

The Art of Acting



后浪出版公司

电影学院 062

表演的艺术

斯特拉·阿德勒的22堂表演课

马龙·白兰度 | 作序推荐

(美) 斯特拉·阿德勒 (Stella Adler) 著

(美) 霍华德·基塞 (Howard Kissel) 编辑整理 李浩译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

影响马龙·白兰度、罗伯特·德尼罗的经典课程
全球知名的斯特拉·阿德勒表演学院创始人权威之作
选编自三十余年教学手稿、课堂录音及笔记，首度引进中文版

对我来说，斯特拉·阿德勒的意义远远超出一位表演教师。她通过自己的工作，传授了最有价值的信息：如何去发现自我情感结构的本质，进而推及他人。全世界几乎所有的电影制作人都受到美国电影的影响，而美国电影艺术则受到斯特拉·阿德勒表演教学的影响。感谢她对我的生活所作出的无法估量的贡献，在我的一生中，无论在事业上，还是在生活中，能够和她及她的家人相识并合作，我深感荣幸。

——马龙·白兰度

我在18至21岁的时候跟随斯特拉学习表演，像彼时的任何同学一样完全投身于表演研习所。对我来说，她是一个能激发灵感的教师，她很会虚张声势，却是一个好老师，非常棒。我总是把她排在我影响最大的人之列。她谈论了很多斯坦尼斯拉夫斯基和《演员创造角色》，我认为这的确非常重要，对所有演员都很重要。表演并不是神经官能症，而是要去研究角色本身。

——罗伯特·德尼罗

阿德勒的最强大之处既在于此……对于任何一个对戏剧实践感兴趣的人来说，这是必读之书。

——《图书馆期刊》

阿德勒伴随着美国世纪而成长起来，并在戏剧界崭露头角……她所带来的影响是巨大的。

——劳伦斯·克里斯顿，《洛杉矶时报》

拍电影网
www.pmovie.com



后浪出版咨询（北京）有限责任公司
POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (BEIJING) CO., LTD.
www.hinabook.com

后浪微信: hinabook



陈列建议：电影、戏剧、艺术



ISBN 978-7-5502-3042-2

定价：39.80 元

The Art of Acting

表演的艺术

斯特拉·阿德勒的22堂表演课

马龙·白兰度 | 作序推荐

(美) 斯特拉·阿德勒 (Stella Adler) 著

(美) 霍华德·基塞 (Howard Kissel) 编辑整理 李浩译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

表演的艺术 / (美) 阿德勒著 ; (美) 基塞整理 ; 李浩译 . -- 北京 : 北京联合出版公司 , 2014.5
ISBN 978-7-5502-3042-2

I . ①表… II . ①阿… ②基… ③李… III . ①表演艺术 IV . ①J812

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 100539 号

The Act of Acting by Stella Adler

Compiled and edited by Howard Kissel

Copyright 2000 by Applause Books

Afterword copyright 2000 by Howard Kissel

This edition arranged with Robert Lecker Agency

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING(Beijing)Ltd.

ALL rights reserved.

Simplified Chinese translation edition published by Post Wave Publishing Consulting (Beijing) Ltd.
本书为 Robert Lecker Agency 授权后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司在大陆地区出版发行
简体字版本。

表演的艺术

著 者: (美) 斯特拉·阿德勒

编辑整理者: (美) 霍华德·基塞

译 者: 李 浩

选题策划: 后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司

出版统筹: 吴兴元

编辑统筹: 陈草心

特约编辑: 赵丽娜

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 赵 瑾

版面设计: 张宝英

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联兴华印刷厂印刷 新华书店经销

字数 270 千字 690×960 毫米 1/16 20.5 印张 插页 6

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-3042-2

定价: 39.80 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 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

致恩师

对我来说，斯特拉·阿德勒的意义远远超出一位表演教师。她通过自己的工作，传授了最有价值的信息：如何去发现自我情感结构的本质，进而推及他人。她从未像其他知名的所谓“方法派表演”的鼓吹者所做的那样，庸俗地利用自己。结果，很大程度上，她对戏剧文化的贡献未被了解、认知和欣赏。

据我所知，她是唯一一位到巴黎与康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基（Konstantin Stanislavski, 1863—1938）学习过的美国艺术家。斯坦尼斯拉夫斯基是位娴熟的人类行为的观察者，是俄罗斯戏剧中最为杰出的人物。斯特拉把他的技术带回到美国，并将其融入到自己的教学之中。她并未意识到，她的教学将在世界范围内影响到整个戏剧文化。全世界几乎所有的电影制作者都受到美国电影的影响，而美国电影艺术则受到斯特拉·阿德勒表演教学的影响。她广受爱戴，而我们亏欠她的太多。

感谢她对我的生活所做出的无法估量的贡献，在我的一生中，无论在事业上，还是在生活中，能够和她及她的家人相识并合作，我深感荣幸。

马龙·白兰度

目录

Contents

致恩师·····	马龙·白兰度	1
第1课	走上舞台的第一步·····	1
第2课	舞台世界不是你的世界·····	23
第3课	表演就是去做·····	41
第4课	演员要变得强大·····	53
第5课	开发想象力·····	65
第6课	使戏剧的世界属于你·····	79
第7课	获得表演的控制力·····	93
第8课	研习动作·····	103
第9课	使动作可行·····	115
第10课	建立动作的词汇表·····	129
第11课	瞬间及内在的理由·····	141
第12课	将动作复杂化·····	155
第13课	赋予动作尺寸·····	167
第14课	理解文本·····	181

第 15 课	角色的元素	201
第 16 课	为角色着装	213
第 17 课	学习角色的节奏	225
第 18 课	演员是贵族	235
第 19 课	使装束真实	245
第 20 课	演员是战士	257
第 21 课	斯坦尼斯拉夫斯基与新写实主义	267
第 22 课	在舞台上刻画阶层	283
后 记		298
译后记		308
出版后记		315

第1课 走上舞台的第一步

在接下来的几个月里，你们将会听到我反复地讲：表演不仅仅是关于你自己的事儿。但在一开始，我就想让你们知道，你自己并非无关紧要。

你们生活在一个异常忙碌的世界里。你没有时间喝咖啡，只能在自助餐厅里匆忙地抿一口。你的孩子在家里哭闹，你的丈夫不爱你，男朋友没有给你回电话。每个人都有烦恼。

还有一些人很散漫，她甚至不知道自己身处何处。总是毫无理由地迟到，总是迟到。这就是她的生活方式。

你必须要了解，待在这间屋子里的时候，要把外面的世界丢在一边。你需要把全部精力放在自己身上。你不需要你的父亲，不需要你的母亲，也不需要你的丈夫，更不需要你的孩子。你也千万不要关心《纽约时报》^①上发生了什么事。

你需要百分之百地关注自己，以自我为中心。



你即将拥抱一个有着两千年历史的职业。然而，在过去作为一名演员意味着什么，与现在并不完全相同。

今天的演员面临着某些要求，某些在五十年前可能是闻所未闻，

^① 《纽约时报》（*The New York Times*）有时简称为“时报”（*The Times*），是一份在美国纽约出版的日报，在全世界发行。（全书脚注皆为译者注，后文不再一一说明。）

甚至根本不可能发生的现实状况。例如，五十年前，人们会因为一位女演员为了得到朱丽叶（Juliet）这个角色而去试镜感到惊讶。当我还是一名年青演员的时候，不需要参加试演。你是剧团中的一名成员，其他成员都了解你，实际上是他们培养了你。

除非他们确信，在剧团里，有一个能胜任罗密欧（Romeo）的人，一个能胜任朱丽叶的演员，还有一个不错的保姆人选，一个适合饰演修道士劳伦斯（Lawrence）的人选，否则，他们不会梦想着去制作《罗密欧与朱丽叶》（*Romeo and Juliet*）。在一段时期内，他们已经看到你作为一名演员的发展潜质，知道你能做什么，不能做什么。

你加入剧团，在不同的行当间穿行，扮演着一些小角色，你就是这样去学习如何表演的。他们教给你怎样握持长矛。他们看到你不能很好地使用长矛，就教你如何去掌握它。这样，你学会了握持长矛，并且最终学会了如何去扮演哈姆雷特（Hamlet）。

你不会那么幸运的，但你总觉得自己会有那样的运气，因为你满脑子都是某个演员在商店的柜台里被星探“发现”的故事。但即使梦想真的成为现实，或者子弹偶然击中了靶心，你也仅会成为一名可怜的演员，因为你从未认真学习过如何握持长矛，你也不知道为什么要这么做。

拿起一支长矛会使你成为一个不一样的人。你必须清楚这一点，在当时，能拿起一支长矛意味着什么。今天，已经没有理由再去拿起这支长矛了，或者不再拥有与过去相同的理由。在那个年代，搞清行动的理由、做对动作，是非常重要的。是为了某个重要的仪式？还是为了一场战争？你必须理解某些内在的原因。这就是我们作为演员工作的实质。

今天你不用学会握持长矛就能获得成功。现今我们有的是临时演员。你们可以在别人的带领下开始表演，也可以在任何他们想让你开始的地方展开工作。这绝对是一种新的现象。

以前不会有人把你从杂货店里拉出来，让你去扮演达达尼昂

(D'artagnan)^①。你身处一家剧团中，也许会扮演某个年轻人，或扮演一位老者。你可能会表演一出小型喜剧，或微型情节剧。但没有人既可以扮演法斯塔夫(Falstaff)^②，又能扮演罗密欧。在这样一家剧团里，每个人都会找到适合自己的位置。

今天的演员已经不再拥有这种无价的资源了。你和你的位置是一个未知数。今天表演对你提出的要求，就是要迅速了解自己的工作。而唯一了解自己位置的方式，就是通过工作室或学校。

现在有一种俗不可耐的说法：你不能通过实践来学习表演。他们认为必须在教室里学习表演。那么好，我可以告诉你们，我是在实践中学习表演的。但是，那个时代已经结束了。那时候有乘坐大篷车在全国各地巡回演出的人，这一现象早已消失。教室并不理想，也不完美，但这就是你所拥有的全部，所以你才会在这里。

你们到这里来要学习一个可以追溯到两千年前的传统。戏剧生根于古希腊时期。戏剧文学的溪流从罗马流淌到伊丽莎白一世，再到詹姆斯一世时期，历经王朝复辟、法国文艺复兴，到浪漫主义时期，再到易卜生的写实主义和自然主义时期，最后通向20世纪的海湾。这一传统包含了所有的地域和民族特点，也囊括了所有的语言，所有的变迁及风格的变化，包含了不同的时段，不同的社会阶层，那些过往年代的习俗和道德……一代人到另一代人的服装式样，不同的家具，不同特色的音乐曲调，也包含了从陶制杯到纸质饮料杯所经历的演变。

这就是当今的演员及学习戏剧的学生应该继承的遗产。

大量的评述可以用在演员身上，但是演员自己必须以某种方式意识到这一点。现今的年轻演员倾向于变得渺小。当他舒适地坐在自己的小椅子上，穿着他那小巧可爱的蓝色牛仔裤，从右到左凝视着自

① 大仲马的小说火枪手三部曲之《三个火枪手》、《布拉热洛纳子爵》的主角，叙述了达达尼昂与他的三个朋友年轻时和晚年的故事。

② 法斯塔夫(Sir John Falstaff)，莎士比亚的剧本《亨利四世》和《温莎的风流娘儿们》中提到的艺术形象。他是一个嗜酒成性而又好斗的士兵，已成为体型臃肿的牛皮大王的同义词。

己所置身其中的这个渺小世界的时候，总是试图去保护自己的小情感。

他把自己仅仅局限在这一代人的节拍内，把自己束缚起来，范围超不过所在大街的街角，与所有不熟悉、不曾经历过的每一个对象或时期保持着疏离感。

一般而言，这样做的结果就是对世界不敬，对环绕在四周、不能为日常习惯马上接纳的任何事情，表现出一种陌生感。他甚至开始丧失对自己拥有何种资产、产生了什么失误进行观察及透视的能力，因为，没有什么可供他对这些事做出具有针对性的对比与权衡。

现在是该把眼罩拿掉的时候了。



你们来自于社会的不同角落，不同社区。此时此刻，将你引领到这里，是因为你拥有天分。相信我的话。那种使你说出“我想做一些事儿”的动力，就是天分的起点。

你必须一直牢牢记着一件十分重要的事，就是你拥有寻找出路的勇气，你用成年人的理智与我们联络，填写申请表格，并找到了我。现在你要对我说，“我是有信誉的”。不会因为任何人而放弃。这就是你所做的事情。

在你生活的社会里，人们拆掉旧建筑，建造新建筑，你们中很多人的目标是挣钱。即使你去做一名神父，也会试图以某种方式挣钱。我从来没有问过任何一位神父这种事儿，但是有一天我会去问的。这些不同的目标集中在你的身上。这是你母亲的想法，也许是你父亲的想法。每一个人都告诉你，你必须成功，成功就意味着你要出现在电视、电影中，并且一直工作。成功也意味着获得掌声，意味着使你消除疑虑。

我想让你知道一个巨大的秘密，如果一名演员不是发自内心地感觉到，只要自己活着，他就是出色的，那他就不会成功。如果你感觉不到自己是出色的，那么多少钱也不能给予你这种感受！任何喝彩

和欢呼也不会给予你这种感受！任何成功的符号也不会给予你这种感受！不管外界发生了什么事情，作为一位艺术家、一名演员，这种感觉、这种信心必须来自于他自身。我们必须让这种信心扎根于自己的心灵深处。当你拥有它的时候，你就不需要我了，也不再需要其他任何人。你可以和导演合作，但是你再也不会说：“请帮帮我吧！”



一个女演员必须拥有安全感。你必定是跋涉了上万英里来寻找某个人，这个人可以给你一种方法，使你感到安全。为了使自己感到安全，你必须保持成长的状态。不能目标太低。目标定得过低，就不可能维系自己的安全感。当获得安全感的时候，它会促使你成长。一名医生在技术上不长进，那他就是一个庸医；一名演员如果不长进，也只能是一个了无新意的戏子。

记住这句话：“我的目标就是在阿德勒小姐或其他任何人面前保持独立性。我和你一样出色。我们都很清楚这一点。在这个意义上，我不需要你。”我将会帮你达成这种独立性。



曾经有些人过来问我：“您教授方法（技巧）吗？”或者“您是‘方法派’^①吗？”

斯坦尼斯拉夫斯基先生本人是一位很保守的教师。现在我可以很自豪地告诉你，据我所知，我是唯一一个实际上和斯坦尼斯拉夫斯基先生一起工作过的人。

如果你阅读他写的书，就会发现这一点。但是，不要读，因为那

① 方法派演技，脱胎自前苏联戏剧家康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基所创立的写实主义表演体系的演技训练方法。后传入美国，经过另一番诠释，改称“方法演技”。

绝对是毫无意义的。他来自于与你完全陌生的一种文化，你不能理解它。在第二本和第三本书^①里，他花费了大量时间，谈一个元音的美感，谈“S”意味着什么，以及“S”如何意味着上百万种含义。读这些书，只会使你感到困惑。他忙于许多事务，但这些事务都与所谓对于“方法”的解释毫不相干。

斯坦尼斯拉夫斯基有他自己的方法。你能够理解吗？这种方法包含了建立在意大利即兴喜剧基础上的法国表演风格，也包含了意大利学校中的歌剧表演方法。对于斯坦尼斯拉夫斯基来说，最伟大的演员是萨尔维尼（Salvini）^②，萨尔维尼曾经说过：“什么是表演？声音，声音，还是声音。”这也包含在斯坦尼斯拉夫斯基体系当中。

通过我，你会自己去发现方法。我是无数个受到方法启发的人中的一员。我的特殊贡献在于，使你不再依赖所谓方法，你将有能力去形成自己的方法，走你自己的路。

现在，成为一名方法派演员的想法很时髦。是该改变的时候了。当它真正流行的时候，在某些方面就出现问题了。

曾经有一个演员到我这儿来，含混地说：“我是一个方法……”我告诉他：“滚出去。我这里不需要它，那太腐朽了。”



在你的一生中，不会有十次机会学习到这些内容。但你是幸运的，因为我和你来自于相同的社会。这个社会没有把我吞噬掉，没有把我击垮。我终于走出来了，你也会以某种方式做到这一点。

我知道你必须要谋生，你必须要获得成功。我知道在我们这个社

① 指斯坦尼斯拉夫斯基所著《演员自我修养》第一、第二部。

② 萨尔维尼（Tommaso Salvini，1829年1月1日—1915年12月31日），意大利演员。生于演员家庭，擅演悲剧，以演奥赛罗一角著称。主张演员应生活于角色的生活之中，每次演出都要感受角色的感情。

会里，不能假装说成功并不重要。但是，除此之外，你应该理解，不久你将会得到一幅呈现在自己面前的完整的自我图像，一张医疗诊断的片子。

这张片子会说：“这些是我能够做到的，而且，这是我必须努力做到的。”随之而来的成功与金钱，将和我能胜任的角色成正比。你必须在每一个关键时刻考虑清楚，你想要用大量的工作和进步，去和等量的成功与金钱进行交换吗？（有的时候金钱和成功会一文不值。）

今天，社会的影响力会迫使你想要提前实现成功。他们正在摧毁你。他们已经把你摧垮了，他们说，你们身材真好，声音悦耳，极为出色，年轻漂亮，是一群潜在的艺术家的。他们已经把你们拖拽到如此地步，使你濒临毁灭。只有你自己不知道这一切，因为你一心想着成功。

我想让你有能力说：“他们可以给我这个角色，也可以拿走这个角色。我知道自己是一名演员。不论是否给我这个角色，我都知道如何依靠工作而生存，即使他们没有给我机会。”

我怎么处理这样的事？我能怎么做？如果我能够在一家出色的剧院中表演，就绝不会有涉猎一出商业戏剧的想法。我认识一些伟大的人物，斯坦尼斯拉夫斯基先生、格思里^①先生、莱因哈特^②先生。他们不会把目标定得如同大多数经理人那么低。我也需要这一点。如果你说，“我想上电视”，那么当别人把电视从你那里拿走的时候，该怎么办？该如何生存？如果某些人把电视从格思里先生那里拿走，他还是格思里。莱因哈特也是如此。

我要说，对每一块你想从剧院中挣得的美元说：“在没有那一块美元的时候，我想获得，也终将会寻找到如何去生活和工作的方式。”在你花费在剧院里挣钱的每个小时中，拿出一个小时的时间，放在其

① 泰隆·格思里（William Tyrone Guthrie, 1900年7月2日—1971年5月15日），英国戏剧导演。

② 马克斯·莱因哈特（Max Reinhardt, 1873年9月9日—1943年10月30日），奥地利出生的美国舞台与电影演员、导演。

他地方，这一个小时会是属于你自己的。

你不仅会得到金钱的回报，更会成长，获得生存的机会，不再受外界成功观念的干扰，而具备内在成长的能力。如果学会了如何工作和成长，你就会发现自己的生活不会被外部世界破坏。如果你必须一天工作八个小时，那么给自己留出一到三个小时，那是不要金钱回报的、属于自己的时间。“你是谁”这个问题必须被强调出来。

在与我一起工作的后期阶段，你一定要有能力说出：“不论在什么地方，生活是属于我自己的。”你不会因为别人没有给你工作而失败。避免失败的方法是，当你花费每一个小时去挣钱的时候，必须找到一种能够帮助你的方式。命运会暂时把你的时间划分开。这就是只想着去扮演一个角色和拥有一种将表演包含在内的生活方式之间的区别。

即使你被渴望成功的目标所淹没，这是有可能发生的事，我们的训练也会对你有所帮助，因为你会明白，要把一些体验带入到戏剧中。

否则的话，别人给你成功，你就会成为成功者，但当别人把成功拿走的时候，你就会失败。对生活来说，这是多么危险的事情。只要活着，你必须能够掌控每一件事。因为你是一名演员，必须让一切尽在掌控之中。

我会帮助你拓展自己，但是，首先你必须明确自己的目标。



你的第一项任务就是把目标写下来。你也许会写道：“我的目标是从剧院、笑声与玩笑中获得愉悦。为此，我需要学习舞蹈，以及肢体动作。我将去学习唱歌。我需要学习音乐，需要学习如何处理有关喜剧性的、快速的、美好的事物，以及所有那些每时每刻要把我全部装备派上用场的事情。那意味着不仅仅是现在，而且还包括我去表演

吉尔伯特与沙利文^①作品的时候。”

很快，你将会看到，要实现自己的真正尺度，你必须延伸，必须拓展。在舞台上，你不能采用日常生活中的讲话方式，这行不通。拓展自我是一项伟大的特权，只有艺术家才能承担得起。一切完全由自己做主，这不是轻易能做到的。但是，当艺术家的自我得到拓展的时候，整个世界将会变得舒展起来。



在开始的时候，我告诉你，你可以在一定意义上以自我为中心，但这类以自我为中心必须聚焦在工作上，必须带着平静的心情到这里来。如果你总是忘记什么事儿，比如我的书在哪儿？有人给我打电话了吗？诸如此类，你的内心就不会平静。

我要求你保持平静。要摆脱一切事务，摆脱掉报纸，摆脱掉钱包，摆脱掉唇膏。如果这么做了，你会发现自己卸下了身上的负担。

如果愿意，你可以把约会的时间搞错。甚至可以对外说谎，说你不参加这场聚会是因为……你并不在乎。但是，你不应该耽误任何一堂课。不要因为任何理由而逃课，除非你死了。不要感冒，不要腰酸背疼，不要用上课时间去看心理医生。所有这一切都与戏剧无关。

必须保持百分之百的健康，你必须是完全健康的，并且清楚自己的身体状况。演员不能在舞台上打喷嚏，也不能得肺炎，不能打寒战，不能搔痒，他们的脚不能伤害到自己，不能腰酸背疼。在演员身上什么也不能发生。

健康不只是为了自己，也是为了你的职业。作为一名演员，我在

^① 吉尔伯特与沙利文，指维多利亚时代英国幽默剧作家吉尔伯特（William S. Gilbert）与作曲家沙利文（Arthur Sullivan）的合作。从1871年到1896年长达25年的合作中，他们共同创作了14部喜剧。

一生中从来没有头疼脑热过。你不能屈服，在生活里，健康必须成为完全由你自己掌控的领域。

对于任何可能出现的故障，必须自己护理好。我不准备到家里去照顾你，其他人也不会这么做。你必须了解自己的问题，并知道如何克服它。斯坦尼斯拉夫斯基先生曾经有一个发音总是念不清楚，当我和他一起在巴黎工作的时候，他说：“早上，我不能和您见面，我要用两个小时去纠正发音。”此时，他已经七十岁了，当时他是莫斯科艺术剧院的领导者，两年后就故去了。他了解自己的问题所在，并下工夫解决。每一个人都要这么做。有机会工作是一项特权。

假如身体状况不好，或者声音状态不佳，你的表演也不会有良好的状态。能理解吗？你被限制住了，就好像被冰冻起来一样，无法移动，不仅不能表演，这十之八九就像被关进监狱里。



在一个异常杂乱无章的年代里，规则能够挽救你的生活。除了表演，不会再有另一个更有规律的职业可供学习表演的学生选择了，因为，八点钟大幕即将拉开，你必须精确无误地、准时地待在那里。

漫不经心对于演员的工作来说是没有任何帮助的。我曾经在俄罗斯看到过，当老师进入教室的时候，学习表演的学生会起身致意。作为艺术家，他们为自己保留了这一传统的礼节。如果你被介绍给一名年轻的俄罗斯学生，他会深鞠一躬。当访问者被挑选出来，体验到这种特别感觉的时候，戏剧的特殊性再一次得到了肯定。

如果你整天持续地漫不经心，最终，你就会变得心不在焉。萧伯纳^①在《伤心之家》（*Heartbreak House*）^②里创造了一个女儿的形象，

① 萧伯纳（George Bernard Shaw，1856年7月26日—1950年11月2日），爱尔兰剧作家，一生创作了60多出戏。他也是散文家、小说家及短篇故事作家。

② 《伤心之家》，由乔治·萧伯纳创作的戏剧，首次出版于1919年。

她极度地抚慰自己，最后达到冷酷无情的程度。不要采取漫不经心的态度，你最好完全豁出去，全力以赴，甚至不惜冒犯错的危险。通过努力，你终将会发现自己的思想、情感及灵魂，并获得信心。



接下来要谈的是你的特长。你必须了解自己的长处，你的长处不是巴里摩尔^①的长处，不是奥利弗^②的长处，更不是我的长处。它只属于你自己。每一个人都有自己的优势，在优势中每个人都是明星。奥利弗可以站在他的光环上，但那与你无关。只有你能成全你自己。

这是一个特权！没有人能触碰只有你才拥有的特权，前提是你要去。那就做吧。我们需要你的这些优势，你的声音和身体的优势。你不需要去模仿任何人，因为那只会使你变成二流人物，这比你最糟糕的状态好不了多少。

如果你在这里学习跳舞，那么课程就是有关如何训练双腿的。如果你在这里学习钢琴，那么课程就是有关乐器的。演员要运用自己的双腿，运用声音、眼睛及双手。运用身体的每一个部分，演员的身体就是他的乐器。

演员是完全暴露的。他站在舞台上，站在聚光灯下，所有活动都要被审视，没有地方可以隐藏。如果想要隐藏，你就来错了地方。演员做的每一件事都会产生后果。没有脱口而出的废话，每一句台词要像东方快车的铁轨一样被铺设。

演员必须开发自己的肢体，必须努力训练声音。但是，作为演员最重要的就是：必须运用头脑。

① 约翰·巴里摩尔（John Barrymore，1882年2月15日—1942年5月29日），美国20世纪初期演员，无声电影最初实验作品《唐璜》的主角。

② 劳伦斯·奥利弗（Laurence Kerr Olivier，1907年5月22日—1989年7月11日），英国电影演员、导演和制片人，奥斯卡奖得主。



如今，有许多劣质表演，不过是在角色中找到演员自己而已。我对这种表演不感兴趣。当然，你们需要把自己的经验添加到所扮演的角色中去，但是你必须从一开始就认识到，哈姆雷特跟你是完全不同的两个人。

我成长的剧院是这样的一个地方，在那里，演员不像今天大多数演员想做的那样，仅仅去扮演自己。他们也不想仅仅饰演与自己不同的角色。他们想去扮演超越自我的角色。

而如今，在我们的剧院里，演员常常不能把自己提升到角色的高度。相反，他们会把伟大的角色降低到他自己的水平上。恐怕，我们现在是生活在一个颂扬渺小的世界里。我是否夸大了？是的。有没有例外？当然有。有很多例外吗？没有。

曾几何时，当扮演俄狄浦斯^①（Oedipus）的时候，你必须是位重量级的演员。直到三四十年前，要扮演任何一个主要角色，无论是哈姆雷特还是威利·洛曼^②（Willy Loman），你必须拥有尺寸感（size）^③。请把这句话记下来：“必须去发展尺寸感。”这就是我们在这里所要学习的内容。

当你接近一位伟大剧作家的时候，不能辜负他身上的这种伟大。必须权衡这位作家的分量，并在自己身上找到同样的高度和尺寸感。让我回到尺寸感这个词上。表演必须具有尺寸，这是问题的关键。



表演上有许多事是非常易于理解的。不少演员很容易就能领会到

① 俄狄浦斯，是希腊神话中底比斯的国王，是国王拉伊俄斯和王后伊俄卡斯忒的儿子。他在不知情的情况下，杀死了自己的父亲并娶了自己的母亲。

② 阿瑟·米勒《推销员之死》中的人物。

③ size 在全书多次出现，主要指动作在心理意义和戏剧意义上的尺度，而非物理意义上的分寸。——编者注

表演时该如何运用声音，自己的身体可以完成哪些动作。你们将会做一些练习，它可能只会机械、呆板地对你形成冲击，但我想让你搞清楚，如果事实真是那样，那都是由你自己一手造成的。它们应该全部指向某些更为宏大的目标。

你的工作不仅仅是做练习，而是要从某些比练习本身更为广泛的意义上去完成它。你要学习如何尊重每一个练习，就如同在斯卡拉歌剧院^①的首演之夜一样。或者，斯卡拉歌剧院的首演之夜也不过是一个练习而已，你明白吗？

作为一名演员，我们所做的一定数量的工作，应该完全处于自我掌控之中。对于我们在舞台上所做工作的所有掌控方式来说，技术是第一位的。它也是一种帮助我们延伸到事物更深层面的、无形的、更加艰难的方式，这些都是我们必须为之努力奋斗、积极争取的。

劳伦斯·奥利弗经常会谈到，化完妆、整理好服装后的那一刻，在离开化妆间之前，他会在镜子前最后看上一眼，有时候他会说，当最后检查的时候，他并不感到化妆和穿上服装以后，在镜中看到的是自己。某些时刻，当他在镜子里看到自己的时候，有一种奇怪的感受：角色正在回望着他。

一天晚上，奥利弗正在表演奥赛罗（Othello）^②，他的演出令人感到振奋，甚至连他自己也感到吃惊，观众不停地喝彩。扮演苔丝狄梦娜（Desdemona）的玛吉·史密斯（Maggie Smith）也感到震惊。当大幕最后一次拉上，她没有回到自己的化妆间，而是走向奥利弗的化妆间。玛吉发现他独自坐在黑暗中。

“拉里，你是怎么做到这么出色的？”

“我不知道，”他回答道，“我不知道。”

① 斯卡拉歌剧院（La Scala），位于意大利米兰，是世界最著名的歌剧院之一，于1778年8月3日正式启用。

② 《奥赛罗》是莎士比亚大约于1603年所写作的一出悲剧。目前所知这出戏最早于1604年11月1日在伦敦首演。

奥利弗拥有高超的演技。有时候我们美国人会过分尊重英国人的表演技术。有的时候，我们会感觉演技是英国演员所拥有的一切，但他们缺少一种未经加工的情感，而我们美国人的情感表达是过度的。对于我们来说，没有演技，没有远大的抱负，就不能创造出像奥利弗演出当晚那样的表演。你必须具有某种伟大的高度。

有趣的是，这场重要的演出过后不久，奥利弗走入了一种可怕的艺术恐惧之中。我想这是人们称作中年危机的东西，但是他的中年危机异乎寻常地严。他确信自己对表演一无所知。

每一次离开舞台的时候，他都惧怕演出中会有那种时刻到来，由于他没能记住台词，或者不能完成表演，而不得不走向脚灯，乞求观众们的宽恕，要求拉上大幕。

这种情形其实从来也没有发生过，但是对可能会发生状况的担心，却一直纠缠了他好些年。多年以后，在一次采访中，他描述了这种危机。我不知道这是否与那天晚上的演出有关，在那天晚上，他完成了一生中最为出色的表演，但他却不知道自己是如何做到这一点的。

无论如何，那都不是我们现今习惯看到的表演。我不是说我们害怕这种表演。正如我所说过的，我们生活在一个歌颂渺小的世界里，但是你所站立的平台是广阔的，作家是伟大的，在当下，只有你自己是渺小的。

我给你们一个简单的例子。你可以说出二加二等于四，把它说得很平淡、完全不值得注意。你也可以采取另外一种方式，说出二加二等于四，它揭示出一个历经千万年的演变才得出来的真理。这是我们作为演员必须要传达的。这就是所需要的尺寸感。



我有一张《头号通缉犯》（*Most Wanted*）的海报，想要引用一下。这里有一位纽约的最具危险性的演员，他简直是一名杀手。不要想一

步就能走进他呆板的世界里去。这名演员扼杀了语言，扼杀了思想，因为他使这一切变得平庸。在我们的世界里，演员已经变成了戏剧中最渺小的一个元素。我想让你们再一次使演员变成戏剧中最强大的元素。

我将帮你们开发这种使自己获得尺寸感的习惯。我们将从你说话的方式开始。你的音质需要开发。你的声音对于电视表演来说够用了，但是，对于戏剧来说却远远没有达到要求。当你站在舞台上的时候，必须有一种要向全世界发表演说的感觉，你所讲的一切是如此之重要，整个世界都必须聆听。

不要用自己的声音对世界讲话，而要使用作者的声音。对这个世界来讲，作者关系重大。他们改变了这个世界，而不仅仅是擦身而过。我们必须着力消减你每天使用的说话方式与这些重要作家使用的语言方式之间的落差。

不要只是使用方言，不要简单模仿大街上的语言，不要使用流浪汉的语言。这种语言是《头号通缉犯》海报上的演员所使用的。摆脱掉大街上的习气，不要同这类演员交往。你对于“现实生活是什么样子”的理解过于狭小了。必须超越它。



戏剧依赖语言而存在，依赖文学语言的质感而存在。我想让你反思自己的讲话方式。我并不要求你去注意他人的用词，但要关注自己的语言。这样说的意思是，你必须进行自我“编辑”（edit），必须接受训练，学习如何清晰地讲话。必须口齿清晰地去表达自己的思想。

我们要学习如何正确地吃饭。这是一件非常需要被纠正的事。美国人着迷于吃东西。在《纽约时报》的畅销书榜单上，前十二名中有十本书都是关于减肥的，却没有一本是有关文学的。

当代人饮酒过度，这对身体极其有害。演员不能这么做，他必须

时刻调整自己。

“编辑”自己是一项终生的任务。这不只与试镜或者排练有关。举例来说，我对自己吃的东西要求很严格，对自己阅读什么样的书，同样要求严格。你不能让我随便捡起一本不想看的书，就如同我不会在早餐时喝一瓶别人丢在桌子上的伏特加酒一样。

有多少人毫无目的地阅读？有多少人仅是为了消遣而阅读？你已经不是小孩子了。阅读不是玩耍，而是为了获取知识。你不会再骑着三轮车到处瞎逛了，是吧？这个时间是留给但丁^①的，而不是给鹅妈妈^②的。

我已故的丈夫米切尔·威尔逊（Mitchell Wilson）是一名科学家，他和恩里科·费米（Enrico Fermi）在原子弹的开发领域一起工作。我丈夫经常说，在我们的生活里多加进了10年时间。这不是指最终的客观结果。我们没有把这10年加入到成熟期，而是把它们放进了青春期。当28岁的时候，我们还是孩子的心态。

我不是让你放弃天真无邪，在这里我们就是要训练你的纯真，去保护它，擦亮它。不要把天真无邪和青春期混为一谈。我希望你直到95岁的时候，也能保持纯真、聪慧。



有一个规则是要学习的。生活不是你自身，而是你身外的世界。如果它在身外，你就必须朝它走过去。你必须朝一个人走过去，如果他或她退缩了，那是他们的错。你需要了解的本质是：生活就在你前方，朝它走过去。

① 但丁·阿利吉耶里（Dante Alighieri, 1265—1321），意大利中世纪诗人，现代意大利语的奠基者，欧洲文艺复兴时代的开拓人物，以史诗《神曲》留名后世。

② 《鹅妈妈》（Mother Goose），法国作家贝洛的童话故事，题材来源于欧洲及一些东方国家的传说故事，贝洛对它们进行了精心的加工和再创作。

也许你已经“堕落”到认为自己很重要的地步。要是这样想的话，你就会成为一个等待着世界朝你走过来的迷失者。一个女演员，如果期待着生活会自动朝她走来的话，那么她的整个生命将会被摧毁。要对自己说，世界是在外面的，不是隐藏在你自己身上的，要奋勇向前，然后自在地与这个世界相处。你已经选择了一个领域，在这里你会被打得头破血流、体无完肤，但是从痛苦中撤退则意味着死路一条。



现在来谈一下你和我，谈一下我们在一起该如何工作。这不是一门为了获得恭维的课程。如果你想知道自己有多伟大，可以待在家里对着妈妈表演。我不恭维我自己，当然我也不会去恭维你。

你可能会害怕我，害怕舞台，恐惧观众。恐惧会使你的职业生涯相形见绌。你可能会因为只能扮演一些次要角色而恐惧终生。这是你想要的吗？你可以说出来：“我害怕她，但不知道什么原因。也许因为我惧怕权威。”

好的，现在必须对自己说，你不再是一个小孩儿了，这里也没有什么权威。你不能退缩到那种自我的、残缺的诸如“她吓到我了”，或“导演吓到我了”，或“评论家吓着我了”等想法中。你必须说：“阿德勒小姐，虽然我很想表现出惧怕你，但我不会这么做，因为那很愚蠢，你又没拿着枪。”

有时我会对你发脾气，但你没必要认为这是针对你个人的。既不是针对你个人，也不是针对我个人，这一切都是关乎工作的。我想让你像我一样投入自己的工作。

我曾经听到有人说我恐吓学生。我知道他们是什么意思，但我认为这种说法不准确。确实，你在这个班里也许会受到惊吓。但我不会吓你，你是被自己吓到的。你会被有如此多的东西需要学习所吓倒。

当你 19 岁或 26 岁的时候，这种惊吓其实是一种祝福。当这种恐惧延迟到你 36 岁的时候，那就不只是一般的惊恐了，简直是一种灾难。



我想让你阅读卡里·纪伯伦（Khalil Gibran）所写的《先知》^①一书。纪伯伦 1883 年生于黎巴嫩，他是一位马龙派^②牧师的孙子。十二岁的时候，他全家移民到波士顿，但几年之后，他要求重返黎巴嫩，他在贝鲁特的一所马龙派学校学习。完成学业后，游历了整个中东地区。随后返回西方，花了几年在巴黎追随伟大的雕塑家罗丹学习，罗丹预测纪伯伦作为艺术家会有美好的未来。到 1931 年去世，纪伯伦创作了许多结合了东西方智慧的作品，最著名的一部便是《先知》。

我想让你借用他的某个观点，改述它，并用自己的话说出来，然后回到这里，站在舞台上，把它奉献给大家。

这意味着你在处理剧本，处理思想。缺乏思想就不成其为剧本。你将阅读它，反复阅读，它就开始对你产生意义。我向你推荐纪伯伦的原因，是他可以把你提升到他想要抵达的高度。你的理智往往缺乏想象力，但纪伯伦想要把你抬升到他的高度。

我不想把你当成婴儿，但是我必须这么做，因为你们中的绝大部分人所受的教育并没有为戏剧做好准备。掌控思想是不容易的，因为它们停留在纸上，但是，如果慢慢地阅读几遍，它将会属于你，你也将有能力把它们回馈给观众。

没有什么比思想更为强大，斯特拉不会超过它，任何人都不会，甚至上帝也不会。

① 《先知》（*The Prophet*），被认为是纪伯伦的代表作，以智者临别赠言的方式，论述爱与美、生与死、婚姻与家庭、劳作与安乐、善恶与宗教等一系列人生和社会问题，充满比喻和哲理，具有东方色彩。

② 马龙派（Maronite），流行于黎巴嫩的天主教教派。

表演艺术的全部内涵就是给予。演员必须毫无保留、慷慨大方。他不能把自己的财富隐藏起来。他必须说：“我想让你聆听这篇短文，它拥有美妙的思想。”

但是，在能够给予，并拥有这种雅量之前，你必须有某些东西可以去给予。想法不是来自于双腿，也不是来自于你的声音，而是来自于智慧。戏剧是建立在开发心智的基础上的，是对心智的一种教育。你可以不过脑子地跳舞，也可以没头没脑地唱歌，但是不能如此演戏。

舞蹈会削弱思考的作用。你要理解我不是舞蹈教师。为了运用头脑，你必须把注意力集中到肢体上。阿德勒小姐在这儿，不是为了帮你看上去或者听起来自我感觉良好。我不是戴尔·卡耐基^①。



我想让你们开始养成一种习惯：观察、思考，并记录下你所喜欢和厌恶的事物。希望你每天都能做这件事。我们可以现在就开始。我喜欢阿德勒小姐衣服的颜色。我不喜欢她戴的耳环，有点庸俗。我喜欢坐在第一排那个男孩的皮制公文包。

几周以后，我希望你开始增加一点内容：为什么你会喜欢那些中意的东西？你将会发现，自己可能喜欢破碎的路面，也许你认为它们是迷人的。或者你会发现，自己并不喜欢破碎的路面，因为你喜欢那些有特定完整外形的东西。你将开始去探索自己的认知和品味。

我想让你列举出十件白色物品、十件蓝色物品和十件红色物品，这个礼拜你们将观察它们。比如，那个女孩运动衫上的红色，或是那个男孩放在自己椅子下面的书本上的那种蓝色。

有一件东西超越了其他所有事情，那就是演员的眼睛。如果他在

^① 戴尔·卡耐基（Dale Carnegie，1888年11月24日—1955年11月1日），美国著名的人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人。1936年出版的著作《如何赢取友谊与影响他人》，70年来被西方世界视为社交技巧的圣经之一。

看，就要真正去看，不能一般化地、概念化地去看。必须非常用心。要学会看到不同红色之间的区别，赛车的红、芙蓉花的红，以及血液的红，它们是三种不同的红色，意味着三种不同的含义。

真正观看的能力，与做出不同反应的能力是相关联的。不能以对某种红色反应的方式，去应对另一种红色，从而做出相同的反应。你可以被动地对一个红色的消防栓做出反应，它的油漆已经褪色，并附上了灰白色的条纹。但是，你不能被动地对擦身而过的消防车上闪闪发光的红灯做出反应。

带着批评意识观看、自我观察、训练自己，做到自我控制，这一切都是需要努力达到的要求。但是，如果缺乏能量，上述各项即便掌握了，也不会起到举足轻重的作用。要在舞台上进行表演，就必须开发必要的能量，必须为此努力。上帝不会将它轻易赐予你。

世界就在你面前，要去接纳它。必须看到那些以前没有见到过的东西，然后你必须将它返还给这个世界。

作为一名演员，你做的每一件事都很重要。你必须能够感受到，作为演员，能够向观众提供什么是很关键的。对于自己所做的事情，要能感知到某种重大的责任感。从现实意义上来说，这意味着你要有所承诺，不能旷工，更不要逃课。

我们相互之间已经做出承诺。你要感受到承诺是对道德品质的要求。必须理解，曾经有过一个时期，一次握手就体现了某种道义上的保证；一个人宁愿失去生命，也不应当违反诺言，或背叛握手中所暗含的深意。

演员要具有传达精神力量的能力，帮助人们去理解：即便是一次握手也具有某种精神上的含义。演员能够让观众感知或理解的内容是无限的。

剧作家很重要，舞台美术家和导演也同样重要。你可以让他们掌控某些东西。我们演员必须首先改变自己，这就是这一堂课的真正含义。

第2课 舞台世界不是你的世界

要成为一名演员，第一件需要学习的事，就是了解戏剧究竟意味着什么，可以有多少种含义。我并非指现今存在于戏剧中的那些低劣想法，而是指已经存续了两千多年的戏剧。

一种文化的定义并非取决于某些人挣了多少钱，或车库里有多少辆宝马车。如果你去参观大都会艺术博物馆，不会看到有关人们银行账户的展览。使文明得以流传和延续的是艺术，是那些被保存在博物馆和图书馆里的艺术品。

你拥有承载这种具有两千年历史之财富的可能，但你不能传递自己并未接收到的东西。所以，必须以牧师或拉比^①学习《圣经》的方式研究戏剧。你拥有连接历史与未来的特权。

如果说当今的戏剧是恶俗的，那是因为我们这个世界是恶俗的。如果你环顾一下美国的话，就会看到：这是一个人们为了五个美分会去偷窃的地方。在这里，杀人没有罪恶感，没有对宗教的尊崇，人们穿戴马虎随便，也不尊重自己的身体。

戏剧将不可避免地反映所有这一切。剧场一词来源于古希腊，意思为观看的地方。人们到这里来，是要观看生活的真相和社会的境况。剧场是一个时代的精神与社会的X光片。在舞台上，对于“我们是谁”这样的问题，人们不再说谎，比在X射线下更加真实。剧场的建立，就是要告诉人类生活及社会状况的真相。

^① 拉比（Rabbi），犹太人中的一个特别阶层，是老师也是智者的象征。

两千年前，索福克勒斯^①写了一出名为《俄狄浦斯王》^②的戏。俄狄浦斯杀死了一个男人，并和其孀妇睡在同一张床上。他杀死的人是自己的父亲，与他同床共枕的女人是他的母亲。所有这一切，都曾经有人警告过他，但是他认为可以用智慧战胜命运。

在当时的社会环境下，俄狄浦斯做了一些被认为是危险的事，一些威胁到其部族的整体社会生活的事情。

你们现在仍然会觉察到，某些行为会对我们的幸福构成威胁，这就是索福克勒斯所写的。他想教授美德和正义。

我们不必返回到两千年前就能理解这一点。1947年，阿瑟·米勒写了一出名为《都是我的儿子》（*All My Sons*）的戏，一位父亲在自己工厂制造的飞机零件的问题上欺骗政府，结果是他可能要对儿子的死负责。把利益放在责任之上的决定，意味着我们所有人、我们中的每一部分都会受到威胁。

