

后浪出版公司

THE POWER OF THE ACTOR



演员的力量

查伯克十二步骤表演法

IVANA CHUBBUCK

[美] 伊万娜·查伯克 著

邢剑君 译

文化发展出版社
CULTURE DEVELOPMENT PUBLISHING HOUSE

THE POWER OF THE ACTOR

演员的力量

查伯克十二步骤表演法

[美] 伊万娜·查伯克 (Ivana Chubrik) 著 邢剑君 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

演员的力量:查伯克十二步骤表演法/(美)伊万娜·查伯克(Ivana Chubbuck)著;邢剑君译.--北京:文化发展出版社,2017.6

ISBN 978-7-5142-1819-0

I. ①演… II. ①伊… ②邢… III. ①伊万娜·查伯克—影视艺术—表演艺术 IV. ①J912

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 130274 号

THE POWER OF THE ACTOR

by Ivana Chubbuck

Copyright © 2004 by Ivana Chubbuck

This edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

本书中文简体版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司。

版权登记号:01-2017-4518

演员的力量:查伯克十二步骤表演法

[美]伊万娜·查伯克(Ivana Chubbuck)/著 邢剑君/译

选题策划:后浪出版公司

出版统筹:吴兴元

编辑统筹:陈草心

特约编辑:张越 赵丽娜

责任编辑:肖贵平 罗佐欧

营销推广:ONEBOOK

装帧制造:墨白空间·李渔

出版:文化发展出版社(北京市翠微路2号 邮编:100036)

网址:www.wenhuaafazhan.com

经销:各地新华书店

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

开本:690mm×960mm 1/16

字数:269千字

印张:21.5

版次:2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

定价:68.00元

I S B N : 978-7-5142-1819-0

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问:北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-64010019

前 言

表演是一门复杂的艺术，很难轻易对它进行定义。然而几乎每个人都可以辨别出好的表演和不好的表演，或者好的表演和精彩绝伦的表演。同样的剧本、同样的人物、同样的台词，为什么这位演员的表演可以令人着迷，而另一位的表现却乏味无趣？如果仅仅就剧本而言，要欣赏它语言的精美和台词的巧妙，那我们只阅读就足够了。但剧本的这些内容不只是为了毫无生气的阅读，它们需要演员通过表演活生生地展现出来。

每一位演员都知道：在表演过程中有一个必然经历的部分，那就是发现和理解你个人的痛苦感受。自从斯坦尼斯拉夫斯基的表演体系开始，这就是表演中的真理。查伯克表演法（the Chubbuck Technique）和其他表演技法的不同之处在于：我是教演员如何去运用他们的情感，并非把情感作为表演的结果，而是作为一种有效达到目标的方法。我的技法是教演员如何成功达到目标。

如果你仔细地研究几乎所有的戏剧（事实上也包括所有文学作品），就会发现达成目标的意志是那个永恒的元素。在每一个故事里，人物都想要获得或需要某种东西（他们的目标）：爱情、力量、认可、荣誉。故事就是对他们努力想要达成特定欲望或者需求的过程的记录。

人物想要达到“何种目标”（what）和“如何”（how）达到，这在不同的故事中有千差万别的设定，但无论是哪个人物要达成何种目标，你都会发现每一个人物的冲突和斗争都是为了成功达到目标而进行的努力。

我教演员如何成功达到目标，是因为这就是人们在现实生活中要做到的！人们追求他们想要得到的。有趣味和有活力的人是以有趣味和有活力的方式追求与实现目标的，过程中充满了激情。他们是下意识地进行的。而对于演员，为了下意识地呈现出有趣和有活力的行为，他们必须透彻地了解自己，并运用工具去分析剧本。查伯克表演法就是要激发这种行为，让人类这种自然和强大的驱动力得以实现。

我曾经努力了解和克服自己的个人创伤，特别是它们是如何对我的表演和生活发生影响的，在此基础上我发展出查伯克表演法。在当时我还不能确信这个方法有多大的影响力。

我有一个和我关系疏远、不负责任的工作狂父亲，而母亲在情绪和身体方面都有虐待倾向。生长在这样的家庭中，我从小就有一种深深的被遗弃感，觉得自己不值得被爱。事实上，我算是成功应付了这个被轻视的现实。后来我长大成人，成了一名演员，我将所有童年、少年时的恐惧召唤出来，灌注于我的表演之中。我寻求得到同情和理解，我觉得这些会帮助我减轻过去的痛苦。像其他努力奋争的演员一样，我真切地与过去的情感伤痛保持了联结。

但我开始思索，“我这些感受要到什么时候才是个尽头呢？我过去的感受和情感是如何帮助塑造我的表演的呢？它们又如何塑造出如今的我？这些破碎的、分散的情感，是如何被集中起来去塑造剧本中人物的呢？”

作为一名职业演员，我看到有那么多演员掘入内心深藏的痛苦情感之中，但他们的作品却是流于自我陶醉的。我意识到，有深厚的情

感并不一定就让我成为一个深刻的人。我发现无论在生活中还是在舞台上，纵容自己的伤痛会产生出几乎完全相反的结果，表现出一种作为受害者的典型特征：自我放逐、自怜而且软弱。对于一名演员来说，这并不是最有力的选择。

于是我开始研究如何把内心所拥有的情感的财富，以更好的、更有效的方式运用到我作为演员的创作中。我对这个时代的一些成功人物的人生进行了一番考察，注意到他们似乎是把身体和情感的创伤作为一种刺激物，不是沉湎于其中的痛苦，而是用它们来鼓舞和驱动自身，从而达到伟大的成就。

我猜想应该会有相同的模式，可以运用到演员和他们的工作方法上。考察了我们时代的一些伟大演员，我注意到在他们的表演中有种相同的情感驱动力来克服逆境，事实上，他们正是将这些阻碍变为了赖以成功达到目标的必要手段。在表演中，这些伟大的演员本能地再现着那些成功人物的行为和特质。

我需要建立一个反映而且引导这个过程的系统，一个复制真实的、生动的人类行为的系统。一旦演员下定决心做出无畏的选择，这个系统将会引导演员并赋予他们力量，让他们运用自己的痛苦，成功达到人物的目标。这个系统还将提供一种大胆的选择方式，可以让演员打破常规并建立新规则，创作出杰出而独特的作品和人物形象。这个系统会创造出情感丰富的英雄形象，而不是受害者的形象。

我意识到一个演员必须明确他们所扮演人物的原始需求、任务或目标。脑海中带着这个目标，演员必须找到合适的、可以有效地导向这个目标的个人痛苦。我运用这种理念工作了一段时间后，认识到痛苦要足够有力，这样才能激发演员毫无畏惧、不惜一切代价地达到他们的目标。如果情感不够强大，就不足以支撑演员为了达成目标而进行的斗争。当合适的个人痛苦与目标结合起来，演员就和他们所扮演

人物的困境相联结，这让演员就像真实的人物那样，达到目标对他们而言变得真实和必需，而不仅仅是在扮演角色。运用这种新的尝试，我全新的表演方法诞生了。

克服个人痛苦可以赋予表演力量——我开始整理和细化这个理论，把它变成可操作的方法。我必须弄清楚如何帮助演员找到一种方法，让他们可以在心理层面上对角色达成目标的动力感同身受并将之个人化。

我开始运用这些理念后发现，这个过程是如此的丰富，以至于它简直接管了我的生活。我开始每周七天、每天很多个小时地教学。因为我主要教授和辅导的是职业演员，所以口碑迅速在职业演员圈子里传开。于是我开办了一个表演工作室。之后不久，工作室的学生就招满了，还陆续有相当多的人申请参加。我从不打广告，也拒绝任何形式的宣传，从没有把我的表演学校的名字放在任何一本针对演员的表演出版物上。我甚至没有设立网站。事实上，多年来我工作室的电话号码都没有对外公开。我并不是势利或傲慢，只是觉得如果一个演员真的想要找到我，他们会找到的。许多人不惜代价地走进我的课堂，有时花费几个月只为了得到学校的电话号码。这样做的结果是，我吸引了那些真正要投身于表演艺术的人，无论他们是作家、导演还是演员。我深深相信，我的表演法的提升和完善，部分归功于我的学生们的高质量，他们中的大多数是职业演员。

在过去的二十年里，我已经指导了数以千计的演员创造出数以千计的角色，呈现在数以千计的影视作品和舞台剧当中。这些演员们是我的表演方法鲜活的研究实验室。我经常辅导几个演员给同一部电影的同一个角色试镜。我首要关注到的是哪些方法有效，而哪些无效。一段时间之后，我缩小到了一定的范围：哪些最有效。当我看到某些方法一次又一次获得成功后，就会对它们进行发展、挖掘和提炼，直

到它们可以容易地被重复使用。当我的演员们成功获得扮演机会，或是他们的表演得到好评和奖项时，我发现他们几乎都使用了类似的基本工具，而这些工具都可以从基础人类心理学和行为科学上找到根据。

通过长时间观察，我还发现这个表演方法的另一个益处，那就是它可以融入演员的个人生活中去。把逆境作为一种手段，战胜它并且成功达到目标，这是多么令人鼓舞和效果显著啊，以至于很多跟我学习过的演员下意识地把这种方式融入他们的生活中，从而变得自我意识更强和更具力量。就像他们所扮演的人物那样，他们将难以自拔的自哀自怜从现实生活中赶走。

无论你是一名演员、导演、编剧，甚至只是希望学习如何运用你的伤痛来达到目标的任何什么人，对你来说最重要的一点就是：我有一种表演方法，它能够深深地强化演员的表演，并且改变他们的生活。

这本书会带给你实践查伯克表演法的详细的方法论，它同时也是一个严格的、循序渐进的、详尽的剧本分析体系。剧本分析体系会帮助你进入你的情感之中，给你一种途径，让你不仅仅是感受到它们，而且能在一定范围内有力地运用它们。本书将告诉你如何对付冲突、挑战和痛苦，并把它们转化为正能量，而且这同时适用于你所扮演的角色，以及角色后面的你自己。

在我的教师生涯中，我收到许多来自学生的贺卡、留言和来信，表达他们对查伯克表演法的感激之情。长久以来，查伯克表演法似乎改变了许多演员、作家和导演的生活与事业。这本书便是我向大家表达谢意的方式。就像学生们从我这里学到很多一样，我也从我的学生和他們的人生经历中获益良多。

目 录

前 言	3
第一部分 查伯克十二步骤表演法	
第一章 工具 1: 总目标	11
第二章 工具 2: 分场目标	29
第三章 工具 3: 阻碍	54
第四章 工具 4: 替代	69
第五章 工具 5: 内心视像	98
第六章 工具 6: 节奏单元和行动	115
第七章 工具 7: 背景事件	135
第八章 工具 8: 场所和第四堵墙	156
第九章 工具 9: 行为动作	178
第十章 工具 10: 内心独白	216
第十一章 工具 11: 既往情境	244
第十二章 工具 12: 顺其自然	256

第二部分 其他表演工具和练习

第十三章 药物滥用	267
第十四章 激发性吸引力	287
第十五章 演连环杀手	293
第十六章 创造有机的恐惧感	298
第十七章 创造死亡和即将死亡的有机感受	306
第十八章 体验怀孕的感受（从男性与女性的视角）	315
第十九章 体验作为父母的感受	319
第二十章 演下肢或四肢瘫痪者	322
第二十一章 为身体的创伤注入情感的真实	324
第二十二章 有机地意识到角色的职业身份	326
出版后记	335

第一部分

查伯克十二步骤表演法

一个演员如果局限于内在感受，就常常会把他的表演内在化，这样就不能激活和调动自己或是观众；而当观众看到某人为了试着达到一个目的或者目标而极尽所能地战胜痛苦时，他们就会被深深吸引，因为剧情是鲜活的、不可预知的：剧中人物采取行动带来了某种风险，从而开始一段无法预期的旅程。演员仅仅做到真实是不够的。演员的工作是做出各种选择来引出令人兴奋的结果。你可以用真实的油彩在画布上绘画，但如果最后的画面并不引人入胜，那就没有人愿意去看它。

这个方法将教你如何运用你的创伤、痛苦、困扰、需求、渴望以及梦想来驱动你的角色达到目标。你将学到，角色生活中的障碍不应被默默接受，而是要以英雄的气魄战胜它们。换句话说，我的方法教演员如何“获胜”。

两千多年前，亚里士多德就将所有戏剧的核心定义为个体为了达到目标而进行的斗争。克服和战胜人生中所有的困难和冲突，得以造就积极有力的人物。马丁·路德·金、斯蒂芬·霍金、苏珊·安东尼、弗吉尼亚·伍尔夫、阿尔伯特·爱因斯坦、贝多芬、特蕾莎修女和纳尔逊·曼德拉，他们都是在人生中战胜了各种几乎不可逾越的磨难而达到各自的目标。事实上，困难越巨大，这些人战胜困难的激情就越强烈，获得的成就就越巨大，影响也就越深远。假如

他们没能战胜磨难取得非凡成功，那也是由他们自身的原因造成的。他们成为了不起的人物，正是由于遭受了诸多的挑战。有的人努力战胜逆境，而有的人则得过且过、逆来顺受，显然前者对于观众来说要有吸引力得多。一个人并非必须取得胜利才能成为胜利者——努力去取胜的就是胜利者，而失败者却接受失败。

你對自己越了解，就越会成为好演员。你需要搞清楚，是什么东西深深地影响你，让你做出行动。下面的十二项表演工具会帮助你直抵内心，敞开并探索自己，从而暴露并引导出那些潜藏在我们所有人内心的杰出的“魔鬼”。你的阴暗面、你的创伤、你的信仰、你看重的、你恐惧的、你的自我意志、让你感到羞耻的或让你引为自豪的，这些都是你作为一个演员可以使用的“颜料”。

这十二项工具是：

- (1) 总目标 (overall objective)：你的角色在生活中最想得到的
是什么？找到你的角色在整个剧本中最想要的东西。
- (2) 分场目标 (scene objective)：在一场戏中你的人物想要得到
的是是什么？这个目标统一于角色的总目标。
- (3) 阻碍 (obstacles)：明确物质、情感和精神方面的障碍，这
些让你的人物难以达到他 / 她的总目标或分场目标。
- (4) 替代 (substitution)：找一个你现实生活中的人物，用来代
替某场戏中与你合作的演员，这个人物需要符合你的总目
标和分场目标。例如，如果你的人物分场目标是“让你爱
上我”，那么找一个你现实生活中的人，你真的迫不及待、
不顾一切地、完完全全地想要得到这个人的爱。运用这种
方法，你的表演能够获得所有的层次，它们来自于一个真
实人物的真实需求。

- (5) 内心视像 (inner objects) : 当你说到或听到某个人物、场所、事物或事件时, 你的脑海中出现的形象。
- (6) 节奏单元和行动 (beats and actions) : 一个节奏单元就是一个主题。每次变换一个主题时, 就要变换一个节奏单元。行动是小的目标, 它们在每一个节奏单元中来构成分场目标, 进而构成总目标。
- (7) 背景事件 (moment before) : 一场戏开始之前 (在导演喊“开始!”前) 的事件, 是你身体上的也是情感上的一个起始点。
- (8) 场所和第四堵墙 (place and fourth wall) : 运用场所和第四堵墙, 意味着借助你真实生活的某个场所, 给角色的物质现实环境——多数情况下是在舞台、摄影棚、布景、教室或外景中完成——的层面, 赋予一些相应的特征。运用场所和第四堵墙可以创造出不同的场景特征, 例如私密感、亲密感、历史感、安全感、真实感, 并让场景产生意义。场所和第四堵墙必须对你就其他工具所做出的选择有所帮助, 并与之相协同。
- (9) 行为动作 (doings) : 操作道具就会产生行为动作。谈话时梳理头发、系鞋带、喝水、吃东西、用刀砍等等, 都是行为动作的例子。
- (10) 内心独白 (inner monologue) : 在你心里进行的、不大声说出来的对话。
- (11) 既往情境 (previous circumstances) : 你的角色过去的经历。它是生活经历的累积, 决定人物个性和行为表现的原因和特征。把角色的既往情境个性化为自己的经历, 这样你就可以真切而深入地理解角色的行为, 成为角色, 像角色一样生活。

(12) 顺其自然 (let it go) : 查伯克表演法的确需要演员运用智力,但它不是一套智力练习。这个方法是一种创造相当真实的人类行为的方法,得以创造出强有力的、去除雕饰的角色表演。为了充分再现自然的生活流动,保持一种自发的无意识状态,你必须摆脱你头脑中的理性枷锁。为了达到这点,你必须信任你运用前面十一项工具所完成的工作,然后顺其自然。

以上这十二项表演工具可以为你打造一个坚实的基础,让你不断呈现出原始、深刻、生动和有力的表演。

我和哈莉·贝瑞 (Halle Berry) 在《死囚之舞》(Monster's Ball) 中的合作就是很好的例子,可以看到这套方法是如何生效的。下面我以一场重头戏为例,向你简要说明我们是如何运用我的表演方法中的一些元素的。在这场戏里,我会告诉大家我们是如何运用剧本分析体系中的几项表演工具的。请记住,我们在最后的表演中会使用到所有的十二项工具,但要是分解每一场戏时都运用全部的十二项工具,会显得非常烦琐。所以,下面我们只运用几项工具,来感受一下这个表演方法的效果多么显著。

《死囚之舞》讲述了一个极其令人心碎的故事。哈莉扮演的莱蒂西娅是一个悲剧性人物。我们必须找到一种方式,让哈莉(莱蒂西娅)不要成为她所处情境的一个受害者形象,从而不要被角色所遭受的多重悲惨命运所屈服。电影中令人心碎的故事,开始于莱蒂西娅带着她的肥胖儿子最后一次看望他的父亲(她的丈夫),而他作为死刑犯正等待最后的死刑执行。她的丈夫死后不久,儿子也在一场车祸中丧生,接着莱蒂西娅被解雇而失去工作,又被房东赶出居所。随着剧情的展开,莱蒂西娅发现他的新男友(也是她新的希望)有一个极端种族歧视的父亲。这些悲剧似乎都还不够,在影片结尾,她得知她的新男友

与她丈夫的死有一定的关联，但他从未告诉她这个秘密。莱蒂西娅被彻底激怒，面对绝望的生活如五雷轰顶。

哈莉是如何面对这些事件而没有放弃呢？她有什么样的个人经历能与她的角色发生联系呢？我们是如何尽可能地让这个压抑的故事变得有希望，并且让哈莉的角色最终获得胜利呢？一旦人物放弃获得胜利的努力，故事就结束了，而观众则不会满足。我们从确定她人物的总目标开始，运用了十二项工具。我们继而找出了哈莉在情感上与莱蒂西娅的痛苦相重合的个人经验，并由此出发，在她的表演中一步步克服这些困境。

“背叛”一场戏

说明总目标（工具1）、分场目标（工具2）

和内心独白（工具10）的运用

- 场景：莱蒂西娅发现新男友汉克在她丈夫的死刑中扮演了一个角色，但却从未告诉她。这时莱蒂西娅感到被背叛。
- 莱蒂西娅的总目标：“被爱和被照顾”。

莱蒂西娅经历了过去及至如今的种种苦难生活，她最为需要的是安全感和被帮助，这具体体现在“被爱和被照顾”上。分场目标必须支撑总目标的完成，以在完整的剧本中形成一个连贯的轨迹，并让演员、角色和观众都有一个紧凑的旅程。这是整部电影最后一场戏，莱蒂西娅必须战胜她所面临的各种阻碍并成功地达到总目标。为了做到这点，她的分场目标不能是关于这个背叛，而是她如何得到她想要

的——爱。这样一来：

- 莱蒂西娅的分场目标就是：“让你爱我”。

《死囚之舞》的最后一场戏，开始于莱蒂西娅在汉克的物品中发现了她死去的丈夫给她的男友汉克画的肖像。这幅画说明汉克认识自己的丈夫，这可能是丈夫在死囚牢房里画的。但汉克从未向她提起过这回事。影片导演马克·福斯特（Marc Forster）希望影片结尾没有答案，避免人为的处理痕迹，留给观众去思考莱蒂西娅最后是否要杀死她男友、自杀或是杀了男友再自杀。尽管独立电影和艺术电影常常有一个黑暗的结尾，我却坚信每一个人，包括艺术影院中的观众，都希望能在影片结束时感受到希望（胜利）。换句话说，带给电影观众们一种经验，让他们能够在他们自己的生活中去期望得到一个令人高兴的结局，就像莱蒂西娅在她的生活中找到这种结局。剧本并没有给出快乐的结局，而我们也无法改变剧本，因此，就需要由哈莉的表演来注入一种感觉上的希望和可能性。

汉克的隐瞒意味着巨大的背叛，也给莱蒂西娅的痛苦簿上新添了一项。对莱蒂西娅来说，这种欺骗是压死骆驼的最后一根稻草，于是她在暴怒中爆发了。我们怀疑她是否会去杀死男友或自杀还是先杀男友再自杀（这种怀疑与导演的预期一致）。哈莉这时运用了与“让你爱我”（而不是“我要感受愤怒和绝望”——情绪正常的人会想要这样吗？）的分场目标相一致的内心独白。内心独白的运用，在没有改变导演意愿的情况下改变了结局。

为了找到内心独白，我们必须把莱蒂西娅痛苦的发现个人化，这帮助哈莉形成她内心强烈的愤怒。电影中，她愤怒的表情仿佛在说：“他怎么能这样对我？！”为了让她的内心独白能有一个从愤怒到希望的过渡，哈莉和我一起谈到了莱蒂西娅的生存本能。在这种情况下，她

必须要争取到汉克的爱，并且相信它真的存在，否则她就会死。莱蒂西娅会把她的发现视作一种邪恶的背叛，这意味着她将经历情感上的死亡，甚至可能是肉体的死亡。因为她需要被汉克所爱，所以她不得不为汉克的谎言找到另外一种解释。汉克的隐瞒也许并不是一种欺骗的行为，而是一种因为爱而做出的巨大牺牲。莱蒂西娅会理性地思考汉克的行为：“他应该是太爱我了，他害怕告诉我真相是因为害怕我知道后会离开他。因为他爱我那么深，所以他宁愿压抑地活在令自己内疚的秘密中。他觉得离开我就不能生存，所以他的行为并不是欺骗，而是出于一种对我的深爱……”

就这样，不必大声说出台词，只是运用内心独白，观众就可以确切地看出她的所思所感。她的内心独白轨迹是这样依次展开的：

- 发现后的惊讶……
- 转变为带有杀机的愤怒……
- 继而转变为伤痛和迷惑……
- 继而转变为一种活下去的需要，她要找到一种途径来改变她发现之后的震惊……
- 她找到了一种方式：把背叛看作是某种好事……这让她感受到一种无条件的爱意（一种她从没有过的感受）。

以上所有这些都通过哈莉的面部表情和动作表现出来。影片中，她在汉克回来之前把这个过程完整地过了一遍。当汉克回到家，在门廊喂了她一口冰淇淋，她双眼满含爱意地注视着他，开始内心独白：“结束了我人生中所有的痛苦经历后，他的爱会让我的生活美满起来。我不再有什么事了。”

以上我简单叙述了在《死囚之舞》这部影片中我和哈莉共同的工作案例，希望通过这一个具体实例，能让你们对查伯克表演法有一个

更清楚的理解。与这种方式类似，在我多年的表演教学生涯中，我和不同演员的工作案例，以生动的方式非常高效地帮助学生们理解了这套表演方法中的某个具体的工具或者方面。同样地，在下面对这十二项工具进行说明的过程中，我将广泛地运用大量的具体案例。这些案例会涉及从我的课上走出的众多演员——有奥斯卡金像奖获得者，有电视剧、舞台剧演员，还有崭露头角的年轻演员。

第一章

工具 1：总目标

你的角色在全剧本中想要达到什么。

总目标作为一项工具，提供了剧本的开端、发展和结局。它不但为演员，也为观众的戏剧旅程做出定义。所有其他的表演工具必须服从和支撑这个总目标。

如果你想成为一个富于感染力和影响力的演员，就必须再现那些充满力量之人的真实行为。这些引人注目的人们总是这样或那样地以目标为导向。许多演员陷入一个误区：认为只要真实，或是具有真实、深刻的感受就是表演。并不是这样。太多的演员觉得只要他们在表演中掉下真实的眼泪，就成功地完成了人物的塑造。你如何运用这些情感来驱动并达到你的目标，这才是表演这门艺术让表演者和观众都兴奋的所在。没有明确的目标，没有为了成功达到目标而进行的斗争，

纯粹的情感型演员会成为剧本规定情境下的受害者。没有人愿意去看一个受害者如何成为受害者。我们想要看到的是一个人如何改变命运，而不是接受命运的凌辱。

演员必须学会运用情感，不是把它当作结果而是当作手段，
使之迸发出激情去处理剧本中的矛盾冲突。

除了为演员和观众的戏剧旅程提供开始的依据，总目标还给行动注入一种紧迫感。因为演员时刻都要饱含激情地达到目标，总目标压缩了演员和观众的时间感，让时光飞逝，使一切变得更加刺激，仿佛任何事情皆有可能发生在舞台上。演员越懂得借鉴生活经验来为剧本中的目标创造出紧迫感和激情，表演的艺术水准就越高。

问问自己：“我的角色想从生活中得到什么？”

“首要任务是什么？”

这就是总目标。

无论是发生在当下还是跨越了二十年，总目标都是主要的需求，它驱使你的人物行动。你的总目标应当总是最基本的人性需求，它是一个首要的目的，例如“我想要找到真实的爱”，“我要得到权力”，或是“我需要被认可”。

随之而来的所有工具都是为达到总目标的旅程服务，同时让它变得更重要、更具体、更深入、更有意义以及更真实。人类的生存本能让我们以目标为导向。我们的情感生活只是达到或没有达到目标的一种结果。就拿总目标是“被爱”来说，如果你达到目的（总目标），就会很高兴；如果没有达到目的（总目标），就会伤心和愤怒。

情感是对一个行动产生的反应，而不是相反

找到你的总目标，首先可以避免在开始表演之前就迸发出情感，而是让感情更加自然地出现。这比起花很长时间回忆痛苦的记忆，并且还要让它们保持生动，要容易很多。如果你试图从一些不相关的地方产生情感，那结果就像是把情感呕吐出来。就像在生活中，对于呕吐者和看到的人来说，呕吐都是令人不快的事情。它只是一种单纯的情感的爆发，毫无意义。

更为重要的是，一场戏一场戏地去达到总目标，会让你在每一场戏里都创造出真实的行为。就像你为你的人物搏斗以战胜每一个阻碍，力图达到那个总目标，真实而独特的行为就会自然而然地在你成功达到目标的过程中出现。你集中所有的注意力去完成一个目标，这让你不去刻意关注自己看上去是什么样子，然后让你本能的行为方式乃至怪异之处自然显现出来。正是这种真实的行为产生出一种即时的张力，让观众屏住呼吸观看，并为你的角色叫好。观众看到情感和行为的总目标在他们眼前一步步地实现，会感同身受，仿佛是他们自己在解决问题。人们如果对他人的奋争感同身受，就会更乐于支持这个人。

几年以前，凯瑟琳·基纳（Catherine Keener）曾跟我学习表演。她的情感生活惊人地丰富，但是那时候，她在调用情感的时候缺乏一个总目标来给她驱动。在课堂上，经过几周的课程和一场场戏的练习，她开始能够在表演中呈现出充沛的情感。我和她的同学可以看到她的痛苦，但我们不能与这些痛苦发生共鸣。作为她的观众，我们无法理解她的感受，因为所有这些如此强烈而且可感的情感缺少一个理由——一个要达到目标的需求。凯瑟琳觉得如果毫无保留地追求目标会导致她的人物过于算计、不讨人喜欢。但我却认为算计是为了得到想要的东西而做出的强有力而且有意识的努力。通过算计来实现一个重要的

总目标，这实际上会使人物更有效，而有效的人物总是非常具有吸引力。就像《谁害怕弗吉尼亚·伍尔夫》（*Who's Afraid of Virginia Woolf?*）中的伊丽莎白·泰勒（Elizabeth Taylor），《非常嫌疑犯》（*The Usual Suspects*）中的凯文·史派西（Kevin Spacey）。我告诉凯瑟琳，“当你知道在你的表演创作中算计是没有问题的，那时候你的表演就会真正被认可。”那时，凯瑟琳的事业发展不错，但还没有获得大众的认可。

后来是在《成为约翰·马尔科维奇》（*Being John Malkovich*）中，凯瑟琳扮演了一位热情又老于世故的性感尤物玛克辛，这次表演让观众和评论家都注意到她。凯瑟琳扮演的这个角色充满了一种为了达成目标、满足欲望而精心算计的感觉，这让她不得不依从人物的总目标，和一种“我什么都不管我只要赢”的态度。凯瑟琳担心如果毫不留情地追逐一个目标会引起观众对她的憎恶，事实上结果恰恰相反。观众并不关心玛克辛是不是个坏女人，因为玛克辛有一个充足的理由去无情地追逐她的目标，也即大家可以感同身受之处：赢回我对生活的掌控。观众认同她的追求，为她愿意做任何事情的意志而欢呼。她不惜完全放低自己，奋力争取以赢回她的掌控权——很明显她对于当前权力的需求是对于她在过去被迫感到无力的一种反应。凯瑟琳决定要赢得玛克辛的总目标，这样她才可以化身为玛克辛并像角色一样行动。结果，在职业生涯中，凯瑟琳第一次获得了奥斯卡金像奖和金球奖的提名，并赢得独立精神奖最佳女演员奖。在这些奖项之外，凯瑟琳认识到了追求总目标的重要性，而这改变了她的演员生涯。

对于演员来说，总目标存在于情节的各个层面，带给他们一个最重要和可行的方式来使人物个性化。总目标本质上为演员和观众构建了一段旅程。在一出戏或一部电影的开始，剧中人物（和演员）从“A”开始，即从原点开始。在这里，他们需要建立他们所要成就的目标。

戏或电影的余下部分，就是这个特定的人物如何前进去完成这个目标，并最终得以成功抵达“Z”。

剧本提供了可供分析的原材料，给出决定人物如何行动的各种具体信息。这包括：人物的社会经济背景；经历过的创伤性事件；人物出生和成长的地点；时间和年代；人物在个人和事业上成功与失败的历史；人物的梦想；人物独特的做事方式；人物如何看待自己；以及其他人物如何看待他。在此基础上，演员得以个性化地演绎人物，即从他自己的生活经历中汲取养分并再现这些元素。这样将会有机地形成独特的说话方式和行为特征。

人物的总目标必须能给人物的生活带来一种转变，
一种对于人物在物质或精神方面的
持续生存必不可少的转变。

这些是一些全局性的、普遍的人类命题，它们可以驱动人物在整个剧作中去完成行动，无论剧情只发生在一天之内还是横跨了整个人生。好的总目标包含了基本的人类需要，例如：

- 寻找爱
- 找回旧爱
- 得到权力
- 拥有伟大的事业
- 被无条件地爱
- 被认可
- 生育孩子
- 活下来（求生）
- 结婚

- 保护所爱的人并让其活下来
- 得到父亲或母亲的爱

总目标不是情节。萧伯纳（George Bernard Shaw）曾说过，没有新的情节，只有新的沟通方式并由此产生新的相互关系。既然每个人都是独特的，他们如何沟通以及产生关系就会是特别的，千人千面。你的人物如何努力达到他们的总目标（而这基于某种基本的人类需求），就成为剧本中的一个旅程。

我们不需要通过演员的解释来知道情节。

剧本会告诉我们。

有一点必须要记住的是，观众到剧场、影院或在家看电视剧，看的是人类如何产生关系。无论是一个不存在的星球上发生的故事，还是“二战”战场上的故事，或者是巨型蟑螂肆虐人类的故事，观众总能联系到人类世界基本的东西：人们之间尝试建立关系、培养关系或就关系进行交涉。无论故事发生在什么地点或环境，都是如此。

在电影《限时追捕》（*Out of Time*）中，伊娃·门德斯（Eva Mendes）扮演一个名叫亚历克斯·惠特洛克的警察，她与前夫也是警察同事马特·惠特洛克〔丹泽尔·华盛顿（Denzel Washington）扮演〕一起侦破一起凶杀案。随着侦破工作的进展，亚历克斯越来越觉得丹泽尔扮演的马特是凶手。在故事结束时谜底揭开：马特是被设计陷害的。他们则和好如初。

伊娃可以把情节的总目标“侦破案件”作为自己表演的依托。但这样会显得干瘪、冰冷，没有激情，也缺乏观众所真正关心的东西：人与人之间的关系。人类之间的化学反应会缺失。于是，伊娃和我一起把她的人物总目标定位于“让马特（丹泽尔的角色）回到身边并再

次爱我”。这样一来，她侦破这桩案件就会因为以下这双重原因而变得紧迫：一方面，她需要以她英勇的警察形象来打动他；另一方面，她不顾自己对于他可能就是杀人凶手的怀疑，也要帮他获得清白。这个总目标让伊娃的人物在他的生活中必不可缺——无论事业上还是爱情上。这样一来，她得以让他重新进入她的生活，不仅仅是在意志上希望他回到身边，而且是采取了有效的途径使他回来。这也促使她产生更多的情感反应，因为情节中的每一个小的转变都给她带来更强烈的内心冲突，而她需要克服这些障碍来达到她的总目标，让他回到身边。这就让她的表演有了复杂性和质感。她必须直面情节的所有曲折，而最后依然能够达到她的总目标。这种复杂性只有当总目标由简单而且基本的人类需求所驱动时才可能出现。这也保证了演员避免让表演变为一种理智的过程，而是将其变成一种身体体验。

总目标应该是简单、基本和积极主动的

把总目标设定得简单和符合人的本性，这样也可以让演员停止表演，而是真正地融入场景中。最常见的错误是让总目标太过复杂，从而太难于驾驭。

当我辅导杰西卡·贝尔（Jessica Biel）出演重拍的《德州电锯杀人狂》（*The Texas Chainsaw Massacre*）时，我们就遇到过这个问题。她扮演的角色的总目标本来可以容易地表述如下：“躲避开疯狂的家伙，让我和朋友活下来——因为失去控制的杀人狂嗜杀成性，而我们只是一群年轻人，并且我还怀孕了而男友并不知情……”这种情节化的复杂目标是很难演出来的。为了让总目标简单明了，我们把它总结

为：“保护我的腹中胎儿”。这让她有迫切的生存渴望，因为如果她死了，她的孩子也无法成活。她也可以从一种令人绝望的、高度敏感的和本能的情境出发来进行表演（而并没有比保护腹中的胎儿更本能的了）。这个总目标同时也在她与其他人的关系中产生出更多的张力和真实感，特别是在和她男友的关系中：因为她觉得，在无法保证未来孩子的情感安全之前，她不能把怀孕的消息告诉他。一个简单的总目标让她的角色具有了多个层面，否则仅仅是一部虚假的恐怖故事。

在《德州电锯杀人狂》重拍版的最终剪辑中，关于杰西卡的角色怀孕的所有内容都被剪掉。但尽管她在这一版没有怀孕，杰西卡还是运用保护她腹中胎儿的总目标，让她的表演有一种原始的紧迫感，这驱动着她生存下去，以及去保护身边的人。观众不了解她怀孕的内情，这并没有什么关系，因为我们把她的行动理解成是一种极其强烈的保护她的朋友和活下去的欲望。从最后的结果来看，她在这部被看作是恐怖类型片的电影中的表演却成了她演艺生涯一个可喜的开端，杰西卡也因此获得了前所未有的电影合约（和高片酬）。

不要从理智上去决定你的“总目标”

基于剧本的规定情境，你可以确定三四个总目标，在排练中都进行尝试。通常当剧本对话的第二页结束，哪个总目标最简单且最有效就会变得明确。

海达·高布勒^①是最复杂的戏剧人物之一。她常常被演绎为一个邪恶、工于心计、没有同情心的女人。朱迪思·莱特（Judith Light）

① 海达·高布勒（Hedda Gabler），易卜生名剧《海达·高布勒》的主人公。（本书中所有注释，如无特别说明，均为编者注。）

曾找到我，希望找到一条不同于这种常见演绎方式的新途径。她当时正在为华盛顿肯尼迪中心的演出做准备。我和她仔细分析了剧中海达生活的规定情境。海达的父亲是一位少将，他本希望生一个儿子来继承家族的军事事业。当然，在那个时候，不可能让一位女人去做任何与军事有关的事情。有了女儿海达，就意味着他这个愿望落了空。

可以推断出，在海达的整个童年，她的父亲永远都在谈论战争的战略和战术，做着各种战争模拟，而冷落了年少的海达。任何一个被父母冷落的孩子都会渴望改变这种关系，渴望获得尊重、接受和存在感，渴望获得爱。海达的总目标是“得到我父亲的爱”。这个总目标可以给她们的无情和算计做出一个令人同情的解释。即使父亲已经死去，她还是努力要成为那种她父亲会喜爱的人——一位少将。

为了达到这个目的，我让朱迪思表现得像是这个家庭的少将。在每一次与他人的互动、交谈和每一个姿势中，她都是在作战状态，像是在调遣军队、运用计谋、暗中监视，以及说服埃尔斯泰德太太毁掉证据等。这种行为也许是罪恶的，但是因为朱迪思有一个正当而根本的理由——得到父亲的爱，因此观众和评论家看到的海达是一个真实而脆弱的女人，她为这个目标而做出必要的努力，而不是一个工于心计不值得爱的女人。就像有评论形容她的表演：“尽管易卜生的海达是一个 29 岁的新婚妻子，但 51 岁的莱特诠释的角色非常真实、讨人喜欢。”我们找到了这个总目标，它充分符合规定情境，能够给主人公一个根本的理由去做不好的事情。即使是最邪恶的罪犯，其行为背后也会有一个值得同情的原因，而这需要演员去发现。

总目标应当是简单的、重要的和根本性的需要，
而且在整个剧本中合情合理

无论剧本是两页还是二百页，剧情跨越五分钟还是一生，你的总目标必须提供一个清楚一致的集中的“贯串线”。人物开始和结束的地方要与总目标相一致。几年前，罗布·施耐德（Rob Schneider）找到我，他带着一个喜剧剧本《憨直舞男》（*Deuce Bigalow: Male Gigolo*），是关于一个舞男的故事。我们先谈了一下扮演这类人物的误区，然后我告诉他我们必须找到一个总目标，它不仅得让整个剧本合情理，而且得让观众觉得男主人公杜斯是个英雄，而不是一个只想随便与女人发生性关系的浪荡家伙。我们尝试了几个想法之后，一致觉得总目标应当是：“被爱”。事实上他的渴求如此迫切，因而他必然愿意做任何事情来得到爱。

我们还讨论了是什么才会激发出这个总目标。是什么让一个男人如此地渴望爱以至于愿意成为一名舞男？答案是：从青少年时开始，杜斯一直不断地被女孩子拒绝。甚至直到剧本里的剧情发生时，这种被女性接受的需要从来都没有被满足过。因为无论从哪方面来看，杜斯的社交技能从没有成熟过，行为举止还像一个孩子。

从孩子的角度出发去达到总目标，这让罗布的角色杜斯有了一种无辜，从而成为一个获得同情的人物。毕竟一个孩子会采取一切办法去获得想要的东西。例如，如果一个小孩特别想得到一个飞盘，这个孩子可能会撒娇或是发脾气，或者讨价还价、抱怨、指责、成为受害者或捣蛋鬼，而我们会原谅这些行为，因为这些是出于单纯，是灵魂纯净的表现。让我们看看杰克·尼科尔森（Jack Nicholson）在《尽善尽美》（*As Good As It Gets*）中的表演。他也是从孩子般的气质出发创造了一个人物，而如果把他作为一个成熟的成人来演，这个人物就

会让人觉得粗鲁和残忍。

罗布·施耐德的这个总目标融入了他自己的童年经历和问题，在两方面为影片做出了贡献。首先，这个总目标改变了影片的形式。他的行为像一个孩子，因此他成为舞男并非真的因为他想要发生性行为。尽管女人们可能是处于原初的性的需求来找他，杜斯则会将这种欲望转化为他的一种渴望——让她们爱他。杜斯通过让女人们感到她们变得有能力战胜种种严重的问题——发作性嗜睡症、肥胖症和抽动秽语综合征——来得到爱。观众喜欢他，因为他拯救了这些女人。罗布让杜斯成为一个英雄——总目标为影片贡献的第二点：它让一个本可能流于烂俗的主题变成了一部高品位的喜剧片，并且大获成功。

多次通读剧本

为了找到你所演的人物的总目标，多次通读剧本非常重要。这样做，你可以找到更多关于你的人物的特定元素，继而开始思考其他人物和你的人物的关系，以及他们如何谈论你的人物——即使是你的人物不在场的时候。

如果没有一再阅读《沉默的羔羊》（*The Silence of the Lambs*）的剧本，安东尼·霍普金斯（Anthony Hopkins）就不会理解他在影片中扮演的汉尼拔·莱克特的总目标，并不是要成为一个极具威胁的连环杀手，而是要赢得探员克拉丽丝·斯塔林〔朱迪·福斯特（Jodie Foster）扮演〕的友情。剧本一开始，是汉尼拔试探克拉丽丝，看她是否值得他提出建议和付出友情。霍普金斯利用他所扮演人物的怪异和恐怖的行为，来作为一种在智力、情感和身体上试探她的非常有效

的方式。汉尼拔·莱克特是一个受到严重伤害的人，这种伤害几乎都来源于他在童年受到的严重虐待。他对克拉丽丝的试探是一种必要手段，以确保她不会成为又一个虐待者。他这种怪异的试探手段确实是从情感上保护自己的唯一方式。她成功通过了他的严格试探。她是如何通过的？不仅仅是因为克拉丽丝显示出她在智力和情感上的强大，更为重要的是，他们发现他们在各自的生活中有着相类似的情感的魔鬼需要去战胜。他们的头脑中都有相同的“尖叫的羔羊”，但他们采取了刚好相反的解决办法——克拉丽丝选择的是拯救他人，汉尼拔选择了杀人。相似的痛苦让他们联结在一起，并产生了友情。他们的友情如此深厚，以至于观众开始相信无论如何汉尼拔也不会伤害她。^①事实上，由演员创造出的二人之间的关系纽带是非常有效的，在影片的结尾，当汉尼拔对克拉丽丝俏皮地说“一会儿我有一位老朋友来吃晚餐”时，尽管我们知道他是在用双关语说他将要吃掉他的客人，但观众不会感到害怕，而是会笑。为什么会有这样的效果呢？因为总目标“得到一个真正理解我的朋友”，让这个最后的表述可以接受，甚至有些幽默，因为这是一个朋友在对一个朋友说，而不是一个老练的嗜血食人者对一个联邦调查局的新手探员说。安东尼·霍普金斯基于友情的总目标，让《沉默的羔羊》没有成为另一部典型的惊悚片，而是一部关于友情的影片，而这段友情发生在两个似乎不可能成为朋友的人之间。他的这个总目标有效地提升了这部影片的商业性、重要性和完整性。

值得注意的是，安东尼·霍普金斯也没有把他的人物汉尼拔当作一个坏人。霍普金斯没有去评价他的人物。他把这个人物看作是某一

^① 作者此处列举《沉默的羔羊》为例时，似乎是把精神科医生汉尼拔和“野牛比尔”相混淆，在影片中后者才是童年受到创伤的连环杀手。

种人，他在以前的生活环境中受到伤害；而把他的连环谋杀看作对痛苦和恐怖过去的一种报复性行为。因为霍普金斯没有道德裁判的负担，因而可以自由地探索一个非常复杂的人的所有层面，从而带来了一次非常丰富的表演。

绝不评价你所扮演的人物或者他的目标

诺埃尔·科沃德^①曾说过：“你不能评断艺术。”同样地，你也不能评判你的角色，或是他的目标。愚蠢的人从来不认为他们是愚蠢的。邪恶的人也从来不认为他们是邪恶的——他们总是有正当理由来为他们的行为辩护。一个皮条客/卖淫者/脱衣舞者不见得要憎恨他们为谋生存所从事的工作，或是认为这些是肮脏或错误的。你不能用道德教条和社会价值观来干涉你的角色，那就像是污染了你的画布。在人物塑造时植入你自己的价值观，这会消耗你的能量，也会使焦点偏离你的角色和他们的目标。艺术需要空间去呼吸，需要不受约束地自由生长。你创作中使用的色彩应该像一盘“人物特性”大杂烩。其中有好的、讨人喜欢的部分，也包括存在于我们每一个人身上的邪恶、阴暗的部分。这可能会让你感到有些虚伪，但实际上，往往是人性的阴暗面驱动我们带着复仇、激情和紧迫感去达成目标——这让总目标所带来的旅程变得更加刺激。

在确定你的总目标时，不要害怕去挖掘和运用你丑陋、黑暗的一面。你所扮演的人物也许从社会标准来衡量是一个坏人，但是这个人

^① 诺埃尔·科沃德（Noël Coward，1899—1973），英国著名剧作家、演员。

却认为他所做的事情是对的。这需要在你的总目标中有所反映。例如，如果人物是一个强奸犯，那么总目标不该是“去强奸别人”，而是“夺回我的权力”——从最初那个（通过虐待）夺走权力的人那里夺回。我们在以后的章节里也会提到，施虐者、强奸犯和杀人犯通常把他们的被害人视为曾经虐待或强奸过他们的那些人的象征或代表。因此在他们行动的时候——施虐、强奸、谋杀——他们感觉自己是在伤害那个残忍地夺走他们权力的人，在向他们实施报复。向一个象征性的施暴者反击，通常是施虐者 / 强奸犯 / 杀人犯面对可怕的童年受虐经验的唯一方式，这种方式让他们不再认为自己是童年受虐经验的受害者，而是感觉到充满力量。这让他们的强奸 / 杀人行为在表演中变得正当。

甚至对于自杀的问题也是这样——你也不能评断它。对一些人来说，要应付那些汹涌袭来的无法承受的痛苦，自杀是一个可行的方法。电影《离开拉斯维加斯》（*Leaving Las Vegas*）讲述的是一个叫本的男人 [尼古拉斯·凯奇（Nicolas Cage）扮演] 想要通过酗酒自杀，他偶然结识了一位名为塞拉的妓女 [伊丽莎白·苏（Elisabeth Shue）扮演]。从试演到正式出演影片，我都协助伊丽莎白完成这个人物的塑造。

首先，她需要通过难度很大的试演，因为导演迈克·菲吉斯（Mike Figgis）觉得伊丽莎白不适合这个人物。导演这么认为并不是没有根据。在这部电影之前，伊丽莎白一直扮演邻家女孩那种类型的好女孩。但她真的希望演这个角色，导演最终同意了见她。我们清楚，这不过是导演“大发慈悲”。成功与否取决于我们是否能让导演改变看法，认为伊丽莎白是出演塞拉这个角色的最佳人选。

从剧本来看，似乎塞拉的总目标是“阻止本自杀，让他想要活下去”。然而，这个总目标认为自杀行为是不道德和错误的。也许如你

所见，这点违背了我认为的不要评断人物和他们的行动的原则。我们考虑了一些想法，然后我征求伊丽莎白的意见，“我们假设塞拉认为自杀也是对她自己的一种解脱，她因为发现彼此都有相同的解脱痛苦的方式而亲近本，而不是试图让他活下去。这样考虑如何呢？”她的总目标于是变成“让本爱我”，这种爱源自两个人对他们各自不能忍受的精神折磨问题有着共同的答案。这样会把《离开拉斯维加斯》从一个关于自杀的抑郁、煽情的故事变为一个伟大的爱情故事。这个爱情故事是关于两个即将死去的人，而他们把可能通常需要五十年来酝酿沉淀的爱情关系浓缩在几周内完成。这也让塞拉在剧本中问本的一个问题“你为什么想要自杀？”变为一个完全不同的问题。她问题的含义变为：“你有同我一样的自杀原因吗？”而不是像之前那样暗含着评断的含义：“你为什么要做这种事？”修改后的潜台词意味着二人有相似的处境，而且为后面关系的发展提供了可能。秉持“不评断”的思维模式，我们认为，她乐于以妓女作为职业，毕竟像塞拉这样的人，这是她在人生中体验到“权力”的唯一方式。这总是一件好的事情。

伊丽莎白在试演的时候向导演迈克·菲吉斯呈现了我们关于剧本的设想。这种理解令导演惊讶并引起了他的兴趣。他看过其他几位女演员的试演，她们都把总目标呈现为塞拉要拯救本，把她诠释为有一颗金子般心灵的妓女。这样的总目标，让塞拉的角色显得高高在上，也贬低了本的一连串行动。菲吉斯对这一关于塞拉的新解读大为欣赏，他不仅雇用伊丽莎白去扮演反类型化的塞拉，而且依照塞拉的总目标重新改写了剧本——故事变成两个原本都想要自杀的人却因此得到珍贵的爱情。伊丽莎白为这个原本可能是关于沉沦、卖淫和强奸的冷酷故事带来了真爱和希望。彼得·特拉沃斯（Peter Travers）在《滚石》（*Rolling Stone*）杂志上这样评论这部电影：“导演迈克·菲吉斯的这部电影，根据约翰·奥布赖恩（John O'Brien）写于1991年的自传

体小说改编，它讲述了一个悲剧故事，但却呈现了惊人的乐观和狡猾的机智。就好像没有人告诉这对恋人：你们的故事应该是令人沮丧的。”在那年的奥斯卡金像奖评选中，伊丽莎白·苏获得了一项提名，尼古拉斯·凯奇赢得了最佳男演员奖，迈克·菲吉斯也获得了最佳导演和最佳编剧提名。

你必须仔细分析人物的心理，通过挖掘那些可能存在的导向他们现在行为方式的根源问题，然后找到一种途径让你的人物去认同自己的行为。你从人物心理出发，找到它们在情感上是如何在你的生活中相对应的，让人物不道德的、反常的行为能很好地被理解。

《欲望号街车》（*A Streetcar Named Desire*）中布兰奇·杜布瓦这个人物是美国戏剧作品中最著名的反英雄形象之一。她的总目标是“让斯黛拉（她的妹妹）离开斯坦利（斯黛拉的丈夫）并回到自己身边”。她试图把妹妹赢回来，为此她宁愿说谎和偷窃，最糟糕的是，她诱使妹夫斯坦利强奸她，二人发生性行为。为什么要陷你的妹夫到这种境地呢？因为布兰奇不惜采取一切手段来赢得她的总目标，如果她做不到，就只能死。不仅仅是在精神层面——如果她不能让斯黛拉离开斯坦利和她在一起，她将变得一无所有、无家可归，并且孤单至极。

将人物的总目标个性化

巴里·佩珀（Barry Pepper）在史蒂文·斯皮尔伯格（Steven Spielberg）执导的影片《拯救大兵瑞恩》（*Saving Private Ryan*）中扮演狙击手丹尼尔·杰克逊，他在准备这个角色的时候来找我。影片中丹尼尔的总目标似乎是“赢得战争”。这个总目标具备了一些适当的

元素：简单而有效；并非过于理智；满足剧本的总体需要；不评断角色。然而，最基本的人性需求缺失了。赢得战争对巴里来说不意味着什么，既然所有的表演都是由这种或那种方式驱动而形成的人物关系，我们也必须在他的表演中找到实现这种关系的途径。

巴里在加拿大的一个小镇里长大，他的生活经历没有带给他任何与战争有关的经验。如何去追求一个自己一无所知的总目标呢？他无法假设自己生活在第二次世界大战期间，无法给他的表演带入真实的历史细节。就像说一个复杂的谎言，你很难记住它的所有细节，迟早会被揭穿。表演也是如此。如果太多的信息是依赖于纯粹的想象，这种表演很快就会被忘记。

相反，我建议把战争以不同形态来呈现。有一些激烈的情感挣扎就像是战争一样，存在于每一个人的生活中。对于巴里来说也是如此，他当时即将结婚。迫在眉睫的婚礼日总是让人感到恐惧不安，而对许多人（也包括我自己）来说，还有些毛骨悚然。事实上，大多数夫妇正是在他们结婚前，发生了他们所经历过的最糟糕最可怕的冲突。在我婚礼的前一天，我和我的未婚夫争吵得很厉害，我威胁他要从高速路上飞驰的车子上跳下来。我甚至打开了车门，一只脚伸出去危险地荡在风中，神经质地想要在我们之间无论多么无关紧要的争斗中获胜。要压倒你未来的伴侣，那位“无论疾病还是健康都同舟共济”、“只有死亡才能分开彼此”的人生伴侣，这种做法非常可怕、令人沮丧，甚至很多时候是以死相迫的（就像我那样）。这可以类同于在实际战争情境中要压倒敌人。如果结婚可以被认为是一场众所周知的战争，那么你恐怕想要在这场战争中获胜，这是完全可以理解的。你要在与未来伴侣将要产生的所有问题中获得胜利。我知道巴里和未婚妻的争斗将会是他对于逼近的婚期的自然反应，我就让他运用从他的“战争”中产生的这些争斗、恐惧、担心和情感驱动的生命威胁。这样一来，

巴里在战争影片《拯救大兵瑞恩》的总目标就成了“让我的婚姻顺利”。

最后，巴里没有演成一个幻想中的战争人物。实际上，他依从他个人在《拯救大兵瑞恩》中的总目标，带着非常个人化的利害攸关的强烈动机：战胜他和未婚妻的恐惧，以获得一个安宁美好的婚姻。他在影片中只有几句台词，但是观众会认为他是与汤姆·汉克斯和马特·达蒙并肩的主要演员之一。这是因为他的总目标非常有力，而且是建立在他当时个人生活中非常重要事情的基础上，这让观众、评论家和未来的雇主们（导演和制片人）无法不注意他，从而改变了他的演员生涯。

总目标和分场目标是我剧本分析技巧中的原动力。没有总目标和分场目标，那就没有需求、没有要点、没有结果、没有路径，最重要的是……也就没有了整个旅程。

第二章

工具 2：分场目标

你的角色在整场戏中想要的东西。

分场目标一定要为总目标提供支撑。每一个分场目标都不能违背整个剧本的总目标。因为每场戏都是情节链上的一个环节，组合起来共同服务于整个故事。如果你的角色的总目标是“被爱”，那么上下相连的每场戏的存在都将为你的角色得到爱做好铺垫。这意味着，即使在一场戏里你的角色要另一个角色同他结婚，而在后面的某一场戏里又要和这个角色离婚，总目标仍然没有变。如何不变？因为第二个分场目标是由你的角色的总目标所激发的。你的角色在他当前的婚姻中没有得到爱，因此他的情境驱使他到别处继续寻找爱。所以这次离婚并没有违背“被爱”这个总目标，而是为它服务。

分场目标是一场戏中让你的角色与其他角色联系的具体动力，而

总目标是角色贯穿整个剧本所寻求的东西的概要概括。分场目标是你达成总目标的具体方式，它体现在具体场景的对话和行动之中。电影《巴顿将军》（*Patton*）中，乔治·斯科特（George C. Scott）扮演影片的主角巴顿将军，他是“二战”中的重要人物。这个人物的总目标是“获得权力”，无论是对他的敌人还是对他所统率的部队。在著名的动员演讲这一场戏中，斯科特站在一面美国国旗前，而他的分场目标是“鼓舞和激励（部队将士）”。这段演讲激励了巴顿的部队执行他发出的任何命令，甚至是为他战死沙场。这段激励效忠的演讲毋庸置疑地让斯科特扮演的巴顿获得了更为强大的权力，从而让将士们加倍回馈他的号召。这样的分场目标建立了一种象征性的关系，而每一个人都能从中获益。斯科特本可以以更简单的方式跟他的部队训话，但他做了这次关于相互联结和缔造人类关系的演讲。这让这场戏至今仍是战争电影中最令人难忘的场景之一。

你的分场目标应当表明对他人做出回应的要求

例如“让你成为我的朋友”这个目标，其实可以理解为：这场戏中你的人物能从其他人那里得到些什么。分场目标的达到过程应该包含其他角色，这可以让你避免去对着其他角色滔滔不绝，而是和他们交谈。这样，你寻求的是他人的回应，而不是让他们仅仅作为你的旁听者。你要问自己：“我的分场目标是否表达了对他人做出回应的要求？”你必须从根本上明确自己的需求，剔除掉那些理性成分的干扰，并且将分场目标表达出来，以让它是基础的、强烈的和原始的。这样你的表演就能落实到身体上，而不仅仅停留在头脑中。理智时，你就

可以掌控自我；而暴怒或性欲发作时，脑子就不听使唤了，你开始被身体和情感所掌控。而你此时往往会做出令自己吃惊的举动：“这到底怎么回事？我平常不这样。”而这种想法，常常是一个好的——根本的，高风险的，基础、强烈而原始的——分场目标的正常结果。这里有两个关于分场目标的大脑理智思维过程的例子：

- 我想搞明白你是怎么想的，这样就能知道我们是否有一起坠入爱河的可能性。

或者：

- 我需要你理解我做这些事情是因为我小时候曾被虐待，而且我不知道你能否把两者联系起来。

可以看出，这种表达分场目标的措辞太复杂，而且不清楚，不利于给出直观明确的方向。要避免难懂的或太过复杂的概念。无论你的角色是聪明还是愚蠢，原始的需求都是相同的——他们是人类原始的。阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）和小说《人鼠之间》（*Of Mice and Men*）里的弱智人物伦尼有着同样的人类原始需求，比如被爱的需求。只是他们展现的方式不同罢了。

你可以尝试三或四个对话形式的分场目标，这样可以避免过于复杂的概念。如果其中某个最有说服力，能够在你在大声说出它时调动你的身体和情感，那它就是正确的选择。它会非常明显，因为最有效的分场目标就像一副合适的手套。

在一场戏中分场目标决不能中途改变

如果分场目标在一场戏中改变了，或者进行到某处时感觉它变了，

那么你选择的就是一个错误的分场目标。一个分场目标必须要自始至终保持一致。

分场目标应该是一个单纯的念头——它不会拐入新的方向，或是变出多种想法而生出多个分场目标。表演的复杂性来自于特定的人物如何呈现他的需求。换句话说，角色的演绎是否发生显著的变化，取决于这个角色和扮演这个角色的演员独特的背景、经历、个性和个人关切。角色的“我是谁”和演员作为人的个体属性，给特定的角色带来行为表现上的不同。

分场目标应该是从你头脑、心里、直觉或性欲中产生的简单人类需求，例如：

- 让你爱我
- 让你给我一份工作
- 让你认可我
- 让你成为我的伙伴
- 让你把我的权力还给我
- 让你和我发生性关系
- 让你犯错，显出我的正确
- 让你给我希望
- 让你崇拜我
- 让你帮我感觉好些

而像下面这样的措辞表达，就是错误的分场目标：

- 我需要爱
- 我需要工作
- 我想要被认可
- 我需要伙伴

- 我要权力
- 我想要发生性关系
- 我想要是正确的
- 我要希望
- 我要被崇拜
- 我要感觉好些

这一组例子之所以不正确，是因为措辞表述的结构和意义没有要求一个回应。这样你就不会影响其他的演员。

表演是人与人之间的相互作用。

假设一个人说“我想要爱”，和对你说“我要你爱我”，这两者之间有着巨大的差异。对于第一句话，你大可耸耸肩说，“好，挺好，祝你好运，我们不都是这样吗？”而第二句话则会改变对方，迫使他们做出反应。他们可能会狂喜，或沮丧，或害怕，但回应是真实的。这有助于把分场目标作为一种带有情感表达的行动，而你需要用它来建立某种人际关系。

你必须改变对方来获得最终想要的东西。

你的分场目标必须是一句要求回应的话。它必须能够影响到另一个演员，激发他给出一个答复。两个演员之间你来我往，彼此希望从对方身上赢得自己所需要的，这就像一场精彩的拳击比赛一样令人兴奋。你选择的分场目标越是有力量，对方的回应也就越有力，从而这场戏也就更加有力。追随一个需要给出行动反馈的分场目标，这会让你时刻保持在当下，因为你不知道对方会如何回应。而由于对方回应的不确定性，你也无法知道自己又将如何回应。这让你所做的表演工作

成为一种即刻的体验。

事实上，把表演看作是一场拳击比赛也许有助于你的理解。在拳击场上，你不知道对手下一步会如何移动，只有在对手做出实际动作之后才知晓他要干什么。回合开始，你用出一记有力的冲拳。而对手将回击，假设是一个上勾拳。面对他的上勾拳，你又以一个有力的迎击来发起反攻，力求获胜。接着对手看你迎击他的上勾拳，也以自己的方式回个迎击，也希望以此获胜，如此往复进行。所有的这些行动都是当下和即时发生的。

目标是你最重要的表演工具 (无论是总目标还是分场目标)

你的情感世界是非常重要的。但如果没有目标给其带来运动感，没有运用情感作为动力去达到一个目标，你的情感就只会躺在那里，成为一大堆躁动却无用的感受。如果一个演员一味地表达强烈情感，观众会认为那是自我沉醉的表演。没有目标方向的内心情感，只能产生一个静态的情感空间和场景，因为情感自身没有前进的动力。情感是对于一个事件或一个刺激的反应。运用这些情感去达到你的分场目标，也就产生了有力的表演。让情感成为动力，去达到你的分场目标，而不是以情感自身为终点。

艾瑞克·拉塞拉(Eriq La Salle)第一次来我这里学习时，他还是个内向的演员——内心深沉而且丰富，但他并不愿意将这些东西敞开。他用了短短几个月时间，就学会了在表演中注入原动力以赢得目标。求胜的意志在我们人类身上是如此地根深蒂固，以至于你一旦感受到

它，就很难再回头。他开始把工作和剧本作为一种获得和完成什么的机会，而不是借此去发掘自己丰富的情感世界。这让他能够把人类内在的生存本能——无论这种生存是精神的还是身体层面的——灌注到他的表演当中。获得这种启发后不久，他就去试演了大热的电视连续剧《急诊室的故事》（*ER*）中彼得·本顿医生这一角色。从剧本来看，本顿医生是一位内向而且情绪化的医生。艾瑞克的试演竞争对手们犯了一个错误，即把本顿医生按照剧本所写的那样表演为一个喜怒无常的家伙。多数演员只想着要满足剧本的设定，而没有去思考和寻找剧中人物的内在需要和目标。艾瑞克就做了进一步的理解。在试演的那场戏里，每一位试演本顿医生的演员都演出了那种忧虑和生死攸关的“医生”的典型时刻，而艾瑞克的诠释则与众不同。他抓住了分场目标——一种来源于他自己独特的个人生活的人类需要：“让你活下去”。艾瑞克还把病危的人想象成一个自己生活中的重要人物，这放大了分场目标的情感需要。这不仅给他的表演带来方向、行动，还有对胜利的极度渴望和失败的可能性，这让艾瑞克和那些看他试镜的制作人们感觉到似乎什么事情都可能发生——因为真的可能。抓住分场目标进行表演，能创造出一个接一个的戏剧性时刻。试演结束后我和其中一个制作人聊天，他透露说艾瑞克的试演非常优秀，没有对手。他被 NBC（美国全国广播公司）看中，是因为他是唯一一个在表演中抓住了目标的演员。

