自己在世界的存在。他记得，自己在襁褓中是如何地不舒服，多想伸出手来，向那些将他捆绑起来的人们大声呼喊，完全不需要这样做。“这是我生活中的第一个，也是最强烈的印象。我难以忘怀的并不是我的喊声，也不是痛苦，而是错综复杂的感受。我要自由；自由不妨碍任何人。我痛苦极了”。⁽¹⁾

毫无疑问，婴儿是在用老年托尔斯泰的声音在呐喊。与其说“充满矛盾”的印象与现实精神生活的对应事实重要，不如说是艺术家意识改变的事实重要。在情感记忆的深处，作家发现了命运的原始形态。他发现了未来生活的“最高任务”，甚至生活的“贯串行为”，就像他的追随者康斯坦丁·谢尔盖维奇·斯坦尼斯拉夫斯基在评论列夫·托尔斯泰回忆录时所强调的那样。

在斯坦尼斯拉夫斯基的艺术自白中，在《我的艺术生涯》一书中的前几页，我们可以读到他对自己“襁褓”时期的回忆，以及保留在“体系”的创建者记忆中最强烈的孩提印象。斯坦尼斯拉夫斯基回忆起某一个家庭戏剧的早场戏。当3—4岁的柯斯佳·阿列克谢耶夫穿上皮袄，戴上毛皮帽，站在舞台中间的情景。小男孩需要表演冬天的情景。大胡子、小胡子是粘上去的。整个表演留下了终生的记忆：“当在舞台上茫然地无所事事时，我就已经不知不觉地感觉到一种不自在，并且从那时起至今，在舞台上我还是最怕这种感觉”。⁽²⁾

在舞台上“茫然地无所事事”——这样的初始问题，斯坦尼斯拉夫斯基不止一次地先是自问，然后向现代和未来的戏剧提出了这个问题。体系深奥的目的，它隐秘的个人源泉就是逃避“充满矛盾”的感觉，找到有机创作的幸福，解决狄德罗提出的无尽无休的“关于演员的奇谈怪论”。在《演员自我修养》一书中的第二部分，在“最后的谈话”中，斯坦尼斯拉夫斯基写道：“我们自出生就有创作的才能，内心就有这样一个体系。创作是我们的自然需求。但好像根据体系，我们是不应当会创作的。令人奇怪的是，当我们来到舞台上，我们却丢失了天性赋予我们的东西，我们开始装相、佯装、做作表演”。⁽³⁾ 斯坦尼斯拉夫斯基称那些将演员推向匠艺、伪装和做作表演之路的原因为“程式化和谎言。这一切隐藏在戏剧表演中、戏剧总体结构中，隐藏在强加给我们的别人的话语和艺术家的影响中，导演的舞台调度、布景和美术家的服装中”。

实质上，他列举了戏剧固有的典型特征。所有这些实际上都能够引起戏剧的谎言、歪曲和“使演员艺术脱轨”“舞台口的黑洞”及面对这张吸引脆弱的演员心灵的“大嘴”而产生的恐惧，贯穿了《我的艺术生涯》一书和所有论述体系的著作中。斯坦尼斯拉夫斯基思考和揭示了演员的个人体验，将其看做是演员职业的根本矛盾。演员不仅要掌握强加于己的或者别人建议的（诗人、剧作家、导演或艺术家）的内容，还要将其据为己有。只有在这种情况下，斯坦尼斯拉夫斯基才认为有可能认为演员艺术是有充分价值的创作；只有在这种情况下，他才认为戏剧有存在的理由。“当演员自己将强加于己的东西变为己有时，强迫和强加的东西就会消失。‘体系’帮助实现这个过程。神奇的‘假使’、规定情境、虚构、诱饵都可将别人的东西变为己有。哪里有真实和信念，哪里就有真正的、有成效的和有目的的行为，哪里就有体验、下意识、创作和艺术”。⁽⁴⁾