阿瑟·米勒^③想要教授道德与正义。过去如此，现在如此，将来也是如此。这就是戏剧的主题。如果你对此不感兴趣，去把学费退掉还不算晚。



在这里，你要准备好提出某些重大的问题，并通过表演帮助伟大的剧作家们呈现这些问题，这就是索福克勒斯以来的剧作家们所做的。你所做的准备里，有一部分是必须理解过去的语言，并为当代观众强化这种语言，使其更加引人注目。

① 索福克勒斯（Sophocles），古希腊剧作家，和埃斯库罗斯、欧里庇得斯并称古希腊三大悲剧诗人。

② 《俄狄浦斯王》（*Oedipus*），古希腊悲剧作家索福克勒斯于西元前427年根据希腊神话的故事创作的一出悲剧。

③ 阿瑟·米勒（Arthur Asher Miller，1915年10月17日—2005年2月10日），美国剧作家，生于纽约市，以剧作《推销员之死》、《熔炉》闻名。

你必须意识到，如果没有与之相配的能量和兴趣，即便是意义深远有重大价值的主题，也会变得平凡而低俗。我们都知道，人类会提及重大问题，也会提出类似讨一支香烟之类的小问题。如果你是他们中的一员，总是关注那些琐碎的小问题，是不会长久的。

倾听自己。倾听你的街坊邻里。听到某些实质性的内容了吗？还是仅仅因为从日常生活的小道消息中形成些沉闷的顺口溜而变得自满？在这里，在这间屋子里，你将学习到如何将所讨论的主题提升至最高点。

我让你们从纪伯伦那里着手准备某些东西的原因之一，是他的作品达到了《圣经》的品质，它具有规格。而在你们中间，大部分人的谈话是空洞无物的。你们所谈论的内容缺乏趣味与活力，甚至还比不上一句“我需要一支烟”。

你们必须理解，戏剧是史诗。它如同自然规律、家庭生活方式、生长的树木一样，博大精深，要去培育它们，而不能将其怠慢。



多年以前，我曾前往哥伦比亚大学。我对建筑学很感兴趣，特别是对加洛林王朝时期^①的建筑如何转变成为哥特式建筑^②充满了好奇。我是那种很疯狂的学生，那时候我已经开始在百老汇演戏，但我把自己硬拖到哥伦比亚大学，去学习加洛林王朝时期的建筑。

老师是梅耶·夏皮罗（Meyer Shapiro），他是最伟大的艺术及建筑方面的批评家之一。他允许我进入他的课堂，我没有考虑过学费的事儿，我没有把这当回事。没有人找我要钱，所以我在上午十点钟走

① 加洛林王朝，是自公元751年到987年统治法兰克王国的王朝。

② 哥特式建筑，是一种兴盛于中世纪高峰与末期的建筑风格。它由罗曼式建筑发展而来，为文艺复兴建筑所继承。整体风格为高耸削瘦，以卓越的建筑技艺表现了神秘、哀婉、崇高的强烈情感，对后世其他艺术均有重大影响。

了进去。（在这方面，你们就不是那么幸运了。我们总是记得让你去交学费。）

课堂上的其他人都是研究生。你知道吗，对于老师第一天上午说过的每一句话，那些研究生和我都不能理解。为什么？因为如果不从公元前6世纪开始，他就不能从加洛林王朝建筑过渡到哥特式建筑。他从公元前6世纪进入到拜占庭时期^①，并最终让我们了解到加洛林王朝时期的建筑。

当然，班里的每一个人都会顺着说：“明白，夏皮罗先生。当然，夏皮罗先生。”随之，我们回家后整夜阅读、研究，以便能追赶得上他的脚步。

有时候，我想自己的学生也会有类似的感觉。他们很有礼貌，总是说：“明白，阿德勒夫人。当然，阿德勒夫人。”但是，实际上他们想的是：“让一切见鬼去吧。”

好了，我们不能让这一切去见鬼。你们要么追随梅耶·夏皮罗研究王朝时期的建筑，要么来作秀。如果仅是作秀，我就是在欺骗你们。如果你想要作秀，那么你就不需要我了。我到这儿来不应该是为了消遣，你们也是如此。在莎士比亚时代，成千上万的人更喜欢看逗熊的游戏^②，而不是《哈姆雷特》。如果你到这里来仅仅是想要看逗熊，那就来错了地方。去尝试一下世界摔跤联盟的比赛吧，他们既是演员，也是熊。

我和你们谈及这些历史，是为了快速地启动你已经停止运转的工具，唤醒你处于紧张状态的灵魂。

坦率地讲，你阅读吗？如果你没有读过但丁、济慈^③、陀思妥耶

① 拜占庭，罗马帝国自西罗马帝国灭亡后，东部罗马政权的延续被称之为东罗马帝国，也有人称为拜占庭帝国。

② 逗熊，16世纪英格兰流行的娱乐方式。熊被绑在系于栏杆的链子上，五六只狗同时向熊发起进攻。在伊丽莎白时代的伦敦，此项活动常与戏剧表演穿插在一起。

③ 济慈（John Keats，1795年10月31日—1821年2月23日），出生于伦敦，是杰出的英国作家，也是浪漫派的主要成员。

夫斯基^①的著作，就不能算是真正的阅读，你就无法讨论思想，不知道如何交流。那么，你不过是生活的过客而已。

表演不是今天才有的，它已经拥有两千年的传统。在英国，想要受到尊重，你就必须扮演哈姆雷特或李尔王（King Lear）。

你不在这个传统之内。你的葬礼不会在威斯敏斯特教堂^②举行，你也不会成为大英帝国的指挥官或上议院的议员。但是，除非拥有更高的理想，否则你不会感受到真正的伟大。《推销员之死》（*Death of a Salesman*）与你的距离就如同你想扮演哈姆雷特一样，你必须为《推销员之死》做准备。如果参与一场大戏的表演，表演的幅度、延伸的广度、自己的存在感，以及你的生命线都必须得到进一步扩展。

除非你指挥过三位以B开头的作曲家的作品，即巴赫^③、贝多芬^④和勃拉姆斯^⑤，否则你就无法成为伟大的指挥家。写不出交响曲，你就不会成为伟大的作曲家。同样，除非你按照诗的风格进行创作，否则不会成为一位伟大的作家。

当《时代周刊》^⑥来问我关于我当年的学生马龙·白兰度的时候，他们说：“他是一位伟大的演员吗？”我回答道：“我们都不知道。他的伟大之处在于他自身，但除非扮演了伟大的角色，否则的话世界上没有哪个演员知道自己是否是一名伟大的演员。”

① 陀思妥耶夫斯基（Fyodor Dostoevsky, 1821年11月11日—1881年2月9日），俄国作家，其文学风格对20世纪的世界文坛产生了深远影响。

② 威斯敏斯特教堂，意译为“西敏寺”，是一座位于伦敦市中心威斯敏斯特市区的大型哥特式建筑风格的教堂，一直是英国君主安葬或加冕登基的地点。1987年被列为世界文化遗产。

③ 巴赫（Johann Sebastian Bach, 1685年3月31日—1750年7月28日），巴洛克时期的德国作曲家，被尊称为“西方‘现代音乐’之父”。

④ 贝多芬（Ludwig van Beethoven, 1770年12月16日—1827年3月26日），集古典主义大成的德国作曲家。

⑤ 勃拉姆斯（Johannes Brahms, 1833年5月7日—1897年4月3日），浪漫主义中期德国作曲家。生于汉堡，逝于维也纳，是维也纳的音乐领袖人物。

⑥ 《时代周刊》，是美国影响最大的新闻周刊。1923年3月由亨利·卢斯和布里顿·哈登创办。



我们必须还原戏剧的历史目的，将其提升至曾经在全世界存续了数千年的水准。我们要理解剧作家所说的是什么。这些就是规则，是宇宙的规则。这就是剧本创作的本意。

从今天所处的环境回归到我们曾经所处的环境是不易的，对日常生活的怀疑及艺术理想的丧失产生了不敬的环境。训练当代学生比训练上一代学生看起来更加困难。学生们到我这里来，常常好像喝醉了一样，无论是体力上还是精神上都是如此，他们与生活的关系是麻木的。看来，对于现在身在何处、将向何处这样的问题，他们似乎没有任何想法。

但是，对于人类来说，有一个基本的需求，就是要拓展自己。有个想要成长的火花，必须使这个火花持续存在。伴随着清晰而努力的工作，你就可以成长，你可以从空虚与麻木不仁的状态中被提升，进入到美学上成熟的状态。经过适当的训练，你可以无限地延伸、扩展自己的天赋。这就是我们需要技巧的原因。



我们着手的第一个方面是观看，以便创造出视像，激发要讲述的内容。当说某事的时候尝试看到你所讲述的一切。除非能做到这一点，否则不要开口。

这就是为什么我想让你们专注地观察不同的红色、不同的蓝色之间的差异，并体验你对它们的反应。一名仔细观察过邮箱上红色漆面的演员，当再次见到它时，不会说：“哈，依我的经验，那就是红色。”他不会把指甲油的红色与刹车灯的红色搞混。

表演不是抽象的活动，演员要使自己处理的每一件事物变得尽可能地真实。如果我带着一把椅子上台，那么这把椅子必须成为关注的

焦点，而不仅仅是一个抽象的物体，它是一个与我产生关联的物体。

有时候，一把椅子可以帮助你明确一场戏。当我们看到爱德华·阿尔比^①的《贝西·史密斯之死》^②中的父亲的时候，我们知道每一件需要了解的有关他的事，因为，他正坐在门廊下一件柳枝编制的破旧家具上。我必须要说，关于“你是谁”的相关信息，没有什么会比那件破败的柳条家具可以告诉我们更多的了。它还诉说着其他方面：“在这把椅子上发生过什么事？它曾经是白色的，现在破损了。”

阿尔比的戏是一出关于社会问题的戏，这个社会会让一位伟大的艺术家死去，仅仅因为她是黑人。伟大的蓝调歌手贝西·史密斯去世，因为南方一家白人医院拒绝接收她。

我们没有在戏里看到贝西·史密斯本人，但是阿尔比向我们大量展示了因为皮肤颜色而造成其死亡的那种文化。坐在柳条家具上的父亲充满了憎恨，他不喜欢自己的女儿，并厌恶自己，厌恶黑人，厌恶不愿与他见面的市长。他代表着南方制度的崩溃。我们可以在一把破败的柳条家具上看到所有这一切。

就像我手边这把椅子，我精确地知道它是深棕色的。我知道它背面的每一处划痕。我知道什么地方油漆已经剥落。我知道弹簧在什么位置穿过衬垫。我也知道椅子腿是否不稳了，扶手是否需要加固。

我还知道这把椅子要求我去做些什么，是让我笔直地坐着，还是懒散地坐着。如果我坐在一把沙滩椅上，需要多久，它才能使我对自己身处何处做出真实的反应？

你会经常听到我提及斯坦尼斯拉夫斯基说过的话：艺术的真实就是情境的真实，情境处于首要位置，情境统摄着每一件事物，证实着我身处何处。

① 爱德华·阿尔比（Edward Albee，生于1928年3月12日），美国荒诞派剧作家，代表作有《动物园的故事》、《优美的平衡》、《谁害怕弗吉尼亚·伍尔夫？》等。其作品设计严密，通常是关于现代状态的冷峻考察。

② 《贝西·史密斯之死》（*The Death of Bessie Smith*），写于1959年的独幕剧，第二年首演于西柏林。

如果我不能完全了解这把椅子，就会被迫作假。这是演员所能做的最为糟糕的事。我们必须对戏剧文本持同样的态度。必须完全理解它，必须在对其适应之前，了解每一处痕迹和怪癖。必须理解剧本对我们提出的要求。否则，就会因为无法与之交流，而变得虚假。还有比这更糟糕的吗？

演员都知道，说谎、作假是多么的轻而易举。演员要做的是用那些真实的事物环绕自己。如果能聚焦于此，就不会受到谎言的诱惑。



演员总是身处特定的情境中。当你站在舞台上，把纪伯伦的思想给予我们的时候，要问自己：“我身处何处？”回答这个问题，可以有几种方式。你可以面对现实。可以说，我在西 56 号大街斯特拉·阿德勒的学校里，四面白墙的屋子，后面有讲台和窗户，外面的光线洒落在平台上。

也可以展开想象：“我站在广场上，人们都过来听我演讲。”如果要展开想象，就要非常具体。广场周围环绕着什么建筑？你处于这个国家的哪个位置？哪一年？一年中的什么时间？正在听你讲话的是什么样的人？他们穿着什么衣服？属于哪个阶层？这是一个拥有古老历史建筑的广场吗？是公园吗？如果是，你可以看到什么种类的树？有什么品种的花？等等，等等。精力越集中于环绕你的环境，表演就会越松弛。

环境迫使我们观看。具体地说，我们必须知道自己现在站在哪里。我们不会看到不存在的东西，除非你把它们放进来，否则什么也没有。如果演员看到了，他也要让观众看到。这是表演的首要原则，表演必须有视像。

越是出色的演员，创造出的情境就越具体。他总会有一位搭档。有时候，搭档就是需要交流的另一位同台演员。

有些时候，演出的搭档是观众。今天当你站在台上，给予我们纪伯伦思想的时候，你的搭档就是观众。他们不仅仅是你的学生，也是你的朋友，他们会尽最大努力鼓励你，不论真实与否，还会投来表示理解你表演的微笑。

你必须想象出剧院会有些什么样的观众。可能没有人认识你。包厢里可能会有少数老年女士在听台词的时候感到困难。当你站在舞台上，让那些年长的女士听到，并理解你所说出的一句话，是非常必要的。那就是你的工作。

在你对某个人讲话的时候，不论是同台的另一位演员，还是包厢里的那些老年女士，最重要的是让他们能够看到。交流就是让其他人看到你所看到的一切。如果我说到大树，树上有漂亮的、硕大的黄色柠檬，你能看到吗？你忍不住要看看它们。你在台上说的每一件事物，必须能够如此清晰地被看到。



我指定阅读纪伯伦的《先知》中最受欢迎的短文，因为它们是关于婚姻、孩子、付出、时代、快乐与悲哀这些普遍真理的。如果你学习了一些用本地方言写作的作品，依据它们的本性，它不大容易从你的头脑转移到你的心灵中。这些短文应当开启你和某一思想之间的关系，因为演员必须亲身去涉足作者的观点，而这种关系将会承载演员对思想的阐释。

现在，当你全神贯注地研究某些纪伯伦的思想的时候，必须首先确信它们是足够简单而清晰的，不论多么愚昧无知的人，都能够理解你所说的一切。剧院不仅仅是为那些聪明人而开设的。

你的工作不是向我们展示自己有多么聪明、多么富于经验，多么长于运用文学语言。你必须清晰、透彻地理解纪伯伦的思想，就如同它们是你自己的思想一样。这些思想必须与你密切相关，把它们传播

给其他人就像传播自己的思想一样重要。我必须感受到你说出这些话的急迫性。使观众确实看到你所看到的東西，将你所要表达的内容更好地传递出来。

你不是作为一名学生，而是作为一名演员在完成这些事。如果仅是一名学生的话，可以用呆板、迟钝的市井语调说话，边说边盯着自己的双脚。但是现在，就像在舞台上所做的每件事一样，你必须把它们当成至关重要的事情去完成。

当思想进入头脑，你就变得重要了。最好不要去宣讲思想，而是表达它们，使其更易于为观众所理解。为了达到这个目的，最有用的方式，就是使用那些与“你做了什么”和“你是谁”等问题最为密切的词汇。

短文将会开启你与某种思想的关系。举例来说，纪伯伦曾说过：“当你在道旁或市场遇见你朋友的时候，让你的心灵，运用你的嘴唇，指引你的舌头。让你声音里的声音，对他耳朵的耳朵说话；因为他的灵魂要啮住你心中的真理，如同酒光被忘却，酒杯也不存留，而酒味却永远被忆念。”^①我们怎样才能进行如此简单而直接的交流呢？以下就是这样一种方式：当你与一位朋友交谈时，仅仅说那些对你来讲确实重要的事情，他将不会忘记。

对思想进行一番解释之后，要对其做出响应。短文开启了你与思想之间的关系，这就是我们的目标。

你还必须使我们认识到，这些思想是带有普遍性的。如果纪伯伦谈到疼痛，我们必须感受到他所描述的疼痛，这种疼痛不是发生在另一个时间、另一个地点的，它现在就发生就在你身上。而且，不是无关紧要的小头疼，而是偏头痛。

它也许是越南式的疼痛，或是孟加拉式的疼痛。或许是因某个人去世造成的痛苦，那是成千上万年以来显露在人类身上的痛苦，此时，

^① 纪伯伦：《先知》，冰心译，105页，南京：译林出版社，2008。

它就在你的体内悸动。

现在，我并没有期望你能完成这些事，你会失败的。不过，那也不错。告诉你个秘密，这是你能学到东西的唯一方式，学习要付出代价。如果失败了，却能从失败中学到某些东西，你就会成长。我已经一遍遍地谈及尺寸感的问题。只有经历失败，你才能达到一定的高度。如果不能从失败中学到东西，你的学习就是失败的。摔得遍体鳞伤，最终将会使你得到提升。

如果六个月内你跑来跟我说，“阿德勒夫人，我想再做一次纪伯伦的练习，现在，我真的理解了它的含义”，我会非常高兴的。从纪伯伦开始，并不意味着这个练习很简单，或不重要。远非如此，从此处开始，是因为这个练习包含了我们将学习的每一项内容的种子。

谁想当第一个？

好的，罗伯特，有勇气。

罗伯特：纪伯伦谈到了婚姻生活……

斯特拉：给予作家信任，非常好。但是，当你站在舞台上的时候，你就代表了他。当你说“生存还是毁灭”时，不能像讲述引言一样对我们说：“莎士比亚说，‘生存还是毁灭’。”你要直接说出这段台词。这也同样适用于纪伯伦。

罗伯特：婚姻将两个人的生活永远地捆绑在一起，但当两人在一起时，仍然应该留出一些空间。

斯特拉：很清楚，但让我们挖掘得更深一些。我需要你对纪伯伦关于人与人之间关系的概念做出反应。在阐释他所说的内容时，你需要回答很多问题。当婚姻到来时，你是否认为它应当不假思索地一直持续下去？你赞同纪伯伦关于婚姻双方不应该妨碍对方自由的观点吗？每个主旨都要求有一个响应及阐释。

下一个谁想来试试？詹尼弗，谢谢。

詹妮弗：时间是我们所拥有的最宝贵的东西。在我阅读纪伯伦的短文之前，经常会看手表，并以此浪费了自己的时间。阅读了这篇文章以后，我学会了享受时光。

斯特拉：非常好，詹妮弗，但是当你说享受时光的时候，你的真实意思是什么呢？

詹妮弗：当我走到某处时，我对于事物持有更加欣赏和珍惜的态度。我不再急匆匆地催促出租车司机，也不会急匆匆地阅读一本书。我生活在当下，活得更加充实。

斯特拉：非常好，亲爱的。詹妮弗已经掌握了纪伯伦所写的思想，并做出了回应。这就是我们对于剧作家的思想所应该做出的反应，我们的工作就是去体验、阐释它们。纪伯伦的文章开启了詹妮弗与这种思想的关系，这是舞台上需要的。

最后，我们不会让作家自己站在舞台上。这里需要你们，演员们，加上作者。是你们使思想从逼真的演出中彰显出来。



看到了么？所有这一切都在对你提出要求，所有这些练习都会促使你成长。你必须不断成长，才能成为一名演员。你必须成为男子汉，才可以表演《约翰·加布里埃尔·博克曼》^①或《理查三世》^②。必须成为一个知识渊博的人。然而，如果你所知道的一切仅来自于街头巷

① 《约翰·加布里埃尔·博克曼》（*John Gabriel Borkman*），挪威剧作家易卜生创作的倒数第二个剧本，写于1896年。

② 《理查三世》（*Richard III*），英国剧作家威廉·莎士比亚的作品，该剧本创作于大约1591年。

尾，你就无法出演《海达·高布乐》^①或萧伯纳的《圣女贞德》^②。

一个人只有在生命中拥有不间断的活力和麻烦以后，才能登上舞台。正是这一切使你得以发展和提高。

下一课，我想让你们带来一件来自于大自然的东西，详细地研究它，直到你可以站在舞台上，把它呈现给我们。如果是一朵花，你要能够区分中心位置的黄色和叶子边缘的黄色色调之间明暗度的差别。

我还希望你能回忆起这个星期你带来的一种红色、蓝色或白色，在情境中去描述它，也就是说，结合具体环境，讲清楚来龙去脉。

如果是灯罩上的蓝色，你要让我们看到灯罩，它是一个倒置的汤盆形状的塑料制品。在大约3英寸（7.62厘米）粗1英尺（30.48厘米）高的木制圆柱形灯座上。木制部分的制作并未完成，圆形基座也是如此。台灯放置在一张灰色胶木的桌子上，旁边摆着装有关照片的合成树脂的相框。了解了吗？

你把这些物品呈献给我们，使我们了解到这种颜色和这件物品何以出现在一个特殊的时间段里。如果台灯是塑料的，它只能出现在我们这个时代。如果桌子是胶木的，仍然只能出现在我们这个时代。

如果灯罩是丝质的，可能出现在我们这个时代，但很有可能出现在一个非常富有的家庭里。如果桌子是桃花心木的，它可能出现在当代，或是出现在一个老式风格的家里，或者在一个专门使用古董家具的家庭中，或是出现在贫穷得只能买得起二手家具的家庭里。

当你表演的时候，需要在你的周围创造出一个具有时代气息的世界。做到这点的唯一方式，就是尽可能更加清晰地观察自己所处的世界。

我也想让你们引入一些在日常生活中观察到的动作，使大家看到那些我们认为是平凡的，而实际上却是不平凡的东西。

① 《海达·高布乐》（*Hedda Gabler*），挪威剧作家易卜生创作的剧本，出版于1890年。

② 《圣女贞德》（*Jeanne d'Arc*），描写法国青年爱国者贞德在英法百年战争中反抗英军被俘牺牲的一部悲剧，共分为六场历史剧，并附有尾声。



你面对的是这样一种职业，从事这种职业，必须认识到生活是我要的，而不是随随便便的。桑顿·怀尔德^①在这一点上有着天才的理解力。《我们的小镇》（*Our Town*）描述的就是如何真正看到那些我们认为理所当然的一切。在最后一幕，艾米莉（Emily）已经死了。她观看着自己的葬礼，得到一个重新回到过去的机会，可以在生命的进程中再体验一天。别人劝她不要这么做，但是她仍然坚持，她决定选择快乐的一天。明智的婆婆告诉她最好选择不那么重要的一天，吉布斯妈妈告诉艾米莉：“那就已经足够了。”

她选择了12岁生日这一天，那一天发生的每一件事都普通得不能再普通了：妈妈叫嚷着让孩子下来吃早饭。全世界每天都在发生这些事，而且永远如此。在平凡中，艾米莉（因为她已经死了，在这一天她不能参与，只能观看）恳求母亲：“哦，妈妈，看我一会儿，就像你真的看到我了。”

所发生的一切都十分琐碎，但是艾米莉突然离开了，她告诉舞台经理：“一切都将继续，我们什么也没有注意到。”

最后，艾米莉不能再忍受眼中看到的一切所带来的紧张。她问剧场经理：“人类在活着的时候，每一分钟都会意识到生命的存在吗？每一分钟。”

最初，剧场经理的回答是：“不会。”随后他补充道：“圣人和诗人也许可以做到，他们可以做到一部分。”

我们已经认可了围绕在周边的一切。我们接受它。我们不了解环绕在周围的一切已经经历了数万年的变化，改变得如此之缓慢，以至于我们不能觉察到发生了些什么变化。因此，我们失去了对自我的感觉，失去了对我们来自何处的感觉。也失去了对历史连续性的感知，

^① 桑顿·怀尔德（Thornton Wilder，1897年4月17日—1975年12月7日），美国小说家、剧作家。

对历史在每天的生活中延续着的感知。在生活中，你每时每刻都体验着，或者重新体验着历史。

你见到一个人出去买报纸。人类出去买报纸已经有多少年了？几百年了吧？全世界都在发生。买一张报纸并不像你所见到的那样简单。在你看到它之前就已经存在了，它有自己的历史。意识到历史的存在，会帮助你不只是把生命及相关活动看作是习以为常或理所当然的事情。

你看到一个人带着一条狗在散步。也许是个年轻人，或者是一位六七十岁的老者，这已经延续了几百年。他用一种特殊的声音和狗交谈，这也持续了几百年。你看见一位男士牵着一个女孩的手，这已经持续了多长时间？想想亚当和夏娃，这是多么不平凡。虽然你可能会认为这一切都很平常，这之间有什么不同，需要演员去观察。

你看到一个女人提着食物。你没有看到的是，人们不得不从一开始就搬运食物。具有历史意义的是，今天女人们用塑料袋从超市里携带食物，她们不必再用自己编织的麻袋到地里去搬运蔬菜。

必须意识到活生生的每一时刻的含义。不必去放大，只要意识到它们的存在就好。要意识到历史，意识到你就是历史的延伸。

如果以这种方式去生活，那将是非常奇妙的。但是，我们知道，实际情况并非如此。这就是为什么我们需要这些练习的原因所在。

第3课 表演就是去做

其实，表演和做事是一回事。表演的时候，你就是在做着某些事儿。但是，你必须学会，在表演的时候，不要让所做的这些事儿走了样。

我们要花费大量时间研究动作。作为第一个动作，我准备让你做一些极其简单的事，那些不可能作假的事。最终，你必将在舞台上，以同样的方式，简单而直接地完成每一件事，不论它有多么复杂。

首先，看着黑板，看着钢琴，看着台阶，看着大门，看着我，看着我的马甲。好了，让我们再做一次。看黑板，看钢琴，看台阶，看大门，看我，看我的马甲。

这没有什么复杂的。对于动作的内容是什么，以及它们有什么样的要求，应该没有疑问。

现在，让我们更进一步。找出舞台上最大的那把椅子。找出礼堂里最大的一件家具。找出那些瘪了的灯泡。找出那几个戴着眼镜的人。

以上的每一种情况，我告知你们该做些什么，你们也都做到了。这是一些最为初级的动作，细小而微不足道。它们都是可行的。这就是我们必须在每个动作中要学会的：使其可行。

注意，我从来没有说过：“发现！”也没有说过：“看！”更没说过：“数一数！”我总是说：“数一下灯的数量，数一数椅子的数量，数一下眼镜的数量。”我总是说：“去找出什么东西。看着某些东西。”总是针对某些特定的对象。表演可不是理论科学。

动作必须具有方向，必须有一个结束点，而不能仅仅悬在半空。现在，如果我跟你说，“数一数”，这丝毫不起作用，不是吗？但是如果我说，“数一下染房里蓝色女式衬衣的数量”，它立刻就变成可

行的了。每个动作都需要有一个终点，一个目标。除非你能够完成它，否则，动作就是软弱无力的。



现在，我要你们每个人去找一个搭档。寻找你的搭档穿着的最柔软的那件衣裳。现在，寻找闪耀在同伴瞳孔中的那盏最小的灯。是不是有点困难了？是的。什么使它们变得困难了？是目标使它变得困难了。很显然，目标给了动作以力度，它规定了动作。

如果我让你寻找手腕上最粗的血管，那就更难了。如果让你数一数包裹上颜色的数量，也很困难。动作的难易程度，取决于目标。

上一堂课，我让你们从自然界里带来一件道具。那么，在这里，动作是什么呢？就是去描绘一件来自于自然的物体。研究大自然总是有用处的，因为自然是伟大而永恒的。多数时间里，我们都把它视为理所当然。如果这样想，我们就贬低了生命。

有时候，当某位丈夫和妻子一起旅行的时候，他可能会说：“上帝啊！你知道那是什么吗？天啊，那是巴黎圣母院！”他的妻子会回答：“是的，我知道。我也看到了。”他们看到的巴黎圣母院是完全不同的。作为演员，你必须让自己见到的每一件事看起来都是鲜活的。

让我们来说说一块石头：“我看到了一块巨大的石头，漂亮的石头。灰色的，表面不平整。四周都是杂草，有的部分已经枯死，变黄了。”有谁看不到这块石头吗？或者说有谁不能复述我所说的内容吗？一切都必须如此简单而直接。

描述你带来的东西的难易程度，取决于你所选择的物品。把它交给我，然后走上舞台，描述它，我会问你一些相关的问题。

谁想第一个来？好的，谢里尔。你们大家都看到了，谢里尔带来了一个柠檬。

斯特拉：你能说说它是什么形状吗？

谢里尔：它像一个极小的黄色足球，在两端各有一个小凸起。

斯特拉：很好，谢里尔。能说说它的表面构造吗？

谢里尔：看起来很光滑，实际上表面覆盖了一层小圆点。是黄色的，但不是均匀黄色。小圆点与其他部位相比稍微暗一些。

斯特拉：非常好，谢里尔。

你们都看到这个柠檬了吗？即使我没有拿着它，你们都能向另一间屋子里的某个人描述它吗？

关于这一点，有什么难懂的吗？没有。谢里尔使用的语言我们大家都懂。不要使用花哨的语言，花哨的语言会导致花哨的感觉。当你想表达“避开”（get around）的意思时，不要使用“设法避免”（circumvent）。当你向屠夫买两磅牛肉的时候，他不会说：“您要避免这些肥肉吗？”与课堂及图书馆的学术语言相比，演员更偏重于屠夫使用的日常用语。告诉我“坠入爱河”怎么说。对我来说，“设法避免”听起来有些做作和炫耀。要使用那些能够抓住我的词汇，不要使用不利于勾通的词语。

下一个谁想来试一试？好的，琳达。琳达带来了一枝玫瑰花。

琳 达：玫瑰花是鲜红色的。

斯特拉：是吗？

琳 达：直径大约四英寸。

斯特拉：这不是数学课。不需要抽象的概念。我们想要看到它。

整枝都是鲜红色的吗？

琳 达：不，边缘是粉红色的。

斯特拉：花茎呢？

琳 达：花茎是深绿色的。

斯特拉：还有呢？

琳 达：就是绿色而已。

斯特拉：这就是关于花茎的一切吗？花茎上最明显的是什么？

琳 达：我不能确定。

斯特拉：上面有刺！这是玫瑰花花茎最明显的部分。有时候，最明显的部分反而比细小的微妙之处更难注意到，但是，我们必须看到每一部分。关于这枝花，你还有什么可说的？

琳 达：很美。

斯特拉：这太明显了。再看看这朵玫瑰花。你能看到靠近中间花粉的部分蜷曲吗？你能看到它有多么柔软吗？这些都是简单的观察，但是如果你告诉同伴，他们必定能记住这些。他们必然能看到它。

要具备某些能量，才能使同伴看到你所见到的一切，并理解你所了解的内容。只是简单地让自己看到或理解是不够的。当你把玫瑰花给我时，那就是你的一幕戏。你想象着你的玫瑰，要把它还原出来。

词语仅仅是所见之物的结果。只给出词语是荒谬的。词语来自于观看之后。这就是为什么仅仅学习、记忆词语是没有什么帮助的，因为这样做会有毁掉正在处理的思想及目标的危险。



作为演员，必须学会喜爱自己所谈论的一切。为了获取视像，回归到大自然吧，回归到真实的世界，回归到诸如大海、天空、花朵这些事物之中。不要总是朝向电影或电视，寻求某种次要的形式或二手的真实。要从生活中直接获取事物：食物、动物、衣服等。

我曾经坐火车去比萨。透过车窗，可以看到城镇。透过车窗，可以看到外面的比萨斜塔^①，那是一种非同一般的感受。坐在我身边的

^① 比萨斜塔，是位于意大利托斯卡纳省比萨城北面奇迹广场的建筑群，被联合国教科文组织评选为世界遗产。

一个人，手里拿着一本折叠式旅行地图。他宁愿研究文件夹里的城市照片，也不愿向窗外看一眼。当然，这是一个美国人。

我们必须走到大自然里去，寻找活生生的意象。不要选择描述那些机械的东西。不要选取电灯泡、收音机或洗碗机一类的对象。它们是无知觉的、渺小的。大自然是伟大而永恒的。进入到那些永恒的事物中去，比如一块石头或一朵花。石头在你出生前就存在了。现在，它在那儿供你观看，你死后它还会在那里。石头具有一定的尺寸，值得被描述。

作为演员，必须认识到，你们所看到的一切之所以是奇迹，原因很简单，就是它的存在。毕竟，你选择了这个职业，其他的生活方式对你来说已经不可能了。在表演中，你将更有活力。因此，要使那些看到的、环绕于你的事物生动而具有生命力，以便你在舞台上可以再次把它们呈现出来。

你看到的什么东西是美丽的？必须让我也看到它。它使你激动了吗？你必须设法描述，直到能够把内心的激动传递给我。“我见到了世界上最丰富、颜色最深的红色康乃馨。”这种康乃馨必须存在于内心深处，你不能把康乃馨的内在真实推离开。在我能够体验到之前，你必须先行一步去体验它。

要把你做出选择后的那种兴奋传递给我们。不要解释。要把我们带到那里去。向我们展示属于你的东西，然后放弃它。

与描述相比，来自于词语的感受更为重要。激动和兴奋是由于你做出了某种选择，你选择了动物、花朵、食物。不要冷冰冰地描述。（如果你过于冰冷，就会像一名公司经理一样紧张，而不是作为一名演员。）不要担心加上周边细节会扰乱你的描述。但是，不要解释。最好不要运用太多的词汇，而只使用那些你喜欢的话语。通过描述诱发出来的感受，比描述本身重要。



有个练习我们可以一起来做。让我们仰望天空。花一些时间，从容去做。你看见它了吗？是什么颜色的？蓝色混合了什么颜色？它们都是同样明暗度的蓝色吗？街对面建筑物上空的蓝色和更高处的蓝色一样吗？云彩是什么形状的？不要使用学术语言描述云彩。你觉得它们是什么形状的？看到了吗，你们可以利用课内余下的时间观察云彩，并尝试描述它。

你明白吗？如果我们在两个小时之前观看天空，它会完全不同。我们从现在开始，如果两个小时后再观看，它肯定会变成其他的样子。

每个动作都发生在一个世界里。当我让你们在延伸的情境中去描述红色、白色或蓝色的时候，这是一种把它们放进自己世界里的方式。每一次，当我们表演某个动作的时候，必须了解这个动作所发生的世界。对这个世界观察得越仔细，表演这个动作就会越容易。

谁能理解我所说的？当你站在舞台上的时候，道具在对你说话，它们使你的工作变得容易一些。但是，你必须看到它们。必须去倾听它们。当你看到某件物品的时候，它是存在的，并且拥有生命。观察那个生命，尊重一切事物，它们将会对你有所回应。

下一步，是在自己想象的空间里，尽可能清晰地去观看，就如同在生活中一样。使用想象力创造性地工作，是最高级的工作方式。它会开启你内心中尘封多年的自我。

想象力中包含着某种能力，这种能力唤醒了那些你从未想到过的事情。为了能轻松地完成，你必须了解自己的记忆力是多么丰富。你拥有一个连自己都毫不知晓的银行账户，一个人的记忆是如此之丰富，他不会忘记看到、听到、读到、接触到的所有东西。

你只使用了自己所知的很小一部分。你了解每一件事，它们都在那儿。你要做的是去唤醒它们。数量庞大的材料就存于演员的心里，除了在演戏的时候，从没有被发掘过。所有你曾经看到、听到或触摸

过的东西，无一例外地都被存储于内心深处。

如果你仅仅将自己局限在这一代人的节奏里，如果你把自己约束在生活所在街区的有限范围内，如果你与每一个无法让你心动的事物和时期保持疏远，你也就脱离了世界，从而使一切事物都与自己无关。

美国演员极大限度地低估了人类、民族和记忆的价值。在这方面，他们站到了自认为代表着英格兰的英国同行的对立面。当一名典型的英国演员扮演莎士比亚作品里的国王时，他相信自己正在饰演一位关系不太疏远的亲戚。你没有亲戚，你已经丢弃了所有传统和历史感，作为一名演员，这一切正在损害身为演员的你。

开始去锻炼自己的想象力吧，必须要在你的知识储备里放置更有价值的东西，锻炼更高层次的个人欣赏水平。

表演存在于词语之外的每一项事物里。报道你所看到的事物，和体验你所看到的一切是两件不同的事。一个是为了报纸，另一个是为了舞台表演。你可以说，“她打了孩子”，那只是报道。或者你可以说，“你看，她打孩子了，太可怕了”，这对于舞台表演来说，还是过于平淡。必须把这件事放在当下，把自己也摆进去。你可以详尽描述：“哦，上帝啊。这个孩子……这个孩子……”你就在现场，在当前这个时刻，我们作为观众体验着你所看到的一切。

仔细想一下以下二者之间的不同：“那匹可怜的马正在遭受鞭打”和“看，它正在被鞭打，太可恶了……”你已经激动起来了，使我们可以体验到你所看到的内容。今天看到某事，和明天再讲述你曾经看到的事，两者之间是不同的。一个孩子被车撞了。首先是尖叫声，随后才是体验。

此时此刻看到和体验到的东西，与对过往的追忆是不同的。如果一位医生要用针管给你抽血取样，你说：“哦，我不想打针。太可怕了。”你首先体验到了打针的痛苦。随后你回家，向妈妈解释发生了什么：“他给我打针，太可怕了。”很明显，第二次，有更多的被动成分。不像第一次那么直接，没有第一次那样的影响。第二次是在回忆生活。

而第一次，是在面对现实。

然而，演员在下列情况中，宁可做出过激的反应。如果我对一名学生说，这是一根很长的针头，医生正往你的胳膊上注射，学生也许会做出已经做好充分准备的反应。这是由于这种反应是源于内部的设计，而不是通过想象针头，创造一种代替真实感受的反应。

反应不能被强迫。必须是自发产生的。这是一只虚构的碗，我可以告诉学生，“水很烫，伸出你的手来”，学生立即会退缩。你必须对自己说，我不想假装这件事在发生。如果我持有恰当的善于接纳的态度，这件事就会正常地发生。

我希望你能理解，作为一名演员，不只是每天晚上到达剧院的时候才开始工作。你必须时刻为之做好准备。



到目前为止，我从未拥有所谓正常的童年，因为我与一位我所见过的最伟大的演员生活在一起，他恰巧是我的父亲。雅各布·阿德勒（Jacob P. Adler）被公认为美国空前绝后的最伟大的演员之一。当斯坦尼斯拉夫斯基来美国的时候，他找到我父亲，因为我父亲用意第绪语^①扮演了一个角色，斯坦尼斯拉夫斯基正准备用俄语表演这个角色，他想知道我父亲是如何完成这些事的。

父亲没有给过我片刻的安宁。如果在街上行走，他会指着某个人说：“观察她。看看她走路的方式。看着他，观察他使用双手的方式。模仿她的声音。”

我总是被要求去做些什么。他从未让我仅是去散步。我父亲的眼睛从不停歇。他所有的孩子都必须去模仿每一件事情。他不在乎我们

^① 意第绪语（Yiddish），属于日耳曼语族。全球大约有三百万人在使用，大部分的使用者是犹太人。

是否已经睡觉了。夜里，我们会被从床上叫起来，那时候我们住在剧院。

“起来，去模仿你的老师，”他命令道。我们一直都在表演。

“观察！观察！观察！”他总是告诫我们。

一次，我和他坐在剧院的包厢里，他看到隔壁包厢里的一个女孩神情过于紧张。他研究她，并开始模仿。

他一刻也没有停歇过。这也是你们成为演员的方式。不能把学习仅仅局限在教室里，整个世界和全部历史都是你的课堂。

第4课 演员要变得强大

上一节课，我们开始研究动作。在戏剧中，要做的每件事都是关于动作的，这就是表演的含义。除此以外，没有什么更加重要的事情需要学习了。

一方面，表演非常简单。它就是在做一些事儿，要尽可能深信不疑地去做。使事情变得比较复杂的是，我们是在舞台上完成这些动作，必须使其具有舞台价值。

正是这个该死的舞台，支撑着你，给予你所做的任何事分量及价值。如果我在这里四处走动，那仅仅是四处走走而已。如果我登上舞台，登上那个平台，每一个观看的人都知道，这种走动必定具有某些意图，某种含义。

你要向自己提出的首要问题之一是：你想让人们看到舞台上的自己是什么样子？你想以最好的状态呈现吗？当你讲话的时候，你想讲得最出色吗？



对于表演生涯而言，你不能带着一具疲软而破碎的身躯。我认为你所处的社会恐怕不能会教你这一点。你生活在这样一个社会里，看到疲软、破碎的身体是很普通的事，有些人走向封闭，有些人则是向下堕落。

你见过希腊的雕像或花瓶上有懒散、无精打采的人吗？没有。那些躯体都是向上伸展的。除非你了解这一点，否则不会有人让你参

与表演。他们不会让你表演任何东西，因为他们和英国人、法国人、德国人一样，都了解这一点，只有美国人不了解。一个人如果趋向于封闭，肯定会是疲软的。

马是这样。狗是这样。有些文化也是这样，有些则不是。脊椎挺直向上，支撑着头，一切都显得很舒展。必须总是有向上追求的意识，即便坐着，也不能下坠。当你坐着的时候，如果想到整个身体向下坠，那就是在揭示性格中的某些东西。

这个社会不会向你展示这一点。你父亲的身躯是疲软的，祖父辈的某些人先前也一样。有多少人走路的姿态不正确，有人告诉过你这方面的事吗？我想让你坚定这个信念，你的身躯必须挺拔。

这一点也适用于声音。对于舞台而言，声音不能是向内的，不能是喃喃自语、含糊不清的。音量过大比低声细语好。如果声音过大，你总是有机会修正它。

你对肉贩子说，“请给我另一块牛排”，他们一般都可以理解，但是当你在舞台上的时候，这是不够的。任何演员都可以在电视上发表谈话，但很少有电视演员可以登上舞台。舞台会把他们吞噬。即使是在窃窃私语，也必须放开声音：“嘿，嘿，过来。”你的声音应该可以传到教室的后边。

你的嗓音需要拓展。你必须找到自己的语气，使所讲的内容易于被理解。必须拥有适于表演的声音。我不在意你的声音听起来有多么难听，但是必须具有足够的音量。

除非能够说话，否则你无法进行表演。目前你是迟钝的，需要打磨，你必须了解这一点。

有一个不错的练习，很容易操作，它会帮你构建起自己的声音，那就是每天大声地朗读社论，一开始用你“正常的”声音，随后“正常的”声音越来越大，越来越有力度。下一步，再念它，好像你想让距离自己 15 英尺（约 4.57 米）远的人听到并理解它。读出来，仿佛观众就在桌子对面，接下来是屋子对面，再后来是街道对面，距离你有 50 英尺

(约15.24米)远。当你的声带得到热身并增强之后,可以加大距离。

说话的方式向外扩展了,不是吗?你不能喃喃自语。只有精神错乱的人才喃喃自语。你说的话要让人听到并理解。当你说“你好?”的时候,你的手在做什么?你都做了什么?向外伸展了。每当讲话的时候,你就会向外伸展。向外,不断向外。喃喃自语是愚蠢的行为,毫无意义。

为什么会是这样?因为每件事物都有它的本性。每次分析一个动作,我们都必须尝试去理解它的本性与目的。谈话的本性是……向外的。行走的本性是立体的。

身体的本性是……什么是身体的本性?想想一个孩子,一个婴儿,蹬脚,伸手。他们总是努力地去。

如果不具备这些本性,就必须去修复它。低头自语是不好的。就身体而言,向内封闭也不行。如果一棵树向内生长,那会是什么样子?你喜欢这样吗?

当身体总是向上提着你的时候,当声音变得足够强大,可以充满整间屋子的时候,你就有资格站在舞台上了。现在,站在这个你希望能够创造自己人生的平台上,我只是想让你感到舒服。

我想让你站起来,站在这个平台上。它支撑着你,不是吗?现在,记住,它就是为你而存在的。你没有必要从这里抽身离去。有时候,演员不确信他们拥有站在这里的勇气。温柔而敏感的演员们,有时候也不确信自己是否可以用双脚站稳。但是,这个平台一直在这儿。地球不是一直支撑着你吗?它不是会一直存在吗?舞台这个平台也一样。

现在,登上舞台。四处走走,它能承载住你吗?