始终让分场目标聚焦于人物关系， 不要仅限于把情节演出来

如果观众想看的只是情节，那就不需要演员了。我们只需要把剧本放到屏幕上，让观众去阅读就好。演员的存在是要解读剧本，赋予它鲜活的人性。这种工作可以归结为创造出这样或那样的人物关系。即使某人把枪顶在你的头上，你也要和持枪者之间建立一种关系，否则只要你尝试逃跑，那个人就会扣动扳机。电影《危情十日》（*Misery*）就是个很好的例子。电影中，詹姆斯·卡安（James Caan）的角色被一个有杀人欲望的疯狂女粉丝〔由凯茜·贝茨（Kathy Bates）扮演〕麻醉后捆起来。他试着和她搏斗或斥责她，但结果只是更严重地激怒了她，而给自己带来更多的肉体伤害。于是他的角色意识到逃生的唯一办法就是让她相信他喜欢她，与她建立关系，并且信任她。通过与她建立关系，他最终拯救了自己。

在电视连续剧《白宫风云》（*The West Wing*）中，女演员贾娜尔·莫洛尼（Janel Moloney）一开始只是作为偶尔出镜的客串演员，配合乔希·莱曼（Josh Lyman）出演唐娜泰拉·莫斯这个角色。剧本里的对话是在工作场所里的无关紧要的闲谈，是情节设定好的。但是贾娜尔并没有把这场戏看作在白宫与她的老板好好工作的普通场景（情节便是如此），而是建立了一种关系驱动的分场目标，即“让你爱上我，并被我的性魅力所吸引”。她引入性的元素，是因为这是每个人都存在的原始需要。这是贾娜尔在我的课上通过反复的场景训练而学到的东西。把性和情爱带入到分场目标中，就带出了多种表演的可能——员工—老板的感情关系带来了叙事的动力：这种关系通常对于双方都是有危险的，因为你可能会因此失去工作，经历一段寻找新工作的艰难时光；也有一种风险，就是可能他结婚了而她还未婚，这样他的妻

子就变成她潜在的敌人；当然还有，当思绪不断被肉欲所缠绕，正常地完成工作也会变得更难。这个分场目标让贾娜尔把这个简单而平凡的角色，变成了一个复杂的、多层次的、立体的角色，也变成了一个我们都可以产生共鸣的人物。最后，她让这个临时的客串角色变为一个热播剧中的常规角色，而且还获得了两次艾美奖的提名。

分场目标使一场戏有了开头、中间和结尾

分场目标让一场戏有一个明确的贯串线和紧凑的过程：一个开头、一个中间发展部分和一个结尾。它还给了一场戏一个存在的理由——它回答了“这场戏为什么要存在”这个问题。分场目标通过给每个人物的情感和想法以动力和方向，从而让这场戏中的素材更有意义。单纯的情感本身并不能成为人类精神的一部分，它与我们的需要相结合并不断发展，从而让我们得到什么或完成某件事。杰曼·翰苏（Djimon Hounsou）出演过《阿米斯塔德号》（*Amistad*）和《角斗士》（*Gladiator*），并因《前进天堂》（*In America*）中的表演获得过奥斯卡金像奖提名。他刚到美国就来找我（他来自西非的贝宁）。他会讲英语，但英语并不是他的母语。课堂上，由于他的非洲口音很重，他的场景练习作业很难理解。我看出他具有表演天赋，他的感情世界也很丰富，但如果观众——同学们和我——听不懂他的话，又有谁会介意这些呢？舞台剧《曼哈顿的女人们》（*Women of Manhattan*）中的一场练习让他的表演有了突破。这场戏讲述了一对未曾谋面的男女的初次约会，杰曼扮演的非裔美国人杜克同一个白人女性见面，而她之前并不知道杜克是位黑人。杰曼第一次的表演令人费解，因为他的台词还是带着难以听懂的极其浓重的口音。他也许说的不是英语，而

是中文（笑）。显然，没有分场目标的帮助，他只是在表演自己的内心活动：他对约会对象似乎带有种族主义的态度感到不满。我告诉他，他需要找到分场目标，让故事说得通。这个分场目标非常基本也非常简单，就是“让你喜欢我”——这种方式将有效地战胜约会对象的偏见，并让他获得在晚上跟她做爱的机会。于是他又把这场戏表演了一遍，但这次他尽力要让对方喜欢上他。他用了种种招数——魅力、幽默感、性感、能干和勇于挑战。奇妙的是，这次表演中口音似乎不再成为一种障碍，同学们和我都很明白他们演的是什么，并且他还赢得了很多次的笑声（这是个喜剧），而在之前的表演中，演到这些地方大家只是呆呆地看着。这个事例说明，哪怕你表演时是在说一门外语，只要有强有力的分场目标，别的演员（们）和观众也会看懂。

想清楚一场戏和整个剧本在哪个部分对接， 以及如何对接

一场戏的分场目标必须支撑总目标，从而保证你的人物能从故事的起点出发，并合乎情理地到达终点。这条路径对于扮演角色的演员和观看的观众都必须是明确且易于理解的。这就需要你能够在整个剧本中准确定位某场戏——是发生在开头、中间，还是结尾？随着剧情的展开，戏剧性和张力急剧增强。要理解多场戏是如何共同组建起来的，最好从人物关系如何发展入手。让我们来考察一场初次的约会，这次约会最后发展成了婚姻。假设第一场戏就是两位主角的第一次约会。这场戏里并没有太多张力，因为两个人物才刚刚认识，没有任何的关系史。在这第一次约会中，张力来自于彼此前任留下的伤痛记忆，

而不是在约会过程中发生的事情。这次约会，他们各自看着对方，心里默默问道：“你怎么像伤害过我的前任？”另一场戏发生在六个月以后，两个人准备搬到一起。这时他们之间就有了一个共同的过去。此时他们怀有对投入感情的恐惧、对受伤害的恐惧，以及在这过去的六个月里发生的冲突所带来的紧张感。这场戏的张力变强了，因为双方都有可能伤害对方，而一旦发生，所带来的情感上的痛苦将比他们第一个月刚在一起的时候要大多得多。下一场戏发生在两个人住在一起之后。女方发现男方对她不忠，但她还是想继续他们的关系。此时的张力进一步加强，因为为了维持两人的关系，他们都有大量的阻碍要克服。总之，事情发展到了这样的状况。再下一场戏是在结婚前夜。张力再次增强。婚姻是一次重大的承诺，这个承诺是永久的。此时，所有的怀疑和担忧都赤裸裸地跑上前来：要是他再次不忠怎么办？我们要是没有钱怎么办？要是我找到更好的人了怎么办？要是他变了怎么办？要是她变成她妈那样怎么办？！你可以看到，准确理解一场戏在整个故事中的位置，能够帮你抓住在那个特定时刻所发生的恰当的细节，从而对它做出更准确的分析。

卡丽-安·莫斯（Carrie-Anne Moss）在我的课堂上通过场景练习，学会了如何理解一场戏和整个剧本的关系，并且在为电影《黑客帝国》（*The Matrix*）的试镜戏中做了非常好的运用。她要试演的这场戏位于整个剧本的开头，她扮演的角色在一个夜总会招募由基努·里维斯（Keanu Reeves）扮演的尼奥。首先，她考察了整个剧本并确定了她的总目标是“爱和被爱”（为了实现这个目标她必须先确保这个世界的安全，这样才有一个安定的环境来爱和被爱，以及建立一个家庭）。随后她再考察这场戏。尽管戏里的对白全都是招募的套话和各种难懂的科幻小说术语，但她把分场目标确定为一个基本的需求：“让你喜欢我”。这让卡丽-安建立起了行动的起点，这个起点将最终带着她成就她的总

目标。由于这场戏是在整个故事的开头，特瑞尼蒂和尼欧这两个角色只是初识，需要慢慢熟悉，因此她的分场目标在行为上就表现为一种挑逗的、性感的、诱惑的和聪明的感觉（感情关系开始时都是这样）。她把她的分场目标明确为一种要求回应的人性需求，产生一种人与人的关系互动。她开启一个强有力的人物关系，而并没有简单地去把科幻片的故事情节演出来，在试镜这个角色的演员之中，这样做的人屈指可数。最终她在数百名有力的竞争对手中脱颖而出，得到了演出这部电影的机会。

提供充分的依据以让剧本结尾成立

一名演员也必须留意剧本是如何完结的，并且一场戏一场戏地铺垫出到达终点的充分依据。如果剧本的结尾是你和另一个角色终成眷属，那么每一场戏无论是以哪种形式，都必须与获得这份爱情有关。反过来，如果剧本结尾时二人分道扬镳，那么你必须为这个分手做好铺垫。在电影《往日情怀》（*The Way We Were*）里，芭芭拉·史翠珊（Barbra Streisand）和罗伯特·雷德福（Robert Redford）扮演的一对情侣最终成了陌生人。因此，即便是在最开始他们在一起的时候的几场戏里，就必须表现出他们之间有一些明显不可调和的差异。在电影中，我们看到他们试图克服这些差异，必须解决掉这些差异，他们才能拥有一个和谐的恋人关系。他是个新教徒，举止优雅，英俊潇洒，条件优越，生活一贯一帆风顺。她是个犹太人，说话大声，固执己见，习惯粗俗，条件非常有限，要得到什么东西必须付出艰辛的努力。他们试着想要走在一起，却发现各自必须放弃自身的很多东西，但这样与他们各自固有的需求的自然发展又会发生矛盾。换句话说，他们彼

此并不合适。明明知道彼此在言行上的巨大差异难以调和，他们还是想要走到一起，而这简直就像混合水和油一样毫无可能。一场戏里，雷德福的角色来到史翠珊的角色家中要同她分手，而女主人公则竭尽所能要把男主人公留在身边。她改变衣着打扮，学做“外邦菜”，住在她讨厌的洛杉矶，并且参与她看不起电影行当。如果单独看这一场戏，而不是将它放到整个剧本的语境中，那么女主的分场目标似乎是“让你爱我”。但由于两个人最终没有走到一起，她必须要给这个分手的影片结尾找到充足的依据，分场目标就要转变为“不惜一切代价让你留在我身边”。这个分场目标之所以提供了充足的依据，是因为它暗示了女主对男主的不满和愤恨会与日俱增（男主对女主也会如此），因为他们为了在一起，不得不放弃那么多他们本来的自己。分场目标中加上“不惜一切代价”的含义，这意味着维持这段关系会付出过高的代价，这终究是不可避免的，而分手便成了能让彼此在情感上存活下去的唯一选择。

即便你的角色最后死掉了，也要给角色的死亡提供充分的依据

在为你的角色确定分场目标时，你必须考虑到隐隐逼近的死亡。我曾和伊丽莎白·苏一起准备影片《圣徒》（*The Saint*），她扮演的角色在剧情发展到三分之二的时候死于致命的心脏病。每一场戏中我们选择恰当的分场目标，以让她的生命在死亡之前能充分完满。像“你在我死之前爱上我”这样的分场目标给每一场戏带来一种时间上的紧迫感。结果，恰当的分场目标让她的表演非常有力，以至于没有人愿意她的角色死掉。电影第一版试映时，观众认为这部电影在她死去时已经结束了。于是，制片厂不惜再花费几百万美金去重新改写剧

本，重新拍摄了影片的最后三分之一，让伊丽莎白的角色活了下来。salon.com 网站的影评人查尔斯·泰勒（Charles Taylor）说：“《圣徒》试映的观众反对苏扮演的角色死去，这使得电影重新改写剧本和拍摄。尽管我讨厌这种正式公映前的试验，但我不能怪罪那些观众。没有苏温暖、柔韧的呈现，这部影片也就没什么看点了。”《纽约时报》的影评人珍妮特·马斯林（Janet Maslin）补充道：“苏女士的表现比影片出色。”这些高度评价要归功于确定了强有力的分场目标。

你也许会问：“如果我的角色之前并没有致命的病症，死亡是意料之外的事件呢？那我的角色如何能够知道即将发生的死亡？”演员固然必须运用他们的五感来再现人物行为，除此之外还必须依赖第六感，这是种可靠而且可行的工具。有时候，当危险和悲剧即将来临时我们总是会奇妙地感知得到。一个演员必须发展和运用第六感，和其他五种感觉一起最充分地完成表演。如果一场大悲剧要降临在你的角色头上，你就要对此有所意识，并对你的分场目标做一些调整。在《教父 II》（*The Godfather II*）里，迈克尔·柯里昂的哥哥弗雷多在迈克尔的授意下被杀。弗雷多在活着的时候，就必须时常警惕迈克尔有可能加害自己的亲生弟弟。每次弗雷多把事情搞砸时都会想到这点，而他也经常把事情搞砸。于是像“让你饶恕我”这样的分场目标就可能帮助他免于被他的哥哥制裁。扮演弗雷多的演员必须保持高度警惕，意识到他可能会在任何一种情况下被杀害。这个分场目标会带来恐惧和惊慌的紧张感，从而带来更多的戏剧性呈现。

如果你杀了某人，也要提供杀人的充分依据

舞台剧《埃德蒙》（*Edmund*）是我常常在课堂上提到的一个剧本，

因为用它来说明如何演一个连环杀手是再好不过的了（这种角色好像在很多电影和电视剧里都有出现）。在一场戏里，埃德蒙和一个他刚结识的女孩做爱。完事之后，他想方设法刺激这个女孩，好让她变得暴怒，然后她就会说一些难听的话，并且行为失控，这样他就有理由杀掉她了。这里的分场目标是“让你该死”。他用了各种法子：表达对她的偏见，对她使用暴力，性侵犯，让她觉得自己愚蠢。但这些都不奏效。最后，他挖苦她自称是个演员，却从没真正上过舞台。他还假装要帮助她面对现实，说道，“来跟我一起说：‘你是个服务生，你是个服务生。’……”但埃德蒙的真实目的是要激起她的暴怒。而这个办法还真的奏效——她被埃德蒙彻底激怒了。她顿时变得狂怒而凶狠（正如他所愿），于是正满足了埃德蒙的分场目标。依他的逻辑，她现在理应被杀掉，而也必须由他来完成。

不要评判你的分场目标

不要让社会观念、道德价值或者个人看法干扰你对分场目标的选择。这样的评判像是一种审查，而审查是与艺术相冲突的。事实上，某种看上去糟糕的情况，若从另外一个角度看则有可能是积极的。一个人物在一场戏结束时被打了一顿，有可能是他有意使然。在《愤怒的公牛》（*Raging Bull*）这部电影中，有一场戏是男主人公杰克·拉莫塔质问妻子薇姬整个下午去了哪里。而薇姬撒了谎，这些明显的谎言暗示杰克认为她对他有不忠的行为。薇姬没有必要说谎，因为她并没有出轨，也有证人可以作证。但她还是撒了个谎，还带有明确暗示，而她明知道这会激怒杰克。她为什么要这样？因为她就是想被杰克打，

她知道被打之后他们就会做爱，暴力地做爱——这正是他们都喜欢的。这是他们的一种游戏，一种促进他们关系的特殊游戏……对他们来说。由于暴力会帮助薇姬得到她想要的，它就成了一种对她来说的积极行为。她的分场目标就是“让你揍我，这样我们就能有很棒的性爱”。

不仅不能用道德标准评判你的角色的分场目标，还要为其找到符合人性的理由，哪怕你的角色的行为似乎令人发指。我和詹姆斯·马斯登（James Marsden）和凯特·哈德森（Kate Hudson）在大卫·古根海姆（David Guggenheim）导演的电影《流言蜚语》（*Gossip*）中的工作就是很好的例子。德里克（詹姆斯扮演）和娜奥米（凯特扮演）是高中时的恋人。在彼此默许的情况下，他们即将在毕业舞会之夜做爱。尽管他们双方都一直想偷尝禁果，但却在真正要发生关系的那一刻停了下来：德里克准备插入的时刻。娜奥米因为害怕而改变了主意，告诉他不想再做下去了，但德里克还是坚持与她发生了关系。娜奥米公开指责德里克强奸了她，从此整个小镇的人都鄙视德里克，甚至他的父母都不再愿意理他。德里克去了纽约大学读书，期望在这儿重新建立他毁掉的生活。就在他大学的第二个学期，娜奥米也被纽约大学录取了。他试图借助流言，让娜奥米相信当年在一个舞会上是另一个学生在她喝醉酒后强奸了她。在剧本中，德里克看上去的确像是个强奸犯，而娜奥米像是无辜的受害者。但现实生活往往并不是那样简单——事情几乎不会是那样子黑白分明，仿佛好坏都写在每个人的脸上。我建议他们与其演得黑白分明，也就是凯特的角色是好人而詹姆斯的角色是坏人，不如着眼于人性的灰色地带。我们考虑人本身的因素，男女主角都在对一个模糊不定的事情做出反应。这样表演会让观众好奇地发问：“这是强奸吗？他们明明彼此靠近，相爱，而且前戏两人也都默许了。为什么娜奥米要毁掉她应该是爱着的人，却不先和他说清楚呢？这个国家有几千所大学，娜奥米为什么偏偏要选择德里

克读的这所大学呢？有可能她是在故意要跟随他。考虑到所有的这些情况，真相又是什么呢？”

有一场戏，德里克质问娜奥米为什么要毁掉他的生活，而且如果自己真的强奸了她，为什么她还要和自己上同一所大学。娜奥米避开问题，却说出了一些她明明知道会伤害甚至可能激怒他的特别难听的话。凯特和我谈论了娜奥米判断错误的可能性。如果那不是强奸呢？如果她其实并不觉得那是强奸，那么她肯定会为毁掉他的生活而感到内疚。而如果她认为那是强奸，那么娜奥米会像多数受害者那样感到对方犯了过错，需要对此负责。因此，娜奥米的分场目标不应该是“让你远离我并且不要伤害我”，而是“让你是对的（一个强暴者），这样我就是对的（不因为毁掉你的生活而自责）”。她越是激起德里克的愤怒，让他表现出暴力，就越能证明他有暴力倾向，也就越能说明他有强暴的可能。这可以让娜奥米减轻罪责感。在这场戏的结尾，由于她有意地步步紧逼，德里克果真动手打了她，这也让她达到了来纽约大学上学的目的。另一方面，他也当面愤怒地对她说道：“曾经我是爱你的，我以为你也爱我！”这句台词对强奸的事实提出了质疑，至少在他看来是这样。于是他的分场目标变得和她的一样：“让你是对的，这样我就是对的”。

两个人物彼此纠结于他们的过错，他们都需要通过归罪于对方来解脱自己，这种需要是很符合人性的。我们也都会这样做。没有人愿意当坏人。归罪于别人，会在很大程度上减轻自己的罪恶感。一个人所做出的选择是受到多方面不同甚至矛盾的因素影响的。在《流言蜚语》的结尾，影片留给观众自己来判断谁对谁错。像这样为分场目标找到符合人性的理由作为根基，让一个本可能是非黑即白的简单故事有了一些灰色的地带，并且让它更具有艺术性，因为它能引发观众的思考，打破了常规从而影响了观众的认知。就像两位主演凯特和詹姆

斯一样，你必须通过对人物台词进行细致深入的阅读，才能做出最有力的选择。

即使你扮演的角色，看起来害羞、低调，似乎没有什么行动，
你也必须运用分场目标。

经典舞台剧《玻璃动物园》（*The Glass Menagerie*）中的角色劳拉说明了这一点。表面看来，劳拉是个害羞、受人摆布的女人，似乎没有什么需求。但如果你仔细阅读，就会发现劳拉有着强烈的欲望，实际上她是在利用自己的害羞来获得她想要的。整部戏中，她成功地利用这一点达到了很多目的：不用去上打字课；让弟弟住在家里陪她；让妈妈继续资助她；获得了与她暗恋的男生约会的机会。她运用自己的“无能”、害怕和腿部的残疾来让人们关照她、爱护她。在男客人到家里做客的这场戏中，她成功地达到了她的分场目标“让你喜欢我”。他和她聊天，给她建议，对她敞开心扉，告诉她自己喜欢她，和她跳舞，还吻了她——劳拉得到了绝大多数女人都认为成功的约会。而她的成功，正是由于她成功运用了她本是弱点的方面来获得自己想要的东西。

当你和某个人交流或者谈话的时候，总会有一个目的，
或者说一个分场目标。一定是有的。

你的分场目标永远不会是“让你不要管我”或“让其他人离开”。如果一段谈话超过两句，你就肯定有想要和这个人聊下去的理由。想想在实际生活中你是怎么做的。如果你真想离开，你就离开。如果你想和某人分手，并且已经打定主意，最简单的办法是寄一封信、发一个电子邮件或者传真，这样就免得当面解决而闹得身心俱疲。我就是这样摆脱我第一任丈夫的（我只有两次婚姻，而第二任丈夫看来是摆

脱不掉了)：在他出去见他众多的情人之一时，我在他办公桌上留下了一封信。如果你需要一个投入的长谈，那肯定是有某些更多的事情需要解决。也许你根本不希望分手(分场目标：“让你把我留下”)；或许你想要结束或是让自己放下(分场目标：“让你承担罪责”，或“让你把属于我的权力返还”)；或者你也许想让这个人痛苦而报复对方(分场目标：“让你尝尝我的痛苦”)，这样对方就可以感受一下你所感受到的痛苦。无论哪种情况，都会有一个原因让你留在房间里，或者需要另外一个人留下。

始终做出利己的选择

比起利他的事情，我们总是会在利己的事情上花费更大的力气。无私地帮助别人可以让你感觉很好，但这不会有真正的热情，因为没有什么东西跟你个人有利害关系。你可以帮助一个朋友解决问题，而分场目标是“让你感觉好一些”。但是你能从中得到什么呢？但如果分场目标是“让你感觉好一些，因此你会喜欢我”，就会给你所有的辛苦付出带来回报。这当然也给你带来失败的可能。如果你不能让那个人感到好一些，那个人就很可能不会喜欢你。这种对于你的目标不知道能否达到的忧虑会让你预想到最坏的结果，因此你会一次又一次更加努力地尝试。这会让普通的事变得非同寻常。圣女贞德是一个历史人物，她的形象在美术、戏剧和电影中被一次又一次地表现。她的故事简单来说，就是圣女贞德听到上帝的话语，相信自己被派来这个世上，就是为了把上帝带给普通大众。想象你看了一场两小时的演出，里面圣女贞德完全相信自己所说的话，对于自己给人们带来信仰的崇

高使命也深信不疑。这让圣女贞德显得似乎高人一等，与众不同。这是因为这样的故事显得虚假，在她身上看不到脆弱，没有活生生的人性存在。相反，如果是某个女人，在经历了痛苦的人生后，变得极度渴望人们爱她，她需要坚定她布道的信念，需要人们跟随她、崇拜她——事实上，她的需要是那么迫切，以至于她甚至愿意去接受残酷的火刑，来实现她的分场目标“让你（她所遇到的每一个人）爱我”。这就带来一种可能，即她可能会发生自我怀疑，但同时又不允许自己动摇信念，因为如果背离上帝，人们就绝不会爱她。而那是绝不能发生的。这样，戏剧性就出来了。

分场目标也适用于广告片、喜剧小品和卡通配音

如果你在表演中运用分场目标，就会创造出人物关系。是什么媒介并无紧要——正统舞台剧或是喜剧小品，商业广告片甚至是卡通片。分场目标会让喜剧更有趣、广告片更促销、卡通片配音更真实，因为它带入了人性的逻辑，从而让它有广泛的吸引力。

罗布·施耐德在电视节目《周六夜现场》（*Saturday Night Live*）中演一个反复出现而且非常受欢迎的人物：送稿生里奇。通常就是，里奇坐在复印机旁候着，一旦有同事过来用打印机，他就开始闲扯。比如，如果一个叫桑迪的同事过来，里奇就会欢迎她说：“桑迪！桑迪迪……要复印……桑达达……桑都都……需要用施乐复印机……”他没完没了地讲，直到桑迪烦了转身离开。当我和罗布讨论这个人物的时候，我们没有把他理解为一个夸大的喜剧人物，而是一个害怕的、非常孤独的人。我们把里奇设定成一个独自回家、独自居住的家伙，而且他每天的晚餐靠叫外卖——不是为了食物，而是为了能有人来。

你可以想象里奇开门时的兴奋“送比萨的，送比萨来了！比萨大师！比萨派来啦！……”里奇这样冲着送比萨的喋喋不休，一直到离开。就是这么一个孤独的人。我告诉罗布，里奇的表现是因为他是个极度孤独的人。他工作中唯一能与人接触的机会就是别人来复印的时候，所以他不得不抓住每一次短暂的接触。为了能让他的分场目标“让你成为我的朋友”得以实现，面对孤独充满绝望的里奇愿意做任何事情（无论如何愚蠢和怪异），这让这个喜剧散发出幽默感。

每一场戏都有一个分场目标——绝无例外！

有时导演会给你这样的指导，例如：“你的角色只需自说自话，他不需要其他角色的任何东西”，或者“你的角色的力量来自于自身，不需要从别人那里获得什么”。作为演员，你可以私下里把这些指示转化为分场目标。否则你的表演会没有前进的动力，没有过程，变得平淡无奇。

即便有时候导演是主要说了算的人，也不要被他吓倒。你不需要挑战导演，只是默默地运用你的分场目标——它会对你的表演起到有益作用；同时这样做也会对导演的工作有益处。在电影《太空牛仔》（*Space Cowboys*）里，克林特·伊斯特伍德（Clint Eastwood）既是主演也是导演。我帮助洛伦·迪安（Loren Dean）准备他的角色。他在片中扮演一个年轻的宇航员，总目标是要证明在那个太空任务中，他要显得自己比那些老宇航员（伊斯特伍德的角色是其中之一）出色。在一场戏里，洛伦要和伊斯特伍德一道操纵飞行模拟器。带着“让你失败，而我是赢家”的分场目标，我让洛伦在正式拍摄之前好好练习模拟器的道具，以让他觉得自己已经像专家一样熟悉了它的各种操作，这样他就可以真的比伊斯特伍德做得更好。在他熟悉模拟器的各种把手、按钮、开关的时候，伊斯特伍德过来告诉他不需要准备，到时候

用就可以了。他还补充说：“你不用真的学会这些细节，也能演得像。”但在这期间洛伦不知道的是，伊斯特伍德雇来机械专家到拍摄现场教自己如何专业和准确地操纵模拟器。当然，这场戏实际拍摄的时候，伊斯特伍德看上去是个更出色的宇航员，因为他追求着自己的分场目标“让你失败，而我是赢家”，并成功地赢得了这场戏，无论是在镜头里还是镜头外。作为演员和导演，克林特·伊斯特伍德都能够获得长久的成功，这毫不意外，因为他理解在他的工作中获得胜利的重要性。

在三人以上的群戏中运用分场目标

如果一场戏包括不止两个人，你不可能从每个人那里得到你要的东西，也不用想着要从每一个人那里获得反馈。那会把表演搞得太复杂，观众也不易理解。一般来说，一场戏里会有一个中心人物，你做的事情是围绕着他。而所有其他人物则是你完成分场目标的过程中有意或无意的帮手，帮你从那个人物那里得到你想要的东西。而生活中也正是如此。

下面是一些生活中的事例：

- **无意的帮手：**你在一个聚会里，人群中总会有那么一个漂亮的女孩或英俊的男孩，或者是某个重要的制片人或导演。这个时候，你可能还根本没有与这个中心人物进行交谈，但是你做的每一件事都是为了那个人，为了让他注意你并喜欢你（你的分场目标）。无意的帮手就是和你交谈的某个聚会客人，而交谈

过程中你着意表现出你的性感、聪明和引人注目——这些不是为了展示给跟你实际交谈的那个人，而是为了让房间那边的那个中心人物能注意到你。

- **无意的帮手：**回想一下你经历过的两对情侣一起约会的场景（四人场景）。谁是中心人物？当然是你朋友的约会对象。分场目标就是“让你想要得到我”。如果用你自己的约会对象作为中心人物，就不会奏效，因为你已经证明了你能得到那个人，因此你的约会就不会有多少戏可看。而让你朋友的约会对象对你有兴趣就很复杂。首先，你能够向自己和你的朋友证明，你不只是能让你自己的约会对象想得到你，还能对你朋友的约会对象产生吸引力。其次，在你向你朋友的约会对象进攻的时候，这里有一个危险因素，就是你的轻佻会失去你的朋友和你的约会对象。因此并不是说你真的要做得多么过分，而是这样做增加了一些情感张力，让这个晚上对你来说更有趣（特别是如果你的约会比较无趣），还能增强你的虚荣。你的约会对象和你的朋友成为你无意的帮手，帮助你达到目的。想想你经历过的这种四人约会，你会发现情况就是这样的。
- **有意的帮手：**假设你打 Three-card Monte^① 的扑克牌游戏。你玩的是庄家一方，而下注者一方则是中心人物，是你要尽力去欺骗的人。你的分场目标就是“让你（下注者）相信我”，这样他们就会投很多钱在这个游戏上。而你的“托儿”就是你有意

① 一种纸牌游戏。基本玩法是将三张明牌翻转后打乱位置，下注者将赌注下在其中一张上，看是否猜中。猜中的话下注者赚钱，不中的话钱就归庄家所有。其中下注者（mark）负责下注并猜牌，庄家（con）负责发牌以及扰乱猜牌者的判断。游戏还有一个第三者“托儿”（shill），类似内奸的角色，假装跟下注者站在一边，实则帮着庄家一起骗他。

的帮手，他假装是一个很会在这个游戏中赢钱的陌生人，而骗取下注者的信任。

在电影《后天》(The Day After Tomorrow)中有一场很难的四人戏，我帮助杰克·吉伦哈尔(Jake Gyllenhaal)来完成。这场戏发生在纽约自然历史博物馆里。杰克的角色山姆正在一个展品前同他的朋友交谈，这个朋友就是他的“帮手”；而在展厅的另一头是他喜欢的女孩劳拉，也就是他的角色的中心人物。劳拉也正在和他潜在的情敌进行带有挑逗意味的交谈。他的情敌是个聪明、好看的奶油小生。劳拉似乎对这个小伙子的挑逗有点过于受用，山姆对此很不高兴。尽管这场戏中山姆完全没有直接和劳拉交谈，他的分场目标仍是“让你(劳拉)选择我而不是另一个家伙”。我们通过让山姆在谈话中用毛绒玩具熊的展品来影射那个奶油小生，从而达到了这个目标。杰克确定他的角色说话声音很大，足以让那个女孩能够听见。山姆的朋友是一个有意的帮手，尽管他的朋友并不知道山姆是在嘲讽“奶油小生”，他还是在这段带有嘲讽的交谈中(毫不察觉地)和山姆形成了同谋而战胜了他的对手。而奶油小生成为无意的帮手，因为他显然受到了山姆攻击的影响——那些嘲讽显得山姆是对于劳拉而言更有力的争夺者；而奶油小生显然并非有意如此。所有这些计谋奏效了——在电影的结尾，山姆最终得到了女孩，并与奶油小生成了朋友，把这位无意的帮手变成了有意的。

总之，我怎么强调都不为过的是……

目标是最重要的工具！

下面你将要读到和学到的各种工具，都是为了使你的目标更加真实和更加紧迫。在你做出其他各项选择之前，必须首先确定你的总目

标，然后是分场目标。这样，你将有一个目标来驱动一场戏往前发展，让它有行动，并且发生互动。简而言之，你是在创造交流。

千万不要先做你的内心工作，

然后在它之上再建立目标——这是本末倒置。

如果你这么做，分场目标就无法推动这场戏的发展。

一旦你确定出最好、最有效的分场目标，涉及其他表演工具的选择就会变得容易——它们会按照恰当的逻辑各就各位。

第三章

工具 3：阻碍

阻碍是物质、情感和精神上的障碍，让你的人物达到目标变得困难。

阻碍使你的任务更难完成，从而让你的目标充满力量和强度。如果你到达目标有某种风险，那么物质和情感上你都会相应地陷入险境。和迈过一个小土丘相比，显然攀登珠穆朗玛峰的故事演起来（以及观看起来）要令人兴奋得多。珠穆朗玛峰会有各种危险，如雪崩、空气稀薄和失足就会致死的陷阱。而小土丘基本没什么危险。如果它们都作为目标，前者的阻碍比后者要大得多，也更加令人兴奋。

胜利只在有着失败可能性的前提下才会令人满足。

这种失败的可能就来自于阻碍。

首先你需要在剧本中搞清楚人物的阻碍是什么，以及它在总目标

和分场目标中的意义。之后你可以回到这场戏中并把它们个人化，让这些阻碍与你的生活发生联系。举例来说，如果你要演一场勾引的戏，人物的阻碍可能就是被拒绝、有某种性功能障碍、自尊问题、身体缺乏安全，又或者是过去的伴侣或恋人曾经造成的伤害。一旦你确定了人物的阻碍，就需要找到与你个人独特经历有关的阻碍，包括被拒绝、性恐惧、身体形象。（你身上最让你讨厌的部分——胸部、腿部、手臂，还是其他什么，选那个最糟糕的。）你是羞涩、傲慢还是软弱顺从？它是怎样给你带来麻烦的？你是阴茎短小、有慢性膀胱炎还是有脚臭？阻碍既是内在的也是外在的。它们可以是在你迈向目标途中的任何事物。

无论阻碍大小，努力去越过它们，最后达到你的总目标和分场目标，这能让你的表演和剧本产生动力和戏剧性。

运用阻碍能够创造挑战

你实现总目标和分场目标越是困难和危险，对于作为演员的你以及观众来说这段旅程就越精彩。每场戏中阻碍设置得越多，你就越难达到分场目标。一场戏开始，人物就要面对实现分场目标过程中的内在阻碍，并努力去战胜它们。随着剧情的发展，人物又需要继续战胜各种新出现的阻碍。你的角色越是想战胜阻碍，以及越是不能战胜，他们就会越努力。这种努力会创造出一场戏的张力。运用阻碍可以使张力持续增强，推动这场戏的需要和意义的发展，最终把它推向高峰。而另一个事实是，达到目的的困难越大，完成它和观赏它就会越有满足感。

阻碍产生困难，这让结果更加有戏剧性。

回想一下《印第安纳·琼斯之夺宝奇兵》（*Indiana Jones and the Raiders of the Lost Ark*）中蛇穴那场戏。印第安纳·琼斯这个人物特别害怕蛇，但为了逃走，他不得不穿过一堆堆巨大的、相互缠绕并且蠕动着蛇群。如果观众不知道琼斯有这么严重的恐蛇症（生理和情感上的阻碍），他的穿越就平淡无奇；然而加入了他对这些可怕和难以靠近的生物的恐惧，就让这个情景充满了惊悚气息，也让印第安纳·琼斯显得英勇无比。

在剧本分析中，把每一个可能的阻碍都列出来是一件徒劳无功且没有穷尽的事。任何造成拦阻和冲突的事物都是一个阻碍。尽管如此，大多数的阻碍都符合下面三大类别：外在的、精神的和情感的。

外在阻碍——

- **身体残疾：**断肢，跛足（《午夜牛郎》），瘫痪（《生于七月四日》），麻痹（《我的左脚》），痉挛（《真情相约》），失明（《奇迹的缔造者》），或者视力损伤、耳聋（《失宠于上帝的孩子们》），阳痿（《性、谎言和录像带》）。
- **种族与宗教：**种族歧视（《阿米斯塔德号》），宗教问题（《上帝的女儿》），宗教纷争（《苏格兰女王玛丽》）。
- **体形异常：**矮小（任何伍迪·艾伦^①的电影），太高，太胖（《庸

① 伍迪·艾伦（Woody Allen），美国著名电影导演、编剧和演员。个子不高。

人哈尔》)，太瘦，阴茎过大（《不羁夜》）或者太小，乳房太大（任何帕米拉·安德森^①参演的电影）或者太小，鼻子太大（《大鼻子情圣》）。

- **外貌**：烧伤（《歌剧魅影》），丑（《美女与野兽》）或者因为太漂亮而难以接近，太老（《彗星美人》），太年轻（《纸月亮》），男扮女装（《热情似火》），年龄差距（《毕业生》和一些伍迪·艾伦的电影）。
- **经济**：太有钱（《家有恶夫》），太穷（《泰坦尼克号》）。
- **成瘾**：你酗酒或者嗑药吗？你是否上了某种瘾并且需要战胜，比如海洛因（《迷幻牛郎》），可卡因（《浮世男女》）或者酒精（《醉乡情断》）？
- **生死**：将死（《母女情深》，1983年）或者某个你爱的人将死（《爱情故事》，1970年），当自杀是你的唯一选择时（《推销员之死》），当所爱的人死去时（《致命武器》）；堕胎（《未知结局》），怀孕（《转折点》）。
- **职业**：危险职业，比如警察（《虎胆龙威》）、妓女（《花街杀人王》）、秘密特工（“詹姆斯·邦德”^②系列电影）、军人（《野战排》）、毒贩（《疤脸大盗》）、黑帮（《黑道家族》）、银行劫匪（《邦妮和克莱德》）；或者是高压职业，比如金融大亨（《华尔街》）、政客（《天使在美国》）、大商人（《公寓春光》）、演员（《子弹横飞百老汇》）、律师（《杀死一只知更鸟》）、运动员（《接棒情缘》）、学生（《春天不是读书天》）、推销员（《大亨游戏》）、医生（《再生之旅》）、

① 帕米拉·安德森（Pamela Anderson），加拿大性感女星，多次隆胸。

② 詹姆斯·邦德（James Bond），著名的“007”系列电影的主角，职业是情报局的特工，代号007。

教师（《奥莉安娜》，戏剧作品）、记者（《总统班底》）、心理医生（《冲出逆境》）。

- **社会地位：**移民（《伪情半生》），阶层差异（《卖花女》，戏剧作品，后也曾被改编成电影），同性恋（《远离天堂》），性倒错（《爱你九周半》），流言受害者（《女人们》，1939年）等。
- **地点：**闹鬼房屋（《闪灵》），黑暗小巷，集中营（《辛德勒的名单》），有杀手的地方（《万圣节》等），满是障碍物的地方（《小鬼当家》），勾起创伤记忆的地方（《苏菲的选择》），陌生而且遥远的地方（《非洲女王号》）。
- **事件：**战争（《现代启示录》），生孩子（《明年此时》），毕业（《死亡诗社》），高中同学会（《阿珠与阿花》），债务到期而债主是高利贷者或毒贩（《浪子回头》，1957年），黑社会打斗（《罗密欧与朱丽叶》），守灵（《关于施密特》），绑架（《赎金》，1996年），过失杀人（《末路狂花》），强奸（《被告》，1988年），复仇（《恐怖角》），生日（《热铁皮屋顶上的猫》），比赛（《琴逢敌手》），意外怀孕（《大街小瘪三》），结婚（《赌城蜜月》），离婚（《克莱默夫妇》），外遇（《不忠》，2002年），抑郁（《等待老左》，戏剧作品），临终（《死囚漫步》），因犯罪被抓（《冰血暴》）。

精神阻碍——

- **大脑能力：**太聪明、太能分析（《天才宝贝》），太愚蠢（《阿呆与阿瓜》），智力低下（《不一样的天空》），思虑过度（《真

实的事情》，戏剧作品），头脑简单（《阿甘正传》）。

- **政治信仰和原则：**对抗体制（《永不妥协》），执着于理想、坚韧不拔（《诺玛·蕾》），忠于信念而不惜失掉工作（《惊曝内幕》），忠于信念而不惜失去生命（《丝克伍事件》）。
- **精神疾病：**恐惧症（《小魔星》），人格分裂（《心魔劫》），精神分裂（《美丽心灵》），抑郁（《移魂女郎》），疯狂但自闭（《飞越疯人院》）。
- **秘密和谎言：**藏有秘密（《谍海军魂》），保守谎言（《欲望号街车》）。
- **受到正规教育或缺乏教育：**受教育程度不平衡——一个角色受过教育，而另一个没有（《堕落之后》，戏剧作品）。

情感阻碍——

- **人际关系问题：**亲密关系问题（《昨夜情深》），爱情的历史纠葛（《纯真时代》），家族历史恩怨问题（《哈姆雷特》，戏剧作品），友情的历史问题（《情比姐妹深》），婚姻的历史问题（《谁害怕弗吉尼亚·伍尔夫？》），被压抑的危机最终爆发（《玫瑰战争》），手足之争（《真实的西部》，戏剧作品），与前任的历史纠葛（《欢乐的精灵》，戏剧作品），迷恋（《致命诱惑》，1987年），爱情中的种族问题（《再生缘》，1965年），嫉妒（《愤世嫉俗》，戏剧作品），父母的历史问题（《悲悼》，戏剧作品），性格不合（《古怪的一对》），背叛与被骗（《洗发水》），单相思（《夏天与烟雾》，

戏剧作品），同性之间的无情相争（《希德姐妹帮》）。

- **特殊的个人问题：**贪婪和极端的野心（《麦克白》，戏剧作品），羞涩（《玻璃动物园》，戏剧作品），自我嫌弃（《现代爱情故事》），过度的专横和控制（《伊凡雷帝》），挫败感（《江湖浪子》，1961年），被遗弃（《一个不结婚的女人》），滥交经历（《猎爱的人》），内疚（《奥赛罗》，戏剧作品），怒不可遏（《巴黎最后的探戈》），老处女（《边缘的野蛮人》，戏剧作品），反社会（《加州杀手》），孤独（《马蒂》），自我破坏的行为（《美国派》），偏执狂（《蝴蝶春梦》），担心被审判。
- **异常行为：**杀人倾向（《美国精神病人》），乱伦（《爱情傻子》，戏剧作品），暴力倾向（《愤怒的公牛》），乱伦的困扰（《俄狄浦斯王》，戏剧作品），被虐待、强奸或性骚扰的后遗症（《丹尼和深蓝的海》，戏剧作品），被人知道有性变态倾向（《秘书》，2002年）。

对于你实现总目标和分场目标来说，任何能够产生障碍、冲突、限制总之阻拦你的事情都有可能成为阻碍。

在《毕业生》（*The Graduate*）这部电影中，罗宾逊夫人和本杰明之间有着各种各样的阻碍。琳达·格雷（Linda Gray）是我的长期学员，她在伦敦西区^①上演的舞台版的《毕业生》中扮演了罗宾逊夫人，并获得很高的评价。这要归功于她深入研究了她的角色罗宾逊夫人那些必须要克服的阻碍。她把罗宾逊夫人塑造成为一个有血有肉的、多面的、敏感柔弱而又迷人的人物。

① 伦敦西区（London's West End），是与纽约百老汇（Broadway）齐名的世界两大戏剧中心之一。

罗宾逊夫人的阻碍

- 本杰明可能会拒绝她。（失败的可能性，想要而得不到的可能性，这个阻碍你将在分析每一个剧本时都会遇到。）
- 她年龄比本杰明大很多，这意味着她会对自己的身体感到不满意。她会把自己与跟本杰明同龄的女孩相比，她们没有皱纹，身体结实紧致，乳房挺拔，而她不仅有皱纹，皮肤松弛，身上还有赘肉。
- 她的丈夫已经很久没有碰她了，她需要引起男性的注意。这种需求和她的年龄问题结合在一起，让她产生一种对于无性别的年纪的深深恐惧：那时女人已经从美丽变成了“端庄”。
- 本杰明是她的邻居，是她好朋友的儿子。如果这事没有处理好，本杰明会告诉其他人。最后，她不但会失去丈夫，失去社会地位，还会成为大家的笑柄。
- 本杰明与她的女儿伊莱恩相恋。这增加了伊莱恩发现她与本杰明隐秘关系的风险。这会毁掉她与女儿的关系。
- 他们在旅馆偷情时，可能会被朋友、邻居或者哪个好事的熟人发现。
- 她开始对他着迷，甚至可能会爱上他，这让她极难放弃他，或是忍受他对她女儿的感情。
- 她对本杰明的爱也让她对女儿产生嫉妒。母女关系中出现嫉妒的情感并不鲜见。

罗宾逊夫人想要克服以上所有的这些阻碍，这让她的总目标和分场目标得以逐步实现。

本杰明的阻碍（相对于罗宾逊夫人而言）

- 可能会被拒绝。
- 他比罗宾逊夫人年轻很多。他被她丰富的性经验和性知识吓到，而他却是什么都不懂的毛头小伙。他会不会早泄？他会不会阳痿？他抚摸她身体的方式会不会显得青涩和蠢笨？
- 他知识匮乏。他们一起会聊什么？他会不会显得傻和幼稚？
- 她是他妈妈最好的朋友，这让他与罗宾逊夫人发生性行为几乎算是一种乱伦。
- 她是看着他长大的，简直太了解他了。她知道他人生中每一个难堪的时刻和事情，比如他尿床，被同龄人看作书呆子，或者是小时候经常吃鼻屎等，这些她都会知道。
- 他害怕他们的关系被罗宾逊夫人的丈夫发现，被他的父母发现，还有被罗宾逊夫人的女儿伊莱恩发现。
- 当他爱上她的女儿的时候，罗宾逊夫人会想尽一切办法来对付他。

通过以上分析你可以看到，本杰明的阻碍与罗宾逊夫人相对应，只是视角不同。当你分析剧本、寻找阻碍时，找得越多越好——外在、情感、精神三个方面——因为一个人物要克服的阻碍越多，表演就越复杂。

融入你表演中的阻碍，应当是那些
难度最大、要求最高、问题最复杂和最具有挑战性的。

获得成功的难度越大，达到目的时你就越有满足感。阻碍给你增添了困难因素。一个富有挑战性的阻碍会让你的奋斗更具激情。如果

有像大山一样的阻碍要你战胜，你就会做出更多的努力，这样，你通过一个个分场目标最终达到总目标，这个旅程就更加打动人。

阻碍令人不顾一切，而不顾一切就会产生喜剧。

阻碍提升了剧情的戏剧性和紧张感。在实现分场目标的过程中，你要克服的阻碍越多，就会越拼命。在你特别想要得到什么的时候，会发现自己常常做出愚蠢、疯狂和怪异的行为。回想一下，当你跟一个特别喜欢的人约会的时候，你想要给这个人留下深刻的印象。当然，你越是想要表现得老练、冷静，就越显得尴尬和蠢笨：绊倒，撞上墙，走错门，冒出些不知所云的评论，东西撒在自己或别人身上，打碎东西，等等等等。

在一些错误的情形下，有些事情尽管小得像放屁，也会是灾难性的——成为强有力的阻碍。迈克尔·理查兹（Michael Richards）在电视剧《宋飞正传》（*Seinfeld*）中扮演的克雷默这个角色，就有着各种各样的喜剧行为。但他的动机并不是为了好笑。他的行为来自于他非常迫切地希望达到那个不断出现的角色分场目标：“让你（杰里）喜欢我”。在录制其中一集的时候，理查兹演的克雷默放了一个屁。这时杰里刚刚从克雷默的房间路过，克雷默就不再忍着，尽情地放。不幸的是，就在克雷默屁声大作的时候，杰里刚好回到他的旁边。克雷默担心他“沉默而致命”的气体炸弹让杰里闻到而不悦，就开始疯狂地在屁股后面扇风。每次杰里要靠近克雷默，他就迅速躲开并且扇他屁股后面的空气。这种搞笑的行为来自于克雷默急切的需要：他要克服臭味这个阻碍，从而实现他的分场目标。

说唱歌手、演员雷德曼（Redman）在《High 到哈佛》（*How High*）中扮演一个从贫民区走出来并且时常吸食大麻的哈佛大学学生，我曾帮他完成这个角色的准备工作。雷德曼的角色不仅吸食大麻，还

吸死人骨灰。吸食骨灰让他变得更聪明，他需要借此通过学校的课程考试。在哈佛大学这样一个社交和学术氛围都比较严格的教育机构里，他的角色若不吸毒就会精神崩溃，无法生存。他不只是一个逗笑的瘾君子。他需要靠吸毒来维持生活。上瘾是种需要，而且这种需要成为一个切实存在的阻碍。所以当这个角色参加一些非贫民区活动，例如和一帮整洁乖巧的白人男孩一起划船比赛时，他觉得必须抽些大麻才成。可在划船的同时如何才能过过毒瘾呢？我们在讨论如何克服这些阻碍时，找到了一个解决办法。他可以划一下桨再抽一口大麻。在他试着照这样做时，这个想法成为他大声喊出来的台词（“划啊、抽，划啊、抽，划啊、抽，划啊、抽……”）。我们经过努力克服了他这个角色的阻碍，而带来了喜剧的一幕。

想想金·凯瑞（Jim Carrey）的高雅喜剧角色吧，比如《阿呆与阿瓜》（*Dumb and Dumber*）中的劳埃德。每件事都是一个阻碍，因为对于劳埃德来说每件事都很难，因为他必须克服他是个呆瓜这个阻碍。

阻碍有助于你更好地理解人物的驱动力

乔伊·布莱恩特（Joy Bryant）在电影《三路狂奔》（*Three Way*）中扮演丽塔。丽塔爱上了一个比她年纪大的男人，一个靠不住的扫把星。他可能谋杀过两个人。他没有钱，住在一个小破屋里，还爱着他的前妻。这个男人想要把丽塔卷进一宗绑架之中，而一旦被抓就要蹲很多年的牢。听起来他像是每个女人都希望拥有的梦中情人，是吧？我帮助乔伊准备这部电影时，要首先理清清楚为什么居然有人，而且是像乔伊这样有魅力的女性，想要跟一个这样的家伙在一起。剧

本本身并没有提供充足的理由。所以我们要自己挖掘出剧本文字下的深层含义。

剧本里没有提及丽塔的朋友或亲戚。总之我们就假设，她的家人都去世了。独自生活在这个世界上，乔伊的角色倍感孤独。“孤独”这个阻碍，能够让我们进入一种有时候似乎不太合乎情理的关系之中。因为大多数人都在他们的爱情关系中代入他们的父亲或母亲角色，我们猜测丽塔选择这个老男人也许是因为他在某些方面像她的父亲——而她的父亲，我们已经假设过了，要么亡故，要么在战争中失踪。因为丽塔父亲缺席的问题无法被解决，所以她找到一个像父亲的人作为替代，而这将抚慰她童年丧父的创伤。当我们在丽塔和这个男人的关系中检视一些我们所假设存在的阻碍时，就能明确地给出丽塔选择了一个在外人看来如此糟糕的男人的原因。通过这样一个理解阻碍的过程，乔伊得以把这个角色演得令人信服。因为她的人物需要找到解决父爱缺失这个问题的方法，阻碍就使得总目标“让你爱我并和我在一起”合乎逻辑。从而事实上，这些阻碍让“跟一个错误的家伙建立关系”这个看似矛盾的目的得以成立，并且让这个家伙合理地成为她的“白马王子”。

你的角色所有的阻碍不是都必须写在剧本里

当你确定角色的阻碍时，有些将是显而易见的——它们都白纸黑字地写在剧本里。另一些则需要你基于剧本事实，做一些猜测和想象。即使有的角色看似没有阻碍，你也得找出来。没有阻碍和冲突，你的角色通向总目标和分场目标的过程就会太简单，因而也不够令人满足。

看一场风暴是令人兴奋的，而风平浪静就让人感觉非常无聊。

我曾和佩姬·利普顿（Peggy Lipton）一起准备她在大卫·林奇（David Lynch）的电视剧《双峰》（*Twin Peaks*）中的角色。剧中所有其他人物极其夸张离奇，而她的人物却写得像是风暴中的一块岩石，稀松平常。这块岩石也许很美丽，但稍微看久了就会变得非常乏味。通过对剧本和人物事实的研究，我们找到了合理的阻碍，佩姬的角色需要克服它们，从而产生一场戏剧性的争斗。

- **事实：**她的角色诺尔玛·詹宁斯是一个女招待。

假设的阻碍：经济困难。多数女招待挣不了多少钱。而且，大多数人都不會梦想成为一名女招待。于是我们设想，她对自己不济的命运感到失望和不满足。

- **事实：**诺尔玛·詹宁斯是单身。

假设的阻碍：她很孤独。

- **事实：**她生活在一个小镇上。

假设的阻碍：她在社交、工作和恋爱方面的选择不多。

- **事实：**周围有一个杀人犯出没。

假设的阻碍：害怕下一个被杀的是她。

- **事实：**在双峰镇，怪事和怪人非常多。

假设的阻碍：作为一个正常人，她有如离水之鱼，感到格格不入。

这些阻碍催生了她本身不曾有的一些特点，可以让她的角色与观众有更多的关联。

一旦你确定了最具挑战性的阻碍，
即使这些阻碍看似无法战胜，
也不要对实现你的分场目标失去信心。

绝不要认输。你总有可以战胜阻碍的可能。即使机会很小，也要知道总是有希望的。轻言放弃的人常常被观众视为失败者。你总要用一个好胜的、凡事皆有可能的心态来表演。当你克服阻碍完成分场目标的努力停止时，一场戏就结束了。这意味着，如果一场戏没有结束，而你的斗争结束了，那么前进的动力就没有了，观众也不再关心下面的戏。所以一定要记住到该结束时再结束。将战胜阻碍的斗争进行下去，哪怕在你出画之后片刻导演才喊“停”，或是大幕已经降下来。

阻碍：实践运用

听上去似乎显而易见：确定阻碍的第一步，是手里拿着铅笔研读剧本，边阅读边标注。然后你可以从头再读一遍，之后再读一遍。要用铅笔（这样如果你改变主意，可以擦了改写）把阻碍直接写在剧本上。

研究阻碍时，不要仅仅看你出现的场景或是你的台词，
因为你的许多阻碍是其他角色的行动和语言造成的。

在这一章里，我们已经探索了如何去确定你的角色的阻碍，你必须在剧本里找到它们，或者结合人物的逻辑推断出来。下一步就是让这些阻碍和你自己以及你的生活发生联系。要将你的阻碍个人化，只能由你所选择的替代（下一章——工具 4）来具体实现。你对于替代

的选择，将会决定你如何对阻碍进行个性化。

剧本分析的第一层步骤如下：

- (1) 找到你的总目标。
- (2) 找到你的分场目标。
- (3) 找到符合剧本和人物逻辑的阻碍。

接下来你必须学习如何把这些东西同你自己的生活联系起来，使之个人化。这就会涉及工具 4：替代。

第四章

工具 4：替代

从你的实际生活中找一个与你的分场目标中所表述的角色需要最符合的人物，把这个人的特征放到同你搭戏的那个演员身上。

我们将研究如何运用和确定最恰当的替代。在找到替代之后，我将告诉你，如何结合你所选择的替代，来处理角色的阻碍，将它们个人化，并与你的生活联系起来。换句话说，首先你找到最适合的替代，随后你学习如何将剧本中确定的阻碍个人化，让你的替代选择更合理。

运用和确定替代

借助替代，你可以迅速“得到”另一个角色的过去或是一个问题

的前史，以及所有随之而来的多层次的情感反应。使用替代能让你与其他角色之间产生深刻而且复杂的情感联结，而这种深度和复杂性通常要多年才能沉淀出来。你可能跟一个同你合作的演员只认识了几天，然而在剧本中你的角色和这个演员的角色已经有了一段复杂的、长期的关系。例如，运用替代，你可以在那个演你的角色的母亲的演员身上，放入你同自己真实的母亲之间的相关历史——她对你的爱；她确切是爱你的或者她似乎并不爱你；或是无论美好还是痛苦的记忆。这里用你的母亲作为替代，让你和另一个演员的相互作用，在每句台词、每个眼神、每个举止姿态中，都变得细致入微而且复杂，就像你同自己的母亲的真实关系中那样。换言之，替代创造出真实的人与人的关系，而不是仅仅由理性的方式将这种关系外在地铺陈出来。

我们都注意到，在面对不同的人时我们会有不同的表现。同样，基于脑子里想的和发生互动的对象（你的替代）的不同，表演可以发生很大的转变。试想一下，你在你的孩子、你的母亲、你的情人、拥挤的人群、你的丈夫或妻子、你的宿敌、你的朋友和你的老板面前，表现都是各不相同的。我们与各个不同的人接触都会有众多不同的情感反应。大多数演员仅仅依靠自己的想象，比如在一场爱情戏里，只是努力去找找到爱的感觉。这导致一种单调的表演。一个人与另一个人之间不可能单纯只有爱。在真实的世界中，爱的情感还会伴随着恼怒、痛苦、竞争、嫉妒、恨和悲伤的时刻。一段真实的爱情关系包含着很多层次的历史和情感，这种复杂性和微妙，仅仅靠我们的想象是很难表演出来的。替代是一种有效的方法，因为我们跟不同的个体接触会产生各自独特的反应；而当我们遇到不同的人的时候，我们性格中不同的侧面会表现出来。选择不同的替代将会带来不同的反应和刺激。

在你的表演中要运用真实的人，这一点非常重要，因为在紧要的时刻，你不知道自己将会如何真正地在他人面前表现。你觉得自己知道，但其实不知道。

演员初次读完剧本，眼前通常会呈现出一幅细致的画面：一场戏看起来应该如何，演起来应该如何。于是演员就试着演出这个画面，按他想象的那样尽可能细致地呈现出来。然而，生活几乎从不按我们预想的那样进行。想想因被对方背叛或欺骗而生气的妻子或丈夫，他们希望伴侣能够改正过去的行为。他们想象自己将如何去面对他们不诚实的爱人。他们心里这样想：“我一定不会退让，这次我要强硬。我到时候要说，‘我很棒，我很特别，没有我你的生活就会完蛋。所以不要再骗我，不然我会离开的。真的！这一次我真的要离开这里！’”在生气的妻子或丈夫的想象中，对方会被这种强硬的姿态所吓到，认识到他们的所作所为错得厉害，然后伸出他/她的双手甚至下跪，眼中含着泪水，乞求原谅。好，这就是他们头脑中出现的“我再也不要成为你的受害者了”的场景画面，画面中事情即将发生的所有细节全都设想好了。然而你知道，在实际生活中绝对不会发生这样的情况。永远不会。生气的伴侣也许脑海里会出现这样的冲突画面，但当他们面对着那个真实的人——那个手上攥着他们未来的人，那个可能让他们陷入孤独生活的人——的时候，那么所有这些假想的强硬都会灰飞烟灭。陷于愤怒之时的那些设想也许会给他们打打气，但最终他们的恐惧会赢得这个博弈。他们常常会容忍对方可恨的行为，因为这至少比陷入孤单要强。演员对场景的想象也是这样。替代能够将你的表演个人化，而不是让你按照这些几乎不可能真实的想象去表演，这样身心合一，你的行为和反应才会自然产生。换句话说，替代会让你的行为变得真实。

替代为演员的工作打下基础，让他们能够同真实的人物进行交流

和反应。这就会带来恰当、真实和原生的行为，甚至对于作为演员的你来说，这常常会是一种惊喜。为什么会这样呢？我们认为自己清楚对于身边具体的人我们将会如何表现，但我们实际上会怎么表现，总是与我们想象的有很大不同。我们以为自己坚强，其实我们很懦弱；我们以为自己冷漠，别人认为我们充满魅力；我们觉得自己无趣，但别人说我们很活泼幽默。运用来自于你实际生活中的替代，能为你的人物创造出一个逼真的生活环境，在这里，真实的、多层次的经验和情感自然地展现出来。

在我们探讨如何找到和选择你的替代前，你需要理解替代在实践和身体层面上是如何工作的。

开始做这个练习时也许会感到有些别扭，但试过几次以后，你就会发现这个过程很容易，像呼吸一样自然完成。

替代：实际运用

为了创造这个替代，你要开始从另一个演员的脸上找起，有什么部位让你联想到实际生活中你将要作为替代的某个人。它可以是任何一个部位——眼睛、眉毛、皮肤颜色、鼻子、嘴唇、颧骨、前额，等等。重要的是要利用某一个具体的特征，因为我们的大脑很难记住模糊的概念。一旦你确定了这个特征，就把注意力集中于它，直到你真正感觉到那个作为替代的人。但你不必斗鸡眼那样使劲盯着，直到你“看”到你的替代，你只需慢慢感觉到那个人的核心特质在你脑海里面浮现出来。当你做这个练习的时候，你盯住那个人的面部特点，同时要唤醒你同这个作为替代的人之间的重要的事件记忆，无论创伤性的还是愉快的。这整个练习只需要五到十秒钟就能完成。

确定把谁作为替代

你必须找到一个能带来适当的情感和身体反应的人作为替代。如何找到这个人呢？你的分场目标会回答这个问题。如果分场目标是“让你爱我”，那么你最需要从谁那里得到爱呢？你的母亲、兄弟、前妻、前男友或者某个已经疏远了的朋友？不要担心剧本中的人物和你所选择的替代是否适合。从你的分场目标着手。因为我们的心理是奇特、复杂和经常不可理解的，我们并不是总会意识到生活中我们面对别人所产生的真实感受和需要。所以重要的是，根据你的分场目标中所表达的人物需要，尝试每一个可能的选择，哪怕只是觉得有那么一丁点适合。在排练中，把每一种可能的选择都试一遍，至少要进行几个来回的对话。这样，能够在场景中产生最强烈而且最为恰当的情感的替代就会迅速浮现出来，而这也就是你最想要使用的那个替代。

再比如，你的分场目标可能是“让你把我的权力还回来”。这里最适合的替代可能是你的苛刻老板、上一部电影中给你带来麻烦的导演、你的不原谅人的母亲、古怪的公婆、虐待过你的人、你的前任、某个刻薄的姐妹会成员、那个在打架中揍了你的家伙、某个不讲理的老师或者某个曾与你无情竞争的团队成员。权力的主题有很多种表现的形式。不要仅仅局限在外在的表象世界——根据情感的逻辑做出的选择会有效得多。

不要表象地寻找你的替代——从情感的角度入手。

某场戏是关于你的角色的恋人，并不意味着你一定要用你现在或者过去的恋人作为替代。要找一个跟你的那场戏有着类似情感问题的人。

比如你有一场戏，人物的分场目标是“让你爱我”，在剧本里这

个分场目标的对象是一个恋人。你的第一直觉可能是要用一个过去或现在的恋人作为替代。但假如在你的真实生活中，在你八岁时父亲把你和母亲都抛弃了呢？对于绝大多数人来说，这样一个事情与同恋人之间发生的任何事相比，都要承载着更深刻的情感。于是，在“让你爱我”这场戏中，以你的父亲作为恋人角色的替代，更加能够为分场目标找到更丰富、有力以及深厚的情感基础。此外，能够与我们建立亲密关系的人，多半有我们父母的影子，从心理学角度讲，就是父母的替代。一个简单的心理学观点是这样的：如果我们与某个人在一起时，我们同父母亲（二者或其中之一）之间未曾解决的问题再次得以显现，那么我们绝大多数的人会更容易被这种人吸引，并且建立亲密关系。在一场戏中，使用你的父亲或母亲作为剧中人物恋人的替代是完全没有问题的。

我曾经在课堂上让一对同学做电影《江湖浪子》（*The Hustler*）的场景练习。这个电影讲的是一个自负的台球高手法斯特·埃迪的故事。他向当地最好的台球手挑战但是落败，随后就在自怨自怜中沉沦而难以自拔，并与一名叫萨拉的女人发生了情感纠葛。在我选择的这场戏中，法斯特·埃迪告诉萨拉，他将要离开，离开多久他自己也不知道，但肯定会回到她身边。萨拉生气了，她不相信他会回来，就使用她能想到的一切手段来让他留下，以达到她的分场目标：“你要通过留下来证明你爱我”。扮演萨拉的学员肖娜（Shawna）很好地做到了对于她的分场目标的追求，但她的表演却显得缺少了某些东西。我没有感觉到她的情感生活会因为法斯特·埃迪的离去而陷入足够严重的危机。肖娜是用她的男朋友作为剧中法斯特·埃迪的替代。我觉得这个替代没有给萨拉带来足够的戏剧张力。生活中这位漂亮又聪明的女人如果失去了男朋友，会很容易找到新的男友。我了解到在肖娜小的时候，她的父母离婚后父亲离开了她。这个事件才具有强烈得多的