1906年，当斯坦尼斯拉夫斯基进入了演员的成熟期，声名显赫时，他再一次体验了“儿童的恐惧”和因自己的艺术而产生的不自在。这是很多伟大艺术家熟悉的特殊的心灵上的创作危机。戏剧艺术带给他的不再是创作的喜悦。匠艺、重复和陈规俗套扼杀了他曾经投入到施托克曼医生这一挚爱角色中的纯洁和敏锐的情感。匠艺取代了艺术，机械性的，沿着压平的道路，按照不需要任何心灵上的付出的自己的老套路进行的创作取代了有机创作。畸形的演员心灵发起暴动之时，也就是体系出现之时。斯坦尼斯拉夫斯基给自己提出了一个问题：“如何防止角色退化，心灵上呆滞，防止演员被已经形成的习惯和外部注入的习惯所控制？”⁽⁵⁾ 他在回答这个问题的时候，提出了“演员的梳妆”思想，也就是演员准备“创作的自我感觉”的过程。而这种感觉与“演员的自我感觉”，与歇斯底里的样子是对立的。它产生了职业劳动的想法，而这种劳动能够还给演员失去的创作快乐和融合了智慧与情感、灵魂与肉体热情洋溢的表演带来的快乐。

斯坦尼斯拉夫斯基构思了《话剧演员必备手册》。他打算在这本书中向演员展示控制心灵和肉体工具的

有意识的途径。他坚信，演员能够并且应当掌控有机创作活生生的人物形象的过程。演员自我修养和演员创造角色首先是职业劳动，首先需要发掘和指出其组成部分。他将“有关演员的奇谈怪论”移植到了职业范围：如果说不能消除演员创作本性的双重性，那么为了演员的利益就应当利用这种双重性。就让秘密成为秘密，无意识成为无意识，直觉成为直觉，但要让通往创作的自我感觉，“演员天堂”的那一路途永远是灯火通明，真正的演员正是为此而活着。

首先，斯坦尼斯拉夫斯基体系是在各个方面已经深思熟虑的，在历史上被证明了的，通过试验的，被演员职业检验过的东西。斯坦尼斯拉夫斯基体系不是凭空出世。他需要面对很多执著的和极端的反对者。如果将这个体系放置于产生时代的文化背景下，那么可以说，这是从特殊角度研究和展示了戏剧艺术的体系。梅耶荷德（Мейерхольд）及后来许多其他的艺术家也都从导演职业的角度，理解和构建了戏剧理论。（这里理解的演员艺术就是指在舞台上创作优美的形式。）布莱希特（Бrecht）首先从戏剧家的角度论证了新世纪戏剧。他将舞台的其他元素，其中包括演员艺术都置于这个形式影响之下，由此产生了“叙事剧”理论。斯坦尼斯拉夫斯基在注重其他戏剧艺术种类基础的同时，则试图研究、认识、借助于语言（传递于未来）表达演员职业的内部基础和规律。从演员的角度看，体系的完整性、矛盾性和公开性正是体现在这里，只能在这里得到解释。而公开性的目的在于研究越来越新的通往无意识的隐秘之处、通往演员——艺术家汲取思想源泉的有意识方法，这就是演员——艺术家与匠人的不同之处。

选择和认识“有意识方法”，这是训练和教育演员的方法，是话剧舞台新派演员的基础。“厌恶不求甚解的态度”是一生控制着斯坦尼斯拉夫斯基的深刻情感之一。这种情感在许多方面促使他创建演员的“乘法口诀表”及画家、歌唱家，还有音乐家（斯坦尼斯拉夫斯基特别羡慕这些人）必备的职业基础。他试图以基本组成“元素”的形式，也就是像门捷列夫元素周期表那样，展示创作中演员的心灵和肉体。完整系列的“方格”没有被填满，它已经向未来舞台的实践者敞开。斯坦尼斯拉夫斯基不止一次重新理解和重新改变这个或那个“元素”所占的比重和意义，确定“体系”的“马达”或者“灵魂”及它的高级推动因素。虽然学生和传播者不止一次建议把体系当做固定的系列“规则”，当做解答戏剧生活中所有情况的现成答案，但体系的创建者和体系本身经历了一系列大大小小的变化，体系是一种不断运动和更新的现象。