你的动作是什么?我总会问你,动作是什么?此时此地的答案很简单,就是在台上四处走动。

这与在公园里四处走动是不同的,与在飞机周围来回走动也不一样。这不是一个很有趣的动作,但它自有其本性。走来走去。走向你的座位,再走回来。这就是你在这个动作中必须去完成的。

动作就是你给予自己的，并且能够完成的某些事情。要规定动作的目的，并使其可以操作，这是最基本的要素。斯坦尼斯拉夫斯基在这个问题上帮不上你，哈罗德·克鲁曼^①先生在这个问题上帮不上你，甚至连演员工作室^②也帮不了你。定义某个自己能够完成的动作，完全是你能力范围之内的事。

什么能使它变得复杂起来？当你在街上行走时，也许意识或未意识到周围的世界。当你站在舞台上，这里是否有一个环绕着你的世界？有，总是有一个环绕着你的世界。但是，在台上，通常情况下你必须自己去创造这个世界。如果你在走动，而周围没有这样一个世界，就会使动作变得自我封闭。要使自己的想象力充满整个舞台，并让它环绕着你。



让我们从一个简单的动作开始，一件你们刚刚做过的事情，来上课。也许你还记得今天是如何走进教室的，或者已经忘了。这不是一个精确地复制自己所作所为的问题。在这里，我们不能缺乏想象力。表演不仅仅是模仿每一天的行为，它要捕捉行为的内涵，要给予观众每个动作中蕴含的思想。舞台上发生的一切，必须比日常行为更加精确、更加强烈、更具有趣味性。

做这个练习的时候，必须向观众表现出你正在进入一间表演教室。进入表演教室与进入殡仪馆是不同的，和进入一所剧院也是不同的。

现在，收拾起你的东西，到外面去，然后再回来。

快点！快点！这还用想吗？

① 哈罗德·克鲁曼（Harold Clurman，1901年9月18日—1980年9月9日），是美国最具影响力的戏剧导演和戏剧评论家之一，纽约团体剧院三位创始人之一。

② 演员工作室（Actors Studio），是位于纽约曼哈顿的一个专业演员、戏剧导演和剧作家的会员组织，成立于1947年10月5日。

好了，让我们检验一下你们所做的成果。琳达，当你进来的时候，向詹妮弗借了报纸。这很好，不足的是你进来的时候仅是带着这些东西。更好的开始是，在外面，你就在做着某些事儿，进来的时候完成它。目的不够明确，不应该仅是携带一些物品，而是需要去完成某些动作。

罗伯特，你穿上了一件夹克。我知道你在想什么，你在想：“她不喜欢没穿夹克的男人”，但是观众不清楚这一点。所以，即便建立在一种清晰的感觉之上，观众仍然不能理解这一点。

杰里米，你缩进自己的衬衫里。这不真实，没有理由这么做。不要在四处走动时把自己的衬衫突显出来，没有必要这么做。

取出一支铅笔不足以成为一个动作。你们中的大多数人表演你正在剧院里，浏览剧本。你们给别人一种正在阅读的印象，这是不明确的。实际上，在开始上课的时候，没有人进来时真正在阅读。

但是，如果我们给出一个构思，你正在剧本里寻找某些东西，非常积极地搜索，那就合理多了。

你们不要仅仅展现带着一杯咖啡“进入教室”，尽管有很多人早些时候就是这么做的。课堂不是吃喝的地方，这会给观众一种虚假的印象，一个错觉，他们会认为你正准备去看一场棒球比赛。

你们有很多想法来自于街头巷尾，这不是去参加一场电视节目的排练。

即使像进入一间屋子，进入一间具体的房间这么简单的事儿，也必须要做些准备。观众必须能够觉察到你来自于何处，要去哪里。每一处差异是什么样的情境，我们必须能感觉到你正在完成着什么事儿，而不仅仅是漫无目的地闲逛。预先做好准备，可以使你避免两手空空，走上舞台时感到羞辱、退缩、孤独或恐惧。



舞台将会永远支持你，它不会抛弃你。即使你死在台上，它也不

会离开你。当你离开人世的时候，舞台环绕着你。这很不错，但是你必须配得上站在舞台上，配得上接受舞台赋予你的高度。

每次登上舞台，你都必须非常认真，必须仔细考虑你在做什么。登上舞台不是随随便便的事儿，你为了观众做了服饰方面的设计，但更重要的是，要设计出你是“如何做”的。你总不会什么也没有设计吧？不管设计是正确的，还是错误的，观众会去解读你。

如果你扮演一位进来为病人做检查的医生，可以通过戴着听诊器向观众传达出来，但那是静态的。我们必须看到你的动作，比如研究病人的身体检查报告。出色的剧作家不会从说话开始他的戏，他会从某个空间开始，演员必须立刻给予观众清晰的对该地点的感受。每一次，在演员必须讲话时，要先问自己，是什么原因促使我在此处讲话？所有这一切都需要准备。

在我的课堂上曾经发生过这样的事，每一个学生的家都因表演的需要而被搬空了。如果你需要一张带花边的桌布，可以从家里拿来，或从朋友那借来。有一个学生就带来了一个真实的枝状大烛台。你会从家里带来所需要的东西，这样就可以从真实的事物开始表演。家会被搬空，但布景会变得真实。

我担心你们不知道自己身处何处。你不了解自己的舞台。但如果你不知道自己身处何处，就不能开始表演。只有在精神病院，人们不用知道他们在哪里。即使你正在扮演一个住在精神病院的疯子，作为演员，仍然需要知道自己在哪里。

必须熟悉每一个相关的地点。你必须能够说出：“我的家在这里。”这比语言，比天资，比任何事都重要。

斯坦尼斯拉夫斯基谈到伟大的意大利演员萨尔维尼时说，当他扮演奥赛罗的时候，会在大幕拉起前三个小时来到剧院，在舞台周围走动。他为什么这么做？他是要使自己沉浸在规定的状况和情境中。

你们当中，会有很多人的老师对你们说过：“当你走上舞台的时候，打开门，再关上它。然后拿出空瓶子，喝一杯。”

好了，请转告这些老师，他们是说谎者。斯特拉·阿德勒说他们是说谎者。

每个动作都有它的准备工作，有它的需要，有它的诉求。为了拿起一只瓶子，你必须问自己，拿起这只瓶子要花费多大力气？必须练习至少二十分钟。你要尝试拿起一只空瓶子，再试一下拿起一只装满液体的瓶子。必须要这么做，直到肌肉能够记住需要多大力气为止。

练习打开一只罐子。首先，练习一下用普通的力量打开它的盖子。然后练习当盖子松动的时候去打开它。最后，练习打开一只轻轻地扣上的盖子。一遍遍练习，直到肌肉能够记住，在每种情况下要求使用多大的力气和能量。

另一个有用的练习是穿针。首先用真实的针线练习。随后，只用线，做出动作，仿佛你正在把它穿进一根针里。然后，只使用一根针，做出动作，好像你正在把线穿进针里。

随后，用针和线在一小块布料上，缝上一个想象的褶边。一遍一遍地做，直到最终你只使用两件道具而不用第三件就可以完成动作。只用针和一片布料，但没有线，或者只用针和线，却没有布料。

这与心灵无关。你必须尊重肌肉，你能够工作是因为肌肉能够工作。肌肉不像心灵，心灵是非常复杂的，而肌肉不是。一旦你使它们习惯于某项活动，它们就会记住。

但是肌肉不接受谎言。肌肉是非常精确的，它们可以展现出整瓶酒和半瓶酒的不同，可以展现松动的盖子和扣紧的盖子之间的差异。

在舞台上，你使用的每一件道具都意味着一次挑战，它们都与你不相关。但你必须与它们一起工作，直到使它真正属于你。

你必须通过想象力，使用每一件道具。不要只是从舞台监督那里拿来一堆东西，他并不会在意你有多出色，他仅仅是把道具搜罗到一起。必须使这些道具真正属于你自己。写实主义意味着你要具备一种能力，那就是在舞台上就如同生活在家里一样。做到这一点的方法，是使每一件环绕你的道具都具有意义。通过发挥想象力，可以做到这

一点。

你们在舞台上看到和使用的东西，百分之九十九来自于想象力。在舞台上，你不会使用自己的名字及个性，或者真像待在自己家里一样。每一个与你交谈的人，都是剧作家想象出来的。你置身其中的每一个情境，都是虚构的。每一句话、每一个动作都必须经过想象力的过滤。

把这句话记下来：“在事实穿越想象力之前，它只是一个谎言。”

想象力来得异常迅速。一名演员需要快速地观看，快速思考，快速想象，不能慢。在课堂上，在练习里，为了激发想象力，我从学生身上寻找瞬间的反应。因为想象力来得非常快，演员所要做的一切，就是要放得开。这是一个你应该经常去做的练习。



观看的原则是要仔细地获取形象，体验你所看到的一切，让其发展、壮大。在你能够对某些事物进行描述之前，必须在头脑里鲜明而准确地看到它们。只有这样，才能把它们召唤回来，并使同伴或观众体验到你所看到的一切。

因此，要理解睁开双眼形象化地获取每一事物的意义。生活给予你现实，戏剧给予你想象力，在描述一些事物时，它们必须根植在你的身体里。正是一般意义的如实报告，与忠实地、富有想象力地将其呈现出来之间的区别，使你成为一位艺术家。

最常见的非艺术的观察方式是那些我们称之为银行从业者的人。他们只是在处理冰冷的事实和对象。如果我问某些人：“你在这里拥有什么？”他握着一把钞票回答：“5，10，15，20，30，是的，我有30块钱现金。”如果让他描述在杂货店看到的東西，他会说：“我看到了葡萄、梨和香蕉。”他是一个很好的银行家，但不是一位好演员，他是在以会计师的视角观看事物。

必须让观察的对象对你说话，让所看到的东西与你产生关联。如果有人拿着钞票说：“这些纸币太残破了，也许我们可以去兑换它。”如果提及水果，他会说：“我看到了特别新鲜的梨，很大，但看上去太贵了。我看到一些很新鲜的马拉加葡萄，又长又甜。也有小个的，绿色的，一镑钱就可以吃到，非常便宜。”在某种程度上，这才是演员的方式。

这就是准备工作需要完成的事。当正确地完成了准备工作，你就知道如何进入一间屋子，知道如何使用舞台，知道在舞台上如何走动是合理的。你也就学会了如何真实地去把这一切完成好。

你要学习去证实事物的真实性，而不仅仅是拿起一支空瓶子，假装它是真的。不要只是为自己做，这是一个坏习惯，也是一个谎言，身体会对谎言做出反应。你可以非常容易地愚弄自己的智力，但必须费很大力气才能愚弄自己的身体，它立刻就能辨别出什么是谎言。

在舞台上打开一只罐子或穿针引线时所创造的真实，不仅仅是让观众相信你，更是让自己相信自己。当你对自己心悦诚服的时候，表演才是真实的。这是写实主义的本质之一，它是通过完成最普通的事情得以实现的。

下个星期练习这些简单的动作：从鞋子上清除掉想象中的污泥，从一件真实的裙子或长裤上弄掉一片假想的羽毛。假装手上有胶水，每次清洗一只手，并看到每根手指都不再粘着那些想象的胶水了。研究肌肉记忆的真实感知。

第5课 开发想象力

如果你来这里，是为了学习某种乐器，那就必须要学会如何以适当的方式热身。你会在演奏会之前不断地练习，以确保自己对手指和呼吸都具有良好的控制力，充分的准备可以使你最有效地使用乐器。

作为演员，我们的乐器是身体，要使它保持在最佳状态。如果我是一名钢琴家，键盘松了，怎么能够完成工作呢？作为演员，你不能懈怠。我不愿意看到教室里许多外套从衣架上滑落下来，乱作一团。

我曾经告诉过你们，演员不能轻易生病，也不能呈现出疲惫的状态。演员属于人类中不同的族群，他们不能放弃，必须团结在一起，训练自己，照顾自己。演员是警觉、聪明、引人关注的，他们不能屈服于那种与中产阶级密切相关的疲劳。

我们身处在散漫的社会中，这种普遍性会促成自我放纵，这对戏剧是没有益处的。

我们必须保持恰当的姿势，这对呼吸方式有很大的影响。我们必须处于良好的身体状态之中。在舞台上工作，必须拥有巨大的能量。



有一个精彩的关于伟大的意大利演员萨尔维尼的故事。在 70 岁的时候，有人邀请他扮演罗密欧这个角色。扮演罗密欧的演员必须拥有极好的柔韧度。好的，他说，他愿意扮演罗密欧，但是要求有七个

月的时间去使身体变得柔软而舒展。对于一名 70 岁的演员来说，使身体变得柔软，并不是一件轻松的事儿。但是，对于完成好我们的工作来说，这却是重要的，必不可少的。

萨尔维尼必须像罗密欧一样跳跃，必须伸展、练习，只有如此，在演出时，他才会比较轻松。你们不像萨尔维尼年纪那么大，但是你们也不能缺乏准备。状态良好的身体必须成为你的第二天性。

然而，我们必须完成的最重要的事儿，是达到使心灵变得柔软的状态。要学会激发想象力。想象力可以使工具富于活力，协调一致。它就像点火器的开关，没有它，其余一切都不灵。



我们已经做了一些提升能力的练习，包括：观看；区分不同深浅的红色、白色、蓝色之间的差别，观察我们是如何对这些差异做出反应的；观看我们周遭的世界，看看有什么特别的地方，什么使它具有历史意义；观察自然，看看它有多么丰富；在一天之中的不同时段，观看同一片天空，观察其显著的变化。观察是一件多么令人兴奋的事。

但是，还有另外一种观看同样重要。在你的心中，存在着千百万件事，你必须学会去观察它们。

作为一名美国人，我们的能量已经消耗殆尽了，我们的感觉、记忆、情感、直觉、背景，都被割裂了。为什么会这样？因为我们是“孤立的”、不受约束的！我们幻想着自己可以在任何想要的时候重新开始。这不是很荒谬吗？你甚至没能从出生的那天开始获得新生。一出生，你就进入到一种模式化的生活之中。你被迫开始进入其他人的生活，以帮助自己超越那些你认为是真实的，实则是极其无聊的、私密的、具有利己特质的生活。

现在，你必须超越这些矫揉造作的内在体验。我希望你能够去观看，并和观众分享所看到的一切，而不是仅仅沉醉于自己的世界里。

斯特拉斯伯格（Lee Strasberg）死了^①。演员不能只是从自己的生活中寻找全部创作材料，也不能完全从自己的体验中找到表演的内容及感受。即使对于最优秀的演员来说，伟大的剧作家们的思想，几乎总是要超出演员的个人体验。

对美国演员造成的一个最大伤害，是说服他们必须在舞台上体验自己，而不是体验戏剧。你的体验和哈姆雷特的体验是不同的，除非你也是丹麦王室的王子。角色的真实不是建立在你自己身上，而是建立在王室地位的情境中。哈姆雷特的行动，决定生存还是毁灭，必须与他所处的情境相符合，而不是与你相符合。你以往的优柔寡断，比如带谁去参加舞会之类，是远远不够的。

在舞台上，无论什么样的动作，都必须首先创造出情境。斯坦尼斯拉夫斯基说你不能在台上吃晚饭，他的意思是说，你必须摆脱抽象而进入具体情节。首先你要有一副刀叉。然后要有一张铺着带花边桌布的桌子，和简单的银制蜡烛台。随后，要有一盘食物和一只汤勺。所有这些都是吃晚餐这个动作所具备的属性。活动情境的创立必须早于其他任何事情。但是，随着情境的改变，你可以转化现场的气氛。

如果桌布不是带花边的，而是一些粗布织物，甚至完全没有桌布，只有一盏煤油灯，那会是一顿完全不同的晚餐。情境被戏剧描述出来，你的想象力必须与剧本的需要相匹配。

要锻炼自己的想象力，必须重视你的知识储备。你是一个形象库，里面不仅仅是那些你看到过的事情，还包括那些想象出来的事情。想象是非常有力量的，它们将会开启你的点火装置。它们会吸引你的身体和头脑，使之投入到表演中去。

从现在开始，你必须生活在想象的世界里，你将会在想象的情境里观看、行动。这样做并不困难，只要你能接受一个观点，即每一件想象的事物对你来说都具有真实性。演员的工作就是对小说作“去小

^① 此处意为作者并不同意斯特拉斯伯格的方法派表演技术的观点。

说化”处理。如果需要一棵柠檬树，而你从来没有见过，那么你可以为自己创造一棵柠檬树，赋予它的细节越多，你就会更加确信自己已经看到了它。

你已经在想象它了，它也因此而存在。大多数表演都依赖于那一瞬间的知识，包括你看到了什么，以及你做了些什么。任何经过想象的事物，都有存在的权力。



让我们从一个简单的练习开始。你行走在一条乡间小路上，你知道自己在哪里，看看天空。太阳在哪儿？你的影子有多长？这条路是什么样的？是崎岖不平的吗？它使你的影子扭曲了吗？天空中有什么样的云彩？你看到了什么样的鸟？

栅栏排列在路旁，将牧场围了起来。草有多绿？有多高？有奶牛在吃草吗？如果有的话，它们是什么颜色的？告诉我三到四件事，使奶牛符合逻辑，变得真实。

一根巨大的树枝落在路面上，它是何时落在那里的？树枝上的叶子还绿吗？或者那仅是一棵枯枝？需要花费多大力气，才能把它捡起来，扔到田野里去？

你看到了一条土路，向右边拐去。沿着它望去，路两边有什么品种的树？树上有果实吗？果子熟了吗？

这条路通向一座木桥，这座桥看上去安全吗？桥上有什么样的栏杆？土路穿过了一个池塘，你能看到什么种类的鱼？池塘里的水是不是太浑浊了，以至于看不到鱼？池塘的另一边，有一根绳子系在两棵树中间，绳子上挂着一些衣服：一件儿童睡衣、袜子、男式牛仔衬衫、一块陈旧的餐桌桌布，以及工装裤。

观察工装裤，注意其形状，布料褪色到什么程度？间隔多长时间、会在什么部位对它们进行修补？桌布上有什么图案？晾衣绳下的草有

多高？

现在，你所看到的一切完全属于你了。

在一个剧本里，剧作家不会给出一块属于你的桌布，那是你的工作。他的剧本会非常简单地，说，“桌布”。你必须去确定它有多么老旧、褶皱，磨损程度如何，是否有些僵硬。剧作家仅仅指出它是什么，而你必须使它看起来像真的。

如果剧作家指出天气很好，你就必须想象出：蓝色的天空中，散布着白色的块状云彩，鸟儿排成队在飞翔。你需要去发现怎么做最合适。剧作家从来不会给出一条属于你的乡村小路，他仅会说，“我行走在一条乡间小路上”，你必须提供细节，对自己说，“它满是灰尘，色彩锈蚀。两边是玉米地”。

排演的时候，剧本的活力来自于你所表演出来的东西，而不是事实。直到你意识到每一件事物都拥有生命，事实才拥有生命。作为演员，你必须给予我们生命的奇迹，而不是事实。对于观众来说，你必须返还生命，而不是那些僵死的东西。



当你仅仅通过表演赚钱的时候，戏剧中的生命就不复存在了。当你签订合同，甚至表演一场戏的时候，情况也是如此。只有在你理解它的时候，它才拥有生命。如果你理解它，就会知道自己为什么要去行动，如果不能理解，你就不想采取行动。

你是一位画家，你自己就是调色板。在台词背后，你实际上是用自己在作画。如果不是这样，台词就是空洞的。不要压抑情感，不要把美国清教徒^①的道德规范作为你的模版。在英国，表演来自于伊丽

^① 清教，是基督教新教派别之一。16世纪出现于英国。反对国王和主教的专制，提倡过勤俭清洁的生活。在国内遭受迫害后大部分清教徒逃亡到了美国，所以人们说起清教徒，一般指的是美国的清教徒。

莎白时代^①，而不是维多利亚时代^②。



让我们来做另外一个练习，想象一件中国皇帝的长袍。目前存在的问题之一是，作为美国人，我们的看法是如此的实际，以致我们会把所有的事情都缩减到我们的水准上。想象力允许我们在一个更为强大、更加美丽、更加激动人心的世界里生活。

首先，想象一下皇帝长袍的布料，是高质量的亚麻布吗？是丝绸的吗？它有多重？是红色的还是金色的？颜色深浅如何？有多长？是否需要随从捧着？需要几个人？上面有什么图案？裁缝的针法有多好？图案是取自于自然界的事物吗？是某些树木的叶子还是鸟的翅膀？是一只现实中的鸟吗？图案对称吗？是抽象的吗？

没有所谓正确答案。你回答的目的不是为了取悦我，而是要激发自己的想象力，激发自己的热情，最后去和观众交流。

一个学生曾经说她害怕我，除了在我笑的时候。我告诉她，如果是那样，我就害了她。剧院里没有那么多笑脸，我给她那样一种印象，是在为她如何应对充满困惑和苦恼的职业生涯做准备。使你满意的人是你自己。但是，如果很容易自满，你将寸步难行。你必须尽自己所能，提出更高的要求。

好了，谁愿意为我们想象出中国皇帝的长袍？好的，詹妮弗。

詹妮弗：我的长袍是一件橙色的锦缎长袍。

斯特拉：我必须打断你，詹妮弗。你说话像一个小姑娘。（模仿她）

“我的长袍是一件橙色的锦缎长袍……句号。”你讲得

① 伊丽莎白时代，是指英国历史上由女王伊丽莎白一世统治的时期（1558—1603）。历史学家常常把它描绘成英国历史上的黄金时代。

② 维多利亚时代，是指英国历史上由维多利亚女王统治的时期，从1837年6月20日到1901年1月22日。这是一个长期和平、繁荣的时期，追求雅致的情感和民族自信心。

太快，太急于把话说完。如果我描述这件长袍，我会说，“它是一件橙色的长袍，一件非常靓丽的橙色长袍。”你会有一种我看到它的感觉，一种我觉得难以立即去描述它，而先要寻找适当词汇的感觉。

詹妮弗：我看到了一件橘黄色的锦缎长袍，在皇帝身后，延伸了两英尺长。长袍的周边绣着翡翠和钻石，背部交叉着祖母绿和红宝石，长袍上布满钻石。

斯特拉：好多了，但还不太对。有些故意，你在重复某些句子。我没有感觉到你是第一次看到它，清晰地、准确地看到它。你向我们呈现了祖母绿和钻石，只是因为你认为那是我们想看到的。

詹妮弗：（停顿很长时间）我看见了一件长长的、美丽的、奇特的锦缎长袍。橙色的，非常靓丽。边缘处是貂皮，粉红色和白色的皮毛。沿着肩膀镶嵌着钻石，闪闪发光。背后有更多的闪烁点，一排祖母绿和一排红宝石十字交叉……

斯特拉：这一次你真的看到了，也真实地讲述了。甚至你使用的词语都变得更有活力，更自然了。詹妮弗拓展了它，改进了自己的描述。

你们注意到了吗？这次詹妮弗描述长袍的时候开始傻笑，这是有象征意义的。第一次她只是简单地报告，最后一次尝试则是一段表演。

报纸和舞台有很大的不同，记者必须客观、冷静，演员却要充满激情。如果过于冷静，最好去做一名公司经理，而不要出现在舞台上。

我们已经被电视节目搞得如此麻木，就像一位外科医生，在切开患者的身体时，可以没有任何特别的感觉，他的感觉比麻醉的病人还要小。在手术室，这是必须的。而在舞台上，这样会杀死病人。



我们有时会左右为难。一方面，我们不想让所看到的東西是平淡而无趣的。另一方面，我们又不想做得过度，使别人认为受到了强迫。答案是：必须要真实。想象的细节越多，我们的回应就会越诚实、越令人信服、越有活力。表演的百分之九十，都依赖于你所见、所做的片刻学问。

演员如同作家一样，给人一种可与之对话的印象。他不会说“我要熏肉鸡蛋”，那是一个丢掉工作的办事员的说话方式。

演员得到了熏肉和鸡蛋，他看到盘子里的熏肉和鸡蛋，还有些土豆，有一些洋葱和绿胡椒。他看到了女服务员，看到了桌子和餐馆，看到她们匆匆忙忙的活动。看到布满灰尘的地板，但桌子却是一尘不染的。咖啡有点淡，杯子里所剩无几，所以他必须不断地引起女服务员的注意。

他向四周张望，看见在所有桌子旁边，没有人真正地相互关注，每个人都很快。他们的关注点四处游移。有时他们看着大门，看看谁进来了。

演员需要把这一切吸纳进来。在这里，不仅仅是为了吃饭、付账，然后离开。他待在这里，观察，领会，了解。他问自己：“这是什么？我看到了什么？”这与作家或画家的方式是一样的。

作为演员，你必须给予我们生命的奇迹，而不仅仅是事实。警官只需要事实，他是一位警察，想让人们平静，而你需要激起人们浓郁的兴趣。

激发想象力的一种方式是把它们推向不合常理。我们不是科学家，没有必要总是去追求合乎逻辑、通情达理。

看着一副眼镜，我就能让自己的想象力开始旅行。我猜想很多人都佩戴眼镜，但是确实相当难看，只是两片玻璃而已。除了透过它们观看世界，没有其他作用。我过去经常戴眼镜，现在已经放弃了。

我想我做出了牺牲，因为玻璃没有什么特质可言。如果酒或威士忌装在玻璃瓶里，是否会感觉好一些？但是单就一片玻璃而言，没有任何个性。

眼镜框是不透明的。你知道不透明的石头吗？它们代表死亡的颜色，淡绿色。当它们以琥珀的形式出现的时候，很美，像琥珀耳环。琥珀耳环改变了颜色。人们现在已不再佩戴琥珀，除了在巴黎，那儿的商店里到处都是琥珀。对于一位法国男人来讲，放弃任何东西都是很困难的。

如果我是一位精神科医生，我可以将这称为自由联想，尽管我想让它具有更多的个人的、内省的成分。在表演上，我们称之为“旅行”。你选择了一些目标，看看在想象中它会把你带往何处。我看到一把红色的椅子，它把我带往威尼斯，威尼斯又使我想到在大都会博物馆里埃尔·里格列柯^①所画的红衣主教长袍的颜色。

看到一只丝绢花，它把我带到旧金山的唐人街；观看一只古董钟表，会把我带进一位针灸医生的诊疗室；晚餐后聆听一位歌唱家唱歌，使我想到了父母的肖像。

在做这个练习的过程中，你会逐渐了解那些你以为自己不知道，但其实是知道的东西。就像在二手家具店里淘货，你绝不会知道自己无意中会有什么新的发现，不知道什么可以为你所用。

有时候可以让想象四处遨游，有时候，则需要驾驭我们的想象力。



我们有一个描述猫的练习。我想让你们描绘三只猫：公园大道^②

① 埃尔·格列柯 (El Greco, 1541—1614)，西班牙文艺复兴时期著名的幻想主义画家。出生于希腊的克里特岛。学习时代的大部分时间在意大利度过，在三十六岁的时候移居到西班牙。

② 公园大道 (Park Avenue)，美国纽约市的豪华街道名也译为帕克大街或林荫大道。

上的猫，雷哥公园^①的猫，第九大道^②的猫。猜想一下，为什么让你描述这三只猫？我想让你们在课堂上意识到这种区别。在美国，我们装作大家都是平等的，但我们知道其实并非如此。

公园大道上的猫，可能是一只纯种的波斯猫，拥有经过仔细梳洗的白色皮毛，给人一种专横、飞扬跋扈的印象。它会在自己的小盘子里得到晚餐。在储藏室的某个角落有它的小盒子，仆人们总会使其保持无可挑剔的清洁。

它拥有一整套药片，以确保它的外表总是整洁而光鲜，维生素使其保持身体健康。它也许不需要用爪子，住在公园大道的主人的家具因此得以保全。

形成鲜明对比的是第九大道的猫。它没有爪子，必定是一只落魄的猫。它必须反抗那些体型几乎与它一样大的老鼠，以保护自己，还得避开狗和其他的猫。

如果幸运，有些店主会打开一罐食物，留在路边。否则，它必须去捡拾垃圾。幸运的是，在第九大道有很多垃圾。

作为居住在第九大道的猫，很显然它不会是纯白色的。也许有几种颜色，总的说来像被熏黑了一样。因为没有人替它梳理，它的毛集聚成簇。身上有伤痕，也许还有血块凝结，那是在打斗中留下的。

如果两只眼睛都还在的话，它们必定具有紧张不安的特性，目光四处扫视。它没有静静坐着或者修饰自己的奢华享受，它要对自己的生存负责，着实不易。

公园大道的猫习惯于沉静而平和的环境。第九大道的猫则必须习惯于每天的嘈杂声：出租车尖声而过，清洁工将垃圾袋投掷进大垃圾筒内，再用自动起重车将它们提升起来，伴随着巨大刺耳的机械摩擦的噪音。

① 雷哥公园（Rego Park），位于纽约市皇后区的街区。

② 第九大道（Ninth Avenue），纽约市曼哈顿西部的一条南北走向道路。

雷哥公园的猫处于两者之间。它不像公园大道的猫那样饮食奢侈，也可能不是纯种的，但是它也不像第九大道的猫那样顽强、谨慎。它可能不像公园大道的猫那样，拥有自己的食盘，但它也不会错过任何一餐。

它也许可以出去，做一些扑鼠活动。如果是那样，它就要有爪子。此外，由于可能弄坏家具（家具应当不那么珍贵），家具上也可能有塑料的沙发套子。

你能明白为什么演员要理解这其中的区别吗？想象力又是如何帮助演员去理解的？

我的一名学生曾经描述过一间演员的屋子，位于波士顿郊外 1860 年的一所房子里。她描述了铁制框架的床，床上有老式被单，睡椅上有被子，屋子里有老式的写字台，上面摆放着一些物品，墙上挂着风格匹配的绘画。这一切全都出自她的想象，她设计、创作了所有这些素材，将她所知道的，和她当时尚不知晓的，组合到了一起。

演员绝不能是一个愚昧无知的人。演员必须去阅读，必须了解绘画及音乐，因为它们能帮助演员理解过去，它们为他的想象力提供营养。

富有想象力的创造就是表演所要做的事。没必要说你了解这间屋子，你也许不能做到完全了解它。你创造这间屋子，就像你创造那件长袍，它变成了你自己的东西。你必须对自己说，也许我也能以某种方式，让那件长袍为我工作。实际上，这就是作为一名演员的工作。

最终，你的想象力的范围将会扩展到其他方面，直到你能够说，我知道穿着丧服是什么感觉，被孤立是什么感觉，被抛弃意味着什么，订婚或者结婚是什么样子的。

想象的力量甚至会使你感到震惊。



下堂课,我想让你建构三座花园:华盛顿特区^①法国大使馆的花园,波士顿^②郊区一处意大利工人阶级家庭的花园,还有一座位于墨西哥的破旧庭院。

既要使用你所知道的,也要使用你所想象的,让它们一起联手合作。

你将走上舞台,让我们做一次旅行。你可以四处走动,展示舞台左后方的法国大使馆花园中经过修剪的灌木,或者前台右侧意大利花园里极具特色的花架,或者位于舞台中部的墨西哥花园里的一株日渐衰败的仙人掌。

我一次又一次地告诉你们,艺术中的真实就是环境的真实。“我在哪里?”当你走上舞台表演任何动作之前,这是首先必须问自己的问题。建构这些花园,是我们了解如何在舞台上感觉轻松自如的第一步。

① 华盛顿哥伦比亚特区(Washington, D.C),是美利坚合众国的首都,位于中大西洋地区。

② 波士顿(Boston),是美国马萨诸塞州的首府和最大城市,也是新英格兰地区的最大城市。该市位于美国东北部大西洋沿岸,创建于1630年,是美国最古老、最有文化价值的城市之一。

第 6 课 使戏剧的世界属于你

演员在侧台的感觉是不舒服的，即使不完全是因为怯场，他们仍然会感到紧张。这不难理解，因为演员在侧台无事可做，他们不属于那里，舞台管理人员才属于那儿，他们在那里是有事可做的。在登上舞台之前，演员仅是在那里等待。

把等待变得更为有益的东西而非带来不必要焦虑之时机的唯一方式，是把注意力集中在我们登上舞台时即将要做的事情上。我们一旦登上舞台，布景设计师和灯光设计师将会帮助我们理解自己身处何处，我们会和同台演员一起工作。当我们在后台的时候，一切都应在掌控之中。

我们可以检查服装，从纽扣上寻找线索，了解角色的生活年代，或者捕捉服装穿戴者所属阶层的信息，很可能手中拿着的道具会帮助我们进入到戏剧的世界中去。

也许有人会告诉你，可以利用在后台的时间，做某种呼吸或放松练习。这个主意不错，你当然不希望登上舞台时身体过于紧张。

但是，使时间变得有效的最主要的助手，是我们自己的想象力，这就是必须要发展想象力的原因所在。我让你去准备描述三座花园。实际上，每一次当你走过去，登上舞台的时候，你正在准备创造一座花园，那是一个使你感觉舒适的环境。你必须与这些布景、道具建立一种想象的关系。它们对你来说，必须像卧室中的家具一样熟悉。

谁想带领我们穿过华盛顿特区的法国大使馆的花园？好的，乔治。

乔 治：当你开车到……

斯特拉：我要打断你了。开车到……这是不相关的，我们不关心停车场。

乔治：服务人员会帮你停车。

斯特拉：不错，我可以接受这个。这种方式使大家了解到，我们正在涉及某些非常正式的社交活动。继续，乔治。

乔治：你进入一扇精致的铁门，上面有非常优雅的图案设计，这些铁艺像植物一样弯曲，但绝对是匀称的。中部是字母 R 和 F，代表着法兰西共和国，它们有着高雅的雕刻造型，与周边的曲线形成呼应。

斯特拉：非常好，乔治。

乔治：当你步行进入的时候，你会走在鹅卵石的小路上。

斯特拉：很好。你们知道吗，在 19 世纪，那时候富人拥有一支仆从队伍，他们会花几个小时去筛选鹅卵石。继续，乔治。

乔治：沿着小路，你看到了灌木篱笆，园丁把它们修剪得很完美。在花园的中央，是一座喷泉，看上去好像是 19 世纪中期从法国进口的。在中心位置，有一尊由黑色大理石雕刻的女神像。那是女猎手戴安娜^①，她正拉开弓，将箭头瞄向天空。沿着边缘，是射向雕像的喷泉水柱。阳光使沾满露珠的大理石发着微光。

斯特拉：非常好，乔治。无论如何，你所进入的大使馆的花园一定很壮丽、很高雅。这有效地传达出一种印象：只有非常幸运或足够重要的人物才会被邀请。

好了，谁想去展示一下波士顿郊外意大利工人阶级家庭的花园？好，娜塔莉。

^① 戴安娜（Diana），罗马神话中朱庇特和拉托娜的小女儿，月亮和少女的守护神，喜欢狩猎，热爱大自然，代表贞洁和母性本能。

娜塔莉：屋子的右侧是一片三色堇和水仙花。

斯特拉：请记住，这是一个工人阶级家庭。也许他们会拥有一些漂亮的花儿，但应该有一种意识，就是每件东西都是实用的。他们可能更愿意把空间留给蔬菜：一排番茄，也许有一些芝麻菜，一些辣椒、生菜，很明显，还应该有小西葫芦。

娜塔莉：我准备给他们一个小葡萄藤架。

斯特拉：如果你这么做，应该非常清楚葡萄是如何生长的。在任何情况下，你应该可以站在舞台上，清楚地看到每一件东西，使你足以将它们展示给我们。也许你会蹲下来，向我们展示几个星期前栽种的第一次发芽的豆芽菜。下蹲这个动作，将会听命于你所看到的事物。你在舞台上所做的每一件事，都应该服从于角色所处的情境。

在意大利式的花园内，你不会试图去打动任何人。这里被邀请的人仅是朋友和亲属。如果花园里有一座雕像的话，那应该是一座圣母像。如果那里有桌子，应该是一张野餐桌。你有很多工作可以去做，娜塔莉。

谁想向我们展示得克萨斯州^①边界附近城镇里的墨西哥人住宅的庭院？好的，詹森。

詹森：住宅本身是一辆拖车，离另一辆拖车并不远。院子就是两辆车之间的空间。

斯特拉：不错，詹森。

詹森：院子里满是沙子，而不是泥土。这一切仅能提供一颗小仙人掌的生存所需。仙人掌旁边是一个破损的玩具，属

^① 得克萨斯州（Texas），简称得州，是美国南方最大的州，也是全美第二大州，仅次于阿拉斯加州。

于住在这里的某个孩子所有。

斯特拉：很好，詹森。你可以坐下了。

每一件你带到舞台上的道具，都必须告诉你所扮演角色的情境及他所生活的世界。你必须理解每一件用到的道具，并要将其个性化。必须在想象中去处理每一件道具。你将一本书带到舞台上，必须对它是什么类型的书有所感觉。它是一本巨大的百科全书？还是一本《圣经》？你携带它的方式必须告诉我某些信息。

作为演员，我们要拥有儿童般的虚构能力。一个孩子相信，当他跳跃的时候，夹在两腿中间的棍子是一匹马。实际上，所有的表演是由孩子把棍子当成马的信念感所构成的。作为演员，你要使人相信，要承担起这个责任。如果说它对狄更斯^①是有益的，对巴尔扎克^②是有益的，那么它对于我们来说，也同样有益。

使用一件道具之前，必须了解这件道具的生命。如果你拥有一支枪，应该知道如何去拆卸它，如何清洁，把它放在什么地方，如何使用它。一把枪有它自己的生命，这是你无法左右的。你必须去了解这个生命，如同警察了解警棍的生命一样。

除非你追随一位专家学习六个月，否则你不可能会使用一把刀。围绕着这把刀的佩戴，有一整套惯例。你怎么把它取出来？怎么把它放回鞘里去？用什么清洁钢面？如果你不知晓怎么清洗一件道具，怎么保存它，你就不知道如何运用它。

有一次，我的哥哥卢瑟·阿德勒在麦迪逊广场花园^③进行义演，动作是从桌子上捡起一把枪，并射向一个人，但是桌子上并没有枪。

① 狄更斯（Charles John Huffam Dickens，1812年2月7日—1870年6月9日），19世纪英国最伟大的作家，也是一位以反映现实生活见长的作家。

② 巴尔扎克（Honoré de Balzac，1799年5月20日—1850年8月18日），法国19世纪著名作家，法国现实主义文学成就最高者之一。他创作的《人间喜剧》被称为法国社会的“百科全书”。

③ 麦迪逊广场花园，始建于1879年，是美国纽约市的一座著名体育场馆，位于宾夕法尼亚车站的原址，是许多大型体育比赛、演唱会和政治活动的举办地。

他捡起一把想象的枪，开了火，那个人应声倒地。因为卢瑟拥有对所做之事的完美感觉，他能使自己信服，从而观众也信服了：一支枪开火了，一个人被射杀。

在莫斯科，我看到过一位伟大的俄罗斯演员的表演，舞台是空的，除了折叠梯什么都没有。坐在梯子上就代表坐在河岸边，他应该是在钓鱼。没有鱼竿，没有渔线和鱼钩。但是，他握住双手，举起臂膀，以这种方式，你可以看到鱼竿，渔线漂浮在水面上，当鱼咬住鱼钩的时候，渔线在抽动。他真是个天才。

每一件道具都有自己的真实感和本性。作为演员，你必须理解每件道具。不幸的是，绝大多数学生，没有给予道具尊严感。除非你给予道具尊严，除非你喜欢它，否则你就不会使用道具。你必须与其共事，直到你知道自己可以使用它为止。

给道具赋予一些来自于你的特性，让它们个性化。使一朵你要扎在连衣裙上的玫瑰花个性化，你可以通过抖落水珠，或者从它的枝干上拔下一根刺来实现。当你把一件运动衫放进抽屉里的时候，可以通过注意到脱线处并缝合它，使其个性化。

你还必须询问道具，它对你的要求是什么。一个戴着高顶帽的人，必须知道该怎么处置它。高顶帽是放置在一个盒子中的，这个盒子给了你有关帽子的本性和价值的知识。你知道该如何刷这顶帽子吗？如何把它放下？知道吗，你必须用两只手把它戴上。它直接被做旧了。戴着它的人，说话是克制的，走路是克制的，精神是受到束缚的。你不能以无所顾忌的方式去戴这顶帽子。在那顶帽子的社会里，个人以及他们的衣着都是被严格控制的。

作为演员，你的工作就是让戏剧的世界像自己生活的世界一样真实，也许还要更进一步，你诞生于自己的情境之中。如果你有野心，可以去改变它们，但是我们中的大多数人毫无思考地接受了它们。

当你走上舞台的时候，不能把任何事物都当作是理所当然的。必须小心翼翼且怀着巨大的理解力地去检验情境，这是让你在那里感觉

舒服的唯一方式。全神贯注于在舞台上建立的情境，其优势之一，是你不必担心观众。在发现自己在担心观众的时候，那是因为你没有被剧本中的世界所吸引。



演员登上舞台，必须要问的第一个问题是：“我身处何处？”当他非常仔细、贴切、彻底地回答了这个问题之后，就为工作做好了准备，对于自己所做的事就不会感到紧张。他知道自己属于那里，然后就可以表演了。松弛来自于演员所创造的情境的真实。

许多演员在台上感到不舒服的一个重要原因，是他们没有从情境开始工作，而是从台词开始。台词可以告知你有关地点的信息，但只有这个地点才会告诉你该如何行动。

我相信你们中有些人想知道，为什么已经到第六堂课了，我还没有让你排演任何一场戏。当你开始演奏钢琴的时候，你会立即去学习贝多芬的奏鸣曲吗？当然不会。你会从掌握音阶开始，从如何使自己的手指变得强壮有力并理解和声开始。在准备演奏贝多芬的奏鸣曲以前，你需要花费很长时间。戏剧也是同样的道理。

你还没有准备好如何说台词。事实上，最重要的事情之一，就是必须了解到戏剧不只是台词本身，它隐藏在台词内部。如果你在不了解情境的前提下，不知疲倦地工作了20年，那只能说你还没有及格。演员总是身处某处，理解那个环境是其责任。他不能悬在半空中表演，要通过让环境告知演员做什么，从而去把握情境中的虚构情节。

在法国大使馆的花园里，和在意大利工人阶级的花园里，不能有相同的行为。你不能穿着同样的衣服，甚至说话和坐着的方式也不一样。

如果你正坐在一群人中间，小口地抿着香槟，吃着开胃菜，从前你并没有和这些人碰过面，但现在，你知道他们都是些外交官和政府

官员。这同坐在野餐桌前与认识多年的一群朋友在一起相比，你会更加在意自己的姿势、谈话方式和礼仪。

我想让你构思一些发生在这两个花园中的有趣的事，有触动的事，不安的事，美妙的事。

法国大使馆花园内的美妙之处，也许是因为某位外交官的妻子的进入，她是一位引人注目的女性，从前是电影明星，她的穿着好像表明她会被不间断地拍照。根据你对她的想象，也许还有更多有趣的事超出了美妙的范畴。

意大利花园中的美妙之处也许来自于女主人从厨房出来，把一盘香喷喷的意大利面放到桌子上，在场的每个人发出“啊”的惊叹声。要再一次依靠你对她的想象，这里的情境同样会是非常有趣的。但与外交官的妻子相比，这里也许具有更多的温情。

如果这位意大利母亲为自己烹制的食物感到自豪，而喜气洋洋，如果她试图隐藏这种自豪，我们就会被她的谦逊所感动。如果法国大使正在发表一个演讲，他要授予某个具有英雄气概的人以荣誉，如果那个人看上去对于如此高的赞誉感到不安，我们也会被感动。每一种正在发生的状况，对于情境来说都是特定的、具有针对性的。它不会发生在抽象的概念里，只会发生在一座特定的花园中。

需要学习的最重要的事情之一，是尽量不要去“表演”。当我们所做的事情符合情境时，每一件事都有一个理由，都会显得极为自然、真实。只有在不能理解情境的时候，我们才不得不去“表演”，不得不去伪造。相信我，观众立刻就能看出来。

演员的工作是使观众相信情境，如果全神贯注于舞台上的世界，以及在这个环境中正在做着的事儿，我们就能带着观众一起往前走。

如果音乐会上的钢琴家演奏声稍微大了一点，超出了规定的尺度，他不会时不时地担心观众是否会喜欢这个或那个和弦。他完全不会去想观众，只会考虑音乐。他理解自己正在演奏的作品的逻辑，因为已经彻底地分析、排练过了。所演奏的曲子不仅是打印在纸上的音符，

更是音符后面的情感，越是能够完全地表达这些情感，观众就越是乐于分享钢琴家对作品的专注。

我们必须做好充分的准备，像钢琴家一样全神贯注。同样重要的是，必须要感受到行动的乐趣。如果是为了自己去做，为戏剧去做，观众将会完全陪伴着我们。演员所拥有的表演乐趣，远远超过观众观看演出的乐趣。