戏剧性和创伤感，充满了戏剧张力和痛苦的情感。我觉得她现在依然怀有这个事件所带来的对于被抛弃的恐惧感。我让她去寻找她的恐惧的真正来由，将她的父亲作为替代，让眼泪痛快地流下来，让情感向着内心渴望的方向充分爆发。在第二次场景练习中，同学们和我的确感受到了萨拉迫切地想留下法斯特·埃迪。她大胆、绝望、脆弱、激烈、坚决地要他留下，让他“通过留下来证明你爱我”。她的表演让全班同学和我都希望她达到她的目的。我们支持她赢得胜利，是因为我们感受到，真的需要达到这个目的她才能够活下去。

你的家庭成员会经常成为你的替代选择。

杰克·吉伦哈尔曾在伦敦的加里克剧场主演一部肯尼斯·罗纳根（Kenneth Lonergan）的舞台剧《这是我们的青春》（*This Is Our Youth*），扮演腼腆的青少年沃伦。他一开始在将剧本中自己角色的情境个人化的时候有些困难。这部剧的故事是这样的：沃伦从他白手起家的父亲那里偷拿了一万五千美元，被赶出家门后与朋友丹尼斯一起度过了几天，并且挥霍这些钱。丹尼斯是沃伦嫉妒又佩服的人。沃伦这个人物，杰克设定的总目标是“被认可”，而许多分场目标具体就是“让你（丹尼斯）认可我”，因为他感到和丹尼斯比较起来，自己渺小、无足轻重。丹尼斯有一个有名的画家爸爸，他还善于和女孩打交道，比沃伦鬼点子多。丹尼斯很有些商业头脑，他决定把这一大笔钱拿去投资可卡因生意，而沃伦时常吸食毒品，他觉得是个非常妙的主意。而在杰克的实际生活中，他有一个非常成功的电影导演父亲，母亲也是个出色的电影编剧，他姐姐是颇受赞誉的电影演员。他与家庭的关系也非常密切。我们不知道该用谁作为替代。我建议他尝试一下爸爸、妈妈和姐姐，因为有时候理智的判断不见得有效，只有真正地尝试后才知道选择是否合适。于是我们尝试了他的每一个家庭成员

作为替代。在对白练习中，我们发现每一个替代——爸爸、妈妈和姐姐都会产生不同的行为效果。最后我们认为把他的父亲作为丹尼斯这个人物的替代是最有力的选择，因为杰克确实钦佩他的父亲并且努力地去让父亲为他感到骄傲。这个替代让杰克表现出沃伦的需要和冲动，让人物活在了他的内心。杰克因为在这个戏中的演出获得了多个奖项，这个成绩特别了不起，因为这个演出是他的舞台处女作。

直到你尝试之后才会知道是否适合。

最适合的替代选择，是那些对你现在的生活起着重要作用或者有着情感影响的人。这让你着眼于现在，而不是回忆过去已经得到解决的什么事情，因为你可能已经对那些事没有什么感觉了。这并不是说你只能用存在于你当下生活中的人作为替代。有时我们会对过去的某个人仍然有着强烈的感情，因为这些感情在过去没有得到解决。现在有一个麻烦的情况：我们不总是清楚哪些关系得到了解决，而哪些关系还没有解决。经常，我们认为已经完结的关系其实并没有完结。情感隐藏在我们的潜意识里。因为我们的潜意识隐秘地发生作用，所以很少如实地进入我们的意识。由于只有我们的潜意识知道真相，因此判断替代是否合适的唯一办法就是去实际尝试。

几年前，我还是一个演员，在一个戏里我的角色热烈地爱上一个人，我需要给这个人找一个替代。我那时没有和什么特别的人约会，因此这是个让我感到气馁的任务。我尝试了我喜欢过的好几个男孩。没有一个有效。然后又尝试了前男友们，不行。我的父亲……显然也不适合。最后我黔驴技穷，怀着一丝侥幸决定试试我的前夫。对于他，我已经有很多年没有想到了（我发誓！）。当我想到他的时候，脑海中自然地冒出来的景象，是这个一无是处的混蛋下油锅皮开肉绽的样子，然后他为曾经用各种肮脏的法子虐待我而向我赔罪（好吧……让

我来一个深呼吸)。那是一个长镜头。我当时需要的是一个帮我找到爱的感觉的替代，而我尝试的这个家伙却是让我憎恶和悔恨的，这样行吗？让我深感意外的是，这个替代成功了。通过使用前夫作为替代，我意识到我对他依然有很多没有解决的感情。我还明白了，若不是深深地爱过，就不会有深深的恨。通过这次偶然的成功尝试，我发现这个适合我的替代一次又一次地在其他演出中发挥作用。因此，你不尝试就不会知道什么适合。艺术很少是理性的。不要用理智去做这些选择。像我一样，很多人并不知道哪些问题已经解决或没有解决。你和你所选择的替代之间的问题是否已经解决而让这个替代不能用？只有通过尝试才能确定。如果你觉得情感由此打通了，那就是正确的选择；如果感觉没有通，那就是个错误选择。就这么简单。

我和杰恩·布鲁克（Jayne Brook）的一次合作经验让我认识到了我们潜意识的真正力量，也证明了为什么我们必须尝试才能选择正确的替代。杰恩曾主演过《辖区》（*The District*）和《芝加哥希望》（*Chicago Hope*）等电视剧集，她当时扮演的剧中人物感觉到她和男友的关系受到另一个女人的威胁，这个女人曾和她的男人有染。当时，杰恩的婚姻很幸福，所以她怎么也想不到任何一个对他们的关系产生过威胁的人。她完全信任她的丈夫，他也看起来从没有和其他女人调过情，在街上对迎面走来的性感美女也目不斜视。他的生活中甚至没有一个还对他余情未了的前女友。我最后对她说：“如果我用一把手枪顶住你的头，你必须说出一个和你丈夫有染的人，那会是谁？”当时并没有任何蛛丝马迹表明她丈夫有什么不正当关系，但她还是说了一个女人的名字，是他们的一个邻居。这个替代奏效了。而下面才是这个故事令人惊异的部分：几个月以后，杰恩和她丈夫决定分手。她丈夫最早正式约会的人是谁？没错，正是她说出的那个邻居，那个杰恩想象中和她丈夫有染的人。这个故事告诉我们：潜意识总是知道真相的。

你的替代并不总是要与剧本中相应的那个人物在表面上类似

举例来说，如果剧中你演的人物和他们的母亲有冲突，你的替代可能不是你实际的母亲。你需要考察人物的分场目标和其在这场戏中所做出的斗争。你扮演的人物从他们母亲那里需要得到什么呢？认可？也许，生活中你更需要从中得到认可的人不是你妈妈，也许是你的老师，或最好的朋友。那就用他们。

我和玛丽·斯坦（Mary Stein）有过合作，她曾主演系列电影的续作《小猪宝贝 2：小猪进城》（*Babe: Pig in the City*）。在这部片中她的角色主要的关系对象是家里养的一大群各种动物。我们并没有去考虑用她所养过的最密切的宠物来作为替代，这个也不是很有力，我们需要一个更有效的选择。我们选择了一个能激励她行动并与她的动物们发生情感联结的替代，就像它们是她的实际家庭成员那样。于是，每一个动物都安排了一个玛丽实际生活中的人物去对应，这样有效地帮她找到了对每一个动物的感觉。

并不是每场戏都需要一个替代

替代只是一个你需要时才会用到的工具。有时你表演时的搭档（包括在一场选角的戏中的选角导演）已经为你提供了让你完成分场目标的动力，你就可以直接运用这些在你眼前的人，而无须寻找替代。

当我刚开始帮助杰西卡·卡普肖（Jessica Capshaw）准备她在电视剧《律师本色》（*The Practice*）中的角色时，我们发现在一场她与卡姆琳·曼海姆（Camryn Manheim）的对手戏中她不需要替代。卡姆琳扮演的埃莉诺·弗鲁特是一个有着丰富办案经验的律师，而杰西卡扮演的人物雅伊梅·斯特林格是一个相对新入行的律师，应该是一个

在卡姆琳的角色旁边感到比较胆怯和幼稚的角色。而现实中杰西卡对卡姆琳的表演能力和经验也深深敬佩，因此这种她对于卡姆琳的恭敬和剧中的人物关系是相对应的。所以杰西卡就不需要一个能让她感到顺从和恭敬的替代了。

替代是一个工具，在你需要情感来源时才使用。

举例来说，如果是激情戏，你就不需要找一个替代，直接使用你的对手演员就可以了。为什么这样呢？因为使用替代会影响亲密感。一个替代可以提供强烈的情感关联，但并非肉体上的。性的吸引会在演员之间形成一种化学反应，这是演电影、电视剧或者舞台剧所必需的。不管剧本写得多么好，如果没有这种化学反应，观众就不会认可这种关系。（请参考第十四章中关于“创造与性有关的化学反应”的讨论，那里有详细的练习指导。）

情感的联结不同于性欲的联结。

如果剧中的角色是你的角色在性方面感兴趣的，
而同时也对其有着情感需求，那么也可以使用替代。

如果某个演员的角色是你的角色要爱上的人，但这个人燃不起你的激情，这种情况怎么办？而通常是更糟糕的情况——如果你不喜欢的人呢？这种情况下，对这个演员使用替代就是一个办法，这个替代可以是你迷恋的某人，或是你当下的恋爱对象。但是请注意：你需要先完成“创造与性有关的化学反应”的练习（见第十四章）。我曾辅导一名同性恋女演员准备一个热播的情景喜剧中的角色，她扮演一个乱交男朋友的女孩。她和扮演她当下男友的演员做练习，并且让她的同性恋伴侣作为替代，这样她给单纯的化学反应增添了一层爱的感

觉。谁都没有想到，她后来因为这个角色获得了一个艾美奖^①。

你会发现你的生活中，
足够有力能用来当作替代的人物屈指可数。

只有一小部分人真正造就和影响到我们的情感生活。对于我们多数人来说，这些人就是我们的家庭成员——母亲、父亲和兄弟姊妹。随着生活的扩展，这个核心成员体会扩大，比如可能会包括伴侣、孩子还有雇主。因为与这些人的关系有很多层次，都需要解决和理解，于是这些人能够也应当被反复多次用作替代。杰克·尼科尔森就多次运用他的母亲作为替代。为什么？因为杰克和他母亲的关系非常复杂。

杰克在成长过程中，一直认为一个叫琼的女人是他的姐姐，而一个叫埃塞尔的女人是他的妈妈。当他的“姐姐”琼快去世时，杰克正被邀请主演迈克·尼科尔斯（Mike Nichols）的影片《财富》（*The Fortune*）。他告诉琼他不走，要守在她身边，因为这比任何电影工作都重要。琼向他保证说自己不要紧，他只管去拍戏，拍完影片再回来看她也来得及。于是杰克去拍电影了。几天后琼去世。杰克满怀绝望地回到家里。而更令他震惊的是，他后来发现琼不是他的姐姐，而是他的妈妈，而他一直看作妈妈的埃塞尔其实是他的外祖母。埃塞尔前几年已经去世，而现在琼也不在了。杰克现在已经无法向她们追问：“为什么会这样？”杰克只能自己去解开这个身世之谜，无论在情感还是精神上。他必须要去调查清楚到底发生了什么事，以及为什么会发生。而其中的方法之一，就是在工作中运用他的母亲/姐姐作为替代。他未能解决的情感，诸如愤怒、爱、权力和性等，都构成了有力的替代。杰克没有觉得自己不幸，就像面对这种创伤的常见反应一样，他

^① 艾美奖（Emmy Awards），美国电视界的最高奖项。

将他的痛苦化作自己工作的动力。由此，杰克塑造了一个又一个丰满、熟悉又极为古怪的人物。杰克的个人印迹让他的角色独具特色，难以被模仿。

替代提供一种情感净化

表演可以让我们做一些在现实生活中无法经验的事情，因为有限的真实经历或者是习俗常规让我们难以经历。死亡会让我们的一段关系宣告终止，但在表演的虚幻世界里我们却可以让那人活着。这种虚幻的想象可以应用在许多方面。无论我们梦想的是什么，还是我们想要成为或者想要去做的，都可以在表演中实现。因为它们并不是真实的，所以我们可以表演的虚幻世界里杀人（我们认为死有余辜的人），结婚（即使你并没有和谁在约会），有孩子（即使你不能怀孕），憎恨（即便这种心态政治不正确），离婚（与那个你无法离开的人），成为同性恋或者变成异性恋。表演能让我们的幻想被呈现出来，被眼睁睁地看到。对于已故的杰出女演员娜塔莉·伍德^①的女儿娜塔莎·格雷格森·瓦格纳（Natasha Gregson Wagner）来说，拥有母亲是她最大的幻想，这个替代也给她的实际生活带来很多正面的影响。

娜塔莎和母亲的关系非常好。母亲意外去世时她年仅 11 岁，因此这件事带给她的痛苦创伤是巨大和持久的。在我和她一起工作的多年时间里，我们发现她的母亲是她的一个有力的替代选择。很明显，一个替代所需要有的那些有力的因素，在娜塔莎对于母亲的想法中都具备：被抛弃、丧失亲人以及深厚的爱。因为娜塔莎是位演员，她可

^① 娜塔莉·伍德（Natalie Wood），美国著名影视演员，曾三次获得奥斯卡金像奖提名，1981 年意外溺水去世。

以做到很多人不能做到的事情。通过她的工作，娜塔莎可以在电影的梦幻世界里实现她母亲仿佛还活着的生活。例如，如果她演的角色中爱和失去是核心的问题，她就会常常运用母亲作为一个替代。在某种角度上说，这种替代能让她以某种以往不可能有机会的方式与母亲发生联系，因为母亲在她很小的时候就已去世。有人也许觉得这样对演员来讲是不健康的，但让母亲在她的表演中活着（尽管听起来似乎有些俗气），就是在她的心里活着。

每一次你运用一个融入了某个对象的替代时，在你的意识和潜意识中，未解决的关系就都会朝着解决的方向前进一点点。而一些你想对某个在过去或 / 和现在非常重要的人想说的话或想做的事——虽然在真实生活中无法做到——你都可以在表演中完成。

对于改变要有开放心态

当我们的生活遇到新的危机，我们的头脑不可能不去考虑眼前的创伤而转向其他。过去的经历会让位于当前的事件。你在演一个舞台剧、电影或者电视剧的时候，如果有什么更加沮丧、重大或者关系更加密切的事情发生，从而带来新的更好的替代选择的话，那么一定要改变你原来的替代。我与查理兹·塞隆（Charlize Theron）准备电影《无敌大猩猩》（*Mighty Joe Young*）时，就遇到过这种情况。这部电影讲的是吉尔·扬（查理兹扮演的角色）与小黑猩猩乔的故事。吉尔的父亲是一个美国的野生动物研究员，他在非洲被偷猎者杀害，而吉尔则留下来照顾小黑猩猩乔。吉尔要抚养乔，确保他能茁壮成长，甚至是在乔被带到美国加州的保护区之后。吉尔要保护这个两吨重的大猩猩

乔免受现代文明的侵害。然后我们为乔确定了替代的选择，也为查理兹的角色做了很多进一步的准备工作。然而就在开机的几天前，查理兹的哥哥在一场车祸中丧生。这一极其悲痛的事件一时间完全笼罩了查理兹的生活。像很多失去家庭成员，尤其是兄弟姐妹的人一样，查理兹哥哥的死让她感到非常无助。她会去想当时自己能够做些什么，那样或许哥哥就不会死。如今再也没有机会，可是如果可以的话，她应该在哥哥死之前对他说些什么？哪些事情永远不能再被解决和完成？当她回来工作时，就把她原本给乔选择的替代改为她的哥哥。通过用哥哥作为替代，查理兹可以有机会来表达对哥哥未完成的情感。她的表演不但生动有力，而且也宣泄了情感。在每一场戏里，她都要把她的哥哥带回来，为哥哥的生存而搏斗，这样在现实中她正遭受的无助感也得以减轻。

当然，生活中有很多可以改变你选择的、重大的事件，死亡并不是唯一。其他事件还包括离婚、被告上法庭、做不道德或不法的事情时被抓住、与所爱的人的一场大争斗、被性骚扰、被骗、怀孕等等，这里只是列举了几个。我曾被制片人请去给女主演做辅导，这是一部颇受关注的电视剧。导演曾对她恶言相加、辱骂她。在片场，导演当着很多工作人员的面，几乎不留情面地指责她愚蠢和没有天赋。这个导演很好地充当了前面几集中出现的一个坏蛋的替代。然后在真实的生活里，她怀孕了，孩子的父亲曾在她怀孕前说了很多甜言蜜语，此时却突然不见了人影。这时，导演不再是她生活中的大坏蛋了，一个对她来说新的更有效的替代又取代了导演的位置。

冒险尝试新的选择

你们可能注意到了，我非常相信冒险。我会每次都不厌其烦地对演员说：“一定、一定要冒险！”要能够冒险，就要有巨大且危险的阻碍去战胜。如果你的替代选择让你很轻易地达到分场目标，那就不需要做任何令人兴奋的事情来获得你所要的东西。想想我们和朋友之间是怎样的。我们常常有两类朋友。一类是会极力维护你的利益——关键时刻为你两肋插刀；另一类是你要努力去赢得的——你试着表现得格外聪明、有帮助或有趣，因为你需要赢得其认可和爱。因此你可以看到，在一场友情戏中，你竭力去赢得的那种朋友会成为你更有力的替代选择。而在所有的工具中：

总会有内在的阻碍与你的替代相关联

当做出替代的选择时，一定要追问自己：

- 我最需要从谁那里来达到我的分场目标？他们是……
- 谁最不可能让我达到？

这给角色实现目标带来了失败的可能，对你本人、对合作的演员和观众都会带来不可预测性。失败的可能性也会让你的个性瑕疵显露出来，这样会使你所表演的人物具有独特的个人气质和感染力。

找到你的替代

要从你的分场目标开始，它有助于你找到谁是最适合也最有效的替代，从而能够给你的表演带来真实感和深度。让我们看看电影《教父》（*Godfather*）的开场戏中，替代是如何在博纳萨拉这个角色身上发挥作用的。电影开始时，是教父唐·柯里昂女儿的婚礼。按照剧中故事的传统，在女儿结婚那天，一家之主必须要接受各种请求。博纳萨拉是一个经营丧葬生意的人，他对教父有一项请求。他坐在唐的办公桌前。

教 父

编剧：马里奥·普佐、弗朗西斯·福特·科波拉

©1972 派拉蒙电影公司

博纳萨拉

我相信美国。美国让我发了财。我也以美国的方式把女儿养大。我给她自由，但是——我教她永远不能有辱家门。她找了个男朋友，不是个意大利人。她和他去看电影，她很晚回家。我也没说什么。两个月前，他带她去兜风，还有另外一个男孩。他们灌她喝威士忌。后来他们要占她便宜。她抵抗。她保住了自己的贞操。他们就打她，像打畜生一样。等我赶到医院，她的鼻子都塌了。下巴也碎了，用铁丝固定着。她太疼了，都没法哭出来。但是我哭了。我为什么哭？她是我生活

中的光——漂亮的姑娘。现在她再也漂亮不起来了。

（他不禁哭起来）对不起……

我——我去报警，像个遵纪守法的美国人。
这两个男孩被抓去审讯。法官判他们三年有期徒刑——但是缓期执行。缓期执行！他们当天就释放了！我像个白痴似的站在法庭上。这两个杂种，却对着我笑。我后来就对妻子说，“要得到正义，我们必须去找唐·柯里昂。”

博纳萨拉希望给他的女儿找到正义。在他心中，女儿已经被强奸了三次。两次被那两个男孩，第三次是被他一度天真地相信的美国司法制度。对这些伤害了自己最亲爱的女儿的人，他感到无能为力，于是来到教父那里寻求帮助，为女儿报仇。

- 博纳萨拉的分场目标是：“让你（唐·柯里昂）为我去杀人”。

当选择人物的替代时，一定要考虑到剧本里的阻碍。在这个例子里的阻碍有：

- （1）可能被拒绝。
- （2）害怕教父。作为一个殡仪馆老板，博纳萨拉最清楚唐·柯里昂的能力。
- （3）害怕欠教父人情。
- （4）如果教父不答应要求，博纳萨拉会感到极度内疚和非常不合适。

- (5) 故事情节里，博纳萨拉原本就与唐·柯里昂有意保持距离，这让唐·柯里昂很不高兴。尤其让柯里昂觉得不受尊敬的是，他的妻子是博纳萨拉女儿的教母。因此，柯里昂就更不太可能答应博纳萨拉的请求。
- (6) 柯里昂可以想怎么样就怎么样。博纳萨拉必须屈服于他。博纳萨拉感到自己完全是弱势的一方。
- (7) 他有一种非常强烈的、通过报复得到正义的愿望。
- (8) 如果柯里昂不答应他的请求，博纳萨拉就没有其他的选择。

在考虑你的分场目标“让你为我去杀人”，和与之相关的阻碍之后，你就要考虑这些如何对应到你的生活里面，于是你可以问自己，“在我的个人生活中，我需从谁那里得到最大的帮助，但与这个人权力地位悬殊让我有些惧怕？”或者，“从谁那里去求得任何一点东西都会让自己感到非常痛苦？”

当你回答上面的问题时，有些人选可能会从脑袋里冒出来，然后你必须决定哪一个最能够感染你，从而将之作为替代。通常，也许会想到三个或者更多的人名，感觉是剧本中某个角色的替代。因为表演是一项用身体来表现的艺术形式，你绝对不要只是在头脑里决定谁是最好的替代选择。我再次强调：选择必须要实践尝试——去行动，然后进行对话。在你尝试每一个可能的替代人选后，最适合的那个会清楚地显现出来。留意这些反应：

- 情感上能触动你。
- 给你热情，让你能成功达到分场目标。
- 具有内在的阻碍。
- 与剧本相符合。

某个人会立刻出现在你的脑子里，你可能觉得这就是最好的选择。

即使这样，你还是需要另外想到至少两个不同的替代人选，因为我们并非总会意识到生活中谁对我们的影响最深，只有尝试以后才会清楚。不要觉得最显而易见的替代选择就会适合——有时最意想不到的人却会给你带来最强烈的动力，引领你达到分场目标。

下面是有可能作为唐·柯里昂替代的人选：

- **你的父亲：**父子间一种常见的关系就是儿子对父亲感到畏惧。儿子会把父亲放到一个令人敬畏的地位，感到无论自己做到什么程度，父亲都不会对自己满意。这让儿子既不断地努力赢得父亲的肯定，同时又感觉好像无论怎么做都做得不够。如果父亲表现出有虐待的倾向，儿子就会对于战胜被虐待的境况并赢得父亲的爱有着无限的渴望。选择以父母亲作为替代，这会带来一场力量悬殊的斗争，而这种斗争天然地存在于父母和孩子的关系中。
- **你的母亲：**或许在你家庭的“电力系统”中，母亲是一个发电站。那么就像对于父亲那样，儿子也会把母亲放到一个令人敬畏的地位，感到无论自己做到什么程度，都会让母亲失望。这让儿子既不断地努力赢得母亲的肯定，又感觉好像无论怎么做都做得不够。如果母亲要求过高，或者在言语或身体上有虐待倾向，儿子就会对于战胜被虐待的境况并赢得母亲的爱有着无限的渴望。同样，选择以父母亲作为替代，这会带来一场力量悬殊的斗争，而这种斗争天然地存在于父母和孩子的关系中。
- **你的继母或继父：**对那个没有直接血亲，但通过婚姻进入家庭并掌握权力的人，孩子一般很难和这个人相处得好。他们经常会责怪这个闯入者破坏了原来的家庭单位。继父或者继母和孩子之间的关系常常充满问题，无论是真实存在的还是想象的（对

于孩子来说，这没有什么区别）。一个常见的问题，是为了争得亲生父母的注意和关心而进行的权力争取。但孩子常常失败，因为亲生父母通常会跟那个睡在他们枕边的人站在一起。结果孩子不得不向这个人索要一点什么东西的时候就是痛苦的。

- **你的老师：**一个拥有一定的权力和位置的人滥用手上的权力，这种情况很常见。有些老师特别热衷于让学生感到愚笨、缺乏天赋、不招人喜欢，甚至骚扰和奚落学生。如果你曾有过这样糟糕的老师，他们可能可以作为恰当的替代。
- **你的老板：**与雇主有一个健康、满意的关系，这种情况我们很少遇到。你的老板手中掌握着你的现在和未来，却很少对他们自己的行为负责任。因此雇主与雇员之间的关系中，内在地存在某种程度的对权力的争取。
- **你的选角导演、导演、制作人、经纪人等：**这些人可以让一个演员的梦想成真。当一个人拥有如此大的权力，可以决定他人的希望和梦想能否实现时，他们很难不滥用权力。这让他们可能成为理想的替代。为了得到你想要的，你不得不放弃什么？你的尊严，或是道德？你会被要求阿谀奉承或者是出卖身体吗？请注意：此替代有效的前提是，你必须和某个行业内位高权重的人之间真正有过一段糟糕的过去。
- **你的前妻或前女友：**我们的前任之所以变成前任，是有原因的：我们和他们之间有着一些大的问题没法解决——特别是权力的争斗。谁挣的钱多？谁床上功夫好？谁付出更多？你因为有过外遇而处于弱势吗？你的前任在语言和身体上有虐待倾向吗？你的前任盛气凌人吗？向前任提点什么要求——任何要求——

都会让自己感到羞辱。

- **你的哥哥：**显然，这个选择涉及兄弟姐妹之间的争斗。也许哥哥在你出生之前，一直备受父母宠爱。也许，你的整个童年都是在哥哥的拳头、坏话或是嘲笑中度过，尽管你们如今都已经长大，而且还是最好的朋友，但这种痛苦的记忆并不会轻易消失掉。
- **你的家庭成员如叔叔 / 姑姑或爷爷 / 奶奶：**在一些家庭里，叔叔 / 姑姑或者爷爷 / 奶奶可能充当更加活跃和复杂的家庭关系角色。这样的情况下，本来次要的家庭成员就掌握着家庭的责任和权威。那么，你与这种亲人之间的关系和问题就会和你与父母的关系一样发生。你的权力争斗也会和你与父母的关系一样。
- **你现在的伴侣：**只有在你们之间存在着比较大的问题的情况下，才可能使用这个替代。如果一切安好，只是有些无论哪对伴侣都会遇到的摩擦的话，那么就不算有什么冲突，也就不需要真正克服什么来达到你的分场目标。但如果你们的关系摇摇欲坠，或是有一些很大的问题，例如你的伴侣正在出轨，或者是对你有情感冷暴力的苗头，那你就需要对付这些问题。忍气吞声地要求你可恶的伴侣去为你做什么事情，这一定是特别难受的事。
- **糟糕的朋友：**无论我们宣称自己和朋友之间的友谊有多么健康（我就经常听学生讲，“哦，我没有这种朋友，早就不来往了……”），我们多数人好像都至少有一个糟糕的朋友。你知道是谁。关于这个朋友，其他朋友会问你：“为什么你还和这个人交朋友？！”让你们的更糟糕的是，你和这种朋友私

下有着权力的争斗，却要维持着表面上的友好。然后，不幸的是这种糟糕的朋友在同你的争斗中总是能够占据上风，这让你非常生气。他们可以是非常有力的替代人选，因为这种关系非常复杂，常常有和我们与父母的关系相类似的问题。

- **猥亵过你的人（保姆、叔叔、邻居等）**：这类人以最糟糕的方式夺走了你的权力，尤其糟糕的是这发生在你还不懂这种事情也没有能力反抗的孩童时期。请这种人帮个忙也许令人绝望。但如果你的女儿（或其他你所深爱的人）必须要被保护，而这个猥亵者又是唯一可以帮上这个忙的人，那你就不得不这么做。这会创造特别强的戏剧效果，这场戏中会表现出强大的矛盾张力。

当然，还有很多其他的替代选择。而以上这些建议的例子可以给你一个能在怎样的范畴内对替代进行选择的参照，这些合乎角色情感和剧本的替代，能够进一步有助于一个角色，比如博纳萨拉，在你心里鲜活起来。

一旦你确定了替代，你就可以对剧本中的阻碍进行个人化处理。将阻碍个人化的过程是由你所使用的替代所决定的。在你的生活中，与每个不同的人之间所发生的冲突或问题都是独特的。你同母亲之间的诉求、想法和问题，跟你同父亲之间的不一样，跟你和你的朋友、你的老师、你的雇员、你的孩子等等都不一样。因此，在你做任何内心分析之前，搞清楚谁是你的替代就很重要，因为对象的不同会给你的内心活动带来根本的变化。在你决定了替代之后，就开始将剧本中的阻碍个人化吧。

将阻碍个人化：实际运用

将剧本中的阻碍个人化，你首先需要做的是重温一下已经依据剧本列出并且确定下来的阻碍。之后，结合你脑子里所确定的替代，确定你的替代和你之间存在什么类似的阻碍。

为了解释如何将阻碍个人化，现在假设我已经被选上扮演《教父》中的博纳萨拉这个角色。以我自己为例是因为这个过程是关于如何让一个东西变得个人化，而我了解我自己的经历，而不是你们的。我还发现，当我告诉我合作的演员（或编剧/导演），要是我来演他们的某个角色，我会对这个角色做出什么个人化的选择时，通常会引出他们的一些想法，对他们有所启发。当你在看我的选择的时候，也让它们来启发你自己生活中的个人阻碍吧。

剧本中，博纳萨拉的主要阻碍有：

- （1）可能被拒绝。
- （2）彼此力量的不均衡。
- （3）害怕受到威胁。
- （4）惧怕对方。
- （5）与对方有历史过节。
- （6）这个请求对自己来说太重要。
- （7）如果请求被看作是一种不敬，那么可能会有严重的后果。

考虑到以上的阻碍，可能的替代出现在我的脑海中：我的母亲，某个制片厂的主管，和我女儿的老师。现在让我仔细分析一下这些替代是如何影响阻碍的。

- **我的母亲：**在我小时候，她虐待过我。因此在我们的关系中有一段虐待的经历。尽管现在我已经长大成人，那颗对她恐惧的

种子依然在我心底隐藏。这种最初的情感很难消失。

我的母亲在情绪上很不稳定。我担心如果逼得她太厉害（比如像博纳萨拉那样的重大请求），她也许会失去理智。这样的话，由于我本来已经有一种一贯的罪责感，要是真把她逼过头了，我就会一辈子生活在这种巨大的罪恶感下。严重的后果。

彼此力量的悬殊，是在我们的关系中本质存在的，因为她是家长，我是孩子。这种关系在情感上是永远不会改变的，无论我做到了多么优秀的程度，或是她在年老时变得多么依赖于我。

基于这个替代，我的请求会是这样：我请求妈妈能在经济上更多地帮助我那个有精神残疾的弟弟。她是弟弟的看管人。父亲在去世前都没能和弟弟建立起任何信任感。我母亲花钱大手大脚，对每次上门推销的商品，需不需要她都买。然而，对于我那智障弟弟的花销，她却一下子从伊梅尔达·马科斯^①变成吝啬鬼。如果弟弟没有她的经济支持，就会无法生活，因为他必须要有钱买果腹的食物和去做精神治疗。重要的请求。

- **某制片厂的主管：**我在演艺界已经待了很长时间，知道一个制片公司主管的权力。好莱坞是一个小世界。这些人可以促成或是终止一个项目，可以解聘你，和其他制片公司一起把你列入黑名单，总之就是动动手指就能让你的生活掀起惊涛骇浪。对于这位主管，我有一个将阻碍个人化的要素“拼盘”：彼此力量的悬殊，害怕受到威胁，惧怕对方和严重的后果。

基于这个替代，我的请求将是代替我的一个学生提出，这个学生在一个电视剧中主演角色。我希望这位主管能修改掉这位学生的一些

① 伊梅尔达·马科斯（Imelda Marcos），前菲律宾总统夫人，以奢侈无度著称。

伤感老套、直白简单的台词，这些台词还会一集又一集地重复出现。当然，这位主管觉得台词写得棒极了。我这样的请求，有可能会激怒这位重要人物，从而有可能毁掉我这个学生的演艺生涯。我还必须考虑到，因为这位主管是付钱雇我来帮助这位学生，我不是生活在童话世界里，我也有可能被踢出去。重要的请求。

- **我女儿的老师：**我的女儿 15 岁。在这个关键的年龄，成绩对未来有着很重要的作用——上大学、暑期实习、工作等。如果她能进一所好的大学，她就更可能有一个很好的未来。相反，如果她进一所不太好的大学，她的能力可能就不会被充分发挥出来，她的生活可能就会很糟糕。（是的，这可能听起来有点夸张，但这就是作为母亲所常常考虑的。）彼此力量的悬殊。

某个英语老师似乎总跟我天赋异禀的女儿过不去。我这样说不仅仅是因为我是她妈妈。我的孩子成绩是优异的。我好像离题了，总之，我怀疑这位老师有迫害学生的历史（为什么他这次选上我这么天使般完美可爱的女儿？！）最近，这位老师给了我女儿一个很不恰当的低分。

以这位老师作为替代，我对于博纳萨拉的请求会是这样处理：让他给我的女儿改成绩。我必须意识到，如果他把我看作是敌对的，那么以后还可能给我女儿更低的成绩作为报复。这会把她整体的 GPA^① 拉低，影响她进好学校。我虽然会痛恨这位老师的不讲道理和邪恶的行为，但我又不得不去找到一种适合的方式来让这位不公正而且残忍的老师保持一定的权力地位，这样可以把女儿的成绩保持在好

① GPA，即 Grade Point Average，美国教育系统中的平均成绩点数，是学生学习成绩最主要的指标。

的位置。惧怕我的谈话对象。重要的请求。可能的严重后果。

请注意上面的每一个替代是如何改变我的个人阻碍的。更重要的是，要注意个人阻碍依然和剧中人物的阻碍相呼应。在以上的三个替代例子中，阻碍都涉及了权力的不平衡、对另一个人的惧怕、有问题的关系史和有很大风险的请求。对这些阻碍的个人化，让材料变得更加有力、更有亲近性，为你的表演加上了需求、热情和内涵。

如同替代一样，

对剧本的阻碍的个人化不会总是一个线性的思维过程

我曾帮助梅茜·格雷（Macy Gray）准备她在电视剧《医务总监》（*M. D. s*）中的一个客串的角色。她扮演一个罹患癌症的歌手，在声带附近长有一个恶性肿瘤。在故事里，她演的人物面临一个选择：如果她选择做肿瘤切除手术，那么就可能失去声音，但却可以保住性命；如果不做手术，就会死亡。这一集是关于梅茜扮演的人物面对这个生死的抉择如何挣扎。结尾时，这个人物意识到她的声音就是她的生命，于是她决定把生命留给命运之神的裁决，祈祷自己能够奇迹般地活下来。故事里，这个人物单身、没有孩子，正要走向事业的成功。但梅茜自己已经是一个极为成功的歌手和三个孩子的妈妈。我们必须找到一个法子，让剧中人物的破碎世界能与演员本身的某些方面对应。我们讨论这一剧集时，谈到她的孩子对她的重要性。没有她的钱和保护，孩子们就要孤零零地自己养活自己。我问梅茜，她会如何面对这个充满阻碍的选择：活下去但没有声音，还是可能的早逝。梅茜说她会选择活下来而不要声音。尽管这样会让她的事业结束，但她至少还活着，可以照顾她的孩子们。所以当我们对这一集的阻碍进行个人化时，梅

西的个人阻碍成了孩子会失去她这个妈妈，然而她的角色的阻碍是失去了她的嗓音。梅西的个人生与死的冲突是基于她的母性，基于她照顾自己的三个孩子的渴望，而她的角色的冲突是基于她在死之前能够最终成就梦想的渴望。但是她们情感的渴望是互相平行和呼应的。

需要进行个人化的阻碍，并不总是白纸黑字地写在剧本中。

很多年来，我帮助阿德里安·保罗（Adrian Paul）准备他在电视剧《高地人》（*Highlander*）中扮演的邓肯·迈克劳德。尽管他扮演的是个超人，我们还是要创造阻碍来让他的角色人性化，这样观众可以从中找到理解和共鸣。某一集中，邓肯·迈克劳德想要去帮助一个严重酗酒的朋友。我告诉阿德里安，成瘾的人很少能够或是愿意听从没有类似问题的人的劝告。如果他的角色邓肯没有经历过类似的成瘾行为，那么他酗酒的朋友就会觉得他的帮助是种带有道德优越感的扶助和施舍。你知道，没人愿意觉得自己被施舍。尽管在剧本中没有说明邓肯是不是也有某种上瘾的习惯，我们觉得我们必须为他的角色制造这个阻碍，然后帮助阿德里安将之个人化，这样他和他的角色就可以真正地同情那个酗酒的人物。我们为邓肯编了一个背景故事：在他400年的生命中，他在某个阶段也曾遭受酗酒的折磨。但是当我们开始将这个阻碍个人化时，遇到了一个新问题：阿德里安·保罗从没有过酗酒的问题。我们不得不找一个其他的恶习。你可能会不认同，但每个人都至少会有某种恶习——性瘾、毒瘾、嗜睡、暴食、网瘾等。选择演艺作为事业的人通常都会有五花八门的恶习。这也没什么可觉得羞耻的。这才让你成为艺术家。在对邓肯·迈克劳德个人化的时候，阿德里安把他自己的恶习结合进去，这样他得以真正地剧中角色的那个朋友的成瘾行为发生关联。这让阿德里安扮演的邓肯能够深刻地理解他的酗酒朋友，也让这段表演特别地感人。

深入挖掘，透过表面，进入你心中那些黑暗、痛苦和隐秘的地方

在将剧本中的阻碍个人化时，你需要检视你的那些阴暗面——特别是那些我们常常不想触摸或不愿意承认的地方。找到适合的替代并且将剧本中的阻碍个人化，这需要你深入挖掘内心，并且极为坦诚地认清自己是个什么样的人，以及什么人和什么事情是你的痛处。这也是一个自我发现过程。当你尝试不同的选择时，有的有效而有的无效，你有时候会发现一些结果是非常意外的。一些你认为已经不纠缠你的问题实际依然存在，一些你认为不再影响你的人依然占据在你的心中。你的表演中，最有效的部分是你所感觉到的真正的真实。这是为什么要尝试多种不同的选择，即使某种选择表面上看来是不适合的。因为在表象之下，你的心中，可能还会遗留有未解决的感情——无论你的意识要如何抗拒它。这样的方式，不但会让你完成更好的表演，而且会让你更好地了解你自己。

你选定的替代会给你为所有内心的工作所做出的选择带来色彩和变化，包括你在讲话或倾听时在内心所呈现出来的视觉图像。这些就是你的内心视像，是下一项表演的工具。

第五章

工具 5：内心视像

当谈到或听到某人、某物或某个事件时，在你头脑中出现的形象和画面。

我们在现实生活中交谈和倾听时，眼前常会自然而然地出现一些想象的视觉影像。这些滚动的形象相互联系在一起，背后是我们过去和现在的经历。同样，任何你所扮演的角色也必须在他们的眼前出现这样的流动影像。但角色的语言和生活经历都不属于你，而属于剧作者，所以你必须结合自己的经历找到同角色之间恰当的关系，来找到恰当的画面。这样一来，当你在说出台词或者听别人说的时候，视觉画面就会感觉像是从你个人的生活中直接浮现出来。而如果你和这些台词之间没有清晰的关联，它们就会让人觉得没有意义。作为演员，把台词个人化是你的一项工作：它们从作者的头脑中形成，而你让它们看上去和感觉起来像是从你的头脑中来的。运用内心视像就可以做

到这点。

我们的内心视像从来不是随机出现的。想想我们是如何学习说话的。首先，婴儿看到一些画面而形成相应的词句。我们生来的第一句话经常会是“妈妈”和“爸爸”。我们之所以最先学会这些词，是因为这些画面对我们的生存是至关重要的，同时也是婴儿最先看到的画面。同样，我们在学习一门新的语言的时候，需要一个画面与某个新的词汇联系起来，这样才能记住和再次想起它。这就是为什么我们通常最先学到的词汇是“浴室”“床”和各种各样的食物。

我们的内心视像就像电影一样，永远在我们脑子里放映。你的头脑从来不会是一片空白，从来不会。你和其他人交谈时，你谈到或听到的每个人、每个地点、每个东西或者每个事件，一定会有一个相应的内心视像。为什么？因为我们总是在思考。为了唤起某种真实的感觉，你不得不让头脑不断地产生各种图像，他们会给角色带来真实感并引发情感。关于我们从不间断的头脑活动，一个最好的例子就是当有人对你说，“我有事情要告诉你……”这句话很少意味着会有好消息。如果你有一个好消息，通常会脱口而出：“嗨！我中奖了！”你不会说：“我有事情要告诉你……我的彩票中奖了！”而当听到“我有事情要告诉你”的时候，多数演员会脑袋空白、表情茫然，默默地等着被告知是什么事情。现实中，当有人说“我有事情要告诉你……”时，你都会猜想会不会是有什么不好的事情，然后你的思绪开始搜寻可能会是哪个坏消息。如果这句话是你的伴侣跟你说的，你也许会想“哦，天哪，他出轨了！”或者“她要离开我了！”或者“他是个同性恋！”或者“他不是同性恋！”或者“她怀孕了！”或者“他要死了！”，等等。这种对坏消息的预期想象可能是对的，也可能完全不沾边，但对于演员来说这无关紧要，只要丰富的想法和画面会不停地涌现就好。你作为演员，就是要在自己讲话和对手演员说出无论什么消息的时候，

在你头脑中产生画面和想法的流动。这意味着对于剧本中每个人物、地点、事物或事件都要有内心视像。

你选择的替代会决定内心视像的选择。这就是说，如果你的替代选择是你的妈妈，那么内心视像就要与你和她之间的经历有关。这样，这个由你所创造出的更大的内心故事就要由你来填充。不要使用某人作为替代，同时却使用与另一人物有关的内心视像。这样会造成混乱，没有明确的主线，最终会让你的表演显得稀里糊涂和没有焦点。如果你发现你是在问自己：“我现在在想什么？”那你就是选择了错误的内心视像。你的内心视像应该与你的替代、阻碍、分场目标和总目标相适应，像拼图那样完美地组合在一起。

在电影《乱世佳人》（*Gone with the Wind*）中，斯佳丽·奥哈拉^①常常提到她的家，塔拉庄园。演员如果不运用内心视像这个工具，一般就会努力想象一些一般的南方种植园庄园，而与人物对于家乡的情感没有什么关联。这种一般选择的结果就是笼统、模糊，当然也很一般。普通的种植园庄园对于人物没有个人意义，没有关联，或者说缺乏情感的联系。即使你正好从南方来，也见过很多的种植园庄园，头脑中出现的画面也不会带着所有曾经的那些快乐和伤痛，而这些真实的事件记忆才与特定的地点相关联，并且构成了你的情感历史。但你可以通过内心视像这个工具，做出充满情感的选择。假如，在一场戏里面你和斯佳丽的主要对手玫兰妮演对手戏，而你选择了你的妈妈作为玫兰妮的替代，那么你可以运用和妈妈生活过的家来作为塔拉庄园的内心视像（画面）。又或者，也许一场戏里你和瑞特·巴特勒^②对戏，你选择你的前任作为他的替代。那么你对塔拉庄园的内心视像的选择

① Scarlett O' Hara, 又译“郝思嘉”、“思嘉·奥哈拉”。

② Rhett Butler, 又译“白瑞德”、“瑞德·巴特勒”。

就不一样了，因为你此时面对瑞特的想法、需要和经历都与你和妈妈一起时大不相同。现在你头脑中的塔拉庄园的画面，就是你和前任一起生活过的地方。

你的内心视像的选择要处于情感层面， 而不是外在的层面

影片《阿甘正传》（*Forrest Gump*）中，布巴这个角色不停地提到捕虾船。如果你扮演布巴这个角色，需要一个内心视像，那么你的目的不应该是去想跟布巴说的最像的某艘船。布巴眼中的捕虾船不仅仅是条船，而且是他梦想中的职业生涯的象征，是让他在残酷的“越战”战场活下去的一个理由，是让他走过每一个艰难的服役日子的精神支柱。因此，如果你扮演布巴，可以去想象在某部电影里与你最喜欢的演员一起对戏，把这个想法作为捕虾船的一个内心视像。或者捕虾船也可以是让你母亲在她去世前住进梦想中的房子。选择没有对错之分，只有有效程度上的区别。当分析剧本寻找内心视像时，要确保内心视像与你运用的替代有关联，以及你所做出的选择要在情感层面上最大限度地具有意义。

内心视像要与阻碍内在结合

一场戏中的内心视像越是具体、充满焦虑，就越能激发出你、其他演员和观众的情感反应。一般来说，强的戏剧张力是由冲突带来

的——如果一个选择不涉及什么问题，冲突太容易解决，因此就不会有什么意思。确定内心视像的过程中，重要的不仅是要帮助自己呈现出最真实的表演，也是要带来最大程度的未知和冒险。如果台词是“我感到身体不舒服”，你就要运用你最极致的、噩梦般的恐惧。你脑海中浮现的景象不该是你患上流感躺在床上，而是躺在床上遭受着癌症病痛的最后折磨，这个癌症带走了你的祖母，你的母亲也诊断出患了这个癌症，而你患了这个癌症可能是因为它会遗传。用癌症这样的东西作为你的内心视像，是基于真实的恐惧。如果你的内心视像没有融入个人历史经历和强的利害关系，在表演时就不会自然地出现。选择越强烈的内心视像，表演时你就会越有可能自然地记住它们，而根本不用特别地去回想。

不仅是你的台词需要内心视像——

其他演员的台词也需要用与你有关的画面来对应。

听别人说话都会在海中出现画面。在与他人谈话时，运用内心视像也可以让你更加真实地回应对方。导演和选角导演们最大的一个抱怨之一，就是演员不听别人说话。他们只是等着把自己的台词讲出来。这并不是说作为演员你真的没有在听别的演员说话——甚至你可能在仔细听每一个词。但是如果这些词句对你来说没有什么意义，不能在你脑海中带来画面，那你就不是在有效地倾听。

我们在听别人说话时，

不是在努力去想象这个人的生活是怎样，

而是把听到的所有东西联系到我们自己的世界。

当我们在听别人说话时，没有试图去想象他们脑海中的视像，即使我们碰巧知道话里面提到的这个人、这个地方、这个东西或者这件

事。我们用自己想象的画面在听，因为它们对我们来说有意义。比如你的朋友谈到最近他的母亲去世了。你不会去想象他母亲的死，而是想到你所经历过的重要的死亡事件，或是想象如果自己的母亲去世你会是怎样的心情。就像我们生活中那样去真正地倾听，我们自然地把他人的所想与我们自己的所想联系起来。这就是我们试着理解和联系他人情感世界的方式。

内心视像的功能不是在外在形式上去使用它们，
而是要在情感上去再现对话中所出现的画面

迈克尔·拉尔夫（Michael Ralph）曾出演过电影《诱惑法则》（*The Rules of Attraction*）和热播的电视剧集《伯尼·马可秀》（*The Bernie Mac Show*），他曾在我的课堂上做《荷兰人》[*The Dutchman*, 勒鲁瓦·琼斯（LeRoi Jones）的戏剧作品]的片段练习。《荷兰人》是关于一个种族主义的女人和一个非裔美国男人在地铁上的故事。剧情开始时，女人好像在勾引那个男人，随着剧情发展，她的热情变为一种愤怒，开始说一些极端种族主义的话，后来发展到狂怒而杀了他。迈克尔读了剧本，听着剧中人物偏执的种族言论，决定用种族主义来作为他的内心视像。几乎每一位美国黑人都经历过种族歧视。这是一个强有力的问题，一个可靠的内心视像选择。然而我知道迈克尔还有一件内心更加在意的事情，就是因为一些复杂的法律问题，他不能去看生活在五千公里以外的儿子。为了把儿子争取回来而进行的抗争，比起种族问题来说，能让迈克尔在剧中面对种族主义言论攻击时，有着更加强烈的心理张力和情感反应。这也让他有更加强烈的意志去战胜那个邪恶的白种女人，因为保卫自己的孩子（一个巨大的深层需求）

迫在眉睫。运用这个新的内心视像，迈克尔完成的表演既有变化又充满张力，因为一个家长会尽一切力量去保护他的孩子。

让你的内心视像个人化

我的姐夫是一名有国际声誉的辩护律师，他经办的每一件案子几乎都能胜诉。他的客户通常是大公司，而为这些大公司出庭辩护又是非常具有挑战的。这种辩护很不容易，因为多数人，特别是陪审团成员都会更倾向于站在个人一边，而不是大型企业一边。那他是如何获胜的呢？他让每一个案件都与他、他的妻子或孩子们发生关联。他找到一种将之个人化的办法，让辩护变成是为他的家庭和价值而战。通过这样做，他就不是在为不具人性的公司而辩护，而是为了他最为看重的东西。他尽力论争，忘我地工作。他这样做的原因，是他知道无论你有怎么的无私，比起奉献别人、帮助他们实现理想，你也终究是会为你自己和对你来说重要的东西（比如你的家庭）付出得更多。

我曾与一位女演员在一个热播的律师题材的电视节目中一起工作过很多集。（我不会讲出她是谁，因为这里讲到的东西有很多都会涉及她的私人问题，这对她不好。是的，无可奉告。）她扮演的角色是一位辩护律师，正要为一位遭到强奸的女性出庭辩护。在剧情中，这个强奸事件是和她的角色有私人关联的，因为这个角色也曾经被强奸过，但是她从来没有报警。对这位女演员来说，困难的是如何找到与被强奸对应的内心视像。幸运的是，她的生活中从没有遭受这种暴力侵害的经历。我对她解释说：强奸并不仅仅是种肉体上的侵害——而且是精神上的侵害。我问她，在她的生活经历中，有没有过让她感到

在情感上被“强奸”的事件。她说她小时候体重超重，她的父亲那时候就经常因为这个批评和羞辱她。即使现在她非常苗条，而且事情已经过去很久了，父亲的嘲讽依然在她心中挥之不去。她看到镜子里的自己，仿佛看到的是一个严重发胖身材走样的人。她意识到她真的感觉到被父亲的话和行为“强奸”过，并且就像一个强奸受害者那样，永远地被这种伤害所改变。她于是决定用这个事情作为内心视像。在她的表演中，角色每一次谈到她的客户和自身所遭受的强奸时，她心中都浮现出最痛苦、最羞辱的关于她小时候的体重和父亲羞辱她的场景画面。通过这个内心视像，她的情感难以自抑地涌现出来，就像是她自己被真的强奸过一样。

选择内心视像，有时候要采取一些间接的方式。

亚当·鲍德温（Adam Baldwin）曾在《全金属外壳》（*Full Metal Jacket*）和《我的保镖》（*My Bodyguard*）等影片中担任主演。他曾出演过一个舞台剧，他的角色是个新近戒掉酒精的酒鬼，并且在戒酒互助会上“现身说法”。亚当的这个角色必须谈到他生活中遭遇的不公——特别要提到他戒掉酗酒的毛病才能够不再对他深爱的、非常耐心的妻子施加暴力。但是在他戒酒之后不久，她就死去了。这让亚当的角色感到绝望和困惑。我和亚当一起寻找恰当的内心视像，但难度非常大。因为亚当从没有过酗酒，他的妻子也活得好好的。我们需要找到一个别的什么类似的东西，让他谈到这个重要的事情时，能够感到跟所爱的人的早逝一样的痛苦难当。

亚当曾出演一部叫作《萤火虫》（*Firefly*）的电视系列剧，由乔斯·惠登（Joss Whedon）制作。乔斯·惠登因为编剧、导演和制作了经典剧集《吸血鬼猎人巴菲》（*Buffy the Vampire Slayer*）而成名。这部电视剧非常被看好。剧作极为出色，而亚当得以出演他演艺生涯中最好的

角色。而且加上由创作了大热电视剧作品的惠登操刀，这都似乎在表明这个角色将会让亚当名利双收，让他的妻子和三个孩子在一段很长的时间内衣食无忧。同时，亚当还感觉到自己终于得到了一个内涵丰富的高质量角色，这是任何一个演员都梦寐以求的。他也爱其他的剧组成员，就像爱自己的家人一样。但遗憾的是，这部电视剧只播放了一季就被取消了。这让亚当非常绝望。这对他来说是一个巨大的损失，简直就像失去一位家人。如果把《萤火虫》作为内心视像，它提供了一个好妻子所提供的类似元素：安全、爱、灵感、滋养和保护。这个系列剧的夭折和他由此而产生的内心伤痛，可以完美地用来作为一个间接的内心视像。这能够让他进入这段记忆，从中感受到痛苦的弥漫。

内心视像可以挖掘出你生活中的负面经验，
并让它变为正面的。

我曾经和一位著名的女演员一起准备一个恐怖片（由于显而易见的原因，这里不便透露她的姓名）。她扮演的角色必须残忍地把腹中的婴儿从她身体里挖出来。她需要一个内心视像来再现一个母亲失去孩子的严重创伤。我们合作了很多年，我知道她曾经有过一次堕胎的经历。这个经历给她造成了极度的痛苦，以至于每当提起这个事情，她就会控制不住地颤抖和哭泣。我建议她用这次堕胎的经验作为这场戏的内心视像。她这样做了，然后淋漓尽致地展现了大多数被迫堕胎的女人的那种恼怒、悲伤、恐惧和深重的罪责感。尽管有时堕胎是必需的，但仍然可能引发很大的争议。无论在你看来这是否政治正确，它都会让大多数女人或是胎儿的父亲感到他们谋杀了自己的孩子。如果你经历过堕胎的痛苦，或者作为一名男性间接体会过这种痛苦，可以试着把它用到你准备角色的内心活动中去。你会发现这会让你的情感痛苦得到一些纾解。

当演员面对的材料充满各种行话，
比如政治的、金融的、心理学的、科学的
或者技术术语的时候，内心视像会特别有效。

电视剧集《星际迷航：深空九号》（*Star Trek: Deep Space Nine*）的制片人雇我来帮助特里·法雷尔（Terry Farrell）将他的角色达克斯塑造得更真实些。制片人这样形容他们想要看到的：“达克斯是一只三百岁的虫子，它曾经是个男人，现在变成了一个美艳的女人。她非常智慧（因为老），不受性欲的影响（还是因为老）——因为太智慧，所以没什么幽默感。”

我告诉他们：“好的，没问题……我明白了……”相对于那些自称为“星迷”的人来说，我对科幻小说并不是很感兴趣，但我知道要让任何人喜欢上一个角色，他们必须以某种方式与角色产生联系。制片人所要求的是既让达克斯这个人物被大家喜欢，又要充分保持她作为科幻人物的特性。为了达到这种组合的效果，就必须把达克斯人性化，让她的外星人形象呈现出地球人类的特点，这样作为地球人的我们（以及“尼尔森家庭”^①）就可以理解她，同她发生联系。运用内心视像，我可以让达克斯具有性欲（每个人都具有的一种原始的力量）、幽默感（幽默对大多数人来说都有吸引力），也把那些听不懂的技术术语变得人格化（让“虫洞”和“夸克”这种词听上去更像是日常用语）。制片人看了开始几天特里·法雷尔的样片后被震住了。显然，通过将这个外星人物人性化，他们得到了“正是我们想要的”。我们并不是刻意去挑战制片人的权威。他们想要的最好的表演，同样是要能够准确地将他们对角色的设想呈现出来，并且能够抓住大量的观众。

① “尼尔森家庭”，美国著名的尼尔森市场研究公司曾将一些普通家庭作为样本，来研究某些产品的市场和消费行为特征。作者这里意指典型的大众群体。

制片人自己并不是职业演员，所以常常不知道怎样准确地形容他们想要的东西。这就取决于你，通过添加人性化的内容（来源于你自己），来把他们不尽准确的话诠释成精彩的表演，让它充满活力，并且能够与制片人、导演以及观众发生关联。

选择最近发生并且对你来说关系重大的内心视像

使用生活中近期发生的痛苦经历，会让你保持新鲜和朴素的情感状态，因为你还没能意识到事情接下来会怎么发展和解决。关键之处不仅仅在于寻找内心视像让你的表演有真实感，而且要找到那些最近的、最为动荡未知的画面。

尝试不同的内心视像

就像对待所有其他表演工具那样，不要用理智去决定哪个选择恰当。通过尝试不同的内心视像，你会发现哪些是最有效的。如何确定最适合的内心视像呢？当你在排练和表演时，比较弱的内心视像会飘走——就是说，它们不会执着地待在你的头脑里。然而，好的内心视像会很顽固。你不必有意地去想它们——画面会自己出现，有机而且自然。你甚至会发现，一个强有力的内心视像会增强你的感觉。

每一个人都有非常多的重要经历可以唤起，每一段经历又都有众多的画面可以选择匹配。我们多数人不愿意去填充这些空白。去到你自己的潘多拉盒子里面找一找，你就会发现好的、强有力的内心视像。

写下你选择的内心视像：实际运用

要明确你的内心视像选择，用铅笔写下来，这样你可以在改变想法的时候（而实际上经常会这样）擦掉重写。在剧本中相关的文字下面直接写上你所选择的每一个内心视像。

为了演示演员如何运用内心视像，让我们看看我的学生迈克尔在奥斯卡·王尔德的舞台剧作品《不可儿戏》（*The Importance of Being Earnest*）中扮演杰克这个人物时是怎么进行个人化的运用的。这是关于两个年轻人杰克·沃辛和阿尔杰农·蒙克里夫的故事。杰克和阿尔杰农觉得他们的生活沉闷无味，于是想象出一个叫“欧内斯特”^①的哥哥，以此来逃避生活的平淡，寻求刺激和浪漫。杰克用“欧内斯特”这个虚构的人物作为借口，离开他乡下的无聊的家，跑到城里寻欢作乐，与他的心上人格温德琳一起消磨时光。但所有的伪装最后都会事与愿违，杰克和阿尔杰农的谎言相互撞了车，从而让杰克和格温德琳的关系陷入了危机。

不可儿戏

奥斯卡·王尔德
(第一幕第一场)

阿尔杰农在半月街的寓所的起居室，布置豪华而高雅。邻室传来钢琴声。

阿尔杰农上。

① 欧内斯特（Ernest）这个人名作为“Earnest”（认真的）的谐音，形成反讽的效果。

阿尔杰农 你好，我亲爱的欧内斯特。什么风把你吹进城了？

杰 克 哦，找乐子，找乐子！一个人出门，还能为了别的吗？
阿尔吉，我看你还是好吃如故！

阿尔杰农 （冷峻地）在五点钟放松一下，我相信这是上流社会的规矩。从上礼拜四到现在，你都去哪儿了？

杰 克 在乡下。

阿尔杰农 你在那里做什么？

杰 克 一个人进城，是自己寻开心。下乡嘛，是让别人开心。
真是闷死人了。

阿尔杰农 你让谁开心了呢？

杰 克 （轻描淡写地）哦，左邻右舍嘛。

阿尔杰农 什罗普郡那一带你有好邻居吗？

杰 克 糟透了！从来不理他们。

阿尔杰农 那你一定让他们开心死了！对了，你那个郡是什罗普郡吗？

阿尔杰农拿一块三明治。

杰 克 嗯？什罗普郡？当然是啊。嘿！为什么这么多茶杯？为什么是黄瓜三明治？年纪轻轻的，为什么就这么挥霍无度？谁要来喝茶？

阿尔杰农 唉！只是奥古斯塔姨妈和格温德琳。

杰 克 太棒了！

阿尔杰农 嗯，是很棒，但只怕奥古斯塔姨妈不太乐意你来这里。

杰 克 这是为什么？

阿尔杰农 好小子，你跟格温德琳调情的样子，简直无法直视。几乎与格温德琳跟你调情的样子一样地糟糕。

杰 克 我爱上了格温德琳呀。我这是特意进城来向她求婚的。

阿尔杰农 我还以为你是进城来寻乐子呢……我把那叫出差。

杰 克 你这人真是太不浪漫了！

（戏继续）

迈克尔设定杰克的总目标是“让格温德琳爱我”。分场目标是“让你（阿尔杰农）帮助我让格温德琳爱我”。迈克尔使用他的朋友汤姆来作为阿尔杰农的替代，汤姆最早介绍了他和萨曼莎认识（萨曼莎是他一直深爱未果的女孩，他用来作为格温德琳的内心视像）。下面，让我们以这场戏为例，在需要内心视像的词句下面写下迈克尔的个人内心视像，这些词句要画上下划线。准确地在相关地方用笔写明内心视像的选择。记住：内心视像包括你说话时，或是听别人说话时在头脑中出现的各种形象，比如人物、地点、事物或者事件。

不可儿戏

奥斯卡·王尔德

(第一幕第一场)

阿尔杰农在半月街的寓所的起居室，布置豪华而高雅。邻室传来钢琴声。

阿尔杰农上。

阿尔杰农 你好，我亲爱的欧内斯特。什么风把你吹进城了？

小棍子——迈克尔的外号，他喜欢在好朋友之间被这么叫，显得亲近 好莱坞

杰 克 哦，找乐子，找乐子！一个人出门，还能为了别的吗？

性、毒品、摇滚

阿尔吉，我看你还是好吃如故！

喝威士忌

阿尔杰农 (冷峻地) 在五点钟放松一下，我相信这是上流社会

下午五点钟喝酒

好朋友

的规矩。从上礼拜四到现在，你都去哪儿了？

杰 克 在乡下。

范耐斯山谷

阿尔杰农 你在那里做什么？

杰 克 一个人进城，是自己寻开心。下乡嘛，是让别人开心。

好莱坞

郊区居民

真是闷死人了。

打保龄球和在丹尼的小店吃饭

阿尔杰农 你让谁开心了呢？

郊区居民

杰 克 (轻描淡写地) 哦，左邻右舍嘛。

无聊的家庭，没有单身的人

阿尔杰农 什罗普郡 那一带你有好邻居吗？
山谷 家庭

杰 克 糟透了！从来不理他们。

阿尔杰农 那你一定让他们开心死了！对了，你那个郡是什罗普郡吗？
山谷

阿尔杰农 拿一块三明治。

杰 克 嗯？什罗普郡？当然是啊。嘿！为什么这么多茶杯？为
山谷 塑料杯子
什么是黄瓜三明治？年纪轻轻的，为什么就这么挥霍无
昂贵的芝华士酒
度？谁要来喝茶？
喝酒

阿尔杰农 唉！只是奥古斯塔姨妈和格温德琳。
金，萨曼莎最好的朋友 萨曼莎

杰 克 太棒了！

阿尔杰农 嗯，是很棒，但只怕奥古斯塔姨妈不太乐意你来这里。
金，她讨厌迈克尔

杰 克 这是为什么？

阿尔杰农 好小子，你跟格温德琳调情的样子，简直无法直视。几乎与格温德琳跟你调情的样子一样地糟糕。
萨曼莎

杰 克 我爱上了格温德琳呀。我这是特意进城来向她求婚的。
萨曼莎 好莱坞——她住这儿 请萨曼莎做女朋友

阿尔杰农 我还以为你是进城来寻乐子呢……我把那叫出差。
艳遇 愚鑫

杰 克 你这人真是太不浪漫了！

（戏继续）

迈克尔在课堂练习的尝试中，他发现有些内心视像很有效，有些效果却是不明显。每一次与他的搭档排练后，他都换掉效果不太明显的选择，而尝试他觉得效果会更好的那些。如果你的片子没有拍完，或者戏没有演完，那么你的工作就还没有结束。总有新的东西你可以尝试，然后改变和提升你的工作质量。表演是一个没有穷尽的体验过程，总是有一些新的东西能够学习以及进行尝试。不到最后，谁也不知道会有什么事情发生；而在艺术中，本来就没有终点。