多年来，体系一直都没有形成规范化的模式。当斯坦尼斯拉夫斯基开始对自己的研究成果进行总结时，面对1930年以前保存在档案馆的数千页资料，他不堪重负。他只来得及审阅第一卷本校样，而第二卷“体现创作过程的自我修养”是由研究者根据斯坦尼斯拉夫斯基准备好的材料整理出来的。作者计划出版的其他书都没有写完。由此可见，根本不存在任何描述详尽的、精雕细琢的和全面构思的规范的“斯坦尼斯拉夫斯基体系”。我们拥有《我的艺术生涯》，特殊的体系引言，拥有《演员自我修养》的第一部，研究者根据档案的资料，复原了其他，而且是最重要的章节。他们按照斯坦尼斯拉夫斯基遗留的、多次阐述的基本精神和计划提出了相关论据。

还应当考虑一点，斯坦尼斯拉夫斯基努力、痛苦地思考过阐述自己戏剧思想的方法。经过多次动摇和质疑以后，他最终选定了学生日记的形式，即试图借助于熟悉演员职业的神秘之处的人的意识，将读者带入体系中。阐述的方法不太成功。如果说《我的艺术生涯》一书在结构上是独立的，那么《演员自我修养》一书则是被教练的制服所束缚的。在斯坦尼斯拉夫斯基的艺术自白中，导演和演员思想的大胆占据了主导地位，全面彻底地揭示了演员工作的复杂性。不断质疑、改变、恢复艺术探索的各种途径与陷入绝境构成了书的灵魂，正是以自己的无限远离某种最后的定论和获得真实性的这种公开性使人信服。在《演员自我修养》中，一些宝贵的意见和思想、丰富的演员经验，被束缚到自认为通晓一切，即了解一切真理，解决了所有问题的托尔佐夫老师的框架中。现实的斯坦尼斯拉夫斯基的面貌究竟离书中的自我改变的形象有多远？根据一种情况就可以断定，即康斯坦丁·谢尔盖维奇在有生的最后几年研究出了所谓的“身体行为方法”，这种方法重新阐述了体系的整个架构，删除了许多他的学生所青睐的内容。

斯坦尼斯拉夫斯基极其害怕自己的书变为抨击新的自由一代艺术家的问答手册。1906年，他在《话剧演员必备手册》的绪论中写道：“戏剧艺术没有教科书，没有语法，也不应当有。当我们的艺术有可能挤入到狭义的、枯燥的和缺乏灵活性的语法或者教科书中时，在那一刻我们的艺术就不再存在了。

”^[6]这时，在斯坦尼斯拉夫斯基的幻想中就会出现某一个班级。在这个班级里，脸刮得光光的教授正在向学生伊万诺夫·弗拉基米尔提出关于“演员心灵本性的组成元素”的问题。伊万诺夫·弗拉基米尔“脸色

通红，气喘吁吁地”在列举那些已经死死记住的毫无意义的“元素”，他说的每一个词语都好像一把匕首，刺入了体系创建者的内心。“这太可怕了。这是欺骗。这是在扼杀天才。我特别想喊，救命啊，就像我在噩梦中那样大喊。把这些书撕毁、烧掉吧，放掉学生，告诉他们，我犯了罪，我已经因此受到了惩罚，但是不要让无能的老师利用我的错误，救救我们的艺术吧，把我的书从所有的老师手中抢过来吧，告诉所有不幸的年轻演员们忘记一切从我那愚蠢的书中死记硬背的东西，让他们像原来那样学习吧”。[\(7\)](#)