尽管在去世前的多年时间里，奥利弗的身体健康状况一直很糟糕，他却从没有停止过表演工作。约翰·吉尔古德^①也没有停止过表演。了解舞台上的状况，你就不会将其与观众进行交易。



你必须认识到表演是令人愉悦的，而不应该成为焦虑的源头。许多人认为演员是神经质的人，那是因为他们所提及的不是那些优秀的演员。毕竟，有的演员是喜欢自己的神经质的。恐怕有的教师也会鼓励他们去详细描述自己的神经质。如果学生是神经质的，那么老师就貌似很强大了。这些学生会依赖教师，这是我历来都反对的。老师变成了家长，更糟糕的是，他们有时候变成了临床医学家，总是问：“你感觉如何？”

表演方法的一部分是要全神贯注于你是谁，而不是你演的角色是谁。表演可能是世界上最健康的职业，因为它允许你去做那些在现实生活里不能做的事情。它允许你去理解比生活所提供的内容更为丰富的东西。这个技术是关于如何去做的，而不是关于所谓感觉的。

我不是非常了解你们，但我敢打赌，你们中没有人是丹麦王子。我感觉到，你们中没有人确信你的父亲被叔叔杀害了，也没有人的母

^① 约翰·吉尔古德(Sir Arthur John Gielgud, 1904年4月14日—2000年5月21日)，英国演员、导演和制片人。擅长表演莎士比亚戏剧。

亲成为这一罪行的同谋者，并和凶残的叔叔结了婚。

这是非常特殊的情境。演员的工作是去钻研它们，想象它们，而不仅仅是在自己的生活里寻找与之相符的类似情境，这并不存在。当挚爱的祖母去世的时候，你感受到痛苦。当童年时期一直陪伴你的狗被一辆车碾过的时候，你伤心欲绝。这些事情可以给你一些线索，使你联想哈姆雷特在父亲死的时候会有何感受，但那仅仅是线索而已。不论你从情感记忆中重建了什么，也不能取代把自己的想象力投入到工作中。

当我们谈及《哈姆雷特》这出戏的时候，总是倾向于那些带有沉思性质的独白。如果这么去做，就很容易联想到哈姆雷特的感觉。但这仅仅是一部分。使这个角色难于表演的是哈姆雷特所做的每一件事。他假装疯癫，残酷地对待自己的恋人，最终杀死了恋人的父亲，并和她的哥哥决斗。他安排了一场谋杀行为的表演作为诱饵。他不仅仅是一个无所事事，思索着自杀的家伙。要完成所有这些行动的表演工作需要做大量的准备，这必须开始于角色对自身所处世界的一种感受。



每一个场景都有其氛围，一个演员所犯的最大错误之一就是“表演”这种气氛。如果你了解情境，就没有必要去表演这种气氛。顺便说一句，如果你在一部作品中，听到导演或其他演员谈到“要演出那种气氛”，就应该立即打电话给你的经纪人，中断你们的合同。如果那就是他们的思考方式，这意味着他们没有什么技术可言。他们惯于伪造，即使你正确地去做好每一件事，这出戏也不会有很好的进展。表演必须始于情境，没有其他方法。

如果你已经在想象中恰当地建构起教堂的内部结构，就会创造出一种气氛。一所教堂有它自己的氛围，一所医院也有自己的氛围，运动场拥有自己的氛围，一座图书馆也是一样的。每一个酒吧，不论坐

落在昂贵的旅馆中，还是在破烂的街边，都有其氛围。在构造物质世界的真实时，你也就创造了一种氛围。

为自己建构的现实越完整，对角色和戏剧情境的理解就越彻底，就会越发容易地使其为你所用。

如果还没有做好准备，当你走上舞台的时候，就会感觉紧张。譬如，你拿起一件道具，它仅是一件道具而已，和你没有任何关系；或者当你看着布景，但并没有建立起与它相关的想法，你就会感到紧张。

如果你离开屋子，却没有穿上衣服，会有充分的理由使你紧张。走上舞台却没有建立起情境也是同样的道理，你是赤裸的，没有任何保护。

台词不会保护你。你可能认为台词很诙谐或者很深奥，但那都毫不相干，它们看起来是透明的。如果不是从情境中产生的，台词就是空洞的。如果一出戏只是台词而已，观众可以待在家里读剧本，他们到剧院来的原因是去体验演员带给台词的生命。

我们应该感激这个时代，在这个时代，一般的想象力已经显得贫乏了，人们阅读到的小说既不丰富，也不深奥，他们走进电影院是为了满足十几岁孩子般的心态，在观看无休无止的电视上的陈词滥调的时候，所有这一切都使观众习惯于那些非常琐碎的娱乐活动。人们习惯于非常程序化的烹饪饮食：通心粉加奶酪。他们乐于接受快餐。你有机会邀请他们共赴一场盛宴，那是你的大好时机。

你被下了咒语，你选择了一种要求学无止境的行业。你的工作是去了解一出戏以什么样的政治时代作为背景，角色身处哪一个阶层，剧本是以何种风格写出来的。这并不意味着你必须要去上哈佛大学，也不意味你必须终其一生在斯特拉·阿德勒戏剧学校上课。

这意味着你必须不断地阅读，必须去观察，并深入思考，以便当你开启想象力的时候，它们能为你的工作提供燃料。在运用一件道具的时候，不仅仅是在“运用一件道具”，道具在对你说话，你也可以使这件道具成为帮助观众理解戏剧的某些线索。这就是你的工作，如

果不能把对戏剧的深刻理解传递给观众，表演就是一个玩笑而已，是一种自我放纵的形式。

每周你在这里花费的几个小时仅仅是冰山一角。如果说，到目前为止，你学到了什么东西的话，那应该是认识到观察，以及观察细节是多么重要。你观察到的，以及你所想象到的，构成了演员的盔甲。它们防止你赤身裸体地站在舞台上。这副盔甲会变得多强大、能起到多少保护作用，则完全取决于你自己。

第 7 课 获得表演的控制力

你们来这里是为了学习表演，但是我想教会你不要去表演。如果有人告诉你，他们喜欢你表演的方式，我希望你能知道，那意味着你已经失败了。

如果一位同台演员告诉你，你正在完成的是一种图解式（indicating）的表演。他实际在说：你在作假。这是别人所能说的最为糟糕的话。

一百年前的观众比今天的观众更乐于接受欺骗。人们用“扮演”（play）这样的动词来描述演员所做的工作。人们通常说，他们正准备去看（see）亨利·欧文^①爵士的表演。今天，你会听到演员们说他们正要去观摩（watch）阿尔·帕西诺^②的作品。

当下我们不喜欢那些不自然的人工的东西，我们想要写实主义的东西，这就是为什么如果观众认为你在表演，你就失败了。你必须学习如何执行并完成动作，因为如果你在完成动作，你就是在做着某些事情。不是“图解”，而是在做。

我们的工作就是研究动作，分析它们，找到它们的骨骼，它们的脊椎。当我们研究一场戏的时候，要试图找到它要求我们做些什么动作。当表演这些动作的时候，不论是“教授”、“学习”、“逃避”、“祈祷”、还是“乞求”，我们与观众交流的是动作的本质。

① 亨利·欧文（Henry Irving，1838年2月6日—1905年10月13日），维多利亚时代的舞台剧演员，是第一个受封爵士的演员。

② 阿尔·帕西诺（Alfredo James Pacino，生于1940年4月25日），出生于美国纽约市，美国著名电影演员，1992年奥斯卡最佳男主角奖得主。

如果真实地去做这些动作，我们就没有必要担心所谓“表演”（acting）问题。如果真实地做着某些事，就不必担心什么假作（faking）。

我们甚至不要使用表演这个词。让我们从谈论“控制”（control）开始。当你有所控制的时候，将会转变你所做的每一件事的性质。它迫使你以某种方式采取行动，它们使你的任务得以简化。你不能表演“衰老”，不能表演“年轻”。但你可以寻找身体上的控制，它们将使你看起来衰老或年轻。

一个简单的练习就是倚在你的脚后跟上，然后戴上一副眼镜，并凝视前方。这立刻会带给你一副苍老的外表。然而，当你能够在舞台上运用它之前，必须首先了解倚在脚后跟上是如何影响身体其余部分的，它如何控制你的姿势，如何影响你的移动方式。

作为一名演员，必须清醒地了解与自己身体相关的一切事情。你需要在工作中使肌肉变得灵巧自如，必须要记住是哪一块肌肉控制了你正在完成的动作。同样重要的是，需要去了解每一个动作要求肌肉运用到什么程度。

举例来说，如果我拿起一把金属折叠椅，把它从我的身边拿开，我用了哪部分肌肉？我基本上没有使用腿上或者脖子上的肌肉，主要使用的是手指上的肌肉。要花费多少努力？不会太费劲儿。

如果你抬起一根木头，用双臂去控制它，你就运用了一组不同的肌肉。它要求用到手上、手腕上、双臂及双肩的某些肌肉。你必须记住用到了哪些肌肉，动作是如何施力的。很明显，这次的力度远远超过了控制一把金属椅子。

你必须用一根真实的木料充分地、频繁地不断重复，才能够掌握如何拿起一根想象中的木头的方法。如果你做了适当的准备工作，如何去完成这个动作，以及要施加多大的力，都会被你的身体记住，这些记忆会一直保存着，每当需要的时候，它将为动作做好准备。

让我们回到那个盖子扣得过紧的罐子上。需要哪几块肌肉？需要施加多大的力？一次又一次地重复去做。现在，用一只想象的罐子去做。

如果你已经用真实的罐子认真地去做了，你的肌肉记忆将会告诉你如何用一只想象的罐子去做。以同样的方式去打开一扇被卡住的门。

在排练中，甚至经常在演出中，演员会发现自己所处的情境半是真实，半是想象。此时，肌肉记忆被证明是非常有效的。

通过身体控制，你正在使自己的肢体听命于运动的方式。如果你能专注于身体所告诉你的一切，所做的事情就是真实的。你没有在表演，没有在图解什么，没有在假装任何事情。



让我们从声音控制练习开始。有意口齿不清，把舌头放在牙齿的背面，说出下面这个句子：“她是一个极好的女孩，正走在大街上，停下来看商店的橱窗。”你必须能够找到口齿不清源于什么位置。

研究口齿不清是学习如何掌握发音的开始。每种发音都要求舌头吐字方式的调整，一旦发现了这些调整方式，你就学会了控制发音的方法，那就不仅仅是在模仿了。

到那些说话有口音的人聚集的街区去，确认决定这种口音的两个元音和一个辅音，为生活在那个街区的某个角色写一段短篇演讲。现在，再写一次，每当这两个元音和那一个辅音出现的时候，对它们做出修改。大声阅读第二个版本，直到你对这种口音感到非常舒服、自然为止。

另一个不错的练习是类似口齿不清或带口音发声的身体控制练习，用这样的发音背诵一首诗。要恰当地做到这一点，控制力必须成为你的“第二天性”，这样你才能够专心于文本。

演员必须能够控制身体的每一部分。

在使用声音工作的时候，我不允许任何事情来打扰，没有电话，没有信息，没有约会。演员必须一直工作，才能为剧院所要求他接受的任何挑战做好准备，才能表演各种风格的戏剧，从古希腊到莎士比亚。

亚，再到现代戏剧。

一名演员必须对自己的身体有足够的控制力，以扮演不同类型的人物。你必须学会控制身体，才能表演那些你所不习惯的动作，开发出那些完全针对你所扮演的角色的行走方式。

以一个特殊的肢体控制练习如膝盖僵硬或驼背练习为例，先找到位置，找到支撑动作的肌肉，并对它们进行控制。你必须完全了解肌肉是如何控制的，必须充分地与之一起工作，使其成为你的第二天性，达到在完全无意识的状态下就能完成的程度。

费尔思（Firs）是契诃夫《樱桃园》（*The Cherry Orchard*）里年老的家族仆人，驼背行走。扮演这个角色的演员必须了解他驼背形成的历史，这一切是如何发生，以及在什么样的情况下发生的。为了缓解伤痛，要采取一些步骤，他必须了解这些。演员要不断地练习，要关注驼背人的活动方式。最后，他学会和伤残一起工作，一道相处。当他穿上外套的时候，必须十分小心。他已经习惯于这种小心翼翼了。



让我们做一个肢体控制练习，膝盖僵硬地、简单地拿起某件东西。让我们来看看，僵硬的膝盖是如何影响到走路方式及坐下的方式的。用这个简单的控制，看看你是否能使它成为日常生活中不可分割的一部分，一个小时，一个下午，一天，你是否可以和它一起生活。这意味着洗澡的时候你要顾及到它，上楼梯的时候要顾及到它，躺倒的时候也要顾及到它。如果你不能有控制地每天生活至少几个小时，或者，如果它使你感到厌倦，你就没有准备好把它搬到舞台上。

要记住，重要的是必须使控制看上去像常态一样。让我们回到口齿不清的那个声音控制练习上，一个口吃不清的人是不想让别人意识到这一点的。他尽可能清晰地交流，克服口齿不清，而不是去强调它。

上述情况也适用于身体控制，比如膝盖僵硬。一个膝盖僵硬的人，

他生活中不可分割的一部分就是尽他所能像正常人一样活动，他不想让别人时常意识到他的疾病。即便如此，这仍然影响到他的动作。必须意识到这些问题是如何影响到整个身体的，而且，你也必须能够自然地呈现这些影响。

在克利福德·奥德茨^①的戏《醒来歌唱》（*Awake and Sing!*）里，我哥哥卢瑟·阿德勒扮演了一个有一条木制假腿的角色。全世界都相信卢瑟只有一条腿，因为他完全掌握了一条腿的人是如何活动的。

你可以通过简单的练习建立这种能力。完成三个与准备食物相关的日常动作，或者完成用两根僵硬的手指进食的动作。记住在厨房里，完成这些日常任务所需要的肌肉活动方式。重复这个任务足够多的次数后，发展“肌肉记忆”（muscular memory），然后无实物地完成这些任务。

类似的练习会使身体表演的意识变得敏感。肢体从来不是直线的，你必须有能力用一只脚站立，而抬起另一只脚。这种情况下，肩膀一高一低。肢体的曲线是非常微妙的，当身体弯曲的时候，看看膝部是如何弯曲的，它是如何影响到另外一只脚的。要注意力量总是使在一个地方，而其余部分则是放松的。

正常状态下，对身体的行为方式了解得越多，你对戏剧中特殊的情境做出的适应就会越好。

身体的姿态对声音也会产生极大的影响。某种姿势会产生巨大的能量，并允许声音表达出来。如果你把自己想象成大理石雕像，并说：“我要杀了你。”你能发出多大声音？用普通声音说：“我要投掷一块石头。”现在成为一尊大理石雕像，再说一次。当你变成雕像的时候，你的声音变得多么的有力！

^① 克利福德·奥德茨（Clifford Odets，1906年7月18日—1963年8月14日），美国现代著名剧作家、电影编剧、导演，20世纪30年代美国左翼戏剧的代表人物，一生共写下了十多部戏剧作品。

当你变成某人，说“我要扔一块石头”，也许是摩西^①在说，因为你有了某个戏剧性的自我，并变成了大理石。大理石拥有一种不朽的性质。这使你得到了讲话的力量：“朋友们，罗马人，同胞们，听我说几句！”

如同马克·安东尼^②在《恺撒大帝》^③中完成的一场热烈的演讲一样，讲话必须充满情感和张力。但是，因为表演要建立在紧张的基础上，你必须放松地去完成这些事。当身体感到完全舒适并且可以完全得以释放的时候，松弛就会随之而来。



今天，我对你说的每件事都有一定的逻辑，秩序井然，是的，一种有条理的感觉。但我绝不想让你们感觉到，表演是像会计员一样的职业。这就是为何方法派这一术语变得如此令人厌恶，它意味着表演是一个绝对明智而有组织的行为。你做着第一步，做着第二步、第三步，瞧！你不再是一个会计员，你是一名演员。如果真是这样的合情合理，我们将拥有比现在更多的演员。

这就是为什么此刻我要向你们介绍动物练习。到动物园去，研究动物。研究它们运动和发声的方式，观察猴子的生活，以便你能够复制它的某些动作。

大家都被社会习俗所束缚，它给予我们保护，让我们隐藏在下面。动物练习的目的是使演员摆脱掉社会面具，从压抑中解放出来。变成

① 摩西，天主教称为梅瑟，伊斯兰教称为穆萨，是在《旧约圣经》的《出埃及记》等书中所记载的公元前13世纪时犹太人的民族领袖。

② 马克·安东尼（Marcus Antonius）是古罗马政治家和军事家。他是凯撒最重要的军队指挥官和管理人员之一。

③ 《恺撒大帝》（*The Tragedy of Julius Caesar*）是莎士比亚以罗马故事为题材的三出戏之一，这部作品描写品格高贵但不切实际的勃鲁托斯，因执着于共和理想，受人利用，参与了杀害恺撒的阴谋，造成国家与个人的悲剧。

一个动物，做那些非人类的动作和声音，可以减少演员愚弄自己的恐惧。我想让你去体验舞台上的自由，从而敢于去做任何事情。

学着像一只猴子一样发出尖叫的声音，发出鸟的呼叫，像狮子一样咆哮。丢掉那些压抑，解放自己的天性，最大限度地发挥自己。

作为动物，你要知道自己是谁，而不是你会做出何种反应。成为动物会教你做出自发反应。如果你恐惧，就去做点什么。如果饿了，去做点什么。总是很具体，而不是一般化的，每一件事都要最大限度地去做。这就是为什么带一只动物上台是危险的，它们总是最大限度地行事。

这同样适用于莫斯特尔^①。这就是为什么我通常会警告学生，不要让动物、孩子或莫斯特尔上台。

作为动物，你有坚实的对自我身份的认同感，这会给予你自发表现的基础。如果你是一只小猫，你是好奇的，但很胆小，惧怕那些大型动物。如果你是一只鸽子，你只会在意自己的事情，并时刻观察着，准备从危险中逃脱。

变成动物是个非常有用的练习，可以为自己建立一个每天都做的十五分钟的动物叫声或鸟鸣声的练习。它会教你用不同的方式运用自己的声音，也会使你了解到那些过去不知道的但可以发出来的声音。

劳伦斯·奥利弗最令人难忘的角色之一便是在《泰特斯·安德洛尼克斯》（*Titus Andronicus*）里的一个角色，人们宁愿认为这出戏最好不是莎士比亚创作的，那是一出充满可怕事件和火热诗情的戏。

然而，一个伟大的演员能够把一出滥戏变得令人难忘。看过奥利弗扮演泰特斯这个角色的人，都不会忘记他发出的令人毛骨悚然的尖叫声。他曾经解释过，在这场戏里，尖叫声来自于他把自己想象成一只雪貂。这种小动物最有价值的东西就是皮毛，人们必须以那种不伤

^① 莫斯特尔（Samuel Mostel，1915年2月28日—1977年9月8日），美国舞台及银幕演员，托尼奖和奥比奖得主。

害其皮毛的方式抓住它。

捕获雪貂的方式是在冰上撒上盐。当雪貂舔食盐的时候，舌头就被黏住了，它也陷入了困境。奥利弗的呐喊来自于他曾经陷入困境的现实。

动物模仿会教给你大量关于身体的感知。像猴子一样大步慢跑要求非常自由，也要求极度敏捷。每种动物都有自己的移动方式，重新创造这些移动的方式越多，你总体移动的范围就越大。

当你觉得可以控制自己肢体的时候，可以稍微移动臀部，注意不是移动膝部或肩膀，只是臀部。对这种移动的控制能力是对专业精神的一次很好的测试。

所有这些练习都有一个超越其自身的点。当你运用声音控制，运用身体控制，或模仿动物的时候，都会迫使自己从不同的视点观看世界，也会迫使你以不同的方式活动或说话。在每一种情况下，你都要对非常特殊的情境做出反应。如果是诚实的反应，表演就不会有任何伪造的成分。

一个角色是由演员的所作所为，而不是由他的感觉构成的。感觉来自于行动。

第8课 研习动作

现代戏剧始于 19 世纪晚期，在现代戏剧中，没有什么动作比“讨论”（discuss）更为重要的了。

从易卜生开始，在剧院中，一出戏必须具有至少两种思想，两类同等重要的观点，更为重要的是要具备两种真相。在观众面前，戏剧给予这些真理以同等的分量，观众必须自己决定要接受哪一方。在《玩偶之家》（*A Doll's House*）的结尾，当娜拉（Nora）宣布要离开柯洛克斯泰（Krogstad）的意图时，他告诉她，“你首要的责任是丈夫和孩子”，娜拉回答道，“不，我首要的责任是我自己”。

对于第一次看这部戏的观众来说，娜拉的宣言令人震惊。我们从容地接受了这一现实，如果我们觉得柯洛克斯泰有关责任的想法和娜拉关于责任的想法具有同等的价值，这出戏就产生了作用。如果我们事实上仅倾向于娜拉，那这出戏就不存在了，因为没有冲突，就没有戏剧。

观众必须首先被导向某一种观点，然后再偏向其他观点，当他们离开剧院时，依然在与这些观点做着斗争。

在许多现代剧作家的作品中，演员具备讨论观点的能力，是极为重要的。然而，要理解“讨论”这个动作，首先从“谈话”、“聊天”、“交谈”等动作开始，将会是非常有帮助的。



“谈话”（talk）是最基本的交流方式。我们始终在谈话，却并不

怎么认真对待它。在日常生活里，我们谈论诸如国家经济或国际政治这些对我们来说毫无意义的严肃的事。

我们花费一生，谈论那些从来没有真正体验过的事。同样，谈话的时候，我们不能认真地相互倾听。谈话的另一个特征是：我们时常互相打断。

选择一位同伴，“谈论”一下如何粉刷肮脏的墙壁，或是修理被打破的灯具，或修理沙发。语气应该是实事求是、直截了当的，其中毫无情感可言。

“聊天”（chat）与我们每天谈话的方式很接近，却不太在乎实际状况。它具有一种故作轻松的色彩，正如我们从名词“闲聊”（chitchat）所看到的，动词“聊天”就是从它而来。多数时间我们不会讨论观点，甚至不会谈论那些实际的事情，我们仅是闲聊。“啊，多好看的帽子。那蓝色的调子和你的衣服多么相配啊。”

即便在相互问候的时候，“你好吗？”实际上，我们并不真正在意，这只是谈话的由头。我们从来不会这样回答：“你问得很有趣，我左边的踝关节隐隐作痛。”多数时候，只会说：“我很好。你怎么样？”

另外一种描述聊天的方式是说“我们正在闲谈”（shooting the breeze）。这种说法的意思是指聊得很愉快，是彬彬有礼的、轻松的、轻快的，也是空洞的。但这无关紧要，它不影响任何事，只是打发时间的一种方式而已。

实际上，聊天是一个假动作。当我离开房间进入到车里，司机已经了解我没有心情交流。我说：“很高兴见到你。”他已经开车了，他知道这无关紧要。这很平常，是一个假动作。

这就是为什么聊天会使我反感。我做了，但它是一个你无法控制的动作，所以在生活里，我尽量回避它，就像避开流言蜚语一样。流言会使所说的事情升级，通过赋予一种隐秘的特质，使它显得比实际情况更重要，好像我告诉你的事没有其他人知道。

有个不错的练习就是有意识地去聊天，它很像我们做过的发展肌

肉记忆的练习。我们所做过的一切，会使肌肉适应于不同重量的物品。在这里，我们要使自己的下颌肌适应不同类型的谈话。聊天时没有什么过于重大的举动，要尽量放松。

当然，你们中的某些人对任何类型的谈话都不熟悉，甚至聊天也会变得不那么容易。找一个同伴，开始聊天。记住，这是口腔里的羽毛球比赛。它不要求像网球那样，耗费如此多的能量，要求高超的技术，或是付出巨大的努力。它仅仅是让羽毛球弹来弹去而已。



我们朝向“讨论”前进的下一步是“交谈”（converse）。和聊天一样，交谈处在轻松的水准上，是轻快而文雅的。与聊天相比，没有太多的庄重。但它具有特殊的社会背景，会在中产阶级及上流社会中进行。

当我们与认识或不相识的人同坐在一场正式的晚餐会上，你可能会去发展一种足够密切的关系，这种关系使你们的谈话处于“讨论”的水准，但是，你也很有可能并没有特别的愿望想与其他人深入接触。你不会尝试去劝导某一个陌生人，没有理由与他人亲热，你倾听、回答，不会去打断人家。

“交谈”不像“聊天”那样不带个人色彩，也没有任何伟大的深度。交谈的能力是一种社交技巧，是与那些你并不真正了解的人交往时的一种友好的表现方式，但是，你总会刻意保持一定的距离。

经常发生这种情况，当你在飞机上，旁边坐着一个陌生人，你会以聊天或交谈作为一种打发时间的方式。这仅是一种表现友好和礼貌的方式，但是，不会导致过分亲密或理智的深度，它不是一种走进深层次的方式。

现今坐飞机的人在礼貌上是很缺失的，他们拿着自己的书籍或杂志，表现得就好像自己在独处一样。



一旦我们能够区分“谈话”、“聊天”、“交谈”之间的层次，就可以准备去处理“讨论”了。观念的讨论在现代戏剧中处于中心位置。从易卜生开始的每一出伟大的剧作中，人们都会发现我们称之为讨论的因素。

从萧伯纳、奥凯西^①到贝克特^②和品特^③，从奥尼尔^④、奥德茨到阿瑟·米勒、田纳西·威廉斯^⑤和爱德华·阿尔比，现代的、自然主义的戏剧，就是一种关于观念的戏剧，戏剧的目的是让观众去思考，并了解生命中更为重大的问题。

如果两个人在舞台上非常简单地达成一致，那一切就结束了，那不会产生戏剧，也没有什么可说的了。现代戏剧建立在人们衡量两种观点之能力的基础上。一出戏里，在任何戏剧性的情境中，我可能是讨论中的某个观点的支持者，我的同伴可能是这个观点的反对者。柯洛克斯泰强调娜拉对他及其家庭的责任，娜拉支持自己对自己的责任。两种矛盾的观点被表达出来，观众会决定在两者之间选择哪一个，或者依据行动的其他进程做出决定。讨论结束的时候没有人会获胜。

当中产阶级的崛起终结了简单的认定、被广泛接纳的道德价值观时，讨论的因素进入剧院。在被终结的道德价值观中，礼仪和伦理道

① 奥凯西 (Seán O'Casey, 1880 年 3 月 30 日—1964 年 9 月 18 日)，爱尔兰剧作家，是第一位描写战争和革命时期都柏林贫民窟生活的写实主义剧作家。

② 贝克特 (Samuel Beckett, 1906 年 4 月 13 日—1989 年 11 月 10 日)，爱尔兰作家，荒诞派戏剧的代表人物。1969 年获得诺贝尔文学奖。

③ 品特 (Harold Pinter, 1930 年 10 月 10 日—2008 年 12 月 24 日)，英国剧作家及剧场导演，著作包括舞台剧、广播、电视及电影作品。品特的早期作品经常被人们归入荒诞派戏剧。2005 年诺贝尔文学奖获得者。

④ 奥尼尔 (Eugene O'Neill, 1888 年 10 月 16 日—1953 年 11 月 27 日)，美国著名剧作家，表现主义文学的代表作家。1936 年获诺贝尔文学奖。

⑤ 田纳西·威廉斯 (Tennessee Williams, 1911 年 3 月 26 日—1983 年 2 月 25 日)，美国剧作家。于 1948 年及 1955 年分别以《欲望号街车》及《热铁皮屋顶上的猫》获得普利策戏剧奖。

德是被更清晰地界定的阶级结构的一部分。中产阶级只是提取了某些价值观念。他们缺乏确定性,这意味着面对每一个问题,都具有两面性。因此,现代剧场里没有绝对的、唯一的真理。

讨论中,我们必须认识到议题的不同分量,及重要性之间的差异。在诸如死亡这类不可避免的议题,和给哪一个总统候选人投票这样的议题之间的差别中,我们要自己判断议题的大小。

我可以持有一种观点,认为纽约过度拥挤,这个议题可以提升至更高的层次,带来另外一个观点:过度拥挤是城市生活的属性。世界上的每一座城市都拥有逐渐递增的人口,你可以把它作为正面的信息予以接受,也可以期望疾病、冲突和死亡对人口过剩进行残酷的调节。在剧院中,乐趣来自于拥有自己的观点。作为个人,你可以拥有某一种观点,在剧院中则可以拥有另外一种观点。

在开始一场诸如城市人口过剩的讨论时,必须坚持主题,不要游移到其他叙事的观点中。你没有权利远离主题,或将其一般化。

要将“讨论”这个动作与所有其他谈话形式(“谈话”、“聊天”、“交谈”)区分开来,首先要做的是确定和同伴的关系。在其他谈话模式中,你可能认识或不认识对方。这没有关系,因为你们之间的结合并不是固定的。

要进行真正的讨论,两个同伴对待议题的态度必须非常严肃。这是第一个关乎内容的极其重要的环节,不仅仅是一种打发时间的方式,或仅是一种礼貌,或是共享不带个人色彩的信息。

每个人都拥有确定的观点,但是,他会仔细倾听另一个人的意见。这也许不能改变他的主张,但他会倾听。这不是聊天,不是谈话,而是讨论。

讨论中的双方必须对所讨论的观点持有真正的兴趣,讨论会在某个彼此感兴趣的主题上进行。作为一名演员,你必须有能力支持任何一方。如果你仅能支持一方,就意味着你只能扮演自己。

没有什么练习的重要性能够超出在重大议题上先是偏袒支持一

方，比如流产合法化的必要性之类，然后再持另一方观点，进行非常有效的辩论，使聆听者听不出你究竟偏向于哪一方。

在一场真诚的讨论中，没有必要获胜。讨论过程中，没有必要击败自己的对手。对方表达的思想会刺激你，这种交流会对你起到激励的作用。

只有在这个动作中，而不是在其他的交流领域里，存在一种真诚的理解。交换意见是真实而自然的。也许，在现代剧本创作中这是一个最重要的动作，因为观众理解讨论的双方，他们成为戏剧中的第三方参与者。观众可以在离开剧院后自己做出决定。

好了，让我们来选择同伴，讨论问题：男人应该成为居家男人，还是应该成为一名艺术家？女人应该成为一名演员，还是成为一位妻子或母亲？花费几分钟时间，组织一下想法，然后开始。谁想第一个来？好的，希拉里和鲍勃。

鲍 勃：演员是一份全职工作，父亲也是一样的，男人必须做出选择。这对于女人来说是不同的。只有女人可以生孩子。

希拉里：不，鲍勃。我认为，这是错误的，带有性别歧视的色彩。我觉得……

斯特拉：亲爱的，我必须打断你。你对他所说的内容不感兴趣，你只是急于说话。这不是讨论，讨论源起于同伴所说的内容，而不是你自己的感觉。

我不想了解你是如何感觉的，我想知道你如何能够证实自己的说法是正确的，即艺术对你来说更为重要，超过了其他任何事情。我想让你能够去说：“一切要由我自己把握，我不允许自己被捆绑住。”

成功的艺术家是这样一些人，他们了解这些主题是带有普遍性的，而不仅仅是关乎个人的事情。女人是否能够境况富裕地抚育好一个家庭，与你是否喜欢毫无关系。这种思想已经有数千年历史了，始于上帝创世纪时期。

讨论应该在一个更高的水准上进行，必须考虑这两方面能给世界带来什么。信息量太大了，你给出了大量的信息，却没有核心。

这里没有我称之为鼓动的成分。除非必须要说，而且是发自内心的，否则你就不要张嘴。

你认为自己的美丽可以帮到你。美丽的外表不会对你的艺术创作有多大帮助，它可能会使你获得成功，但是你的艺术来自于其他方面。我们所做的事，或者很要紧，或者无足轻重。如果它很重要，我们就不能被个人的傲慢挡住去路。

现在，你没有给同伴更多的讲话机会，他才刚刚开始要展示自己的观点。如果仅是讨论的一方提出观点，观众就会知道他们被期望去想些什么。他们必须理解某种思想的两个方面。讨论应当改变观众的观点，或至少可以使他们再次思考那些事先已经感受到的东西。他们回到家里，会有新的理解。

讨论不仅仅是关于思想的。如果仅是如此，那么我们仅仅阅读两篇文章，或听人阅读两篇文章就可以了。我们必须体会到双方参与者之间的平等交流。

你们两个都不要以通告主题的方式开始自己的谈话，那种情况一般发生在某场正式的辩论会上。你说的每一件事必须带有一些情感的内容。在说话之前，想象你被一段特殊的陈述激怒了。聆听，然后做出反应。甚至在开始的时候，就必须做出反应。

无论谁第二个开口，都必须搞清楚是什么使自己开口说话。他不是仅仅呈现一场事先排练的争吵。我们必须感到你所说的每件事，是由你所听到的内容引发的。不要从自己开始。要从同伴所说的你不能同意的内容开始，它能使你必须开口说出自己的观点！

否则，就会出现一种错误的情况：动作从你们的谈话开始。要注意，动作必须始于谈话之前。

好，让我们再试一次。

约翰：艺术家必须远离社会，远离家庭……

斯特拉：恐怕我要打断你了。你在提出一个知识分子的想法，上帝知道，你不是一个知识分子。你必须寻找一种提出观点的方式，证明它们的合理性，使我们相信这些观点是来自于你自己的，而不是出自你读过的什么书。

演员是否应当结婚的问题不是一个智力问题，每一方都可以有几个论点，你可以说表演是一个不稳定的职业，而婚姻是稳固而持久的。你也可以说演员特别需要另一个人的支持，演员需要拥有大量的爱。

除非你能理解，并受到启发，否则不要提出这些观点。要采用那些会激起其他人做出相应反应的见解。另一方面，你也可以说，因为演员从来没有安全感，他们只能使婚姻中的伴侣过得很糟糕，没有女人想和演员结婚。

此外，演员必须把所有时间奉献给他的职业。演员的职业生涯不允许家庭、婚姻、孩子所需求的责任感存在。

争论由此进入到中心议题，即为什么表演是一个如此重要的职业，需要演员奉献出自己的全部。



我了解每个演员退场后都想把自己杀了，因为他不知道如何使表演变得生动，他们一直身处焦虑之中。但是你想让一切立即在自己的掌握之中，你办不到，立刻能做到的只有虚假的表演。你必须慢慢地习惯于此，必须使自己更为强大。

我曾和哈罗德·克鲁曼结婚，他是美国戏剧界最伟大的人物，实际上，他创建了美国的戏剧。我曾和米切尔·威尔逊结婚，在原子弹开发过程中，他是恩里科·费米的助手。

我不会和小混混在一起，没有这么做是因为我不想如此生活。我

被父亲抚养大，在我的家庭里完全没有闲聊这回事。

除非你一天到晚充满了那些给予你活力的事情……当然也充满了各种问题，否则你就不能登上舞台。这一切会使你得到发展。

讨论对你来说是一个较难掌握的动作，因为它是一种非常文明开化的行动。在这个国家里，我们不讨论，只有争辩。就像出租车司机一样，我们的国家气质就是无法包容倾听。

“争论”（argue）这个动作产生于“讨论”。此时你在听同伴讲话，却没有真正听进去。能理解吗？你继续着你所想的事情。争吵要有激情，与逻辑、理智无关。

“争吵”之后的阶段是“打斗”（fight）。“打斗”意味着失去控制，极少能再去倾听。你全方位地攻击，“打斗”紧随其后，刻不容缓。

从争吵到动手打斗是一个自然的过程，随着打斗的动作，我们也走到了交流链条的尽头。

第9课 使动作可行

这个阶段，在表演技术上，你们正在开发动作的词汇表。每件事都要建立在动作的基础上，演员是依靠他所做的那些事情塑造角色的，这就是为什么演员必须理解动作的内涵。

你做的每一个动作都具有它的本质，及其真实性。为了在舞台上做到真实可信，你要了解你所做的事情的性质，必须真正地完成它们。每一件事必须有其逻辑，它必须拥有真实性，要生长（发展过程），必须有开端、中间阶段和结局（顺序）。对于观众来说，一出戏是通过演员的行动来完成的，它应该是可以被理解的，那是一系列独立、合乎逻辑地联系在一起的身体和心理的活动，把生命注入戏剧中，进而创造出一个又一个瞬间的真实。

现代戏剧中，剧作家仅仅提供了轮廓或骨架，要由你自己来添加血肉，以使剧作的思想变得清晰。剧作的内容只有通过你的动作才能活起来。

只靠语言表达，形成不了一台演出。即便是最出色的演员，也不能把他所知道的一切都放进台词里。那些准备就绪、深思熟虑的演员都了解，他的角色要比剧本台词所提供的内容复杂一百倍，这些只能通过动作被呈现出来。

当我们研究动作的时候，有三种方法可以运用。首先要问，我完成这个动作了吗？其次要问，我看到这个动作被完成了吗？如果对这两个问题的回答都是否定的，第三种方法，在某种程度上也是最重要的，就是去想象。

我们已经在某些动作上反复练习，做了些许工作，如打开紧扣的

瓶盖。我们训练自己的肌肉，知道这需要付出多大的努力，这样在进行无实物表演的时候，就不会过分夸张。

这些看起来都是小事，却很重要。在表演中，微小的肢体运动必须使身体感到舒适。使年轻演员感到极为不舒服的，就是他掠过了某些细节，或者仅仅做出了某种指示。不能轻轻掠过，不能指示性地表明活动所要求的身体的真实性，这正是技巧的一部分。你们同意吗？

打开瓶子是一个极其简单的任务，却非常有教育意义。你必须打开一只……你有一只瓶子……哦，上帝，很牢固。然后就碰到了打开的问题。如果你打开了瓶子，说来也奇怪，如果你真的打开了瓶子，看似困难的事情其实就变得比较容易了，因为你已经真的把它打开了。你明白了吗？

如果你没能真正去打开这只瓶子，那么下一个细微的时刻，“呼”的一声，就不会到来。清楚吗？这是一种把戏，当身体处于真实之中的时候，灵魂会做出反应。当身体说谎的时候，灵魂就会受到惊吓。使自己确信处于真实的方法是，将注意力集中在那些微小的事实上。

所有的活动都是复杂的。如果我对你说，“在你的书上写点什么”，你必须伸手去拿书，找到合适的页面，这就是生活的本质。现在，所有这些复杂的东西在舞台上都必须是真实的，这些肢体的、细微的部分必须真实。此刻，在头脑里记下这句话：不经过排练，就不能完成带有细微真实的肢体动作，它们就不会被完成。当你相当熟练的时候，也许能够做到。但是此刻，你做不到。

不论你去生一堆火，或是煮一杯咖啡，还是熨烫一件衬衫，或是填充一个包裹，这一切都要求动作的每一个细小的环节是真实的。每个动作的内在部分都必须被真实地完成。你不能去图解它们，不能图解出这些细小的真实，就像你无法图解“看着观众”，或者“和别人谈话”一样。你不能只是说明、指出，它们必须真实地发生。

只要目标是具体而易于管理的，就可以掌控它们。在掌控之中，你可以赋予自己所做的事情以生命力。

我上周末去了趟威明顿市，一个小女孩跟着我，她拥有对抗无聊的本能，在这方面孩子们是伟大的演员。她会说：“哦，我们现在在黑暗中。”然后她说：“我们现在正走进光明。”她不会以单调的声调说，“现在我们在黑暗里，我们正走向光明”，因为她不想让生活显得冷冷清清的。

成熟的人知晓点石成金之道，与其麻木不仁，无知无觉，不如保存想象力，打开思路。

当你从肢体动作开始工作的时候，不要去表演。对自己说，我是一名导演。让我胡乱发挥一番，看我能不能抓住表演的关键，因为我不想向观众展示连自己都不能应付的表演。



让我们做一个在小溪里洗衣服的肢体动作。第一件事是要建立有关小溪的情境，它是处于一片废弃的、荒无人烟的土地的边缘，还是在一片森林的中心地带？这只是一个开头。

在浴缸里练习洗衣服这个动作也许会有帮助。这会给你一种体验，但那是不够的。想一下肥皂，把肥皂涂抹到要洗的衣服上，然后把它浸泡在水里。这是一种每次你做的时候都会发生的很细微的动作。必须使每件事都成为你自己的，要使它们活起来。这就是你在浴缸里和在舞台上做法之间的区别。

我正在小溪里洗一小片东西，看到水是浑浊的，我取出这一小片东西等着水变清澈。小溪是有生命的，对我来说非常有活力。它闪闪发光，很清澈，非常奇妙。哦，但是这片水域是浑浊不清的，直到水变清之前，我不准备清洗自己的东西了。

我喜欢这条小溪，因为它拥有活力。每件发生的事都源于这条小溪，不能对小溪毫无想象，要让它参与你正在呈现的那部分生活。

学习生火，这不是随便就可以完成的事。不能只是把火柴拿到木

头旁，然后期待着把木头点燃，火就着起来了。开始你必须去找些小纸条，然后在纸条上边，放一些小细枝、引火木或小树枝。火必须点燃，你必须先引燃小的东西，然后再由它们点燃更大的东西。原木在最上面，直到下面的东西发出爆裂声，它才开始燃烧。

每个肢体活动都是如此。必须了解它的逻辑，必须使它可行。在真实生活里人们是不表演的。他们体验着某个时刻，接着是下一个时刻，他们对环境做出反应。演员的工作是创造出使他能够在舞台上真实地、直接地活动的情境，这些情境会使动作更加生动。

动作有强劲与虚弱之分。要想变得强劲有力，就需要有个终点，一个目标。如果我说，“我想喝点什么”，这是一个虚弱的动作。如果我说，“我想喝杯咖啡”，这就是一个有力的动作。必须要有结果，要有目标，否则动作就是虚弱的。“我要离开”是虚弱的，“我要离开这间屋子”是有力的。“我想去什么地方”是虚弱的，“我要去公园散步”是有力的。

点燃想象的火焰，教会了我们每个动作都拥有它自己的逻辑。尝试一下诸如摆放餐桌或者分拣邮件之类的动作练习。摆餐桌的基本动作很容易，你放置一些杯子，放置一些盘子，放几把叉子和汤勺，折好餐巾。但是当我们在舞台上做这些动作的时候，不能像真实生活里一样普普通通，真实生活里没有人会在意你是否让人感到无聊。在舞台上，哪怕是片刻的无聊，你也承受不起，这就产生了真实时间和舞台时间的不同，即在生活里，你实际去做要花费多少时间，和在舞台上呈现出生活里所做的事要花费多少时间，两者是不同的。

在生活里，一个动作花费它所需要的恰当的时间是值得的。在舞台上，一个人三十年的生活，会被压缩到两个半小时，没有那么多时间。所以，演员表演某个简单的动作，如写一封信、读一本书或缝上一颗纽扣，经常需要问一下，这有多大价值？

使生活中的实际时间适应舞台时间，这一技术我们称之为对动作进行“提炼”（smarten up），这意味着要缩短你所做的事，对它们

进行整理和编辑，以便使观众在完全理解你所作所为的同时，不会感觉持续了过长的时间。观众总是最好的裁判，但是演员必须对观众会做出何种反应有所预期。

对一个动作进行修饰需要前期计划。如果我要抽一根香烟，烟盒应该是打开的，有一两根烟被抽了出来。在舞台上，我们不能陷入手忙脚乱地去瞎摸一支香烟的状态，除非作为一种选择需要这么做。

如果必须在 H 标签下查一个电话号码，我开始迅速翻阅电话簿，搜寻 H 部分，这花费了太长的时间。我需要调整一下，使自己可以准确地知道我要找的那一页。随后，我读了几个名字，在发现那个要找的名字后，用铅笔在边上做了一个记号。我已经迅速而真实地传达了动作的真实状况。在电话簿里，如果必须翻到第 460 页，我会在相应的书页之间放置一根火柴，以便能迅速地找到它。

如果我坐在化妆桌前，可以完全像现实生活中一样，涂些睫毛膏、口红、眼影、香粉，但对于舞台来讲，这花费了太长的时间。你简单地涂上口红，打点眼霜，就完成了。和生活中不同，你不会把一辈子的时间花在舞台上。必须通过选择一两个生动的部分，使动作变得简洁、漂亮。



上一次我们经历了一系列的动作，包括“谈话”、“聊天”、“讨论”、“争辩”、“打斗”。在现代戏剧中，还会反复遇到的一个动作就是“追忆”（reminiscence），它常常是剧作家用来介绍诗歌或散文诗的一种方式。退回到更加亲切的记忆中的过去时光，追忆本身意味着从难以忍受的某些现实时刻的存在中逃脱出来。