第六章

工具 6：节奏单元和行动

一个节奏单元就是一次想法的变化，而行动是附着于每一个节奏单元的小型目标。节奏单元和行动是用来达到分场目标的各种具体的方式。

剧本中只要想法发生改变，节奏单元就跟着改变

用方括号来给下面的台词划分节奏单元，注明每个节奏单元的开始和结束。看看下面这段台词有多少个节奏单元？

“为什么你要用那种方式伤害我？不，不要回答……我知道。因为你不在乎我，你从不在乎。你知道吗？我也不在乎你。我双倍的不在乎你！就是这样！”

有三个节奏单元：

[“为什么你要用那种方式伤害我？”] 不，
不要回答……我知道。因为你不在乎我，你
从不在乎。] 你知道吗？我也不在乎你。我
双倍地不在乎你！就是这样！ ”]

一个节奏单元可以是一个词、一句话，甚至是一整页对白。节奏单元变换的标准，是对话中的意思发生了切换。就像前面提到的表演工具一样，这里没有绝对的划分标准。你一开始分析剧本时分出的节奏单元，可能会在你读出来后又觉得不对。节奏单元还可能基于对手演员的反应不同而有所变化。永远要对可能出现的节奏单元改变保持开放的态度。保持接受其他选择的可能性，会让你时刻保持新鲜和活力。把节奏单元的分析看作是一个大纲和坚实的基础，然后你在此基础上，在实际的表演行动发生时随时做出自然、即时的调整。

行动是微小的目标，

是有效达成分场目标的各种不同的具体手段。

行动是通过语言和行为动作共同完成的。

节奏单元和行动将那些你用来达到分场目标的各种手段区分开来。换句话说，节奏单元和行动是微小的目标。比起分场目标来，它们是更加具体的表述，是赢得分场目标的必要助力。

如果我的分场目标是“要让你给我一份工作”，那么我可以采用很多种方法来让你愿意这样做。结合语言和行为动作来说——第一个节奏单元的行动可以是“让你笑”；第二个节奏单元的行动是“用我的简历给你留下深刻的印象”；第三个节奏单元的行动是“让你惊异于我的智慧”；第四个节奏单元的行动就是“让你信任我”。

通过节奏单元和行动，我可以用一系列的行为动作来具体地实现

我的分场目标。节奏单元和行动给一场戏带来了变化和多样性，不仅仅影响你如何说那些台词，也影响你的行为动作。当你将节奏单元和行动付诸语言时，你会发现你的身体感到一股追随目标而去的力量。由此行动也就形成了。

像分场目标一样，节奏单元和行动要激发某种反应，
去影响他人，而不仅仅是对着他们说话。

使用节奏单元和行动去影响他人，会让你时刻保持在投入的状态。如果不需要改变或影响他人，就很容易陷入一种自己背台词的状态，这就显得空洞无物。你要的是将你现实生活中下意识的、自动的、未经谋划的部分再现出来，因为这能够创造出不可预知、自然发生的结果。

节奏单元和行动可以让你的表演投入当下，
而且有真实感。

依照节奏单元和行动去得到反应，是不能靠预先计划的。你不但不能预知自己会怎么说（因为你专注于对戏的演员而不是你自己），你也不知道其他人会如何反应，也不知道对方做出反应后你又如何反应，以此类推。这样，生活就似乎真实地发生——而不只是单纯地模仿生活。

你对于对手演员的需要的反应（节奏单元和行动），
能给予对方力量，

因为这位演员会感到被需要和被重视。

如果你的表演没有要求别的演员做出反应，你就没有充分发挥他

们的价值，而赢得分场目标的力量就显得不够。我们都会有这种经历，在一个聚会上有人走过来对你说：“嗨，你好吗？”但是这人不是真的看着你或者等着你的回答，而是继续走着，或者环顾屋子里的其他人，去找那些可能比你更重要 / 性感 / 有趣的人聊天。这会让你有什么感受？不好，不重要，好像你没有真正在场，是不是？如果你对搭档演员（或是在试镜时面对选角的导演）甩出一句台词却不是真的在乎对方如何反应，带来的也是这样的感觉。

使用我们上面那段划分了节奏单元的台词，看看有哪些可能的相关行动：

[“为什么你要用那种方式伤害我？”]

[不，不要回答……我知道。因为你不在乎我，
你从不在乎。]

[你知道吗？我也不在乎你。我双倍地不在乎你！就是这样！”]

下面是几个可能的节奏单元和行动的选择，与分场目标保持内在一致：“让你留下来和我在一起”。

- 第一节奏单元：“为什么你要用那种方式伤害我？”

行动：让你帮助我理解

或者：让你安慰我

或者：让你感到内疚

- 第二节奏单元：“不，不要回答……我知道。因为你不在乎我，你从不在乎。”

行动：让你帮我平静下来

或者：让你承认我是对的

或者：来告诉我这不是真的

- 第三节奏单元：“你知道吗？我也不在乎你。我双倍地不在乎你！就是这样！”

行动：让你感到我的痛苦

或者：挑战你反击我

或者：吓唬你，让你觉得关系已经“结束”了

这些节奏单元和行动的选择都在激发一个反应，因此你可以与他人达成交流，然后建立起关系。这样的台词会让你将关注点放在其他人身上，而避免沉浸在个人的世界里。

再次阅读上面的对话，这次大声读出来，尝试每一个节奏单元和行动的选择。

有没有感觉到，每一个不同的节奏单元和行动的选择，都多么明显地影响到你讲出台词的方式，还有你的行为动作？而上面给出的只是一部分可能的选择。你可以找到很多种不同的方式来达到这个分场目标：“让你留下来和我在一起”。

下面的例子表达了同样的情绪，但是不要求反应。这些就不那么的有效。

- 第一节奏单元：“为什么你要用那种方式伤害我？”

行动：我想要理解

或者：我感到伤心

或者：我觉得你是内疚的

- 第二节奏单元：“不，不要回答……我知道。因为你不在乎我，你从不在乎。”

行动：平静下来

或者：我相信我是对的

或者：我不相信这个

- 第三节奏单元：“你知道吗？我也不在乎你。我双倍地不在乎你！就是这样！”

行动：感到痛苦

或者：我感到被挑战了

或者：关系结束了！

这些都是感受，却不是节奏单元和行动。感受并不能激发出反应。这样表达就没有要其他人与你发生交流。你可以自己有这些感受，然而这些不能引起反应的行动表述就带来一种封闭的结果，没有目标，没有交流的需求和愿望。最后的结果就是没有什么动作发生，也没能建立起关系。

行动有改变意思和意图的能力

这让你可以随心所欲地发掘更多独特有趣的存在方式和说台词的方法。没有节奏单元和行动，你就可能只停留在文字表面的意思上。我们用“我恨你”这句话作为台词。单就这句话本身来看，表达的意图很明确。但是看看当我们更改节奏单元和行动时，会有什么情况发生。试着说“我恨你”——

“让你发笑。”

是不是不同于你开始的想法？再试试这个：

“让你感到内疚。”

这样就有一个完全不同的意思了。再试一个：

“让你来安慰我。”

明白我的意思了吧。无论实际的词句是什么，你所选择的节奏单元和行动会决定你要表达的是什么，而不仅仅是文字表面的含义。节奏单元和行动会让词句的意义发生巨大改变。当你的意图（节奏单元和行动）是想要和一个人上床，你有说过“我爱你”吗？把这个和别的情况下说“我爱你”相比较。比如某种情况下，你的目的（节奏单元和行动）是让对方也跟你说“我爱你”。或者，你想让对方“觉得这个表达荒诞可笑”（节奏单元和行动）。所以你可以看出为什么，如果一个演员用黑白分明的意图说出“我恨你”或“我爱你”，他们就失去了所有其他的可能性——那些在黑白之间的多样灰色调。这些灰色调留出很多意义的空间，让人们能够依照具体的节奏单元和行动的选择来进行解读。

问自己，“我要达到什么目的（分场目标）？”

要实现它（节奏单元和行动），

哪种方式（言语和行为动作两方面）最好、最有效？”

行动必须为分场目标服务，形成一条贯穿于整场戏的核心线索。在你运用一个接一个的节奏单元和行动（在言语和行为动作上运用不同的方法手段）去逐步实现分场目标的过程中，越是发现达不到，你就越会尽力去达到。这形成了整场戏中一条朝着目标不断上升的轨迹线。你还必须通过做出最有效的节奏单元和行动的选择，让其他角色愿意让你达到自己的分场目标。

我曾帮助珍妮弗·比尔斯（Jennifer Beals）准备一部娱乐时间电

视网^①的连续剧《拉字至上》(The L Word)。在其中一集的一场戏中，珍妮弗依照上面的原则，呈现出了令人惊艳的表演。《拉字至上》讲的是在一个对同性恋并不宽容甚至恐惧的世界里，几位女同性恋者所面临的不可避免的考验和创伤。在一场戏中，珍妮弗的角色贝特作为一场脱口秀节目的嘉宾参与一个节目，并和片中的对手费伊·巴克利展开一场激烈的争论。费伊言辞激烈地指责贝特的美术展览是色情的。这场戏的最后，费伊竟然不择手段地用贝特的个人信息来攻击她：

“贝特，《圣经》里是谴责同性恋的。这也是为什么上帝会夺走你的同性恋情人的胎儿。这个婴儿没有出生在你们这个背离常道的家庭，也就避免了所有的耻辱。那个孩子没有出生，但正是幸运的。”

贝特反击费伊，说她是个“怪物”，并展示了一盘费伊的未成年女儿出演的一部成人电影的录像，而费伊曾想尽一切办法保守这部电影的秘密。在这一节奏单元中，贝特骂“怪物”并在节目镜头前公开展示那盘录像的行动是非常具有报复性的。但是贝特的分场目标是“让你们（节目观众）站在我这边，而不是费伊那边”。如果贝特的表现非常恶毒且充满仇恨，那么她会显得非常残忍。贝特赢得她的分场目标最有效的方式，是不要受到费伊刻薄言语的影响。我们在这一节奏单元用了这个行动——“让你（费伊）认识到你的残忍”，于是贝特缓缓地说出“怪物”（而不是用那种直白但是其实徒劳无益的暴怒的方式），并且充满同情地把录像从桌上扔过去让费伊看。要是贝特报复性地回击，她就不会得到观众的同情。通过使用这种节奏单元和行

① 娱乐时间电视网 (Showtime Networks)，美国一家付费的有线电视网，隶属于哥伦比亚广播公司 (CBS)。

动，珍妮弗让她的角色贝特显得通情达理，作为观众的我们，以及里面节目的观众就会很乐意地站在她那边。

在无台词的动作中运用节奏单元和行动

和情人争吵的时候，你可能会生气地摔门而去。即使你没有说一句话，依然有节奏单元和行动：“让你阻止我离开”。多数情况下，你越是用力摔门，越是希望对方追上去阻止你离开，这样能说明对方爱你。这就形成了上面提到的节奏单元和行动，进而达到更大的分场目标：“让你证明你爱我”。

你或者会遇到这样的舞台提示：你生气闹别扭准备上床睡觉……而分场目标是“让你承担罪责”。节奏单元和行动则可以是“让你承认你感到内疚”或者“让你感受到我的痛苦”，或者“让你使我平静下来”。

通过运用节奏单元和行动，我们可以尝试很多的途径来实现目标。

即使其他演员在说话，

你的节奏单元和行动也永远不要停止。

当你在倾听时，你依然需要意识到你想要从其他角色那里得到什么——无论是否通过台词。当你停止说话而其他人在说时，你必须继续用行为动作去尝试获得想要的行动回馈。你的言语停止了并不意味着你的需要也停止了！

这里没有选择的对错，只有效果的强弱。

你必须考虑到你的角色独特的行为方式，即“我是谁”

记住你的角色“我是谁”，即这个人物在赢得分场目标过程中表现出来的独特行为方式。“狐狸精”或者花花公子一般通过他们的性手段来达到目的（分场目标）。一个高智商的人通常用心理策略或是智力来达到目的（分场目标）。一个小丑型的人会用幽默来赢得目标。暴徒、好斗者或者匪帮成员等类型的人通常用暴力和攻击来赢得目标。记住在选择节奏单元和行动时，一定要考虑到这个人物是谁，他们在生活中一般是怎样的做法。

我曾帮助乔恩·沃伊特（Jon Voight）完成电影《义犬报恩》（*A Dog of Flanders*）中的角色。乔恩扮演一个父亲，而他的儿子一直以为自己是个孤儿。直到电影快结束时，乔恩的角色才知道他就是这个男孩的亲生父亲。而孩子的妈妈没有来得及告诉他这个真相就去世了。为了让观众理解到这个结尾，乔恩运用各种手段来让观众自然地相信他就是孩子的父亲。在台词中，他运用了下面这些节奏单元和行动：“让你感到安全”、“让你相信你自己”、“让你感到被保护”、“用我的真心来打动你”、“让你感到被爱”等。这些节奏单元和行动为故事形成良好的铺垫。当他和观众最后发现他的角色就是真正的父亲，便可以坦然接受。由于这些节奏单元和行动，亲生父亲的事实变得很自然。

你还必须考虑到其他角色的独特行为方式，即“他们是谁”

你还要考虑到其他角色是怎样的类型，这会有助于你知道如何得到你想要的。你的对手戏角色可能是用智力来得到他们想要的东西的

那种人，那你就必须试着遵从他们的逻辑来接近他们，因为如果他们能得到他们想要的东西，就有更大的可能给你你想要的。

节奏单元和行动的选择应当是专注而有动力的

选择任何一种行动都应该有种被枪顶在脑袋上的非如此不可的感觉。因为你的总目标、分场目标、阻碍、替代和内心视像都是有一定风险的，它们对你而言应当关系非常重大。这样的话，你知道，你做的每一样小事、说的每一句话都很重要。没有任何一样是可有可无的，每一个“如何”、“为什么”和“什么”都很重要。想象一下，当有人拿把枪对着你的脑袋的时候，你能随便说句应付的话吗？不可能。当你要保住自己的命的时候，每一句话、每一个动作都影响重大。每一场戏也都是要设法解决问题、克服困难或是达到什么对你来说极有价值或者意义的目的。你的节奏单元和行动必须帮助完成一个极为重要的目标（分场目标）。这样一来，你的表演就会有生死之争一般的力量，你就不会将丝毫的精力浪费在无关的事情上，而是紧紧抓住每一个时刻。你所说或所做的每一件事都要有利于成就目标，让节奏单元和行动在整个剧本中都显得必要而紧凑。

不要像挨个完成清单事项那样去完成你的节奏单元和行动：

一个接一个地表演出来，
就像失控的火车乱跑一样。

有意识地用言语和行为动作来完成节奏单元和行动。明确你是否激发出了想要的反应。体会节奏单元和行动达成或失败时你的情感反

应，然后由此激发新的回应给到对方，接着完成下一个节奏单元和行动。重复这个过程——一个节奏单元和行动到下一个节奏单元和行动，从一个反应到下一个反应——直到你走下舞台或者导演喊“停”。

举例来说，假如你在表演讲一个笑话，你的节奏单元和行动很明显是“让你笑”。想一想所有对于这个节奏单元和行动可能的反应——傲慢的笑、勉强的笑、得意的笑，或者是“哈哈，真好笑，我都忘记笑了”，等等。其他人对你的节奏单元和行动的各种不同的回应会带给你不同的情感反应。如果别人笑了，你会感到很满足，如果别人没笑，那你可能会感到很糟糕。重要的是，要顺着你的节奏单元和行动，看你得到了何种反馈，然后感受它（好的坏的都包括），再给出相应的反馈。

着意于得到行动反馈，会让你头脑清醒，
并且投入当下。

当你全心关注于要得到其他人给你的反馈信息时，就很难有精力去注意自己，去预先考虑台词该怎么演出来。这带来一种自发性。想想你生活中发生过的对你非常重要的时刻，你迫切地想要得到什么东西的情形。回想一下你对于那个人（那个能够给你所想要的东西的人）的回应有多么关注。每一个眨眼、飘过来的目光、语调变化、措辞、身体语言都会被解读、再解读，不断在脑海中被重复再现来理解其中的意思。你对他们说的每一句话和做的每一件事情都极其留意。你表演的时候，也需要进入这样的状态。

你可以在一场戏里重复节奏单元和行动

例如，你想要某人和你有性方面的关系。你的分场目标就是“让

你和我发生性关系”。把一场戏中的对话分解为节奏单元和行动。比如第一次约会的一种典型的节奏单元和行动是“让你情欲高涨”。与第二个节奏单元对应的行动会是“让你对我的性能力印象深刻”。与第三个节奏单元对应的行动可能是“让你信任我”。与第四个节奏单元相关的行动又是“让你情欲高涨”。

在排练过程中尝试不同的节奏单元和行动来确定最好的选择

像前面的多种工具那样，不要用理智去决定你的节奏单元和行动。我重复一遍：表演是一项身体的艺术形式，需要你用声音和形体直接呈现出来。只有通过尝试，才会知道一个节奏单元和行动能否有效地推动你的分场目标向前发展，从而选择出最有效的那一个。

节奏单元和行动会体现出言语

我帮助加里·尚德林（Garry Shandling）一起完成他在《拉里·桑德斯秀》（*The Larry Sanders Show*）这部电视剧中的角色的时候，我一开始给他提出的一个建议就是：他的表演要加入更多的形体表现。加里作为一名脱口秀喜剧演员而在好莱坞成名，这意味着在他以前的表演中，他已经习惯于依赖语言制造幽默。我像对所有的客户那样，直言不讳地告诉他，让我们觉得好笑的通常不是一个人说了什么，而是做了什么。节奏单元和行动不仅对台词起作用，也创造出与台词相应的行为动作。当我们走出电影院或剧院时，我们常常说的是“我喜

欢某某做某件事的方式”，而很少说“我喜欢某某说某句台词的方式”。

一开始，我和他一起做的一个练习，就是教他如何在形体上表达剧本中的台词。我是借助于节奏单元和行动来做这个练习的。我们会选择一场戏，然后搞清楚每一个节奏单元对应的行动是什么。下一步，我会读出剧本中的提示句，然后他用行为动作表现出节奏单元和行动，而不是讲台词。让我们看一下《拉里·桑德斯秀》的某一集中“阿道夫·汉克勒”这场戏。加里·尚德林扮演的拉里在和他的制片人亚瑟[瑞普·托恩(Rip Torn)扮演]聊天，谈到他的哥哥斯坦要来看他。事情是这样的。拉里要离开他的网络脱口秀节目，计划由乔恩·斯图尔德(Jon Steward，由乔恩·斯图尔德本人扮演)接任。在很长的一段时间，拉里的节目就是他的全部生活——每天工作16个小时，他的社交生活也都围绕着这个节目。然后拉里慌了，不知道离开节目之后的大把时间该干什么。他感到自己一下子失去了方向，于是找到家人寻求帮助。他找来哥哥斯坦，希望能从他那儿得到自己现在无比渴望的爱和支持。斯坦是个企业家——至少他自己这么认为。他其实是那种想着“天上掉馅饼”的人，那种“总是有貌似能赚大钱的愚蠢计划，但实际上从来亏成了穷光蛋”的笨蛋。亚瑟不仅是拉里的制片人，而且是最好的朋友。他知道斯坦是个没安什么好心的人，因为他向来都没安好心。在下面的那场戏里，亚瑟试图提醒拉里离斯坦远一点，无论在情感上多么需要他。

下面我们以这场戏为例，把它分成若干的节奏单元和行动（微小目标或策略）。其中节奏单元用括号标出，而行动则手写（用铅笔）在右侧。这样就避免和其他也要标注在剧本中的工具说明相混淆。这些是从拉里·桑德斯的视角分析出的可能的节奏单元和行动。这些节奏单元和行动不是一定的。和所有别的工具一样，它们可能基于你个人理解的不同而发生变化。

这些具体的节奏单元和行动都旨在推动完成这个分场目标：“让你帮助我感觉好一些”。

拉里·桑德斯刚刚结束他的节目，正走下舞台，这时他的制片人亚瑟停下来向他致意。

拉里·桑德斯秀

“阿道夫·汉克勒”一集

[亚瑟 喂，桑德斯船长！现在希拉里提号^①已经安全进入泊位了。

拉里 没有人告诉你应该戴上水手的帽子吗？

让你发笑

亚瑟 有啊，已故的罗克·赫德森^②告诉过我。

拉里 这是另一个话题。]

[亚瑟 你的哥哥斯坦要来镇上吗？

拉里 他和我在一起呢。]

让你感到我是多么的绝望

[亚瑟 啊。

让你不要评判我

拉里 你这是有什么意思吗？]

[亚瑟 哦，没什么。我在练习中文。

（停顿）给他寄了张支票吗？

① 希拉里提号（U. S. S. Hilarity）是“二战”期间美国海军的一艘大型扫雷舰艇。其名字英文意为“欢乐”，亚瑟用来打趣刚刚逗完观众下台的拉里。

② 罗克·赫德森（Rock Hudson）是好莱坞著名演员，主要活跃于二十世纪五六十年代。

拉 里 因为这样我可以让他来陪我。] 让你感受到我的痛苦

[亚 瑟 想听我的建议吗？如果你想要昂贵的陪伴，那么给你自己买条沙皮狗就行了。 让你发笑

拉 里 那就会有两个人一起喝马桶水的家伙了。]

当加里和我排练这场戏时，我给他念的是亚瑟的台词；然后加里便不说话，只是结合我们事先选择的内心视像，在形体上表现出节奏单元和行动。注意拉里·桑德斯这个人物是一个习惯性幽默的家伙，所以“让你发笑”的行动就不断重复。而加里运用形体进行的表演创造出了一些非常有喜剧效果的行为动作。一旦他成功地通过形体表演表现出节奏单元和行动，我们就回过头来再用台词来实现节奏单元和行动。这一次，行为动作强化了台词，让表演达到了更加有效的表现力。节奏单元和行动启发演员把台词用形体化的方式表现出来，让表演更加立体，也更加聚焦在人物关系。任何好的表演有一个判断方法，就是即便把声音消掉，依然可以让人哭、笑和感动，因为节奏单元和行动暴露并且驱动角色的意图前进。

忠于你的节奏单元和行动

勇敢地追随你的行动前进，不要有任何的畏惧。做到极致。无所畏惧地去实现你的节奏单元和行动。你冒的风险越大、越无所畏惧，结果就会越激动人心。

我曾帮助克里斯蒂安·德拉富恩特（Cristián de la Fuente）准

备一个试镜的角色，《极速竞赛》（*Driven*）中的梅莫·莫雷诺。克里斯蒂安是智利人，这个时候英语对他来说还是非常生疏的第二语言。毫无保留地追随他的节奏单元和行动，这会让他的表演更容易被理解，也变得更加有效。当我指导他参加与“斯莱”·史泰龙（Sly Stallone，在片中扮演乔这个角色）^①一起的试演时，我鼓励他大胆地忠于节奏单元和行动，不管感觉自己看上去有多愚蠢也要做下去。虽然电影的主要部分都集中在赛车故事上，但其实还有一条副线，里面梅莫与乔的前妻结了婚。在某场戏里，梅莫要跟他的对手乔打交道。对克里斯蒂安来讲，在这场戏中与乔的敌意针锋相对，不会是个好的选择。我想到了“亲近你的朋友，更亲近你的敌人”这句谚语。因此我给他确定的分场目标是“让你喜欢我”。如果乔喜欢梅莫，那他就不太可能破坏他们夫妇的关系。这场戏里包括了很多乔和梅莫之间的口头较量，其中梅莫有这样一句台词：“我想让你和我结婚。”对于这句台词，我们用的节奏单元和行动是“让你发笑”。当克里斯蒂安试演的时候，他径直走到史泰龙前面，单膝跪下，说道：“我想让你和我结婚。”接着他摘下手上的戒指，想套在史泰龙那比自己要粗的手指上。梅莫费了半天劲往斯莱的手指上塞，就是没法戴上。史泰龙怀疑地低头看着倒霉的克里斯蒂安，不知道这家伙是想烦他，或者甚至是想让他恼怒。克里斯蒂安还在坚持。最后感觉过了很久很久，史泰龙忍不住笑出声来，兴奋地说：“我喜欢这家伙！”不用说，克里斯蒂安顺利地拿下了这个角色。在正式开拍之后，克里斯蒂安继续大胆地用这个“我不在乎我看起来蠢不蠢”的冒险的节奏单元和行动。制片公司在看了前面几天的样片后，跟他一口气签了两部片子的合约。

① “斯莱”（Sly）是西尔维斯特·史泰龙（Sylvester Stallone）的昵称。

不要自我审查

尝试所有那些哪怕看起来有些不合适选择。你可能会对那些最好的选择感到惊讶。在排练中尝试不同的节奏单元和行动，来找到最有效的那些。就像我前面一再提到的，你只有尝试了才会知道。

考虑清楚人物为了达到分场目标，真正想要去做什么。

要深入地读解剧本。

可能你演的是这样一场戏：一对愤怒的夫妇在讨论离婚。并不是你的台词说你想要分开，就意味着你的人物真想要这样。就像前面提到过的“摔门而去”的例子，经常是我们威胁说要离开，实际是想要让对方拦住我们，或是用某种方式证明他们爱我们。或者你演一场戏，其中你扮演的人物谈到自己是多么热爱和敬重某个文学作品。而真实的情况也许是他们从没有读过这本书，或是读了但觉得很无趣，他们要说自己喜欢，是因为他们想要让别人觉得自己格调高雅，或是单纯地为了让别人喜欢他们。

在外百老汇^①上演的兰福德·威尔逊（Lanford Wilson）的《烧掉这个》（*Burn This*）中，伊丽莎白·苏的表演受到高度的评价。这个例子很好地说明了什么叫深入地读解剧本。剧中她扮演的人物的分场目标是“让你证明你是爱我的（这样我就不会受伤）”，这里截取一个小的剧本片段，并附上标注，你可以看到我们是如何把它分出节奏单元和行动的。

① 外百老汇（Off-Broadway），百老汇之外集中出现在纽约其他地方的一些小剧场，主要演出无法在百老汇上演的新作家和小剧团的戏剧作品。后来外百老汇也踏上了百老汇的道路，商业性日增，而艺术性日弱。于是又出现了与外百老汇初期相似的戏剧现象，这又被称为“外外百老汇”（Off-Off-Broadway）。

记住：把你的节奏单元用括号括起来，在右边写下节奏单元相应的行动，这样你就能清楚地知道它们的对应关系。实现分场目标的方式不止一个。只要你忠于分场目标，弄清楚你的角色是怎样的人，其他角色是怎样的人，你就可以随意运用众多可行的节奏单元和行动选择中的任何一个。下面的选择是我们一开始就确定的。根据合作演员彼得·萨斯加德（Peter Sarsgaard）的具体回应，伊丽莎白会相应地调整节奏单元和行动。

烧掉这个

兰福德·威尔逊

（选自第二幕）

安娜的起居室。深夜。

[安娜 佩尔，我从没有过个人生活。我以前不害怕这样，因为我只是没有个人生活的地方，那对我来说不重要。可现在一切都不同了，我非常脆弱，我不能被我不想要的东西折磨。我太随意了。到别的地方去吧。] 让你感到我的脆弱

[佩尔 我来这里陪你。

让你请求留下来陪我

安娜 不，我说了不行。我不要这样。我没有力气把你踢出去。]

[你为什么这样的固执？我说了我不喜欢你。我不了解你。我不想再看到你。你没有理由要来这里。我没有什么可以给你。我不喜欢你，我怕你。]

让你在性方面需要我

即使剧本文字说的是安娜想让佩尔离开，但事实是她想让他留下。剧情早些时候发生的悲剧让安娜变得过于脆弱和受伤，她需要通过赶佩尔走来试探他。如果他不管她言语多么刻薄还是留下来，就证明他是真的爱她。伊丽莎白如果只是按照文字表面的意思对剧本做出非黑即白的诠释，那她就成了想让这个男人离开。但是伊丽莎白知道她的角色是需要爱的，也需要一个合理的铺垫，来让她的角色达到剧本最后的结局：安娜和佩尔彼此结成了紧密的爱情关系。

你的节奏单元和行动必须服务于人物的分场目标，分场目标又最终服务于总目标。在伊丽莎白的这个例子中，这场戏的分场目标是“让你证明你是爱我的”，这个也为她的角色的总目标“在我的人生中再次找到激情”提供了支撑。

把节奏单元和行动看作是分场目标的一个组成部分，
而分场目标是总目标的一个组成部分。

这样来看待它们之间的关系，你会发现它们是怎样相互关联和保持一致的。它们必须在整个故事的总行程中起到推动的作用。

既然已经找到了在一场戏中推进故事发展的最佳方法，你还必须要理解你起初是如何和为什么推进并且到达某处的。这些问题可以通过运用“背景事件”来解决。

第七章

工具 7：背景事件

在一场戏开始之前所发生的事件，为你的角色从外在和情感两方面提供依据。

正确的背景事件会驱动你达到分场目标，唤起强烈的需求和紧迫感。你在确定背景事件时，必须问自己三个问题：

- (1) 我想要什么？——分场目标。
- (2) 为什么我如此迫切地需要它？——阻碍、替代和内心视像。
你的阻碍、替代和内心视像为你提供了达到分场目标的需要。
- (3) 为什么在此刻我如此迫切地需要它？——背景事件。背景事件强化了你实现分场目标的需要，也就是它为分场目标赋予了紧迫性和即时性。换言之，背景事件为一场戏提供了时间概念和时间所带来的压力。

背景事件让你想要马上实现分场目标。无论你在演一场火辣的床戏，还是表现一场语言和身体的冲突，背景事件是一个让你能在精神、身体和情感上进入适当的紧急状态的工具。此外，背景事件给你一个起始点，因为就像生活一样，一场戏也不会没有缘起地发生。背景事件帮助你理解你为什么来、从哪里来，以及你当下是如何迫切地需要达到你的分场目标。

有一点很重要的是，一场戏并不是从剧本里所写的这场戏的开头开始的。在这之前，一定有一个已经发生的假设性的或者暗示性的事件推动了这场戏的开始。对背景事件的运用，让写在剧本上的一场戏成为某个进行中的关系事件的延续，而不是起始。背景事件让你在处理每一场戏时，仿佛已经身处其中。

在一场舞台剧中，演员将在大幕升起前直接运用背景事件，或在场次变换前运用，还有离开舞台后再返回的时候运用。

背景事件这一工具在影视表演中尤其重要，因为通常来说，每一场戏都是不按顺序拍摄的，各自独立。例如，某部电影的最后一场戏是妻子在丈夫怀中死去，而这场戏却可能是电影开机后最先拍的。背景事件与你已经完成的其他工作一道——总目标、分场目标、阻碍、替代、内心视像、节奏单元和行动，会让你获得强有力的情感和行为动作表现，有效地完成一场戏。

背景事件对于影视表演的必要性还有一个原因，就是电影和电视的拍摄片段通常非常短。在不超过三页的剧本台词里，你根本来不及从零开始迅速建立起强烈的情感。为了让很多短的戏保持强烈的张力，你必须让每场戏从一个情感充沛的地方开始。

此外，电影制作过程缓慢，经常会有耽搁或中断。背景事件对于电影的工作来说如此必要，因为它让你能在你需要的时候随时进入剧中角色。背景事件是有效和迅速重建角色的需要和他们处境的关键。

背景事件的实际运用

1. 明确什么样的个人事件能够产生出最紧迫的需要。（我们随后会讨论如何决定和选择最适合的事件）
2. 在导演喊“开拍”的前一刻，或者你走上舞台的前一刻，给自己一分钟，在想象中体验你选定的个人事件。你要设想它刚刚发生。
3. 重温事件，回忆每一个细节。想一想那个特定的空间——它是什么样子，给你什么感觉、什么气味，把这些视觉化，以及另一个人是什么样子、感觉和气味；回想起你和他所说的确切话语；用心感受你的各种行动和反应。总的来说，要用你的全部感官重新感受。让这种重新体验把你带到情感和身体被高度激发的状态。

运用背景事件绝不要超过一分钟。

如果超过了一分钟，那你一定是选了一个错误的事件作为背景事件。你选择作为背景事件的个人事件必须很容易而且迅速地在你身上发生作用。很多演员会花几个小时酝酿恰当的情感，来让自己保持在合适的内心状态。如果这是一场强烈的感情戏，演员可能要花数小时来努力唤起“他们的狗死去的那天”的记忆。这种工作方法不仅会让演员筋疲力尽，而且在导演最后喊“开拍！”或是舞台大幕升起之前，会在演员内心积聚起蘑菇云般的大量情感。就像一次爆炸一样，它爆发得快，消失也快。结果，这种表演就会显得模糊不清，这有两个原因。首先，由没有相互关联的情感所驱动的表演会偏离剧本的动力方向。这里的问题是，当情感跟故事之间、跟角色的需要之间没有关联，它

就没有贯穿的行动线或方向去前进。其次，爆发出来的情感不会持续很久——特别是当它们并不是基于剧本中的事件情境而产生的时候。除非事件逼迫着我们，让我们不得不承受痛苦，我们的身体都会在面临痛苦时本能地躲开，或干脆罢工。而一个故事驱动的背景事件会让恰当的情感贯穿整场戏，因为这个事件与剧本内容相关联，从而对于故事来说具有逻辑上的合理性。而孤立地酝酿出来的情感，就不会像在生活中那样自然地形成和发展。如果你运用前面的六项工具，并选择了一个有效的背景事件，情感所有的微妙细节和复杂层次就都会像真实生活中的人们那样在表演中被呈现出来。

选择背景事件时，始终运用最近发生的个人事件，
或是过去发生的但其中的问题还没有解决的事件——
悬而未决会让你的情感在心中不断弥漫。

不要选用那些问题已经得到解决的事件。如果知道了一件事的结果，确切了解了它是如何产生的，这不会给你带来情感的驱动力。它只会产生机械重复的情感。在为背景事件选择事件时，非常重要的一点是要思考什么能够激发你达成目标。选择一个没有强烈解决需要的事件，不会为你达到总目标和分场目标所进行的努力带来足够的力量。你如果运用当下的问题，就不需要在情感上酝酿很久，因为你会努力解决一个存在于你每天的生活中的问题，于是你就能很容易地调用这个问题所涉及的情感。类似地，你可能有某个很久以前的但是没有真正完结的经历。那么无论从哪点来看，这个事件都可以被看作是一个当下的事件，因为在你的心里它还没解决。这种悬而未决的持续影响，和解决这个事件的迫切需要，让它成为一个可行并且强有力的背景事件选择。选择与某个当下的生活问题有关的事件作为背景事件，就不用和自己玩一个人的头脑游戏，也不用不时地深入挖掘到一个你已久不关心的地方。

判断对一个事件的情感是否解决的唯一办法，
就是把它用作背景事件来进行尝试

有时我们觉得已经解决了一个问题，但实际上，它还在我们潜意识阴暗的角落里潜伏着，在我习惯称之为“抗拒”的某个地方存在。这种“抗拒”，本质上是一种发生着长期作用的潜意识，它让我们不必去应付那些被我们的心智判断为过于痛苦的东西。有时我们乐意去认为我们同某人或某事之间已经结束了，是因为我们需要觉得是这样。从我个人的经验发现，痛苦经历的情感残余往往徘徊在我们的潜意识中长达数十年。而你只有通过尝试将一件事作为背景事件，才能够知道这件事是否仍未被解决，以及是否可以使用。

最近，我必须找到一个背景事件，帮助碧昂丝·诺尔斯（Beyoncé Knowles）准备一个电影的角色试镜。这个事件要能够让她感受到当一位姐妹自杀时强烈的情感爆发。这些感受包括内疚、无助、愤怒、悲伤，还有一种解决一件相当棘手的事件的需要。通常，当我试图为学生给任何一个表演工具找到适合的答案时，我会设法从我的生活经验中去寻找。这有助于我理解人物，也有助于学生发散思维，启发他们去联想到他们自己生活中类似的事件。碧昂丝的角色情境让我想到了我父亲的死。他在十多年前去世，然后我在心理治疗的帮助和痛苦的内心挣扎后，终于走了出来并且放下了这件事……或者说，我当时这么认为。在我和碧昂丝排练对话的时候，我父亲临死前躺在病床上的画面不断地浮现出来。我告诉她，如果我来演这一段，我会尝试用我父亲的去世（作为背景事件），但这也许不奏效，因为我已经走出了这段经历。而当我告诉她我是如何成功地修复我的创伤时，泪水开始淌出来。我错了——显然我看似健康的情感世界一直被笼罩在一个无法消逝的痛苦念头的阴影之下，这个痛苦的核心就是我父亲从来

没有告诉过我他爱我。这让我怀疑他是否真的有爱过我。他的去世让我再不可能去知道真相，死亡让一个人再也无法开口讲话。通过尝试把这个事情作为背景事件，我意识到事实上我的情感世界并没有从这件事情中解脱出来，而且坦率地讲，我也许永远不可能走出来。

就像在运用所有工具时一样，不要害怕改变你所选择的背景事件。在艺术中，改变是固有存在的，因为对艺术的诠释有着无限的可能性。

你可能会经常想到一个很好的、有力的背景事件，但随后发生了某些重大的事情——某个人意外地死亡，你遭遇了一场车祸，你被交往了十年的恋人甩掉，你发现女友怀孕了，你被公司炒鱿鱼，等等。生活中的重大变故马上会占据你的心思和头脑。你已经选定的痛苦的背景事件被当前更加痛苦的事件盖过。如果这种情况发生，就把你选定的背景事件改为这个刚刚发生的激烈事件。

我有一位叫苏珊的学生，她在课堂练习表演伍迪·艾伦的《汉娜姐妹》（*Hannah and Her Sisters*）中的一场戏。这场戏开始时，汉娜的姐姐霍利在一家唱片商店偶遇了汉娜的前夫米基。霍利曾是演员，现在转行成了电影编剧，而米基是一位电视剧编剧。她问米基能否为她的一个剧本提供帮助。在一通对她的嘲讽后，他同意了。

苏珊在课堂上演出这一段戏。她第一遍的演出缺乏生气，因为她所选择的背景事件并没有激发她对于这场戏的需求和情感。另一个问题是她演出来的这场戏——一场伍迪·艾伦的戏——并不好笑。而这是不对的。我问苏珊她运用的是什么，她说是一件小事，因为她以为在幽默的剧本里应该选择小的事情。这时候我知道她真的搞错了。真实的情况是，喜剧要求演员做出的内心选择一定比常规的戏剧还要绝望、痛苦、愤怒和黑暗！因此我问苏珊在她现在的生活中有什么事情

会让她更加绝望和愤怒。然后她向我哭诉，在几天前的一个夜晚她遭到暴力劫车。她受了点轻伤，但她丈夫却受伤严重，这个事件给他们带来很大的伤害，他们因此在考虑从洛杉矶搬到更安全的地方。但离开洛杉矶就意味着她不得不放弃追求她的表演梦想。她面临着进退两难的困境，需要有人帮助她来做出这个决定：留在洛杉矶，继续追寻她的梦想，但要生活在一个不时经历恐惧的环境之中；或者离开这里，放弃梦想，过上安稳的生活。

被劫车的事件作为背景事件是一个非常好的选择，因为它没有得到解决，发生着持续的影响，并且有可能为生活带来改变。这个背景事件还让苏珊可以将她寻求帮助来决定应不应该搬走的这个需要，作为这场戏中她的内心视像，对应于霍利为她的剧本寻求帮助的需要。我们还需要把米基这个角色的替代改为她的一位朋友，这个朋友是电影业中一位重要人物。所有这些工作加强了苏珊和她的角色的心理张力。她又演了一遍。这一次，当霍利要米基帮助她的写作时，苏珊仿佛在向一个她所信任的、并且能够帮她决定去留的人寻求帮助。把背景事件改变为当前生活中重要的事件——这同时也改变了她的内心视像和替代——让苏珊可以在内心活动和外在呈现上都做到流畅和统一。她新的背景事件选择同时也为这场戏提供了边界和紧迫感，驱使苏珊去追求她的分场目标——“让你爱我并帮助我”，就好像她的生活依赖于此一样，而实际上她也的确如此。而第一次表演时严重缺席的笑声，在第二次表演中不断出现。

运用“假使”的情境

如果你的生活非常平稳，没有什么紧迫的事件发生，而你想不出什么过去发生、如今仍未解决而又影响着你的事情，那就不要硬逼着自己从某个现在的事件中凭空挤出些什么东西，也不要勉强去用那些你已经不再关心的过去的事情。而你可以基于真实的恐惧运用一个“假使”（what if）的事件。顾名思义，“假使”事件就是一种想象性事件，它以深层的、确切的个人恐惧为基础。运用这个“假使”的事件作为你的背景事件，你要想象一个事件可能会发生的所有细节，仿佛它真的发生过一样。例如，如果一个你所爱的人患上了不治之症，你就可以运用你的一些情感——恐惧、愤怒、悲伤——去想象如果他真的死了会是怎样的情形。或者，如果你感到自己存在着失业的风险但还没有被解雇，还是可以想象这种情形——老板把你叫到她的办公室，让你坐下，你身上冒着冷汗，将没有办法支付你的各种账单，将变得无家可归，等等。

当使用一个“假使”的情境作为背景事件时，
它必须要基于一种属于你个人的真实、可信的恐惧

如果你不惧怕你妈妈的死亡，因为她还很健康，那么你就不能用她的死作为一个“假使”事件，因为这对你来说太不可信了。这就不是一个有效的“假使”的恐惧。它对于你的心灵和想象力来说，有些过于遥不可及。不过，如果恐惧是确凿的，所想象的事情可能发生的状况往往比实际发生的事件要更加可怕和有力，因为我们不知道它们会怎么发生。此外，我们总是习惯想象最糟糕的情况。这是人的天性。人们是妄想多疑的生物，我们总是不自觉地走向负面情绪。但讽刺的

是，负面的倾向和恐惧带给我们更加沉重有力的背景事件，常常能在表演中产生出积极的结果。背景事件必须存在着各种可能性，要是有可能的偶然性就会更好。

在电影《蝴蝶效应》（*The Butterfly Effect*）中，艾米·斯马特（Amy Smart）有一个有特殊困难的角色。影片的主角是埃文·特利伯恩，由阿什顿·库彻（Ashton Kutcher）扮演，他通过时光旅行回到过去，借此试图重建自己的记忆。但每次他改变了过去的什么事情，也会导致现在的生活发生改变。艾米扮演一个叫凯莉·米勒的女孩，她是埃文童年的伙伴和爱慕对象。结果每次埃文改变了过去的某件事，也都影响到凯莉的生活——比如她成为一个怎样的人、她的生活事件和她的记忆。在回到过去的一次旅行中，埃文发现凯莉曾遭到她父亲的猥亵，因而就抛弃了年轻的她，结果凯莉成为一个妓女，并且染上了毒瘾。在呈现凯莉成为妓女和吸毒上瘾的一场戏中，长大了的埃文意外碰到长大了的凯莉，目睹了她如今凄惨的生活。埃文知道这是他的过错，想要修正它。艾米和我定了分场目标：“让你背负这个罪责”。这样，她的角色就不必为她的堕落处境负责，因为这毕竟是他的过错。

对于这场戏，我们需要一个恰当的背景事件。这个事件不仅要有凯莉被摧毁的形象，而且还要包括她被某个她深爱过的人所抛弃而遭受的痛苦。我们必须在艾米的人生中找到有类似于这种痛苦的东西，这样她就可以成为凯莉。

当然，艾米不是妓女也没有毒瘾。被抛弃这样的事件也没法在她身上找到，因为她的父母亲婚姻幸福，她和他们的关系也非常好。唯一我们可以找到的痛苦的事情，就是艾米和她交往很久的男友在这部电影开拍之前刚刚分手了。但这也不是什么很严重的事，因为影片拍完他们很快就又在一起了。因此，我们需要用一个“假使”来作为她的背景事件。

在分手后很自然会担心你是可有可无的，而且很容易被替换。很

多人担心分手后对方一定会去找别的人，然后很可能就会上床。即使艾米的男友实际上没有和任何人发生性关系，这种担心也是真实存在的。它有可能发生。基于这种客观存在的担忧，我们想到了一个背景事件：假使她发现男友和别人在一起，她会怎么办？然后艾米开始想象——她想象到男友与一个女孩发生性行为的画面时，她感到了真实的惧怕。她开始沮丧、愤怒，感到被背叛和被抛弃。她的背景事件让她感到自己非常难看、可以被替换，感到不可弥补的伤害，以及感到需要从痛苦中得到解脱（这让她体会到一个吸毒者的实际情况）。运用这个“假使”的背景事件，甜美、平和的艾米摇身一变，就成了一个满嘴脏话、咄咄逼人、吸毒成瘾的妓女。

或者你可以用一个过去发生的真实事件——
强奸、虐待、被施暴或被遗弃之类的事件，
但不要去试图重现这个过去的事件，
而是想象同样的事件再次发生、即刻发生。

换一种说法就是，假使它再次发生，会怎样？想象一个创伤性事件再次发生，这是用于背景事件的一个有效的选择。它会在两个层面上有效。第一，像我们在那个遭遇劫车的学生苏珊的例子中看到的，创伤事件让我们的生活被一种强烈的恐惧所笼罩，害怕这个事件再次发生。创伤事件会永远带着生动的细节存在于我们的脑海之中，并且伴随着它随时可能卷土重来的恐惧。在表演中运用这种始终存在的恐惧，让这个“假使”的背景事件容易理解并充满张力。第二，想象“假使”这个事件现在再次发生，让背景事件具有当下性。你知道上次它是怎么发生的，但再次发生让你有可能面临其他的后果。为什么？本质上来说，第二次它就成了一个全新的事件，因为你现在与之前不同了，而经历过上一次的创伤也让你发生变化，你现在变得更加戒备，

也多了一些经验。这就给你带来巨大的阻碍去克服，因为如果这种事情再次发生，你要是被你的个人创伤所奴役而造成更多的自我伤害，那就是你的责任。这种背景事件驱使你尤为需要去达到分场目标，因为紧迫性是如此之高。

我有一个著名的学生，当他十三岁时，曾不断被保姆猥亵。有一次，他来找我帮他准备一个没有良知的连环强奸犯角色。他需要一个背景事件来让他觉得，他其实并没有在做什么不对的事，每一个被强奸的女孩都是活该，这样他的行为就不是一种罪行，而是合理的行为。我让他用他的保姆来作为所有受害者的替代。而为他所有那些需要他去强奸某个人的场景选择背景事件时，我让他回忆起被猥亵的记忆中最糟糕的那些部分，想象那个保姆在今天，又一次对他做那些在他十三岁时遭遇过的卑鄙的事情。每一场强奸的戏中，背景事件给演员带来一些深层的感觉，诸如暴力的欲望、愤怒以及复仇的欲望，他需要有这样的感受，才能让每一场强奸的戏变成合理的行动，而不只是随意发生的暴力。就像我以前说过的，无论你角色的行为是多么邪恶都绝对不要加以评判，这非常重要。那些做邪恶事情的人不会这样看他们自己——他们自己总是有一个正当的理由。

一定要从情感、人物关系的角度来选择背景事件

背景事件不是一个完全由剧本引出的事件，而应该是从人物情感关系的视角来得到。你的理解应该从你独特的个人生活经历而来，这会产生更加有力并且独一无二的表演，因为只有一个你。在广受好评的电视剧集《再续前缘》（*Once and Again*）的一集中，苏珊娜·汤

普森 (Susanna Thompson) 的角色卡伦·萨姆勒经历着一场精神崩溃,继而发生了一起可怕的故事——她外出走路时被一辆快速行驶的汽车撞倒,这迫使她去重新审视自己的生活。而这段时间,苏珊娜在自己的个人生活中也发生了与此类似的被打乱的事件。她在一所房子里已经住了八年,却被突然告知要在一个月内搬走。这发生在圣诞节期间,整个剧组都在繁重的拍摄计划中。对于苏珊娜来说,这所房子是她的根据地,是让她安宁的地方。我们谈到了她当下强烈的无家可归的感觉。她将要同这个地方所有她熟悉的东西告别,包括购物、吃饭的地方,干洗的店铺,更不用说多年来她在这儿所找到的自在安宁的感觉。这种情况让她对未来生活感到泄气、孤单和极度没有安全感。心理学家们和各种研究都表明,搬家是最容易让生活压力增大的事件之一。如果让你突然要从一个安乐窝搬到一个陌生的住所,我肯定这是一种令你充满焦虑的经验。更加严重的是,这时候是在十二月份,正是节日季,要在洛杉矶找到一处新居所是非常难的,这更增加了她感到无家可归的焦虑感。所以借助搬家这件事来再现一次真实的精神崩溃并非是不可行的。我告诉苏珊娜把她在深冬时节突然面临无家可归的危机情形,作为车祸一场戏的背景事件。这场偶然发生的车祸可能根本不只是一个意外,而是她企图自杀。通过想象她自己可能变得无家可归的恐惧,她得以体会到了一个人在精神崩溃时感受到的震惊、沮丧和迷失。这帮助她把一场真实的精神崩溃极其准确地表现出来。为什么能够这样?因为她真实地感受到了。

有时候,运用你生活中“压倒骆驼的最后一根稻草”

这样的事件来作为你的背景事件,

可以起到很好的效果。

虽然某个事件就本身来看可能没有那么可怕,但是如果它跟之前

发生的一些其他的糟糕事件结合起来，这件本来只是不愉快的事就可能变得令人极为痛苦。如果你刚刚知道自己要失去工作，然后不久你的伴侣又告诉你要离开你，你是什么感觉？前面的事情会让当前的事件变得更加令人沮丧。

当大卫·斯佩德（David Spade）在我这儿学习的时候（在他参演《周六夜现场》出名之前），他练习电影《广播新闻》（*Broadcast News*）的一个场景片段时就用到了“压倒骆驼的最后一根稻草”这样的事件，来帮助他的表演。这场戏里，他扮演的角色阿龙·阿尔特曼独自在家，正陷入痛苦和自责，因为他把自己第一次成为新闻主播的机会搞砸了。阿龙在广播时非常紧张，大汗淋漓，以至于一些观众直接给直播间打来电话，因为他们担心他是不是心脏病犯了。不用说，阿龙这样的表现不会为他赢得第二次机会。而他喜欢的女孩简·克雷格突然出现在了面前。这似乎是会使他的情况有所好转，谁知道不幸的是，简的到来是为了告诉阿龙，她爱上了汤姆，他的主要竞争对手。对于阿龙来说，这一天似乎诸事不顺。演阿龙的大卫需要一个强有力的背景事件来让简带来的消息有致命杀伤力。大卫选择了自己生活中的一件“压倒骆驼的最后一根稻草”的事件，作为他这里的背景事件——最近他搞砸了在《今夜秀》（*The Tonight Show*）的一次演出机会，这个节目被看作是脱口秀喜剧演员的职业起飞平台。事情发生后，大卫为自己的职业生涯感到心烦意乱而且束手无策，于是这就成为一个强有力的背景事件。

背景事件的常见事例

请记住：背景事件是一场戏开始之前发生的一个事件，它不仅是要而且是需要达到分场目标，而且是要迫不及待地达到。你的背景事件对于你所选择的分场目标和替代而言，必须是合情合理的。这样做会保证你的总目标和分场目标可望亦可即，也让你的角色发展轨迹以很好的逻辑性贯穿整个剧本。

以下的选择实例，能为你考虑怎样选择恰当有效的背景事件提供一些思路。下面这些背景事件案例的任何一个建议，都可能是真实的事件，或者是你想象的假使的事件。但是如果你选择了一个“假使”事件，就要对它有一种真实可信的恐惧感才行。

如果分场目标是“让你爱我”，那么一个合适的背景事件应当是某件最近发生的事，或是一件你最害怕发生的事（“假使”事件），而这件事能让你不惧羞耻地、不顾一切地立刻想要得到爱。一些可能的事件比如：

- 你的伴侣和你分手了。失去了爱的人，你陷入忧虑，急切地需要一个新的人跟你恋爱。在开始这场戏之前，想象自己刚刚分手（或者“假使”担心的分手真的发生了）。想象具体的画面，比如地点、气味、他的穿着、你们的对话，还有你痛苦的感觉。
- 你担心伴侣背着你和别人鬼混（“假使”）。即便只是担心，没有任何证据，也要想象你找到了证据的情形。想象具体的画面——他和谁在一起，地方在哪儿，你将要做什么，他们会怎么对你说，你怎么抓他们的现行。认真地想象你看到伴侣用你们做爱的方式和别人做爱，感受由此而来的痛苦。然后开始一场戏的表演。

- 如果你目前没有伴侣，就选用一次真实发生或害怕会发生的关系结束“假使”事件，可以是与朋友、经纪人、老板、生意伙伴、家庭成员，或是任何一个如果失去的话你的生活就会发生改变的人。那应该是一个你愿意花大力气去挽回的人。想象这次破裂的画面，在脑海中重现或把它创造出来——想象出尽可能多的细节，然后开始一场戏的表演。

如果分场目标是“让你还回属于我的权力”，那么一个合适的背景事件是某件最近发生的事，或是一件你最担心发生的事（“假使”事件），这件事使你急切地需要马上赢回权力。一些可能的事件比如：

- 最近，你的老板、恋人、家庭成员或某个朋友，让你感觉自己非常愚蠢。在脑海中用心地重现和体验这件事。
- 你刚被不讲道理地炒了鱿鱼，你心里憋着难受，非常想要报复。在脑海中用心地重现和体验这件事。
- 你跟人发生了一场激烈的打斗，而且打输了。在脑海中用心地重现和体验这件事。
- 你被强奸、性骚扰、打劫、劫车或受到某种让你感到无力的身体上的暴力侵害。在脑海中用心地重现和体验这件事。
- 有人用某种可怕的方式凌辱你，让你感觉到弱小卑微，甚至改变你的生活。在脑海中用心地重现和体验这件事。
- 你被欺骗，并且受到了不可挽回的伤害。在脑海中用心地重现和体验这件事。

说唱歌手恩西·莱特（MC Lyte）曾来找过我，当时她在客串演出一部关于美国黑人音乐产业的连续剧《潮爆帝国》（*Platinum*）。有一集讲述了卡米尔·法里尔的衰落：一个获得成功但迅速过气的说

唱歌手是如何被新来的“时尚女孩”^①取代的。在故事中，卡米尔·法里尔使尽全身解数想要获得唱片公司制作人的注意，比如把自己当天后一样耍大牌，或者泪眼婆娑、破口大骂以及直接动手跟人扭打，水准简直媲美世界摔角锦标赛。然而并没有任何效果。在一场戏中，法里尔无法放下身段在一个音乐录影带中演出，因为录影带中一位说唱界新宠出尽风头，获得了太多的关注。制作人转而和那个女孩签约，相继而来的就是权力斗争。法里尔感到被抛弃和背叛，大哭大闹。

她的分场目标就是“让你还回属于我的权力”。出演法里尔的挑战是，恩西得想出用什么事件作为她的背景事件，因为她刚创立了自己的唱片公司SGI/CMM，正是为了避免她的角色所面对的那种处境。我们讨论后都认为，即使她当前通过创立自己的唱片公司而避免了作为签约歌手的职业隐患，也依然需要与现实做斗争，避免和大多数音乐产业中的艺人一样，迅速成名却只是昙花一现。恩西和我决定把这种不安全感作为她背景事件的灵感。就在近期，她发现一个竞争对手（这个人才华寥寥）达到的成绩远远超过她——有百万销量的白金唱片，还有电影合约——这使她很不舒服。所以当导演喊“开始”时，她面对她的替代——一个音乐界的重量级人物和一个似乎支持那个说唱歌手的朋友——这个背景事件使她诚实并系统地为她的分场目标而奋斗：“让你还回属于我的权力”。

如果你的分场目标是“让你崇拜我”或“让你仰慕我”，那么必须要有一个背景事件使你觉得自己渺小和软弱，这让你达成分场目标变得必要，因为这是赢回自信的唯一方式。一些可能的事件比如：

- 你刚被解雇。

① “时尚女孩”，原文为“it” girl，美国俚语，用来指在时尚潮流最前沿的女孩，总是成为媒体的焦点，是所有人幻想、追随和膜拜的对象。

- 你最近出现性功能障碍。
- 你的恋人刚抛弃了你。
- 你又搞砸了一次试镜。
- 父母为某件你无法掌控的事而对你严加斥责。
- 你希望和某人约会,但那个人不但拒绝,还让你觉得自己仿佛是挥之不去的难闻气味。
- 你因为某件没做过的事而被严厉批评。

我班上有一位叫马特(Matt)的学生,他练习舞台剧《私人战争》(Private Wars)中的一场戏,在准备他的背景事件时遇到了困难。他扮演的萨尔维奥这个角色,在一场战争中被打掉了命根子,现在住在一家精神病院。不用说,失去表征男性性别的重要器官,对于一个男人来说是毁灭性的打击。在马特演出的那场戏中,萨尔维奥正在教他的哥们儿伍德拉夫怎样泡妞。萨尔维奥的理论是,“告诉她们你是一位神父,是地球上最饥渴最孤独的那个男人”。马特演的第一遍力量不强,没有表现出强烈的动力去实现他的分场目标:“向你证明我的男子气概”。即使萨尔维奥并不比伍德拉夫在性经验上多多少,但因为失去了男性器官,他必须表现成一个受女人欢迎的男人,让伍德拉夫仰慕他。为了在这场戏中达到身体、精神和情感上恰当的心理状态,马特需要一桩和他角色的处境类似的、在性方面遭受挫折的事件来作为他的背景事件。我问马特他是否有任何性功能障碍,有没有尺寸问题,或者有没有哪个女人嘲笑过他的床上功夫。我告诉他不用告诉我或者全班同学(我是说,这会令人感到羞辱),但他必须体会一下自己的不安。大多数男人在这方面都感到或多或少的不安,因为大多数男人——实际上,几乎是每一个男人——对自己的性能力都有种非理性的担忧。我告诉他把脑海中出现的任何一个性挫折的事件作为

他的背景事件，然后重新表演这场戏。第二次，他的角色有了虚张声势的神气步伐和姿态，然后用那种夸张的语调讲话，好像在说“我能得到任何一个我想要的女人，你得好好听好好学”。这种表现，就是一个男人为了掩盖身体和情感上的无力感而不得不进行过度补偿的结果。

说到性，舞台剧、电视剧和电影中经常有性爱前和 / 或性爱后的场景段落。下面是一些在这类情形下如何考虑背景事件的方法。

第一次性爱的场景的背景事件

当你第一次和某个人单独在一起的时候，绝不是件容易的事，尤其是如果你非常喜欢这个人。在什么都还没发生之前（而你又知道某种事情将要发生），有某些时刻直指我们内心最深切的不安和欲望。这种场景的背景事件应该由你真实的性焦虑和性幻想所驱使。例如：

● 在第一次性爱之前（男女皆适用）：

背景事件：第一，想想你在这方面最深切的不安，可能会发生的你担心的事情，或在性爱过程中可能会出现的问题。回想你最糟糕的那次性经历——性问题和性焦虑变成现实；运用“假使”，想象它再次发生。然后，面对你面前的这个人 / 演员，展开生动的性幻想，并希望（和祈祷）你的性问题不会再次出现。

如果你是一个男人，想想阴茎尺寸的问题，性功能障碍，对性能力的焦虑，可能会被误解和拒绝的奇怪的性癖好，在性爱过程中话太多，等等。

如果你是一个女人，想想胸部大小的问题，性行为才会暴露出来的局部肥胖，叫床声太大或太沉闷，可能让你看起来像个荡妇或显得假正经的奇怪的性癖好，等等。

● 在第一次性爱之后（男女皆适用）：

背景事件：想想你在这方面最深切的不安。方才在性爱中，你最糟糕的性恐惧或性问题赤裸裸地发生，而你不得不面对它，而且在事后承受这折磨人的结果。用心地重现你的性问题暴露的尴尬经历，将之作为背景事件。想象你的性伴侣对你的性问题有着最糟糕的看法。

如果你是个男人，想想阴茎尺寸的问题，性功能障碍，对性能力的焦虑，可能会被误解和拒绝的奇怪的性癖好，在性爱过程中话太多，等等。

如果你是一个女人，想想胸部大小的问题，靠衣服遮遮掩掩的肥肉都在做爱时一览无遗，你的叫床声太大或太沉闷，可能让你看起来像个荡妇或显得假正经的奇怪的性癖好，等等。

冲突场景的背景事件

冲突总有原因，无论是身体上或言语上的。考虑一下你的分场目标，在冲突场景里，它经常是“证明你错了这样我就是对的”或者“从你那里把我的权力拿回来”。

- 背景事件：你必须先审视你所选择的替代和与这个替代相对应的内心故事，因为你想象的这个人将会决定这个冲突场景的主

题，也会决定你将会用作背景事件的那个事件。作为背景事件的，应该是将要触发这场冲突的事件。这样，当一段戏以一场言语或者身体上的冲突开始时，你就会有非常充分的理由和目的去这么做。

在电影《意外边缘》（*In the Bedroom*）中有一场夫妻吵架的戏，丈夫由汤姆·威尔金森（Tom Wilkinson）扮演，妻子由茜茜·斯派塞克（Sissy Spacek）扮演。这场争吵中，夫妻俩为儿子的死互相指责，都认为是对方造成的。他们各自的分场目标都是“让你来承担罪责，这样我就再也不用感到内疚了”。对于儿子的死，两个角色同时承担责任，同时又互相责备，这是这种心理创伤非常真实的情形。扮演这场戏中无论哪个角色，一个恰当的背景事件可以是一个发生在你身上的悲剧性事件（或者一个“假使”事件即一个你害怕会发生的具体的悲剧事件真的发生了），想象它让你感到非常内疚。你对替代的选择，应该是那个你相信造成了这场悲剧的人。用一个让你感到内疚的悲剧性事件作为你的背景事件，这让你通过达到“让你承担罪责”的分场目标，来试图减轻你的内疚。

另一场经典的冲突戏，是在诺埃尔·科沃德的舞台剧《私人秘史》（*Private Lives*）当中。在第二场中，旧情人阿曼达和埃利奥特在阿曼达的公寓里会面，试图和好如初。两个角色的分场目标是“让你承认是你对我不好（这样我才是受伤害的一方）”。夜已深，他们喝着酒，他们分手的话题自然而然就聊起来了。他们各自对于发生的事情、是谁的责任都有自己的看法，都相互指责对方。阿曼达和埃利奥特彼此都觉得自己是对方伤害的牺牲品，他们开始争吵，最后发展到大打出手。在这场戏中，你的背景事件应该是你的替代对你做过的最虐心的事。

请求和好的场景的背景事件

一场请求和好的戏，分场目标通常是“让你原谅我”，或是“让你宽恕我的过错”。

背景事件：回想一个让你感觉到你做错了的事件，这件事给你带来深重的内疚。这让你感到你必须去解决问题，因为这是你的过错。选择那些和你的替代相统一的事件，以及你创造出的内心故事。一些可能的背景事件比如：

- 当你对你的伴侣不忠的具体时刻
- 当你做一些非法的事而被抓住的具体时刻
- 当你为毒品成瘾的问题撒谎的时刻
- 当你对你的替代撒谎或进行诽谤而被抓住的具体时刻
- 当你对你的替代在言语 / 身体上进行了攻击的具体时刻
- 当你从你的替代那儿偷东西而被抓住的具体时刻