这些话写在上世纪初。在总结《演员自我修养》的第二部的一章节中，斯坦尼斯拉夫斯基以同样的激情警告道：

“‘体系’是指南。打开读就行了。‘体系’是手册，不是哲学。

“从哲学出现的那一刻起，‘体系’就终结了。

“‘体系’只在家里看，在舞台上要扔掉一切。不能表演‘体系’。没有任何的‘体系’。只有天性。

“我的全书关注的是，如何接近被称为体系的东西，即接近创作天性。”[\(8\)](#)

斯坦尼斯拉夫斯基的警告没有被理解。他的书被奉为经典，每一句话语都被视为一种发现。最后导致了新一代艺术家远离了斯坦尼斯拉夫斯基以巨大的艺术生命为代价，一点一点获得的现实思想和现实艺术经验。今天不得不重新证明，体系并不是含有现成答案的习题集，而是“完整的文化。应当在此基础上长期实施自我培养”。[\(9\)](#)

这个“文化”的基本特点是什么呢？

斯坦尼斯拉夫斯基在为演员而写的“指南”中使用的术语不属于严格的科学术语。实质上，他已经将教学行话、戏剧和舞台上已经形成的确定下来的词语和词组作为特殊的术语固定下来。每一个词语——概念都有自己的历史，及被献身者理解的自己的荣耀。虽然斯坦尼斯拉夫斯基从来不坚持术语要有准确性，但关于“荣耀”还是经常产生一些争论。当科米萨尔热夫斯基在《演员创作和斯坦尼斯拉夫斯基的理论》一书中挑剔地和仔细地批评斯坦尼斯拉夫斯基从里波那里汲取了概念“激情记忆”时，体系的建立者在书的页边央求道：“您想怎么说都行，但是要理解实质，不要挑剔。”[\(10\)](#)

当然，斯坦尼斯拉夫斯基利用了一些与心理学有关，尤其与创作心理有关的科学论著。[\(11\)](#)他认真地研究了里波的著作，征求了巴甫洛夫、施佩特、拉普申的意见。他在不同时期根据自己的目的研究关于瑜伽的专题论文。人善于将身体当做“工具”，借助于这个工具使精神表现出来并且发挥作用。而为了使自己的创作天性思想更有说服力，他从论述瑜伽的论文中汲取了很多元素。后来，注释者指出他在阐述体系时的一些矛盾，指出他在证明基本纲领时，缺乏连续性和完整性，但体系作为文化现象正存在于这些矛盾中。否则的话，我们正好就拥有了不能给予演员任何东西的一个理论或者艺术哲学。有关这一点，斯坦尼斯拉夫斯基在书中提到了。

这并不意味着体系确实曾失去过某种哲学。相反，斯坦尼斯拉夫斯基的艺术世界观是特别的稳定和始终不渝。没有这一点很难理解体系的一般思想，分析其中一些不断变化的东西及在数十年间都不变化的内容。体系的精神核心在于，它的创建者在内心坚定地认为，人的创作天性是丰富的，这个天性的源泉是取之不尽的，需要在自己那里发现通往这些源泉的途径。认识自己，了解通往内心的方法，“建造自我”使人变得自由。斯坦尼斯拉夫斯基亲自体验了这一人生哲学及其他体现在体系中的内容：他自己“建造”了自己，除了个人的经验，没有通向体系的途径，没有阅读此书即演员心灵“指南”的方法。

1933年他给莫斯科模范艺术剧院演员季霍米罗娃写道：

我活了很长时间。见到了很多。曾经很富有。后来又穷了。见过世面。有很好的家庭、孩子。生活使人飘零到世界各地，寻找荣誉。找到了。见识过荣耀的地位。老了。很快就会死去。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《演员自我修养(1,2部合集)》K.C. 斯坦尼斯拉夫斯基 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/94.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