追忆是自言自语的，要回想起过去，并再次把它带到生活中来。追忆和记忆（remembering）是不同的，记忆是自动的、无意识的，与日常生活相关联。你记忆电话号码和杂货店的货物清单。你记得要回

复一封信。

在追忆里，一个人回忆起他所钟爱的事物。你可以说：“有一天，我沿着一条河散步，它静静地流淌。那真是美好的一天。我坐在树荫下，非常安静，我能够看到山脉，我抬头仰望天空。”在追忆的时候，你能感受到对身体移动的要求是多么的细微。当你使用大量词汇的时候，并不需要过多的姿势。

对“追忆”的剖析就是再次去体验那种感受，再次去看看你曾经看到过的东西，并充满情感地记住它们。每当开始追忆的时候，你就失去了现实世界。旁边的这张桌子，对我来说不存在了，只有那天散步的小河，在春天晴朗的天空下穿过了多山的谷地。

追忆的时候，自我变得超然，言语也颇具诗意。追忆就是重新发现世界。记忆只是简单地再次体验一遍，它更接近于“描述”（description）。

“描述”可以通过一个截断的手势表达出来，而追忆的姿态是更优雅，更自由的流动，像波浪式的运动。追忆时，每件事都变得有意义了，因为它已经消失了。

追忆无视当前世界的存在，再次创造出过去的时光，它展现出已经消失了但依然活在你心中的生活。时间使它更有意义，生活可能会变得更加糟糕或更美好。在追忆中拥有那段生活的时候，你不再需要当前的世界。追忆处理一些很久以前的事，它们曾经意味着你生活中的某些改变。这个动作无论如何都不应该是随随便便的，必须处在一种崇高的水准上。

追忆不同于讲一个故事。“在很小的时候，我有机会去英格兰……”那是讲述，不是创造。追忆是为数不多的几个动作之一，在这些动作中同伴是无关紧要的，不要在乎同伴听没听。演员试图找回某些失去的东西，只有他自己才能够激活它们。

追忆中有渴望、痛苦和失败。设置一个黑暗的氛围，它既不光明也不快乐。下面是《欲望号街车》（*A Streetcar Named Desire*）里，布

兰奇·杜布瓦（Blanche DuBois）过往生活的某个瞬间：

他是一个小伙子，一个小家伙，那时我还是个小姑娘。我才十六岁，就发现了——爱情。正像你突然用探照灯转向某些一直处于半黑暗中的物体，这就是如何突然使我豁然开朗。然而，不幸的是，我上当了。那个小伙子有点与众不同，他神经质、软弱、温顺，不像男人应有的性格，虽然看上去他一点也不女人气——不过——那东西还是存在……^①

追忆的原则不是背熟剧本，而是标记出思想的轨迹。不要表演，不要假作。花些时间回到追忆中去，再次体验它。作为一种内心独白，它不需要对手。在尤金·奥尼尔的戏《天边外》（*Beyond the Horizon*）的第一幕中，罗伯特（Robert）独白的主题是生活的伟大梦想，他梦想抵达大海，体验那神秘的力量。

在排练追忆的动作时，必要的步骤是，首先为追忆创造一个属于你自己的背景。追忆有一系列的想法，演绎这个系列，使思想从属于你，而不是从属于台词。不是用文本，而是把你自己的话填进这个序列中，使作者的语言归属于你。

开始追忆之前，在舞台上四处走动，但不要毫无目的地到处溜达。没有最初的视像就不要开始，譬如，可以从舞台上的一个目标说起，也可以从沙发或桌子开始。从一个地方开始，然后超越它。你从目标上获得一种冲动，然后离开沙发或桌子，我们就能感觉到你的精神世界，感觉到你进入到另一个时间，另一个空间。要中断那些单调、乏味的追忆，摆脱掉它们，你可以返回到屋子里，返回到现在，之后再回到追忆中去。

在《天边外》里，罗伯特的回忆中，他对仰慕已久的露丝（Ruth）的到场表示感谢，并且直接向她致辞：

^① 田纳西·威廉斯：《外国当代剧作选》（第3册），奇青译，178—179页，北京：中国戏剧出版社，1992。

所以我常常越过山野，眺望那边的小山——过了些时，我就忘记了我身上的痛苦，开始做梦。我知道那些小山后边是海——许多人告诉过我——我就常常奇怪，海是个什么样儿，并且想在头脑里形成一幅海的图画。那时，在我看来，那个遥远的海，无奇不有，现在也还是那样！它当时呼唤我，正像它现在呼唤我一样。有时我的眼光随着大路弯弯曲曲转到远处，转向小山，好像那条路也在寻找海似的。于是我就许愿，等我长大了，身强力壮了，我就随着那路，跟它一道去找海。你瞧，我这次出门只不过是履行以前的诺言。^①

在舞台提示中，奥尼尔说露丝（她说：“是的，我明白。”）“被他那低沉的带有乐感的嗓音所讲述的孩童时期的梦迷住了”。

罗伯特继续道：

坐在窗户跟前做梦，就是当时我的生活中唯一的快乐时刻。那时，我喜欢孤独。各种形色的落日我都记在心里。太阳全部落在那儿——天边外面。所以我逐渐相信世界上一切奇迹都发生在小山外面。^②

这段独白中，罗伯特尽力使自己清晰地探索着去追寻他生命的源头。如同人类从一个时刻到另一个时刻，他抗拒着对现实的依附，渴望回到原始的生命源头，那就是海。在那里，要更多地依靠本能生活。

追忆本身不是动作。要成为一个动作就必须包含某些内容，不能只是简单地追忆。要追忆某些你关心的事，可以追忆失去的家园，追忆已经离散的家庭。

即使在今天，当家庭生活已经因为各种实际原因几乎不复存在的时候，一个失去的家庭依然揭示了追忆中最令人感动的一面。现今，孩子们十八岁就会离开家，只是偶尔回来看看。大多数我教过的学生

① 尤金·奥尼尔：《奥尼尔剧作选》（第1册），荒芜译，11页，上海文艺出版社，1982。

② 同上，12页。

已经离家远去，但家庭生活可以通过剧本进行想象，比如约翰·范·德鲁特恩^①的《我记得妈妈》（*I Rember Mama*）。

这里，凯特琳（Katrin）回忆起她的家：

每当回想过去的时候，很有趣，总是看到内尔斯、克里斯汀和我自己，看起来几乎和今天一样。我猜想那是因为，你总是见到的人，在头脑里会保持着同样的年龄。达格玛不同。她总是很孩子气——所以我一直把她看做一个婴儿。即便是妈妈——很有趣，我总是觉得妈妈大约四十岁左右。她不能总是四十岁啊。

在研究剧本的时候，学生们尝试依据自己的想象，创造出那个时代的生活，他们描述出妈妈有可能穿戴什么：裙子、宽松的上衣、饰品、珠宝，还有鞋子。那是在“每个星期六的晚上，坐在厨房的桌子旁，数着爸爸带回来的装在小信封里的钱”的那一刻。

对独白进行改写的时候，必须在头脑中形成特定的视像。不要从台词开始，永远要从先于台词的地方开始。如果你在海滩上，是什么让你想起了妈妈？可以从贝壳开始，做一些使你兴致勃勃的事。现在，家已经消失了。在追忆中，必须把它们一起带回来。

道具的选择能够帮助你，也能阻碍你。比如收音机，一个机械的东西，选择它就是个错误。反之，可以转向大自然。收音机留给你的只有石头般冰冷的内部。

举例来说，我记得有个学生找到了一个简陋的废弃的啤酒瓶子。在来自于威廉·萨洛扬^②的《你生活的时代》（*The Time of Your Life*）的改写中，那是关于在俄亥俄州农场的童年时代的生活，这个学生让自己坐在舞台上的一张桌子旁，在面前放了一瓶啤酒和一个酒杯，他

① 约翰·范·德鲁特恩（John Van Druten，1901年6月1日—1957年12月19日），英国剧作家、戏剧导演，在伦敦开始职业生涯，后移民到美国。他的戏剧表现了机智的社会观察和彬彬有礼的当代生活。

② 威廉·萨洛扬（William Saroyan，1908年8月31日—1981年5月18日），美国小说家、剧作家，作品多为自传或半自传性质，折射出一种离奇的幽默感。

把半瓶啤酒倒进杯子里，抿了一口，然后开始了一段有关在大萧条中家庭失去农场被迫转移到城市的独白。

在适当的时候，他从独白中抽离出来，以日常的语调给同伴写信，“那是我们迁移到芝加哥的时候”，随后他又再次返回到追忆的超然状态。但是，为了追忆中微妙的个人性情而存在的啤酒和杯子，显得过于普通了。啤酒灌进胃里，却没有充实追忆的内容。

学生们似乎并不情愿接纳具有质感的材料。看起来他们也不愿意提升至悲剧的水准，不愿意去了解故事中平凡的事实，就像上面的戏里涉及的内容，诸如男人对家的需求，一个家庭令人悲伤的毁灭，生命的短暂无常等。

华兹华斯^①说过：“诗歌是平静中重新聚集的情感。”将诗歌的气质带入其中，追忆一下你高中的毕业典礼。“就是那一天！就是——那个礼堂！”不要试图让它显得自然。不要试图将它带进自然的语调中去。“有一个毕业典礼吗？有吗？有一棵苹果树。一辆装着草的拖车。”

你不能把它带到自己的现实生活里，它必须存在于宁静之中。看看自己是否能够再次创造出这个失去的世界。作为一个宏大而富有意意的动作，追忆只能由那些不能承受这个世界的人完成。

追忆与梦想是相关联的。在这两个动作中，你失去了对身体的感觉，但是不能太急于求成，以致达不到效果或走得过快。必须从一开始就使它看起来像真的一样。这是我们镇上的奇迹，一个奔跑的孩子，一棵苹果树，他们已经死去了，但是你正把他们带回来。人类被赋予了这个额外的维度，对过往生活的记忆，这个额外的维度在舞台上特别有效果。

追忆本身就是一个奇迹。“他们还活着……”生命的奇迹，那是

^① 华兹华斯（William Wordsworth，1770年4月7日—1850年4月23日），英国浪漫主义诗人，与雪莱、拜伦齐名，文艺复兴以来最重要的英语诗人之一。

很久以前的事，但我还能看到它。请持续不断地重现这个奇迹。



下堂课要做一些练习：创造一所老式的乡村小屋，里面拥有一架立式钢琴和一些来自于1900年的曲谱、一只缝纫篮子^①、一把摇椅、母亲、一本古老的家庭相册。追忆过去的生活，回想你那时是如何穿戴的，你做了什么，谁在弹钢琴，你是怎么帮助妈妈干活的。

创造一所阁楼，追忆如何走上吱吱作响的楼梯，看到蜘蛛网和老式衣箱。追忆箱子里的东西：一个坏了的洋娃娃，以及你在1900年的晚会上穿着打扮的照片。

练习追忆，从现实中抽离，再返回到原点。

^① 木制、布制、竹编或草编的篮子，里面放置针线、剪刀之类的缝纫物品。

第 10 课 建立动作的词汇表

你们到这里来学习如何表演，我一直告诉你们，我想教给你们的是：除非处在一种非常明确的如何行动的感觉里，否则不要去表演。

舞台上要求演员所做的事，应该如同生活里一样广阔而无限，在演员的控制下，动作的范围也应该非常宽广。

开始时，学习表演的学生必须获得一份有关动作的词汇表。我们已经着眼于“说话”、“聊天”、“交谈”、“讨论”、“争论”、“打斗”等动作。也考查了“追忆”的内涵。

有很多动作值得研究：照顾、学习、教授、研究、揭露、忏悔、鼓励、谴责、哀悼、等待、坐立不安、心烦意乱、震惊、祈祷、买和卖、建议等。这些都属于比较重要且经常被用到的动作，当然，还有很多，很多。

每个动作都发生在具体的情境中，每个动作都要求演员与搭档一起完成，“追忆”、“自我暴露”及“梦想”等几个动作例外。环境与对手可以防止动作成为抽象的概念。我们曾谈到过某个动作可能是软弱无力的，也可能是强劲有力的，使动作变得有力的过程中，环境与对手可以发挥重要的作用。



让我们选择“照顾”（take care of）这个动作。如果照顾的对象是一棵小仙人掌，那么这个动作就是非常无力的，因为仙人掌几乎不需要什么照顾。但是，如果动作是要照顾一位生病的朋友，就会变得有力得多，而且更加有趣。

动作的性质会因为由谁来完成而发生变化。如果完成动作的人是一位医生，与一个上了年纪的移民或一个孩子相比，所做的动作是会有差异的。

让我们尝试一个练习。想象一只雏鸟，从一棵高大的树上的鸟巢中跌落下来。它无助地躺在那儿，好像有一只翅膀折断了。小鸟即将死去，你会怎么照顾它呢？

谁想上台尝试一下？非常好。

每个人都俯下身去，每个人都非常谨慎地拣起小鸟，但是你们能看到布拉德在做什么吗？他不避烦劳，在地上铺开一块手帕，救助被他拾起的这只受伤的小鸟。看上去，你们几乎所有人都全神贯注在任务上。赛斯，你的姿势看起来有些草率，你从来没有照看过受伤的动物吗？

萨拉，走上舞台，请创造一场简单的照顾动物的小戏。

萨 拉：我小时候，曾经有过一只宠物乌龟，它的名字叫格雷特，我喜欢把它放在院子里。我会弄些水，让它在水中游泳，并放些莴笋叶给它吃。一天，住在隔壁的小男孩把它偷走了，我担心再也见不到它了。但是格雷特自己找到了返回花园的路，这让我特别高兴。

斯特拉：萨拉，非常好。你呈现给我们一出戏，它解释了照顾一只动物意味着什么。在照顾乌龟的过程中，你发现它有自己的生活。你也向我们展示出了，没有渺小的故事，有时候是演员使故事变得渺小。

我听过好几次帕布罗·卡萨尔斯^①的演奏。他和你之间的区别是，他知道没有什么是渺小的，所有音符都和其他音符一样重要。

① 帕布罗·卡萨尔斯(Pablo Casals, 1876年12月29日—1973年10月22日)，西班牙大提琴家，作曲家，指挥家。

到目前为止，我们只是在一种简单的人类标准上考察动作。如果你按照一位医生或护士的专业水准表演动作，就必须去参观一所医院，观察如何照顾病人，还要不断演练自己所看到的一切，直到它变成你的第二天性。

同时，你必须寻找人类的冲突。在现代的医疗实践中，医院、病人和医生都是机械化的。我们的心灵被排除在外了，我们只会机械地照顾。你照顾病人的动作在病人身上会激励起一种相反的动作：“哦，算了吧，别骗我了，我不会痊愈的。”

把反动作放到动作中，替代语言，扮演病人的演员会哭、会隐藏，或做一些什么，这会告知我们病人正在遭受孤独、恐惧，并与世隔离。如果医生高高兴兴地走出去，病人却在泪水中精神崩溃，那不是一出更好的戏吗？

这一切告诉我们什么？它诉说了医院的机械化和人类心灵之间的矛盾。作为演员，我们必须去寻找人类的冲突，因为如果你毫无阐释地表演一个文本，什么都不会发生，病人就死了。

我曾经问过一名学生，如果病人是一位女演员，她将会如何表演照顾这位演员的动作。

学生说：“我会拿走她在化妆间里收到的所有电报和票据。”

“太多了，”我告诉她，“过于庞杂了，你在舞台上要完成的最重要的事是权衡与估量，必须要估量在舞台上能有多少时间完成一件事，以免使它变得无聊。不能把大量无关紧要的事情带上舞台。”

没必要在舞台上做那么多。斯坦尼斯拉夫斯基先生说得非常好，他说：“扔掉百分之九十九，你仍有多于百分之百的事情留给戏剧。”

这就是为什么我们必须研究动作，我们要理解如何传递它的精华。照顾某人，你内心必须是温暖的，要真诚地照顾生病的人。照顾的构成源于你的才能。许多学生完全出离了这一点，他们像医生一样冷静、客观、机械、呆板。



让我们看一下“教”(teach)这个动作。这个动作与“解释”(explain)的动作存在着某些关联,但是更为间接一些。解释是简单地向另一个人阐明某些事情,它是现实的、切合实际的。

对于“教”这个动作的解析是,给予你我所知道的,以及你需要知道的东西。为了教会你某些事情,我需要了解它们。尽管作为一名演员,这可能离你自己的经验很远,就像如何使用一挺机关枪,或如何切割金刚石一样陌生。如果你还未能通过个人经验,直接观察了解这些动作,那就必须通过想象处理它们。

学习“教”这个动作的一个非常有效的练习,是指导全班同学制作盘尼西林。假设你们中没有一个人是科学家,但是你了解盘尼西林,知道它是如何被发现的。盘尼西林是一种霉菌,一种具有医疗功能的普通霉菌。农民们知道这些霉菌已经有好几个世纪了,但科学家仅是在两次世界大战之间的那些年月里,才开始了解盘尼西林的性能。

谁愿意尝试一下教我们如何制作盘尼西林?好的,戈登。

戈 登:我要教大家如何制作盘尼西林。你可以从面包开始……

斯特拉:对不起,我必须打断你,因为你的动作缺乏想象力。你正在让这一切失去控制,你把“教”降低到了“如何制作冰激凌”的水准,你把它拉低了。

你没有去倾听是什么原因,促使这些学生到这里来学习如何制作盘尼西林。什么使得它如同爱因斯坦的理论一样重要?为什么不能把它降低到一个普通的水准?

必须用灵魂去听!不要充耳不闻!

作为教师,必须和自己的学生有直接的接触。而你与他们在灵魂上的连接,在教的过程中丢失了。如果动作是去教授如何制作盘尼西林,你必须使我们认识到,问题的关键是要去拯救人类。必须把它当

作如此重大的问题来看待！清楚了吗？

你没有处在一个引人注目的水准上，而是处于超级市场的水平上。要使这些事情对你来说具有重要性。也许你正在教授他们制作盘尼西林，以便发往非洲。也许准备发往某个贫困的、状况糟糕的国家，在那里，没有哪一个孩子能够幸存下来，那里的孩子们正在被疾病吞噬。

这个动作对你来说必须是重要的。如果有困难，就要问自己，在你的灵魂深处，它是否真的具有重要性。从你的角度来讲，除了婚姻之外，有什么是重要的吗？是想要成名吗？

当你开始的时候，就做了消极的动作，告诉我们你将会做什么。“教”不是告诉学生我们自己对这个世界的感受。这与意见和看法无关，这里没有序幕，也没有前言。“教”如何制作盘尼西林的冲动，要始于你自己的实验。

如果能为自己创造一个情境，将会很有帮助。假如你看到一屋子学生，因为屋里摆满了实验设备，很多人没有地方可以坐下。这就会创造一种期待和紧张的气氛，使你的演讲具有紧迫性。

要从动作开始。表演是一种必须要经过训练的艺术，它不会开始于“我告诉你这出戏是什么样子”，它始于表演。当大幕拉开时，你不能告诉观众你将要表演一场田纳西·威廉斯写的戏，你要从事件开始。

在动作里，必须知道自己要做什么，在哪里做，什么时候做，以及为什么要做。但是，你还不知道如何完成它们。怎么做是自发的、意想不到的。

动作可以被分解为一些步骤或节拍（beat）。（顺便说一下，节拍这个措词，不是音乐上的概念。我们开始称步骤为节拍，是因为莫斯科艺术剧院的成员们，在多年前与美国演员讨论他们的技术时，不能正确地发出“bits”的音。）



我们要做一个练习，帮助自己理解“逃脱”（escape）这个动作。

革命突然在拉丁美洲的某个国家爆发了，一个有儿童医院的村庄遭到突袭，医院外面枪声不断。作为医院的工作人员，美国和平队的工作人员们必须撤退，并穿越边界，从美国红十字会有关人员那里获取急需的医疗用品。

为了做到这一点，他们必须穿越敌人的炮火。地形情况复杂而危险，一片沼泽地里，有大量致命的毒蛇，必须穿越它。前面有铁丝网的路障，还有浓密的灌木丛。和平队成员将要勇敢地面对激烈的交火。

医院里，留下来的人可怜地躺在自己的垫子上，孩子们缺乏食物和饮用水。有一些人需要输血，其他人需要氧气。和平队的工作人员携带着一个非常重要的医疗处方，必须将它安全送抵红十字会总部。孩子们的生命就依赖于此。

为了躲避战火，工作人员找到一间泥屋子作为临时避难所。其中一人从他的口袋中拿出这张医疗处方，试图在黑暗潮湿的小屋中阅读它。褶皱的药方，被烂泥弄得模糊不清，非常难于辨认。

和平队在无人地带找到一块空地，一名成员认出了头顶上红十字会的直升机，他疯狂地发出信号，以吸引直升机的注意。在这个过程中，一声枪响，工作人员应声倒地，死去了。

这个练习在同一个场景中包含了两名演员，没有对话，大约持续了两分钟。它阐明了“逃脱”这个动作，在这个动作内部还有一些其他的动作，都可归入到一个整体动作的保护伞下面：为了拯救这些孩子。

练习的目的是要在困难的不断变化着的情境中完成工作，时时刻刻对外在的压力做出反应。当总体动作是为了挽救那些孩子的时候，直接的目标，因而也是一系列动作当中首要的动作，就是穿越边境，

寻求帮助。

作为演员，你需要激发情境，以形成对动作的支持。在上述情况下，情境被其自身激发起来。孩子们身处敌人炮火的包围中，而且还在疾病的威胁下。如果药品不能抵达，他们将不能生存。毒蛇和交叉的火力，使穿越泥沼的逃脱充满危险，铁丝网和地雷就在前面。

第二个动作是解密药方。但是，纸被浸湿了，被污泥弄脏，模糊了。你在脑海中回忆着那张处方的内容，你的动作是尝试依靠记忆力恢复它们。第三个动作是通过挥舞美国国旗，和头顶上飞行的直升机沟通。第四个动作是当你暴露身体发送信号的时候，中枪倒地，失去生命。

作为一个动作，“逃脱”是要从某种麻烦的想法或意象中逃离，或是从危险的境况中脱身。可是，无论你跑到哪里，都会遇到危险，又不得不接受它，并再次从中逃脱。就好像在一间装满镜子的屋子里，你一遍又一遍地面对自己的形象，却总也找不到出口。从一处危险走到另一处危险，就是“逃脱”的动作。这就是哈姆雷特、奥菲莉娅（Ophelia）和麦克白（Macbeth）的动作。对于“逃脱”的戏剧性的剖析，就是无法逃脱。

这个练习加强了我们作为一名演员的感觉，首要工作就是去做，行动总是在语言之前，否则语言就是虚假的。

这个动作包含了许多其他的动作：穿越边境，解密药方，发出求救信号，但是逃脱是你做得最多的。做得最多的就是你的主要动作。

动作必须有一个特定的目标：在这个练习提供的情境中，目标就是寻求帮助。目标决定了动作，目标会使动作变得强劲有力，但也可能变得虚弱无力。

动作常常是复杂的。这个练习中，复杂性体现在难走的地形、敌人的炮火以及各种路障等。

要真诚地去完成动作，以使我们可以穿越不断变化的情境的过程中，持续地相信它。

动作必定拥有存在同伴的可能性，它可能是一个对象，例如直升

机，也可以是一个人，例如需要帮助的孩子。

动作必须是合情合理的。逃脱是为了寻求医疗救助，为了那些生病的人和生命垂危的孩子。

动作必须拥有意境或氛围，是轻松、明亮的？还是灰暗、压抑的？抑或是中间级别的？很明显，在这个练习中，应该是灰暗、压抑的。

动作必须拥有史诗般的意义：一个男人可以为了挽救孩子们的生命而献出自己的生命。



两人一组完成这个练习。在后台，任何动作开始之前，先要做好充足的准备。设想好所有的布景，你的主要动作是帮助被围困在医院中的那些孩子。在头脑中，最重要的就是意识到：这些孩子如果得不到帮助，就不可能生存下来。在孩子们身上的想象越充足，随后的动作就越有力度。

我在桌子上给出一连串表示枪声的敲击声之后，舞台后面的门打开，两位演员将身体贴伏在地面上，以各自的方式登上舞台。当另一串敲击声发出时，他们在枪声下保持较低的身体姿态，沿着舞台，拖着自己的身体，匍匐前进。

在每一个点上，演员的动作都必须与所经过的地形相吻合。穿越凸起的舞台，移向工作室的地板，你进入了沼泽地，穿过铁丝网路障，越过无人区，抵达空地，始终要意识到那些潜在的危险：毒蛇、地雷，以及在任何时候都可能会扫射过地面的敌人的枪火。

在空地上，你们中的某个人从口袋里拿出褶皱的药方，试图搞清楚它的含义。他开始对着直升机发出求救信号，同时使自己暴露在枪火中。在他的头脑里有一个高于一切的想法：那些孩子正无助地躺在医院的垫子上，被困在那里，呼吸困难。

不要丢掉目标，你的目标是冒着生命危险拯救那些孩子。编剧的

想法是什么？就是一个男人拥有比自己的生命更重要的责任。提升它，你就理解了它。作为一名演员，你可以理解这种承诺。可以把它与自己对工作的责任感联系起来。

“演出中你会迟到吗？你身上也该具备那些和平队成员所拥有的东西，恪守对责任、义务的承诺。”

在每种情况下，演员都必须把戏剧放在自己的心中。这不是别人的戏，这是关乎你自己的戏。表演的技巧之一，就是领会到戏剧的情节与主题是如何与你相关联的。“我不会舍弃我的责任”，你可以对自己这样说，你知道每个人在自己生命的某些时间点上，将会被召唤。

我在桌面上给出一个大声的敲击。演员腹部中枪了，加倍地痛苦，倒在地面上，死去了。每个演员都必须找到这种展现出痛苦的冲击力。

要完成这些工作，你就必须运用“假使”（as if）这一替代方式。毕竟有一些动作我们从来没有经历过，甚至从来没有见到过。死亡就是其中之一，剧烈的疼痛可能也包括在内。在剧烈头疼的情况下，我们使用“假使”：我们的反应，就好像某个人正使用电钻在额头上钻孔。形象越可怕，效果越好。将“假使”用于死亡的方法十分有效，即想象着你的内脏倾泻而出，我们尝试着把它们推回去。最后你过于虚弱，崩溃了。

在这场戏中，动作来得很快，一个接着一个，但演员必须有时间去评判自己。哪里做对了？哪里做错了？要用充分的时间去破译药方，或者让场景的某一部分保持未完成的状态。

我的一个学生，在做这个练习时陷入了一种状态，他总想要吸引盘旋着的直升机的注意，却忽略了舞台上的信号。无论我如何努力地引起他的关注，他仍然跳跃着、挥舞着双臂，这就妨碍了戏剧，破坏了戏的进展。一个演员在表演时，必须及时纠正自己，不要让情感扭曲或干涉了动作。

在完成这个练习以后，虽然仍然有许多问题需要纠正，但你将能够掌控带有情节的戏剧，并且能够充满自信地说出：“如果身处在这

种环境下，我是可以完成表演的。”



你们已经开始理解了，要想使戏剧变得真实，作为演员，有多少内容是要取决于你自己的。在课堂上，你们第一次表现了自己在工作上的才能。我觉得有必要提出警告：“一旦你感觉到自己的才能发挥作用了，那么它既有积极的一面，也有消极的一面。积极的一面是你知道自己的才能后，会感受到一种愉悦。消极的一面是这种知识将会变成生活中强大的体验，你就不会对其他任何东西感到满意了。”

运用自己的想象力再去复习一遍全部逃脱的场景，从临时医院，到南美的村庄，以及要越过的所有地形。

创造出对小屋的想象。光线来自于哪里？小屋有多高？里面有多大空间？你能在里边站起来吗？

确立每时每刻的真实性，从林中的空地，到接下来的死亡。

练习从充满毒气的房间中逃脱，从着火的屋子里逃脱，从一伙攻击你的孩子们的手中逃脱，从监狱里逃脱。

记住，对逃脱这个动作的解析是：你没有地方可去。出了沼泽地就是铁丝网，出了铁丝网就是无人区。你正试图从一个不能逃脱的地方逃脱。如果你被绑在一把椅子上，从捆绑中逃脱是攸关生死的事，你不会成功。你追逐的蟑螂不能逃脱。无论你转向哪里搜寻出路，都有更大的障碍在前面等待着你。

第 11 课 瞬间及内在的理由

当我们表演的时候，首先要完成动作。第二个任务是要找到做这个动作的原因。这被称为理由，在继续检验动作之前，我们必须对它进行一番考查。

理由不是存在于剧本的台词中，而是在你自己身上。你所选择的理由，应当能够激励你，帮助你体验动作和情感。如果什么也体验不到，那就是做出了一种僵死的选择，它不会令你兴奋，不会激励你。必须选择那些能够唤醒你的理由。

你的才能体现于能在多大程度上为动作“选购”（shop）理由。理由给予动作尺寸，必须让你表演的每一个动作具有史诗品格。

以这种方式工作会促使你成长。通过表演而成长，要优于在生存过程中成长。从剧本中获得的思想会使你变得强大。

只要站在舞台上，理由就在演员的头脑中连续不断地持续着。为你在舞台上做的每一件事找到理由，会促使动作保持真实性。理由，作为工作中具有创造性的部分，是你在戏剧中得以生存的根基。

有两种理由：瞬间理由（instant justification）和内在理由（inner justification）。瞬间理由是你所完成事情的直接原因，它去除了表演中的抽象成分。如果我爱你，会做什么呢？我和你一起唱歌，跳舞，我为你穿上外套，献给你一枝花。

就戏剧来讲，对情感进行形象化处理，是必不可少的，形象化处理得越详尽，理由寻找得越具体，效果就越好。如果你把一只篮子带入到舞台动作中，我们就想了解这只篮子有多重，里面有什么东西，它属于谁，为何被放置在架子上。

你为什么打开窗户？瞬间理由的实例之一是获得一些新鲜空气。另一个理由是，也许你想看看是什么制造出了突发的碰撞的噪音。你为什么关上窗户？不让苍蝇进来是一个瞬间理由，阻止来自夜色的微风是另一个理由。

瞬间理由提供了直接的需求。它回答了关于谁、做什么、在哪里、何时、为什么等这一系列问题当中的“为什么”这个问题。

你为什么要关上更衣室的门？因为我正在换衣裳，或者因为门的转轴吱吱地响，也许我需要那个把门撑开的小道具，或是想让人们对我的新戏服感到惊奇，也许我不想让排练场的音乐传进来。所有这些都是关门这个动作的自发的理由，没有深远的意义，但似乎是合理的。

对于瞬间理由，不能过于详尽，过于煞费苦心。你不能说关上门是因为有个演员在大厅里，我不想看见他。这是一个我们称之为把虚构加到虚构中去的例子。如果这么做，就把某个也许对我们来说一无所知的人，完全没有必要地带到了画面中。当你这么做的时候，瞬间理由也就会被抛到了九霄云外。

谁可以给我三个你想要一杯水的原因？

詹妮弗：我需要一杯水，吃几片维生素。

斯特拉：很好。

安 妮：我想漱口。

斯特拉：不错。

罗伯特：我口渴。

斯特拉：听起来很明确，但不太好。为什么“我口渴”不是一个很好的理由呢？因为它过于主观了，那是一种存在的状态。你需要寻找一个理由使你自己能够去做些什么。“我需要一些水作为我的酒后饮料。”“我需要一些水擦拭掉衣服上的一个污点。”“我需要水去服用阿司匹林。”

当你创造某个瞬间理由的时候，要避免主观的原因。我为什么要

轻轻敲击桌子？我准备给你们几个理由。请你告诉我哪一个是不能被接受的？这几个理由分别是：想要引起注意；想要杀死一只蟑螂；因为我生气了。

这并不难，不是吗？说自己生气是为了在内部编造某种东西。你不能因为瞬间理由而进入某种情感，你必须转向最为直接的情境，转向某些相对容易而且切实可行的事情上。

你为什么打开抽屉？为了拿一支铅笔，为了拿出我的钥匙，或者为一封信取出一张邮票，或者想要看看手柄是否已经修理好了。每一个理由必须符合逻辑，并能使你继续拓展这个逻辑。取出一支铅笔和一些信纸，是为了写一封信。拿出钥匙使我可以锁上桌子，然后离去。

即使在最平凡的日常生活的动作中，理由也必须始终继续着。这是唤醒你去做事，以及去感受的主要来源。

让我们想象一下前面的某个空间，这是一座拥有树木和水塘的花园。在这个空间里，想象三件你可以完成的事，为每件事创造一个理由。要想完成瞬间理由的练习，你就必须处理那些最为直接的摆在面前的东西。

“我要爬上一棵树。”这种说法描述了一个目的不够明确的动作，是不够的，它没有说明为什么你要做这件事。“我准备上树，去摘一只苹果。”这样我们就有了理由。

有时候学生们会不由自主地对理由进行扩充，加上“我准备爬上一棵树，摘一些苹果，分给朋友”，朋友被毫无必要地引入进来，他们不属于此处，这就是把虚构添加进虚构的例子。

为了寻找瞬间理由，我们就必须处理那些可以直接面对的东西。你可以说：“我想爬上树，摘一只好吃多汁的苹果。”现在，苹果开始承担起此处的生命。说你想把苹果给朋友们，这只是直白的、捏造的描述。

尝试在花园的水池边做一些其他动作。你为什么把手放进水里？答案非常简单，去检验它。通过继续这个逻辑，你发现了能够在这个

环境中可做的其他事情。为什么擦手？最简单的回答是，因为弄湿了。另一种稍微复杂一点但仍然可以被接受的说法是，因为池塘里的水黏糊糊的。

你为什么用右手去取东西？不是为了拿到一根火柴，这不是你所需要的东西，它处于这个场景的逻辑之外。反之，当你躺在阳光下，取下一些你所需要的东西，例如太阳镜或防晒霜，则比较合理。要将这个情境的逻辑继续进行下去。

没有必要使动作过于详尽，过于煞费苦心。举例来说，你在树下待着不动，其原因是躲避湖面反射过来的阳光，那太具有幻想性了，这是另一个给动作增加虚构的例子，不是瞬间理由。

脱下运动衫，是因为热了，不是为了使自己“感到舒服”。你不能说“我觉得非常暖和。”最好说：“我的紧身衣都贴在身上了，必须回去换了它，洗个澡。”摆脱诸如舒服、方便、刺眼、美丽这些词汇，因为它们会使你远离引起冲动的那些活动。

说得太多，就不会去做，如果不去做，你就不能为动作找到瞬间理由。

理由可以是合乎逻辑的、普通的，也可以是具有创造性的、不同寻常的。例如，帮助街上某个人的不同寻常的理由是：他是个盲人，而别人都不去帮助他。

你所给出的回答中的全部的、不合格的信念，总是隐含在你对理由的选择上。每个理由必须通过想象，使其变得更加个人化，更加独特，从而对观众来说更有趣味性，更为生动。

你为什么阅读这本书？因为它是一本人类学著作，而我正在进修人类学。另一个适合的原因是，因为它解释了某些目前我正在学习的表演技术。为什么修理一把椅子？因为它是一件古董，我可以把它捐赠给博物馆。

为什么把鞋子脱了？你可以说，因为它太紧了，但是更为有意思的回答也许是：因为我需要让患有关节炎的脚趾内部的血液流通。

你必须选择那些能够即刻做出反应的理由，必须相信你所说的一切。通过理由，演员在戏剧中拥有了一个真实的位置，因为它正给予台词生命。如果演员没有运用自己的想象，也就未能作出任何贡献。

理由必须有不同级别的氛围：是明亮、轻快的，还是灰暗、沉重的，或者是中间级别的。当你描述鲍里街^①的冬天场景或阿尔卑斯山的雪崩的时候，灰暗级别的理由就会出现，这一切意味着受到威胁和遭遇危险。你甚至可以把它们进一步激发起来，其方法是增加某些细节：雪崩后你要用毛巾和毯子使身体保持温暖，必须穿越倒下的树木和灌木丛，开出一条小路，抵达医院。

添加具有煽动性的细节会影响演员的情感，氛围的级别与情境相匹配。动作的实施由瞬间理由支撑，它们可以减轻演员不必要的压力，这些压力会使演员求助于无形的和不可靠的感觉。普通人是不表演的，他们只是体验某些东西，体验一个又一个瞬间。理由发自你的天性，不要进入到天性无法追随的地带。

我想让你们中的某一位走上舞台，坐在舞台的边缘。谢谢。

斯特拉：安德鲁，你为什么坐在舞台边缘？

安德鲁：我想获得一个更好的舞台视角。

斯特拉：要抛弃那些虚假的诸如“视角”之类的学院式语言，非常简单地代之以：“我坐在那儿，是因为想看到舞台。”

当你说，“我想获得一个更好的舞台视角”的时候，没有使用那些带来活力与生气的词语。要避免使用那些无法温暖你的词汇。你看到了什么，必须让我也看到它。如果你选择的词汇是冰冷而生僻的，我们就看不到。

在表演中，身体上的、可行的方面是很重要的。如果你在报纸上读到一些喜欢的东西，就会把它撕下来。动作告诉我们某些内容。

^① 鲍里街，是纽约市曼哈顿区南部的一条街道及小型街区。

如果一名演员未能在舞台上通过对动作进行写实化处理，从而使自己得以保护，我们就很可能会看到他陷入到“表演”(acting)状态中，玩起了情绪。不是通过捡起一封信，或把钥匙丢在一边，或是看到灯被打开了，而进行自我保护，我们会看到他试图表演感觉。所呈现的仅是戏剧化的情绪，但这不是戏剧的生命所在。在舞台上，当生活到来的时刻，我们应当永远赞美它。



要永远、永远使自己摆脱掉这种状况。要对自己说：我并不重要，周围的世界才是重要的。如果说我是漂亮的，那么在我的表演中，漂亮并不重要。我的美丽和痛苦，都不重要，重要的是我做了什么。

在生活里，就如同在舞台上一样，我是谁并不重要，我做了什么才是衡量自我价值的尺度，也是成功的秘密所在。其他的一切都是傲慢和狂妄的，不过是在卖弄而已。

我要问你们一个问题，我想让某人给我一个瞬间理由。为什么你会在清晨外出的时候抱怨？

简：因为电梯需要十分钟才能抵达七楼，我讨厌步行下七层楼才能走到大街上。

斯特拉：很好。简，这是一个有力而正确的理由，但是它存在着危险。

当你使用第一人称单数或诸如“爱”、“恨”之类的词时，它们包含很强烈的情感内容，理由需要有力度。你必须为使用“我”这个字付出代价。你也在自己的理由里添加了更多的义务和困难。

好了，有另外一个问题，我希望有几个人能给出瞬间理由。为什么布拉德帮助一个人穿过街道？

詹妮弗：布拉德喜欢帮助别人。

斯特拉：除非理由是有力的，否则最好避免使用诸如帮助、感觉、喜欢、关心之类的词语。最好使用情境、地点以及你实际看到的東西。你不能看到“他喜欢帮助别人”。相反，我们想了解的是他做了什么。

让我们寻找另一个理由。

安德鲁：周围没有别人。

斯特拉：这也不大管用。

安 妮：他帮助别人穿过大街，因为他联想到自己的妈妈。

罗伯特：他帮助一位女士穿过大街，因为她邀请他去参加一次聚会。

斯特拉：所有回答都不过是些捏造的情节，是一些难以知晓的对过去历史的假设。它们都在逃避对动作的具体化和形象化的要求。为什么你们要逃避我们可以控制的，而选择那些不能控制的东西？你们的回答是新闻报道式的，是虚假的。作为替代，更为有效的回答应该是，“之所以帮助别人穿越街道，是因为他看到此人又老又瘸，还拿着很重的包裹”。

为什么你要布置一张桌子？如果我说，“因为男朋友要来”，就削弱了动作和理由。这里没有诸如“门铃响了，桌子还没摆好”或者“电话铃响了，我知道那是妈妈，我必须告诉她我还没有摆桌子”这样的兴奋。在这些理由中，电话铃声会激励我做动作。

每一种情况下，情境都是充满活力的、即刻发生的，为我摆放桌子的动作提供了自发的理由。

斯特拉：安德鲁，你为什么关灯？

安德鲁：因为我累了。

斯特拉：这是一个捏造的回答，再试试。

安德鲁：那是我女朋友的惊喜派对。

斯特拉：好一点，但还可以更加令人兴奋：“让我们把灯关上，屋里不要有光，这是一个惊喜派对。”

换句话说，要使动作可行，但不要进入你的天性无法追随的领域中去。你们中有多少人会演奏乐器。（一些学生举起手。）

你们都知道一件乐器有不同的音阶：C、D、E、F。为什么你想演奏一件没有音阶的乐器？如果不了解半音或12音阶体系，为什么你要坚持尝试演奏它们？



瞬间理由只是使发动机得以启动，要使其持续运转，就必须拥有内在理由。瞬间理由不能影响你的内心，而内在理由可以，它唤醒、感动着我们。内在理由才是演员为剧作家的台词所作出的贡献。

内在理由和处于文本背后的内容有关，与具体对象的联系比较少，它们更多地体现在对象为什么以某种方式被使用，或为什么动作以某种方式得以完成。

“为什么”对演员来说是个人化的，是属于他自己的。作者仅仅给予你一个轮廓，但作为演员来说，必须自己再次创作出这出戏。当我对某个人说：“你应该停止急速前进。”我其实是在说：“你过于焦虑了。”

一场戏发生在医院的走廊里。剧本里医生问护士：“你给他用药了吗？”她回答：“没有。”但是，她的回答比实事求是地回答更有力量，因为护士的内在理由是病人已经停止呼吸了。

饭馆里，一位先生问一位女士是否需要糖。她说：“不，谢谢。”她的回答非常有力，因为她的内在理由是：她患有糖尿病。

在课堂上，我转向助手佩尔，她穿着一件像我一样的黑色衣服。我对她说：“不要穿黑色衣服。”这仅仅是一句台词。我实际是在说，我的内心独白是：“我不想让学生看到教师们总是穿着黑色服装，因为那令人感到压抑。”

我没有给予佩尔这个内在理由，它隐藏在台词后面，这些词语背后的理由必须被观众所理解。我可以对你们当中某个人说：“我不想让你再穿百褶裙。”实际上，我在说，如果她想成为一名演员，应该尝试不同风格的着装。

或者，我可以说：“如果你把头发编成辫子会更好。”在内心里，我的内在理由是：“如果你把头发编成辫子，它会使你想起另一个年代的样式，会给予你表演这一角色所需要的宁静。”

如果我说：“詹妮弗，我不想让你再记笔记了。”我的意思是：“你把全部注意力放在写字上，而忽略了课堂教学。这是一个女学生的习惯，我不想让你这么做。”

作者并不能替代你作为一名演员的贡献。演员的独白是内在的理由，演员的理由是一个连续不断的过程。当然，内心所想和你实际上所说的，会有所不同。面对一名学生我会说：“你好吗？你没有旷课，这很好。”在内心里我说：“他是那么野心勃勃，总是举手，我发现他很无聊。”

演员必须一直坚持寻找合理的理由，寻找与同伴之间关系的理由，寻找与场景情境之间关系的理由，以及寻找演员自我和道具之间关系的理由，在各种进程中，发动机一刻也不能停止运转。如果寻找理由的过程停止了，一个人的内心就死亡了，舞台上将会出现“盲区”（dead pocket）。

我可以对一名演员说：“有时间的话，我想和你谈谈。”这就是我所说的一切，但是内心独白如下：据我观察，你有成为一名孤独者的倾向，这会使你孤立，你在四周放满冰柱，我想打破它们。

内在理由究竟能够走得有多深是没有底限的。安妮，请你走上舞台。

斯特拉：你有家庭照片吗？

安 妮：有。

斯特拉：你认为自己很摩登吗？

安 妮：不，完全不是这样。

斯特拉：我和你交谈得多吗？

安 妮：没有单独交谈过。

斯特拉：好了，我告诉你我是怎么想的。问第一个问题是因为你似乎对传统服装很有感受力，你受到了另一代人的影响。当我问第二个问题的时候，我想的是你看起来像一幅老式的油画。这并不完全是一种赞美，因为我认为你穿着上一代人的毛衣，从而把自己弄混淆了。正如你所见，我更加深入了。最后一个问题，我想到你还没有真正把自己变成一名演员，还没有加入到这一群“乌合之众”当中。你的举止像一名造访者，没能作为一名演员，与他人接触。这就是我还未与你交谈的原因。