记住：背景事件是在一场戏开始前发生的一个真实或假使的事件，它让你需要你的分场目标尽快实现。你想象这个事件正在发生，完整而生动，就在那场戏开始之前。你回想或想象事情发生的地点，当时的气味，说了什么样的话或可能发生什么样的对话，空气中有或可能有什么样的情绪，你用心感觉它似乎就发生在当下。

你需要用背景事件来排练，来看看你选择的背景事件——真实或假使的——是否能够影响你并最大程度地给你急切的需要去达到你的分场目标。一个强有力的背景事件将会立刻打开你的情感阀门。所以，如果它不能在一分钟之内对你产生影响，就继续尝试别的选择，直到你找到一个背景事件能真正驱动你的分场目标。

第八章

工具 8：场所和第四堵墙

将你真实生活中的某个场所和第四堵墙的特点赋予你的角色的现实之中。

运用场所和第四堵墙可以形成私密感、亲密感、历史感、安全感、真实感，并让场景产生意义。场所 / 第四堵墙必须与你对其他工具所做出的选择相协调。运用你创造出的内心故事中的信息，然后问自己：“我生活中哪个场所会让我之前做出的各种选择有更强烈的效果？”

比如说你的分场目标是“让你承认错误并道歉”，而你母亲作为替代。你需要一个场所来强化现实感——真正放大你遭受背叛的感觉——并且增强你达到目的（分场目标）的需要。为了找到这个场所，你必须先确定剧本中的那场戏发生在哪里。室内还是室外？然后是私人空间还是公共空间？

一旦确定了剧本里是哪种场景空间，你就可以将它与你真实生活中

的某个场所相关联。在这个例子中，让对方承认错误并且道歉，用母亲作为替代，那么你需要想到一个母亲欺骗了你、让你感到失望的场所。这个来自你的真实生活的场所既可以是背景事件中的场所，或者是你与你的替代（在这个例子中即你的母亲）之间发生了类似的背叛事件的场所，而场所的选择需要与剧本场景相协调。如果剧中场景是在一个室内公共空间，比如一家餐厅，你就想一个你家人经常去吃饭的场所，在那里你母亲常常批评嘲笑你——比如曾经在某个地方她骂你太胖。如果剧中场景是在一个室内私人空间，那么一个有效的场所可以是你童年的卧室，在那里你经常被母亲在言语和身体上虐待。如果场景是在一个室外公共空间，那么你用的场所可以是小学的楼梯，你八岁的时候妈妈忘了接你回家，你在那儿足足等了三个小时。

无论一场戏是发生在哪一种空间——室内公共、室内私人、室外公共或室外私人，明确场景空间类型的过程并确定你个人化的场所，将能够帮助你完成你运用前七个工具所建造出来的内心故事，而这些工具一起支撑和反映你的角色的感受和目标。

运用场所可以帮助演员更好地完成表演。将一场具体的戏分解开来，是理解这个过程的最佳方式。电影《泰坦尼克号》（*Titanic*）中有一个场景：杰克·道森在露丝·德威特的私人舱室中为她画速写。露丝完全赤身裸体，身上只挂着一条贵重的项链。露丝是个上流社会家庭的女孩，已经与卡尔订婚，那是一个控制欲强的、富有的年轻男人。杰克年轻，独身一人，是个穷小子，他的那张下等舱船票是跟人打牌赢来的。露丝的分场目标是“让你（杰克）爱上我”。显然，这场戏的空间是室内的、私人的，但是露丝的母亲和她的未婚夫卡尔随时可能撞进来，这会让他们大吃一惊。这只是这场戏里众多你需要记在心上的阻碍中的一个。而在选择场所的时候，你一定要考虑到该场戏的内在阻碍。

露丝的阻碍是：

- (1) 有可能被拒绝。
- (2) 我赤裸身体，我对自己的身体不自在（具体来说——屁股、肚子、胸、赘肉等）。
- (3) 假使他觉得我很随便怎么办？
- (4) 我的未婚夫随时都会闯进来，杀了杰克，或者我，或者把我们两个都杀了。
- (5) 我妈妈随时都会闯进来，肯定气到爆炸。
- (6) 我们两个之间社会阶层的差异。

如果你扮演露丝这个角色，你从生活中要找的场所显然不是要跟这艘镶着胡桃木仪表盘的奢华邮轮上的这间私人舱室有多么相像。你需要想的是一个发生了这六种阻碍的场所，并能够让你给杰克这个角色所选择的替代人物有效发挥其作用。

对于所有的工具来说：一定要从内在情感的角度出发，
来完成剧本外在形象的再现。

用于《泰坦尼克号》私人舱室一场戏的场所可以是：

- 如果你用你的前男友作为杰克的替代（因为你依然对他有感情），那么——

场所：你前男友的起居室。

这个选择自然地融入了你与前男友曾经的关系张力，和被再次伤害的危险。闯进来的危险人物可以是你现在的男友，或是一直不喜欢他的你的朋友和 / 或你的亲人。

- 如果你选择一个你喜欢的人作为杰克的替代，这个人和你现在

的恋人有某种关系，比如朋友、家庭或工作关系，那么——

场所：你现在和你男友同居的卧室。

这个场所的危险性在于你会不断地感到自己对男友不忠。而且，你的男友可能在任何时候出现。

- 如果你选择一个柏拉图式的密友作为杰克的替代（你对他的感情超出友情），那么——

场所：你这个朋友的住所。

这个选择包括了失去友情的危险。如果关系没有好的结果，你不可能再和他回到原来的关系。闯进来的人可以是你生活中的另一位朋友，这个朋友会对你赤身裸体的样子感到吃惊，并且一定会把这个事情告诉别人。

- 如果你把老板作为杰克的替代，那么——

场所：你老板的办公室。

这个场所提醒你这样做不得体，以及有被各种不速之客闯入撞见的危险，比如同事、秘书、他的妻子等。另外，如果你和老板的这种关系进展不佳，你可能会丢掉工作。

当然，这仅仅是从无数的可能性中选出的四种选择建议。如果你真的演露丝这个角色，那么在排练的时候，你要尽量多地尝试能够想到的与替代紧密关联的场所，从而找到最有力、最能够驱动你实现分场目标的那一个。

基于分场目标和替代，一旦你确定了几个地点作为场所的备选，你必须将它创造出来。创造场所，意味着要将属于你个人生活中的某个场所的特点加之于你的表演场地之中——无论是电影片场、戏剧舞台还是表演教室。下面我们看看如何创造场所，以《泰坦尼克号》的那个场景对应的第一个可能的选择为例，即你前男友的起居室。

场所的实际运用

回忆你前男友起居室内的一些比较显著的特点。诸如家具，地板，墙面的颜色，墙上挂的招贴画或绘画，窗户和门，气味，声响，温度。尽可能地形成足够细致的画面形象，然后将实际表演场地的各种道具的形象和你的前男友起居室中相似的形象联系起来。比如，将布景的沙发与你前男友起居室的那个沙发进行匹配，留意颜色和布料。把布景中的边桌设想成前男友起居室内的那套立体声音响。布景墙上的装饰画想象为窗户。木地板想成那块蓝色地毯。味道是他喜欢的那个牌子的古龙香水。声音就是来往不息的车流声。感觉有点冷，是因为你前男友讨厌出汗而把温度调得比较低。在把场所中的各个有显著特点的部分跟实际表演场地结合起来的时，回忆在这个空间里发生的曾经受到伤害或者感到愉快的事件。回想你们第一次在那张沙发上做爱，然后想到正是在这张沙发上，你发现了一件不属于你的印花性感内衣。回想那张你买来送他的招贴画。回想他过去常播放的那张令人厌烦的唱片。回想你最后一次从他家离开时摔的那扇门。用这样的方式，直到你感觉自己好像已经从摄影棚、表演课堂或者剧场到了那个你所选定的场所中。

一旦你选定了最佳的场所，

就将其中真实的空间布置细节转移到实际的表演场地中来。

如果是舞台演出，在每次排练前都进行场所到舞台的投射。如果是拍电影或电视剧，在片场至少要花十到十五分钟来进行这项准备。创造你的场所，并适应其中，回忆其中发生过的相关情感事件和经历，

让它对于你变得真实。

我曾制作过一个电影叫作《吻别托莱多》（*Kiss Toledo Goodbye*），由克里斯托弗·沃肯（Christopher Walken）主演。每到一场新的戏、新的布景，沃肯都会在开拍前（场景还没点亮）的时候在里面走动，摸一摸、用一用里面的家具——在椅子上坐坐，摸摸咖啡桌上的物件，读读书架上的图书——直到这个空间对他而言真实起来，与曾有过的经历和感受联系到一起。他是在激活他的场所。这样当这场戏真正开拍时，沃肯与这个场景空间就不存在距离感——两者已经合二为一了。

你选择的场所应该有着内在的阻碍

如果你选择的场所对你来说太容易置身其中，就不会迫使你自己去实现分场目标。比如你演的一场戏是参加一个工作面试，而这个分场目标是“让你给我这个工作”。如果你用一个你曾经很容易就应聘成功的地方作为场所，就没有什么张力。因为这种场所不能给你带来你在参加你真正渴望的一份工作的面试时的紧张感。一个更有效的场所选择应该是你曾经应聘一份极其重要的工作但没有成功的一个地方。这个场所会帮助驱动你实现你的分场目标，让你的表演有一种迫切的需要，渴望面试能够顺利进行，因为你不希望再像上次那样把事情搞砸。

场所影响我们的程度是惊人的。想一想你曾经常和一位前任恋人去用餐的一家餐厅。再想象一下，跟前任分手没几周，你和一个新认识的人又在这个餐厅吃饭是什么感觉。感觉不一样了，对吧？曾经是那么温馨，简直就是第二个家，而现在这个场所让你感到焦虑和不适。你会担心你的前任突然出现（毕竟这曾是对你们来说特别的地方。你

会想起在这里发生过的激烈争吵，并且如果这个新的约会对象跟你发展成为长期的恋人关系，这些事情可能会再次发生。你还会想你可能再也不会再有恋人了，因为这个场所似乎在不断地提醒你，你跟前任的感情是多么的失败和可悲。我们所在的地方会影响我们的感受和需求。

剧作家大卫·黑尔（David Hare）在他的作品《蓝房间》（*The Blue Room*）里强调了场所的重要性。该剧是根据奥地利剧作家、小说家阿图尔·施尼茨勒（Arthur Schnitzler）的作品《轮舞》（*La Ronde*）大幅度改编而成的。通过将剧作命名为“蓝房间”，黑尔突出了场所在每一个故事中作为贯穿性要素的重要性。剧作讲述了一系列的性邂逅。在一场戏中，一个议员和一个非常年轻的实习生有染。在我的课堂上，我让比尔·摩西（Bill Moses）来做这一场戏的练习，他曾出演过电视剧集《飞越情海》（*Melrose Place*）和《鹰冠庄园》（*Falcon Crest*），还有很多的电视电影。比尔知道他的角色的核心阻碍是他已经结婚，还有他的议员身份。这位议员担心他的妻子、媒体和选民会发现他不光彩的行为。就像在我们荣光显赫的政治历史上所看到的那样，这种事情败露的结果基本就是政治生涯的结束。此外还有年龄的阻碍——这位实习生姑娘跟小萝莉一样，年龄太小。比尔和我商量，什么样的场所既能唤起这样的性欲又担心被发现。比尔离过一次婚，婚内有一个孩子。要是他因为有外遇被抓住，他将不得不再次经历那种一团糟的情况，这是他希望忘掉的一个创伤。因此，比尔使用他的卧室作为场所，假使自己在妻子和孩子不在家的时候与人偷情。在床上（他已经投射为自己卧室的床）与别人发生性关系，床是他和妻子共枕的床，他们还在上面孕育了孩子，而他想到此刻这张床正在跟他的替代共享，这给他带来一种危险的激情。比尔想象场所的形貌和记忆：想象他与妻子共同购置的家具的样子，妻子的衣服和香水的味道，以及那张床的特殊质地和感觉。这放大了比尔负罪和害怕的心情

（他的妻子随时可能出现），而且他的性欲被激起（有危险时总是更加刺激）。这个强大、有效的场所的使用为比尔的表演带来很强的张力。

场所是一个必要的工具，

即使它可能是你的角色从没有去过的地方。

如果某个地方对于剧中角色是一个新的场所，或者是第一次去的地方，那么很多演员就会等到实地拍摄那一天才去片场，让自己保持对这个场所的新鲜感。第一镜可能奏效，但第二次或第十四次的话如何呢？如果每一场戏都是一样的布景设置呢？你会用同样的景来拍主镜头、双人镜头、特写等等，那又该怎么办呢？这也就是为什么有意识地选择一个个人化的场所总是非常重要。你需要一个你可以依赖的场所，需要它可以一次又一次让你产生恰当的情感。另外，不管你信不信，你的生活中会有很多场所，能够再现你第一次来到一个新的空间时的焦虑感。

比如，你在拍一部恐怖电影，剧本的设定是你的角色第一次走进一个闹鬼的房子。那么一个非常有效的场所选择可以是你从小在那儿长大但已经很久没有进去过的家。为了让这个“第一次”的经历有令人恐惧的效果（毕竟是进到一个闹鬼的房子），当你环顾这个场所的时候，回想儿时那些不愉快的记忆画面（内心视像）。这会给你带来一种跟走进闹鬼的房子时一样可怕的感觉。注意，当你这样做的时候，场所还会给你更多的阻碍（糟糕的记忆）来战胜，来不断向你提醒你的分场目标。

再以娜塔莎·格雷格森·瓦格纳的一个角色为例，她在电影《下一个就是你》（*Urban Legend*）中演一个受害者。我们用了一个安全的场所来强化她的角色遭受的残酷谋杀事件的意外感。这部恐怖片开始时，娜塔莎的角色在她的车里轻松地随着收音机唱着歌，然后一个变态杀人狂从车后座突然出现杀害了她，谋杀的场面血腥、残忍。我

们的汽车虽然四周镶着玻璃窗户，但还是给我们以私密场所的感觉。在我们的车里，我们会有一些在公众场合会感到羞愧而不敢表现出来的行为，比如挖鼻孔、哭喊、大声唱我们最喜欢的歌等。我告诉娜塔莎用她自己的车作为她的场所，然后想象从挡风玻璃和车窗望出去，是她童年记忆里去往她家的街道。

在车的场景中，将你从车窗外看到的景象进行个人化想象，
是创造场所的一部分。

她不但感受到在自己车里的安全感，还感受到在童年的家旁边的安全感。这种安全感让娜塔莎毫无顾忌地唱歌，而娜塔莎唱歌谈不上像梅丽莎·埃瑟里奇^①那样好听，更像一只被伤害的小猫，可以让观众放松和发笑。这个场所让娜塔莎和观众都感到如此的放松，所以当杀人狂从后座跳出来时，因为完全没有预料到所以被吓得厉害。运用这个场所非常有效，以至于观看试映的观众说娜塔莎是他们最喜欢的角色，而这场戏是整个电影里他们最喜欢的一段。由于娜塔莎的角色在影片一开始就被杀了，制作人又重新剪辑了影片，用她的这个场景作为闪回，在全片中多次出现。

运用场所创造私密感

场所能帮助你感觉好像自己是独自一个人，没有被注视着。作为观众，我们就像是墙上的苍蝇，一群未被发现的旁观者，在观看一些

^① 梅丽莎·埃瑟里奇（Melissa Etheridge），美国著名摇滚女歌手。

我们本不允许被观看的特别私密的事情。

运用源自你童年时候的场所可能会极为有力，
因为它是如此的原始

我们童年的记忆是非常有影响力的，因为我们之所以成为今天的我们，与过去的经历密不可分。无论我们到了什么年龄，童年发生的重要事件总还是记得那么清楚，仿佛就在眼前。这不仅包括发生的是什么事情，还包括事情在哪里发生的。而且发生的场所会逐步生成很深刻的脑中画面和心理感受。如果你再访你曾经上过的小学，或者开车穿过住过的老街区，甚至是去以前你和朋友们常常吃饭的那家汉堡王餐厅，那么关于这些经历的记忆，无论好坏，都会涌上你的心头。

塔蒂亚娜·阿里（Tatyana Ali）因主演电视喜剧《茶煲表哥》（*The Fresh Prince of Bel-Air*）而成名。她与我曾一起准备影片《艾丽西亚·帕克》（*Alicia Packer*），其中她与杰·鲁（Ja Rule）和文·瑞姆斯（Ving Rhames）演对手戏。塔蒂亚娜扮演主人公艾丽西亚·帕克，她的父亲是一位牧师，在一次自动取款机附近发生的枪击案中无辜中弹而丧生。在一场戏中，艾丽西亚·帕克独自在已故父亲的书房里翻看他的《圣经》、一本老相册和他的日记。在怀念和回忆中，艾丽西亚努力让父亲活在心里。我们用塔蒂亚娜童年的卧室作为她的场所，因为它会唤起那些一去不复返的事件和时光。虽然塔蒂亚娜的父亲还活着，回忆卧室的画面，回忆它的味道和房里的各种物件，给她带来一种失落和哀伤的感觉，因为作为一个成人，她再也不能回到童年了。这意味着她不会再有那种作为一个小女孩被父亲抚育和保护着的感受了。我们拍了拍摄场景的照片，用父女之间的重要往事（内心视像）来让它们

变得有意味。艾丽西亚父亲的日记，也被想象成为塔蒂亚娜的父亲以往常常对她讲的鼓励的话语，这些话能够抚慰她童年的情感创伤（内心视像）。想象她童年的卧室帮助她在内心重现了那种因逝去而感到失落的情感，因为这就是真实的——这里是她童年时代的逝去，也是她作为父亲的小女孩的角色的逝去。

运用场所来强化你的情感

你生活中的每一个场所都有情感的基础。即使很平淡的场所，那里发生的事情也都会有某种情感的关联。你必须选择一个有着最强的情感联系的场所来产生最有张力的角色意图。

我曾帮助艾美奖获得者米歇尔·斯塔福德（Michelle Stafford）一起塑造她的一个角色菲莉丝，这是日间类电视剧集《不安分的青春》（*The Young and the Restless*）中的一个主要角色。其中一个情节是这样的。菲莉丝被诬陷在她丈夫杰克的客房里纵火，当时房间里住着的是黛安——丈夫的前任未婚妻、他的孩子的母亲。菲莉丝被投入监狱，而这期间黛安趁机诱惑杰克。杰克禁不住诱惑和黛安发生了关系，然后他希望菲莉丝能原谅他的不忠，因为他是为了搞清楚黛安才是纵火犯的真相才跟她上床的（我得补充一下：不止一次）。菲莉丝不买他的账（有谁能呢？），但因为她还处在狱中所以什么都做不了。菲莉丝感到孤独、被背叛和挫败，差点要发疯。她听到有声音对自己说话（米歇尔在这些戏中一人分饰两角），并且想要自残。我们讨论用什么样的场所可以有很强的被囚禁感。我告诉她监狱可以对应为任何能够让人在身体和 / 或心理上感到被囚禁的场所。因此米歇尔用了一个童年时发生过创伤事件的场所。就像所有的童年创伤，它们影响并形成了

我们成年后的情感和行为。甚至形成了一种时刻提防的心理需要，以保护自己不受与之类似的情感伤害。米歇尔的场所选择，给了她一种无处可逃也无人帮助的总体感觉，与她童年第一次经历创伤时的感觉相同，也就是一种被囚禁的感觉。这个具体的场所还让她记起了曾经一件事给她带来的无力感和失控感。而当你把所有这些，恐惧、无力、失控、受困、孤立无助的各种感觉融在一起，就能得到一个饱满的精神错乱状态。米歇尔对于场所的个人化选择，让她的表演真实、准确，而且情感丰富。

第四堵墙

第四堵墙是场所的边界，它让你表演的空间（舞台、摄影棚、表演教室、外景地等）变得私密，把演员以及舞台或片场与观众或摄制人员隔开。

第四堵墙是舞台或片场的边缘，它把你的场所隔离出来，创造出一种私密的感觉。当你依据所选定的场所对布景的地板、墙面和家具进行个人化想象时，你也必须把第四堵墙上的东西个人化。在你所选择的个人化场所中，真实的第四堵墙可能是一个抽屉柜、一个雕塑和一扇窗户，而这些都是应当纳入个人化想象的，虽然在表演的场地中，第四堵墙的位置可能被摄影机、灯光器材等占据。

第四堵墙的实际运用

当你看着摄影棚里第四堵墙的位置时，想象看到的摄影机就

是抽屉柜，一个主灯光就是那个雕塑，而柔光器就是那扇窗户。换句话说，虽然现场并没有一堵实际存在的墙，你也必须把整个场所填充完满，根据你所选择的场所的这面墙的样子，用想象完成空间上的布置。选择大件的東西——窗、电视、绘画、艺术品、抽屉柜、衣橱等等——选择那些跟表演场地中的实际物体外貌相似的东西，这样就容易在空间上运用想象建立起你个人化的第四堵墙。

场所和第四堵墙一起，可以消除摄影机和观众给演员带来的一种压迫感。场所和第四堵墙建立起一种私密的感觉——它消除掉我们正在观看演员表演的感觉，而让我们觉得是在看活生生的人物在生活。最好的表演，是让观众感到他们是在偷窥真实的人在這些非常亲密的情境下的真实反应。在你的表演中创造一种私密感从来都是非常重要的，而在一场情感激烈的戏或者激情戏中，则显得尤为重要。

准确地融合你所选定的第四堵墙，
并根据场所想象其相应的样子。

把你个人生活中对应第四堵墙上的物品映射到片场或舞台的具体布景上——布景墙面、家具、摄影机等等。调用一些恰当的记忆来更加容易地对这个空间发挥想象，否则你就只能空想，这会让想象变得复杂混乱。如果是在一个面向观众的开阔空间，比如剧场，只需选几样记忆中非常显眼的物品，想象它们在第四堵墙上。或者如果是在小剧场里，空间很小，就以观众后方的剧场墙为第四堵墙，然后想象上面大概有什么东西。

当赋予场所和第四堵墙以具体形象时，
你不需要对应地想象出场所里和墙上的每一样物品。

你只要想象那些在你个人的场所 / 第四堵墙中最具特征性的部分——特别是那些与你的一段经历相关或对你有特殊意义的物品。想象这几样重要的物品，会将你带入场所 / 第四堵墙的情境中，因为这些物品足够有意义。如果你选择了正确的有强烈情感关联的物品来进行投射，它们将会常常在不经意间唤起一些在情感经验中相对次要的物品的记忆，而让你的表演空间更加充实。

外部第四堵墙的实际运用

在一个户外的场所，第四堵墙就是地平线上的东西。在一个沙滩上，这个特定的沙滩的整体环境就是你所选择的场所，第四堵墙就是海水的具体的形象——水的颜色、声音和海浪的运动。如果你游荡在城市之中，你的第四堵墙就是你生活中熟悉的、曾经有过某些心酸往事的街道上的那些特定的建筑物。

当你选择场所 / 第四堵墙时，必须搞清楚——
是私密 / 室内场所，还是公共 / 室内场所，
是私密 / 室外场所，还是公共 / 室外场所。

不同的场所 / 第四堵墙会自然地产生出不同的感受。当你独自在室内，你不会感到你做什么事情需要偷偷摸摸的，因为你没有被其他人的眼睛和耳朵所妨碍。而另一方面，当你在室外的公共空间时，则总是有可能被你不喜欢的人偷听或是偷看到。

室内 / 私密场所 / 第四堵墙

- 你的家里（包括卧室、起居室、书房、厨房等）
- 你的办公室
- 医院病房
- 旅馆房间

在一个室内 / 私密场所 / 第四堵墙中，只有你和其他的一两个人。在这种场所，可以说任何话、做任何事情，因为这里没有其他人窥视、评判或是用任何方式影响到你的活动。你仍然可能会有中途被打断或被发现意识，但是在别的人真的侵入这个房间之前，你会觉得任何私密的事情都可以或将要发生。比如性、讲述秘密或做秘密的事、暴力、死亡等。

室内 / 公共（或人多的）场所 / 第四堵墙

- 餐厅
- 医院的候诊室
- 医生的候诊室
- 法庭
- 正在举行派对的家里
- 电影院或剧院
- 酒吧
- 警察局问讯室（也可能会有人通过单向透明的镜子进行监视）
- 飞机
- 火车

- 商店
- 商场

那些在室内但又是公共的场所，场景的特点会不太一样，因为你可能会被听到和 / 或看到。在公共 / 室内场所 / 第四堵墙，你总会有这样的阻碍：场景中的什么人会看到或者听到你的事情，然后传给那些你的角色不希望知道的人——比如他们的伴侣、警察、他们的老板、他们一些喜欢嚼舌头的朋友、他们的父母、他们的孩子等。

当在一个公共 / 室内场所时，把你身边一个不说话的
人物进行个人化的想象，将可以强化你的行为张力——
特别是如果这个你所想象的人在情感和 / 或身体方面对你
存在威胁——因为这放大了场景的阻碍。

当你考虑一个室内 / 公共场所 / 第四堵墙时，明确那个笼罩在你身边的人是谁是有帮助的，这会提高场景的张力。想象你跟某个人的第一次约会的场所 / 第四堵墙是在一个餐厅里。选取其他餐桌旁的一个演员 / 临时演员，而对其选择替代，你可以用你的前任（此人会评价你现在的约会对象不好看、愚蠢、古怪或者变态，让你觉得你严重地放低了约会标准）；或者用你的父亲或母亲作替代，他 / 她希望你赶快结束单身生活，结婚生子（这个选择让你急于促成这次约会，而无论这个人对你来说有多么不合适）；或者用一个朋友作替代，此人总是找机会挖苦你（这个选择让你对约会对象过分挑剔，这会破坏你们的正常交流）；或者是用一个你前任的朋友作替代，这个人将会乐于向你的前任讲你现在约会如何降低标准。基于你所选择的替代，让这个对你有意义的人进入场所，这一定会大大增强你的行为的张力。

另外一个在室内 / 公开场所 / 第四堵墙中对一个演员 / 临时演员进

行个人化想象的例子，是在一个酒吧内，你的角色正在对一个陌生人吐槽生活中的麻烦。运用替代——某个对你来说很重要的人——来替换一个旁边闲坐的顾客或者那个不说话的酒保，这样能够加深场景的冲突和戏剧性。于是那位无关紧要的旁观者此刻就成了你的母亲，她对你饮酒不满；或者一个敌人（或你的敌人的朋友），这个人乐于知道你的秘密，以及乐于把你糟糕的一面和失败的故事不断讲给他人。

或者也许你演的角色是法庭的一个被告人。如果你运用替代，将陪审团的某个成员想象成是你生活中的一个乐于看到你受伤害的人（你的前任、长期的敌人、你曾经伤害过的人等），这会强化你的欲望以赢得分场目标，“让你相信我的无辜”。因为这个和你有宿怨的人现在对判决的过程有着一定的掌控权，会在主观上负面地看待案件事实，从而增加你获胜的难度。这会增强你的表演和整场戏的戏剧性和张力。

室外 / 私密场所 / 第四堵墙

- 一片僻静的沙滩，或夜晚的沙滩
- 夜晚的公园
- 一处僻静的停车场
- 黑暗的小巷
- 游泳池
- 后院
- 午夜的街道或者马路
- 汽车
- 树林

室外 / 私密场所 / 第四堵墙和室内 / 私密场所 / 第四堵墙的区别在于，当你在室外时，被发现和撞见的可能性会大得多。这里没有墙来挡住别人。在室外 / 私密的场所，第四堵墙就是地平线。一定要使用你生活中的场所的第四堵墙上所真实存在的东西。

室外 / 私密的场所 / 第四堵墙可能的建议：

- 沙滩：第四堵墙是海岸和冲击海岸的波浪。
- 公园：第四堵墙是一些在你所选择的场所范围内的具体的树木、公园的长椅和公园的标示牌。
- 一处僻静的停车场：第四堵墙是停车场周围你所知道的特定建筑。如果是地下停车场，就是周边的墙壁。
- 黑暗的小巷：第四堵墙是你所知道的在巷口外面的建筑物。
- 后院：第四堵墙是院子所属的那栋房子。
- 午夜里的街道或者马路：第四堵墙是街道或者马路两旁的建筑和 / 或住房，或者树木等。
- 汽车：汽车有些不同，因为通常你不是停止不动的——汽车在行驶，因此第四堵墙总在变化。但同时，你既是在一个内部的空间，又是在室外。你会发现汽车的场景几乎在每一部影视剧中都有，所以请看下面。

场所 / 第四堵墙在汽车场景中的实际运用

首先，用你熟悉的一辆车来替换你表演场景中的车子，同时把这辆车的一些与剧情相关的经历带进来。例如，如果场景是一段愉快的旅程，就用你五岁的时候全家人曾经开着横跨全国的那辆车；如果是一场激情戏，就用你曾第一次在里面翻云覆雨的车子；如果这场戏里是自由和兴奋的感觉，就用你买的第一辆新车；

或者是一场伤痕戏，可以用你孩子去世前，或者你对孩子的抚养权被夺走之前，你带他兜风的车子。你明白我说的意思了吧。

一旦确定了车子，你必须把景物个性化，保证你驶过的景物与剧情在逻辑上相符。例如，你的角色开车驶过一片黑暗、可怕的森林。你可以想象一个曾发生过可怕事情的地方，或者设想一个地方充满了各种让你害怕的动物——蜘蛛、老鼠、蛇或者蟑螂。这可能带来令人可怕的额外的想象：“要是我的车抛锚了，我不得不真的面对那些蜘蛛、老鼠、毒蛇、蟑螂的话该怎么办？”或者，也许你的角色在开车回家的路上。你就可以想象这是你真实回家的路线，你穿过一些邻里街坊，比如一个童年的邻居，这会给剧本带来恰当的情感。或者，你的角色还可能是开车驶过一个你从没有去过的城市，这时你要把这座城市想象成一个你曾经历过糟糕事件的具体城市，这会给你背井离乡的不适感，让你产生要融入进去的需要。

给你的车和车外看到的景物做出选择，充分确定这些选择是否合理，同你的角色的内在逻辑相一致。

室外 / 公共场所 / 第四堵墙

- 人多的沙滩
- 白天人多的公园
- 白天的停车场，有很多车和人
- 白天的小巷，临近一条热闹街道
- 有其他人游泳和休息的游泳池

- 有其他人的后院，或者房子里随时都可能有人来的后院
- 拥挤的街道
- 街道的人行道，有很多车子驶过

显然，一个室外 / 公共场所 / 第四堵墙最大程度上放大了被暴露的危险。你不仅要你的实际生活中找一个熟悉的、能唤起相似情感的场所 / 第四堵墙来替换你所处的场所 / 第四堵墙，并且就如同在室内 / 公开的空间那样，你也必须要用替代，把你附近某个无关的不说话的人，用某个能够在情感上影响到你的人来进行替换。例如，你的一场戏，是你的角色在公园里从一个神秘的毒品贩子手里买毒品。选择一个你曾做了什么不法或者不道德的事情的地方作为场所 / 第四堵墙。另外再选一个不太重要的人物——比如一个牵着狮子狗路过的女士——将之替换成一个家长、爱批评人的朋友、一位老师、一个警察、你的孩子，或其他什么人，总之，这个人会让这场“毒品交易”变成一段令人非常紧张和害怕的经历。

场所 / 第四堵墙还给你的表演融入一定的历史感，

不但让剧本中的事件显得真实，

也让事情发生的地方显得真实。

这可以让你尽快进入状态。

下面的各种例子，是我的学生和我在创作中有效运用过的场所 / 第四堵墙。

场所 / 第四堵墙在学生出演的影视剧作品中的运用实例——

- 在电影《卡特教练》(Coach Carter) 中，里克·冈萨雷斯 (Rick

Gonzalez) 扮演克鲁兹这个角色。与塞缪尔·L·杰克逊 (Samuel L. Jackson) 演对手戏的时候, 他运用自己从小长大的布鲁克林的一条街道作为替换, 对应于加州里士满市贫民窟的 (室外 / 公共) 场所 / 第四堵墙。

- 特拉维斯·费米尔 (Travis Fimmel) 在华纳公司的试播电视剧《洛基角》 (*Rocky Point*) 中扮演冲浪者塔杰时, 运用他在澳大利亚老家的家庭农场作为他的 (室外 / 公共) 场所 / 第四堵墙, 来替换夏威夷海滩。这让他感到与环境融为一体, 并感到是在一个他热爱的地方。
- 约翰·亚当斯 (John Adams) 在电视剧《死亡地带》 (*The Dead Zone*) 中扮演布鲁斯这个角色, 他在一场戏中不得不向死去的父亲做最后的告别。他运用在他青少年时期父亲曾担任牧师的教堂作为这个葬礼场景的 (室内 / 公共) 场所 / 第四堵墙。
(约翰自己的父亲还健在, 所以他用父亲的真实教堂作为场所, 并用他父亲作为剧中角色的亡父的替代, 让这一集对于约翰来说充满了极为真切的情感。)
- 蕾妮·拉索 (Rene Russo), 用她童年家中的浴室替换在影片《矮子当道》 (*Get Shorty*) 中她的角色被迫进入的浴室, 作为 (室内 / 私密) 场所 / 第四堵墙。
- 塔莎·史密斯 (Tasha Smith) 在艾美奖获奖的 HBO^① 迷你剧集《角落人物》 (*The Corner*) 中, 运用一个她童年时有过创伤经历的地方作为 (室内 / 私密) 场所 / 第四堵墙, 来替换她那个沉迷毒品的角色注射毒品的地方。

① HBO, 美国的一个付费电视频道, 制作和播放了大量广受欢迎的美剧。HBO 是 Home Box Office 的缩写, 意为“家庭影院”。

- 霍伊特·理查兹 (Hoyt Richards) 在 HBO 剧集《黑领带》(Black Tie) 中用他现在住所的卧室作为他的 (室内 / 私密) 场所 / 第四堵墙，来替换他在剧中必须得光着屁股出演的床戏环境，以创造一种私密感。

场所 / 第四堵墙是必要的表演工具——

不要忽略或忘记使用它们。

在我做老师的许多年中，让演员运用场所 / 第四堵墙这个工具是非常困难的。其他工具发生作用的方式更加明了，因为它们明确地带来情感的流动，而演员们非常喜欢情感的东西。尽管场所 / 第四堵墙的力量相对没有那么显而易见，但它还是必不可少的，它有效地保持和加强了其他工具产生的情感。而更重要的是，场所和第四堵墙减弱了被观看和评判的感觉，这些感觉常常是演员投入表演情境的障碍。许多情况下，近在眼前的现场观众或者一架移动的摄影机的存在，如果进入演员的自我意识，事实上会破坏一个演员的情感。场所 / 第四堵墙可以强化你的情感的真实感和私密感，这有助于催生出更多的角色情感。

第九章

工具 9：行为动作

运用道具产生行为。

行为动作是通过使用道具来让我们的意图具体化。生活中人们做的所有事都是行为动作——说话时用手整理头发、洗盘子、整理床铺准备上床、为聚会整理餐桌、做饭、打扮和清洁。

行为动作还帮助我们更好地知道一个角色是个什么样的人。想象一个在厨房争吵的场景，你的角色借助食物来应对逐渐加强的紧张气氛。从冰箱拿出一加仑的冰淇淋，抓一把勺子，把餐具门一甩关上，摆出一个碗，铲起一勺接一勺的冰淇淋狼吞虎咽地塞到嘴里，这时候旁边的另一个人在向你大吼大叫。这些简单的动作对于其他演员来说含义非常丰富，对于观众也是一样。或者，想象一个接受心理治疗的场景，你作为病人，在用纸巾做复杂的折纸。观众并没有听到任何台词，只是通过用

纸巾折纸的这一行为（这需要很好的技巧和注意力的高度集中，因为纸巾柔软易碎），就很好地理解到这个角色是谨慎克制的、内向的，难于表露内在的情感。

言语可以说谎。行为总是表达真相。

谈话中，我们经常说我们认为对方想要听的话。我们用言辞来掩饰自己的真实情感。我们说谎、欺骗，有时用谎言掩盖真相来保护他人。即使当你认为自己在说实话时，无论你喜不喜欢，你最真实的反应都会从行为中表现出来。你可能在说某一件事，但你的行为表现却违背你真实的感受。这是因为，我们大多数的行为是潜意识所驱动的，这让它们不可能被有意识地控制。无论你把内心活动在多大程度上注入角色，你的情感——仅仅通过台词表达——总会产生微小的行为。道具的使用让你的行为自然地表现，而内心活动会指引你如何使用它们。

只有演员才会认为，在对方身边站定、紧紧地盯着对方然后大喊大叫，是有力的、真实的生活情境。然而，事实是当人类面对高度戏剧化的情境时，我们总会做些什么，而且，往往是用狂热的方式。

当情境的张力很大时，我们会做很多事情

回想你头一次到了你喜欢的某个人的住处，跟这个人单独相处的时候。当时的性张力非常强。你都做了些什么来减轻这种紧张感呢？你可能漫不经心地走到这个人的书架旁，装作在随意浏览都有些什么书，或者跑去吃了些咖啡桌上的软心糖豆来缓解一下紧张感。你甚至还可能在溜达的时候随手拿起什么易碎的东西摆弄，来分散一下你不

自在的感觉。你有没有打碎过什么东西，或者看了什么不该看的东西？可能会有。为了解决放松的问题，就自然地产生了很多的行为。没有行为动作，这些未经刻意安排的时刻就不能发生。

或者想象有一场戏，你的角色在和所爱的人一起准备晚餐的一道沙拉，然后发生了争吵。你可以停下手上的活，只是站在那里向对方吼叫，但是更有效也更真实的表现是继续准备你的沙拉。如果你使劲地报复式地切黄瓜，就好像它跟你发怒的对象有什么关联，这让其他角色和你的观众都能理解你此刻真实的感受。你可以恶狠狠地把一颗生菜头扯下来，作为一种警告，让对方知道如果继续这么可恨地批评和贬损你，就会发生什么。在这种情形下，做沙拉这种通常显得温和的行为，就会变得带有威胁的气息。有这种行为动作，就无须大吼大叫。行为动作的使用是强有力的，它让你即便在语调平缓的时候也能够表达愤怒。

行为动作还可以给演员提供一个另外的空间。如果情境的张力很强，你就不可能一直盯着对方的眼睛看。行为动作给你一个合理的理由不用面对对方。当你忙着搅动一只壶，卷一支香烟，准备一杯饮料，穿衣服或者是修理水槽下的水管时，就非常容易“撒谎”——这些合理的活动让你不用直接看着对方，而如果你被迫要看，就会被发现你的不诚实或者不自在。

下一次你遇到无论哪种高度紧张的时刻时，注意你的动作变得多么丰富。当你为什么事情兴奋或者沮丧的时候，会惊奇地发现自己有很多的动作。我的一个学生吉姆挑战我这个说法。他坚持认为无论什么样的激烈争吵的事件中，他都是站在那里吼叫。就只是这样。直到他有一次和关系疏远、多年未见的父亲发生争吵，才改变了这个看法。吉姆和他的父亲两个人站在他房子前面的草坪上，那种老套的相互指责“你对我干了什么”的游戏升级成了激烈的对峙。在气氛越来越紧

张的时候，吉姆的父亲开始下意识地把草坪上的蒲公英拔掉，扯成两段。吉姆看到这个行为动作，不禁笑了起来，因为他突然意识到我说的是对的。然而糟糕的是，吉姆的父亲却认为这笑是针对他的，觉得儿子变得盛气凌人，这让他更加怒不可遏。草坪倒霉了，但吉姆明白了一点：当我们感到害怕、沮丧、愤怒或兴奋时，我们总会做点什么。

你所选择的行为动作，反映出你的角色的精神症候、社会背景、教育背景、经济状况，以及他们对其他角色的真实感受。你选择的道具/活动要适合于角色的生活（心理特征、经济背景、当下的工作状况、历史、性倾向、所处地域、时代等）。

如果扮演一个社会层次低的角色，这个人在一个豪华餐厅与某个让人感到不友善的人约会时，这个角色的行为动作可以是：

- 可能会有些挑衅意味地拨弄着食物——用叉子戳生菜，乱切肉或者往嘴里猛塞食物，免得自己脱口而出一些难听但是真正想说的话，比如，“你真是个让人扫兴的白痴”。
- 可能会用布餐巾把你的银餐具擦干净，方式是往上面吐口水，然后用力擦掉。
- 可能会玩你的食物，也许是粗鲁地把甜椒从一颗橄榄里头吸出来，然后把橄榄圈套在手指上做手偶。
- 喝很多酒，大口喝完然后接二连三地斟满，让谈话变得更加痛苦和不自在。

无论你选择怎么做，用行为动作掩盖你的敌意会给出更多的信息，我们会知道你真实的感受是什么和你如何对付这些感受。

行为动作可以产生一种不可预知感

让我们探讨一个被认为是坏家伙的人，在一场黑帮戏里，他想要恐吓被害人。通常的演法可能是：站着叫嚷和 / 或抓住对方和 / 或把对方拴起来。而以行为动作驱动的演法则可能会是这样：当你用邪恶、极端的折磨方法威胁受害对象时，却是在吃着某种孩子爱吃的曲奇饼干（一种看上去单纯无害的行为）。这种像小女孩子一样嚼曲奇饼干的行为，让这个坏家伙造成的恐惧感更强烈，因为这让他伤害别人、将人致残甚至杀人都显得漫不经心——就好像这是他日常的行为一样。他可以随便就杀掉你，就像是懒散地吃掉一块威化饼干那样简单。当有人疯狂地叫嚷并把你推到墙上时，很显然痛苦或者死亡就会随之而来。而行为动作可以产生其他的可能性，表面缓和宁静的气氛反而让受害人困惑，不知道下面到底会发生什么。不知道你的敌人一步步地要做什么，才可怕得多。

行为动作是必要的，因为比起听到我们总是先看到

一张图胜过千言万语。陈词滥调？是的，但这是有道理的陈词滥调。我们应该做到把一场戏的声音拿掉之后，还能根据行为清楚地知道发生了什么。

行为动作必须对你的分场目标有所帮助

行为不是简单随意地摆弄道具。你必须要考虑到你的分场目标。

如果分场目标是“让你爱我”，那么向你爱的人扔出尖锐的东西是不会帮你实现这个目标的。

布拉德·皮特（Brad Pitt）在我课上的第一次场景练习，就是如何考虑角色的生活处境、角色是什么样的人以及分场目标的很好例子。那时布拉德刚到好莱坞，还没有上过任何专业的表演课。（是的，布拉德·皮特也曾经是一位有梦想但没有钱的年轻人。他像其他人一样从零开始，做着三份卑微的工作维持生计和负担自己上表演课的学费。）我当时给他安排了一部叫《致敬》（*Tribute*）的话剧中的一场戏。布拉德演的杰德和一位女孩在家里搞野餐。这位女孩是杰德爱交际而且魅力四射的父亲雇来诱惑他的，杰德没有意识到这是父亲的一手安排。杰德的父亲觉得这样做很应该，因为杰德非常害羞，还是一个处男，而且童年都不得不活在父亲的阴影下。布拉德的分场目标是“让你喜欢我”。他的阻碍是性方面的紧张感和缺少跟女孩交往的经验。在剧本里并没有写到杰德给女孩倒酒，但布拉德为了这一场戏买了两个高脚杯和一瓶红酒（一瓶道具酒，不是真的酒——在表演中永远不要用真的酒）。这场戏一开始，布拉德就从厨房里拿着酒和杯子出来。尽管对话内容就是刚认识的那种老套的聊天，这场戏却暗含着诱惑和性的气息。吃东西是剧本里写到的（摆弄和吃食物的过程可以是很性感的），再加上使用红酒和杯子，就会在布拉德和对手演员之间创造出一种不言自明的性张力。布拉德明显的挑逗意图，让他下意识地酒杯拿在胸前，并且挑逗性地用手指头捻动酒杯的脚。尽管对话里都是不知所云的关于这个女孩高中学校里的事，但通过布拉德的行为动作的表现可以看出，很明显他的心思并不在学校的话题。通过布拉德（杰德）的行为，我们看得到他真正在想的是什么。这种表演给这场戏以真实感，并且形成了第一次性经验的紧张感，因为如果是一位花花公子，可能就会表现得更加老练和胸有成竹。当你在追求你的分场目标，

并且真的需要从对手演员那里得到反应时，就会产生下意识的行为。由于非常强烈地想要达到他的分场目标，作为一个演员，布拉德是并没有自我意识和自知的——他的行为就像在真实的生活中那样自然地发生，而并非经过预谋。而作为这个角色，布拉德则可以变得有自我意识和自知，因为这对于他来说是那么真实。我问布拉德：“你知道你把酒杯放在胸前而且用手指头捻着酒杯的脚的样子，就好像在捻乳头吗？”他非常惊讶地看着我，脸色变得很奇怪。显然他并没有预先这么想。

在《致敬》的同一场戏里，剧本里写了提示（行为动作），杰德要打开一瓶泡菜并吃一块，然后女孩问他要一块吃。他必须要打开瓶子开始啃泡菜，不然女孩没法说出她的台词：“我能吃一口你的泡菜吗？”布拉德在这场戏里死活打不开瓶盖，不管他怎么使劲都没用。多数的演员可能会停下来，慌张地跳出角色，或者改台词来对付这个没想到的小插曲，但布拉德淡定地把瓶子递给了女孩，让她来试着拧开。当然，她毫不费力地把瓶盖打开了，这让观众笑他显而易见的柔弱。他勇于即时地反应，并不怕看起来愚蠢，而这样做创造出同对手演员之间的一个真实的时刻，形成了真实可感的联结。

布拉德知道使用行为动作的好处，并在他的演艺生涯中不断地进行探索。在电影《十一罗汉》（*Ocean's Eleven*）中，他演的达斯提·瑞安是一个骗子，他是发生在拉斯维加斯赌场的一宗错综复杂的盗窃案里的重要人物。拉斯维加斯糟糕的廉价食品远近闻名，用来吸引那些贪便宜的人来这里赌博。布拉德演的达斯提是个骗子，而所有的骗局都包含着一种内在的心理特征，就是想要而且需要感到自己是强大有力的。布拉德牢牢记住达斯提的总目标“在我的人生中获得力量”，他认为达斯提会打破拉斯维加斯的规矩，既占便宜得到食物又不陷入老虎机和二十一点的诱惑中。他对导演史蒂文·索德伯格（Steven

Soderbergh) 说, 他的角色应该一直很享受拉斯维加斯的食物, 比如 99 美分的虾仁杯。索德伯格完全同意他的想法, 于是布拉德运用行为动作, 把一个典型的狡猾的骗子角色变成了一个古怪的、有缺点的独特人物。

行为动作可以带来独特的人物风格、情态和古怪的举止

导演在电影真正开拍或者把剧呈上舞台之前, 通常都会打磨剧本。编剧大卫·马尔科尼 (David Marconi) 写过票房大片《国家公敌》 (*Enemy of the State*), 他曾把一场戏带到我的课堂上。这场戏来自于当时他将要执导的一部片子《告密者》 (*The Informer*), 是对于故事背景的必要交代。艾弗森是一个英俊、性感的 FBI^① 特工, 他试图说服一个年轻貌美、有毒瘾的女模特塔尔萨, 让她暗中帮助他去找出了谁杀了她最好的朋友。为了说服她, 艾弗森必须要解释这个案件的相关背景情况, 比如他是谁, 以及为什么她是这项任务的恰当人选。这场戏的前情是艾弗森在塔尔萨的住处过了一夜——她喝得酩酊大醉, 和警察发生了冲突, 然后他很有风度地把她带回了住处 (他并没有跟她睡觉, 而是在沙发上过的夜)。这场戏是在教室里演的, 一开始比较平淡, 基本我们就是看两个人坐在沙发上谈话。我告诉演艾弗森的演员罗德·罗兰 (Rod Rowland), 脱下他的袜子 (他的角色已经穿了足足 24 小时) 舒服一下。罗德在复述案件的具体情况时这么做了。他一脱下袜子, 就意识到有股味道, 演塔尔萨的女演员萨拉·布朗 (Sarah Brown) 也闻到了。罗德的袜子非常臭。他有些不好意思, 但又故意把袜子抓起来举到萨拉面前, 萨拉顿时花容失色, 随后笑起来。然后他

① FBI, 即 Federal Bureau of Investigation, 美国联邦调查局。

们继续谈论案件，罗德又把一只脚凑到自己鼻子跟前，意识到臭的不仅仅是袜子。萨拉见状大笑起来。这些简单的行为动作把罗德和萨拉以及他们的角色联系起来，这样他们之间就有了一个笑话，而这个时刻所展现出的鲜活和真实，让一个干巴巴的交代性场景变得饶有趣味。

塔尔萨和艾弗森这两个角色在影片的最后走到了一起，所以这些简单的行为动作就成了他们亲密关系建立起来的最初方式。这些行为动作如此有效，于是大卫·马尔科尼不仅把它们加到了他的剧本里，而且还给这场戏补充了更多的行为动作，包括艾弗森在沙发底下发现了一些已经发霉的奶酪，也是臭不可闻，他不得不扔掉。大卫还让塔尔萨在整场戏中抽大麻烟卷。加入了这些行为动作，大卫可以更好地表现他剧本中的角色。

通过行为动作，观众了解到塔尔萨是这样的：

- 是个邋遢的人
- 对她来说，毒品比整洁更重要
- 非常大胆，在一个执法的特工面前完全不怕做违法的事情

通过行为动作，观众了解到艾弗森是这样的：

- 做这份工作已经很久了（非常轻松随意）
- 一定喜欢塔尔萨，因为和她在一起他感到非常自在，也不干涉她用毒品
- 太臭了，以至于特别需要一些“气味消除剂”

行为动作可以给你的角色提供一个自在的空间

无论我们在说谎话或是被性所吸引，或只是处在危险之中，我们都

会需要某个地方，可以在那儿做些自己熟悉的事情。行为动作可以帮助提供一片安全的天地。还记得我的学生吉姆的父亲在草坪上拔蒲公英吗？在他的儿子责备他不是一个好父亲时，拔草这个行为动作对他来说就是一个安全的空间。这可不是表演——这是发生在真实生活中的一个场景。

显然，如果行为动作在真实的生活中能为我们提供一种安全感，那么在演员创造的世界中就一样有价值（如果不是更有价值的话）。当巴里·佩珀在《拯救大兵瑞恩》中扮演神枪手大兵丹尼尔·杰克逊时，他的角色在可怕的战争中（即便对于久经沙场的老兵来说都是令人恐惧的）需要什么东西能够给他一种安稳的感觉。因为巴里是有宗教信仰的人，我们想到一个主意，让他一直戴着一条十字架项链。每当战争的恐怖变得难以忍受时，他就抚摸这枚十字架，看看它，从中获得勇气和安宁。这些行为动作没有写在剧本中，但却最终让观众能更深入地理解这个人物——在他畏惧时，上帝和信仰是他力量的源泉。

行为动作可以为剧本带来幽默

我常常给学生反复地布置同一场戏。这样他们可以明白，使用这些工具，以及从个人事件和情感中出发打磨内心的状态，是如何催生出独特的行为特征甚至怪癖的，从而让一场戏对于演员和观众而言都变成一次非同寻常的体验。比如，我曾让马修·佩里（Matthew Perry）做《广播新闻》中的场景练习，同样的一场戏我也让大卫·斯佩德练习过，我们曾在工具7背景事件中做过讨论。这里再简述一下这场戏的剧情。阿龙·阿尔特曼〔由艾伯特·布鲁克斯（Albert Brooks）扮演〕独自在家，正在为自己做新闻主播试播的糟糕表现感到懊悔，他知道自己把这次实现梦想的机会给搞砸了。这时简·克雷

格〔由霍利·亨特（Holly Hunter）扮演〕，他生命中挚爱的人，突然来看他，阿龙立刻高兴起来。他心想她是在自己经历了糟糕的一天后来安慰他的。但其实简来找阿龙是想告诉他，她爱上了他的对手汤姆，一个成功的新闻主播。

马修·佩里第一次做这个场景练习时，他没有道具。马修天生具有幽默感，他让这场戏有几分好笑。我告诉他这场戏还可以更好笑些。我们讨论了角色是个什么样的人，这对于选择行为动作来讲是必须明确的。阿龙这个角色用幽默来保护自己，幽默也是他获胜的手段。通过与加里·尚德林、罗布·施耐德、金·凯瑞这些人的合作，我发现真正幽默的人似乎都会收集好多玩具。我问马修他家里是不是像一个小型的玩具“反”斗城^①。令我吃惊的是他回答说“是的”。我让他带一大堆他收藏的玩具过来，用于这场戏再次练习时的行为动作。他觉得这不是个好主意。他问我说：“一个想成为新闻主播的家伙怎么会有玩具？”并且挑战我说：“我会带很多过来，然后做很多事情，你会因此讨厌的。”我一向热衷于争论，就跟他说“那就带来吧”。下一周，马修带来一个巨大的箱子，里面塞满了各种他才会有玩具。整场戏中，他把他的玩具耍了个够。通过他要弄玩具的活动和他对玩具的选择，作为观众，我们可以更好地理解阿龙的烦恼，他对简的爱，以及他是一个什么样的人。我们看到阿龙各种鲜明的个性——他的沮丧、缺乏安全感，和在跟女人方面的失败经历。这些行为动作让阿龙的形象更为立体，从而更容易被理解和接近，我们作为观众可以与之发生心理上的联结。当观众看到一个角色应付极其糟糕的情况时，还能对自己说“哎，我早就见怪不怪了”的时候，会更容易发笑。马修本来满心想要证明我是错的，用报复的心态使用行为动作。然而他做

① 玩具“反”斗城（Toys “Я” Us），全球著名的玩具零售商。

的行为越多，他得到观众的笑声越多，事实上现场因为班里的笑声太大，他不得不停下来好几次。马修上了一次有价值的课，这场戏也成为他突破性的一次表演。不久他就开始能够接所有他有机会参演的戏，包括给他事业带来成功的《老友记》（*Friends*），他在里面的表演获得了艾美奖。

你可以改变行为动作

编剧也许在剧本里已经有写一些具体的行为动作，但这些常常只是建议。如果行为动作没有被剧本中的对白所限定，那么它就取决于作为演员的你，通过你的想象来决定——一定要考虑角色是个什么样的人，考虑时间的因素以及角色的分场目标。不要局限于仅仅使用剧本里写明的行为动作。行为动作越多，角色的各种表现就越多。

通过融入替代和内心视像的信息 来将你的行为动作个人化

你必须将你的行为动作个人化，这样才对你有特殊的意义。如果你在你未来的恋人家中，偶然在一个柜子上看到一张照片，你需要运用你的替代，将照片中的人想象成一个在情感上对你和对这场戏来说都有作用的人。让我们看看尼尔·西蒙（Neil Simon）的剧作《爱情第二章》（*Chapter Two*）中的一场两人首次约会的戏，这场戏里乔治这个角色捡起一张珍妮前夫的照片。乔治结婚十年的妻子去世不久，

这是他第一次出来约会。由于已经很长时间没有约会了，并且他仍旧悼念着去世的爱人，他显得极其的不自在。对话中，乔治问珍妮照片中的人是谁。珍妮告诉他那是她的前夫。如果你来演乔治这个角色，你就可能把照片里的人想象成你个人生活中的一位竞争者、一位对手或是什么人，这个人会阻碍你和作为珍妮的替代的那个人发展关系。

你可能会扮演一个酒鬼，他的行为动作就是——没有任何意外——喝酒。如果你自己真的有酗酒的倾向，你会把你面前的酒想象成你平时喝的某种酒。如果你并不酗酒，你可以基于自己的另一种恶习来进行想象（大多数人至少有一种）：毒品、性、睡觉、食物、购物、电脑上瘾——怎么叫都行。任何非常没有节制的行为都可以看作是一种恶习。

一场戏可能要求你的角色放一张 CD 到播放机里放些音乐，你可以把放的那首音乐想成你曾经和你给这场戏选择作为替代的那个人一起听的某一首特别的歌。或者你可以把这张 CD 想象成能够唤起过去某些事件的音乐，这些事件所涉及的感受，要同剧本所给定的你在这场戏中应该有的感受相一致。

《圣女魔咒》（*Charmed*）这部电视剧中，超自然力量进入了三个女主角的生活。这意味着里面的行为动作对我们来说是没有现实的合理性的，毕竟我们又不是什么女巫或者术士。在某一集的很多场戏中，德鲁·富勒（Drew Fuller）演的克里斯有一枚戒指，他非常爱这枚戒指，几乎每天不停地摸不停地看，然后把它送给他的真爱，对方后来又还给了他。这不仅仅是一枚象征着爱情的戒指——它还有一种神秘力量。这个戒指来自未来，如今停留在过去，也就是说，现在。听着有点糊涂吧，是的，但也用不着担心。通过把这枚魔法戒指想象成自己的爱情生活中某件真实的物件，德鲁就能够让它变成有非常重要意义的东西。我们正在琢磨他把这枚戒指想成了什么的时候，我偶然间注意到他手腕上戴着一条皮手环。我问他这是什么，他告诉我说

这是他和女朋友都有情侣手环，象征着彼此相爱。他们从不摘下来。事实上他们彼此约定，如果谁先摘下了这个手环，就意味着两个人的关系结束。太棒了，简直是绝妙的解决办法！我告诉德鲁把那枚戒指（他的行为动作有很多，贯穿于他的戏份中）想象成他的皮革手环，融入它身上所有的个人化意义。这样对那枚戒指进行想象，就让他很容易调用他需要戒指所代表的合适的情感——爱和爱的最终失去，这是本来在剧本所写的行为动作所试图表达的东西。

当确定你的角色的行为动作时， 考虑到他们的神经症、职业道路和典型的行事方式

行为动作形象地展现出一个角色的神经症

大多数角色有一种最典型的恐惧症或神经症。如果没有，演员就得想出点什么来突出角色。在《疤脸大盗》（*Scarface*）中，阿尔·帕西诺（Al Pacino）的角色托尼·蒙塔纳如果不是极端的偏执狂，就不会如此富有。奥赛罗如果没有过分的嫉妒心，就不会有《奥赛罗》（*Othello*）这部名剧。如果麦克白^①夫人没有狂热的野心，也就是个普通的唠叨妻子。乔·佩西（Joe Pesci）在《赌城风云》（*Casino*）中的角色尼基·桑托罗需要拿破仑情结^②来支撑。如果在《时时刻刻》

① 麦克白（*Macbeth*），莎士比亚著名悲剧《麦克白》（*Macbeth*）的主人公。

② 拿破仑情结（*Napoleon complex*），心理学上的一个概念，简而言之，就是矮个子可能更加暴力——身材矮小的人由于自卑感作祟，于是存在着在其他方面要强过别人的补偿心理。

(*The Hours*) 中弗吉尼亚·伍尔夫^①没有自杀倾向,就只能是个普通的郁闷作家。《热铁皮屋顶上的猫》(*Cat on a Hot Tin Roof*)中的布里克如果没有酗酒的毛病和与父亲之间没解决的矛盾,就会是个无趣的人物。而俄狄浦斯^②如果没有恋母情结也就只能是个妈妈的好儿子。行为动作有助于深入、形象地理解一个人物的神经症或精神疾病的表现和成因。

在《麻辣宝贝》(*Uptown Girls*)中,马莉·谢尔顿(Marley Shelton)扮演的英格丽德具有严重的肛门滞留^③人格倾向。当我帮助马莉准备这个角色时,我们决定不仅仅依赖于对话和衣着来表现这种人格特点,英格丽德所有的行为应该有统一的秩序感。她涂唇膏要从右往左,每次坐着都是一样的姿势,她的小手包里应该塞满各种东西帮助她精致和安全地面对这个世界。比如薰衣草味道的手巾、指甲刀、看报纸用的手套、抗菌护手凝胶、口香薄荷糖、面巾纸、迷你风扇(用来吹散夜总会这种场合里的烟),还有空气清新剂。我们还都觉得英格丽德会经常用这些手巾和面巾纸去清洁座椅、咖啡桌和眼镜等等各种表面。我告诉她,要努力成为肛门滞留型的人,抓住任何一个机会来组织、整理和美化自己周围的环境。电影中,英格丽德最好的朋友莫莉·冈恩经济破产后,通过在家门口卖点旧货换钱。马莉演的英格丽德,在这场戏中要确保每一件旧货都要堆放得极其整齐,价格也都要非常合

① 弗吉尼亚·伍尔夫(Virginia Woolf, 1882—1941),英国女作家、文学批评家和文学理论家,意识流文学代表人物,被誉为二十世纪现代主义与女性主义的先锋。多次经历精神崩溃,最后自杀身亡。

② 俄狄浦斯(Oedipus),古希腊著名悲剧《俄狄浦斯王》的主人公,讲述了俄狄浦斯无法逃脱的杀父娶母的命运,而“俄狄浦斯情结”后被用来指恋母情结。

③ 肛门滞留(anal retentive),弗洛伊德精神分析理论中的一种人格倾向描述。肛门滞留人格倾向的人,由于在幼儿阶段的肛门期(1至3岁)因父母过于重视对其排便的训练,而在日后养成一些典型的人格特征,如过于重视细节、讲求秩序和整洁、比较顽固等。

理。她甚至拿着个熨斗跑来跑去把突然起皱了的衣物给熨平整。每一场戏都充满了肛门滞留人格的行为活动，以至于马莉在自己的生活中也开始变得像英格丽德那样。这些行为动作变得如此的内化，以至于给她丈夫带来了不安，她很快就开始像一个肛门滞留型的人那样表现。这些行为动作的练习，帮助她在电影中真正成为角色。

那些具有严重的滥用药物问题的角色，也可以归于具有这类神经症状。下面的例子是我的学生和我是如何通过运用行为动作来发现他们的角色患有某种瘾症的。

暴饮暴食

一次表演课上，罗宾·麦克唐纳（Robin McDonald）带来舞台剧《比萨人》（*Pizza Man*）中的一场戏。她演的角色叫艾丽斯，是一个暴饮暴食的女孩，正在为她已婚的男朋友减肥。这场戏里，艾丽斯发现她的男友回到他妻子那里后，就回到了自己家中。这让她有足够理由来大吃大喝一顿。她很快注意到她酗酒的室友和朋友把钱全部花在了买酒上。大多数饮食或者药物滥用的人，都会偷偷藏起来一些，以备放纵之需。为了准备这场戏，罗宾把一盒巧克力藏在花瓶里，在窗帘后面藏了些奶油夹心蛋糕，在沙发下面藏了点薯片，还在沙发垫子下藏了牛肉干。这样的准备，让罗宾有了在屋内到处走动的动机，他鬼鬼祟祟地发现各种食物，再想办法背着室友偷偷吃掉。大多数上瘾者都不公开他们的成瘾行为，只是偷偷地进行。艾丽斯这些偷偷摸摸吃东西的行为表现，也强化了她的台词的内涵。

酗酒

在电影《死囚之舞》中，莱蒂西娅是一个不愿接受现实的女人。如果丈夫被处决，孩子死于交通事故，同时自己又失掉工作，谁能不这样呢？哈莉和我准备这个角色时，决定让她只喝飞机上的那种小瓶的威士忌，通过这个来表明莱蒂西娅的酗酒问题不严重。这样一来，莱蒂西娅可以一次喝掉十瓶酒，但还可以主观地将自己的行为合理化：“我没有酗酒问题。酒瓶子才这么小，难道我还能喝多啊？”小酒瓶子让她感觉自己没喝多少。当莱蒂西娅优雅地请汉克喝酒时，她感觉自己是在得体地宴请客人——她优雅地扭开小金属瓶盖，然后把酒瓶递给他——不会显得她可能存在酗酒的问题。在影片中，两个角色坐在一起，边用这些玩具一样的小酒瓶喝着威士忌，边聊着她死去的儿子。这一场景画面为影片带来了出色的视觉效果，并且表明了她的社会、经济和情感状况。