回答以上的问题，也必须给出内在理由。如果你直截了当地、实实在在地回答这些问题，将会变成一名无聊的演员。

对于“你住在家里吗？”这个问题，可以按不同的方式、不同的语调及不同的语义色彩作出回答。成功的女演员在给出自己答案的时候，体验着那些使她没能住在家里的事情。她的答案，可能暗示出她为何要离开。

把自己唤醒的那些内容，就是你对台词的贡献。不能什么也没有添加，仅是简单地重复事实。给出的理由将事实转化为体验，每个人根据他的天赋给出合理的理由，这些理由就是他的天赋所在。

如果不能证实动作的合理性，你将会陷入“演戏”的状态。在莎士比亚的戏剧中，剧本里的每一行字都告诉你如何去做。在现代戏剧里，这些是留给你自己去完成的。除非你拥有充足的瞬间及内在的理

由，否则它们将会是空洞的。

在戏剧里，你不能被表演束缚，因为观众期待演员的外貌和举止看上去与他们一样，或者与他们的姑妈、表兄妹一样。1860 年以前，剧院里没有人看起来跟你一样，他们也不会像你那样讲话。他们说着诗歌、韵文，外表上看起来贵族化、上层阶级化十足，以致可以很容易与你区别开。

你属于 1860 年之后的民主世界。需要审美趣味及非常平直的风格，你的外表和倾泻而出的声音不会呈现出任何不自然。如果你停止表演，而做一些事情，这个“做”就会吸收掉虚假的成分。在所做事的理由中，要避免指示性的表演，现代表演风格中，最重要的是不要图解什么。



这里有些练习可以帮助你们理解理由：给我五种原因，说明为什么你会恭维某个人，为什么你辞去了工作，你为什么在街上帮助某个人，为什么这个人如此快速地穿过街道，妈妈为什么把包裹留在了百货公司。

给出五个理由，说明你为什么打开窗户，为什么关上窗户。

当你感受如下情感的时候，试着去追踪、描绘在情境里你都做了些什么：我是如此开心，如此生气，如此高兴。

以十种方法，在“灰暗”级别的氛围里证明台词“对此他会很高兴的”。

对读一本书、穿上衣服、到市区去，给出十种内在的理由。

对在剧院里、在水果店里、在地铁上抱怨，分别给出五个原因。

一位女士进入蔬菜水果店。想象她会买些什么，为什么。

准备回答以下有关篮子的问题：是哪种篮子？有多重？里面有什么东西？篮子是谁的？它为什么被放在架子上？

摆出一种姿势，要放松姿势所需之外的每一块肌肉，提供摆出这个姿势的理由。例如：你举起了手，为什么？是为了把衣服挂在绳子上，或者，防止篮子坠落。

摆四种姿势，逐个给出理由，并按照理由把它们连接在一起。例如：举起你的右手；把手放在前额上；把左手放进口袋里。原因是让观众安静；回忆演讲；搜寻你的笔记。

最后，有几句台词。两个人一组，为我们表演。表面上它们没有多少含义。你的工作是给出内在的理由，使它们合乎逻辑，并引人注目。

“如果我是你，我不会去那里。”

“她像这样有多久了？”

“她的衣服上还有污渍。”

“他离开了吗？”

“几个小时前我听到一声猛烈的关门声。”

“但我确信蓝色轿车是他的。”

第 12 课 将动作复杂化

只研究动作是不够的，仅仅理解它们也是不够的。你必须掌握它们，让它们完全成为你自己的东西。这是在为接近戏剧文本做准备，我们也必须要掌握文本，必须熟知这些作者。

如果托斯卡尼尼^①早上起床，说“我想知道贝多芬是什么意思”，上帝会帮助我们的。托斯卡尼尼会说：“来吧，贝多芬，现在就开始，我已经找到你了。”

要掌控自己，绝不能失控。你是主人，这是你自己的事。“来吧，莎士比亚。”你必须有能力说：“莎士比亚，来吧，让我们出发。”

但是，在失控的时候，你是如此恐惧。这就是为什么你要花费时间来学习、来排练，以便当你走进教室时，可以对自己说：“我已经得到了，她不会告诉我什么新的东西了。”

你来到课堂，必须成为一名领导者。不要指望我，我不是妈妈，在某种意义上，甚至不是老师。今年夏天我观察过马，我观察那些学习骑术的人。马知道该做什么，马已经被教会如何对命令做出反应，你应该也见到过骑手是如何练习跳跃的。老师不在那里，骑手们必须知道如何控制马匹，或者如何拍打它们的脖子。

在这间教室里，你独自骑在马上，我只能给你这么多。你必须自己工作，没有人会带着你。

到目前为止，你必定已经看到我们所做的并没有什么神秘的，是

^① 托斯卡尼尼（Arturo Toscanini，1867年3月25—1957年1月16日），意大利指挥家。他的指挥艺术在世界上有着极大的影响。

有逻辑的。你们总是要和同伴一起工作，总是处于情境中。要理解和同伴之间的关系，不论对手是其他演员还是观众。恰当地建立起情境，是了解自己必须在舞台上做什么的关键。

你没有听到我过多地谈论情感，因为情感是不可操控的。动作是可以做的，如果你正确地去做了，就会激发起情感。

当我在巴黎与斯坦尼斯拉夫斯基一起工作的时候，他强调了想象力的重要性。他解释在舞台上运用想象力是多么重要，他详细地解释了运用情境是多么重要。他说，你身处哪里就等同于你是什么、你能怎么样以及你可以成为什么样。你在一个可以提供养料的地方，它会给予你力量，不论想做什么，它都会给你这个能力。

所有情感上的要求，都能够通过想象力在剧本的情境中建立起来。你必须理解，只有身处这些情境之中的时候，你才能真实地在舞台上存在。

如果你需要某个在剧本中找不到的动作，可以返回到自己的生活中去，但不是为了情感，而是为了寻找相同的动作。在个人的生活经历中，你有过类似的引发情感反应的动作。回到动作和特殊的情境中去，回忆你所做过的事。如果能回想起那个地方，情感将会再次降临到你身上。

但是，停留在那些使你哭泣、给予你过往情感的个人往事中的做法是错误的，因为现在你没有处于那样的情境中。在戏里，情境必须通过借鉴过去动作的某些肢体上的行为，才能被如实地完成，而不是情感。不能把角色与死去宠物兔时的感受，或到医院去探望即将去世的祖母所感受到的感觉缝合到一起。

你的工作不是开始于登上舞台的那一刻，而是始于侧台。当你上场的时候，绝不能因为舞台提示而简单行事。无论进入或离开舞台，都是在走进情境。这意味着你来自于某处，你正要到某个地方去。好的演员不会从侧台上场，上场之前他就做着准备。要找到一个登上舞台的需求，这与舞台监督的提示毫不相干。

你必须通过创造出你来自于何处的情境，为每一次上场做好准备。这并不需要煞费苦心，它应该是一些微小的细节，能够使这个地方对你来说是真实的。

你也必须去证实每一次上场的合理性，必须要有一个使你进入到戏剧情境中的理由。要实际地去做，而不是简单地停留在盘旋于头脑中的所谓理由上，必须使上场这个动作“身体化”（physicalize）。进来的时候就捡起地上的信，而不是在进来之后才做。进来的时候把零钱放进钱包里，绝不要从头开始做某件事。当你正处于完成某事的中间阶段，或结尾处时，大幕拉开了。

如果能够找到一件道具，从而给予你一种真实的感受那是最好的。在舞台上，凡是通过肢体动作所完成的内容，都不会说谎。哈罗德·克鲁曼写了一本谈戏剧的书，称其为《谎言就像真理》（*Lies Like Truth*）。在你手上谎言必须成为真理，那是你作为一名演员的工作，你的最大责任就是清除戏剧情节中的谎言。

表演最大的悖论就是演员必须在虚构的、假想的布景中表演真实的生活。必须要尽一切努力，使舞台的世界变得真实可信，要通过动作去实现这一点。如果你进入到自己的记忆中去，那仅是在创作自己的戏剧，而不是作者的戏剧。

斯坦尼斯拉夫斯基说过，我们对演员的要求就是让他去做些什么。你不能要求他去感觉什么，必须要拥有一套动作词汇表的原因是，它使你能够直接走向它们，而不是返回到自己在布鲁克林^①的小日子里去。

如果举个例子，说明我是如何进入教室去教一个表演班的，可以这样描述：当我进来的时候，可能会脱下外套，摘下手套，为了当天的工作整理好桌子上的笔记本。我也许会为这堂课梳某种发型。在台下我就已经开始这些活动了，以便进入的时候，可以结束。脱下外套

① 布鲁克林为美国纽约市的五个行政区之一。

和手套，说明了我来自于何处。

如果你在外面就开始了某个动作，比如脱下外套，在走上舞台的时候要继续去做，它给你的感觉就不仅仅是进入。你从某个地方赶来，这个动作本身就会减轻上场带来的紧张。

不要像医院里某位过度兴奋的护士一样，手里拿着托盘，到病人那里去的时候，边走边唱：“De dum, de dum，我有什么好东西给你吗。”歌唱仅是一种上场方式，但是和心理上的表演毫不相干。

你必须能够有去有回，以使我们了解生活在继续，或者可以进入另一间屋子，回来的时候带着某些变化的元素。在你完成了四件事后，进入另一个房间，使观众了解你都做了些什么。当你从走廊进入办公室的时候，一边进入一边做着什么事，拿着一张需要付款的账单，或是一本要归还的书。

如果你拿着一束新摘的鲜花进来，把它们插进花瓶，观众就会推断出你从花园来。这些准备工作会使你脱离紧张的状态，道具会使你保持真实感。

选择那些可行的，而不是可炫耀的事情。炫耀不是为了观众，而是为了你自己。必须彻底地参与其中，如果做得过火了，连你自己都能感觉到。

这些都是非常基本的动作，重要的动作则会对我们的想象力提出要求。如果说，我想让你在手上画一个南瓜，你就有了一个动作。开始的时候，你必须说：“我用什么画？用一支黄色的蜡笔。”你必须拥有这种真实感。清楚吗？绘画必须在你的掌控之中。



让我们尝试一些难度更大一点的动作。我想让你拿起一个调色板，一只画笔，你前面有一小块帆布，你将要在那上面画一支雏菊。

看到帆布的颜色了吗？我开始对自己说：“我知道该如何握笔

吗？笔的本性是什么？”我立即行动起来。随后我会知道，我是否真的能够使用一支笔。接下来，我准备洗笔，把它放进白漆里，紧跟着是下一步动作，我准备去画。现在，在作画之前，我已经看到了帆布上用铅笔勾勒的轮廓。我以这种方式把帆布变成自己的，把画笔也变成自己的。而不只是随口说说：“这是一支画笔，我准备画一只雏菊。”

我说我的笔脏了（这表明它是我的）。现在，我准备去画画。如果它是你的，如果它有你的标记，每一个肢体动作会更精彩。你必须达到你自己的标准，而不是我的标准。必须使每件事都属于你本人所有：你的笔、你的帆布、你的雏菊。

真实地从这些肢体动作开始，并给出为什么你要画一只雏菊的理由。是因为你正在照顾的小女孩请你画？还是因为你想搞清楚某种新的德国颜料是否不错？但是，首先要问自己：“我能画一只雏菊吗？”然后再用其他的方面强化它。

一旦理解了某个动作的基本元素，就必须使其变得复杂。比如说我的动作是缝补。缝什么？把布料缝在一起。为了让动作属于你，就必须了解布料。如果我说“我准备缝补这只可怜的、肮脏的、可怕的短袜”，这表明我了解它，它是我的。让动作成为你自己的，不要把它放进演示或表演的世界里去。

从现在开始，不要再走最简单的路线。谁能理解我的意思？即使是一个最简单的找东西的动作，也具有使其变得复杂的因素。一方面，这对观众有好处，因为它不会使人感到厌烦。这对你更加有益，因为在行动过程中，给予自己的小任务越多，你的注意力就会越集中，就越减少去图解什么的可能。



让我们做个梳头的动作。这是一个相当简单而明确的动作，怎么

才能使它复杂化呢？你想让我梳理自己的头发，好主意，这就使它变得更复杂了，更有意思了，增加了一点难度。用发罩网梳理住头发，很好，这意味着我必须首先把我的发罩网拿掉。如果是用发卷梳理头发，好，我必须先把发卷拆下来。如果我在头发上插了花儿，很妙！这就意味着我必须围绕着这些花儿进行梳理。

你怎么使穿鞋这个动作复杂化？好，鞋带可以打成结，或者鞋里有个鞋楔子，或者鞋湿了，或者鞋带断了，或者你看到鞋上有污迹，需要去擦亮它。所有这些都给予这个简单的动作一些有趣的复杂性。

使动作复杂化并不意味着把所有的逻辑和良好感觉放到一边。多年前的一次课上，我放置了六把椅子，让学生坐上去。六名学生自告奋勇地坐在上面。我请他们站起来，然后我在每把椅子上放了一些书。我说：“现在我已经使你的动作复杂化了。”同样的六名演员走向椅子，坐在书堆上。

接下来，我在每把椅子上洒了一点儿咖啡，告诉他们再次坐上去。有五名演员尽职尽责地被迫走向椅子，坐在咖啡上，但是第六个没有这么做，她拿出一块抹布，把椅子擦干，然后才坐到自己的位子上。

“感谢上帝！”我说。

动作不一定总是由某个大的真实构成的，它是由那些细微的小的真实构成的。如果跳过一个，你就被动摇了，你就摇晃了。舞台上总有许多小的真实，有时候被你遗漏了。如何才能修复它们呢？

有时候在舞台上，你正在寻找什么东西，只有你一个人没有真正去看。这种现象会吓到你，它也应该使你受到惊吓。如果你在做某件事的时候有一点不真实，这点小的不真实会积聚起来，进入到另一个细微的不真实，以此类推，到那个时候，你自己就会被吓得要死，某些事也会随之发生。不是做得太多，就是做得过少，要不就是被吓到。

所有的动作都可以变得复杂，你必须获得真实去做这些事的感受，必须克服想一下子就完成整件事的欲望，要变得非常有耐心。如果我

想挑出一个刺儿，我拿起一根针，对它进行消毒，它变黑了，我不知道能不能用，因为它被熏黑了，如此行事，说明我在按正确的方式工作。

但是，如果我忽略了这些小的真实，仅仅拿起一根针，说“坏了，我要把刺儿挑出来”，那就没能完成家庭作业。所有的肢体动作都不是一起完成的，它是从一件事情上发展到另一件事情上。如果我拿起一根针，它有可能是黑的。如果它是黑的，我会知道也许得擦拭一下。如果我擦了它，真的去擦，因为我必须去挑刺儿，我知道这个刺儿还有点突起。只要如此工作，就不会出什么问题。如果你运用懒惰的方式，或是只作一般化的处理，留给自己的只有不适。



证实动作的合理性，会使动作变得复杂，并使其更加有力。我们已经做过擦拭想象中鞋上泥点的练习。如果你开始真正地去擦掉泥点，就不会感觉到不舒服。随后，如果你为这个动作寻找理由，想象着自己杀了某个人，不想让任何人知道你现在的在大街上，必须迅速地去完成某些事……你必须悄然地弄掉鞋上的泥点。你会有大量的理由，可以使动作变得更加有趣。

当在情境中发挥想象力的时候，每一个动作都会有所发展。要让它们属于你，它们不属于一般的表演领域，这非常重要。从头至尾都要沉住气，要松弛，要运用自己的活力。

按顺序做三个肢体动作，建立一个围绕它们的情节。

- (1) 向窗外看；
- (2) 摆正书桌；
- (3) 带上帽子、外套，离开。

或者：

- (1) 在信里写些什么；

(2) 打一个电话；

(3) 拿起你的钱包，离开。

这些动作，没有哪一个是困难的，但是，如果你把它们划分成小的动作，更重要的是，如果你能为每个小的动作创造出理由，它们就会在舞台上变得引人注目。运用这些动作，创作一幕戏，先用明快的色彩，再用暗淡的色调。

记住，每个行动都由许多小动作构成。如果整体的动作是动身去度假，这场戏的动作将会是收拾一只手提箱。从抽屉里取出短裤，把它们放进皮箱，从卫生间拿出洗漱用品，也把它们放进皮箱，对于准备外出度假来说，这些动作都需要去完成。当你收拾皮箱的时候，可以拿出支票簿，看看上面还有多少钱，这也是休假的实质性内容的一部分。

生活介入到你的表演进程中。电话铃响了，你必须去接电话。这个电话可能来自于会计师，是关于你纳税的问题，也可能是关于戏票的事。这些都是参与进动作之中的生活实例。

你依然和箱子一起在房间里，还在打包。为什么？换句话说，理由是什么？去度假。必须要确定动作的情绪。是欢快的，压抑的，还是中性的？压抑的水准可能是去医院探访一位垂死的亲戚，不用泄露自己对这位亲戚的感受，你心里知道它们是忧郁的。

如果只是周末外出，氛围级别就不能是忧郁的。周末外出应该有一种轻松的内涵。如果你不了解有关角色的其他的一些情况，仍然不能表演周末外出。他以何为生？职业是什么？社会地位怎么样？他的品行如何？政治观点是什么？他的伦理道德是什么？他对家庭、社会和性的态度是什么？每一种选择都会影响到角色如何处理这次周末出行。



注意，不要做那些偏离动作的事，你所做的每件事都要让动作得以发展。不要只是偶然地使用道具，对你内在的感受做出外化的处理。从你对动作肢体方面的处理上，观众将会认同你的感觉，并理解动作的含义。对道具、语言和想法做出选择，去揭示你对动作的感觉，以及内心情感的走向。对你的姿态要进行选择。通过角色的所作所为，你会发现大部分需要了解的有关他的情况。

斯坦尼斯拉夫斯基喜欢的一个练习是在同一个地方取三件物品，围绕它们建立一幕戏，先用轻松的调子，然后是忧郁的调子。这三件物品是鸟笼、小提琴和一件外套。你把这些道具放在哪里，将会决定欢快程度或者忧郁程度。这会影响情节。

没有具体的情境，就绝不要出现在舞台上，虚构的情境不是你的情境，而是戏剧的情境。你的工作是用真实填满这出戏。

另一个有用的练习是围绕下面这段对话创造理由，先采用明快的色调表演，再用忧郁的色调表演：

A：我告诉过你这是危险的。

B：一开始不是这样的。

A：当门打开的时候，他肯定已经听到什么了。

B：每个人都听到了。这不是他改变想法的原因。

A：改变他想法的原因在你读过的这封信里。

B：我知道，你和我一样，也知道他是什么意思。

A：是的，我知道，我很抱歉。

让我给你们提供一个非常忧郁的戏剧情节，看看你会如何开发它。我看着窗外的公园，丈夫已经离开了我。那堆靴子排列在角落里，正像他留下它们时的样子，这是他走之前所做的最后一件事。他穿上外套，摘下戒指，把它放在桌子上。他出去了，关上了身后的门。现在，他永远地离开了。

首先我们想了解他所做的这些事。其次，我们想看看你对留下的物品有什么反应。你必须要知道如何以肢体的方式与这间屋子里的三到四件道具一起工作，它们将会使你对想象的情节所要求的情境做出反应。

第 13 课 赋予动作尺寸

尽管我希望你们能依靠想象力看到动作的复杂性及趣味性，但迄今为止，你们的动作仅是停留在一个相对简单的水准上。当然，有些动作从一开始就是复杂的。我们需要理解它们，以创造出更有分量的戏剧。

以“哀悼”（grieve）这个动作为例，哀悼意味着永远失去了什么，对你来说某些弥足珍贵的东西被拿走了，必须找到这种失去的感觉。通常情况下，这是一个你有所了解，或者至少是见过的动作。

另一个大一点的动作是“哲学探讨”（philosophize）。哲学探讨是人类的行为，是为了洞察生命的奥秘。这是一个智力游戏，所以其中应该蕴含某种享受。它和讨论很像，但没有那么多的激情。在萧伯纳的作品中时常可以找到它们。

你经常会被要求去表演的动作是“建议”（advise）。给某人建议意味着，他或她需要了解某些你能够提供解释或需要澄清的事情。你可以在不动产、资金、家庭生活及个人生活方面给他人提出建议。你会到哪里去寻求建议呢？医生的诊疗室、律师的办公室、父母那里、隔壁邻居那里。

对“建议”进行分析会投射出某些规则、流畅性及自发性。与平静状态不同，“建议”要求具有一定的节奏，伴随着动作特有的姿势，通过指点以加重语气。这是一个带有重复性的动作。

“建议”是理性的。它不是来自于心灵，而是来自于头脑。因此，建议不像“教授”（teach），“教授”是从我的心灵传递到你的心灵。当你向一位警察寻求建议时，他不会“教”你如何到达地铁，医生也

不会“教”你要吃什么药，他们只给你提出建议。我建议你在沙漠里如何找到水源，我告诉你要跟随骆驼的足迹，它会通向绿洲，在绿洲你会寻找到水。

提供建议需要具有逻辑性。必须整理自己的观点，并按顺序表达它们：1、2、3、4。对于一名未来的表演学生，你的建议也许是：学校对演员来说是不利的。你要整理自己的观点：学校会给予你一种很难打破的惯性，那会损害你的天赋。他们不会考虑你的感受，而是要求你必须完成他们告知你的事。你不会被要求把自己的天资提升至最高水平，学校把你拉到了它们的水准上。

除了冷冰冰的、推理的逻辑性外，通常情况下，建议处于阴郁的氛围中，这与职业经历有关。一名提供建议的演员，通过在声音中加入某种必要的具有权威感的语气，使自己确信他了解某些非常重要的事，而接受建议的人则仍然蒙在鼓里。



更为复杂的动作是“忏悔”（confess）或“自我暴露”（reveal oneself）。暴露是内在自我的开放，以及毫不退缩地向其他人展示最深层的想法，这是一种普遍的人类体验，我们经常会在戏剧里发现它。

忏悔和强烈的情感联系在一起，就像在其他所有动作里一样，你的企图不应该直接表达出来，应该专注于动作，让感觉回应动作。把动作放在一个更加平凡的层面上，当你向医生“自我暴露”的时候，告诉他你的症状，你会说：“医生，我不能像这样发抖了，我需要一些药。”

动作是去看医生，检查身体，坦白每一件事，展示你的全部症状。通过如此去做，你希望得到某种程度的缓解，但是，动作是去展现病情，而不是寻找缓解。医生会跟你谈话，安慰你，使你镇静下来。一切都在动作中，你不会直接表演缓解。

我们认为看医生是一个相当冷静的动作，老生常谈，但是暴露症状与其他种类的忏悔是一样的，都涉及细致、严谨的自我检查，并具有减轻某种痛苦的目的。

通常来说，当我们听到“忏悔”的时候，就联想到了罪行。如果我忏悔某件罪行，就可以获得从轻处罚，或保护了某个被冤枉的被告。你不能说忏悔罪行是为了减轻内疚。它会自然而然，感觉必定跟随动作。

想象你在困境中杀了人，除非自杀，你所做的一切都没有办法补救。面对一堵石墙，你想忏悔。在你自身寻找某些东西，它告诉你：你只能那么做，只能是那个样子。没人能阻止它发生，我们所有人心中都有一个杀手。

为了做出这个表述，要承认你已经在最重要的方面辜负了自己。你可以说，“我浪费了自己的生命，一切已经无法挽回”，这是一种陷入困境的感觉，这种情况几乎在每一部现代戏剧中都可以找到，一种无助、失败的感受，最后的现实是每个人都失败了，没有人成功。

你可以说：“我本可以拥有一切，但我让它们溜走了。人们在我身上花费了时间和金钱，但我太懒惰了，从未真正关注过，一切都已逝去，无法挽回。”是的，即便是你，就像特里·莫洛伊^①一样，本来可以成为一个竞争者。

这一段忏悔的意图是：“第一次我想让你了解我。”这是安娜·克里斯蒂（Anna Christie）在尤金·奥尼尔的戏里的动作，她对情人马特（Matt）和自己的父亲忏悔过去的卖淫生活。当她通过语言阐述的时候，忏悔必然引起关注：

要你听！你——把我送到内地去——过去两年中我并不是什么看护妇——信上写的都是骗你的话——我是在那种坏地方做事，就是它！——是的，就是那种地方——那种像你和马特一样的水手们

^① 特里·莫洛伊（Terry Molloy，生于1947年），英国演员，闻名于广播及电视领域。

到码头的时候去玩儿的地方——你所说的那种善良的内地人也去的地方——所有的男人们，哦，天杀的人们！我恨他们！恨他们！^①

忏悔寻求某种净化，安娜相信自己已经通过马特的爱，得到了这种净化，并且逃到纯净的大海，和失散的父亲重新团聚，再次唤醒了她与宇宙真实关系的血缘记忆。

此时的动作是揭开真相，取出那个对自己来说甚至都不甚明了的内在生命，倾诉出个人的真相。这是人类最深层次的动作之一。在奥尼尔、奥德茨、田纳西·威廉斯等人的剧作中，他们忏悔的教训就是无路可逃。

暴露或忏悔不是某种疾病或神经症的表现，它包含着穿透黑暗抵达某些真相，以实现人类自我的目的。这是《圣经》式的陈述。

通过艺术或科学，人类的整体追求要具备某些尺寸，这种高度要求向全世界表达出你从这个世界上学到了什么。整个人类都指向这一努力，所有的剧本创作也展示了这一目标。暴露意味着翻开盖子，撕下灵魂的面具。这是伟大的，具有史诗品格的范畴。

尝试忏悔某些使你深感悲痛或让你丧失自我的事：

“我爱那个男人，爱他的孩子，不由自主也爱上了他的妻子。”

要演戏，你就必须有能力进行此类的忏悔。如果你能说出自己在某处失败了，或者你辜负了某个人，或你对自己的失败有所感悟，你就已经得到了某个动作，它会不断地在整个现代戏剧中运行。



表演要求具有创造力及同情心，它的目标是把生命提升至较高层次的意义中，而不是撕毁或贬损它。演员的探索是一种为了寻求更伟大涵义的慷慨追寻。

^① A. 盖里曼：《外国剧作选》（第5册），聂森译，800页，上海文艺出版社，1981。

这就是为什么表演从来不能被消极地完成。当我观察你们中的某些人的时候，感觉到你还没能真正地参与其中。你们中的一些人，与课堂上其他同学的工作是完全分离的。有某种不言而喻的评判或冷漠，这对这个班会起到破坏作用，也阻碍了你的学习进程。对演员来说，这是一种不利的品质。对他人的努力，应该予以承认、尊重，而不是持挑剔或评判的态度。批评他人，贬低他人，只会使自己变得渺小。如果我们只是以尺寸感为目标，那么，就是在朝着错误的方向发展！



另一个要求尺寸感的动作是“谴责”（denounce）。这个动作要假设存在一个敌人，其中包含着攻击的成分。谴责就是让某人待在他的位置上，贬低他，并击败他。这是由某个具有实权的人物所完成的动作，他在讲台或宝座上发表演说。可以是国王面对他的敌人，或是罢工领袖面对老板，就像在《等待老左》（*Waiting for Lefty*）^①中一样。

谴责不是小动作，不是去告某个人的密，告密意味着琐碎与卑鄙，谴责则是从某种类型到另一种类型，这种抨击不是针对个人的，而是针对个人所代表的制度。

谴责就是考利欧雷诺斯^②在“杂种狗的共同叫喊”的演讲中表演的动作。考利欧雷诺斯的胆量和勇气，甚至受到敌人的尊重，他赢得了战争，并且获得了感激他的罗马人强加于他的执政官的角色。但是他公然轻蔑地对待群众，得到了暴君的名声，最终蒙受流放。流放的命令激起了他的愤怒：

你们这一群贱狗！我厌恶你们的气味，就像厌恶腐烂沼泽的腐味一样，我不重视你们的好感，就像不重视那把我的空气搅得混浊

① 克利福德·奥德茨的剧作。

② 威廉·莎士比亚的悲剧《考利欧雷诺斯》（*Coriolanus*）中的人物。

的未经掩埋的死尸一样，我放逐你们；你们和你们游移不定的性格就留在这里吧！让每一微弱的谣传动摇你们的心！你们的敌人们，摇晃着帽上的羽毛，会把你们扇得情急发抖！^①

谴责别人的人相信，没有人能够触及他。布鲁图^②谈到考利欧雷诺斯时说：“好像你是一个要受惩罚的神，而不是一个有缺点的人。”在演讲中，考利欧雷诺斯说：“我代表着我真正代表的人，而你不是。我会告诉你你是什么人。”这里没有恳求，没有做出试图挽救局面的尝试。

“谴责”对年轻学生来说是困难的，因为它要求尺寸感和肢体的参与，动作本身也与我们的文化相违背。作为演员，你必须寻找或借用动作，借用某种想象：你是施工现场最庞大的机器——吊车，旁边每件东西都是无足轻重的。

为了完成“谴责”，你需要定位在一种强有力的感觉中，这种感觉必须来自于自身，要在开始之前就你身上出现。可以从谴责银行家、石油公司的操纵者及挑起战争争端的人开始，使身体适应语言。肢体必须伴随着思想的表达。

在你的步伐和姿势里，在如何站立的身姿中，在如何运用手势的过程中，必须发现必要的能量及尺寸。力量发源于内心，发自你的丹田。判定一下为了完成某种姿势，需要付出多大的能量及努力。要实现对自己身体的完全掌控，任何时刻都要能够使自己成为一尊活的雕像。



与谴责接近的动作是“挑战”(defy)。如果你用手做出挑战的动作，

① 莎士比亚：《莎士比亚全集》（第26册），梁实秋译，180页，北京：中国广播电视出版社，2004。

② 马尔库斯·尤尼乌斯·布鲁图（Marcus Junius Brutus Caepio，前85年—前42年10月23日），又译布鲁图斯、布鲁特斯，是晚期罗马共和国的一名元老院议员。

那会是具有强大推动力的、波涛汹涌的、空中有节奏的猛然的打击动作。挑战的动作就是要砍倒某人，完全破坏他的思想，就如同你把一棵树砍倒在地。这是一个要求具备真正的革命者或国王的高度，并拥有权威感的动作，对于年轻人来说，这正是难于表演的原因所在。

一名学生要去做挑战这个动作的示范表演，但是当他站到舞台上来的时候，仅是简单地从体质上就能看出，他还没有做好准备：他是脆弱的、稚嫩的。他的身体是静止的，完全缺乏挑战性。当他开始说话的时候，语言虽有激情，却是僵死的。每一句话背后都应当隐藏着一本书的内容，但他的话却是空洞的。

在反抗的背后，肢体应该表达出力量和决心，但是，他的身体在撒谎。那是一个小男孩的身体，而不是一个具有挑战性的男人的身体。

这是否意味着他不能或无法完成“挑战”这个动作呢？当然不是。所有的动作都在我们当中，在能够表演之前，必须找到它们。为了帮助他找到身体上挑战所需的能量，我让另一名演员和他一起上台。我选择了一个更强壮的演员去挑战他的身体，当他发表演讲的时候，用臀部对着他。两名演员互相靠着，但是语言并没有变得更加有力。他们仍然是小男孩。

我一直批评他，我想出另一种方式以提升其语言及肢体的高度，也许可以使他面对自己。我让另一名演员回去，自己站到了这个男孩的面前，让他向我发起挑战，理由是我批评了他。这样做的效果使他变得刻薄，我命令他停下来。刻薄是处于劣势的征兆，不代表力量。那是对抗中的退缩，是挑战的对立面。

我们一致认为这名学生的本质是被动的，在能够胜任表演挑战这个动作的角色之前，他必须努力使自己的选择更加积极，更加具有攻击性。

学习表演就是构建身心，使你能够提升至可以完成这些动作的水平。你所处的文化鼓励你尽可能长时期地保持儿童状态，但是只有在成为成年人之后，你才能成为一名演员。

寻找挑战所需要的宏大对你来说是难以完成的，部分原因在于你倾向于把动作仅仅看成是个人问题，而不能把它放在更为广阔的远景上。当伊莉莎·杜利特尔（Eliza Doolittle）^①最终反抗亨利·希金斯（Henry Higgins）的时候，萧伯纳不仅仅在描述从前的卖花姑娘斥责一位语音学教授，他写的是佣人阶层将自己提升至主人阶层的故事。在戏的开头，这名妇女只能想象自己是一名佣人，现在她告诉那位富有的、出身高贵的、曾经教授和支持她的人，他们是平等的。

特别是在萧伯纳的戏剧里，必须要听清每一个词。女演员的声音必须随着作者上升，而不能下降。同时，她的双脚必须扎根于地面。在表演挑战时，你不能漂浮在地表。

当表演具有挑战性质的演讲时，演员总会有过于情绪化的倾向，这意味着失去了控制，与反抗是相左的。此外，特别在萧伯纳的戏剧中，台词不能迷失在性格里。对萧伯纳的戏来说，台词是最重要的。

有一次，一个学生在课堂上做即兴表演，尝试扮演一位反抗白人种族主义者的黑人父亲，后者决意阻止他的女儿使用一个标有“白人专用”的自动饮水喷头。他请五位同学在前面站成一排。当他们面对他的时候，他晃动自己的拳头，开始演讲：“我的女儿要去那个饮水喷头，而且我要和她一起去……”

我不得不打断他。因为他是从说话开始的，使人即刻失去了兴趣。应该从对手所给予你的感受开始，因为你面对的是一堵人墙。

“从阻挡在你面前的人开始，”我告诉他。“告诉他们，我不在乎你们是否会打我”，或者指着他们每一个人说：“你们要打我吗？你们准备打我吗？”这种方式使你立即建立起与对手的关系，建构起具有挑战性的语言。

完成十个与自己个性相左的动作。这么做的目的，是让你从个性

^① 萧伯纳 1912 年创作的剧本《卖花女》（*Pygmalion*）中的人物。

的局限中抽身而出，也许这就是当初你想成为演员的原因之一。



另一个在戏剧中经常出现的动作是“梦想”（dream）。它要求摆脱此刻的存在感，梦想和追忆很接近，又有所不同，梦想要展望未来，而不是回首过去。梦想是去想象一些你想要拥有却还没能拥有的东西。要能看到一些未来的事物。

它可能很单纯。复活节，学校会放假，你很想去海滩，让身体晒太阳，纵身投入到大海里去，你梦想着沙滩和海水。

在梦想中，你离开身体，很像在做梦。“我很想投入到辽阔的天空中，随风飘扬，向下俯览大海。”想象力控制着你，你从此刻抽身离去。在梦想里，你并不关心自己身处何处。如果乘坐地铁的时候，你在做白日梦，当列车进站的一刻，颠簸了一下，你就会从白日梦里回到现实中。

梦想的意象是强大的，尺寸也在不断增长，随之想象力得以延伸。梦想要求巨大的能量，没有什么会削弱这个动作，除了演员声音降低。在梦想里，我们翱翔于现实之上，一旦能量减少，动作就会落入空洞的深渊。

有一次，一个学生扮演一名囚犯，想表达出对自由的梦想。他为我们描述了一套东西，其中包括一张桌子，他请另一位学生坐在桌子旁，扮演狱友。他在桌子上放置了一台带折叠天线的便携式收音机。独白前，他坐在桌子旁。我立即打断了他。

我说：“这是被禁止的，绝不能坐着开始一场戏。”

我想让他在坐下之前利用空间，通过四处走动，以达到了解牢房的目的。我请他向我们展示一两件牢房内的东西。床在哪儿？是由什么制成的？我让他去准备一张铁制的小床，看看他还会有什么新的想法。

通过想象力，选择某些物品，填充、装备这间屋子，又一次成为

衡量一名学生才华的尺度。如果在想象力里，能够发现某些刺激自己的事物，他就可以去执行动作了。否则，他的努力只能停留在业余水平。

这名学生在舞台上四处走动，开始非常详尽地描述自己的牢房。他说：“床在这里，这是一张简陋的小床，上面铺着布满污点的褥子。这面墙上挂着一幅白色边框的画着房子的画。有一本被划过天数的日历，因为这名囚犯快要被释放了。还有一扇装着栅栏的窗户。”

我敦促他对那扇窗户进行某些思考。“那扇窗户拥有自己的生命，”我说道，“一片叶子在窗外飘摇而降，小鸟从窗前飞过。一天中的最后一道光线通过它照射到你身上，你崇拜这扇窗户。”

一旦建立起情境，他就可以开始独白了：“只有五天了，我就自由了。我又会睡在柔软的床垫上，穿着丝质的睡衣，在清晨想睡多久就睡多久，在深夜想熬多晚就熬多晚。”

他拿起便携式收音机，给狱友看。“我要开一间修理收音机的小店，为老太太们修理收音机和电视机。”

这一切非常恰当。和身边的人一起梦想是不可能的，除非在某个时刻，你离开梦想，直接和别人对话。如果同伴在场，你就必须把梦想与现实划分开。

收音机作为一件道具被选用，是不成功的，机械的物品导致呆板的表演。而他的梦想，包括柔软的床垫、丝质睡衣、睡懒觉，是一种过于舒适的中产阶级生活，缺少戏剧性。

既然他已经选择了收音机，我就鼓励他建构一个梦想，去开一家维修店，修补那些损坏了的东西。这就与收音机建立了关联。



“祈祷”（pray）是一个重要的动作，它接续着一连串其他动作，询问、恳求、辩护。每一个都比上一个更强烈，每一个都要取决于祈求者和被祈求者之间的关系。当我问你什么事的时候，意味着我们在

同一水准上。当我请求或恳求的时候，意味着你更有权力，因此我必须降低自己。

“祈祷”是这一系列动作里的最后终点。有不同类型的祈祷者。在《错姻缘》(*Misalliance*)里，萧伯纳让一个角色问一位波兰女飞行员，祈祷的时候她会祈求什么。她训斥道，她不要求任何事情，她告诉他：“我祈祷是为了提醒自己，我有灵魂。”

然而，许多祈祷者急切地寻求帮助，寻找安慰。你在寻求帮助，在这种情况下，你所祈求的对象的权力是无限的。

有个不错的练习是关于这个动作的，假设你是一个祈求神明下雨的埃及农夫。因为某些原因，这个动作对你来说可能有些陌生。你很可能不习惯祈祷，特别是求雨之类。你要甜言蜜语地劝诱神恢复降雨，必须建立一个能激励自己的情境。你可以说：“求你了，神啊，孩子们没有水喝，请下雨吧。”

接着想象一下孩子。看到他们发红的双眼，水肿的舌头。情境现在活起来了，动作变得真实了。祈祷的需求是急迫的。

如果能够接触到神，你就能寻求到神的帮助。

作为一个可以创造出四种虚构情境的练习，必须触及到更高层次的东西，以寻求帮助。向宙斯祈祷，向佛陀祈祷。要意识到面对不同的形象，祈祷的方式也不尽相同。祈求帮助，施以感谢，乞求救济。

在三个不同的时期，完成三种不同的动作（祈祷、哀悼、争论）：希腊时期、18世纪、19世纪。

不要向我祈祷！希望你能自己完成所有工作。

第 14 课 理解文本

到目前为止，我们已经做了一些练习，以激活想象力，给予自己尺寸感，并用动作的词汇表装备自己。我们一直在尝试发展观看及理解的能力。我们已经致力于一些动作，并领悟到为每个动作找到合适的理由是多么重要。但观众到剧院来，不是看你们做练习的，他们是来看戏的。

他们想看到演员展现自我，但不是以模特的方式作为服装的背景来展示自己。我们可以看到演员穿着服装，在一个与我们完全不同的世界里，更加迷人，更为神奇，或者更加卑鄙。但是，演员所做的交流并不仅仅限于这些人工的产品。

我们说演员在展示，意思是说他在展现内在的自我，更准确地说，他在展示角色的内在自我。以前所有的努力，都是在帮助我们如何扮演好角色。

表演是组装在小说里或其他有趣方式中的人类行为。即使像哈姆雷特这种类型的人物，也可以以上百种崭新的、激动人心的角色阐释去扮演：可以作为一名革命者、懦夫、浪漫主义者，或者知识分子，甚至是恋母情结的乱伦者：约翰·巴里摩尔（John Barrymore）就持这种见解。

表演的基本元素是描绘人或角色之间的差异。一位意大利设计师，一个俄国农夫，一名中国外交官，会有不同的表现。他们拥有各异的举止，行走、谈话、思考、抽烟、微笑的方式，都是不同的。他们的背景、教育、生活方式、道德及身份完全不一样。然而，演员不能仅仅去复制这些国家和职业的特征，还必须展示出个体之间的差异。举

例来说，面对同样引人注目的客户，两位意大利设计师会有何种不同的表现。



我们可以从外部开始，但必须走向内部，向内心挖掘。

对于过去一百年间创作出来的戏剧，这一点是必不可少的。如果表演莎士比亚的戏，每一件需要了解的事都包含在台词里。如果能走进台词深处，你就会成为一名更为出色的演员，在莎士比亚的戏剧里，每一件事都包含在话语中。

在《罗密欧与朱丽叶》的第一幕里，大街上有一场斗殴。朱丽叶的父亲说：“这嘈杂声是怎么回事？把我的剑给我，嘿！”他的妻子说：“拐杖，拐杖！你要剑干什么？”关于凯普莱特家族你还有什么事情需要了解的？

易卜生之后的剧作家就不是这样的。斯坦尼斯拉夫斯基先生被迫发展他所研究的技术，他能够在那类戏里表演，你却无计可施。不可能仅仅依靠台词表演契诃夫的戏，你也没有办法按照台词表演易卜生、斯特林堡或田纳西·威廉斯的戏……以及奥德茨的戏。

你办不到。简单地说，你就是不能那么做。这些戏不是以那种方式写出来的，他们不是以那种方式创造角色的。

恰恰相反，表演在于你自身，而不是在剧本里。演员对台词的解释必须清晰而犀利。他们从台词入手，但必须进入到台词内部去。文本要被检验，台词的内部及周边隐藏着秘密，演员要去揭示、体现台词的秘密。



我们最早的练习之一就是改写、演绎纪伯伦的文本。面对每一文

本，这都是必须要做的事。改写使文本的思想成为你的一部分。通过把文本转化成自己的语言，你与文本之间建立了某种关系。它成为你的心灵以及头脑的一部分，在把台词传递给观众之前，这是十分必要的一步。如果思想对于你来说是清晰的，那么对观众来说也会是清晰的。

当你理解了文本的观点，掌握了它们，使其变成自己的东西，就可以再次返回到台词上去。现在可以重新面对它们，你可以看到超越句号、逗号、惊叹号以外的东西，这些符号仅仅是一种间隔符。如果你总是被标点符号所束缚，那么可以去图书馆工作，而不要待在剧院里。

剧作家给予你的东西比台词要多，他们给出情境，每出戏都是根据一定的社会状况写出来的。如果不理解这些社会状况，你就会有盲区中进行表演。我们不再拥有那种仅仅允许你扮演某种类型角色的剧院了。一个世纪前，你可以加入某个剧团，表演某一种类型的角色。你适合这种类型，你被选择也是因为你就是这种类型。

那不是表演。只有当你拒绝把自己当作角色的时候，才是表演。在整个表演的历史中，没有人表演他自己。在表演的历史中，从未发生过诸如亨利·欧文先生扮演欧文先生这种事。剧院外面也许情况有所不同。但在剧院里，从来没有发生过。他们都在扮演角色。

角色是从社会环境中产生出来的，社会环境引导你进入更深的层次。每个人都生活在他自己的时代，每个人都来自于一种特殊的经济状况。如果存在的话，每个人都生活在一种宗教氛围中，不管他想要还是不要。

每个人都生活在他那个时代的道德环境下。什么是他的道德环境？他相信家庭成员会团聚在一起吗？他赞同离婚吗？赞同流产吗？

每个人都从属于某种政治形势。你的性格是什么？它是如何长成的？纵观历史，是社会形势创造了人类的存在。隐士们是不需要为自己演戏的。

如果扮演一位父亲，不要只是扮演这个类型。必须问自己：“这位父亲来自于何方？”他是哈姆雷特的父亲吗？哈姆雷特的父亲拥有一个王国，他创立了一个王朝，需要儿子去继承王位。他是斯特林堡的《父亲》（*The Father*）这出戏里的一个角色吗？斯特林堡的“父亲”在其一生中，地位受到了巨大的挑战，他的权力受到威胁。

斯特林堡的“父亲”发现自己的权力在一个军国主义占支配地位的社会中受到威胁，在这样的社会中，男人的地位非常巩固，男性的权威至高无上。然而，他还是受到了威胁。

你的父亲是这样一个人吗？他生活在“二战”后布鲁克林的一处小房子里，在那儿，他尽力扶养两个儿子，但是作为推销员，微薄的收入击败了他。威利·洛曼就是这样的一位推销员的父亲。