毒品滥用

毒品吸食和滥用的一个必不可少的部分，就是进入极度兴奋状态的仪式过程。例如，瘾君子把大麻从袋子里抽出来，闻一闻，把卷大麻的纸片舔湿，把烟草抖到纸上，卷起用唾液粘好、弄结实。而可卡因瘾君子会切碎可卡因，在他们习惯的表面上均匀地摊开，然后用他们习惯的工具来吸食。这些行为动作制造出期待，也是吸毒过程必不可少的组成部分。

艾瑞克·拉塞拉导演并主演的 HBO 迷你剧《篮板》（*Rebound*）中，讲述了一个毒瘾深重的篮球运动员，最终振作起来成为一位篮球教练，成为那些同样深陷毒品的魔力难以自拔的年轻人的导师。艾瑞

克扮演男主角迭戈，一个顽固的瘾君子，但艾瑞克自己从没有吸食过任何毒品。他不知道吸毒是什么感觉，也不了解吸毒的那种仪式过程。我们谈到可以考虑将吸毒的过程加入一些性元素的想象，针管“进入”血管，然后在其中释放出一种“感觉舒服”的物质。那些在汤勺中的液体加热，然后被针管吸入针筒的过程，就像是性爱前戏。这种性爱，在一定的情境之下会变成一种必须要发生的事件，就像海洛因对于瘾君子来说一样的必需。当艾瑞克完全明白了这种行为动作的意义的時候，他就能切实地理解角色在毒品面前如何会那样地不顾一切。

性成瘾

性瘾者通过性来让自己感觉到强大。同样地，性也是一种非常强大且原始的力量，以至于让人们做出一些通常不会做的事情。运用性吸引力是赢得你想要的东西的一种很有效的方式。一个性瘾者意识得到性在人们身上强大的力量。黛博拉·卡拉·昂格尔（Deborah Kara Unger）在课堂上表演莎士比亚的《驯悍记》（*The Taming of the Shrew*）中的一场戏时，很好地体会到了运用性所起到的作用。作为凯特这个角色，黛博拉需要找到一种方式去驾驭她那不可小觑的对手，同时也是未来伴侣的彼得鲁乔。考虑到戏剧创作的时代，黛博拉很清楚凯特最宝贵的财产便是她的性吸引力。因此她想出了这样的行为动作——将橙子切开，用力地将带着果肉的汁水挤出，使得果汁溅到她的嘴上，果汁性感地流到她的嘴唇、下巴、脖子还有她的胸脯上（她穿了一件低胸上衣，乳沟很明显）。然后，她用手背擦拭嘴唇，并豪放地将果汁和果肉擦进自己的胸部。与她对戏的男演员（说实话我不记得他是谁了——我被她的行为动作深深吸引，就不太记得其他事情

了)被她迷倒,然后黛博拉出色地完成了这场戏。

无论你的角色为什么上瘾,成瘾这个事情都有非常大的风险——抢银行、杀人、有很多情人,以及为了吸毒而宁愿失去朋友、家人或者丢掉工作。如果你演这样的一个成瘾者,你的行为动作应该考虑并且体现这些极端的行为特征。

行为动作表现了角色典型的行事方式。

神经症和精神疾病有别于一个人典型的行事方式。大脑的和化学物质的失衡不在我们的控制中。这些情况往往是阻碍,是在达到分场目标时额外需要跨越的栏杆。而一种典型的行事方式(即我们作为特定的个体通常是怎么运转的)则指的是我们用来帮助我们自己达到我们的目标的一系列行为组合。

我们都有某种个人的行事方式来实现自己的意愿并取胜。当遇到疑惑时,我们将运用我们所熟悉的、过去已被证明有效的方式。有些人运用性,有些用暴力,有些用幽默,有些用智力,有些用身体力量,有些用权威和权力。以下是能运用到这些行事方式类别中的一些行为动作的例子。不要被这些例子所束缚,尽量发挥你的创造力。

运用暴力的行事方式

具有这类特征的人物的电影和舞台剧比如:《在这喧闹的房间》(*In the Boom Boom Room*),《好家伙》(*Goodfellas*),《美国精神病人》(*American Psycho*),《北极光》(*Streamers*),《落水狗》(*Reservoir Dogs*),《发条橙》(*A Clockwork Orange*),《丹尼和深蓝的海》(*Danny and the Deep Blue Sea*),《埃德蒙》,《秘书》(*Secretary*),《恐

怖角》(*Cape Fear*)。

- 玩一支枪或一把刀，或是用它来练习动作；擦拭你的枪或者刀；用弹簧折刀削东西；击打拳击吊袋或类似的东西；使用手部训练的器械工具；扔或是打破东西；粗暴地挤压黏土来做一件物品；吃那种会发出很大声音的食物；做沙拉的时候，挥舞着很大的切刀，用恶狠狠的方式切胡萝卜、黄瓜、生菜等；做某样需要用到锤子或锯子的东西；吸毒，比如抽大麻、吸食可卡因；用锋利的剪刀来修剪指甲；等等。

运用幽默的行事方式

具有这类特征的人物的电影和舞台剧比如：《安妮霍尔》(*Annie Hall*)，《华而不实的女士》(*The Gingerbread Lady*)，《迷失东京》(*Lost in Translation*)，《动物屋》(*Animal House*)，《爱情第二章》，《猎豹奇谭》(*Bringing Up Baby*)，《美丽人生》(*Life Is Beautiful*)，《现代爱情故事》(*Frankie and Johnny*)，《当哈利遇到莎莉》(*When Harry Met Sally...*)，《一千个小丑》(*A Thousand Clowns*)。

- 玩像发条玩偶那种滑稽的玩具；玩小型雕塑玩偶；玩划桨的木棍；玩玩具士兵；玩那种会说话、打嗝或者放屁的玩偶；着奇怪的帽子或衣裳；玩弄食物，比如吸意大利面，或是将花生抛到空中再用嘴接着吃，或者用胡萝卜条演木偶戏；把纸揉皱，以及尝试将篮子做成任何环状物品；捡起并且玩别人的东西，甚至可能是非常私人的物品；在喝酒前先用酒漱漱口；喝任何东西然后猛地喷出来（因为突然大笑或者吃惊）；把内衣戴在你的头上；等等。

运用智力的行事方式

具有这类特征的人物的电影和舞台剧比如：《天才宝贝》（*Baby Geniuses*），《真实的事情》（*The Real Thing*），《快快耕耘》（*Speed-the-Plow*），《不寻常的女人们及其他》（*Uncommon Women and Others*），《与安德烈共进晚餐》（*My Dinner with Andre*），《故园风雨后》（*Brideshead Revisited*），《豪门孽债》（*Reversal of Fortune*），《死亡诗社》（*Dead Poets Society*），《真实的西部》（*True West*），《恋马狂》（*Equus*）。

- 用电脑；阅读学术类著作，做《纽约时报》周日版块上的填字游戏，写作，摄影；总是掏出一个随身的记事本记录你的想法；吃有异国情调的食物；喝白兰地或上等的酒；修理或是安装某个技术复杂的物品；画速写或是油画；烹饪复杂的食物；把玩一支钢笔或铅笔；等等。

运用性的行事方式

具有这类特征的人物的电影和舞台剧比如：《乱点鸳鸯谱》（*The Misfits*），《最后的诱惑》（*The Last Seduction*），《芝加哥反常性现象》（*Sexual Perversity in Chicago*），《美国舞男》（*American Gigolo*），《体热》（*Body Heat*），《巴黎最后的探戈》（*Last Tango in Paris*），《布拉格之恋》（*The Unbearable Lightness of Being*），《夏日烟云》（*Summer and Smoke*），《性、谎言和录像带》（*Sex, Lies, and Videotape*），《爱情傻子》（*Fool for Love*），《榆树下的欲望》（*Desire Under the Elms*）。

- 女性：吃一个多汁的桃子；将生奶油直接挤进嘴里；在喝饮料的时候将一些饮料滴到你的下巴和胸脯上；弯腰选一张 CD，放进播放器里；放音乐的时候，边跟着音乐摇摆边看 CD 的封面；吃长得像男性生殖器的东西；将奶油抹在胸部和手臂；用纸巾性感地抹去胸上的汗；调整你的丝袜；喝酒的时候把玩玻璃杯里的冰块，或者把玩红酒杯的杯柄；等等。
- 男性：大口地喝下一罐啤酒；徒手打开坚果；以诱惑的姿态用螺丝刀修理机械；邪魅地吃芒果或是猕猴桃；用各种借口合理地跟你的欲望目标进行身体接触，比如把她毛衫上的线头摘下来；制造一个脱衬衣的借口并脱下你的衬衣；擦去胸膛上或是额顶的汗水；等等。

运用力量 / 权威的行事方式

具有这类特征的人物的电影和舞台剧比如：《华尔街》（*Wall Street*），《尼克松》（*Nixon*），《天使在美国》（*Angels in America*），《上班女郎》（*Working Girl*），《哈姆雷特》（*Hamlet*），《霹雳上校》（*The Great Santini*），《好人寥寥》（*A Few Good Men*），《快快耕耘》，《甜蜜的青春鸟》（*Sweet Bird of Youth*），《海达·高布勒》（*Hedda Gabler*），《女王玛丽》（*Mary of Scotland*），《浮士德》（*Faustus*）^①。

- 核算你的支票簿或是写一张支票；使用磁带录音机或者磁带录像机；在你的手机或掌上电脑输入数据；吃饭前清洁你的餐具；以“我在写一些东西要‘告诉你’或者‘隐秘地与你有关’”

① 大卫·马梅（David Mamet）的改写版本。

的方式在写字板上写东西；以完美的姿态穿上或脱下衣物；打开钱夹并数大量钞票；抽一支雪茄；非常讲究地擦你的皮鞋；喝上等的白兰地；吃有异域风情并且昂贵的食物，例如生蚝、鹌鹑或者法式肉酱；等等。

运用运动魅力的行事方式

具有这类特征的人物的电影和舞台剧比如：《搏命人生》（*The Wager*），《愤怒的公牛》，《接棒情缘》（*Bull Durham*），《江湖浪子》，《金钱本色》（*The Color of Money*），《洛奇》（*Rocky*），《拳王奋斗史》（*The Great White Hope*）。

- 打篮球、打高尔夫、踢足球等等；使用迷你的练习器械，例如杠铃、小轮脚踏车、登山机、迷你蹦床等等；用一种能炫耀体格的方式穿衣脱衣；不时将球扔到空中再接住；脱下棒球手套；将随便什么重物拎起来并当作杠铃举；喝佳得乐运动饮料；举起和 / 或搬动重物；打拳击吊袋；冲调并且喝一杯蛋白粉饮料；以某种方式练习你擅长的运动项目；等等。

行为动作定义了角色的职业

以下是一些在电影、电视剧和舞台剧中出现了一遍又一遍的经典职业实例，以及相应的可以选择使用的行为动作。这些只是成千上万种可运用的选择里的几种。运用你的想象力来构思与职业相符合的行为动作。当你在决定用什么样的行为动作时，别忘了也要考虑角色的

神经症状和典型行事方式。

- 警察

擦拭你的枪或者在皮套里放进拿出；把玩你的手铐；摆弄警察对讲机；使用磁带录音机；在写字板上写字；抽烟；喝口咖啡，咖啡溅出并清理；吃快餐垃圾食品，例如甜甜圈、牛肉干或能量棒；化妆；使用消毒湿巾（适用于那些在案件调查里不得不接触脏东西的警察）；等等。

- 医生

写处方；整理或发放药品样本；穿戴或脱下外科手术用的手套；为医疗器械消毒；洗手；摆弄医疗器械；将白大褂系上扣子；翻看医疗记录；查看 X 光片；在医用手册或电脑上查找东西；等等。

- 心理医生

在写字板上记录；使用卷筒纸巾架；煮咖啡或茶；喝咖啡或茶；拨弄念珠；批注或翻阅病人的记录，或是先前的笔记；织毛衣；做填字游戏；等等。

- 护士

编写或检查病人的记录；准备医疗器械；将纸张放在检测台上；重新整理病人的个人物品；吃垃圾食品；将病人餐盘上的食物吃掉；为医疗器械消毒；为病人的到来做准备工作，或是病人走后做收尾工作；为病人量体温或血压；调整静脉注射器；准备针头；收拾床上便盆；收拾病床；等等。

- 计算机专家

使用电脑；吃垃圾食品；抽烟；用螺丝刀之类的工具修理

电脑；擦拭眼镜；准备或喝咖啡、茶、果汁；将音乐下载到 iPod 里面；摆弄掌上电脑；用立体音响放音乐；吃微波炉烤出的爆米花；等等。

● 画家

画油画或速写；清理油画刷；安排被画的模特或是整理要临摹的物品；喝酒或是吸食毒品；准备独特而且五颜六色的食物；整理画室空间；照相；用力嚼软心糖豆；等等。

● 女管家

扫地；擦桌子、餐具等；拖地；除尘；套枕头；擦脏的地方；使用清洁用品；洗碗或是晾干碗碟；做饭；吃饭；洗衣服；收拾主人的个人物品；等等。

● 酒保 / 侍者

清洗或擦亮玻璃杯；清理柜台或者餐桌；整理吧台；数小费；整理收银机；喝酒；准备账单；加满花生碟、番茄酱瓶或者芥末瓶；续上或准备调酒的材料（比如橙瓣或是柠檬切片）；等等。

● 妓女 / 脱衣舞娘

穿上或脱下性感的衣服；化妆；准备酒和 / 或喝酒；吸食大麻；准备和吸食可卡因；吃药；清理身体各部位，例如颈部、手臂、上胸部或是腿；涂身体乳；吃长得像男性生殖器的食物，比如棒棒糖、甘草糖或法棍面包；挖一勺冰淇淋或燕麦粥这样的食物并舔勺子；在穿丝袜的时候将它抚平整；涂抹或卸下指甲油；做发型；等等。

● 政客

整理公文包；在报纸上阅读关于你的新闻报道；在报纸或

杂志上画重点；刮胡子；喷古龙香水或者须后水；简要记笔记；照镜子检查自己的仪容；对着录音机讲话；吃薄荷糖；使用锻炼手的机器；涂抹发胶；等等。

● 前台 / 秘书 / 助理

归档；整理文件；吃自带的午餐；冲调或喝咖啡；使用电脑；记笔记；磨指甲或涂抹指甲油；化妆；涂抹手霜；按摩自己的手或脚；削铅笔；使用涂改液；装订纸张；梳头发；拨电话；使用计算器或者加法机；检查文件；使用剪刀或者裁纸刀；在抽屉里找东西；等等。

● 家庭主妇 / 母亲

剪下各类优惠券；叠洗好的衣服；打扫卫生；将孩子的玩具捡起来；铺床；把采购的东西放好；列单子；做发型；涂抹各式抗衰老产品；使用瘦腿机；下厨；翻着《红皮书》和《家庭天地》^①这样的杂志；除尘；吃药；做填字游戏；等等。

● 建筑工人

吃快餐或三明治；喝啤酒、汽水或水；检查或整理工具；嚼口香糖或薄荷糖；调整护目镜；用砂纸磨掉手指上的茧；使用随身听；清洗工具；等等。

● 演员

用发胶打理自己的发型；照随身镜；吃低热量零食；戴上闪耀的装饰品；化妆；仔细看剧本；摆弄在之前剧组得到的玩具、道具或是奖章；喝高端矿泉水；尝试新的面部表情和形体动作；等等。

① 《红皮书》(Redbook) 和《家庭天地》(Family Circle) 是美国的两份流行杂志。

● 实验室技术员

使用、修理、清洗或放置合适的科学仪器；使用工具做三明治；有条不紊地吃东西；做实验；等等。

埃里克·兹曼达（Eric Szmanda）在热播电视剧《犯罪现场调查》（CSI）中扮演爱搞怪的实验室技师格雷格·桑德斯。表演这个角色的诀窍就在于尽可能多地运用行为动作。事实上在试镜时，埃里克就用惊悚的行为动作来表演哑剧，而成功得到这个角色。一名医药检测员的实验室里布满各式装置，从正常的——药签、针管、手术刀，到阴森的——在尸体上进行一切作业的恐怖工具。埃里克试镜的那场戏，是格雷格·桑德斯汇报他做了些什么来判定尸体的死亡原因。整个对话含有大量的医学术语。我启发埃里克用肢体语言来表达角色想要讨论的内容。例如，在一段独白中，格雷格需要谈谈他从“一枚肛门药签”里所获得的发现。在试镜时，埃里克（扮演格雷格）用哑剧的方式表演他的角色是如何对一枚肛门药签进行处理的，并且不小心将样本放到鼻子下闻了闻。就这样埃里克呈现出非常与众不同的角色形象，也让他自己在众多试镜者中脱颖而出。同时，他也将他的角色塑造得更利于编剧进一步刻画。这非常重要，因为大多时候电视剧的编剧也同时是制片人，对于选角有着决定权。埃里克的表演带给此剧编剧/制片人很多灵感，以至于他这个原本设定为偶尔出现的角色被增加了戏份。因为他这些令人印象深刻而同时古怪离奇的行为动作，埃里克所扮演的角色最终变成了主角之一。

室外环境的行为动作

除了考虑你的角色的神经症状、典型行事方式和职业外，你也应

当永远考虑你所在的空间。在室外塑造行为动作的可能性比较低，因为常常没有多少合适的道具可供利用。但这并不能成为你不去塑造行为动作的借口。以下是室外环境行为动作的一些建议：

- 车上

查看你的钱包；打开广播电台听节目；轻轻敲击方向盘；开窗或关窗；吃糖或快餐食品；喝咖啡或汽水；不小心溢出咖啡、汽水或食物；清理乱糟糟的地方；化妆；等等。

- 公园或公交车站

喝汽水；喝泡沫杯装的咖啡；吃糖或快餐食品；玩着地上的叶子；玩树上的小枝；削东西；听随身听；看随身小电视；看人群；摆弄毛衫或者夹克上的扣子或拉链；用牙签；将面包屑扔给小鸟；用酒瓶喝酒；看书；写作；查看自己的钱包；照相；看照片；画画；等等。

- 沙滩

抹防晒霜；堆沙雕；喝啤酒；从保鲜盒里掏出食物；吃东西；随着随身小音箱里的摇滚乐摇摆；戴上五颜六色的太阳眼镜；翻看杂志；用望远镜看远处人群；看书；照相；画画；吃快餐食品；把身上的沙子清理干净；等等。

- 边走边说

使用牙签；玩口袋里的零钱；摆弄一根橡胶手环；戴上围巾或手套；小口喝咖啡；喝高端的矿泉水；摆弄毛衫或者夹克上的扣子或拉链；吃糖或快餐食品；抹唇膏；踢路上的小石子；扔小石子；等等。

室内环境的行为动作

室内空间本身以及该室内环境下具体有哪些自然存在的道具和家具，决定了室内环境的行为动作。不要害怕对空间内已有物品的运用。以下是室内环境行为动作的一些建议：

● 办公室内

在复印机上复印东西；从饮水机里接一杯水；用办公室里的咖啡壶为自己煮一杯咖啡；在电脑上工作；使用计算器；在文件柜前整理文件；等等。

● 餐厅内

在你的面前放满餐具、餐巾、面包和黄油、蔬菜沙拉、水、红酒和酒杯、糖包，以及像芥末、番茄酱、盐和胡椒粉之类的调味品。

● 酒店 / 汽车旅馆的房间内

仔细阅读永远都会有的《圣经》；将行李箱里的物品放进酒店柜子里，或者将柜子里的东西放回行李箱；查看当地的旅行指南；把小食品柜一扫而光；偷走毛巾；摆弄洗发水、护发素和润肤霜，以及小针线包和浴帽；摆弄遮光窗帘；等等。

● 车库内

拿着工具晃来晃去；摆弄已经停好的车；给放置的家具除尘；查看储藏箱里有什么；使用已经弃置不用的健身器材；等等。

有时候，一个好的道具师会在表演空间里布置合适的道具以帮助演员完成他们的行为动作，但这并不是说你一定要依靠他人。作为一个演员，你要主动确保自己并非无事可做，不会变成一台无聊且无趣

的“台词机器”。你可以自己带道具，或者与道具师和导演沟通你需要的道具。不要担心这会冒犯导演或美术指导。只要大家最后看到这是故事呈现出来的最佳方式，那么绝大多数的导演和美术指导都会欢迎你的想法。如果你有好的点子，这只会让导演和美术指导更开心，因为你的点子能够让作品更好，这对谁都是好事。

到目前为止，你应当对如何考虑一个角色的行为动作有了比较好的认知——通过考虑角色的分场目标、神经症状、职业、典型行事方式和所处的场地环境。找到合适的行为动作是一场混合和匹配的游戏。行为动作的选择没有正确和错误之说，让你的个性和想象来引导你。

行为动作：实践应用

为了说明行为动作在实践中的应用，我写了下面这一段戏。我对于行为动作的建议手写在了对话的左边（避免和写在右边的节奏单元和行动相混淆），你应该像这样把行为动作在剧本里写下来。剧本里，一定在你要完成行为动作的大致位置把它手写下来。但是，这些行为动作不一定要严格地在你写下它们的地方发生。你的行为动作的选择，应该是对于你要做什么和什么时候做的一个大致的说明。不要机械地遵从你所选择的行为动作，要让它们自然地发生。你写在剧本上的行为动作只是一些想法——如果现场条件允许，你可以换其他更适合的行为动作。如果你想了很多的行为动作，而演的时候发现只有少数用上了，也没有关系。有太多也比什么都没有要好。不是每一句台词或节奏单元都有对应的行为动作，因为行为动作是需要时间来完成的。下面是具体的对话段落。

冲 突

内景。一居室单元房。夜晚。约翰独自坐在沙发上，看上去孤单、绝望和微醉。我们听到钥匙转动锁孔的声音。他的妻子蒂娜开门进来。

蒂 娜 你这会儿不是应该在上班吗？

约 翰 我被解雇了。

蒂 娜 （半信半疑地）我不明白。一般他们要是解雇你，会提前打招呼啊。

约 翰 我觉得我的老板没读过《如何裁员》，不懂礼节。提醒我带一本给他看看。

蒂 娜 你真被裁掉了，是吗？

约 翰 你为什么不信啊？

蒂 娜 哦，天。可能是因为你已经在三个月里失掉六份工作了。

约 翰 给我留点面子好吧。这么短的时间内能让这么多人讨厌，也不容易啊。

蒂 娜 （厌烦）同样的原因？

约 翰 啊。

蒂 娜 工作时间喝酒。你什么时候才能认识到你的问题啊？

约 翰 （讽刺地）我唯一的问题就是我们的威士忌喝完了。亲爱的，能麻烦你去一趟商店，给我买第五瓶吗？

蒂娜 好啊，我现在就去……哦，我忘了——我一分钱也没了，因为我认识的某个人保不住工作。我上回听说，有工作才能拿工资。

约翰 那是个恶心的谣言，别信它。

蒂娜 （失望地喊叫）够了。我不要再玩了！

约翰 斗嘴皮子还不好玩啊？

蒂娜 不。

约翰 我不这么觉得。看我扔洗碗布。

她走了出去，把门在身后使劲关上。

约翰 （在她背后喊）我给你弄一只乌龟怎么样？乌龟是很好的宠物……

没有回应。

我会教他怎么翻身……

最后一次尝试。

我跟你说，我让你给他取名字！

她没有回来。

从蒂娜的视角，可能的行为动作——

记住蒂娜的分场目标：“让你能有所改变，这样我们可以生活在一起”，下面是一些可能的行为动作：

冲 突

内景。一居室单元房。夜晚。约翰独自坐在沙发上，看上去孤单、绝望和微醉。我们听到钥匙转动锁孔的声音。他的妻子蒂娜开门进来。

提进一包食品杂货

蒂 娜 你这会儿不是应该在上班吗？

把杂货拿出来放进壁柜

约 翰 我被解雇了。

蒂 娜 （半信半疑地）我不明白。一般他们要是解雇你，会提前打招呼啊。

约 翰 我觉得我的老板没有读过《如何裁员》，不懂礼节。提醒我带一本给他看看。

蒂 娜 你真被裁掉了，是吗？

“意外地”将刚从购物袋拿出的一个破
玻璃瓶摔地上，只是让他知道你是多么
的不爽

约 翰 你为什么不信啊？

蒂娜 哦，天。可能是因为你已经在三个月里失掉六份工作了。

拿海绵、厨房纸和簸箕来打扫

约翰 给我留点面子好吧。这么短的时间内能让这么多人讨厌，也不容易啊。

蒂娜 （厌烦）同样的原因？

清扫玻璃碎片和瓶子里的东西，倒进
垃圾桶。（这需要些时间）

约翰 啊。

蒂娜 工作时间喝酒。你什么时候才能认识到你的问题啊？

约翰 （讽刺地）我唯一的问题就是我们的威士忌喝完了。亲爱的，能麻烦你去一趟商店，给我买第五瓶吗？

蒂娜 好啊，我现在就去……哦，我忘了——我一分钱也没了，因为我认识的某个人保不住工作。我上回听说，有工作才能拿工资。

约翰 那是个恶心的谣言，别信它。

蒂娜 （失望地喊叫）够了。我不要再玩了！

抓起一个旅行袋，把衣服和个人物品往
里面塞，快速地拉开抽屉，从衣柜胡乱
抓些衣服（这让他知道你有多严肃）

约翰 斗嘴皮子还不好玩啊？

蒂娜 不。

约翰 我不这么觉得。看我扔洗碗布。

她走了出去，把门在身后使劲关上。

约 翰 （在她背后喊）我给你弄一只乌龟怎么样？乌龟是很好的宠物……

没有回应。

我会教他怎么翻身……

最后一次尝试。

我跟你_说，我让你给他取名字！

她没有回来。

从约翰的视角，可能的行为动作——

在决定行为动作的选择时，考虑约翰的分场目标：“尽管我有问题，还是要让你爱我。”

冲 突

内景。一居室单元房。夜晚。约翰独自坐在沙发上，看上去孤单、绝望和微醉。我们听到钥匙转动锁孔的声音。他的妻子蒂娜开门进来。

把没牌子的空酒瓶子藏起来。或者，
在她进来之前把一只酒盒扔掉

蒂 娜 你这会儿不是应该在上班吗？

约翰 我被解雇了。

抓过来一只香蕉，为了掩饰自己正在喝酒，装作若无其事地剥起来

蒂娜 （半信半疑地）我不明白。一般他们要是解雇你，会提前打招呼啊。

吃香蕉

约翰 我觉得我的老板没有读过《如何裁员》，不懂礼节。提醒我带一本给他看看。

蒂娜 你真被裁掉了，是吗？

约翰 你为什么不信啊？

蒂娜 哦，天。可能是因为你已经在三个月里失掉六份工作了。

约翰 给我留点面子好吧。这么短的时间内能让这么多人讨厌，也不容易啊。

拿报纸，打开广告的版面

蒂娜 （厌烦）同样的原因？

约翰 啊。

蒂娜 工作时间喝酒。你什么时候才能认识到你的问题啊？

拿一支笔，一边看一边圈出工作机会

约翰 （讽刺地）我唯一的问题就是我们的威士忌喝完了。亲爱的，能麻烦你去一趟商店，给我买第五瓶吗？

蒂娜 好啊，我现在就去……哦，我忘了——我一分钱也没了，因为我认识的某个人保不住工作。我上回听说，有工作才能拿工资。

约 翰 那是个恶心的谣言，别信它。

蒂 娜 （失望地喊叫）够了。我不要再玩了！

约 翰 斗嘴皮子还不好玩啊？

蒂 娜 不。

约 翰 我不这么觉得。看我扔洗碗布。

她走了出去，把门在身后使劲关上。

使劲把笔朝门扔去，然后在后面喊她

约 翰 （在她背后喊）我给你弄一只乌龟怎么样？乌龟是很好的
宠物……

没有回应。

我会教他怎么翻身……

最后一次尝试。

我跟你说过，我让你给他取名字！

摔上门，跟她一样用力

她没有回来。

约翰的行为动作传达了下列信息：

- 场所和困窘的经济状况：一居室单元房，喝没有牌子的廉价酒，
和 / 或盒装的葡萄酒^①

① 一种特殊方式包装的葡萄酒，一个大纸盒中间安一个塑料的囊袋，阀门在盒子外面靠下的位置，类似桶装啤酒的包装方式。通常比较廉价。

- 他酗酒，并且想要掩盖酗酒的问题
- 他运用幽默来掩盖问题
- 他们长期的关系问题
- 他长期的工作问题

蒂娜的行为动作传达了以下的信息：

- 他们的贫困状态，通过她购买的普通、没有商标的杂货
- 她照顾家庭
- 她长期的失望（通过她打坏东西和收拾行李时粗暴的方式表现出来）
- 她用幽默来掩盖（联系他们的一种纽带，因为他们都使用同样的行为方式）
- 她感觉到自己有些小题大做

即使这是场最多只有三分钟的戏，运用各种行为动作，就可以在这么短的一段时间内表达很多的东西。意识到这点非常重要。行为动作让戏的发展更加紧凑有力，并且支撑和强化了由分场目标所启动的角色（以及演员）的进程。行为动作是重要的，因为只站在那里说几句台词，行动和反应是不会产生的。

第十章

工具 10：内心独白

你不用大声说出来的内心对话。

内心视像是在脑海中形成的与剧本内容相关联的图像、形象，而内心独白则是实实在在的对话——在你脑子里出现的词和句子。虽然内心视像和内心独白是不同的工具，但二者紧密相连，因为它们必须在一起才可以创造出一个连贯而完整的内心故事。举例来说，在电影《绿野仙踪》（*The Wizard of Oz*）中，多萝西常常说到想要回家。这里内心视像就是扮演多萝西的演员想回去的家的视觉形象，而内心独白就是那些想回家却不能说出来的内心对话。所以当演多萝西的演员在将她所选择的家的形象在内心呈现出来时，她的内心独白可能就会说：“都怪你们这帮没用的家伙，这样我永远都回不了家。我是说，稻草人，你根本没有脑子；你，胆小狮，你的名字已经表明了一切；还有你，铁皮人，你是

个没有心的躯壳。我完蛋了。”这都是她真实的想法，尽管在剧本的台词里她说这些奇怪的家伙都是她的朋友。仅仅有内心视像是不够的，你需要围绕对象展开对话。这些工具互相补充，为你的大脑提供图像（内心视像）和话语（内心独白），让你的角色的思考变得真正鲜活。内心独白和内心视像一起运用，让你的角色再现真实人物的思考过程。

剧本里提供了说出来的言语，但还需要演员来补充内心的对话。一般来说，内心独白是确切的妄想：所有那些你不能说出口因为会让你显得不合规矩、无礼、刻薄、不安、疯狂、愚蠢或是有偏见的事情。

内心独白包括：

- 你下一步要说的想法或观点。
- 反思你已经说出的话或者做出的行为，是不是空洞，不恰当，太直白或者没表达清楚，愚蠢，用力过猛，很可怕或者不够可怕，等等。
- 解读他人说的话和做的事的真实意思——他是在掩盖吗？他喜欢我吗？他恨我吗？他想要离开我吗？他觉得我笨吗？他觉得我丑吗？任何你对于别人对你的感受和看法的思考。
- 回想起关于同那个人一起的过去经历的一些想法，或者类似情境下发生的往事。
- 你对于他人对你说的话带有偏见的、主观猜测的理解（而同时这个人正在说这个）。
- 任何你要做一番自我审查才敢说出来的话。在你脑海里的话可能是下流的，政治不正确的，不恰当的，邪恶的，妄断的，主观臆测的或者无知的。毕竟，你是唯一知道你自己真正想法的人。

使用“你”这个词，从而让交互反应成为内心独白的结果

内心独白总是在与他人相关联的方式中被说出来。内心独白不是说自己听。内心独白是与他人之间无声的交流，它创造了一种无言的交互。写内心独白时，要考虑到能够在你和其他角色之间建立内在交流。为了达到这一点，在表达你对他人的想法时使用“你”这个词，而不是用“他”或“她”把你的想法表达给自己听。

举例来说，不要这样写：

- “她为什么这么奇怪地看着我？她一定觉得我很疯狂……”

上面使用“她”带来一种自我反思，意味着演员在一种封闭状态里表演。

相反，应该这样写：

- “你为什么这么奇怪地看着我？你一定觉得我很疯狂……”

这种交互式的内心独白还将会帮助创造行为。想想看——当你口中说着“我真的认为我是这项工作的最佳人选，我觉得我将成为你的公司的一笔财富”，而心里想着“我真不够格做这项工作。事实上，你要是雇了我，就是个错误……”，这时候，你会本能地做出什么样的形体动作和面部表情。

我们进行对话都是想要从对话者那里得到反馈，同样，

内心独白也是要从你的对手演员那里得到反馈。

内心独白帮你建立一种关系，尽管你没有在说话。作为观众，我们会感受到演员的内心独白。你想的是什么和你说的什么加在一起，会让我们产生心理关联和反应。我们能够这样产生共鸣，是因为我们很少说出我们在头脑中真正所想的东西。说出头脑中的真实想法往往和我们

要达成的目标发生冲突。我们讲出来那些我们希望被听到的话，是为了引出我们想要得到的反应。如果你想和某个人上床，你不能就直接这样讲：“嘿，我真的想和你上床。”相反，你会告诉这个人他/她多么有魅力；你请他/她吃好喝好；你表现出你的善良和善解人意，努力让自己显得有魅力；即使对方在毫无目的地瞎扯，你也假装认真在听；以及你总体而言花了太多的时间聊些你根本不感兴趣的话题。在影片《尽善尽美》中，杰克·尼科尔森扮演的梅尔文·尤德尔到餐厅去看女招待卡罗尔·康奈利〔海伦·亨特（Helen Hunt）扮演〕，他们谈论卡罗尔患哮喘病的儿子的身体情况。当她谈论她儿子糟糕的健康问题时，杰克扮演的梅尔文显然有一段同她儿子的健康毫无关联的内心独白。当你观察杰克听卡罗尔讲话的时候，你会从他的行为表现中看到 he 正在想一些很“下流”的东西。当然，梅尔文不能说任何涉及情爱的话——这会让他显得对她所讲的事情缺乏同情、自私轻慢——但是他能够并且的确是在想这些事。这段内心独白不仅让梅尔文这个角色成为有瑕疵的鲜活的普通人，而且让这两个角色之间发生了一些关系。

另一个常见的而且你可能经历过的关于内心独白的例子，是当你这样问某人的时候：“我看上去是不是胖了？我感觉我可能又重了几磅。”嘴上这么讲，但实际上你的内心独白是在努力引导对方说你看起来瘦了。你心里在想：“求求你，就说我看上去瘦了……我已经花了那么多时间和钱在冷冻的、很小份的、半加工的、寡然无味的餐食上了……”

你的内心独白应该依据你真实的想法写下来

这是说你即使是罗德学者^①，你的想法也是简单的、没有修饰的、

① 罗德学者（Rhodes Scholar），罗德奖学金（Rhodes Scholarship）获得者的称谓。罗德奖学金是一个世界级的奖学金，历史悠久，罗德学者也被视为全球学术最高荣誉之一。

原始的、直白的。有时候我们的心里话非常简单，就像孩子的想法那样，没有逻辑漫无边际。当我们说出话时，我们的智力和理性在起着主要作用。我们所想和所说是不同的，甚至常常是互相矛盾的。内心独白也是与我们脑海中始终不断放映的影片（内心视像）相关联的剧本。通过内心独白，这个演员能够认识到角色内心的真实世界和内容，这会增添一些用别的方式所无法带来的细节。

内心独白是你不能大声说出来的东西，
因为它会与你达到分场目标的努力相对立

设想在一场戏里，你的角色正在一家餐厅和人约会。约会的对象非常有魅力、聪明且老练，而你的角色不是这样。如果你让约会对象知道你有多么的不安和愚笨，那么这很有可能会是你们之间最后一次约会。

对话示例：

你的角色 这真是一家很棒的餐厅。放的背景音乐也很棒。

约会对象 是啊，这是莫扎特的音乐，我能从中同时感到刺激和平静。

（特意哼了几个小节）

那，你最喜欢的作曲家是谁？

你的角色 我好饿啊。我希望服务员能赶快过来。

让我们看看这场戏里，看看你的内心独白，即你实际上在想什么、是什么感觉——满是不机灵、恐惧和焦虑。用铅笔在剧本中相应的对白下面写下你的内心独白，用引号引起来。

记住：分场目标、阻碍、替代、背景事件和场所 / 第四堵墙都要写在一场戏的上面；内心独白写在相关的台词下面；节奏单元和行动写在划分出节奏单元的括号的右边；行为动作写在左边；现在，把内心独白放在引号里，在剧本中相应的地方从左到右写在下面。

约会场景标注内心独白示例：

内心独白：“我要马上对你说点什么，我在这里干坐着看着就像个傻瓜，我不想搞砸……你真的好好看。你干什么要跟我约会？打住，积极一点，说点什么，说点聪明的话题……”

你的角色 这真是一家很棒的餐厅。放的背景音乐也很棒。

内心独白：“噢耶，天哪棒极了，真的好聪明。我真是个笨蛋，如果有个专门关押笨蛋的监狱，我就会被判无期徒刑。”

约会对象 是啊，这是莫扎特的音乐，我能从中同时感到刺激和平静）。

内心独白：“哦，别，关于莫扎特我只知道他是个德国人……或者是个奥地利人？看在上帝的分上，不要问我任何与古典音乐有关的问题……”

（特意哼了几个小节）

那，你最喜欢的作曲家是谁？

内心独白：“什么？！我不知道啊。快点，赶快转移话题……”

你的角色 我好饿啊。我希望服务员能赶快过来。

内心独白：“好了，这下安全了。没准你会认为我脑子机灵，占了上风……噢耶，是啊，古怪的失败者还更机灵呢……天哪，我可能要永远单身了……”

……诸如此类。

你从上面的例子可以看到，内心独白给你的角色形象注入了一些弱点。这让你的人物更容易被观众接受，因为比起一个无所畏惧的、自信的人，观众更加能够理解一个不安而忧虑的人，并产生共鸣。

内心独白让你更努力地去实现你的分场目标

这是因为你说出来的话经常不同于你实际所想的，而这会让你用力表现以让其他人相信你所说的是真的。你一定熟悉这种情况——在派对上彼此讨厌的两个人，这两个人见面的时候，双方都故意拉高声调表达对二人重逢的喜悦。比如他们通常会这样说：“已经太久没见了！见到你真的好开心！你看上去棒极了！我们真的得好好聚聚。我们去吃午饭吧！”而他们说着这种话的时候的真实想法是：“怎么没多久又见到你了！看到你就让我想到那些你对我做的混账事情！你真叫人厌恶！如果我们真的一起吃午饭，我可能会吐在你那张丑脸上！”这种时候就有这样的逻辑关系：问候越显得欢快，心里就越厌恶。

内心独白是你内心真实但又不敢说出的想法的一个标示

想象这样一场戏，你的角色是一个记者，正在被老板，也就是这张报纸的主编辱骂。

具体的对话如下：

主 编 你写的这篇稿子真是糟透了——一个十岁的小孩也比这个写得好。

你的角色 谢谢您指出，我会再写。

主 编 好。如果你需要帮助，我的助理埃德娜会帮你一起弄。

你的角色 埃德娜很好。这是个很好的建议。

主 编 现在滚出去赶紧弄吧。

你的内心独白可能会是这样：

主 编 你写的这篇稿子真是糟透了——一个十岁的小孩也比这个写得好。

“你这个外行白痴。你懂什么是新闻写作吗？你花在喝酒上的时间远比在写作上要多……”

你的角色 谢谢您指出，我会再写。

“是啊，谢谢你让我熬了这么多个晚上。谢谢你让我厌恶我自己。谢谢你让我想自杀……”

主 编 好。如果你需要帮助，我的助理埃德娜会帮你一起弄。

“埃德娜这个骚货。是啊，她当然会很有帮助……”

你的角色 埃德娜很好。这是个很好的建议。

“埃德娜很好，可不是么。她已经用她跪坏的膝盖证明了这一点……”

主 编 现在滚出去赶紧弄吧。

“希望你不得好死……”

很明显，你的角色不能就这么把他心里想的给说出来，不然会丢掉工作。

内心独白可以让无趣、平淡的对话变得生动有趣。

添加一些不适宜的、粗俗的、不正当的想法会让这些对白变得更加刺激。当你和一个异性（或者符合你性向的性别）相处时，总有些机会让你能想到跟对方之间一些和性有关的内容。我们好奇吻对方会是什么感觉，和他们上床是什么感觉，等等。即使你和对手演员之间并不来电，也可以自己创造。性欲是与每个人都有关的一种原始动力，可以让无趣的对话和场景迅速升温。

以前我还是个演员时，有个演员朋友在电视剧《阿奇·邦克之家》[*Archie Bunker's Place*，《全家福》(*All in the Family*)的续篇]中有一个小角色。里面他的角色向一个漂亮的女招待点餐，有一句台词：“请给我来份牛排。”我的朋友大概是忘了这句格言——“没有小角色，只有小演员”，他在读这句台词时，只是很平淡无味地说出了这几个字的表面意思。这个剧的明星主演卡罗尔·欧康纳(Carroll O'Connor)走到我的朋友旁边，跟他耳语说：“嘿，你觉得演女招待的这女孩漂亮吗？”

“嘿，当然！”我朋友答道。

“你想和她上床吗？”欧康纳又问。

“哦，当然想了！”我朋友像是在用他所有的雄性荷尔蒙在回答。

“那，当你说你的台词的时候，‘请给我来份牛排’……”

“嗯哼？”

我的朋友等着欧康纳接着说。

“用上它！”^①

① 牛排(steak)在美国俚语中是对女性丰满臀部的蔑称，也有性交的意思。这里卡罗尔·欧康纳提示作者的演员朋友在讲出这句台词的时候，运用它俚语的含义进行性幻想，从而让台词和人物关系带有张力。

内心独白可以提供对白本身不能提供的信息——

有助于你更好地理解剧本中后面的事件，

这些常常没有用文字写出，因为它会过早地揭示出太多东西。

尼尔·拉布特（Neil LaBute）导演的电影《挚友亲邻》（*Your Friends and Neighbors*）中，开始有场戏是一个晚餐派对。派对的主人是角色玛丽和巴里，他们过够了城市生活，才刚刚搬来乡下。玛丽赞美乡村生活的各种优点——她搬过来是多么的愉快，她的生活有了多大的改观，以及她和巴里的关系得到多大的改善。她说了这么多，而事实上她真正的生活简直糟透了。她感到远离了以前的朋友们，也远离了以前的工作和生活圈。她还发现，当初搬离城市的一个主要原因是能和巴里有更多的时间在一起，但现在在一起的时间又太多了。

电影中，玛丽内心的骚动不安，最终导致她和一个英俊而且油嘴滑舌的男人卡里〔杰森·帕特里克（Jason Patric）饰演〕发生了婚外情。在给这场戏中玛丽的内心独白寻找灵感时，我告诉玛丽的饰演者艾米·布伦尼曼（Amy Brenneman），她需要在更早的时候感受到卡里给她带来的吸引力和渴望，这会为后面她的婚外情提供合理的铺垫。我们决定，当玛丽在谈论她搬到乡下来的绝妙决定时，她的内心独白是这样的：“我讨厌来到这里。不，‘讨厌’这个词太弱了。我厌恶和痛恨来到这里。巴里已经变成一个无聊的乡下人了。”这种心理活动在玛丽（艾米）望见卡里（杰森）时被打断，她继续想到：“你好性感。我真想（具体内容由艾米自己的情色欲望来补充）……”尽管玛丽在片中的台词与她 and 卡里（过去、现在和将来）的关系没有任何关联，但艾米运用的内心独白让玛丽的感受和想法暴露在卡里和观众的面前。在这场戏中运用内心独白起到了两个作用。首先，通过运用内心独白，玛丽（艾米）在下意识里告诉卡里（杰森）她想要他。这

就给了他潜意识上的许可去追求她，否则他不太可能这样做，因为她毕竟已婚，似乎不容易得手。人们通常不会对某人采取什么行动，除非他们感觉到可能会成功——感觉到他们不会被拒绝，而且被需要。第二，通过让两个角色之间发生化学反应并开始升温，内心独白有助于预示后面的事件，这样就给观众带来预期。从这个例子中你可以看到：

在没有台词的时候，内心独白给你一些想要说的东西

在舞台剧，尤其是在电影中，有些场景没有对白，或者某个角色在进行大段独白，而你只是听着。内心独白能让倾听变得生动有物，而不是让没有对白的演员看起来只是像木头一样站在那儿。比如，在电影《不忠》（*Unfaithful*）中，黛安·莱恩（Diane Lane）在演康妮·萨姆纳这个角色时遇到了挑战。在一次安静的火车归家的旅途中，康妮跟她的年轻情人保罗进行第一次的婚外幽会，黛安该怎么演呢？她不得不表现出这段经历让她的角色产生了兴奋、罪责、愤怒、忧伤、渴望更多和感到孤单相互交织的复杂感情。如果不运用内心独白，她如何能表达出这么丰富的感情呢？在内心视像和内心独白的帮助下，作为观众，我们在黛安的面部表情和身体动作上看到了这些相互交织碰撞的丰富情感。黛安让我们感觉到，仿佛我们住在她的身体里面，跟她一起经历着这段时间，并体会到随之而来的所有想法和情感。

内心独白可以给剧本中看上去似乎平淡和不重要的时刻
带来目的性和意义

在做剧本分析时，每一个场景片段、每一句对话都不应该被认为

是无关紧要的。戏剧性强烈的时候，连一声叹息都是重要的；走开的一步，可能就是一个情感危急的时刻。没有一刻是可以被认为能够扔掉的，因为如果你扔掉它，你的观众也会如此。

例如，在很多剧本中，你都会看到有一个角色在和一群人一起唱歌。这些似乎相当的无关紧要，比如在一个聚会场景上，一群人唱着“生日快乐”，或者围着钢琴醉醺醺地大声唱一些经典金曲。这就要由你来为这个场景事件和歌词添加一些个人化的、有意义的东西。美国广播公司^①拍摄的由奥普拉·温弗里（Oprah Winfrey）和昆西·琼斯（Quincy Jones）监制的电影《凝望上帝》（*Their Eyes Were Watching God*）中，有一场戏是一群镇上居民在齐声歌唱。影片讲述了简妮（哈莉·贝瑞扮演）的故事，她在绝大部分的成长时期都饱受压迫、控制和指责。她遇到乔·斯达克斯，乔给她带来全新的生活，新生活充满了自由和希望。乔把她带到伊顿维尔^②，乔告诉她，这是美国第一个“有色人种聚集和管理的城镇，一个他们自己创造的城镇”。她随他来到这里，然后他们发现，这里需要乔的决心和能力来建造起一个真实的城镇。乔成功地当了市长，珍妮也成了第一夫人。第一盏街灯也用卡车运到了伊顿维尔。为了庆祝这一吉祥的时刻，城镇举行了一次点灯仪式，此刻，“伊顿维尔成了全美第一个有色人种的城镇”，就如乔在面对居民们进行就职演说时说的那样。当阿莫斯要请市长夫人（简妮）讲几句话时，乔打断了他，说：“斯达克斯夫人对演讲一窍不通，我娶她不是为了这个。”这让简妮极为震惊。乔许诺了她一个新的世界，可是反过来却和所有其他人对待她那样做着同样的事情：让她感到愚蠢、无力和无足轻重，从而泯灭她的精神。她不被准许讲

① 美国广播公司（American Broadcasting Company），简称ABC，美国三大商业广播电视公司之一。

② 伊顿维尔（Eatonville），美国小镇，位于佛罗里达州。

话。乔面对他的选民们完成了他的激情演说后，让大家一起唱起歌来。此时，城镇居民们的脸上充满了希望，这与珍妮的面容形成鲜明对比。乔曾是她能拥有新的生活和未来的唯一希望，而显然这是一个谎言。

当哈莉和我仔细分析这场戏时，我们很容易地理解一个遭遇生活沉重打击的女人所感觉到的痛苦和失望。但仅仅表现出她受到伤害和背叛的事实，将会暗示她已经被击垮，并放弃了抗争。向失败屈服，不会带来成功，而是带来一种无望的感觉，无论对于角色、演员或者是观众。作为一名演员，永远不要在遭受创伤时成为无助和受害的形象。一旦你停止努力和改变——即便是面临最为艰难的处境，角色的旅程也会停止。为了实现赢得目标的结局，而不是让哈莉成为失败的受害者，我们首先试图把哈莉当时的个人生活中需要得到希望和改变的问题结合进来，也许可以在这种注定失败的结局中增加些获胜的力量。我们还设计了内心独白，帮助带来一种对希望保有期待的感觉。当她闭上双眼时，她唱起这些词句：

“这盏小灯是我的，我要让它闪亮。

这盏灯是我的，我要让它闪亮。

这盏小灯是我的，我要让它闪亮。

让它闪亮，让它闪亮，让它闪亮……”

……同时，我们让她心中想着这样的内心独白，来给她以希望的可能性——

内心独白：“我恨他。他就像我生活中的其他人那样欺骗了我，但我不会屈服，不会恨我自己。我不会像一个受害者一样生活！再也不会。我要找到一条路，总会有一条路，总会有我的希望，总会有我的亮光，我绝不放弃。我不能放弃——如果我放弃，我就会死掉。这亮光是我的，我不会再让任何人从我身边夺走，我

要让我的希望和梦想闪亮。我不会屈服的，我不知道什么时候还有怎么样才会有转机，但我要发出自己的光，我要让它闪亮，让它闪亮，让它闪亮！”

这段内心独白为哈莉和她的角色积聚了力量，让她继续前行，同不可逃避的困境做斗争——作为一名女性，尤其是作为一名有色女性。在这场表现简妮失落的戏中，内心独白带来了目标、希望和可能性。

内心独白可以对剧本进行赤裸裸的、无所顾忌的解释

这在再现一些夸张多于真实的场景时尤其明显，比如肥皂剧中的撕扯争斗。这些争斗很难真实地去感受或者表演出来，比如一个女人要把另外一个女人的头发拔掉、眼球挖出或者撕来扯去等等，因为幸运的是，真实的生活中的争斗几乎不会这样发生，除非你是在看《杰里·斯普林格真人秀》^①。但是在电视剧（尤其是日间剧）中，这种打斗会一次又一次地出现。获得艾美奖的女演员莎伦·凯斯（Sharon Case）在电视剧《不安分的青春》不得不成为一个吵架专业户。她这个角色和婆婆吵，和小姑子吵，和之前最好的朋友吵（这个之前最好的朋友和莎伦的这个角色闹掰是因为跟她老公有过一腿）。这些场景里的对话都很粗俗，或者至少令人反感，就像你在日间剧里面能够看到的那样。莎伦找到我来帮助她处理这些戏份时，我建议她用内心独白来帮她找到跟人吵的理由，也就是分场目标。莎伦和我一起想出一些非常露骨和大胆的内部独白。我们用了一些带有强烈咒骂性质的话，

① 杰里·斯普林格真人秀（The Jerry Springer Show），美国的一档真人秀谈话节目，涉及各种过激的矛盾话题，诸如出轨、卖淫、乱伦等，节目的来宾之间经常大打出手，需要保安才能分开。

还有一些和她的替代有关的个人信息，这些东西非常的粗俗、隐晦而且不留情面，最强势的对手听了一定都会很不舒服。这种内心独白让莎伦真实地感受到了跟人吵架的内心需求，否则，表演就会显得太造作和舞台化。

你可能会问：“莎伦的内心独白具体是什么呢？”不好意思，我不能告诉你。但这也正是内心独白的一个关键点：它非常私密、非常个人、非常具有侮辱性，所以产生一种隐秘的感觉，这可以给观众带来新的观看体验，让他们感受到剧本台词之外的一些情感和想法。

当你将内心独白个人化的时候，
要确保它合乎于你的分场目标、替代、个人化的阻碍和内心视像

由于内心独白本身的特点，以及我的工作性质的原因——一名表演教练在职业道德上与心理咨询师有相似之处，都要保守客户或者病人的秘密——我不能讨论任何人个人化的内心独白的内容。演员必须能够相信我永远不会把他们的秘密说出来，这样他们才能没有顾虑地对我说一些连他们的家人或心理治疗师通常都不会知道的隐秘信息。我运用这些秘密来为演员的工作增加灵感、维度、阴影和色调。在演员工作中运用一些秘密，对于呈现出生动而有力度的表演是很必要的。因为我不能说出其他任何人的秘密，现在就以我自己生活中的实例来说明如何将内心独白个人化。我用的是我的一个前任，一个糟糕的混蛋（如果你觉得那是你，那可能就是了）。在《一个男孩的生活》（*A Boy's Life*）这部舞台剧中，有一场戏是说莉萨正要和男友唐上床时发现床上有别的女孩的内裤。唐其实一直在蒙骗莉萨，此时他感觉必须掩盖自己的过错，因为他尽管行为有失检点，但爱着莉萨。

莉萨也爱他，但如果太轻易让他下台，会让唐觉得再这么做也没什么关系——她必须在原谅他之前对他进行必要的考验。

● 总目标：“被爱”

● 分场目标：“让你说或做些什么来弥补过错”（这样我们可以继续在一起）

● 剧本中的阻碍：

- (1) 唐很可能再犯。
- (2) 唐缺乏悔过之心。
- (3) 唐的魅力和幽默感意味着他惯常能够从这种不轨行为中脱身。
- (4) 莉萨与“坏男孩们”的交往经历。
- (5) 如果莉萨太过强势，她可能要失去唐。

● 替代：我的前任。他一而再地对我忠诚，和年轻性感的女孩乱搞，还和一个叫艾伦的男同性恋者有染。

● 个人化的阻碍：

- (1) 我的前任似乎有性瘾，非常难改变，更别说摆脱掉。
- (2) 我的前任劈腿被抓时并没有特别悔恨，除非我威胁说要离开。
- (3) 我的前任多次说对不起，但是不忠的行为还是一次又一次地发生。
- (4) 我对前任可怜的信任度，因为我已经太多次被欺骗了。
- (5) 我与不诚实男人的交往历史。
- (6) 他欺骗前女友们的历史。

(7) 另外，他的性取向到底是怎么回事？！

- **背景事件：**当我们组织一个聚会时，我发现他和康妮正在我们的卧室行苟且之事。我站在那里难以置信，在想我的出现（或泼一杯冰水）会不会让他们停下来，谁知道他说：“走开，没见我正忙着呢吗？！”（我没有瞎编，他真是这么说的——历历在目的记忆，绝对没错，我永远都会记得。）

- **场所 / 第四堵墙：**我们在一起时居住的卧室，以及刚才罪恶的一幕。

下面是《一个男孩的生活》中的一个片段，全面地考虑到了我的角色的总目标、分场目标、我给唐选择的替代、我个人化的阻碍、背景事件、场所 / 第四堵墙和内心视像——这些都会在下面的内心独白中清楚地呈现出来。

这场戏中，莉萨小心地举起那条让人厌恶的内裤，开始质问唐，唐静静地看着那条作为他做坏事的证据的内裤。

一个男孩的生活

“这条恶心的脏内裤是谁的？骚货吉兰妮的？还是荡货康妮的？或者是他竟然和艾伦搞上了？嗯？嗯？！”

莉 萨 这就是你全部要说的了吗？

“你总是压制我，总是说我蠢。好吧，现在谁看起来更像是个傻子，你这个蠢蛋！”

唐 你还想让我说什么？

“你觉得你是个大作家，可你什么也说不出……所有你用过的那些大话虚话

现在都帮不了你！……”

莉 萨 比如对不起呢？

“嘿，我这点脑子。你有哪一次说过的‘对不起’是真心的吗？！也许，可怜的大作家，你根本就不知道这个词的意义和来历。天哪，我一次又一次把你拉回来，真是个白痴……”

现在，从唐或者莉萨的角度来过一遍这场戏，试着用你自己的内心独白（在运用前面各种工具的基础上），然后看看会有什么行为表现发生。注意内心独白如何为行为提供额外的维度，让你一边讲出台词一边思考——就像一个真实的人表现的那样。

不用记住内心独白，但要记住独白背后的想法。

一场戏每次重演的时候，内心独白都会不尽相同，但是写下来的总体想法将不会有什么变化。把你写下的内心独白看作是一个范围比较广的大纲，然后让你的想象从那里开始。

内心独白：实际运用

我们下面以莎士比亚的名剧《麦克白》中第二幕第二场为例，来看看内心独白是如何进行实际运用的。这场戏之前的情节，是野心勃勃的麦克白夫人操纵她怯弱的丈夫麦克白，说服他去杀死国王，这样他将成为国王，而更重要的当然是，她将成为王后。

这场戏的核心是一位丈夫和妻子之间的斗争。下面是具体的对话：

麦克白

(第二幕第二场)

麦 克 白 (看他的双手) 好惨!