所有这些父亲，从这一个到那一个，完全不同。他们中的每一位，都必须依据自己所处的社会环境而被理解。哈姆雷特的父亲需要成为适合他那个时代的某种类型的父亲。斯特林堡的“父亲”存在某些问题。阿瑟·米勒《推销员之死》里的父亲，有着其他的问题。

除非了解社会环境，否则我就不知道该如何思考有关角色的问题，甚至不知道该对他如何着手。在这一点上，我很聪明。上帝低头向下看，说：“斯特拉，你真聪明。”除了这一点以外，在其他方面，我都显得很愚蠢。



能够拯救你，并把你从剧本台词产生的搁浅状态中挽救出来的第一件事，就是理解社会情境。从台词中你能够抓住情节。从情节里，你会获得一两件感兴趣的、刺激你的、使自己眼前一亮的事。

但是，不要让台词制约住你，因为它们仅能提供给你人类的某些约定俗成的惯例。要通过进入孕育出这个男人的社会，走进角色的过去，走进情节的过去，以避免那些约定俗成的、类型化的因素。

如果把一个人从社会情境中剥离开，他就会变成另一个人。当他不知道自己是谁时，你就不知道该如何去扮演他，因为你处在某种不确定的状态中。

所以，要了解所处的政治年代，发生在哪个国家，什么时间，这里有一个施加在你们身上的咒语：你选择了一种需要永远不断学习艺术形式。对此，要么接受，要么放弃，这就是你的社会形势。应该有人写一出关于你的戏。

赋予剧作家的思想普遍性及史诗般的规格，也是你们的责任所在。必须传达出作家话语中的伟大涵义。假设，你正在描述一件每天都会发生的事，比如一个男孩追赶一只被风吹跑的气球。如果你附加上某些想法：这个孩子想要赶超风的速度，或者他可以和大自然一起游戏，或者大自然比人类更加强大等，你就放大了这件事的涵义。

戏剧的牵引力总是朝向某些重大的主题，我们陷入的危险是使主题变得渺小。现代戏剧质疑生活，质疑该做什么，质疑我们必须怎样生存。因此演员要习惯于赋予思想尺度，其方法是学习去处理带有普遍性的问题，这些问题已经在我们周围存在很长时间了：爱情、忠诚和友谊问题，家庭和孩子问题。清晰地讲出这些思想，并有效地传播它们，是你们的责任所在。



有一个不错的练习，是有关如何控制一出戏的尺寸的。想象某人要去探访一名囚犯，对囚犯说出以下台词：“如果不是为了你，我不会来这儿。”此时的情境是监狱，情节是此人出卖了这名囚犯，并且跑来看他。练习要求把对话继续下去，并创造一出戏。一名扮演来访者的学生提供了以下台词：“哦，你圣诞节的时候会出去的。”

我告诉他，他已经把这出戏的意义，降到了最低点。你明白吗？戏剧因素已经被滤去了。任何情况下，我们都应该去寻找史诗般的

品质。

自古以来，人都有负罪感，背叛是所有罪恶中最糟糕的一项，他必须面对自己的过失。探访这名罪犯是为了从折磨中求得解放。换句话说，这个演员练习的目的是要使戏剧的内容更为宏大，从而避免使其变得无关紧要、微不足道。

另一个课堂练习是关于欺凌者的，演员采用一种好斗的语调：“你告发我。”他对同伴说：“我不知道你站在他们那一边，你让我感到厌恶。”

因为缺少尺寸感，这名学生用了一种格格不入的语调。当这位演员并不十分在意是否真正充分地羞辱了某种体制或上帝的时候，他可能认为侮辱另外一个人是件很容易的事。在他身上存在的仅是恶童的愤怒。

我建议他，同时也建议你们，去观察像卢瑟·阿德勒或马龙·白兰度这样伟大的演员，在舞台上是如何展现愤怒的。那种爆发是非常态的，因为有八分之七是蕴藏在下面的。而这位学生的怒气全部浮于表面，真正的愤怒是隐藏在深处的。这位学生的愤怒犹如一名出租车司机：大嗓门、冗长且无效。对上帝或人类发脾气，会比玩那种耸动肩膀、你输我赢的廉价怒火好得多。

转变这种现状，说“你输了，我也没有赢”，比你说“如果我和你动手，我会赢，你会输”要好得多。英国人有一种富于优越感的游戏，打板球的时候，他们想要赢，如果真的赢了，他们也不会认为其他伙伴输了。那仅是玩了一场游戏，没有真正的输赢。这清楚地表明了美国的竞争精神到底出现了什么问题。我们感觉如果我们赢了，我们的对手就输了。

要把竞争和愤怒提升至史诗的水准。当斯坦利·科瓦爾斯基（Stanley Kowalski）在《欲望号街车》里发怒的时候，他想摧毁人类的精神，因为这是他不能企及的。他打算摧毁布兰奇·杜布瓦，因为他缺乏她那样的精神力量。从生气到被挫折所激怒，他攻击那些自己

不能拥有的东西。

寻找作者的中心思想，发现戏剧中带有普遍性的内容，为什么如此重要？我们的基本练习之一，就是去追寻一些我们认为是普通的，而实际上却是带有普遍意义的、不朽的东西。生活中的小事实会揭示巨大的含义。宏大的尺度来自于理解你与每一件事物的关系，那些你所接触到的事情：思想、人、目标，以及经验。

当一位剧作家描绘出两种不同阶层的人物时，就像萧伯纳在《卖花女》中所呈现的那样，这出戏就具有了某种意义。主题是伊莉莎为了自由而战，反对那些逼迫她的人。她对那个阶层说：“你们拥有的太多，而我们拥有的太少。”

作为一名演员，你对思想的描述必须如同思想本身那样伟大。不用担心该如何使用自己的声音及身体。给出你的能量，给予我们你为之奋力传达的思想。要使观众感到丰富而充实，不要让他们两手空空地离去，或仅是留给他们一些微不足道的想法。



当你着手处理文本的时候，不论是莎士比亚、田纳西·威廉斯的作品，还是电视节目，把它们在舞台上呈现出来之前，你的任务是让其走入内心。首先必须确定文本的思想，了解它的发展走向。思想把你引向一种序列，引向一系列互相连接的点。

寻找这种序列，跟随它去看看思想是如何发展的。让一个序列引导你到达另一个。一段独白之后，跟随它，看看从情感高亢到情绪低迷的过程中，一种思想是如何建立起来的，或是从低到高，或者来自于中间阶段。通过追踪一个序列，我们可以看到事物发展的进程。

以下是萧伯纳《卖花女》第五幕中伊莉莎·杜利特尔的一段台词，当她意识到自己始终被亨利·希金斯利用时，表现出一种愤怒：

我真傻，没有早想起这个办法来。你拿不走你教给我的东西。你说过我的耳朵比你的还好。我还可以对人客气，这是你所办不到的。啊哈！希金斯呀，这你可没辙了吧？现在我不怕你再欺负人说大话了。我可以在报纸上公开声明，说你的公爵夫人不过是你教出来的一个卖花姑娘，而且她可以同样的在半年内教好任何人成为公爵夫人，学费是一千金币。哈，当我回想我曾经被你拿脚踩，在你脚底下爬，受你的骂，而我当时只要一举手之劳就可以和你一样，我自己真是该打。^①

伊莉莎的独白是如此建立起来的：从她认识到她和希金斯几乎是一样的，从这种强烈的情感时刻开始，到她因为允许他侮辱她而想踢自己的低落时刻结束。我们能够追踪到的序列是：

（1）现在，我知道我不过跟你一样；

（2）如果我愿意，可以揭发你把卖花女制造成公爵夫人的欺诈行为；

（3）因为准许你欺负我，我真想踢自己一脚。

对一张桌子来说，最坚强有力的基础是有三条腿。如果能在文本中发现三种相互关联的思想，你就掌控了一幕戏。

在一次课堂练习中，一名学生做了关于改善城市环境的演讲。她提出了三个观点。第一个观点是，因为缺少街道照明，商家的利益受到损害。第二，一群商人聚集在一起，为了拥有更好的照明系统而捐款。第三，他们的努力如此成功，以至于市长决定增加城市街灯的预算。

看到内心视像，会帮助你理解所讲的内容是什么。如果你看到灯光朦胧的街道上，沿途尽是萧条的商店，人们不敢上街，就会理解为什么商人们想做这件事。如果看到同样的街道，目前有良好的照明系统，人们很快乐，就会理解商业何以得到改善。

^① 萧伯纳：《萧伯纳戏剧集》（第2册），杨宪益等译，364—365页，人民文学出版社，1956。

所见之物可以帮助学生关注自己的主题。城市需要发展，会变成更为繁荣、更加出色的地方。这名学生描述的成功之处在于把主题区分为三个点，并相互关联。

要从文本的一个序列过渡到另一个序列，而不是从句子走向句子。不要只是放入句号或逗号。要通过对文本的感觉，以及你对序列的识别，提出属于自己的句号和逗号。

当我们还小还不太懂事的时候，大多数人都被教导着去阅读。句号的存在是为了让句子讲得通，你要依据序列的演变，找到自己放置句号的位置。句号终止了某一序列，只要知道序列在何处开始，何处结束，句号放置的位置就不会成为问题。



我们花费了大量时间练习动作，并运用想象力使动作从属于自己。我们已经花费时间，使道具、服装成为我们自己的。如果我请你抿一口纸杯里的咖啡，随后再让你喝一口瓷咖啡杯里的咖啡，我是想让你去理解两个完全不同的世界。每一次接近角色，都必须付出这种努力。

在舞台上创造某个角色，必须完全把握角色的过去。必须想象角色早年生活的细节、家庭历史、教育背景、职业经历和人际关系。当你着手创造一个角色的时候，这是要准备的头等大事。

背景通过五个 W 被创造出来：谁（who）、做什么（what）、在哪里（where）、什么时候（when）、为什么做（why）。回答这些问题，背景就会全部就位。例如，可以想象一束你从朋友那里收到的水仙花。

这些花在卧室的花瓶里存活了五天，随后，你会连同垃圾把它们一起倒掉。当你接到水仙花的时候，它们就有着自己的生活历程。它们生长于荷兰的苗圃中，被移栽到一种特殊的土壤里。后来运送至阿姆斯特丹的鲜花市场，以花卉竞拍的方式被买下。运输到空运货物的飞机上，发送至肯尼迪机场。从那里出发，首先它们会到 28 号大街

的花卉批发市场，然后到了乡村花店，在那儿，你的朋友发现了它们。现在，你知道了水仙花的五个 W。如果有需要，此时你可以扮演一枝水仙花。

必须了解所扮演的每个角色类似的背景细节，背景会告知为什么你在做正在做的事。

塑造角色时候，有几个因素起着特别重要的作用。一是职业，二是阶层。让我们从职业开始。美国人承认职业，但不承认阶层。事实上，今天美国表演行业的问题之一就是它不属于任何阶层。虽然美国演员们知道不能忽视职业，但他们却认为可以忽视阶层。

总是要从职业开始着手工作。你们大多数人认为自己的职业是学生。它掌控着你的大量行为，当然，也管控着那些你不会去做的事情。

必须看到，即便是乞讨，也是一种职业。乞丐在街上不会表现得毫无目的。他是怎么做的？技巧是什么？他接近每一个人了吗？他知道那些人是谁吗？他会判断吗？会思考吗？会为自己的职业感到骄傲吗？

你必须做些事情。如果做了些什么事儿，你就会变成某个人。即便是水仙花，也会做些什么，它也有职业。它散发出香味，非常专业。

当你进来说“我是一名律师”，或者说“我是一位医生”，或者“我是一名速记员”时，你是做着某些事的某个人。你不会只是带着台词进来，不会只是带着场景进来。你作为某个人进来，他完成着某些事。思考一下，你是做什么工作的？

研究角色的时候，第一个问题几乎都会是：他或她的职业是什么？这是在作为先决条件的序列里（谁、做什么、什么时候、在哪里、为什么做），有关“谁”的问题，必须在表演动作之前就予以解决。你有职业。你信奉什么？你应该能够告诉我你所信奉的思想，信奉的价值观，所有这些都建立在职业的基础上。能理解吗？

研究职业有很多额外的好处。当被迫进入到日常生活的世界中，研究自己所扮演的那个人的职业时，就是在训练自己做一名敏锐的观

察者。

在观察、表演某种职业的过程中，发展起来的权威感，会影响到你的个人生活，并增加自信。通常，伴随着学生演员的模糊、飘忽不定的特性会消失，被一种新的确定感替代。职业也会引导年轻演员自然而然地走进角色，因为你是什么人，就会做出什么事。



表演某类职业的技巧很简单：建立起这种职业的令人深信不疑的过去，通过想象那些传记类型的资料，了解你是怎么得到这份工作的，你是谁。你的内在看法，会使动作向前推进。作为一名专业人员的核心，就是对所做的事拥有十足的把握，对它们极其了解，因而一切尽在掌控之中。严肃的工作方法是确认职业的标记，不是吗？如果拥有一种你是谁的自我感觉，你所从事的活动将会折射出这种自我确认。

作为学习上的锻炼，最好选择一种必须走出去才能观察到的职业，而不是选择你身边的那些职业。学习某种手艺的专业特性和技术，诸如印刷工、排字工、美发师、机械师、海员、护士、木匠、妓女、磨坊主、修女。所选择的职业尽可能含有适合工作使用的服装和道具。

但不需要太多的道具。有一天，有个学生满载着摄影机的设备来了：两个摄影机用带子系着，挎在肩膀上，一个摄影包，一个三脚架。他饰演一位战地摄影师，在假想的炮火中，急匆匆穿过舞台，扑通一声跪倒，趴在地上，把摄影机对着观众。

三脚架咔哒一声掉落在舞台上，他停顿了一下，把它捡起来。恢复拍摄后，他停了下来，转向另一个方向，再次寻找目标。这是一场嘈杂、混乱、无序的表演。人们不会感觉到他能掌控自己的职业，观众只会觉得他是一个职业化的小丑。

摄影机是科学仪器，人类制造它是为了捕捉某个瞬间。他捏造了那个瞬间，捏造了整个动作，用歇斯底里的方式代替了控制。他跌倒了，

但是没能认识到自己是如何跌倒的。

掉落的三脚架是一个意外事件，是绝不应该在舞台上发生的。不能因为没有提前仔细计划，而在舞台上出现意外。事故作为一个突发事件对观众来说很惊奇，但是它不应该使演员感到惊奇，演员必须能够始终控制所有道具。

我告诉他：“我不能相信这是一场战斗，你是自己把自己撂倒的。我想看到你像一位摄影师那样工作。我想看到他的技能，而不是演戏。戏是从技能发展而来的。你在拍摄一场战斗，身处危险之中，这些我都看到了。但是在按动摄影机快门的那一刻，你什么也没看见。”

“你的整个身体是紧绷的，假装那里有一场战斗。在写实主义的戏剧学校里，你应该传递一种生活方式。不要想着去传递情节。”

我建议这名学生将主题转换，转换到某些比战地摄影更少些戏剧性的职业上去，可以拍摄屋子的建筑风格。当他如此去做的时候，整个动作的节奏改变了。

你在戏里拥有一种职业，可以让这个职业赋予你某些不属于自己的节奏。在排练中，演练职业技能经常需要花费时间，因为，如果不一遍一遍地练习，它就无法发展。

谁可以向我们展现一种职业？好的，鲍比。什么职业？

鲍比：我要表演一位教授。

斯特拉：什么教授？

鲍比：英语教授。

斯特拉：当你选择这种职业的时候，我担心你的肢体会受到限制。

但是，去做吧。

鲍比：早上好，同学们。今天我们准备学习……

斯特拉：我必须打断你。你在台上以一种自己猜测的学者派头的方式走动，但节奏有些无聊。并且，你没能演示出你要走向何处的原因。步伐是混乱的，脚底从没有离开过

地面。我们可以纠正步伐，但我怀疑是否能挽救这个职业。选择某个你可以做点什么的职业，而不是那些我们必须去猜想你在做什么的职业。

谁还有其他的职业？好的，萨尔，上台。

萨尔的服装多有意思，他在腰部绑上了一条电工腰带，上边插着这个行业需要的工具：螺丝刀、铁丝剪、卷尺、尖嘴钳。

现在，他在做什么？看起来，他正在解开一卷电线。萨尔，你在同一个空间里花费了太多的时间，你所做的工作应该使动作变得潇洒。如果你想让我们知道哪些地方不灵了，你就必须使它失灵。你完全被自己的道具控制了。

对于你所选择的职业来说，你的外部装束也是错误的。脸和手太干净了，不像一名工人。应该在双臂上弄一些灰尘，手上弄些污垢，如果可能，在短裤的口袋里露出一小块抹布。

下一个谁想上？好，莎莉。你的职业是什么？

莎莉：图书管理员。

斯特拉：通过你正在搬运一捆书，我们知道你是一位图书管理员。

我关心的是你的服装。展现某个职业的时候，服装可以被精确地使用，也可能被笨拙地使用。你穿着花色的宽松上衣和白色长袜。首先，过多的道具，使服装凸显出某种不和谐。它们的色调是错误的，在看见你的时候，我没能想到图书管理员。你应该穿同一种颜色，而书是彩色的。你应该像记事本一样，站在它们后面。在这个练习里，对观众表演得越多，试图给他们留下的印象越深，就越不会成功。

好，下一个谁上？约翰。

约翰在做什么？他取出一排眼镜，放到舞台的陈列柜上。在此之

后，又放置了两支黄铜烛台和一支黄铜花瓶。在桌子上，他支起了一个带夹子的记事板，在那里，可以容易地进行检索。靠墙的桌子上，铝箔纸里包着一支白色梔子花。

约翰：我的职业是蒂芙尼^①二层的部门经理。

斯特拉：到目前为止，很好。约翰。

现在他在做什么？他在清点物品，整理它们，检查眼镜，检查烛台，通过记事板校验它们。摆出写有字母的标志，以显示这些展示的物品正在出售。非常好，约翰。

现在他穿过舞台，到靠墙的桌子边，拿起那支纸卷中的梔子花。把这朵花插进了夹克的纽扣孔里，然后回到了陈列柜前。再一次检查眼镜，从上衣的口袋中拿出手帕，开始擦拭眼镜。

错了！这是你第一个明显的错误。部门经理不会用自己的手帕去擦拭眼镜。他应该使用一块布。

此外，我有一种印象，总体来说，你为我们、为观众所做的表演，过于外露。你一直都在舞台前部，你在说：“看着我，看着我。”体态中任何做作的成分，任何不自然的做法，或者是为了向观众展示的表演，都会变得虚假。

调整一下，背对观众。这是一个非常简单的变化，但它会迫使你关注那些物品，关注你正在做的事，会使动作更加真实。

剧院中存在一种悖论，对着观众做得越多，他们就越不想看。正是这一点，使得威利·洛曼成为一名讨厌的推销员，他太急切了。



你在准备中所做的许多工作，不会被完全看到。在见到水仙花时，

① 蒂芙尼（Tiffany）公司是一家 1837 年开设的美国珠宝和银饰公司。

我们可以看到颜色、形状，但不知道它生长在荷兰。这跟花没有关系，只有你所见到的东西是重要的。但对于角色来说，情况不是这样的，你必须了解有关背景的细节。

当下，你能够令人信服地在舞台上生活之前，必须充分地了解过去。在准备角色的时候，这是演员应该做的头一件事。

以商店经理为例，首先必须确定他管理的是哪一类商店。我们设定这是一家古董店，这立即就限定了服装的类型。经理应该身着正装，因为这家店是建立在古老传统习俗上的。

有些方面对他来说是合乎逻辑的：

因为生长在欧洲，那里的教育比较严格，他应该是非常高效的。

他了解店里每一件物品的价值。

他是一个严肃的人，从表演的角度来讲，那意味着他可以就店内的古董进行讲解。一个人不能表演“严肃”，而应该通过动作传达这种严肃。

他可以回家和父亲讨论各种物品，他的父亲也是一位古董商，同样严肃认真。

这些都是我们现在了解的有关他的事情，还应该为他建立可信的、可用的过去：

他的家里满是古代的器物。

当他还是一个孩子时，就对古董产生了兴趣，父亲认识到，应该在语言方面教导他。

从学校回到家里，他总是期望用自己学到的词汇和父亲做游戏，父亲会让他把所有新单词放进句子里。

有时候，他也会恶作剧。会戏弄父亲，告诉他，长大以后，他想成为一名牛仔。

每天晚餐前，他和父亲一起大声读书。晚餐非常正式，必须为此打扮一番。他会和妈妈在用餐时交谈，妈妈对他学到的东西很感兴趣，他很自负地告诉她那天学到了什么。

妈妈为此感到骄傲，会送给他礼物，一份额外的巧克力，或者一套新铅笔。长大后，每当他向妈妈解释不同风格的水晶，教她辨别不同花样的银器之间的区别时，妈妈都很开心。她像儿子和丈夫一样，开始成为一名研究者。

看到这种进展，男孩和父亲都非常高兴，他为妈妈感到自豪。她愿意对顾客谈起水晶的价值，水晶是非常古老且特殊的。当她做成一笔大买卖的时候，他们会一同去一家不错的餐馆，共进晚餐。

十八岁的时候，他第一次喝酒。于是，他们决定，在家里的餐桌上应该总有些酒。

他对所知道的事情一丝不苟。无论在学校还是在家中，他阅读，并花费大量业余时间进行研究。他知道，要获得一份工作，自己需要看起来像一位欧洲的销售经理。

他开始穿着英国样式的服装。他会过分地关注自己的衬衫熨烫得有多平整，鞋子擦得有多光亮。

他快乐而和蔼。当顾客不知道自己想买什么的时候，他会帮助他们做出决定。

我们见到他的时候，他二十一岁，其他的商店经理会因为他对水晶和银器的知识而向他请教。

准备扮演商店经理的一个不错的练习，是在纸上画下这家店的环境，安排好表演空间。然后把这一空间放进自己的脑海中，当自己在房间里排练的时候，运用它。

在商店的环境中四处走走：摆有物品的货架，你能够详细地进行描述；一张摆放着一组迷人古董的桌子；一张写订单用的桌子；两把不同样式的椅子。

暂时离开他从事的工作，讨论一下商店经理的行为方式：在家里、在亲密的朋友中间，以及在社交场合。



面对其他职业的时候，我们在商店经理这里所做的一切工作应该同样被完成。如果你是一名花匠、画家或大学生，你会怎样运用舞台呢？

观察人们从早到晚展现出来的动作。到教堂、旅馆的大堂、银行、百货公司里去，观察他们。研究某些手工艺的专业特性及技能，看看它们是如何影响到角色职业以外的生活的。观察那些远离工作环境，在家中、朋友中间、进行体育运动时候的动作。

确定某位专业人士是以何种方式履行自己的职能的。他神经紧张吗？脾气好吗？是否马虎？做事是否有条理？负责任吗？做事是一丝不苟的吗？

如果你想避免某天晚上在舞台上突然出现纰漏的话，就不要忽略掉角色生活中的任何方面。

第 15 课 角色的元素

当你得到一份工作后，首先要阅读剧本，以便确定作家想要向世界传递的思想是什么。

现今，我们拥有一堆相当琐碎的关于戏剧的想法，也拥有全世界最令人厌烦的观众，他们不知道演员是什么人，当然也不懂得剧作家为何许人也。但是，当伟大的剧作家着手创作剧本的时候，他的意图并不仅仅是取悦某个愚蠢的观众。戏剧是对世界发表演说的讲坛，而演员仅是一种媒介。

演员必须发现，剧作家想要通过自己的角色揭示出什么思想。虽然戏剧也许只是以某个具体地点作为背景，但其意图却要传达到整个世界。我不断地强调，你必须在舞台上拿捏角色的分寸感，就是因为那是剧作家用以传递思想的方式。你扮演的角色越是生动，他的思想就越有趣味，意义也就越深远。

构建角色的方式之一，是通过识别剧作家用于创作人物的元素。这里有一张值得学习和研究的角色元素列表：

- | | |
|--------|--------|
| • 无忧无虑 | • 野心勃勃 |
| • 外向活泼 | • 有事业心 |
| • 可靠 | • 认真尽责 |
| • 喜欢冒险 | • 博学 |
| • 可信赖 | • 务实 |
| • 内省 | |

你可以总结有关角色元素的深层次的知识。观察这些元素，然后

把它们放入适于你的情境中。

通过运用生活中观察到的元素，可以培养自己表演生命的品质，而这些通常在私人生活中是不被要求的。



让我们从“无忧无虑”开始。一种非常不错的观察这种元素的方式是研究鸟类。鸟可以在任何地方着陆，树的枝干上、烟囱上、路灯柱上、一根灌木或一块岩石上。

如果要扮演一个无忧无虑的少年，你可以想象出他如何跳上一辆自行车，从栏杆上滑下来，环绕路灯柱或跳过一个消防栓，他可能穿着衣服或者完全赤裸地跳进一片水塘，可能会穿着运动服参加一场正式的聚会，当遇到朋友时，他会猛地用双臂搂住他们。

他富有生气、活泼、多动。同时，无忧无虑意味着缺少逻辑，缺乏对外部世界的责任感，生活上有一种不固定的感觉，动作节奏具有一种积极的盲目性。

“无忧无虑”的对立面是“可靠的”。什么动物可以让你研究可靠性？一条受过良好训练的狗是完全可靠的，完全可以信赖的。可以做一个练习，想象自己身处一种对可靠性有一定要求的境况中。不要一般化，要找到某种肢体动作来说明这种特征。

另一个值得探索的角色元素是“一丝不苟”，要求一丝不苟的性格的行业是医学。

医生为病人做检查的时候，必须一丝不苟。在手术前后洗手的时候，他也是一丝不苟的。

在个人生活里，我自己对许多事是极其粗心的。有一次，我把几颗鸡蛋放到煎锅里，打开火就离开了房间，这是真的。这就是为什么很多人认为我不应该被允许进入任何靠近厨房的地方。然而，我可以说，在舞台生活中，我是一丝不苟的。一切都各就其位。

在扮演角色上，我一丝不苟地总结了深层次的知识。通过探索某些个人元素，你甚至能够发展那些不经常依赖的特征。



演员是卧底，必须经常暗中监视普通人，研究他们的性格元素。要看到和角色职业相关的那些东西，哪些适合他的民族属性或年龄特征。表演是很难的，因为不仅仅需要研究书本，当然这也是很重要的，还要经常不断地研究人类的行为。

令人稍感欣慰的是你从来不会独自出现在舞台上，戏剧的情境与你共处，你拥有布景、道具和服装。

还有那些同台的演员。

舞台上你总有同伴，总会有对待同伴的态度。任何情况下，同伴都会被要求给予你动作，而你必须了解同伴对每件事的态度。对话不是在情节中出现的，而是在理解并对同伴做出反应的那一刻出现的。

我准备从班里挑选两位演员，让他们走上舞台，扮演两只生活在同一个笼子里的猴子。某些行为特征将会很快展现出来。每只猴子会立即产生一种针对对方的态度，不论是敌意、嫉妒、喜爱或是其他反应。

要避免俗套的表演模式。比如，不要在正当理由出现前无缘无故地动手打人，此类情况下的正当理由是，两个人之间一定要有冲突。如果一只猴子从另一只那儿抢了一根香蕉，愤怒就被激发了，打斗会更有意思。

表演就是反应，不是虚假的应对。反应总是假定有对手存在。

实际上，两只猴子，在它们一起做任何事之前，应该已经各自单独生活了一段时间，因此每只都养成了一些个性特征。要允许另外一只猴子慢慢地、自然地形成它的主张。角色的态度会发展变化，观众也会逐步形成自己对角色的看法。

现在，我们多叫几名演员上台，把他们划分成狗和鸡两个部分。

寻找某些方式使二者产生联系。首先，每一群动物必须学会在情境中生活。这是一所农家庭院吗？如果是的话，动物的心态会与野生的有所不同。

无论如何，你们之间的态度不应该是好斗的。因为打架是你在舞台上能做的最廉价的事，最好运用自己的想象力，找到鲜明的狗和鸡能够生活在一起的方式。如果狗克制着不去打扰鸡群，那就更有意思，真实的态度就会出现。

你对某人的想法，会激发你以某种方式应对他做出的某些举动，这方面会展现出表演的智慧。不是某个人说了些什么，而是你对他所讲内容做出反应，形成了你对他的态度。没有这种态度，就不能在舞台上生存。

对待同伴的态度意味着什么？它来自于何处？来自于你对所看到的一切的反应，来自于你对所遭遇到的、所接触到的情况做出的反应。

我们可以在最简单的层面上举例说明这一点。如果看到地上有条蛇，你会走过去，还是把它捡起来？从你所了解到的，或者听到、读到的有关蛇的情况，你已经形成了一种对待蛇的态度，你不会跑回家去，找最原始的《圣经》式的资料作参考。

人们面对每一件事，都会逐步形成某种态度——即便面对一条蛇。作为医院里的一名实习生，你灵敏地意识到手术失败了，你的动作是去检查透视结果，检查病人的其他检验图表和心电图，你看到每一件事都搞错了。现在，你形成了对主治医生的态度。

假设你有一个非常富有的朋友，她的丈夫已经去世了，她并不十分关心他。但在你的记忆中，她给很多机构捐过钱，并为丈夫建造了一些纪念馆。现在，她想再婚，但不是为了爱情，而是想有个伴侣。

你怎么看待她？一种态度也许是：你想利用她的财富。我们可以加入一点点信息。她很喜欢聚会，甚至邀请一些不怎么了解的人。她习惯于定期邀请人们共进晚餐，一次花费四五百美元。你对她的真实想法是什么？你形成了对她的态度吗？你认为她的价值标准是扭曲的

吗,或者她太孤独了,你厌恶她的财富吗?你感觉她糊涂吗?奢侈吗?愚蠢吗?

现在假设,所有这一切都成立,这个女人来到我这里,说她想要执导一部戏,要用班里的学生作演员。我对她的提议的反应是:为什么不呢?她有钱,为什么她不应该执导一部戏呢?我邀请她来,在一出戏里指导这个班的学生。你们的反应会是什么?

她想让人们认为她很专业。她让演员拿最低的报酬,因为没有一个人是演员协会^①的成员。演出后,她想作一场有关剧作家的演讲。我同意她所有的条件。

现在,你们中哪个人想去参加这位女士的戏。不要这么快做决定,不要情感用事。那意味着什么?允许一位女士以她的方式“大宗买进”,这与戏剧所支持的每件事都是抵触的,也许会全部脱销。我明白。布拉德,你怎么想?你觉得完全能够从这位女士的执导中获得正确的、有用的东西,而不必去考虑那些无用的因素,所以你认为让她来没有问题。

这不是很有趣吗,你们中的每个人甚至在她出现之前,就已经形成了某种对待她的态度,因此,一幕戏已经被创造出来了。

我们对人们表达自我方式的反应具有多样性,这种多样性使我们形成了对某个人的态度。如果我说:“哦,不,我希望能来,但是来不了。”这表达了一种态度。当你说“哦,我多么希望我可以来,亲爱的。可是来不了”时,你的态度转变了。第一个是真诚的,可以感觉得到。第二个不那么诚恳,甚至有一点虚伪。

一幕戏里,如果你还没能形成对同伴的态度,就无法真正开始工作。

在舞台上讲话,你必须被某些促使你讲话的事激怒或激励起来。除非某人说了些什么,或者你听到了某些噪音,或者因为某种其他的

^① 美国演员协会(Actors Equity),成立于1912年。

方式受到了刺激，否则，你就不要开口说话。说出一句台词，自然的反应就是等待回答，这个称作“成为同伴中的一员”。有些事你不能做，不要等待对话，也不要突然逼迫同伴做出应答。在通过对话交流的时候，你自己的想法可能会出乎意料地出现。例如，在乡下，有一天我对丈夫说：“太冷了，我不想让狗出去。他们抓住那个杀死林肯的人了吗？”

最后这句话与我们正在交谈的事没有任何关系，但是有不相干的想法是很自然的事，即便对你的同伴来说那可能完全出乎意料。如果你真实地和他谈话，他必须回答。但，如果你只是简单地说些没有必要做出反应的事，他可以回答，也可以不回答。

每一次你都必须像第一次一样做出反应。每一次当你围绕主题对同伴做出反应时，都必须创造出导致你讲话的视像。如果拥有主题，并一直对同伴做出响应，你就拥有一幕戏了。

不要让戏剧适应你的冲动，你必须适应戏剧。

作为一个几乎是无意识地建立起来的对待同伴态度的例子，我提出以下建议：一位导演要启用三名学生排演一幕戏，你、你和你。有一位女性助理导演和一位男性舞台监督。现在，只能用是或不是对下面的问题做出应答。大声说出你们的答案。我不指望你们仅是表示同意。

舞台监督与导演交换意见吗？

导演需要舞台监督吗？

他们在一起吃饭吗？

助理导演和导演会说很多话吗？

导演让助理导演排戏吗？

助理导演想排戏吗？

诸如此类。不管是正面还是负面的反应，你能看到自己的态度建立得多么迅速，也许，在某些情况下，这建立在过去经历的基础上，

它们都是角色现实生活的对应物。

我们举一个剧场的例子，拓展一步，让我们整合一家夏季保留剧目轮演剧团。我想让六名同学走上舞台。现在，我想让你们每个人告诉其他人，你要怎么度过这个夏天。在他们做出反应的基础上，我们会表决，谁将获得在夏季轮演剧团的工作机会。

这些工作职位是：

- 票房出纳，负责管理资金、付账、结算；
- 公关经理，工作是处理VIP和安排新闻发布会；
- 舞台监督，负责制定所有时间进度表；
- 艺术总监和文学顾问，选择剧本并提供指导；
- 一个所有男性角色的替补演员；
- 一个所有女性角色的替补演员。

好了，投票。为什么你会投票给某个特定的人，让他做某项工作？总结角色的元素，把角色的元素放进动作中，把角色的特征放进各种各样的情境里。

这不难，不是吗？那个说他会花费整个夏天进行写作的人，我们让他做编剧。你们说过，他会集中体现角色“博学”的元素。与他关联的人物特征是心不在焉和不加修饰。莎莉想组织一个爵士无线电台作为她的夏季项目，因此我们让她做公关经理。有人建议：她所集中体现的角色元素是“外向的”性格。

比利说他想用夏季时间放松放松，享受生活。大家认定他的角色元素是“无忧无虑”。比利，你没有获得任何工作。

约翰准备花费夏季学习投资学，我们让他做票房经理。约翰的角色元素是保守，把保守的元素放进动作中，当演出很受欢迎的时候，导演会请你提前一个月订票，约翰，你会怎么做？很好，你只会提前两周订票，以防观众减少。非常好。



这里有另一个练习，可以帮助我们理解对同伴的态度。一位女演员和一位建筑师住在同一所公寓里，一个比另一个年纪大点儿。

女演员想在公寓里为朋友办一次聚会，建筑师想回家找个安静的地方工作，女演员发现她为聚会订的酒被退回到店里去了。

一场因为钱的争吵在他们之间爆发，两人截然不同的生活方式中也牵涉到道德问题。建筑师请女演员离开，他认为她悲惨地误入歧途，自暴自弃。

从他们的争吵中，显现出来的是两种有着鲜明区别的观点，现实主义者和艺术家。她攻击建筑师的原则，攻击他对成功的需求，及缺乏想象力的中产阶级生活。但是，当不工作的时候，她依赖于建筑师分担自己的部分房租，她甚至期待他能为酒买单。

他预言了她生活方式的失败，以及永远不变的艺术的不安全感。她的动作是接受自己的生活方式，并指出他生活的局限性。她批评他爱挑剔爱整洁的习惯，批评他缺乏活力和激情，过分自我压抑。建筑师则批评女演员交友不慎，批评她的穿衣风格，以及散漫的生活方式。

她为自己辩护，女演员争辩说她并不是每天晚上都举办聚会，她勤学好问，还会去上舞蹈课。她在为一家表演公司准备角色，该戏将会在城外表演。她被误解了。

建筑师坚持说，他不需要理解有关她职业的任何东西。他争辩道，公寓是他的办公室，自己的工作很重要，她以艺术的名义享有了过多的特权。他最近还借钱给她的一位演员朋友，因为那个人的钱包被偷了。演艺是一个以放纵为典型特征的行业，他从未从中得到过补偿。

女演员说：“总之，实际上我可以在外面生活，我向世界学习，我需要其他人，需要全身心投入到其他人的活动中。一个人不能提前做出计划，做这种尝试是没有希望的，没有所谓的保障。”

建筑师说：“我从书本里学习，我的工作自我实现，我不需要别人，我不害怕孤独。我做出计划，我必须要有订单。我知道没有所谓保障，但无论如何我必须继续下去，尽力而为。”

演员的动作是举办一次聚会。这个动作里有三个步骤：安排、整理屋子；摆放食物；把自己收拾好。建筑师的动作是完成自己重要的项目。

在筹划这出小戏时，我们可以拿出一分钟，让女演员为聚会做些准备，一分钟给建筑师，用于到家后的工作，两分钟给女演员，用于发现酒丢失了，并以此面对建筑师，随后再留出几分钟时间，给接下来的有关他们不同生活方式的讨论。

戏剧性从女演员对建筑师的态度及建筑师对女演员的态度中浮现出来。

他们的差异可以按照下面的图表表达出来：

女演员	建筑师
为内在成长而冒风险	需要安全
她自己生活的真实性	妥协
主要的贯穿动作：	主要的贯穿动作：
过自己的戏剧生活	掌控自己的生活
行动：	行动：
（1）为聚会做准备	（1）为工作做准备
（2）讨论生活方式	（2）讨论生活方式
（3）预言同伴的未来	（3）预言同伴的未来

为了表演女演员和建筑师，展示他们之间深深的裂痕，所有这些基础性的工作都是必需的。只有当这些工作完成的时候，你才算是为“你是谁”、“你想要什么”这些问题做足了准备，也只有这样，你才能把讨论提升到最高的层次，即艺术与商业对抗的重要含义。



过往经验的作用经常被夸大，其实在当下的演绎中，经验的作用是可以被降低的，但这要付出代价。台词仅仅来自于这种过往经历，这也是你作为一名演员工作的高潮。你在准备工作上付出越多，在过往经历上投入越多，就会更加相信，更加理解。只有在这样可靠的基础上，才能构建起态度和冲突。

在所有情况下，都需要同伴给予动作，你需要了解同伴对每件事的态度。此外（这也不会是最后一次提起），对话不是预先安排好的，而是存在于你的理解以及你对同伴的反应之中。

着手完成这个练习，两边的角色你应当都能扮演。

第 16 课 为角色着装

在开始的时候，我要请六位男士站到舞台上，每人之间距离大约两英尺（约 0.61 米）。其余的人能就他们的着装方式说点什么吗？它们有魅力吗？不用太具体。他们的衣着很整洁、干净，但是否精致、典雅呢？不是，仅是休闲、舒适而已。

他们像父辈那样穿着吗？这要根据父亲们的年龄而定。如果父辈们生长在 20 世纪 50 年代，很有可能还在穿夹克打领结，西装革履，他们不会戴耳环，不会穿靴子，也不会穿旅游鞋。如果父辈们是在 60 年代成长起来的，他们的穿戴有可能非常接近现在的年轻人。

演员必须培养一种能力，即使是身着便装，也要把它看作是某种历史的存在。袖口向上卷起，或者在颈部有几个扣子没有系上，这种穿着衬衫的方式，显示出 20 世纪晚期的风格样式。也有一种现象，某人打着领带，但领带是松开的。

20 世纪 50 年代，大家都在谈论那些身穿灰白色法兰绒外套的男人。这些人在麦迪逊大道^①工作，灰色法兰绒是他们的制服。现在，站在我们面前的这些年轻人没有穿制服，他们没有共享同一种风格，相互之间也没有联系。他们继承了服饰，但没有继承文化，他们的文化是在奔波中捡拾起来的。

当今的人不再是灵性的生物，而是拥有某种习惯或嗜好的动物。他听到别人的看法就会采纳，创意几乎从来不会在他的生活中出现，

^① 麦迪逊大道，是美国纽约市曼哈顿区一条南北走向的大道，因美国许多广告公司总部集中在这条街上，因此该街逐渐成了美国广告业的代名词。

他可以因为各种原因表演，却很少为了思想而有所行动。

现在，你们都可以坐下。我的意思并不是要批评你们，你们是这个时代的年轻人，我们必须观察你们，理解你们。作为演员，你必须意识到，你是按照自己的思维方式着装的。当今，我们的思想处于一种随意的、不假思索的状态，那也正是我们的衣着方式。

现在，看一下我们的坐姿。有多少人因为童年时被告诫“要坐直”而真正坐直了？不是很多。多数人都懒散地坐在那儿。身上的衣服促使我们产生这样的坐姿，你没能穿着像祖辈们那样领子打过浆的衣服。他们就不会懒散。当然，他们的衣着看起来桀骜不驯，他们属于中产阶级或更高的阶层。

穿上另一个时代的服装时，不仅仅是“穿上”（dressing up）而已，不是在“假扮”（make believe），而是要设想另外一种思考方式。我们要穿上的是遗产、智力及某种精神。

你们不会从智力及精神方面去思考。这不属于我们这个时代，这也就是为什么“过去”对于我们来说是一个空白。但作为演员，你必须非常清晰地了解过去，并给予它生命。

如果你不了解美国历史上南方的文化及社会地位，比如，你不了解在南方家庭生活中，存在着对混血儿的恐惧，就无法表演《欲望号街车》或保罗·格林^①1931年创作的《康诺利的家》（*The House of Connolly*），那是关于南方贵族衰落的故事。

如果要表演奥德茨的《等待老左》，你就必须对20世纪30年代经济大萧条有深层次的理解，必须去了解劳工和工会。否则，表演会毫无意义。

奥德茨、威廉斯和格林都是相当晚近的作家。作为演员，我们的传统要追溯到几千年以前，当穿着过去的服饰，讲着索福克勒斯时代

① 保罗·格林（Paul Eliot Green，1894年3月17日—1981年5月4日），美国剧作家，曾获得普利策戏剧奖。

的语言的时候，必须感觉像穿着运动鞋一样舒适。思考一下山姆·谢泼德^①或兰福德·威尔逊^②的服装和语言。有时候现代戏剧和古代戏剧的主题非常类似，但服饰和语言风格则不尽相同。



我们已经致力于从职业上研究角色，也调查了角色的元素，发现有很多内容，可以在与同伴一起工作的过程中获得。但是，只有在你看到了角色与时代之关系的时候，真正的工作才开始，这一点，我们必须从当下起步。

从我们自己的时代开始。如果我让这些年轻人装扮一番，然后按照他们的衣着方式“说些什么”，看起来会非常不同，绝对不会像穿着蓝色牛仔裤或T恤衫时的样子。他们很有可能穿上夹克，打着领带。这是一种认可的方式，也许在潜意识里，那些服装能够给予你力量。

你们现在的着装方式与力量无关。你的着装要求舒适，因为你觉得舒服比什么都重要。现在，我警告你，如果坚持自己的舒适习惯不放，那么你所做的那些事正在使表演职业退化。

你的穿着方式表明，“我对形式不感兴趣，对控制也不感兴趣”。这正是你们已经丧失的东西。英国人没有丧失对形式和控制的关注，他们拥有非常古老、繁琐的制服文化。美国人已经抛弃了这种文化，连同古老世界的其他限制一起抛弃了。在屋子里四处闲逛很惬意。但不幸的是，一个人不能在舞台上闲逛。

和美国人的生活、文化不同，舞台仍然要求纪律存在。必须尊重人类创造的供人们穿着的服饰，这些服饰具有形式感，并会给予你力

① 山姆·谢泼德(Sam Shepard, 生于1943年11月5日)，美国剧作家、演员、电视及电影导演。

② 兰福德·威尔逊(Lanford Wilson, 1937年4月13日—2011年3月24日)，美国剧作家。

量。裸体的人没有文化。一个人的服装表现出自己的文化，如同士兵的军装可以显示他的等级一样。

人们创造了领带。最初，它只是简单地把衬衫固定在脖子上，但是，它已经进化成为一种装饰。它具有个性，显示了隐藏其后的人物的相关信息。实际上，领带制造起来相当复杂，其中包含着材料的质地、测量及剪裁的方式，所有这些，都诉说着系领带的这个人的某些信息。我们必须学会尊重它，而不能曲解其内在含义。