麦克白夫人 别发傻, 惨什么。

麦 克 白 一个人在睡梦里大笑, 还有一个人喊“杀人啦!”他们把彼此惊醒了; 我站定听他们; 可是他们念完祷告, 又睡着了。

麦克白夫人 是有两个睡在那一间。

麦 克 白 一个喊, “上帝保佑我们!” 一个喊, “阿门!” 好像他们看见我高举这一双杀人的血手似的。听着他们惊慌的口气, 当他们说过了“上帝保佑我们”以后, 我想要说“阿门”, 却怎么也说不出来。

麦克白夫人 不要把它放在心上。

麦 克 白 可是我为什么说不出“阿门”两个字来呢? 我才是最需要上帝垂恩的, 可是“阿门”两个字却哽在我的喉头。

麦克白夫人 我们干这种事, 不能尽往这方面想下去; 这样想着是会使我们发疯的。

麦 克 白 我仿佛听见一个声音喊着: “不要再睡了! 麦克白已经杀害了睡眠”, 那清白的睡眠, 把忧虑的乱丝编织起来的睡眠, 那日常的死亡, 疲劳者的沐浴, 受伤的心灵的油膏, 大自然的最丰盛的菜肴, 生命的盛筵上主要的营养, ……

麦克白夫人 你这种话是什么意思？

麦 克 白 那声音继续向全屋子喊着：“不要再睡了！葛莱密斯已经杀害了睡眠，所以考特将再也得不到睡眠，麦克白将再也得不到睡眠！”

麦克白夫人 谁喊着这样的话？唉，我的爵爷，您这样胡思乱想，是会妨害您的健康的。去拿些水来，把您手上的血迹洗净。为什么您把这两把刀子带了来？它们应该放在那边。把它们拿回去，涂一些血在那两个熟睡的侍卫身上。

麦 克 白 我不高兴再去了；我不敢回想刚才所干的事，更没有胆量再去看它一眼。

麦克白夫人 意志动摇的人！把刀子给我。睡着的人和死了的人不过和画像一样；只有小儿的眼睛才会害怕画中的魔鬼。要是他还流着血，我就把它涂在那两个侍卫的脸上；因为我们必须让人家瞧着是他们的罪恶。（下）

下面的内心独白只是基于剧本的一个示例，仅供参考。当实际写一组内心独白时，你必须将之个人化，并且同已经运用的其他工具的相关内容结合在一起。在阅读我给《麦克白》写的内心独白时，试着想象你自己会写出什么样的内心独白。

记住：内心独白要手写，放在引号内，放在对话之间。你在说台词或听别人说时你所想到的内心独白，就放在与之相应的对话的位置。而且，内心独白总是在实际对话之前就开始。

麦克白角度的内心独白：

- 麦克白的分场目标：“让你赦免我的罪行。”

麦克白

（第二幕第二场）

“……这么做值得吗？我的双手满是鲜血。我杀了人了，我从此不一样了……我是个恶人，可怕之人，我会被打入地狱！”

麦 克 白 （看他的双手）好惨！

“……这里到处都是血迹。我本不想这么做，是你让我……为什么我要听你的？”

麦克白夫人 别发傻，惨什么。

“……你怎么能这么说？！这多可怕！你可以说任何你想说的，因为你不在场！我该怎么做？！我觉得有人看到我了。我觉得我听到了声音，还是我马上就要疯了？……”

麦 克 白 一个人在睡梦里大笑，还有一个人喊“杀人啦！”他们把彼此惊醒了；我站定听他们；可是他们念完祷告，又睡着了。

“……看看这多么糟？！你觉得你一直都是对的。也许这次你错了……”

麦克白夫人 是有两个睡在那一间。

“……嗨夫人，你听到我说了吗？我说我觉得我被人看到了！不，你从来没有听我说。你不在乎。你不爱我。你觉得我软弱和愚蠢，可我在告诉你，也许有目击者看到我了。等等，也许你想让我被抓住，你将对此视而不见……”

麦 克 白 一个喊，“上帝保佑我们！”一个喊，“阿门！”好像他们看见我高举这一双杀人的血手似的。听着他

们惊慌的口气，当他们说过了“上帝保佑我们”以后，我想要说“阿门”，却怎么也说不出来。

“……我感到非常罪恶，感到糟糕极了，你却只站在那里一副高高在上俯视一切的样子？怎么了，你这个女人？你是谁？我为什么和你结婚？……”

麦克白夫人 不要把它放在心上。

“哦好吧，如果你这么聪明，那么回答我这个问题……”

麦克白 可是我为什么说不出“阿门”两个字来呢？我才是最需要上帝垂恩的，可是“阿门”两个字却哽在我的喉头。

“……为什么这个会发生，啊？！你又要给出一个冷酷无情的答案吗？你什么时候变得这么冷酷？啊？！……”

麦克白夫人 我们干这种事，不能尽往这方面想下去；这样想着是会使我们发疯的。

“……果然。再次把我压下去。我可能会失去理智，可你！！！你丝毫不在意。听着，你这个悍妇，我真的觉得我要疯了！”

麦克白 我仿佛听见一个声音喊着：“不要再睡了！麦克白已经杀害了睡眠”，那清白的睡眠，把忧虑的乱丝编织起来的睡眠，那日常的死亡，疲劳者的沐浴，受伤的心灵的油膏，大自然的最丰盛的菜肴，生命的盛筵上主要的营养，……

“……是的，这么多疯话从一个疯子的嘴里说出，比如我。我真的正在失去理智，你还需要任何证据吗？！！！……哎天哪……”

麦克白夫人 你这种话是什么意思？

“……‘你这话是什么意思？’我什么意思？！我觉得我说得非常清楚明白。我疯了！！！你从没有听我说，是不是？从不觉得我会说出什么重要的东西。好的。我们再试一次。可这次要听我说！我会说得非常、非常的清楚！！！”

麦 克 白 那声音继续向全屋子喊着：“不要再睡了！葛莱密斯已经杀害了睡眠，所以考特将再也得不到睡眠，麦克白将再也得不到睡眠！”

“……你现在明白了吗？！！我是说，即使一个白痴也会听得懂的，可你不想听懂。这都是因为你……你，你，你，你。你只想着自己……”

麦克白夫人 谁喊着这样的话？唉，我的爵爷，您这样胡思乱想，是会妨害您的健康的。

“……你又来了。把我再次压下去。不让我觉得自己愚笨，你就活不成是吗？”

去拿些水来，把您手上的血迹洗净。为什么您把这两把刀子带了来？它们应该放在那边。把它们拿回去，涂一些血在那两个熟睡的侍卫身上。

“我再也不给你干任何一件事了。为了你我已经拿我的生命冒险，然而这就是我得到的结果吗？我觉得杀死国王简直是疯了，可如果你觉得我还会继续做更多的事，你就比我还疯得厉害！……哦上帝，想想那些让我想要呕吐的鲜血……”

麦 克 白 我不高兴再去了；我不敢回想刚才所干的事，更没有胆量再去看它一眼。

“你觉得你控制了我，可我不会去做的。没门！！！”

麦克白夫人 意志动摇的人！

“好啊，再叫我蠢人好了！”

把刀子给我。睡着的人和死了的人不过和画像一样；只有小儿的眼睛才会害怕画中的魔鬼。要是他还流着血，我就把它涂在那两个侍卫的脸上；因为我们必须让人家瞧着是他们的罪恶。（下）

“好，你去做吧。反正，你觉得你什么事情都比我做得好。好了，你来对付所有的那些鲜血吧，让我看看好在那里！……”

麦克白夫人角度的内心独白：

- 麦克白夫人的分场目标：“让你把权力给我。”

麦克白

（第二幕第二场）

“……终于，你杀了他。上次你就临阵退缩了。为什么？因为你是一个懦夫！我真不相信嫁给了你……”

麦 克 白 （看他的双手）好惨！

“不，这不惨。你还没明白吗？！现在你就要是国王了。而且更重要的是，我要做王后了……”

麦克白夫人 别发傻，惨什么。

“现在结束你这些可笑的神神经质，并且计划如何施展我们新的权力吧……”

麦 克 白 一个人在睡梦里大笑，还有一个人喊“杀人啦！”他们把彼此惊醒了；我站定听他们；可是他们念完祷告，又睡着了。

“……这又如何？！这又有什么不同？你现在是国王了。你可以做任何你想做的事情……”

麦克白夫人 是有两个睡在那一间。

“……看看，多么简单的问题，可你太傻不能看清楚……哦，当王后肯定会很有意思……”

麦 克 白 一个喊，“上帝保佑我们！”一个喊，“阿门！”好像他们看见我高举这一双杀人的血手似的。听着他们惊慌的口气，当他们说过了“上帝保佑我们”以后，

我想要说“阿门”，却怎么也说不出。

“……别想这些了……思考从来都不是你的长项，毕竟……”

麦克白夫人 不要把它放在心上。

“……做我想做的：想想金钱、权力……你没有觉得统治一个国家非常棒吗？！你真是个弱者。我一开始到底看上了你什么？”

麦克白 可是我为什么说不出“阿门”两个字来呢？我才是最需要上帝垂恩的，可是“阿门”两个字却哽在我的喉头。

“……负罪感就是眼里的沙子，完全是多余的东西……天啊，你和你恹恹的母亲一个样子……”

麦克白夫人 我们干这种事，不能尽往这方面想下去；这样想着是会使我们发疯的。

“……看看这多么容易？听我的，你就会没事的……”

麦克白 我仿佛听见一个声音喊着：“不要再睡了！麦克白已经杀害了睡眠”，那清白的睡眠。

“……哀号，哀号……哀号，天啊，你简直算不上是一个男人。国王的卧室里显然没有什么目击者，我都不愿意花任何时间去想这个……”

把忧虑的乱丝编织起来的睡眠，那日常的死亡，疲劳者的沐浴，受伤的心灵的油膏，大自然的最丰盛的菜肴，生命的盛筵上主要的营养，……

“好了，好了，别再说了……”

麦克白夫人 你这种话是什么意思？

“……你已经做了。你杀了人，你不能让死人复活。你还会从中得到利益……可你总是看着事情的坏的一面，你真令人沮丧……”

麦克白 那声音继续向全屋子喊着：“不要再睡了！”

“你又来了……试试新的想法吧……”

葛莱密斯已经杀害了睡眠，所以考特将再也得不到睡眠，麦克白将再也得不到睡眠！”

“……所有这些胡说八道简直吓得我啊。你没有发疯，你会没事的。冷静下来，如果你睡不着，可以吃点我的安眠药片……”

麦克白夫人 谁喊着这样的话？唉，我的爵爷，您这样胡思乱想，是会妨害您的健康的。

“……难道我什么都得去想吗？！……”

去拿些水来，把您手上的血迹洗净。为什么您把这两把刀子带了来？

“……你为什么把这些该死的凶器带回这里来啊？！你怎么能傻到这种程度呢？！！！”

它们应该放在那边。把它们拿回去，涂一些血在那两个熟睡的侍卫身上。

“……为什么在这个婚姻里出谋划策的是我？我还以为男人应该照顾女人……我第一次遇到你，你是那么强壮、英俊和勇敢。怎么搞的？现在你是个没脑子的懦夫……你当国王是个好事，否则我就要离开这里……”

麦克白 我不高兴再去了；我不敢回想刚才所干的事，更没有胆量再去看它一眼。

“……喔，现在你要跟我对着了。我真的好害怕啊……”

麦克白夫人 意志动摇的人！

“……好吧，这不成。好吧，像往常一样，我要是想做好什么事，会亲自去做的……天哪，你真没用……”

把刀子给我。睡着的人和死了的人不过和画像一样；只有小儿的眼睛才会害怕画中的魔鬼。要是他还流

着血，我就把它涂在那两个侍卫的脸上；因为我们必须让人家瞧着是他们的罪恶。（下）

“你就是这么一个胆小鬼。只要把国王的血涂在其他人身，然后瞧，他们就是有罪的人，我们就清白了。知道吗，你本来可以轻松做自己这件事，可你是这么一个没骨气的白痴……”

从以上内心独白的例子可以看出，这场戏可以适用于任何一对结婚多年的夫妻所进行的权力争斗。即使是莎士比亚独特的诗句和语言，内心独白也为我们提供了一个基本的人性现实。剧本中的故事发生在任何时间或者地点都无关紧要，重要的是，人始终是人，而且我们最真实、最根本的内心想法和感受——就像在一对夫妻之间发生的那些一样——无论在什么时代都会是一样的。内心独白让一段发生在任何时代的对话，都能与演员和现代的观众发生关联，进而产生共鸣。

继续你的内心独白，直到你的心理活动明确地结束，
或者导演喊了“停”

当你走下台或走出门，或是你的台词说完了，这都不代表一场戏的结束。内心独白是一个必不可少的工具。

即使你没在说话，你的头脑也要继续思考。

一个优秀的演员，在任何时候他的头脑中都会有强烈的内心独白。如果你看一场由传奇演员出演的电影片段，注意一下镜头停留在他或者她的身上的时间有多长。为什么即使他们没有说话，而其他演员却在充满激情地说话的时候，剪辑师还是把镜头留给他们？这大多数是因为他们虽然没有说话但正在运用内心独白。他们的内心独白在他

们的脸上、眼睛里，从身体的姿态和他们的手上显现出来。通常，使用内心独白的演员会比那些说着话的演员表现出更多的内心需求和激情。内心独白是演员可以运用的最有力的工具之一。

第十一章

工具 11：既往情境

人物的历史决定了人物的今天。

我们成为今天的我们，是一个历史不断积累的结果，这历史包括过去的事件、我们对这些事件的反应以及其他人对我们的反应。这也适用于你扮演的任何角色。当你扮演一个三十岁的角色时，就必须赋予这个角色三十年的具体历史。在每一个剧本中，人物都有既往情境，这决定了他们是谁，他们是如何生活的，以及他们在生活过程中在情感和外在上最迫切的需要是什么。你必须研究剧本中提供的信息，从对话和人物过去与现在的活动中做出猜想，了解你要扮演的人物“我是谁”的问题。这会告诉你为什么你的角色拥有特殊的性格。下一步则是去考察你的角色的历史和从这个特定的历史中形成的心理和行为。换句话说，既往情境的影响是如何在当下的言行中展现出来的。

最后，你必须把你角色的历史和你自己联系起来，进行个人化处理。下面简明扼要地总结一下：

既往情境的实际运用

1. 要找出人物的既往情境，可以通过阅读和研究角色的对话，以及这个角色是如何在其他的对话中被提到的（无论这场戏中你的角色是否在场）来完成。
2. 考虑你的角色在物质方面是如何生活的，可以通过考察你的角色在过去以及现在赖以生存的活动是什么来实现。
3. 考察角色做出各种选择的原因——社会和职业方面都要考虑。这些信息可以从你研究人物的既往情境来获得，不仅是剧本里写明的，还有根据剧本内容能够推断出来的。
4. 个人化。考察这些信息是如何与你自己以及你个人的既往情境发生联系的。

让我们以一个杀手角色为例，看看如何有效地应用既往情境。首先，你要从这个角色的对话和他人如何谈及这个杀手出发，完成最初一个层面的理解：为什么这个人要杀人，这个人是怎样讲话的，怎么用词，跟其他人是怎样的关系，有什么样的行为特征，以及别人怎么看待这个人。下一步，你就要找到你的角色杀人的原因、作案方式以及杀的都是怎样的人。接下来考察剧本中描述的既往情境，并且思考和推断这些特定的经历会形成哪些性格气质。一般来说，一个杀手杀人是出于某些需要而以这种方式宣示最高的权力。毕竟，没有任何一种权力比夺取他人生命更高了。通常情况下，一个人之所以有采取这种极端做法的需求，是因为曾经他们的权力被人以某种方式残忍地夺走了（而且往往是被某个非常重要的人）——无论是通过身体还是精

神方面的虐待。杀人的行为让杀手感到自己重新获得了权力。通常，杀手下意识地把受害者看作是那个虐待者的象征。当他们杀人时，杀手会感到从那些伤害他们的人那里夺回了权力。杀手这样做是一种治愈过去的方式。如你所见，通过这样的方式考虑杀手的心理和行为，避免了单一地把他们看作是十恶不赦的坏蛋，而是给他们的行为增加了人性的元素。

如果你要扮演一个杀手的角色，就必须把这种杀人的欲望与自己的生活联系起来，将之想象为你向某个人宣示最高的权力。你也许会问：“这跟我有什么关系？在我的历史中并没有这样深切的创伤，我也并没有要宣示这种权力的欲望。”但事实是，任何人在他们生命中的某一些时刻，都有过杀死某个人的念头。对于我们当中的大多数人而言，用谋杀的方式来解决一段已经让人无法忍受的关系只是片刻的冲动和幻想，尽管如此，杀人的潜在欲望是存在的。你需要弄清楚什么场合和什么原因催生了这些情绪，这样你可以运用它们来形成你这个角色的言语、感受和行动。用这样的方式去了解角色的既往情境，然后明确如何将之在你自己个人的既往情境中进行再现。

泰特姆·奥尼尔（Tatum O'Neal）和我在一次课堂练习中用到一份模糊难懂的素材。剧本里的主人公蓄意且无情地开车撞死了一个男人。主人公觉得自己这样做理所当然，因为她杀死的那个男人曾无情地离开她。且不说泰特姆是一位公众人物，她的家庭教育和个人生活经历更使她不可能做出这种事，甚至都完全无法想象。然而，尽管她声称她已经原谅并忘记了很多曾经遭受的冒犯和伤害，我仍然坚持让她意识到她依然有很多在过去与各种人之间至今没有解决的感受——尤其是愤怒。我帮助她回忆起那些经历，然后让她感受那种强烈的愤怒和深切的伤痛。当她回顾自己的过往经历时，一个混蛋人物浮现了出来。通过听他对他的描述，她的肢体动作和言语让我明白，这段

经历能激起泰特姆杀人的本能。在她描述这段经历中的一些可怕细节时，她明白了她所扮演的这个杀手角色如何能够通过撞死某个人来得快乐。她的愤怒与回击的本能会让她觉得杀死这个家伙能给自己带来掌控权力的幻觉，并得到精神的宣泄。这使她原本对于那个家伙的爱和宽恕之情发生了转变，转而需要用暴力回击的方式来让她的感情达到平衡。回忆起那个家伙最糟糕的伤害行为作为她的既往情境，这帮助泰特姆真实而且合乎逻辑地感受到她的角色要杀人的真切需求。

让我们再一次回顾电影《沉默的羔羊》。这一次，我们将从如何将角色克拉丽丝·斯塔林（朱迪·福斯特扮演）的既往情境进行个人化的角度来研究。根据剧本，我们知道克拉丽丝·斯塔林是一个从小在“落后的”牧羊农场长大的 FBI 探员。通过她与剧中角色汉尼拔·莱克特的对话，可以看出她从小并不受家人重视，并且有情感上的创伤。我们也可以从他们的对话以及她的行为推测到，她之所以成为一名 FBI 探员，是为了让她脑海中和内心里“尖叫的羔羊沉默下来”。我们同时还能推测克拉丽丝拯救议员被绑架的女儿，同时也是治愈她自己情感上的焦虑和伤痛的一种途径。要扮演这个角色，你必须在自己的经历中找到相应的历史事件（既往情境），从而把克拉丽丝的需求和问题转变成你自己的。虽然你不太可能做过 FBI 探员或者是一个牧羊场农场主的女儿，又或者是抱着一只尖叫的小羊羔逃走的孩子。但是，你很可能有来自于其他经历的“感情上的焦虑和伤痛”。比如：

- 你可能之所以成为一名演员（就像她成为一名 FBI 探员一样），是因为你那个虐待你的继母（“你脑中尖叫的羔羊”），想要长大后能够逃离她（抱着一只尖叫的小羊羔逃走）。或者……
- 你通过达到很大的成就来平衡从小被人欺负所受的伤害，那些伤害你的人总是让你感到自己软弱渺小、无足轻重。同时你又

去惩罚那些在你当下生活中与曾经欺负你的那些人相似的人。
或者……

- 你有（或有过）一个很暴力的男朋友或女朋友，他 / 她的那些挫伤性的、恐吓性的言语和态度让你饱受折磨以致自我厌恶，而你想要让自己离开这个人，但没有这样的勇气。

找出这种你自己的经历中与角色类似的部分，这将会帮你成为这个角色。

假如你必须演一个自小就是孤儿的角色，而你并不是这样的，该怎么办呢？那么你需要在你的成长经验中找到什么东西，它要与作为一名孤儿长大的感觉相似。比如，也许在你生命中某个重要的时刻，父母没有关注和陪伴着你，这让你感到失落和孤单，就像一个孤儿一样。

以上这些都是为了说明，你并不是必须真正去体验角色所经历的残酷现实才能把这个角色演活。虽然杀人行凶与作为孤儿都是异常独特的经验，但是无力或者被抛弃的感觉，我们都并不陌生，至少在我们人生的一些时刻是这样。你有一辈子的经历和与之相应的无数的感觉，你可以从中找到一些相似的部分与剧本中的人物相对应，从而让你能够充分地将这个角色呈现出来。

迈克尔·T·韦斯 [Michael T. Weiss，电视剧《伪装者》(The Pretender) 中的主演] 在剧情片《爱荷华》(Iowa) 中扮演拉里一角。拉里是爱荷华一个小镇上的保释官，同时也是个强奸犯。在电影中，拉里殴打并强奸女人后，还要告诉她们，是她们喜欢被这样对待，并且他还说：“别再缠着我，我很忙。”实际上，这其中有一个女人的确非常喜欢这样，以至于在他打断鼻梁、敲掉几颗牙齿、暴打一顿后，她还想要更多，哀求着他可以留下来陪她。为了赢得拉里的心，

这个女人甚至策划谋杀自己的儿子来让拉里得到保险赔偿金。我们可以推测拉里并不觉得自己是个坏人，而是像硬汉版本的罗密欧。不然，他会承认自己做错了，而没有任何人愿意相信自己最根本的性格和行为是不对的，无论他们的行为有多么穷凶极恶。迈克尔和我推断，拉里也许有一个暴力的父亲，他经常殴打他的母亲，因此他父亲作为拉里的一个行为榜样，其对待女人的行为方式被拉里继承了下来，并且将之合理化。或者，也许拉里有一个饱受母亲虐待的童年（没有父亲的保护），因此他现在需要通过暴力攻击的方式来同女性发生性关系。

迈克尔和我探讨了他个人的既往情境中有哪些能够与他的角色拉里联系起来。我们发现在他过去的某一段感情关系里，迈克尔遭受了一个女人恶毒虐待，迈克尔认为这个女人应该受到一点惩罚，也尝尝被这样对待的滋味。用既往情境中的这个经历来合理化他的角色的行为时，迈克尔回忆起那个女人对他做过的尤其残酷的一些事情。迈克尔一开始认为演拉里这样的人将会是一段令人不快的经历，但当他想到，他的角色把与女人做爱时的暴力行为看作是一种富有男子气概的方式（而不是一个邪恶的人给人造成痛苦）时，用他的话说，这个角色变得“非常有趣”！

运用既往情境，

能够让你从过去的事件中得到足够充分的理由来达到总体目标

它成为治愈历史创伤、提供精神发泄的一个途径。每个人的过往中都有让他们感到伤痛的事件（既往情境），但是如何处置这些经验便成为一个艺术家和普通人之间的区别。简单来说，在人生的道路上有一个分岔口——左边那条路上的人带着过去的创伤，并且随之自

我毁灭。这条路有很多人走，因为它是最好走的那条路。然后还有少数的人带着同样的历史创伤，他们运用这些创伤进行自我建构。一条鲜少有人走的路，更像是一条布满各种危险障碍和可怕生物的泥泞小径——它让旅程变得艰难，但最终是一段让人满足得多的旅程。换言之，“建构者”面对那些困难的情境，不会总是做出安全的选择，被动地接受生活的不堪而变得自哀自怜，而是用冲突和伤痛来激发自己获胜的斗志。这才是真正的胜利者和艺术家。

当你用令你伤痛的既往情境来增强你的需求，从而赢得剧本的总目标时，就开启了一段充满动力的旅程，它将会让你在表演中得到精神宣泄，同时也会给你的观众带来希望，因为如果你能在经历过各种困境之后还能够胜出，那么他们就会觉得自己或许也能做到。

问题是，我们很多人因为害怕太痛苦而将那些创伤性事件掩埋在记忆深处。这是人类生存本能的一部分，人们不想感受痛苦，他们想要感觉良好。拒绝是一剂强大的安慰剂。我们最糟糕的记忆大多都藏在潜意识当中，而也正是这些被隐藏起来的糟糕记忆激起了最为强烈的想要实现某个目标的需求。如果它们被掩埋起来，你如何找到它们呢？我创造了一种表演工具能够将这些创伤显露出来，叫作“情感日记”。

在课堂中，我曾评价电影《摇滚姐妹》（*The Banger Sisters*）中的一幕。我的学生本（Ben）当时演其中的角色哈里·普卢默〔在电影中由杰弗里·拉什（Geoffrey Rush）扮演〕，一个有自杀倾向、担惊受怕、谨慎固执而且长期独身（长达十年）的男人。在第一次演这场戏时，本很明显没有做关于既往情境的准备工作。他并不能感受他的角色为什么想要自杀，他也没有研究哈里同他父亲之间的問題，或者哈里如此惧怕女人和生活的原因。我问本他自己的经历中有没有任何创伤性事件能帮助感受和理解哈里的行为，他说没有。于是我将他带到了另一个房间来做“情感日记”的训练。

如何做“情感日记”训练

1. 明确你的分场目标。
2. 决定你的替代人选。
3. 用一支书写流畅的笔以及有横线的纸来写，从你的分场目标开始。在分场目标的陈述中引入替代，并用“因为”的句式来继续陈述实现分场目标的需要。例子如下。

分场目标：“让你爱我。”

替代物：你的父亲

你的情感日记应该这样开始：“我想要你爱我，爸爸，因为……”

4. 一旦开始写，就不要停下来去思考。让自己自动写作，放任思绪自然流淌。一旦你停笔开始思考，你就会进入有意识的、理性的状态。不要顾及拼写、语法或者词句的使用，这样能让你进入潜意识层面——这里是你真实的创伤性事件和感受所在的地方。持续不停地写，不要做任何预先的思考。（情感日记不是一个清单——它是日记一样的随想录。）
5. 写至少两到三页纸。最真实的信息往往在你思维活跃起来之后出现，并能更深地进入你的潜意识世界。当你写的时候就会发现，你以为忘却了的事情还是在那里，那些你以为不会有的感受和禁忌的想法也会浮现出来。
6. 在日记的结尾应当有誓死的决心。“如果我达不到我的（分场目标），我就会自杀”，或者“……我就要杀死我的（替代）”，或者“……我将会一辈子单身”，或者“……我就会永远失去我的家庭”，或者“……我将永远无法实现自己的梦想”，等等——任何像毒誓一样凶狠的结尾。这样的结尾会给予你更大

的激情来赢得你的分场目标，因为你可是用生命（你自己的或是你所爱之人的）在做赌注。

你所写的东西应当是非常私密、非常赤裸的，以至于如果任何人要是看到它你都会感到非常尴尬。在你写情感日记的时候，它应当让你想哭，让你有想要把这些写满你的罪恶想法的纸撕烂的念头。如果你并没有达到这个程度，那就重写。直到你拥有这样的状态。

写情感日记，让文字自然流淌是非常重要的。也就是不思考的写作。情感日记是一种自动写作的方式，它能帮你产生想要达到分场目标的强烈的目的和激情。每一次写情感日记所产生的东西都会不太一样——你永远不会有两次相同的情感日记。

本为《摇滚姐妹》中哈里·普卢默这个角色所写的情感日记是这样开头的：“我需要你（本所选择的个人化替代）给我一个活下去的理由，因为……”分场目标被设定为想要活下去，是暗示他想要寻死。本的情感日记写了让他感觉到没有希望和无足轻重的一些事件，这些事件让他感觉到死亡可能是这绝望中唯一的出路，因此他需要一个重要的人（本所选择的替代）来给予他希望和新生。当本写完他的情感日记回到课堂中来时（这种写作通常只需要五到十分钟的时间，因此在电影工作中是非常有用的工具），他重新演了这场戏，而这一次哈里的绝望变得真实可感，身上潜藏的故事若隐若现。

用“让你爱我，因为……”作为分场目标，尝试写一次情感日记。将目标的对象设为一个重要的替代人物——母亲、父亲、伴侣、子女或者兄弟姐妹——任何你需要他/她的爱的人。持续写两到三页，直到你感觉自己有了某种誓死都要做到什么的决心。

你还在等什么？现在就开始吧。

没想到自己还会有那样的感受，不是吗？在我的经验里，情感日

记是真正有效的，它已经成为一种非常重要的工具，帮助我的学生们完成出色而有深度的表演——无论是在舞台上还是镜头中。情感日记对所有的媒介都有效——喜剧或是非喜剧，并且可以直接在演出前迅速完成，提供即时以及强烈的需求和情感。同时，它们又提供了详细的个人信息，从而帮助最为有效地运用既往情境。

当你进入角色时，永远不要忘记你是谁

那些最出色的演员从未在表演时失去自我。罗伯特·德尼罗（Robert DeNiro）、杰克·尼科尔森、梅丽尔·斯特里普（Meryl Streep）、凯特·布兰切特（Cate Blanchett）以及阿尔·帕西诺，他们都扮演过各种各样的角色，但你总能在他们的表演中看到他们真实的自己的痕迹。这来自于他们将个人的既往情境注入了表演之中。他们明白，我们的过去造就了我们现在的样子。再说了，你所拥有的也只有你自己。你不是德尼罗，不是尼科尔森，不是斯特里普，不是布兰切特，也不是帕西诺，这是一件好事，因为这让你与众不同、独一无二。

金·凯瑞第一次来找我时，他还没受到多少关注。那时的他出演过三部都不成功的电影，以及一部也被认为超级烂的电视剧《鸭子工厂》（*The Duck Factory*）。金因为这些失败而为人诟病，甚至获得试镜的机会都变得困难。他意识到如果有些事变得很糟糕，你至少得做点什么来改变一下状况，尤其是生计。因此他来找我，希望能转变他当时看起来很不乐观的未来。

金刚到我这儿时，就像他一贯那样，言语行为十分有趣，总能带来阵阵笑声。但当我们开始练习一个剧本时，他变得轻声细语，而

且……呆板无聊。我问他为什么不能把真实的自己带入表演中，他说他害怕被看成是过火的表演。这么多年来，我发现大多数演员最大的恐惧就是怕被告知他们演得过火了。这种恐惧让他们压抑着内心里自然的冲动，让他们不敢冒险——但是你现在应该知道，冒险是成为一个优秀的演员所必需的。我告诉金，也是我对我所有学生都说过的话：“如果你演得过火了，最坏的结果是什么？表演过火的警察会把你逮捕并把你放到表演过火的监狱里去吗？根本就没什么表演过火的警察，你尽可以大胆地去演。”我向他保证，只要他的表演是真诚的，同时有着明确的目标和去实现这些目标的强烈需求，那么他的表演就不会偏离到哪儿去。事实上他反而应该试着演得更大胆些。当我们人类在面临生存的迫切需求时，常有做出奇怪的、离谱的行为的倾向。想一下你和某个特别的人约会时，你说过的蠢话和做过的蠢事。或者在一场重要的面试里你表现得太冒失，甚至毫无底线地胡编乱造。在金的表演中，他需要不断将日常的生活状态注入表演中。我告诉他不要退缩。我向他解释，在紧要关头，我们总是会表现出“超级版”的自己；并要他明白，他必须要做真实的自己，才能呈现出有真实感的行为。

我们发现，在他的分场目标阐述里，多次将他的女儿简用作替代，而他总是能被激发起求胜的斗志。他对简的爱让他把真实的自己联系到了表演中，激励他去努力克服剧本里的冲突，因为他此时所做的一切都是为了自己的女儿。通过将真实的自己和生活联系到表演中，金·凯瑞所有的疯狂行为就都有了一个合理的情境，他的表演也就符合了逻辑，因为他所做的都是为了他的宝贝女儿。我们在发现了这个之后，每次金要演的时候我就会说：“你可以演得更生动些！”他会说：“真的吗？”我会回答：“是的，你可以更生动些，因为真实的你本来就更生动。”然后，我们都知道后来的故事是怎样了。

你的过去造就了你的现在与将来，
使你成为一个立体的人。

既往情境会让你停止虚假的表演，而帮助你真正地成为角色，因为它让你认识到为什么你的角色是那样的人，以及为什么他们有着那样的行为方式。

第十二章

工具 12：顺其自然

信任你运用前面十一项工具所做的所有工作，然后顺其自然。

在运用十一项工具完成了对剧本的分析之后，你就已经为创造鲜活的角色打下了全面、坚实和细致的基础。现在你必须认同你已完成的所有工作，信任它们，并顺其自然。顺其自然的重点要放在分场目标上，它会推动你和故事的行动向前发展。信任你完成的其他所有工作，顺其自然，只需要将注意力集中于完成你的任务（分场目标），这将帮助重现我们在生活中真实的行动方式。

为了呈现出自发和本能的行为，你需要进入自在的状态。你必须顺其自然，不要纠结于记住从剧本分析而来的所有细节想法。不要让自己陷在脑子里出不来。你必须相信，你运用之前的十一项工具所完成的全部准备工作会自然地产生结果。因为在你运用这十一项工具对

剧本进行分析后，你已经建立了一个有力的结构和基础，从而会激活真实的人类欲望的发生和反应过程。让这些工具发生作用的条件就是顺其自然。这很关键，因为如果不这样的话，你会忍不住想着保持控制力，会试图再现那些你在排练中做的一些东西，会显得过于理性化。

要再现真实的生活，你必须觉得任何事情都可能发生

你要成功地做到顺其自然，那么必须确信之前所有的工作在此刻都不会白费。是的，我知道你会感到困难，因为你担心如果没有持续不断地把注意力集中于你所做出的各种选择，它们就会轻易消失。但是，如果这些选择非常重要、内部张力很强，它们就不仅会留下来，而且顺其自然的做法还会增强你的感受和需求。这是因为你没有用理性思考的头脑介入其中，所以潜意识的自然流动不会遭到阻挡。如果你做出的选择不够强有力，那么它们就容易消失掉，因为当你顺其自然的时候，这些不是那么重要的选择不会自然出现。这是好事而不是坏事，因为这会告诉你哪些地方需要重新审视并做一些调整，让你有机会回过头去，找到一个更加有效的选择。甚至在实际表演中，你可以在下一场戏、下一个拍摄场景或下一次的演出中，用更好的选择来替换掉效果欠佳的那些。

如何做到顺其自然？

不要去思考你已做过的工作（除了分场目标之外）。不要想着记住你做出的那些选择。要信任那些你从剧本分析和排练中得到的信息并且让它们逐渐影响你，自然地激发出你的感受与需求。而且，这还能让你有空间来认真倾听戏中其他的角色（们），因为你的脑袋不会因为老在想着自己做的工作而被占用。一个演员时刻注视着自己的表演进程会让表演显得直白而理性，对观众来说会缺乏感染力。生活中，我们是什么样的人——我们如何说话和行事，这是浑然一体的。顺其自然能让演员在每一个动作和反应之间自如转换，自然地流露出生活的常态。由于已经建立好细致的、有层次的基础，新的反应就会自发地产生。这就意味着如果你不做足所有的功课，当你顺其自然的时候就不会产生太多的东西。所以……

不要懒！

你必须通过运用前面的十一项工具打下足够坚实的基础，才可以顺其自然。你必须做好功课。道理是这样的：

如果没有什么基础就去顺其自然，
那么你就什么也得不到。

你之前完成了多少准备工作，在你顺其自然时，就会一五一十得到多少东西。也就是说，只做了一点工作，那你就只会得到一点。做得多，得到的也多。下的功夫越大，当你顺其自然之后得到的结果就越多、越充实。这又涉及——

职业道德和排练时间

每一次排练，你都会对于你要成为的角色更加了解，发现更多的细节。每一次的排练都帮助你更加清楚自己所做出的各种选择——哪些有效，哪些没那么有效。记住：没有正确或错误的选择，只有效果强弱之分。任何选择都是好的选择，因为无论如何，它总是帮助你对你的角色有更多一些的了解。不做出选择就不会有任何收获。因此试着去想出些什么东西来，它就可能有效；即使不是非常有效，也依然会启发你有更多的想法，进而帮你最终找到理想的选择。给自己安排充足的排练时间，不断地为每一个工具尝试新的想法和选择，这样你就会逐渐找到最有力的那些选择，因为你将能够从容地去发现一场戏的细节、质感和复杂的层次。你尝试得越多，你的表演技巧就会提高得越快。

花的时间越多，你就会越棒。

排练过程

1. 剧本至少要看一遍。
2. 在和搭档演员见面前，提前做些基础的、粗略的剧本分析。（用铅笔写下来，这样可以擦掉，因为你将会不断地尝试各种选择。）
3. 与搭档演员见面，一起过几遍戏，然后确定那些对你来说有效的选择，以及哪些需要换掉。
4. 在家里，基于你之前排练的成果，重新调整你做出的各种选择。为下一次排练准备好一些可能的新选择。
5. 再次与你的搭档演员一起排练。当你感觉到你的选择无效时就

停下来，重新排练那个段落，一直到找到有效的选择为止。

6. 排练完回家后，给上次排练中不起作用的选择寻找替换……找到新的选择，为下一次排练做好准备。
7. 重复多次，直到你感觉你已经尽力了，或者已经到了正式表演的时间。

而对于我的学生们永远都会问到的一个问题，我的回答是：

不，你排练得再多也不算多！

所有杰出的演员都明白这一点。当我和查理兹·塞隆一起准备电影《魔鬼代言人》（*The Devil's Advocate*）时，我发现阿尔·帕西诺是一位极为重视排练过程的演员。在一场只有三页剧本的戏里，帕西诺对于每一个节奏单元都仔细揣摩，改变不适合的选择，完善适合的选择。直到感觉对了，他才继续到下一个节奏单元。就这样，短短三页剧本的戏，排练过程用了好几天！

你的排练也应该有很多的暂停和开始，这样才能确保：

- 遵从你的总目标。
- 追求你的分场目标。
- 过程中有阻碍。
- 你所选择的替代是最有力的那个。
- 内心视像充满情感。
- 节奏单元和行动是最有效的。
- 所运用的背景事件创造出一种最紧急的状态。
- 所运用的场所 / 第四堵墙是信息丰富的。
- 所运用的行为动作是恰当的，有助于呈现出真实感和达到分场

目标。

- 所运用的内心独白是自由流畅的。
- 既往情境对于你成为角色起到令人信服的支持作用。
- 每一次的排练给你提供足够坚实的基础，从而可以让表演顺其自然地发生。

你学习和训练得越多，就越有可能获得成功。在我这么多年的教学生涯中，我发现许多接受过我的指导的优秀和成功的演员身上都有一个共同的决定性因素。不是漂亮、英俊或者有天分，绝对不是。特别是在好莱坞，漂亮和英俊的演员随处可见，而没有被开发过的天才也比比皆是。那么秘密是什么呢？

不断学习。

懂得总是有很多需要学习的东西。乔恩·沃伊特曾对我说，伟大的演员从不停止训练和学习。

勇于冒险。

恐惧会中断创造的过程。保持永不满足的状态，不要依赖于做出安全的选择。在做剧本分析时，一定要做出最深刻、最隐秘、最大胆和“别怕会让自己显得像个笨蛋”的选择。还有最为重要的一点——

努力工作。

一个演员（或者作家、导演等等）越是勤奋努力，成功的可能性就越大。查理兹·塞隆乐于学习、勇于冒险，也是我所见过的最勤奋的人之一。她当初在我这里学习的时候，几乎永远在排练，经常要求双份的任务，同时做两场戏的练习。她还经常要求分给她很有挑战性

的戏，在呈现的时候会做出最大胆和最冒险的选择。同学们都对她的表演充满期待，等待她表演中一个接一个无法预期的细节。有一次碰巧她参演的影片就在我的工作室附近拍摄，大约八百米的距离，她还会在午餐时间来到我的课上学习。在一部影片拍摄的最后一天，她会给我打来电话，让我给她安排一位搭档，这样她就可以开始准备一场要在课堂上练习的戏。而为了保险起见，她还会给她的学习伙伴打电话，问他/她是否能在她两三周的停工期内跟她合作进行一个场景练习——她已考虑到要是我没有给她找到一个合适的搭档的情况。她就是这么满腔热忱地学习表演这门技艺。所以对于我或者她的同学们来说，她后来所取得的杰出成就和所达到的表演水准都不让我们感到有什么意外。她努力工作，也成就非凡。当然，她非常漂亮。但是她在《女魔头》（*Monster*）中演了一个形象很糟糕、一点也不迷人的角色艾琳·沃诺斯，却为她赢得了一座奥斯卡小金人，这是她如此勤奋工作努力提高技艺的最好证明，而不是由于她的美貌。其实你也可以做到这样，所以希望她的故事能够给你鼓舞。查理兹的故事只是众多优秀演员的成功故事中的一个。我还可以讲很多演员的故事，他们在来到我的工作室之前从没有接触过一天的表演，但通过永不满足的学习，做出无畏的、勇于冒险的选择，以及勤奋刻苦地磨炼技艺——最后成为知名的、获得表演奖项的演员。

现在你拥有了工具，剩下的就取决于你。你花越多的时间去练习它们，就会变得越出色。你如果不训练、训练、再训练，就别指望自己能赢得一枚奥林匹克金牌。你一定会得到回报的，只要你能够：

不断学习、勇于冒险和努力工作。

第二部分

其他表演工具和练习

Other Acting Tools and Exercises

下面介绍的表演工具不要与十二步骤的体系相混淆。先使用十二项工具是非常重要的，要在你完成了那十二步以后，才能运用其他这些表演工具作为补充。

一些特定的场景需要特定的情境状态，例如兴奋（酗酒或者吸毒）、害怕、垂死、承受你所爱的人的死亡、怀孕、成为父母、在身体上遭遇伤害、感受到性吸引力或者是有做连环杀手的心理欲望。

这些特定的情境状态会在生理上也在情感上影响我们。

这些状态会让我们的身体发生一些变化。比如，我们如果害怕，就会本能地发生内心冲突——是逃避还是面对，而我们的身体也会发生一些反应。我们的瞳孔会收缩，心跳会加快，肾上腺激素也会上升。这些都是无意识的身体反应。你不能够让瞳孔收缩，但可以激发出这些状态，从而让眼部的肌肉发生反应。

我已经发展出一套系统的方法来帮助我辅导的演员们，让他们能够比较容易地进入并有机地^①感受这些原始的情感状态，即便他们从来没有感受过。因为这些反应是可以精确预测的，可以被评估、计算，从而被分解为某种数学方程式。

我发现，真正感受到某种状态的最好方法，就是首先理解这种特定的状态为什么会让我们身体有某些反应。因此下面我首先会从

① 有机地（organically），指演员以一种真实自然的、遵循身体和心理规律的方式，进行感觉和情感的感受、反应或呈现。作者频繁用到该词语（organically/organic），本书均译为“有机地（的）”。

心理学上解释，为什么我们的身体会对这些状态发生反应。然后，我会解释如何激发生理上的反应。总而言之，我会告诉你为什么这些方法有效，并且应该如何去做，这样你就可以真实而且有机地感受到它。

第十三章

药物滥用

创造药物依赖或酒精依赖的真实感受。

演一个药物滥用者时，首先应考虑的是这个角色滥用什么药物以及为什么用那种药物。这会帮助你理解角色在药瘾发作时的真实感受，同时也能帮助你理解角色不得不依赖那种特定的药物来解决情感问题的心理原因。每种药物都为某几种情感痛苦提供独特的缓解方式。下面是我对这些药物做的一些分类：

● 酒精

酒精确实能够麻痹痛苦、悲伤、懊悔、内疚等情绪感受，酗酒者感觉从这种液体中能够汲取某种力量。酒精给酗酒者以机会和勇气把心中所想的讲出来或是付诸行动，而不考虑后果。

对于那些被生活屈服甚至击垮的人来说，酒精是获取力量的一种途径，让他们能够有自信来应对任何出现在面前的敌人。当然在酗酒者心里，生活中的敌人有很多。

● 鸦片制剂

包括海洛因、鸦片、吗啡、可待因、维柯丁、Percocet^①等。这类毒品能麻痹痛感，让吸食者感到一切都很美好，产生一种欣快的感觉，从而更容易地应付内心的各种旧痛新伤。吸食者之所以会对鸦片制剂产生依赖，是因为这些药物在麻痹最深层的情感和身体痛苦的同时让人感到愉悦。

● 可卡因和冰毒

可卡因和冰毒给人一种充满力量的感觉。吸食这类毒品的常常是那些在生活中感觉到缺乏力量的人。这些人要么家世显赫或者父母一方很有权势，因而时常感受到自己的潜力似乎永远也得不到充分的开发；要么权力对于其所从事的职业不可或缺（娱乐行业、法律行业、医疗行业、政治领域等）而又不容易得到。可卡因或冰毒能让人毫不费力地感受到力量，因此吸食者视其为粉末形状的力量。

● 可卡因和海洛因的混合物（“快球”）

这种毒品既能让吸食者感受到充满力量，又能麻痹痛苦。这种混合药物能安抚那些对生活感到无力的同时又遭受巨大情感伤痛的人。

① Percocet，一种止痛药品的美国名称，是盐酸羟考酮和对乙酰氨基酚的混合片剂，一般用来缓解中度到重度的疼痛。

● 大麻

大麻给人一种自由自在和飘飘欲仙的感觉。吸食者通常感到他们没有办法不去理各种麻烦事，没办法过得糊涂一点或是快活一点，而没有药物作用时他们基本都是被压抑着的状态。大麻滥用的原因包括粗暴的或苛责的父母、同辈的侮辱以及成长过程中宗教的束缚。大麻能够让他们得以摆脱那些造成惯常压抑状态的约束和控制。

● LSD、皮约特、墨斯卡灵^①及其他迷幻剂

这些迷幻剂给吸食者一种智慧能量（频频得到启示）以及强大的创造力。频繁吸食迷幻剂的人往往是因为感到自己的创造力及智慧受到约束，这种感受可能来自于控制欲过强、吹毛求疵的父母，或由自己曾经做出的选择所导致。

现在，既然理解了你演的角色为什么要服用某种特定药物，那就试着运用你自身的经历进行个人化处理，即从中找到类似的你可能也会服用这种药物的情境。明确可能导致你需要服用这种药物的因素，或者说，找到诱因。比如：

- 如果你演一个可卡因瘾君子，正经历某件麻烦事，或者某个人刚刚对你说了些盛气凌人的话，你可能会需要吸入一些可卡因才能承受这些，并重新感觉到力量。
- 或者，如果别的角色令你想起亲人过世或家庭发生灾难的一段经历，而这一切可能是由你造成的，那么此时你的角色可能会扎一针海洛因或吞几片鸦片药丸，来消除这汹涌而来的难以承受的情感。

^① LSD（麦角酸二乙酰胺）、皮约特（peyote）、墨斯卡灵（mescaline）都是致幻药物，能影响人的中枢神经系统，让人产生幻觉。

瘾君子们酗酒或吸毒往往是因为他们需要这么做。也就是说，他们在需要唤起或消除某种感受时使用酒精或者毒品。

即使你演一个已经成功戒瘾的人，如果那种曾经让你死去活来的东西出现在你面前，你必须表现出它仍对你有强大的吸引力。每个正在戒瘾的人都知道，你可能当下是清醒的，但这并不代表你彻底消除了这种药物对你的巨大吸引力，而这种吸引力往往会跟随你一生。但无论你扮演哪种角色——一个正在戒瘾或正沉湎其中的瘾君子——只要那种药物出现在你面前，你就应该运用它的吸引力。用内心独白的方式跟它对话。

行为方法

一旦你更深入地理解了你所扮演的角色滥用的药物是什么以及为什么滥用（其中也融入一些你个人的原因），就能运用以下的行为方法来产生与那种药物相关的有机感受。

- **注意 1** 有了这些方法，你永远不用真正酗酒或吸毒来真切感受它们的作用。更重要的是，你永远不需要真的去酗酒或吸毒来创造更真实的表演。下面的方法会帮助你做到这个——既便宜又不会留下后遗症，也不会有什么健康的风险。
- **注意 2** 在你做任何感受酩酊大醉或飘飘欲仙的练习之前，关键的是先做剧本分析。不然这场戏就会变成纯粹的醉酒或吸毒事件，缺乏角色的目的和你的内心活动的复杂性。所以，切记要先完成剧本的情感和行动分析，再做药物依赖练习。

- **注意 3** 在做药物依赖练习后，不要马上开车或操作机械。我不是开玩笑，这些练习真的能改变你的思考及行为方式，能够严重地损坏你的行动和反应能力。这种后效会持续十到十五分钟。

体验醉酒

醉酒时，一个人会失去对自己身体感官的控制，这会激发我们的生存本能，让我们在面对他人和自己时努力显得清醒。我们的大脑试图去补偿扭曲的视觉、含糊的言语和糟糕的身体协调能力，并且过度反应，以让大脑感到清醒，感到身体又重新受到控制。实际上，我们需要克服机体官能的失常来让自己感到或显得清醒，这种需要导致了醉酒后的行为表现。

眼睛、舌头或双腿——哪一个特定的身体部位受酒精的冲击最大会因人而异。如果你是视觉倾向型，当眼睛无法正常工作了，你自然会关注如何让扭曲的视野恢复正常。如果你是言语倾向型，当口舌含糊不清了，你关注的重心自然会是怎么说出完整的词句。如果你是肢体倾向型，当四肢不再受控了，你自然会努力平衡自己跌跌撞撞的姿态。

通常，我的学生们不知道自己属于哪种类型的人，因此我会让他们把下面三种练习都尝试一遍。即便只用一种身体元素，只要这是对应你所属类型的正确选择，它就能让你有醉酒的整体感觉。尝试了三种练习之后，你就会清楚哪一种适合你了。其中有一个能给你喝醉的感受，而其他两种不能。我发现大部分人属于视觉倾向型，所以我让

学生先尝试眼睛的方法。然后，舌头的方法似乎第二有效。而依靠肢体能力的人数就要少得多，所以学生们会最后尝试双腿的方法。

体验醉酒的方法

眼睛

1. 不聚焦任何特定的物体，让你的视野模糊。不要对眼，只是随意地让视线虚掉。
2. 把动词“聚焦”想成一个名词（即“焦点”），用意念把这个想象的“焦点”放在你的眼球靠后的位置，然后让这个“焦点”在眼球四周移动（不是穿过眼球，那样你会真的形成聚焦）。想着这个“焦点”在眼球周围转动，直到它转到眼球前方。从模糊视野的周围到眼球外部周围再到眼球内部四周，直到“焦点”落到瞳孔上。把这个“焦点”放在眼球外部周围至少三次。
3. 现在随意走动一会儿，然后顺其自然。如果眼睛这个元素对你奏效，这种感觉就会持续，你不想着它也会有醉酒的感觉。

舌头

1. 让舌头在口中放松，仿佛舌头的所有肌肉都像明胶一样，毫无用处。不要把舌头伸出口外，让它悠闲地在口中待着，就像不能用了一样，好像变成了一团烂糊状的浸了水的纸巾。
2. 然后，用嘴唇夸张的说话，来拼命弥补你瘫痪无用的舌头。换句话说，将舌头周围的唇部肌肉独立开来，用嘴唇说话。
3. 这样练习一会儿，然后顺其自然。

双腿

1. 站着，感觉一只膝盖里的肌肉完全失去作用，软塌塌如明胶一般。你几乎站不住，因为那只膝盖的那些肌肉已经融化了。
2. 接下来，尝试用那只膝盖周围的肌肉走路，来弥补已经毫无作用的膝盖内肌肉。继续走，感觉膝盖内的肌肉就像烂泥一样，而腿部其他肌肉不得不超量运转，形成过度的补偿。
3. 持续走一会儿，然后顺其自然。

无论哪种练习适合你，最终目的都是对你身体的某一部分施加有效的影响，让它不能正常运作，然后你就会有在身体其他部分形成对它的过度补偿。准确找到那个最能影响你的练习方法后，你就会发现身体其他部分已经有了醉酒的势头。你应该真切感受到醉了，并演绎出醉酒的感觉，因为总而言之——你就是喝醉了。你的确有对受损的身体部位用其他的部位做过度补偿；你的表现也的确符合醉酒行为的特征和逻辑。

一旦把这些醉酒的感受激发了出来——这可能要花一会儿工夫，记得一定要顺其自然。这样你可以用醉酒的行为来为一场戏做补充和润色，而不是让这场戏只是关于醉酒。

- **注意 4** 不要同时尝试练习三个醉酒方法。只使用一种身体能力能更有效地带来醉酒的真实感受。
- **注意 5** 尽管啰唆，但还是值得再次强调：剧本分析在先，最后才加入醉酒的元素。醉酒的状态只应是锦上添花，而不能喧宾夺主。

吸食大麻的快感体验方法

1. 要感受大麻带来的兴奋，想象着你的大脑已被一大团粉红色棉花糖代替。想象它的柔软蓬松，它粉红的色彩和甜甜的味道，想象空气包围下它怎么凝结成小糖冰……
2. 现在，试着用力想象这团柔软蓬松的东西，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑已经不在——用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……你的大脑已经不在，它现在是一大团粉色的棉花糖。继续用力想象，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑消失了，那种感觉很棒……继续绞尽脑汁地用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……
3. 现在放松，开始这场戏的表演。

体验吸食海洛因带来的快感

吸食海洛因带来的快感，能让你在面对困难和阻碍时觉得它们好像并不存在——吸食海洛因似乎能让生活中的负担和困难瞬间消失。当你在快感顶端时，会觉得生活真美好，觉得任何问题都能被解决。也许就因为这样，所以海洛因成瘾者是各类成瘾者中最难戒掉的人群之一。

吸食海洛因的快感体验方法

1. 从想象你的大脑已经被一大团粉红色棉花糖代替开始。想象它的柔软蓬松，它粉红的色彩和甜甜的味道，想象空气包围下它怎么凝结成小糖冰……

现在，试着用力想象这团柔软蓬松的东西，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑已经不在了一——用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……你的大脑已经不在了，它现在是一大团粉色的棉花糖。继续用力想象，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑消失了，那种感觉很棒……继续绞尽脑汁地用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……

2. 接下来，让自己感到胃部恶心作呕——想想你刚刚吃的不管是什么东西，感觉它正在你胃里不停地翻腾。
3. 然后，选一个扎针点（注射器要注射海洛因的地方）——手肘内侧是个不错的选择，是以前验血时总用来抽血的地方。就从那儿开始吧。
4. 接着，想象“暖流、平静、爱、力量”由扎针点开始流入你的血管里。感受这股“暖流、平静、爱、力量”沿着血管流向你的手臂……流过你的肩膀……感受这股安慰的、强烈的“暖流、平静、爱、力量”沿着血管流向你的脖子……流到下巴……流到你的嘴唇，然后任凭这股“暖流、平静、爱、力量”停下来并且充满你的双唇——感受片刻……感受这股“暖流、平静、爱、力量”充满嘴唇时带来的那种淫欲和刺痛……然后感受这

股“暖流、平静、爱、力量”流向你的脸颊、鼻子和眼睛，感受这股“暖流、平静、爱、力量”充满你的眼睛和眼睑——感受片刻，让这种激烈的快感在液体充满眼球和眼睑时逗留一会儿。然后让这股“暖流、平静、爱、力量”向下依次流过你的脸颊、脖子、胸部直到你的两个乳头，让这股“暖流、平静、爱、力量”充盈你的乳头，感受乳头在“暖流、平静、爱、力量”的炙热欲望下慢慢发胀。感受片刻，然后引导这股“暖流、平静、爱、力量”沿着躯干继续向下，流过你的胃，直到它抵达你的性欲地带，然后让这股“暖流、平静、爱、力量”贪婪地充盈这个区域……感受这片区域带着温暖刺痛感的淫欲慢慢发胀。感受片刻，然后引导这股“暖流、平静、爱、力量”沿着血管向下流过大腿、膝盖、双脚，最后由脚趾流出。

5. 然后，慢慢抬起眼皮，试着睁开眼睛（这会引发疯狂点头的机体反应）。
6. 顺其自然。

有机地体验海洛因戒断症状

在你能够对海洛因成瘾（会表现出戒断症状）之前，你必须首先体验吸食海洛因的快感。而当快感开始消退，各种症状开始在你的身体系统中弥漫开来时，你将非常需要什么法子来恢复到良好的感觉状态。从海洛因快感的练习开始，然后继续。

海洛因戒断症状的有机体验方法

1. 做海洛因快感练习（参照上述的海洛因快感体验方法）。
2. 现在想象细小、冰冷的蟑螂……成群的细小、冰冷的蟑螂在你脖子后面跳来跳去，从手背一直往上爬，到手臂的背面。成千上万只尖锐、冰冷的触角和虫腿同时蠕动着，爬满了你的脖子、手背和手臂后面。
3. 除了你所营造的令人极度厌恶的感受之外，让自己感觉真的想要呕吐。感受上一餐消化了一半的食物在胃里猛烈翻腾，冲击着胃壁。感受一股酸酸的味道从食道涌出喉咙，变成一股腐臭停在舌头上。
4. 顺其自然。

体验吸食可卡因或冰毒带来的快感

可卡因会让吸食者感觉每一个想法都是一个启示，都是自动流出、不受约束也压制不住的。而且，每一个想法都必须被大声说出来。这些启示可能是极其正面的，也可能是极其负面的。这就导致了严重的妄想症。对于可卡因成瘾者来说没有细微的体验——一个小小的发现都是伟大的，愤怒就像火山爆发，自我厌恶是强烈的，感受到的力量是巨大的。吸食可卡因的时候会有大量的内心独白，别人说的每一个字、做的每一个动作都值得反复解读——总之，这就是妄想症的基础，而妄想症也是可卡因 / 冰毒体验的一部分。

可卡因 / 冰毒吸食快感的有机体验方法

1. 从想象你的大脑已经被一大团粉红色棉花糖代替开始。想象它的柔软蓬松，它粉红的色彩和甜甜的味道，想象空气包围下它怎么凝结成小糖冰……现在，试着用力想象这团柔软蓬松的东西，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑已经不在——用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……你的大脑已经不在，它现在是一大团粉色的棉花糖。继续用力想象，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑消失了，那种感觉很棒……继续绞尽脑汁地用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……
2. 然后，想象你脖子后面和手背上有成千上万只小蜘蛛，它们在欢脱地跳舞。感受无数纤细的腿像针尖一般扎着你的脖子后面和手背。
3. 承认你张嘴说出的每一句话都是惊人的启示。
4. 顺其自然。

海洛因和可卡因的混合剂（“快球”）

一个同时服用海洛因和可卡因的人，既需要缓解痛苦的内心情感，又需要获得力量体验。想要复制这种感受，你得首先依照海洛因快感方法练习，再依照可卡因幻觉方法练习。这会呈现出两种快感对你的身体造成生理影响的方式。

海洛因/可卡因混合剂（“快球”）吸食快感的有机体验方法

1. 做海洛因快感练习。

从想象你的大脑已经被一大团粉红色棉花糖代替开始。想象它的柔软蓬松，它粉红的色彩和甜甜的味道，想象空气包围下它怎么凝结成小糖冰……

现在，试着用力想象这团柔软蓬松的东西，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑已经不在了一——用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……你的大脑已经不在了，它现在是一大团粉色的棉花糖。继续用力想象，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑消失了，那种感觉很棒……继续绞尽脑汁地用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……

接下来，让自己感到胃部恶心作呕——想想你刚刚吃的不管是什么东西，感觉它正在你胃里不停地翻腾。

然后，选一个扎针点（注射器要注射海洛因的地方）——手臂内侧是个不错的选择，是以前验血时总用来抽血的地方。就从那儿开始吧。

接着，想象“暖流、平静、爱、力量”由扎针点开始流入你的血管里。感受这股“暖流、平静、爱、力量”沿着血管流向你的手臂……流过你的肩膀……感受这股安慰的、强烈的“暖流、平静、爱、力量”沿着血管流向你的脖子……流到下巴……流到你的嘴唇，然后任凭这股“暖流、平静、爱、力量”停下来并且充满你的双唇——感受片刻……感受这股“暖流、平静、爱、力量”充满嘴唇时带来的那种淫欲和刺痛……然后

感受这股“暖流、平静、爱、力量”流向你的脸颊、鼻子和眼睛，感受这股“暖流、平静、爱、力量”充满你的眼睛和眼睑——感受片刻，让这种激烈的快感在液体充满眼球和眼睑时逗留一会儿。然后让这股“暖流、平静、爱、力量”向下依次流过你的脸颊、脖子、胸部直到你的两个乳头，让这股“暖流、平静、爱、力量”充盈你的乳头，感受乳头在“暖流、平静、爱、力量”的炙热欲望下慢慢发胀。感受片刻，然后引导这股“暖流、平静、爱、力量”沿着躯干继续向下，流过你的胃，直到它抵达你的性欲地带，然后让这股“暖流、平静、爱、力量”贪婪地充盈这个区域……感受这片区域带着温暖刺痛感的淫欲慢慢发胀。感受片刻，然后引导这股“暖流、平静、爱、力量”沿着血管向下流过大腿、膝盖、双脚，最后由脚趾流出。

然后，慢慢抬起眼皮，试着睁开眼睛。

2. 接下来，加入可卡因的药效。想象你脖子后面和手背上有成千上万只小蜘蛛，它们在欢脱地跳舞。感受无数纤细的腿像针尖一般扎着你的脖子后面和手背。
3. 顺其自然。

LSD、皮约特、墨斯卡灵及其他迷幻剂

因为迷幻剂成瘾者往往觉得自己的创造力和智慧受到束缚，你需要创造一个当下的、个人化的想要变得有创造力的需求。回顾自己人生中那些枯燥、平淡、毫无热情的阶段。妄想将会是缓解面对充斥着

规则和平庸的生活的囚禁感的有效药方，给你带来色彩、灯光及鼓舞人心的启示。

感受吸食迷幻剂的快感的方法

1. 从想象你的大脑已经被一大团粉红色棉花糖代替开始。想象它的柔软蓬松，它粉红的色彩和甜甜的味道，想象空气包围下它怎么凝结成小糖冰……

现在，试着用力想象这团柔软蓬松的东西，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑已经不在了一——用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……你的大脑已经不在了，它现在是一大团粉色的棉花糖。继续用力想象，那一大团粉色的、暖暖的、润润的棉花糖……你的大脑消失了，那种感觉很棒……继续绞尽脑汁地用力想象那一大团粉粉的，毛茸茸的，棉花一样的，甜甜的，打出来的细细的糖丝……

2. 现在看着你的掌心。凑近仔细观察你看到的所有细纹和各种颜色。观察粉色、蓝色、绿色的静脉血管，皮肤上那些黄的、褐的、红的色斑，以及紫色的压痕。对于像手这样看似简单的事物竟然如此细致复杂而感到吃惊。
3. 现在将视线从手中挪开，转向身边某一个物体，观察它的无限细节。观察它的材质，它丰富的色彩，它表面的质地，惊叹于它难以置信的功能和惊天动地的用途。比如，一个面包机。观察面包机亮银和哑黑搭配的外壳，它有些部位是反光的，而有些是暗淡的。再看看它的内部，观察它烤面包的口和复杂的金属丝网，想到那些丝网能在区区几秒之内就由冷变热、由灰变

红。在盯着面包机看的时候，你惊叹于这个神奇的装置真的可以在片刻的时间把某种白色的东西变成褐色，有时甚至是黑色。

“它是怎么做到的？！”

4. 顺其自然。开始这场戏的表演，在表演过程中不断地锁定身边的某些东西，进行极其细致而又着迷的观察和探索。这也包括其他演员的脸——在你跟他或者她说话的时候。

瘾君子的仪式

除了毒品产生的快感，瘾君子还会因为吸食毒品的步骤而感到兴奋。这好比是性高潮的前戏。正如前戏是性爱不可缺少的一部分一样，吸食的步骤仪式对于吸食毒品来说也至关重要。下面我们来看看一些瘾君子吸食毒品的常规步骤。

● 可卡因：

首先联系毒贩。将可卡因粉末倒在一个会反光的平面上，浅尝一口。然后用一张信用卡或刀片把粉末切分成整齐的线状。接下来用特定的工具进行吸食——一张一美元的钞票，右手的指节，或者一只勺子。

● 海洛因：

首先称一定量的海洛因，把称好的海洛因放到一只勺子里。然后往勺子里倒入精确剂量的水。用你最喜欢的那只打火机给勺子加热。在勺子里放一小块棉布。把海洛因抽进针筒。在手

臂上绑上一根带子。找到一根不错的静脉血管，然后拍打血管让它鼓起来。注射。

● 酒精：

首先确定你要喝的是哪种酒——啤酒、红酒、伏特加、金酒、威士忌，或者是别的什么。大多数酒鬼只喝一种酒。去那个特别的地方——一个酒吧，某个隐秘的小窝，某个大厅的壁橱里，或者是某个你存放或者偷摸藏了某种酒的地方。在酒吧用某种特定的方式点酒喝，或者喝自己买的酒的话，看看还剩多少，算算还能喝多少杯。用你一贯的方式调酒，或者让调酒师按自己一贯的喜好调酒。调酒的各种配料的比例应该精确。比如你喜欢配上三颗冰块、两枚橄榄、一点儿水、一颗大号珍珠洋葱、四分之一块青柠、无糖橙汁或一只粉色的小纸伞。还有，酒要倒到酒杯特定的高度。喝酒。

● 大麻：

打开塑料袋。将鼻子埋进塑料袋里，用力吸一口，满怀期待地闻那种木质的、辛辣的味道。把大麻取出，用手指卷上，选择你最喜爱的那只烟斗、大麻管或卷烟纸。卷烟卷，或往烟管里放进大麻。用嘴咬住烟嘴，用你最喜欢的火机点燃烟卷。吸入。

● 药丸：

去你最喜欢的藏身之处。打开药丸罐子的盖，数数还剩下多少颗药丸，然后算算这瓶药丸还能让自己嗨上几次。取出药丸放进嘴里，吞下去。

毒品和酒精让服用者感到痛苦消失而且充满力量，至少在药效或者酒劲最强的时候是这样。当美妙的感觉开始消失，服用者就会追

逐那种快感，想要再次找回美妙的感觉。扮演瘾君子的演员必须记住——当不好的感觉出现时，你需要通过吸入（可卡因）、注射（海洛因）、喝酒、吞（药丸）或者抽（大麻）的方式来缓解。这种需求以及吸食毒品的步骤仪式，应该成为你贯穿整场戏或整部戏的行为动作的一部分。

塑造瘾君子的形象

在情感需求和仪式享受之外，瘾君子在实际吸毒的过程中能获得深层的安全感。这是因为他们很清楚，这些他们摆弄的东西在他们最需要帮助的时候能给他们以力量和支持，而人是靠不住的，事情则无法预料，瘾君子们能一再依靠的一样东西，就是他们的药物，这些药物能带给他们所极度渴望的良好感觉。

塑造瘾君子形象的方法

1. 拿起酒瓶（药瓶、毒粉袋、可以大快朵颐的食物或你的角色上瘾的任何东西）贴在脸上，同时闭上眼睛。
2. 现在有一种“平静、力量、温暖、美好和爱”的感觉从容器中散发出来，涌进你的心和灵魂。
3. 现在，把上瘾药物的替代品（比如：以茶或水代替酒）从容器里倒进你的嘴里，让液体在你舌尖停一会儿，此时你想象有一种“平静、力量、温暖、美好和爱”的感觉。然后咽下去。
● 如果是食物，慢慢咀嚼，在品尝你的角色的美食时感受一

种“平·静、力·量、温·暖、美·好·和·爱”的感觉。然后咽下去。

- 如果是药丸（替代品可以用糖果、维生素颗粒、薄荷糖等），摇动瓶子把药丸倒入口中，让它停留一会儿，感受一种“平·静、力·量、温·暖、美·好·和·爱”的感觉。然后咽下去。
- 如果是可卡因（替代品可以用奶粉等），用鼻子吸入，在药物替代品流入喉咙的时候，感受它所带来的一种“平·静、力·量、温·暖、美·好·和·爱”的感觉。
- 如果是大麻（替代品可以用烟草或草本香烟等），吸一口，当烟充满你的口腔和肺时，感受一种“平·静、力·量、温·暖、美·好·和·爱”的感觉。

你会发现，在做过这种练习之后，每当你碰到焦虑、烦恼、混乱、冲突或是任何让人不舒服的情境时就会想要吸食那种东西，像个瘾君子一样。当你读到剧本里某些能够激发特定情感反应的内容时，你的身体会有机地对你所依赖的药物产生需求，来作为应对的办法。这才是发生在瘾君子们身上的真正过程，而不是像很多演员演瘾君子时所表现的那样，显得他们好像是没来由地随意吸食，敷衍地完成剧本中要求的任务。

感受麻痹的影响

即将进入或是刚刚从麻痹的状态中苏醒，都会给你一种混乱的感觉——你的视野是扭曲的，头脑是迷糊的，而身体感觉失去了平衡。

从很多方面来说这种感受无异于“药雾”^①——只是一种特殊的“药雾”。要真切感受一下这种感官体验，就跟着以下的步骤练习。

麻痹感的体验方法

1. 用一大团灰色的棉花代替你的大脑。
2. 想象这块棉花的样子，它是铅灰色且密度很大。
3. 试着用力想象这个重重的、棉质的、缠绕在一起的灰色线团。你没有大脑，只有一大块高密度的深灰色棉团，它填满了你头颅的每一寸空间。光线几乎没法穿过这团铅灰色的毛发纤维。继续试着用力想象这个灰色的、毛茸茸的纤维团。
4. 想象你上一顿饭的食物在肚子里消化了一半，结成恶心的团块在肠子里旋转翻腾，用这样的方式带来令人作呕的感觉。感受这种恶心从胃里往上直蹿到喉咙，尝到一股半消化的食物散发出的酸臭味。然后让这种味道增加你的厌恶感。
5. 顺其自然。

^① “药雾”（drug fog），指用了较大剂量的药物之后人体的虚弱和不适应状态。

第十四章

激发性吸引力

表演中不可或缺的一个部分。

如果两个演员在戏中的角色本应彼此相爱，却在表演时未能擦出火花，观众就会觉得乏味和不满足。你给观众展现什么，他们就看到什么。如果你和搭戏的演员之间没什么化学反应，那观众对于你们表演的故事就不会有什么代入感。反过来，如果你和搭戏的演员之间有明显的默契，观众就会为你们关系的发生和进展喝彩，你们对手戏也会变得激动人心。这种吸引力往往决定了一部电影、舞台剧或者电视剧的成败。

创造吸引力绝不能靠运气。实现它的方法很多，通过考察真实生活中吸引力是怎么产生的，然后试着在表演中把它再现出来。

吸引力源自于两人之间深层的关系。大多数人以为吸引力不过是

简单的性关系，但没有情感联结的性体验并非那么令人满意，更别谈视觉效果了。要产生吸引力，必须同时存在情感上和性上的联结。很重要的一点是，要让二人关系变得真正令人着迷，二人之间的吸引力应该远不只是单纯的性吸引。

一些简单的共同爱好，如两人都喜欢红色或都爱滑雪，这不足以让两个人之间产生真正的情感联结，比如成为恋人或朋友。最有力的情感联结源自于双方有着相同的痛苦经验。也就是说，两个人有过相似的痛苦情感经验，并被激发做出相似的本能反应。当回想自己与恋人和朋友的过往经历，你们会发现你们的创伤和对于创伤做出的反应有很多的类似。比如：

- 你们都在早年经历过所爱的人的死亡。
- 你们都曾被父母或兄弟姐妹在生理和 / 或心理上虐待。
- 你们都曾被家人抛弃。
- 你们都因不堪的过去而成了瘾君子。
- 你们都曾被前任背叛过。
- 你们都有父母离异的痛苦经历。
- 你们都有自己或亲近的人患重大疾病的经历。
- 你们有一样的不安全感，来自于相似的童年经历——比如不够好看、不够聪明、不够强壮等。
- 你们都有某种肢体残疾。
- 你们都有一个疏远而又酗酒（或是对别的什么事情狂热）的父亲或母亲。
- 你们都有一个过分溺爱、过分保护自己的母亲或父亲。
- 你们有同一种行为方式来面对生活的逆境。

一旦你发现搭档演员跟你有某种共同的情感痛苦，你就有了一条

纽带或是一块敲门砖，而能够被允许进入其敏感脆弱的内心世界。现在，你得以窥见他们努力想要隐藏起来的那部分内心。你们之间的这种联结——你基于某个相似的痛苦经验去理解、保护搭档演员并与之产生共鸣的能力——会让你们两个人的关系变得比你能够想象的还要近。事实上，这就是爱的原理。你们能做到真正的相互吸引，因为你能够与另一个人之间产生认同，并与之有着深刻的理解和共鸣。你们真正连通了彼此，而这是极为难得的。

创造情感联结的方法

想想你过往人生中那些最大的创伤和不安全感，然后想象搭档演员眼中由于有过同样的创伤经验而流露出来的痛苦、悲伤和愤怒。在任何你看到搭档演员的地方都可以这样做——坐在化妆椅上、在看书或是在等待镜头开始的时候——因为你只是暗自看着他或者她。

当情感吸引与性吸引同时具备时，会产生一种有趣得多的复杂性。若要两个人之间相互吸引，加入性方面的联结是必要的。通常，性内在地存在于所有的感情关系之中。这在情侣关系中很明显，而在与朋友甚至家人的关系中也是真实存在的。心理学之父弗洛伊德认为，在母子、父女和兄弟姐妹之间都固有存在着性欲的关系。性欲往往被压抑，存在于潜意识里，但却切实存在。作为一名演员，你必须将性欲相关的内容从潜意识层面解放出来到意识层面，并运用它来重塑一个有血有肉的鲜活的角色。没有性欲带来的原始联结，则是忽视了一项人类最基本的需求。这种需求不该被评判，而应该被用来帮助完成你的角色，以及角色与其他人之间的重要关系。

在激发性吸引力时，必须把搭档演员作为对象，而不是用替代

性吸引力需要亲密的身体接触，而替代只是用来激发曾经的情感体验。

建立性的联结的方法

从对搭档演员进行性幻想开始。想象你和搭档演员一起经验那些最危险又最令人着迷的性爱场面。不只是幻想普通的性爱场面的原因是，那些包含危险或禁忌因素的性爱会显得更加色情。这超越了性向，因为它成为禁忌的一部分，从而带来更强烈的肉欲。

你可以独自完成这种想象，也可以在搭档演员面前（悄悄地）完成。多来几次性幻想也没什么损失，所以你既要独自完成，也要在搭档演员面前试试。在你做完这一步之后，你的搭档演员毫无疑问会有所反应，并且搞不明白为什么会突然间感觉到这种新的吸引力。他们不会知道你在对他们做性幻想，他们只会感觉到这股无法解释的亲近感——或者说吸引力。

我曾在一部电影里指导过一个获得奥斯卡奖的女演员。她第一次见到在片子里和她演一对恋人的那个演员时，就对他产生了反感（他对她也一样）。她运用了下面的“创造情感和性吸引力的方法”，因为太有效，以至于他们对彼此真的有了感觉，而且连娱乐小报也纷纷报道了他们热恋的花边新闻——不过当然，这并不是真的。

激发情感和性吸引力的方法

1. 明确你的人生中对你影响最大的创伤和不安因素。
2. 然后，看着搭档演员的眼睛，想象里面有着与你一样的痛苦、悲伤、愤怒。想象这个人与你经历了一样的创痛与不安。在脑海中对他（她）说：“你真的懂我，因为你知道这种感受（你的个人创伤和不安因素所带来的感受）。”要具体。这样会让你产生一种深层的联结，你感觉到你的搭档演员真正并且深刻地理解你，比任何人都更理解。
3. 然后想象你与搭档演员的性爱场面，动用你脑海中最变态的性幻想。
4. 顺其自然。

你可以用这种方法来帮你在不同的角色关系中激发吸引力。比如：

- 朋友关系
- 大家庭成员间的关系（堂 / 表兄弟姐妹、姻亲、叔伯阿姨等等）
- 工作关系
- 恋爱关系
- 婚姻关系

这种方法不仅能用在表演中。你可以试试用在你可能遇到的任何人身上：比如你家附近小超市的收银员，或者一个舞会上你瞄中的那个性感女郎，又或者是一场面试中可能成为你的未来老板的人。你会发现你和那个人之间很快就发生了微妙的吸引，而他（她）也会有同样的感觉。只需要短短的几秒钟，你就能看到那个人身上发生的变化。

而有意思的是，这种转变是如此的微妙，他们被一种不可名状的东西牵引向你，却不知所起。

在试镜的时候创造吸引力

你也可以在试镜的时候运用这种方法。无论演员们经常怎么想，选角导演、导演和制片人都是人，他们也会有正常人的反应。如果他们喜欢你，被你吸引，就会希望你留在他们身边，这样的话就基本上意味着你将得到扮演这个角色的机会（当然除此之外，你还需要充分准备你的剧本，把戏演好）。

在试镜的时候创造吸引力的方法

1. 看着选角导演（制片人、导演等）的眼睛，想象里面有跟你一样的痛苦、悲伤或愤怒，它们来自于与你相似的创伤经验。想象你们相互理解，建立心理联结。
2. 然后，对着你面前的这个人进行性幻想（最扭曲、最强烈的性幻想）。
3. 顺其自然。

这整个过程不应该超过 30 秒。在读剧本之前，跟你的搭档演员做这个练习。这个练习会帮你建立与其他角色间的吸引力和亲密关系——这是塑造角色很重要的一部分。（这只是用来作为你的剧本分析工作的辅助，而不是取而代之。）

第十五章

演连环杀手

无论一个人有多残忍，总有其背后的原因。

一个人会成为连环杀手，通常是一种对于其童年时遭受的可怕的身体、精神和 / 或性虐待的反抗。一个孩子没有能力做出反抗，因为身体还太弱小，受家长权威的控制，并且还需要依赖虐待者提供金钱、住所和生存的必需品。而当这个孩子成年以后，就有了向虐待者施加报复的能力。一个人可能拥有的最大权力，莫过于能够决定另一个人的生死。连环杀手的受害对象几乎总是被当作施虐者原型的象征。当杀手谋杀受害人时，他感觉自己终于从夺走他的权力的人手中将权力赢了回来。因为受害者并不是那个真正的施虐者，因此夺回的权力是暂时的。而又由于这种释放转瞬即逝，连环杀手不得不通过再次杀人来寻求这种快感，就像瘾君子一样。必须通过杀人，杀手才能不断维

持这种控制和权力的感觉。因此，杀人案接连发生，一个连环杀手也就诞生了。

臭名昭著的连环杀手埃德蒙·肯珀^①就是一个典型的例子。成长过程中，埃德饱受母亲的折磨。母亲指责他猥亵自己的妹妹，说他企图在大学校园里强奸女学生。她经常在言语中侮辱埃德，还把他关在一间阴暗、潮湿、满是虫子的令人窒息的地下室里，认为这样他就无法伤害任何人。而所有这些指责都是莫须有的罪名。终于，埃德长大成人可以自己谋生了，猜猜他做了什么？他强奸并谋杀。谁？没错，正是那些女大学生——他的母亲曾经无端指责他想要强奸女大学生，还因此把他囚禁起来。他的第一个受害者是谁？他的母亲^②。埃德用羊角锤将她敲死，砍下她的头并仔细地割下她的喉头——那个让她总是劈头盖脸地羞辱、教训埃德的令人恶心的喉头。然后埃德用那个被砍下的头颅进行性交。他是用强奸的方式惩罚她，作为对她此前无端指责他犯了强奸罪的报复。

你需要清楚你所演的角色杀人的特定方式，

因为其中一定有各种象征，

而这些象征与杀手童年时遭受的虐待直接相关。

通常情况下，性欲对一个杀人狂魔的作案手段有重要影响。为什么？因为杀害和性都涉及力量。对于杀手来说，谋杀的行为就是催情

① 埃德蒙·肯珀（Edmund Kemper），美国著名连环杀手，他在15岁的时候杀死了祖父母，后来从精神病院成功出狱后，陆续杀死5名女大学生，最后他杀死他的母亲，几天后投案自首。埃德蒙杀人的手段非常残忍，包括分尸、奸尸等等。Ed（埃德）是Edmund的简写。

② 此处有误。如上所述，埃德蒙的第一个受害者是他的祖母。最后一次谋杀中，他才杀死了母亲。

药。对于大多数谋杀者，即使不发生实际的性行为，杀人的行为本身就能刺激性欲。实际上，这种刺激如此强烈，以至于常常能让杀手达到性高潮。

演一个连环杀手时，杀人的行为就好比一场勾引，
而且也应该用这种方式来演。

另一方面，对于一个连环杀手，在面对受害者的整个过程中，杀人的行为并不是全部。就像猫抓老鼠一样，杀人的行为还伴随着追猎的快感——在真正杀掉之前玩弄猎物。看着受害者在绝望中挣扎和求情，会让杀手感觉到额外的权力快感。

一个连环杀手会不断地用言语和行动故意刺激受害者，直到他们产生回击的行为，而这些行为与杀手记忆中最初的施暴者的所作所为相似，于是杀手得以将自己的谋杀行为合理化。在杀手的心里，受害者是该死的。

一个连环杀手通常有一个发育不良的情感成长过程，
心智也不成熟。

他们的创伤常常非常严重，以至于限制了个人的成长，从而长大后在感情上仍然非常的不成熟。成熟的成年人会理智地看待过去，从而能够从人生的困境中平复过来。而一个连环杀手并不明白这一点，会像个孩子一样只是冲动地反击回去，并不考虑这样做是否恰当，会带来什么后果。

而你作为一个理智的成年人，如何与这种角色发生共鸣呢？

所有的表演都是把你的一小部分拿出来，
然后将之变成一个完整的个体，
这样你就能成为剧本中的那个角色，像角色一样生活。

每个人的一生中都难免有过几次想要杀人的冲动，但很少有人会去把这种冲动付诸实践。你需要看看自己的人生，回想一下那些让你萌发杀人冲动的时刻。谁引起的？在表演的幻想世界中，你得以实现这个妄念：你可以把某个让你格外讨厌的人从自己的生命里除掉——比如那个残忍虐待过你的人，最好是童年时期的什么人；也可以是更靠近当下生活的某个人。在你的表演过程中将他们杀掉。而受害者的象征性替代可能来自于童年事件，比如，他们曾经：

- 在你还小的时候抛弃了你
- 性骚扰或者强暴了你
- 在情绪或肉体上狠狠地打击了你
- 知道你被某人在精神、肉体或性方面虐待却袖手旁观
- 非常严重地羞辱你

还可能来自于成年后的经验，比如他们曾经：

- 偷走了你的伴侣
- 恶毒地诬告你
- 残忍地伤害了你所爱的某个人
- 恶毒地虐待你
- 作为你的伴侣，却跟某个与你亲近的人发生性关系
- 解雇你或者导致你丢了工作
- 离谱地造谣中伤你

所有这些行为都应该受到惩罚。演一个杀手，正是一个演员清算

旧债的机会！

有机地酝酿并形成连环杀手心态的方法

1. 确定那个伤害你最深的虐待者，那个你将用来作为受害者替代的人。
2. 然后，找到那个能带给你最大快感的最佳复仇方式。或者说在你的幻想中，用怎样的方式杀掉那个人，才能平衡你所受到的伤害？
3. 然后，真切地想象对你所选择的受害者替代按照你所幻想的方式实施谋杀。
4. 感受夺回权力的喜悦情绪及相应的性快感。感受它所带来的振奋和力量。
5. 看着演受害者的那个演员，心里想着刚才你想象的一切马上将变为现实。
6. 顺其自然。

在表演的范围内，象征性地杀死这个当初残忍地剥夺你权力的人，并从这个人手里夺回你的权力，应该会给你带来极大的愉悦感。

注意：永远不要评判你所演的角色。即使是连环杀手，他们也认为自己的行为是正当的。将受害者想象为替代者，即那个在你的人生中伤害你最深的施虐者，会让你的谋杀行为变得合理。那些在一个健康的成年人看来是病态、邪恶、不道德的事，现在也似乎变得正当了。

第十六章

创造有机的恐惧感

对于一个演员来说，恐惧感是最难再创的感觉

这是因为感到恐惧时，绝大多数的生理反应都是你的身体系统不自觉发生的，比如：

- 瞳孔收缩
- 心跳加快
- 肾上腺素升高
- 脸色惨白
- 内心和身体表现出不同寻常的勇气和力量

为了让这些生理反应在你表演时能真正作用起来，你必须弄明白是什么带来了恐惧的感觉。恐惧是当我们怀疑自己可能会或者判断已经身处险境时，我们身体的一种自我保护机制。恐惧来自于我们求生的需求，是我们与生俱来的求生本能的一部分，因为恐惧启动了身体系统里控制行动的那些板块——血液和肾上腺素的流动加快、流量加大，而这让动作加快，思考问题也更迅速，以及让我们比平时表现得更英勇。

一个通常的误解是，恐惧来自于信息量过大。事实上它是我们生活中的一个部分，是我们面临令人害怕的情境时会产生反应，这让我们想要并需要活下去。比如，如果一个人用枪指着你的头，你想到的也许是，你是这世上唯一一个能照顾你年老体弱的父母亲的人了，你必须活下去才能不让他们孤独终老、无人照料。

在创造有机的恐惧感时，你必须找到自己生活中某件重要的事，

即当你面临生死攸关的情境时，你将会为有可能不能

活着见到、做到或解决这件事而感到非常遗憾。

为了确定你用来产生恐惧感的特定的个人事件，列出一张清单，写上你所有可能会感到遗憾的事。这张清单应该包含所有这样的事——如果你今天死掉，将永远无法完成、解决或照料这件事。

列出至少十到十五个想法。不要在写出五个时就停下，在第五个之后的想法通常是最有力的，因为它们来自于你的潜意识——是在你头脑最深处、最黑暗、你可能根本不想承认的东西。逻辑上来说，我们尤其想要掩藏在意识深处的东西，总是会对我们有最大的触动。

下面是一个“恐惧清单”的例子（你们也应该在纸上像这样写下来）：

恐惧清单——

(试想,“如果我今天死了……”)

- (1) 我永远也不会有孩子。
- (2) (如果你有小孩了) 我永远也不能看着我的孩子长大成人,他们也将永远想不起还有我这个母亲(或父亲)。
- (3) 我永远也不会找到真爱。
- (4) 我永远也不会知道被真正爱着是什么滋味。
- (5) 我永远也不会结婚。
- (6) 我永远也不会知道我的妈妈(或爸爸)是不是真的爱过我。
- (7) 我将永远无法让我的父亲(母亲、孩子、兄弟姐妹或者伴侣)为我感到骄傲。
- (8) 我的伴侣(父母、兄弟姐妹、朋友等等)将会觉得我是像个窝囊废一样死去的。
- (9) 我将不能照顾我没有经济能力(或者年老体弱)的母亲(父亲、兄弟姐妹、伴侣、孩子等等),而他们曾经总在我的身边照顾我。
- (10) 我将永远无法解决我与父亲(母亲、孩子、兄弟姐妹、伴侣、前伴侣、挚友等等)之间的关系问题,或者至少做个了结。
- (11) 我将永远不能听到父亲(母亲、兄弟姐妹、孩子、伴侣等等)对我说“我爱你”。
- (12) 我将永远不能对我的母亲(父亲、兄弟姐妹、伴侣、前伴侣、朋友、孩子等等)说“我爱你”或“我会想你的”。
- (13) 我将永远听不到我的父亲(母亲、伴侣、前伴侣、兄弟姐妹、朋友、叔叔等等)为他曾经对我的虐待(性骚扰、抛弃、背叛等等)说“对不起”。

(14) 我将永远不能向我的孩子（父亲、母亲、伴侣等等）证明我会成功。

(15) 我将永远无法认识我的亲生母亲（父亲——如果你是被领养的，或曾被抛弃）。

在为表演准备练习创造恐惧感的方法之前，你必须首先明确这张表里哪一个想法将会对你产生最大的影响。在真正表演之前，你必须从恐惧清单中精确地找出那一项。这样，在表演时运用创造恐惧感的方法，你就能在一分钟内立马感受到有机的恐惧感。

明确你的恐惧清单里的哪件事情将会最有效

列完清单后，大声地读出每一条（私下读，这样你会觉得更放松，避免害怕被人评判的焦虑），其中将会有某一个“遗憾”要比其他的给你在情感上带来更大的影响力。如果这样的有两到三个，那么对每一个都试试以下的练习，再看看哪一个能让你产生最为强烈的恐惧感。

从恐惧清单中选出那件（或两三件）对你产生最大影响的事情后，闭上眼睛，在脑海中想象如果你用最好的方式抹去这种遗憾的话是什么感觉。享受这种想象的成功。然后睁开眼睛，想象一下这项成功或者解决方式突然被以最悲惨的方式剥夺了。然后在你的头脑里反复对自己说：“我必须活下去，才能让这种事不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事不要发生”……

你重复念叨这句想要生存的话，
是因为产生恐惧的是活下去的需要，
而不是令人恐惧的情境本身。

应用恐惧清单

运用遗憾事件的第1条：如果我今天死了……“我将永远不会有孩子”（这通常是一个很有效的遗憾事件，因为生育是一项非常强烈而且基本的需求）：

- (1) 如果你是一个女人：在脑海里想象出一个跟你小时候样子一样的婴儿，想象“婴儿版的你”在你的子宫里漂浮。

如果你是一个男人：在脑海里想象出你在抱着一个长得跟你小时候一样的婴儿，并且看着他温柔地躺在你的臂弯里。（你将婴儿的样子看作小时候的自己，是因为父母都将自己的孩子看成一个缩小版的自己，一个可以修复自己在童年所受到的创伤的机会。这就是为什么你面对自己的孩子时，骄傲和失望会如此强烈，因为基本上这就是一个“缩小版的自己”，你看着他不得不再次面对生活的诸多试炼和磨难。）

- (2) 看着你孩子的眼睛，沐浴在那种无条件的爱中，而这种爱你从未感受过。然后你轻轻地对你的孩子说，你发誓要保护、爱护他，让所有曾经在你身上发生过的坏事彻底远离他。注意，在回想你的这些个人创伤性事件和不安全感时要具体化。这应该只需要一会儿时间。现在，看着你的孩子望向你，眼中是无条件的爱，感谢你为他遮风避雨、使他不受伤害，许他安全、希望与纯真。感受这种爱的沐浴。
- (3) 想象孩子从你的子宫或臂弯中脱离。永远。想象这种深刻的空虚——如果你死的话，这空虚将永远存在。然后迅速睁开双眼，意识到如果你今天死了，刚才的那幅画面就会发生。然后在你的心里反复念着，就像念咒一样：“我必须活下去，才能让这种事不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事

不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事不要发生”……

- (4) 顺其自然，开始这场戏的表演。此时恐惧将与你同在，促使你活下去。

让我们看看另一个例子，能够帮助你充分理解。我们运用清单上的第(7)条：如果我今天死了……“我将永远无法让父亲为我感到骄傲。”

- (1) 舒缓心情，放松。闭上眼睛想象你父亲的脸，上面写满了为你将来的成就感到的自豪——这种表情是你从未看到过，但总是期待有一天能够看到的。花几秒钟让这种父亲为你骄傲的幸福感笼罩你的全身，你心里感觉到：“我终于从他那里得到了我一直想要的东西。”
- (2) 突然切换画面，想象你看到父亲正看着你的坟墓，失望地摇着头，想着你曾是怎样的一个窝囊废，多么辜负他的期望。你看着他为此而痛哭。然后让自己感觉难过、恶心。
- (3) 迅速睁开眼睛，意识到如果你今天就死了，那么这一切就要成真了。然后在你心里反复念着，就像念咒一样：“我必须活下去，才能让这种事不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事不要发生”……
- (4) 顺其自然，开始这场戏的表演。此时恐惧将与你同在，促使你活下去。

当你在清单上找到对你来说最有效的遗憾事件之后，你就可以用这个方法创造恐惧了。

创造有机的恐惧感的方法

1. 用那件你已经从清单里选出来的遗憾的事，想象看到自己实现了愿望而没有落得遗憾，并且以最完美的方式——你一向渴望并且想象的方式。尽情享受这种感觉。
2. 然后想象如果你今天就死了，而再没有机会完成自己想要做的事情时，可能发生的最糟糕的事情。想象出所有的各种可怕的细节。让自己为这样的景象感到非常焦虑。
3. 然后带着极大的焦虑，你的心里确信如果你今天死掉，那么最糟糕的事情一定会发生，并且反复默念：“我必须活下去，才能让这种事不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事不要发生”……
4. 顺其自然，然后让这种恐惧有机地发生。

这整个过程只应该花一分钟完成，这样在导演喊开机或大幕拉开前，你可以很快地进入恐惧模式。

记住：一定要在到片场或剧院之前就列好你的恐惧清单，这样你就可以提前知道哪个遗憾事件对你最为有效——列清单和找出这个事件是需要一些时间的。这样，在开机或登台之前你就能迅速反应，选择那个最有效的事件，然后在一分钟內完成创造恐惧感的练习。

同样值得注意的一点是，今天能有效地让你产生恐惧感的事，并不一定会永久奏效。随着你生活的前进，其重心的变化、需求和环境的改变都会导致那个能够激起你最强烈的求生需求的事件的变化。所以，对于每一个你所遇到的需要恐惧情感的新剧本，你都要重新做一张全新的清单并进行创造恐惧感的方法练习，就好像你是第一次这么做一样。

场景空间导致的恐惧感

如果恐惧主要是由场景空间所导致，比如在一个恐怖的老宅，或者有个什么不明的东西在追赶你，这里还给你备了另一个方法。

场景空间导致的恐惧感的创造方法

1. 想想那些让你觉得很不舒服的生物：蜘蛛、老鼠、蟑螂、蛇、爬虫、蛆、斗牛犬、负鼠等等。
2. 在你表演的场所，想象每一个阴暗的角落、空间、灯下和抽屉里，都布满你所选择的那种生物。然后想着：“如果我逃不掉，我的身上就会被它们爬满——它们会爬进我的头发，塞满我的嘴巴，还有我的鼻子、袖管和裤腿。”
3. 用心感受这种恐惧，想象大量的这种生物像烂泥一样粘着你，咬你，爬你满身。
4. 顺其自然。

第十七章

创造死亡和即将死亡的有机感受

从濒死者的视角来体验死亡。

许多演员把死亡视为一个人最终时刻对生命的放弃。实际上，当一个人濒临死亡时，会前所未有地极度渴望活下去。甚至每一口呼吸，濒死的人都会试着想要吸进更多的空气。从生理上来讲，当濒临死亡时，我们的身体器官不再运行，无论如何挣扎，都无法再吸入维持生命所必需的氧气。这就好比把汽油加给一台坏掉的发动机，无论你加多少油进去，也不能让发动机启动，总而言之，汽车死了。

因为呼吸能够吸入氧气，维持身体的持续运转，所以如果你要演一个即将离世的角色，可以首先用身体感受呼吸受到阻碍的感觉。当你真的感受到对于氧气的强烈需求时，你就进行创造有机的恐惧的方法练习。

当你扮演濒临死亡的角色时，要运用创造有机的恐惧的方法，是因为死亡和恐惧密不可分。我们为肉体的生命而挣扎（通过呼吸的需要），同样地，我们也努力维持我们的情感生命。换句话说，当我们快死的时候，我们不想死掉，因为我们不想失去生命中的情感联结，所以我们竭尽全力地挣扎，想要活下去。彼时彼刻，通常会有那么一个特定的情感上的理由，让你觉得自己必须活着。所以，就像恐惧清单一样，你可以制作一个死亡清单，写下那些如果你即刻死掉的话就永远无法完成的念想。和处理恐惧清单一样，在你开始表演之前，你需要从死亡清单中找出那个特定的最有效的遗憾事件。

一旦在恐惧清单中锁定了最有效的那一项，你就可以进行下面的练习，来再现一个临近死亡的人的可怕感受。

体验死亡的方法，以濒死者的视角来体验死亡

1. 想象一块巨石压在你的胸口和喉咙上，并试着在重压之下努力呼吸，从而制造一种呼吸困难的情境。你的胸口、喉咙和食管承受着巨大压力，你挣扎着呼吸氧气。这会让你声音粗哑，并且咳嗽，然后继续努力呼吸，就好像要把刚刚不得已咳出来的气体再吸回去。
2. 竭力呼吸，你拼命想活下来。
3. 一旦你真正感觉到自己不顾一切、非常痛苦地试着让肺部吸入氧气以求得生存的时候，开始运用我们之前说的创造有机的恐惧感的方法——

用那件你已经从清单里选出来的遗憾的事，想象看到自己实现了愿望而没有落得遗憾，并且以最完美的方式——你一向渴望并且想象的方式。尽情享受这种感觉。

然后想象如果你今天就死了，而再没有机会完成自己想要

做的事情时，可能发生的最糟糕的事情。想象出各种可怕的细节。让自己为这样的景象感到非常焦虑。

然后带着极大的焦虑，你的心里确信如果今天死掉，那么那个最糟糕的事情一定会发生，并且反复默念：“我必须活下去，才能让这种事不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事不要发生”，“我必须活下去，才能让这种事不要发生”……

4. 继续挣扎着呼吸，拼命活下来，因为如果死了这些就都做不了了。

5. 顺其自然。

为什么这样的方法能够有效？因为你在努力想要活下去，而不是向死亡屈服，这会让你的表演生动而且丰富，并且最终能够宣泄情感。努力想要活下去，这让濒死的体验显得真实，因为人就是这样——我们内在的求生本能不许我们屈服和放弃。这个方法为濒临死亡的过程注入了激情和求生的意志。如果你放弃了，任死神夺走你的生命，那么观众也会放弃。你的那些特定的需要，将在你努力求生的过程中自然地展现出来，而抓住你的观众。他们会理解你，并站在你这边，支持你战胜死亡。而如果你最终没能战胜死亡，观众也将为之动容。

体验所爱的人的死亡带来的恐惧

当我们所爱的人即将死亡时，我们的自然本能是拒绝接受他们即将死亡的事实，并努力想让他们活下去。通常我们与这个人之间还有未尽之事，需要一些时间来完成或处理。这就是为什么当你演的角色痛失所爱时，你应该用“让你活下去”的分场目标。这会激发你为他

们的生命而努力，从而进一步推进你需要达到的目标（分场目标）。如果你轻易接受了所爱之人之死，那么你就没有什么可做，也没有地方可去。

接下来，确定一个替代。问自己：“我需要让谁活下去？”如果你有非常亲近的人患了重病或别的什么原因可能即将去世，或者近期已经去世，那么这就比较简单，直接用这个人作为替代。但是，如果你足够幸运，目前的生活中无须面对疾病和死亡这些痛苦，那就问自己：“在我的生活中，哪一个人如果今天离世，会遗憾地留下好多重要的事情没完成，而让你感到难以承受？”

选择一个关系紧密并且复杂的替代者，会给你假设的情境带来更高的张力。如果某个你爱着但是关系平和的人死去，这会让你感到悲伤，但你不会因为遗留有尚未解决的问题而发生复杂的内心波澜。如果那个人去世了，这些问题就将永远不可能得到解决了。这会强化你的激情，让你奔向你的分场目标——“让你活下去”，因为如果失败了，你将会留有永久的情感创伤。

你一旦选择了替代，必须充分明确的是，如果这个特定的人死去的话，你会失去的是什么。回顾你的恐惧/死亡清单，你会失去什么、为什么而遗憾以及无法解决的东西，都必须是你的个人生活中重要而且具体的，并且同你所选择的替代直接相关。这给你一个非常个人化而且充满情感内容的原因，从而努力想要那个人活下来。我们的大脑和心灵很难去理解笼统的、概念化的东西，而一定是具体的、深层的信息才让我们思考和感受。事实上，当你所爱的某个人濒临死亡时，通常都有一个重要的原因，让我们觉得他必须活下去。

而就恐惧清单而言，要明确那些当你所选择的替代死去的时候需要被完成或者处理的特定事件，写一个清单出来。在你的手写清单中，列出至少十件和你的替代相关的憾事。

所爱的人即将死去的清单示例——

(试想,“如果你今天死去……”)

- (1) 我永远都不知道你以后会变成什么样子,取得什么成就。
- (2) 你也永远不知道我以后会变成什么样子,取得什么成就。
- (3) 我永远不知道你可曾以我为荣。
- (4) 我永远不知道你可曾爱过我。
- (5) 为什么你曾经要抛弃我,我将永远无法知道。
- (6) 为什么你曾经要虐待我,我将永远无法知道。
- (7) 你是否原谅了我对你造成的伤害,我将永远无法知道。
- (8) 你再也看不到快乐的我、恋爱中的我。
- (9) 你再也见不到你的孙子(如果你使用父母亲作为替代)。
- (10) 你至死都觉得我很失败,而这个想法再也不可能改变。
- (11) 你无法在我身边爱我、照顾我。
- (12) 我会非常孤单。
- (13) 我再也听不到你对我说“我爱你”。
- (14) 你永远都不会知道我有多爱你。
- (15) 你是否为你对我造成的伤害感到愧疚,我将永远无法知道。
- (16) 你是否原谅我没能保护你、救你,我将永远无法知道(如果你使用你的孩子作为替代)。

就跟之前的练习中的那个清单一样,大声读出来每一条,认真感觉哪一条对你有最大的触动,从而找出最为强烈的那一项遗憾事件。如果你觉得有不止一项,就把备选的这几项再试一遍,决定出其中最佳的选择。

一定要提前确定你选择哪个替代,以及在假如你所爱的人即将死

去的遗憾清单中，你要选择哪个遗憾事件来明确你想要你的替代活下去的内心需求。

有机地感受一个所爱的人即将死去的方法

1. 想象你的替代即将死去，然后运用你从清单上选的那个遗憾事件——如果这个人现在死去，将永远不会被解决、完成或被处理的事件。现在闭上你的眼睛，想象如果那个人能活下去，于是你最想看到的事情顺利完成或被解决的画面。（举个例子，如果“我需要你在死去之前说你爱我”是你的遗憾事件，就想象你就在这个将死的人面前听到了一句深情的“我爱你”。总之就是准确地按你一直以来所渴望的方式发生。）
2. 睁开你的眼睛，看着你的替代在你面前死去，而从此你再也不能得到你想要的东西（还是用前面的例子：你所爱的人在说出“我爱你”之前死去），然后感受那种绝望和失落——你将再也不能听到那句话，或者解决那个你所选择的遗憾事件。
3. 在你想象着假如最坏的事情真的发生的时候，试着用言语和行动来让你的替代活下去，并且在心里重复默念这句话：“我必须让你活下去，才能让那种事不要发生；我必须让你活下去，才能让那种事不要发生……”
4. 顺其自然。

你将会为丰富的情感汹涌而出感到惊讶。这些情感可能不会是你所预料的那样，因为当我们真的有一个所爱的人即将死去的时候，我们实际发生的反应总是与我们想象中的不太一样。而唯一可以产生真实、自发而且身临其境的感受的途径，就是用上面这种方法，将我们自己置于一个相似的情境之下。

体验你所爱的人突如其来的死亡所带来的伤痛

想象你在开车，遭遇了路面薄冰，然后车子失去了控制，撞到了电线杆上，坐在副驾驶上的你最好的朋友从挡风玻璃飞了出去，而你被方向盘卡住了动弹不得，不得不眼睁睁地看着她死去。想象你目睹了自己的孩子被飞车经过的歹徒射杀。想象你在当地便利店工作的时候，亲眼看见你的朋友和同事被歹徒刺杀。想象你的住所被入侵了，你被迫看着妻子被强奸并被刺死。以上是一些你所预料不到、突如其来的一些死亡情境。因为你的大脑没有时间反应，你的情感也来不及酝酿，这些特定的生死情境会引发一些特别的内在、本能的反应。下面这种方法，可以激发出面对意外死亡的重大创伤时产生的情感。

体验你所爱的人突如其来的死亡所带来的伤痛的方法

1. 想象你正看着你的替代躺在一具还没盖上的棺材里。
2. 最后一次看着这张脸，上面毫无生气。
3. 记住这张脸，因为这将是你最后一次看到你的替代，并且在心里面说：“永别了。我爱你，我会想你的。”
4. 想到那个你从“假如所爱的人即将死亡的遗憾清单”中选出来的遗憾事件，此刻意识到你将永远不能完成、解决或处理它了……感受这种最终的失落。
5. 然后看着棺材盖子慢慢地关上，它盖过你所爱的人的脸，将你的替代封存在完全的黑暗里，直到永远。
6. 看着棺材被缓缓降下，放进近两米深的土坑里。
7. 看着土将坑填上，填在棺材的周围，带着冰冷、黑暗、令人窒息的、沉重的、毫无希望的终结的气息。

8. 然后，感受想要你的替代活下来而不让这样的场景发生的内心渴求。在心里反复的向你的替代默念：“你必须活下来，让那种事不要发生；你必须活下来，让那种事不要发生……”
9. 顺其自然。
10. 然后开始一场戏的表演。

体验你所爱的人已经死去所带来的伤痛

如果你在一个葬礼上，或者某种地方，在这儿你的爱人将永远离去，而你仍然得做出积极的选择来让生活继续下去。死亡可能终结了你的角色所爱的某个人，但不会停止你的角色的生活。总是会有一些东西可以从失去中学到，以及从伤痛中也会得到一些启示和改变。把这个记在心上，然后运用下面的方法——

体验你所爱的人已经死去所带来的伤痛的方法

1. 合上眼睛，想象你的替代者在一个敞开的棺材里的画面。
2. 最后一次看这张脸，上面毫无生气。
3. 记住这张脸，因为这将是最后一次你看到他或她。在心里说：“永别了。我会想念你的。我爱你。”心想你们之间已经结束了，直到永远。
4. 看着棺材的盖子渐渐合上，盖过那张脸。想象棺材里一片漆黑。
5. 看着棺材被缓缓降下，放进近两米深的土坑里。

6. 看着土逐渐填满大坑，将棺材包围，带着冰冷、黑暗、窒息、沉重和毫无希望的终结的气息。
7. 想象你从“假如所爱的人即将死亡的遗憾清单”中选择的特定事件，由于你的替代的死亡，将永远不能被完成、解决或处理，并且仔细想想如果要阻止这场死亡发生的话，你本来可能或者应该做些什么。
8. 决定在以后，跟你当下生活中还活着的某个恰当的人来解决这个事情。
9. 顺其自然。

这种面对死亡的方式，可以让死亡的悲剧促进你的角色在将来发生成长、改变和希望，而这些会给你的观众带来希望，让他们觉得在自己的生活里也有成长和改变的可能性。面对死亡——这样一件生命中不可避免的事，还有感受随之而来的可怕伤痛，可以促进生命的成长和改变，也会让你的观众从中得到成长和收获。

第十八章

体验怀孕的感受（从男性与女性的视角）

怀孕——没法用替代

当你怀孕，或是有人怀着你的孩子时，没有任何替代能与肚子里的这个孩子相关联。有一些演员认为想象自己的宠物或是某个侄子、侄女能够引发相似的爱的感觉，但可惜的是，无论你多爱你的宝贝狗狗“毛茸茸”，或是你的教女艾米，又或者你亲爱的姐姐的孩子亚当，你对于跟自己骨肉相连的孩子的感受也是完全不一样的。

描述我们对于自己孩子的感受的最好方式，是我们视他们为小版本的自己。这便是为什么当别人这么夸你的孩子，比如说“你的孩子真好看”或是“你的孩子真聪明”时，你会回答“谢谢！”，就好像

是在夸你一样。这是因为你的孩子是那个“小的你”，这让你有第二次机会来治愈自己身上那些因为一些糟糕的经历所带来的不安全感。这也是为什么，当某个父母亲在看到任何人虐待亲生孩子的方式跟当初那个带给自己伤害的人相似时，就会非常愤怒。他们眼里看见的不是真正在他们面前的那个人，而是过去那个伤害自己的人的象征，这激起了他们想要在这一次做一点改变的欲望，因为他们曾经没有能够改变。这便是那种强烈的、与生俱来的想要保护和养育你的孩子的欲望的来源——这也就是一个人渴望求得生存的欲望。因此这个体验的方法就是，很简单——出生。

感受怀孕的方法（从男性与女性的视角）

1. 坐下来，放松。闭上眼睛。
2. 如果你是女性，把手放在腹部子宫所在的位置。如果你是男性，把手放在演怀孕的搭档演员的腹部。
3. 想起一张你婴儿时的照片，并想象这个婴儿模样的你在你的（或是她的）子宫里漂浮着。
4. 将注意力集中在这个“婴儿的你”的眼睛上，看到里面的无邪、纯净和希望（那种让人感觉一切都有可能希望）。这样的无邪、纯净和希望，只可能在你经历任何的痛楚之前存在。
5. 然后，在你心里对着这个“婴儿的你”说话，并告诉他或她，你发誓将不会让任何你曾经历的痛苦事件和糟糕的自我印象发生在他或她身上。而且发誓不让“婴儿的你”经历那些你被迫承受的痛苦时刻，因为你懂得那种感觉有多糟糕，更懂得那些可怕的事情会带来怎样的后果。因为这些可怕的经历，你变得

多么缺乏安全感，多么自我破坏，以及多么自我厌恶。在选择伴侣时你做出了多么愚蠢的决定；你是如何做到让人们利用你甚至虐待你；你是如何做出带来自我伤害的人生选择——这些都是因为那些可怕的经历。你继续在心里对着那个“婴儿的你”说话，向他或她坚定地许诺你已下定决心，一定会让你的孩子免于经历你曾遭受的一切。这些你不想要这个“婴儿的你”经历的可怕的事件和感受，一定要想得非常具体。（例如：“我永远都不会像我父亲那样抛弃你——在我七岁的时候，他只在他方便时才会来看看我。我会一直陪在你身边。”或者，“我不会让任何人像我母亲曾经对我那样，让你觉得自己丑陋、愚蠢或是没用。”又或者，“我不会像我哥哥曾经对待我那样殴打或是辱骂你，我会保证没有人让你受到我所受过的伤害。”）对着“婴儿的你”这样讲话，大约一分钟。

6. 现在，看着“婴儿的你”那没有牙齿的、天真无邪的咧嘴一笑，带着纯粹的无条件的爱回望向你，感谢你的爱与保护。让这种无条件的爱意围绕着你，一种你未曾体验过的爱……一种无条件的爱。
7. 现在温柔、爱惜地摩挲着腹部，并在你心里说：“我永远不会让你感受到我成长中所经历的痛苦，你会一直感觉自己受到珍惜、爱护与照顾，我会一直在你身边，因为我是你的妈妈（或者你的爸爸），我爱你。”
8. 感受“婴儿的你”的眼睛用那无条件的爱再一次回望你，感激你，并在你的爱与保护下感到安心。感受你已经把那些你未曾得到的，或是没有如此这般纯粹与完整地得到的东西，都给了

“婴儿的你”。感受你的孩子的爱围绕着你，让你感受到特别与受珍视。让这一切都感觉如此美好。

9. 顺其自然。

生育是一种与生俱来的人类驱动力，就算你没有要拥有孩子的想法，这个练习也能给你带来你没想到自己会有的感觉。

第十九章

体验作为父母的感受

创造一种父母与孩子之间的有机联系

当你演一个孩子的父亲或母亲时，需要在你和演孩子的演员之间建立一种联系。无论你是多么好的一名演员，用假装的方式演父母也很容易被看出来。当我帮安娜·弗里尔（Anna Friel）准备电影《战地新娘》（*The War Bride*，这是一个超级棒的导演执导的影片，他跟我分享了一些关于影片的事情，而他也碰巧是我的丈夫）时，她要在里面扮演一个婴儿的母亲。当时安娜 23 岁，还不是妈妈，对当妈妈也没有一点概念。而她必须面对一个三个月大的爱尖叫哭闹的婴儿。这场有婴儿的戏就要拍摄的时候，她怀里正抱着那个不安分的婴儿，

然后我告诉她做下面的练习。那个婴儿不停地哭闹、拼命尖叫（用那种婴儿才可能有的高分贝），挣扎着要离开安娜，感觉一心想要回到他亲生母亲那里。她开始做这个练习，不一会儿，婴儿就不哭了，并且开始往安娜的怀里钻，胖嘟嘟的小手想要抓住安娜的小拇指头。这是婴儿的一种表示，说明他把对方当作是父母一样，感到足够的亲近。婴儿不可能被指导演戏，也上不了表演课（好吧可能他可以，但我不知道他能做到什么程度），但这个简单的练习能够让亲子的关系在演员和婴儿之间变得真实、有机。

有机地感受作为父母亲的方法

1. 直视演你的孩子的演员（婴儿、小孩或者青少年）的眼睛，想象你从中看到了相同的痛苦、不安、愤怒、妄想、创伤或你有的其他情感问题，可能包括：
 - 被抛弃
 - 自我厌恶
 - 对自身一些身体特征的敏感和 / 或厌恶
 - 害怕被拒绝
 - 信任问题
 - 有被虐待或暴力侵害的经历
 - 过度的不安和恐惧
 - 讨好他人
 - 自杀倾向
2. 当你继续注视孩子的眼睛时，想象造成这些问题的一些具体的事件，并且想象在你面前的这个孩子以一样的方式经历着你所经历过的创伤。通过这样的方式，你创造出一个与你心心相印

的人——一个你会感到要去保护和养育的人，因为总而言之，这就是一个小版本的你。

3. 顺其自然。

通过运用这个方法，你其实是把一个陌生的人想象成了孩童版的自己。这个练习很有效，是因为我们就是这样看待自己的孩子的。

第二十章

演下肢或四肢瘫痪者

有机地再现极端的生理残疾

一定是有发生过什么创伤性事件，才会造成这种残疾。重要的不仅仅是要表现出角色真实的身体状况，还要不断地展现出那个造成这种残疾现状的心理创伤。下面的方法把这些要素都结合了起来，从而得以对一个肢体瘫痪的人进行真实而有机的再现。

有机地体验一个下肢或四肢瘫痪者的感受的方法

1. 坐下。选择身体残疾的部分（下肢瘫痪是指身体的下半部分；

四肢瘫痪是指脖子以下的所有部分)。放松这些部位的所有肌肉,直到它们感觉不再像肌肉,而是融化在地上的温热的胶状物。没有形状,它们只是一堆温热的融化在地上的胶状物。坐着不动,想象这种感觉,直到你感觉自己真的动不了了。

2. 然后,把你的手放在腿上,开始回忆和想象,将自己置于记忆里某个绝望的情感处境中,感觉自己是个失败者。运用你生活中那些让你感到沮丧的真实事件、恐惧和情感,想象把这些感觉和印象用手压进你的双腿。或者,如果你演的是四肢瘫痪者,就把它先压进躯干里,再是你的双腿。

3. 顺其自然。

当你的角色面临困境,你在剧本中的总目标将同时包括在外在和情感两方面让角色寻求生存。你也可以在剧本分析中运用残疾作为一个情感和外在的阻碍。对于达到任何目标来说,下肢瘫痪或四肢瘫痪都是一个强大的阻碍,会带来一个生动有力的结果。

第二十一章

为身体的创伤注入情感的真实

有机地意识到身体的创伤

戏剧人物身上的瘀伤或者疤痕通常是虐待的结果——来自自己或他人，或者是某种形式的创伤性事件的结果。下面是让你对你的角色的疤痕或瘀伤感到真实的方法——

有机地感受到角色身体创伤的方法

1. 从你本人的生活中找到一个事件，它要在情感上对应剧中给角色带来疤痕或瘀伤的事件。比如：

- 如果角色有一处因父母虐待造成的疤痕，回想你在身体和情感上遭受最深伤害的记忆，这伤害来自于某个权威的人物（不必是父母，也可能某个老师、兄弟姐妹、叔舅、祖父母、雇主等等）
- 如果角色的瘀伤是由恋人或伴侣打在脸部造成的，回想一个事件，你非常爱的某个人因为他/她自己的失败转而责怪你，用言语挫败你，让你感觉到沮丧和心碎。或者是回想一个暴力事件，你在乎的某个人对你实施暴力。
- 如果瘀伤或创口是由于可怕的交通事故或暴力犯罪造成的，回想一个事件，彼时你感到孤独无助，或者回想一个暴力事件。

2. 用两个手指压在瘀伤或者疤痕应该在的地方。
3. 当你压住的时候，想象你所选择的在情感上与故事中相对应的那个事件，回想空间和言语、行动的细节，重新感受那种痛苦的情感，就像它们发生在今天一样。当你认真地回想这个痛苦的事件时，一定要非常具体，尽量还原细节。想象这些画面和情感随着手指的压力，被注入身体创伤所在的部位。
4. 挪开你的手指，顺其自然。

于是，当再提及那处瘀伤或者疤痕，或者碰到它的时候，就会感到温和脆弱，那处伤口就感觉像是真的一样。

第二十二章

有机地意识到角色的职业身份

职业决定了你的诸多个人特征

演员常常只是表演出他们角色的职业的一些明显特点，而没有考虑这个角色如何和为什么选择了他或她的职业。我们的职业就是我们投入大部分时间所做的事情，因而它决定了我们身上很多东西。某个人选择他或她的职业，背后一定有某种原因。工作是否是角色所渴望从事的，或者是否角色已经取得了某种程度上的成功——选择一个特定的职业一定有某种目的和初始动力。而通常，选择某个职业是为了解决或者完成对他们的情感生命来说不可或缺的某样东西。

在你分析自己的角色时，你不仅必须明白你的角色做的是什工

作，也要明白为什么做这个工作。我下面分析了几种常见的职业，来帮助启发你如何去理解一些人选择某种职业的原因，这样做会让你更加全面地理解你的角色。

● 警察

一个人选择警察作为职业，常常是因为这个人曾经以这种或那种的形式被犯罪深深影响过。比如，他们有家庭成员是警察，或者他们目睹过与他们自己或他们所爱的某个人相关的犯罪行为在面前发生或犯罪的悲惨后果（比如谋杀、猥亵、诈骗、纵火或者强奸）。如果一个孩子是犯罪的受害人或目击者，那么他或她就会感到无助，而这是自然的，因为他们还小，尚且无能为力。而作为一个成年人，他们就有能力进行职业选择，选择一个职业来赋予他们自己或者儿时无力帮助的那些受害人力量的。成为一名警察能让年轻的受害者/目击者对他们某段带有创伤的过去施加某种改变。

这样，我们也可以认为演一个警察的角色是一种修正某些童年往事的方式。你所演的角色卷入的案件就是你童年亲历或者目睹的犯罪事件的一种象征。而作为一个警察，在这个位置上，你终于拥有权力可以做出些改变。你的痛苦经历会让你的讯问或调查充满动力，因为查明剧本中犯罪案件的这种需要，实质上成为你和你的角色进行自我疗愈的一部分。而剧中的反面人物就变成了你童年时期所经历的犯罪事件中那个原始的罪犯，同时这个原始的罪犯也是一个有效的替代。这样，就创造出了一个让某个童年的伤痛有可能得到解脱的契机，并且一定会导向最终真正意义上的解决。因此，在表演中你每抓获或者检举一个罪犯，都不只是单纯地在完成一项工作，而是有着更

深层的含义——你在治疗过去的创伤。

● 小偷 / 罪犯

相当多从事犯罪行当的人都成长于经济贫困的家庭。他们长大后发现，那些选择了在黑道上生活的人轻易就摆脱掉了贫穷的处境，变得神气活现。在贫民聚集区，倒是那些罪犯们住豪宅、穿华服，手中现金不断。这些当然令人羡慕，但更重要的是，是那些有钱的人拥有着地位、尊严和权力。

这种角色的背景故事往往是这样的：父亲是收入不高的普通打工者，只能让全家人过着勉强糊口的生活，长期受着老板的压榨，只为了能让一家人有饭吃和有地方住。这种孩子之所以在今后选择了黑道生活，是因为成长的经历让他们痛恨这种现实：那些有钱的人掌握着权力，而他们所爱的人本应过上更好的生活，却不得不低人一等、受尽屈辱。成为窃贼（或任何的黑道分子），他们不仅可以为家庭提供更多的钱，而且由于成功地嘲弄了权威和法律，而产生一种权力感和优越感。

演这类角色，就是从某个人身上把权力夺回来，这个人在你看来象征着那个曾经让你和 / 或你所爱的人感到被贬损的人。社会结构系统将一种被贬低的状态强加给你的社会生活之中——无论是因为种族、财富、性别或家庭出身——这是绝对不公平的。因此，你不会把你的角色所从事的犯罪活动看作是错误，而更多的是对于个人处境中存在的的天不公的一种补偿与平衡，这样任何的非法行为就都有了合理的动机。

● 精神病医生 / 心理医生

一个人选择精神病学或心理学作为职业，通常是由于一些他们未能解决的童年时期的情感创伤。成为一名精神病医生或

心理医生可以让成年后的他们尝试去解决这些问题。一个治疗专家有很多不同的领域可以选择作为专长。一位性犯罪方面的专家，可能小时候曾经成为性侵害或性骚扰的受害者，或者是在一个有这种问题的家庭中长大。婚姻治疗师可能是自己或者父母来自一个破碎的家庭。儿童精神病医师也许在成年时期存在着责任意识养成的问题，或是其他跟成年有关的问题。

演一个治疗师，要认识到患者就是你的角色的一部分，是他们需要在其专业领域治愈的部分。事实上，病人就代表了你（因为这样，所以把你自己作为患者的替代会是非常有效的）。带着这种理解和聚焦意识去演一个治疗师，就会产生一种想要治愈病人心理疾病的更加紧迫的需要，因为这同时是在治愈你自己。这样就得以让精神病医生这个角色人性化。这一点非常重要，因为演员常常把医生、律师、教师或任何权威人物的那种表面化的颐指气使表现出来——演出那种权威性的行为，但缺乏对他们稍加深入的理解，其实在这种冷面官腔的面具背后仍然是独特鲜活的人类个体。

一旦你弄清角色在他或她的实际工作中的心理关切，就必须把它与你自己特定的情感问题联系起来，把面前的患者看作你修正那些一直以来折磨着你的可怕的情感问题的机会。

● 医生

花费多年时间读医学预科，然后又是很多年的医学院，再是几年的住院实习才能成为一个真正的职业医生。这不是你脑袋一热就做出的职业选择，成为医生是医治他人的终生使命。

回想一个童年的或当下生活中的事件，你无力救治某个你爱的人，然后看着他们死去或成为残疾，或者忍受着生活质量

从此降低的痛苦。曾经面对这些你只能感到无能为力，而成为医生让你重新有了这个机会。

● 妓女 / 脱衣舞女

尽管妓女和脱衣舞女的工作表面上看起来是以性为导向的，但成为一名妓女或者脱衣舞女实际上和性几乎没有什么关系。相反，它是一个曾经在成长过程中遭受强奸或者猥亵的女孩或者年轻女性的报复性选择，并且从中获得权力感。妓女或脱衣舞女的客人象征着那个曾经强奸或猥亵过她的男人，那些曾经在她还是个年轻的女孩或者女人的时候被夺走的性权力，她可以在面对客人时重新夺回。她用了跟当初被夺走权力时候一样的载体——性，来将自己的无助感变成权力感。（同样的动机过程也可以运用到男妓 / 脱衣舞男身上。）

如果你曾被强暴或者猥亵，可以使用那些施暴者来作为你演的角色的客人的替代。幸运的是，并不是每个人都是性犯罪的受害者。然而，强暴可以有很多种形式。如果你感到你曾经在情感上遭受过暴力，你就可以用那个人作为嫖客或者脱衣舞伴的替代。

● 律师

好的律师会把他们接手的案件个人化，让它们跟自己个人需要修正的问题联系起来。的确，现实中一个律师可能对有些案件不是特别感兴趣，可能只会通过简单地走法律程序来处理，但是在舞台和银幕上，我们并不想看到没有情感投入的行动。如果你演一个律师，与你自己没有什么重要关系的诉讼，对你和观众而言就会缺乏力度和热情。一个出色的律师在处理手头的案件时，会把案件当中发生的罪行和伤害个人化，就好像发

生在他（或她）自己身上，或者某个他们所爱的人，比如家人，因为如果冤屈是跟自己个人密切相关的话，他们的辩护就会更加热情和尽力。戏剧不是再现一小段生活，戏剧是将生活戏剧化，将生活推向极致。所以将你自己生活中一些重要的个人化内容融入故事之中，是非常必要的。

具体来说，你需要运用一些你当前生活中影响到你或你所爱的某个人的争端、罪行或者疑虑（你也可以运用一些在你过去的生活中没有被解决的问题）。作为一个律师的角色，你必须基于那个你对剧本情境进行个人化之后的罪行，考虑怎样才是最满意的解决办法，然后去解决问题、控诉罪人或争得补偿，如果恰当的话，三种解决方式都采取。在心理准备的过程中，将剧本中的那些坏人（是指对你不利的那些人，他们不见得真是坏蛋）结合你相关的个人事件进行个人化；然后也将剧本中那些你想要保护的好人（是指对你重要的那些人，他们也不见得就是好人）结合你的个人事件进行个人化。现实中有很多演员卷入各种诉讼中。将剧本中那些对案件有重要意义的演员进行个人化，会带来一种细节真实感和更强烈的行动力。

● 武装人员 / 军事人员

决心加入军队的人是寻求一种秩序、严格的纪律和规定，还有一系列的命令。也许这个人的童年是没有约束的，并且缺少一个有力的权威人物。孩童需要规矩和界限得以指导，这会帮助他们理解如何像成人那样应对生活。如果一个孩子在这方面存在着缺陷，他 / 她就会在成年之后寻求补足。要通过遵循各种严格的纪律和规定来获得一种秩序感，还有比参军更好的方式吗？

● 从入伍士兵 / 列兵的角度：

演一个入伍士兵，你必须要想你对于在你的成长过程中缺席的某个权威人物的感觉，比如某个家长、老师、叔伯、姑妈或其他的什么人。这个人让你觉得你简直不值得被照顾和引导。这样，你角色所在部队的长官，就成了那个让你厌恶的童年时期的权威人物的替代；你和你的长官之间的关系，就很像你和那个你需要但从来缺席的家长之间的关系。这就将角色关系在剧本之外进行了个性化处理，让你产生了对长官发生影响的需要，同时也更加有效地受到长官的影响。对比起官兵之间简单而没有发展的相互关系来说，这种处理也让贯穿于整个剧本的角色关系更加突出和深入，也更加具有情感上的紧迫感。

● 从军官的角度：

军队中的军官所在的位置，决定了他们掌握着生死大权，一位军官的命令可以决定某人的生死。部队中的军官是为数不多的拥有如此大权力的合法职业。想要担任这种职务的人，通常在成长的过程中感到缺乏权力，比如有可能童年时常常受到家长、邻居小孩或保姆的打骂或者严重的嘲弄，因而在身体或情感方面受到伤害。一个孩子尚无力对付这些事情，但成年后就可以做出选择——扭转权力的相互关系。

成为部队里的一个军官，就意味着有能够决定一群人生死的权利，而依照军事规定，这些人必须严格服从每一个命令。

如果演一个军官角色，先想到一个人，或一群人（例如你的兄弟姐妹，你参加的某个俱乐部的成员，同学，同事，或者各种组织团体等等），你感到被他们以某种形式欺负过，而对他们进行某种形式的报复将会让你感到非常愉快。把这个人或

这群人作为扮演你的下属的演员的替代，这样，对他（们）发出严厉的命令或给予羞辱，就让你感到正当和快意。这样就去除了残酷的色彩，而观众也会支持你，因为你的动机不是恶意的，只是把从前被夺走的权力从象征者身上重新夺回来。

● 演员

驱使一个人成为演员的根本动力，是需要得到关注和需要被大量的人无条件地爱。这种需求导致一名演员有一种对生活中的任何事情都过度戏剧化的倾向。要成为一名演员，你必须总是要让你的情感可被触及，以备于你要演的各种角色。掩饰和内敛并不有助于完成好的表演——一名演员必须准备随时在需要的时候充分调用出各种情感。因为这样，演员喜欢他们的情感——越痛苦越好。他们把这看作是表演的素材，无论是否身在舞台上。而且不管你喜不喜欢，演员在台上和台下的生活并没有太多的不同。

这也是为什么当你作为一个演员时，可以是一个夸张的作秀王，做演员的有趣之处在于你做什么都不算过分。以得到爱和关注为名你可以做任何事情，因为任何人在一个演员精彩的表演面前也会立刻成为观众。作为一名演员的一个误区，是漫画化的表演。你必须牢牢记住，总目标和促使达到分场目标的激情必须是真实可信的——超戏剧化的^①真实。一名演员，无论是否在银幕上，一定都要知道光在哪，如何“欺骗”（真实或想象中的）观众，并且要始终努力赢得奥斯卡。

至于内在部分，你本来就是一个演员——首先明确是什么

① 超戏剧化的（ultradramatically），作者指表演既充满强烈的戏剧性，同时又具有充分的艺术逻辑，带有强烈的艺术真实感。

个人化的问题和事件让你想成为一名演员，然后让这种动力驱使你通过戏剧行动毫无保留地去实现你的总目标和分场目标。

● 华尔街股票经纪人 / 金融专家 / 总裁等

被吸引来做这些高权力属性的工作的人，一般都不惜一切代价去获得成功。为了获得这些有特殊权力的职位，你必须要有坚定不移的驱动力。你必须要有对金钱的深度热爱，并且要深刻地理解金钱的强大作用。

演这类角色，你需要找到让你有进取心和坚定意志的强大动力，并且同时让你感觉到这样做的正当性。找到一个人或一群人，他（们）在某种程度上毁掉了你或你所爱的某个人的生活，然后把你个人生活中的这个人或这群人作为在剧本中被你蹂躏的人的替代。这样，这个人或这群人就会让你无情的权力游戏和复仇行为变得理所应当。

但是，无论你的角色做的是何种职业——

表演给你提供一种机会，

去实现你在现实生活中永远不可能做到的某个幻想。

表演也提供了一种机会，

让你去影响和改变你在现实生活中无力改变的某些事件。

出版后记

斯坦尼斯拉夫斯基给表演艺术带来的影响极为广泛和深远。上世纪 20 年代，斯氏弟子波列斯拉夫斯基留在美国传播斯坦尼体系，自此之后，美国陆续出现了一些研究和传授表演方法的重要人物，如斯特拉斯伯格、斯特拉·阿德勒、桑福德·迈斯纳、迈克尔·契诃夫、乌塔·哈根等。他们站在斯氏的肩膀上，不断继承和发展，培养出了一代又一代优秀演员，让各个时代的舞台和银幕上星光璀璨。

伊万娜·查伯克也是这样一位人物，并且属于我们的时代。自 1980 年至今，她培养出的优秀演员不可胜数，并且大都仍活跃在今天的银幕或舞台上。她还亲自到世界各地巡回开展工作坊，“查伯克表演法”已经在二十多个国家落地生根，而且她的脚步仍在继续。

伊万娜·查伯克深受前辈大师们的影响，将体验派的表演方法充分个人化，并往前推进。在她看来，表演绝不只是一种技艺。一个演员面对虚构的角色，与面对真实的生活一样，一定要将不屈的力量灌注其中。表演就是生活，演员的力量就是面对生活的力量。

这是伊万娜·查伯克的唯一著作首次译成中文出版。希望热爱表演的人能够喜欢，也能够从中汲取面对生活的力量。

服务热线：133-6631-2326 188-1142-1266

服务信箱：reader@hinabook.com

“电影学院”编辑部

拍电影网（www.pmovie.com）

后浪出版公司

2017 年 6 月

凝聚伊万娜·查伯克表演教学经验的唯一著作

对斯坦尼、迈斯纳、乌塔·哈根体验派表演方法的传承与发展

自2004年出版以来已被翻译成18种语言

伊万娜·查伯克是21世纪以来最棒的表演教练。她对于人的理解是深刻非凡的，还能够出色地将这些洞见传达给她的学生。……在伊万娜的指导下，我的表演技艺和演艺生涯都发生了惊人的改变。

后)

伊万娜教会我怎样运用情感经验和记忆，运用人生中所发生的一切，来让自己成为一个好的演员。这种感觉很刺激——就好比我一次又一次跌倒，但每次总能爬起来，并且站得更稳。

——查理兹·塞隆（第76届奥斯卡影后、第54届柏林电影节影后）

伊万娜让我的技艺更上一层楼。她指导我创造角色的方法清晰而且深刻——简明扼要、直截了当、充满感情、强大有力。她非常懂人的内在动力，心理学知识非常深厚，因此总能帮我把表演挖得更深层，而非流于表面。……她让我变得更有深度，不单是作为一个艺术家，也是作为一个人。

——朱迪思·莱特（2012、2013年连续两届托尼奖最佳女配角）

伊万娜·查伯克……生活里不能有她，但表演不能没有她！

——加里·尚德林（美国著名脱口秀主持人、演员、作家，艾美奖获得者）

陈列建议：电影、戏剧、艺术教材

ISBN 978-7-5142-1819-0



定价：68.00元