男人还创造了衬衫，他非常聪明地把纽扣加在衬衫上面。许多个世纪以来，衬衫一直是拉过头顶的，正面的扣子是一个重要的进展。衬衫有自己的样式，你必须顺应。否则，就失去了衬衫所能给予你的力量。如果为了更适合你的身材，衬衫被剪裁得过于贴身，而你的身躯又鼓了出来，衬衫就无法给予你力量。相反如果你又扮演了小丑，衬衫没有被塞进长裤里，它就失去了力量。衬衫是长袖的，当然，它们本该就是长袖的。如果袖子被挽起来了，你又失去了力量。

然后男人创造了裤子，最后还有拉链。拉链限定了某些事情，这是给你力量的。如果接受拉链所传达的内容，你就能发挥它的力量。

我们需要学习的极其重要的一课是不要损伤形式。你们有种倾向，认为那不重要，我有力量。服装会告诉你如何成为一名有能量的演员。要注意这个问题，从中学习。通过穿着什么及如何穿着，表明自己处于掌控之中。每一件穿上的衣服都有它的含义，要遵从它。

其实在舞台上，你什么都不是。你是什么人，是由穿着的衣服决定的。服装诉说着你的自我控制、自我意识、社会意识。服装诉说着你自我克制的能力及礼貌程度。当你穿上自己的衣服，就受到个人头脑及记忆的限制。很难有所作为，你只能成为你自己。

我深刻地意识到，这门课程与你所处的时代是相违背的，它挑战着这个时代的见解。但是，你想要成为一名专业人员，这是一门拥有两千年历史的职业。

专业人员的着装在赋予职业特征的同时，也揭示出性格特征。你

会和警察打架吗？不会。通过制服，你知道他拥有权力。警察、外科医生、牧师都穿着制服。否则，你就会忽视他们。警察的制服可以代表某些内容：法律及秩序。医生的实验室服装和外科手术服则代表着文明与痊愈。

在法官做出判决之前，他的长袍传递出对你的某种评判。没有法律就不是文明的生活，这就是法官所代表的内容。在英格兰，法官要戴白色的假发。对你来说，这很滑稽。而对英国人来讲，这令人敬畏。如果你戴上假发，必须发现它为什么能够拥有力量，又是从哪里获得这种力量的。这些假发被传承给下一代法官，某些假发的历史比美国还要古老。

当一个人穿上服装时，就放弃并牺牲了某些属于自己的东西。警察穿着制服，是为了更宏大的目标，而放弃了个人的自我。牧师的服装也抹去了琐碎的自我，否定掉自我是为了服务于上帝。

但是，我们生活在一个人们不乐意否定自我的时代，展示职业的权威与力量使某些人感到不舒服，他们不想穿制服。吉米·卡特^①愿意吗？不。富兰克林·罗斯福^②愿意吗？愿意。

在我们生活的时代和国家里，人们对语言感到不适应。英国演员对语言的尊重，显示出他们对形式和控制的理解。英国演员的语言给予他们力量。现在，我们却认为，所有的力量都具有压制性，是一种不公平的特权。这有些荒谬可笑，力量也有高尚和邪恶之分。



只有人类才穿衣说话，这是文明的体现。你必须从尊重文明的标

① 吉米·卡特（Jimmy Carter，生于1924年10月1日），美国第39任总统。早年一直在军队中生活，1971年开始任佐治亚州州长。1976年代表美国民主党当选总统。

② 富兰克林·罗斯福（Franklin Roosevelt，1882年1月30日—1945年4月12日），第32任美国总统，从1933年至1945年间，连续出任四届美国总统，是唯一连任超过两届的美国总统。

志来接受对文明的责任。演员尤其需要文明开化，必须成为一名能够自我控制的人，必须控制自己的肢体及着装，必须在各方面掌控自己。

学会尊重每一件“物品”及其需求。床会告诉我们需要做些什么，椅子规定了其他一些东西，椅子是按照某种方式制作出来的。把这些信息放在心上。坐在椅子上，你可以否认它的结构信息，往下出溜，最后只能是以背部酸痛而告终。试一试，滑进你的椅子里，这不仅毁掉了姿势，也会毁掉你的事业。你们中间那些感到不太舒服、把身体耷拉下来的人，也许走不了多远。去做那些让你妈妈感到自豪的事，更重要的是，做那些索福克勒斯也会为你感到自豪的事。

每一件“物品”被制造出来，都有其目的。尊重它，了解它的需求，这是人类创立的了解和尊重文明的方式。在你们看待生活以及虐待事物的方式上，有些东西被摧毁了，堕落了。对你来说“物品”的替代语就是垃圾。你会说，“看看我带来的这些垃圾”。每一件事对你来说都是垃圾，你深陷其中。每一件事都有它的历史、生命、需求，以及应该被尊重的理由。

学会尊重人类所创造的空间。空间发出指令，教你学会控制。身处一间教堂，会影响你的着装，也会影响到行为方式。你是在这样一个世界里长大的，在这个世界里你被告知，“你”就是一切。其实，在舞台上，你什么也不是。只有在情境中成为角色的时候，你才具有价值。

行为的方式听命于情境。你会以一种草率的方式对教皇说“嗨！”吗？会对斯特拉这么说吗？也不会。许多历史的遗存仍然在你身上留有印迹，它会约束你。必须恢复更为强烈的作为人的感觉：有条理、永恒、自律。



开始时我就说过，必须理解角色与时代的关系。让我们再一次从

自然开始，我们总是能够从自然中学到东西。打开投影仪，从一张高大树木的幻灯片开始。树木在不断生长，生长，生长，尽力抵达天空。这个自然向上的运动是指向天际的，但是，它也屈服于自然的束缚。

站起来，让你的身体长高。向上伸展双臂，向上，向上，伸手向着天空。现在，想象着，作为一棵大树，你在跟风搏斗。左右摇摆，向前向后，但是要优美，稍稍弯曲，树屈服了。从树木身上我们可以获得一种屈服、让步的印象。

下一张，是一块巨大的岩石。像树一样，岩石根深蒂固。与树不同的是，岩石不会屈服。没有什么可以影响到岩石，不管你对它做了什么，岩石是不可动摇的。它不会前进，不能后退，不大容易被环境征服。它可以被砸碎，在大风中被风蚀，但不能被毁灭。

岩石的优势来源于坚实的基础，力量来自于根深蒂固的底盘，这就是全部麻烦所在。我们被连根拔起了，这是我们与老演员不同的地方。他们知道自己有一个根基，可以在上面强壮起来。这就是岩石对人类的影响，人需要拥有力量，也需要为他提供力量的根基。

让我们站起来，成为一块岩石。一个人的力量可以生根，可以像岩石一样站立，你必须散发出力量。让我们把身体看作一块岩石：头部、颈部、眼睛。岩石从不会失掉根基，它可能被分裂，但依然是岩石。与树的屈服不同，岩石可以将风劈开。

下一张幻灯片展示的是一座古希腊神庙的遗迹。我们第一次介绍人类用岩石做了什么。在古希腊庙宇中，人类创造了形式。他们通过设计与复制，掌控着自然，那是一种力量。在我们这个时代，形式已经被毁掉了，我们自身变得毫无定型。

人类通过创造自己的世界揭示自我。他拿了一些东西，比如岩石，然后给予它形式。他修整岩石，使其成形。再三重复，创造出一种连续感和秩序感，他想让岩石持续千年。

下一张幻灯片是希腊圆柱的特写镜头，希腊人的贡献是把岩石转化成雕塑。圆柱被雕出凹槽，柱头也进行了雕刻。这并没有减少岩石

的力量，甚至，在已成废墟的神庙中，岩石的力量仍在持续。

希腊人把岩石转变成人类的创造，岩石被有序地排列，雕刻，圆柱被对称地、完美均衡地整齐排开。人类创造性地处理岩石的力量，也使其成为秩序的象征。柱子上没有胡乱而为的东西。

人类获取了大理石的力量，加上形式、设计及装饰。没有强有力的根基，就不能拥有装饰。没有根基，你就不能装饰自己。雕刻家取走岩石，并清楚地表达它。你也需要有这样的根基、这样的力量，以定义行为、表情和语言。创造形式的时候，人类是最强劲有力的。

柱子拥有柱头和柱冠。人类已经把根基表达清楚了，随后要以自己的权力符号作为结束，即柱冠。你装饰自己，以展现你是一个拥有某种力量的人。现在，已经丢掉了这个领域，因为我们失掉了装饰性的形式。人类必须穿戴上力量的象征物：王冠或西装。



我想让你们都上台。以某种方式站立，这种方式表达来自大地的力量。对自己说：“我感觉到了来自于大地并传达到我身上的力量。”

现在，围成一个圆圈，仿佛你们就是柱子的基座，你们之间有规则地间隔开，看着两边的人。你们是强劲的，因为你们是被复制和重复的。要意识到自己正在创造形式，我不想你们是随意而散乱的。

好了，现在开始移动，但是保持基座的力量，保持有秩序的感觉。当移动的时候，昂首站立。现在，我想让你们失去形状。我想看到你们无精打采地站着，邋里邋遢，萎靡不振，维持一分钟。现在，恢复柱子的形式。人类已经战胜了无形。他现在控制着自己，他认识到自己的形式感和旁边另一个人的形式感。

现在，让我们看看中世纪的大教堂。它使用相同的基本规则，不断地重复，具有对称性，那意味着连续性，发散出力量。大教堂里没有一块没有被装饰过的石头，装饰和力量齐头并进。

作为演员，必须学会那些能够给予自己力量的穿着方式。今天的穿衣方式的趋势使我们像垃圾一样。必须转变关于人类是什么的想法，必须看到人类正式、永恒、自律的一面。作为演员，如果表演时没有这种力量，如果你不能运用它，就会像散落在柱子基座周边的落叶一样无力。

人在内心深处需要装饰，他不能裸露着身体走在大街上。我们正在丧失装饰赋予力量的感觉；如果完全失掉了它，我们将会失去存在感。在社会里，此时的我们是松散的。那座建筑，那座教堂，不是裸露着的，它是有设计的。当你给自己穿上衣服的时候，你就是在自我设计，就像大教堂一样。

今天，你们被导向时尚潮流，而不是设计与风格。时尚只不过是开发。它不关乎力量，只是些表面上的装饰。我们足够强壮可以去建造一座教堂。我们像大教堂一样，有力量抵达更为强大的自我。力量在于你自身。称之为上帝也好，不称为上帝也好，这就是大教堂从装饰和力量中所得甚多之处，某些东西只能够在内心中理解。但是，要让外观反映内在的感受，反映某些强有力的东西，而不是那些懒散或破碎的东西。

你必须拥有形式创造了角色的感觉，拥有角色是从牢固的基础上成长起来的感觉。两个希腊男子神像，阐述了他们对于文明的理解，一个给人以负面的感觉，缺乏礼貌，另一个则给人以正面的感觉。他们是酒与欢乐之神狄奥尼索斯及代表着人类文明的一面的阿波罗。酒神狄奥尼索斯在疯狂和狂怒中，赞美性欲之爱。阿波罗则代表着精神之爱，这种爱可以帮助他人，使其更加崇高。今天，仍然有像狄奥尼索斯这样的舞会狂人，但是，我们已经把阿波罗从我们的奥林帕斯山^①中赶走了，因为他过于正直了。

然而，文明意味着不可放任，不能随心所欲，做任何自己想做的事，

^① 奥林帕斯山，又译为奥林匹斯山，希腊众神的聚集地。

文明意味着克制与自律。除了通过了解中世纪的僧侣，没有更简单的方式可以瞥见文明的含义。

下堂课，我想让你们穿着僧侣的服装来。对于中世纪天主教堂的修女或神父来说，服装就是角色。你穿的就是角色，穿着影响到你的内心。

准备一些与服装相称的姿势动作，穿着服装，给我们读一段来自国王詹姆斯钦定版《圣经》^①中的话，不要翻译成现代语言。也许，它不会使你的灵魂得到提升，却会提高你的表演水平。

^① 《圣经》的诸多英文版本之一，于 1611 年出版。是在英王詹姆斯一世的命令下翻译的。

第 17 课 学习角色的节奏

今天，我看到一屋子的修女、主教、修道士和修道院院长。我们让一位修女走上舞台。历史上曾经有那么一个时期，人们发现了一种形式，可以通过教会，允许某个人放弃自己身上一切快乐的、令人满足的、本能的事情，以便产生出纯洁、爱与沟通。

看看修女们纯洁的习惯。平滑的袍服把女性的美全部隐藏了起来。她的头发、乳房，身体上每一处有吸引力的地方都被隐藏了起来。事实上，我们能看到的，除了她的脸，就是那双“实用耐穿的鞋子”。

牧师的穿衣方式是教堂所要求的，教堂理解牺牲的涵义。当我们看到古希腊石柱的时候，可以看到强壮和坚实的基座，我们可以感受到根部的力量。在那些衣着体现着宗教秩序的人身上，我们应该有类似的感受。这种秩序的成员就像那些柱子一样，穿着极其相像。他们不是个性的代表，他们的重复体现出一种归属感。

他们分享同一种思维方式。而我们呢，正好相反，独自地按照自己的方式思考。我们被排除在外了，我们中的每个人就是我们自己。在这间屋子里，可以分享的只有一件事，恪守诺言到剧院去，我们分享着演员共同的东西，但是我们没有这样的穿着方式。如果属于同一种宗教秩序，我们的穿着就宣告着对上帝的承诺，宣告着对服务于上帝的渴望和需求。对于你们中的大多数人来说，这是一种完全不相关的思维方式。宇宙的价值观已经从你们身上消失了。所谓唯物主义是你们了解的全部内容。毕竟，广告商不想让他们的优质顾客消失在修道院和尼姑庵里。

现在，我想让穿着白色服装的修女坐到舞台上去。很好，双腿交叉，

脱掉一只鞋，把长袜弄些褶皱出来，向后倾斜，以双肘支撑自己的重量。这么坐着感觉舒服吗？当然不舒服。服装促使你想要坐正些。

我让你像流浪汉一样地坐着，而不是像一位修女。这和服装是相违背的，和角色也是相违背的。

现在你们看到，服装就是角色。你穿上的是角色，它影响到你的内心。外部的事物让你感觉到某些内在的东西。服装帮助我们战胜邈里邈邈和追求舒适的冲动。



面对希腊人创造的世界，我们认识到文明意味着不能自我放任，不能随心所欲，文明意味着约束与控制。

在文艺复兴时期，画家们高举着圣母玛利亚和圣子的画像。不会有比这些画像更为精致，并带有约束感的肖像了。她们的表情充满亲切与柔美，她们全部的爱要释放出来，这种爱要在最深的层次上传递到全世界。“自我”在这些圣母像中被隐藏了。她们表达出自我的一切都被隐藏了，以便我能把一切都奉献给你。

这些作品中的爱，比你通常看到的那些绘画更加优雅。你们对爱的感觉过于生硬，过于用力。圣母玛利亚的爱发自于内心，遍布整个世界。而你们所拥有的想法，就是让全世界的东西流入自己的腰包。

神职人员是文明的象征。修女穿着白色或黑色的服饰，她们不会展示发髻，除了十字架，也不戴任何装饰品。

牧师的标志是他们的领口，那是文明存在的象征，牧师生活的方方面面都是秩序井然的。

对牧师或修女来讲，身体被包裹、隐藏起来。牧师的服装帮助他拒绝俗世的快乐，帮助他平静下来，甚至也许还能终止他偷盗、吸毒以及对性的欲望。必须通过教会，牺牲一切，以服务于这种文明。服装隐藏了低级自我，使你获得解放，以便给予他人，你也从

根本上获得了力量，当感觉自己在服务于上帝的时候，你不会恐惧，不会犹豫。

你们必须理解，每个角色都具有其节奏。教堂的节奏是平和与宁静。一名修女用不着匆匆忙忙的，她稳当地处于自己的情境之中。从服装中，可以了解到这一点，服装教会你如何行走。



让我们都站起来，走上舞台，排成五行。确保人与人之间及行与行之间，准确地留出同等的空间。我们要着手进行同样的动作，它会给予我们力量。我会敲响钟声，听到钟声后，你要做出牧师的姿势：下跪、祈祷，或画十字架。

每个人做不同的事就不会给你们以力量的感受，不是吗？

这次，当我敲钟的时候，所有人一起跪下。第二次钟声响起的时候，在胸前画十字架。第三次，唱《神佑世人》，“主啊，怜悯我们”，画十字架的时候，大家一起合唱。

非常好。现在，以角色的身份回到自己的座位上！不要分裂成个体。

这个练习会帮助你理解，文明发展出将人与世界联系起来的形式。在教堂的形式里，你失掉自我，而找到整个世界。这不是动物能做到的，但是，人类使自己认识了世界，并为它创造了语言，只有人可以穿衣说话。

人类认识到自己对文明是负有责任的。你必须理解，当不能识别文明的标志时，你就破坏了文明。演员必须是文明而开化的，必须是一个自我控制的人。穿着服装的时候，他们必须掌控自己的肢体，同时，在方方面面都要有所控制。

身体的限制使姿势受到约束。如果双手被束缚在一起，你能做到的就只有这么多。如果是一名囚犯，你会怨恨这种束缚。但如果是为

了着装，你就会接受束缚。你会把它看作是心甘情愿接受的邀约，你知道默认会比无力的愤怒更有力量。

演员要避免那些符合习俗的、由继承而得来的陈词滥调。受约束的生活并不是悲哀的，尽管也许会有悲伤蕴含其中。它自有乐趣，你必须自己找到乐趣（和悲伤一样）。一个孩子降生到世界上，会给予你欢乐。服务于上帝的思想也是这样，它使你成为世界的一部分。必须感受到那种获得欢乐与安全的令人振奋的感觉。必须理解付出带给你的快乐，它创造了安全、和睦与健康，也使其他人变得文明。



让我找四名志愿者，面对面坐在舞台上。即使坐着，我也想看到你们的力量。在每个动作中，我想感受到你像大教堂一样向上延伸，以获取更大的力量。必须一直记住，我们足够强壮，可以建造起一座教堂。对自己说：“我是强大的，不是邋遢或病怏怏的。”

现在，讨论一下，是否应该允许牧师结婚。这是一个棘手的问题。在你说出点什么之前，我想让你先思考一下。但是，要受到服装的约束。依靠思想的力量，表明你自己的观点。

要非常注意姿势。思考过程会抑制姿势，毫无关联的姿势会妨碍对观点的思考。在这种情境中，无意而为的姿势是没有必要的。一些不够平稳的、无目的的姿势或手势需要受到约束。姿势不要像日常生活中那样无知而愚昧。

如果运用姿势，它必须是流动的、延伸的。不能缺乏对思想的分析，那仅是一种个人的姿势。它们必须拥有波状的、曲线的性质，不应该是死板的。

我不想在争论中看到任何“自我”。这不是关于“我”想什么的问题。思想必须具有组织的权威感，必须有尺寸、有规格。尝试理解教堂的思维方式，对你来说是很好的练习，因为，你要学会，不要把自己变

得平凡而普通。在这里，要唤醒自己的天赋。但首先必须治愈灵魂的混乱。

人生需要规则。太阳升起、落下。我们生存、毁灭，生活皆有模式。剧院里没有小孩子，只有人类与思想，舞台上的儿童演员要受到约束，动物也一样，但是，演员则需要掌控自我。

你想去表演，因为你想要被导向生命中更为宏大的事情。你应该了解到，直到学会给予某些东西，生命才不是沉闷的，你的表演才不会枯燥。这就是为何这些练习是有效的。不仅仅是学习如何扮演某个角色，它们是关于世界本身的。

（演员们讨论牧师是否应该结婚。）

好了，这仅是一个开始。你们现在必须认识到，这些练习不能只做一次就忘掉。它们不是你可任意所为的文化中的某个部分。只要你想继续做，它们就能够继续提供指导。

扮演一位牧师的时候，你成为社会的一部分，在那个社会里，语言具有尺寸感，它是要发出声音的。你也是秩序的一部分，有责任把信息传递出去。不要把它们弄成你生活中那些无聊卑劣的琐事，如果只会玷污它们，那么就请远离。

思考一下你从詹姆斯王钦定版《圣经》中选取的段落。在译本中，选择这一译本中的语句是因为文字优美，意味深长。不要将其变成普通的散文，如果这么做，就会因为孩子般的自我炫耀，而摧毁了整个美国戏剧。仅是自己娱乐自己，却会使其他人一无所获。请在别的地方玩点其他的游戏，不要嘲弄那些经得起时间考验的规则和观点。



有谁想为我们读一下这本《圣经》的一段话吗？我想让你完成一些已经做过准备的事。你知道如何建立起情境，必须决定你在对谁讲演，讲话的需求必须来自于外部。需要为一群人或修女们阅读《圣经》

吗？他们期待你做什么？是面对一群孩子吗？孩子想让你解释、教授，还是宽恕？

文本准备的一部分工作，就是要看到隐藏在其身后的形象。如果你要读《诗篇》第23篇，必须有“绿色牧场”的形象，要不我们会说“已经听到了！”，这说明你发表的仅是些拙劣的说教。

你必须证明自己正在做的事具有合理性。你决定在哪里演讲？在教室里？在修道院的一间屋子里？在布道坛上？你在对谁讲话？一屋子僧侣？一个犯了罪的孩子？你站在一座坟墓旁边？在主祭坛前？

除了许多要求我们去完成的事情之外，扮演一位宗教人物还需要与语言保持一种特殊的关系。我过去经常说，剧本就在你身上，而不仅仅在作者的文字里。如果你没能给它带来涵义，作者的语言就会因缺少生命力而死气沉沉。但是，当你处理《圣经》的文本，或其他类似的情况，如莎士比亚的作品时，文字本身就拥有一种特殊的生命力。

事情就是这样，如果是一位修女或牧师，你知道自己拥有力量、权力及上帝的权威！你知道上帝要说些什么。作为一位修女，你有能力应对每一种情况，理解它，并为其找到解决之道。问题不会压倒一切的。你理解贞洁、死亡这些事，在上帝的话语中，你是安全的。

当你以修女的身份说话的时候，我们必须看到你没有挣扎，我们应该知道你是了解一切的，你了解男人和男人的堕落，上帝在你心中，它给予你权威感！你服侍的是世界的灵魂，你代表着上帝的学识，不要过于谦卑，上帝在通过你讲话。

你是神的孩子，而不是街头混混儿。服装给予你上帝的力量，必须理解神权的尺寸感。

这仅是一个个案，在这里，语言比感觉更加重要。让语言行事。不要“感觉”得太多，不要让“感觉”压倒语言。我们想听到语言，而不是情感。

从语言中获得快乐。如果你没能这么做，就改变了风格。从那些

词语中获得力量的感觉。把思想和语言连接起来，以获得节奏。大声讲话，但不是生气。

现在，你可以着手去完成的一个非常出色的片断：《恶有恶报》（*Measure for Measure*）中伊莎贝拉对她兄弟的一段话。

啊你这畜生！

啊不忠心的懦夫！啊不诚实的贱人！

你愿利用我的罪过来做人么？

从你自己的姊姊的耻辱当中来取得生命，这不是一种乱伦的行为么？

我应该作何感想？

愿上天保佑我的母亲，让她对我的父亲忠实；

因为这样的野性难驯的孽种不会是从他的血肉孳生出来的。我和你决裂了；

去死，去毁灭！纵然我一鞠躬就可以挽回你的厄运，我也要看看你厄运临头。

我要作千百次的祈祷要你死，没有一个是救你的。^①

伊莎贝拉催促哥哥去死，如此她就能够保存贞洁。我想不出任何办法可以让你理解那种异域的方式。除了语言的优美，她的恳求还会告诉你，涵义取决于思想，而非感觉。

伊莎贝拉正在思考更为宏大的思想。思想的重要性超越了感觉，她正在催促兄弟以死去保全她在世间的清白。要做到这一点，她必须相信自己在世上的使命远远重于哥哥的生命。

这并不是说她不爱自己的哥哥。但是她知道，有一种更伟大的爱超越了把人类捆绑在一起的那种爱。她为了更加深厚的爱恳求他，她只能请求他做出牺牲，因为他们相互之间的爱是清白的，但是，她也

① 《莎士比亚全集》（第4册），梁实秋译，103页，北京：中国广播电视出版社，2004。

信赖哥哥看到她为宗教生活献身的 ability，她作为一名修女帮助世界的 ability，胜过了他们生命的价值。

这比大西洋和太平洋之水更为博大。

第 18 课 演员是贵族

表演中十分之九的部分源于学生的责任感。到目前为止，我希望你已经放弃了“她会告诉我点什么”的念头。你到这里来，不仅仅是听我说，然后记下一些笔记，那不是学习。你到这里来是为了学习在生命中拓展自己，你也把赌注压在这上面了。

这堂课的意图是帮助你摆脱自我，摆脱掉对语言平庸的理解力，也许，最重要的是摆脱掉大众化的思想。我曾经多次告诉你们，作为一名美国人，你相信自己的社会是无阶级的，但那不是真的。我们的阶级状况与传统欧洲的惯例不尽相同，但它们确实存在。

作为演员，要超越阶级结构。我们是劳动者，但不是工人阶级。通常，我们来自于中产阶级家庭，但是，我们必须把自己从中产阶级思想的偏见和常规中解放出来。有时候，某些人来自于富人阶层，但是，我们不能局限于他们的思想体系。

如果有什么不同的话，那就是我们应该把自己认作贵族。美国没有贵族阶层。某些非常富有的人，举止像贵族，但一般仅仅表现在金钱的支出方面。他们拥有金钱，但不拥有这个阶层的其他部分。他们没有真正的自由，没有宽阔的胸怀，以及深沉的贵族的审美观。

我们已经以最纯粹的形式研究了神职人员，中世纪的神职人员，当时宗教信仰正支配着西方世界。你有可能去扮演牧师，他们很少会与我们已经研究过的这些类型完全吻合，但是，这些就是近现代牧师得以沿袭的思想。

在完全意义上理解一位牧师或修女可能是什么样子，或曾经是什么样子，对理解现代牧师有极大的帮助。看一看现代意识是如何阻

止牧师的，使他们不能实现在中世纪履行的角色，这会非常有益。与中世纪的先人相比，现代牧师是支离破碎的。现代世界被破坏了的感觉，对我们演员来说极其重要。



现在，我们准备研究贵族阶层，他们也被现代世界剥夺了继承权。贵族阶层在世界上曾经扮演着决定性的角色，目前，有时候仍旧在扮演这类角色。当联合国庆祝成立五十周年纪念日的时候，王室受到邀请，他们的出席，他们的特权，是显而易见的。

我们即将开始研究最纯粹的贵族，即当他们支配世界的时候，当时世界接受他们支配世界的权力的时候。统治阶级被放逐，使得大众被解放，却损伤了戏剧。

作为美国演员，我们的弱项之一就是缺少传统和秩序。英国演员的背后是王权，查尔斯王子拥有王冠与贵族心态，爱德华八世必须放弃他的王冠，英国人有放弃或者持有某种权力的感觉。在一定程度上，我们没有。美国参议院是拥有传统的，参议员们为职业打扮自己，他们不能邋遢。

但是，美国演员没有传统。他们很懒散，从不打扮。多亏有电视，电视想让你变成你自己，表演职业不想让你这样。只有你自己才能成全自己，英国演员了解这一点。

演员们必须发展一种历史感，要领悟到每件事都有其历史根源。在这方面，我们仅仅在技术的起始阶段做了一点点起步工作：我们把红色、白色和蓝色的物体，放到各自的背景中，将某一色调的红色看作某一个特定时代的红色。同时还要看到，环绕红色色调的那些东西，也在诉说着那个特定的时代。

你们不重视与物品之间的亲密关系，这很大程度上也是今天的一种心态。你看到了一件物品，使用它，然后把它扔掉。创造出时钟是

需要文化的。理解一张纸时需要了解到它历经了数千年的文明进程。

在当前的时代里，人们缺乏对往昔的感觉。面巾纸代替了手帕。面巾纸洁白、整齐、摆放有序，但是，它有使用期，用完就扔了。我们文化中的绝大部分都是这种情况。一个纸杯设计得很光鲜，它是有用的，全世界都可以使用它，但是它不会持久，用完就会被扔掉。我们生活在一次性用品的文化中，这里大多数东西都不能得以保留。它们必须让路，以便接下来人们可以购买更加快捷、更为出色的产品。

相比之下，贵族的头脑中有一种连续的感觉。贵族生活的世界里，他们的东西已经保存了几个世纪。在那里，耐用性被看作是最有价值的，当然还包括美感。

作为演员，时间感对于我们来说很重要。几个世纪以前，贵族不会担心收入，他关心的是自己的权力、职责与快乐。作为演员，我们没能拥有这种奢侈。虽然，对于演员来说谋生非常困难，但我最不想让你从这堂课上认识到的一件事是：演员就是一个只想去挣钱的愚昧无知的人。

像贵族一样，演员生活在思想中。剧作家所写的东西就是思想。如果你谈论思想，它们就能进入内心，成为你的一部分。积累思想会给予你力量。

必须具有获得思想的心智。历史已经造就了贵族的心灵，它们能够将其想法传递给整个世界。这就是你们作为演员所应归属的传统。



从一开始我就强调，你不能按照平常的方式那样讲话。必须扔掉大部分人带到这里来的普普通通的讲话腔调。对于我们理解这些语言来说，这过于迅速了。你们讲话的方式过于现代化，太愚昧。既没有足够的高贵感，也没有充足的沉着和勇气。

你的说话方式是呆滞无趣的，因为面对同伴，你不懂得该如何进行口头上的表达。你不是在对他的心灵讲话，不能努力地使自己的表达言之有效。你趋向于使其跌落在地面上，很多话都没有发挥作用。

从你站起来工作的那一刻起，我们必须感受到你想要影响、引领每一个人。在你们的态度里，我时常会感觉到你们对这个世界非常恼火，于是，拒绝接纳它。你们与孤独、寂寞、放纵同行，好像在说：“哦，行了，我什么都不是。”要克服这一点。

你对自己要有信心，不要感觉自己天生就是废物。首先要弄清楚：你释放自己了吗？必须感觉到你配得上比生命更为博大的思想。必须拥有高贵的心灵，以及对自我力量的感受。必须超越电视，拥有一种更为强大的“我是谁”的感觉。电视给予你一种被动的图像，它的全部目的是安抚，而不是参与。如果你认为自己仅仅是一名温顺的消费者，你就会消沉，消沉，消沉！必须相信自己值得像贵族一样打扮及思考。你戴着王冠，而不是棒球帽，没有人会扔掉王冠。

对我说：“我向你发誓，斯特拉，我将会达到上帝给予我的作为一名演员的尺寸与高度。不再疲疲沓沓。”



作为贵族，你理解传承下来的传统。你有什么东西是从祖母那里继承下来的吗？如果有，你就会理解，对传承下来的东西要尊重、珍爱。对于一名贵族来说，传承下来的是社会地位、审美情趣及道德感。你会从传承下来的事物中获得一种感觉，你不是孤独的。你一直拥有自己的遗产。

不间断的传统感，会强调你作为演员的说话方式。必须给每一个重要的词语以完整、独特的价值。必须放弃这样一种想法：你有权以个人的方式、以不稳定的节奏讲话。你是一个有传承的人，不要以一

种没有传承的感觉讲话。不要丢掉两千年来具有能量与优势的遗产，不管它是什么。不要让电视把你收买了。

必须超越我们这个用完即弃、一次性用品的时代。看一眼角落里的钢琴，它是直立的，那是在数十年前，被非常仔细地设计、制造的。它是一件乐器，但是它被使用过，真正地被使用过。它丧失了品质。琴键开始松动，声音有些尖细刺耳，逐渐地会被淘汰，它的时代结束了。修理起来费用过于昂贵，于是，它就要被扔出去了。

我问你，你是否有一些从祖母那里得到的东西，也许是一只瓶塞儿的香水瓶。因为情感价值，你保存着它。香水不能一直保存在里面，这不实际。你不会因为它的实用性而保留它。它仅是装饰品，传承一只香水瓶，本质上是非常老套的想法，认为它将持续下去是一种错觉。如果你把它交给女儿，最终，她将会扔掉，因为已经没有实用价值了。你的孙子会用喷雾型香水，他们甚至不知道瓶塞儿为何物。同时，他们也不会了解传统是什么。

我们对没用的东西不感兴趣，尽管我们极不情愿地承认装饰也是一种有用的东西。我们不再建造城堡，而是建设高楼大厦。城堡没有加热系统，也没有自来水，它们不实用。我们需要它们做什么呢？纯粹是一种装饰。丘那德轮船公司就是这样的。比较之下，喷气式飞机要快得多，更切中要害。

我们生活在这样一个甚至国家都精疲力竭的时代，生活方式也用完了。在这个世纪，出现了一种处理时代及其变化的整体性文学。契诃夫向我们描述了在一个拥有贵族阶层的国家中，转变、过渡是如何发生的。在那里有沙皇，有绅士。契诃夫的戏剧展示给我们一些贵族心态，它伴随着腐朽了的土地与文化。他向我们展示出，什么可以灼伤我们。

在契诃夫的戏剧里，我们第一次见证了工人走上舞台，对工人的地位也有了准确的理解。即便契诃夫身处“他的位置”，契诃夫的工人也拥有巨大的力量，远远超出了有教养、具有贵族精神的绅士们。

田纳西·威廉斯受契诃夫的影响很大。威廉斯的戏里，总有一些贵族破产、败落。

当然，历史上也有一段时期，随着牧师的破产与沉寂，贵族取代了他们的地位。好多个世纪，教会都是主导力量，它用权力淹没了个体。

教会的哲学也拒绝个性化的表达。它赞颂穷人、弱者、垂死和痛苦的人。它要求人们谦卑，他们必须付出、服务，并祝福上帝。但是它的崇高理想也变得腐朽了。服装成为了虚伪的标记和防护的方式，而不是真实的象征。

贵族精神最初的思想是：身体不能被覆盖、隐藏，身体要被赞美。这一理想是从希腊人那里得到的。贵族们认为应当有强壮的体格，旺盛的精力，要充实而丰满。贵族象征着生气勃勃和兴旺，维护那种兴旺意味着战争、冒险、猎捕、游戏和比赛，每一项都包含着强健、自由与快乐的动作。

每个社会阶层，每种传统都有一些不能快乐生活的骗子。贵族社会有暴君，教会也有伪君子 and 审判官。要把精力放在思想的高尚层面上，要从传统中汲取精华，摒弃糟粕。

优秀、强劲、高尚、美丽、快乐，“受上帝之恩”，这就是贵族的美德。



希腊的贵族用怜悯与放纵的态度描述下等阶层，这种态度世代传承。出身名门没有必要像愤愤不平的人一样，通过对敌人、下属称王称霸，创造表面的快乐。同样，他们知道，作为强壮、活跃的人，快乐与行动是不可分离的。对于受压迫的人群来说，这是一种不同类型的快乐。受压迫的人感受到敌意。这表现为一种需求。它具有麻痹作用，是毒品。即使好像被和平与平静所覆盖，却依然存在。

真正的、高尚的贵族自信而开放。充满怨恨的人则既不真诚也不

诚实，更不会坦率。他的头脑喜欢藏匿一些地点、秘密小道，或后门。每一件隐藏的事情都给他一种安全、舒适的印象。他知道等待，知道自嘲、自卑。一群这样愤懑的人最后必然会排挤掉贵族子弟。他们的狡诈和欺骗最终将取得成功。他们是幸存者，而不是创造者。但是，他们会把什么样的生活传递下去呢？

某些疏忽，在危险面前不顾一切的勇敢举动，所有充满狂热的愤怒、爱意、敬畏、感恩、报复的意外事件，都被记录在贵族的精神世界里。

拿怨恨来说，贵族有仇恨，但会通过即刻的行动消耗掉它们，因此仇恨不会污染到他。怨恨无穷尽地毒害着弱者和无力的人。贵族看到了敌人的罪行，但是轻视它们。这是一种有力量的、完全自然的标志。这样的人会简单地摆脱逆境，而另一类人将会在此逆境中遭受痛苦。贵族会尊重自己的敌人，诸如此类的尊重过渡到爱的桥梁。除了尊重，贵族不会有敌人。

欧洲人的水准降低是我们最大的危险，这是令我们感到沮丧的前景。今天，我们看不到任何想要变得更为伟大的事物。我们怀疑一切会永远向下发展，变得更加微弱，更加低俗，更为精明，更为舒适，也更加普通，更加冷漠。正是在这里，隐藏着我们的危机。伴随着恐惧，我们也失去了对人类的爱、敬畏及希望。人类的前景使我们疲倦。如果情况不是这样的，那么怎么会出现当前的虚无主义呢？我们已经厌倦了人类。

作为演员，我们必须建立起人类拥有力量和美感的全新感受，高尚的人不要埋藏于民主化的骚乱人群之中。要学会把政治与文化、性格区分开来。必须在与贵族平等的世界里成为贵族。要找到并保持住新旧两个世界中最优秀的东西。

作为美国演员，我们没有英国演员所拥有的内在权威感与理解力。他们拥有这些，是因为他们拥有王冠，这给予他们一种感觉——我是一名演员。而我们是民主化社会，我们不知道自己是谁。

演员是精神的贵族！这一现象已经持续存在两千多年了。

下一课，穿着贵族的服装来。假定贵族有权去装饰自己，这也是演员的遗产。我想让你“装饰”自己，要准备好进来时说：“我就应该是这样的。”

第 19 课 使装束真实

扮演角色就是依据真实进行形象化的处理。我甚至会让你把这一点写下来。你说的每一句话、做的每一件事，都表明了你所扮演的角色的特征。外部呈现在角色创造中非常重要。在创造角色的过程中，身体的自我是最有意思的。

例如行走。你们中的大部分人在行走的时候体现出：“我年轻。我很好看。我有点愚蠢。谁能帮帮我。”但是，扮演某个角色的时候，装束将会帮你改变行走的方式。

因为你们今天身着戏装，很多人比平时坐得更为体面一些。大多数时间，你们坐在那里，两腿叉开，随意耷拉着，很舒服。你会以这种方式坐在总统面前吗？不会。即使你想要如此，也不会真的那么做。你们想让我这么坐着去授课吗？不想。正襟危坐对于一名20世纪后期、想扮演角色的演员来说，是很困难的。但是，你必须理解自己传承的涵义。与你共事的，并不是你在街头巷尾发现的那些东西。

你们的服饰非常靓丽，它们应该能帮助你们理解阶级社会里某些人的思维方式。以这种方式穿着的人，背后拥有的是牛津和剑桥的教育背景。重要的不是服装，而是精神，社会地位给予他们如此穿着的权利。

在一个由贵族统治的社会里，装束是一件很有价值的事。就像真正的钻石，它好像在说：“看啊！看啊！”那些制造得很漂亮、具有形式感的事物饱含价值。人们意识到自己的服装在诉说着思想。英国女王的珠宝会被非常仔细地保存起来，她的王冠存放在伦敦塔，有森严的守卫。王冠不仅仅是一件物品，甚至很少作为一件实际的装饰品

来使用，它主要表达一种思想。

穿着这些服装，应该感觉到安全，这一点很重要。一切尽在完全掌控之中，可以确信没有什么能够被简化。而且，与这些服饰相伴，化一点妆将会有所帮助。亲爱的，请做点什么，使自己的双眼更有神采，以摆脱素颜的、大众化的面孔。

你们现在这种衣着方式，不应该仅仅是为了一堂表演课。应该成为一种契机，使自己在这个阶层里生活，并以一颗贵族的心去思考。贵族精神迫使你面对思想，而不只是处理言辞与感觉。

贵族关注理性思考，这是贵族超越教会的巨大进步。在历经了几个世纪的黑暗与神秘主义的生活之后，人类需要清醒和理解。这就是贵族击败教会的原因。

教会强调了压倒一切的人类的虚无感。贵族精神拥有一种作为统治者、公民和艺术家的崭新的人类感觉。所有这些导致了我們称之为文艺复兴的新人类的出现，这是古典人类的重生。

贵族追求清晰的、创造性的自我。把自己看作独立的个体，而不是大众的一部分。他想美化自我，而不只是美化教会。他想得到权力，想变得更有见识。



我希望你们穿着服装站起来，不要像平常那样，以那种令人厌烦的、自卫式的、无精打采的方式。当你变成贵族的时候，甚至连站立也会采取一种自信的、自我肯定的方式。

服装必须为你提供支持。注意，不要穿着服装去“假扮”什么。不能对自己的身体说谎。如果这么做，就扼杀了你的天资。穿着的服饰将会成为你的一部分。居于其中，与其结合。不要贬损服装而使自己跌价，要学会转变你的外部形象，化身为角色。为了自己，运用内在的尊严去完成这项工作。

穿着服装的样式，已经使你理解了贵族对美的爱好。那是因为，由所受到的教育所致，贵族总是让一切最美好的事物环绕自己。装束揭示出你理解了权力与责任的涵义。作为贵族的职责就是去维护、支持、展现社会的最高水准。

这一点，不仅仅体现在衣着上，而且也体现在姿态上。展现姿态的方式必须是精确而有所控制的。姿势必须做到位，并加以约束。看看你自己需要什么样的姿势，然后，不多不少，恰如其分地满足其需求。否则，姿势就是随便的、当代化的、杂乱无章的。

所有这些现代、当代的姿势都还说得过去，因为我们确实没有什么可说的。可是，当你有话要说的时候，就需要控制。

必须使自己有能力饰演每一个阶层的角色，正是这种能力使你成为一名演员。就像演奏小提琴的音乐家一样。音乐来自于小提琴，因此要照顾它，保护它。

作为贵族，必须拥有力量的感觉。权力使贵族相信诸如诗歌、音乐、美这样的事物。贵族们拥有一种感觉：艺术是值得花时间去做的事。

艺术和权力赋予人类另一种生命意识，这与教会给予他们的完全不同。人们可以利用这种权力，说：“我是一个人！我会披上斗篷！我身边的每一件东西都是伟大而美好的。它代表着人类所希望的生活方式。”国王将在权威、力量、艺术和威严的环绕中生活，他使教会退居次要的位置。

国王担负起统治的责任。他理解，这一切意味着他需要了解历史、数学、建筑、绘画、音乐和哲学。伴随着贵族的兴起，产生了对教育之重要性的认识。如果查尔斯王子被邀请在哈佛大学建校 350 周年典礼上讲话，那是因为他是一位受过极好教育的人，他有权在哈佛发言。

贵族展现出人类对表达清晰、富有创造力的自我的追求。他把自我看作一个个体，他想美化自我，并像教会一样，美化他的世界。

贵族精神给人的印象及其原则不是抽象化的概念。在建筑上就能

够觅其踪迹。你可以在凡尔赛宫^①外观的幻灯片上看到这些。这是路易十四^②居住的地方！它回答了这样一个问题：“一个有权有势的人应该如何生活？”他身边的每一件事物都必须具有美感。

空间要如同数学一样，受到精确的控制。建筑是有控制的，庭院是有控制的。小径、雕塑，每一件事物都是如此。宫殿，就像路易十四的宫殿一样，是完全受到控制的，设计也是有所控制的。

下一张幻灯片是宫殿的镜厅^③。在路易十四的王宫里，人变成独立的个体，他处于环绕四周的、具有优势的文化氛围之中。不再由教会，而是由独立个体的权力统治着这个国家。这就是为什么环绕在他周围的每一件事物都需要表达控制。

建筑的意图是控制，但这并不意味着它是排外的或独裁主义的。建筑学反映了对美感的极度爱好。房间里没有一英寸是裸露在外的。在这里，你没有办法回到黑暗的中世纪去。

这里为艺术家手艺的韵律留有空间。制作枝状吊灯的人有自己的手艺，他意识到其他工艺的重要性。他想成为绘画、雕塑及建筑的一部分。

伴随贵族精神的优势地位，艺术家也获得了权力。他们成为受国王、民众尊敬及羡慕的人。艺术家说：“我和同事们一起，创造了光明、美感与形式。”今天的艺术家不再拥有这种感觉和这种力量，机械化的世界已经把艺术从人类手中夺走。

让我们再看一次教堂的内部，很美，是一种难以忘怀的美。光线幽暗，结构对称，但是，它所诉说的是人类必须要放弃自我，必须放弃自己的“私心”，不应该在意个人的快乐与个人评价。

现在，我们返回到凡尔赛宫。还会有比这更为引人注目的对比吗？

① 凡尔赛宫，位于法国巴黎西南郊外伊夫林省省会凡尔赛镇。1682年至1789年是法国的王宫。

② 路易十四，自号太阳王，是波旁王朝的法国国王，1643年至1715年在位。

③ 镜厅，又称镜廊，为路易十四所建凡尔赛宫最显著的部分，1678年开始建设。主要特征是17扇面向花园的玻璃窗，每扇包含21面镜子，共计357面。

在这里，空间被用来创造美感。每一件东西都是光亮的、被打磨过的。我们知道创造这些房间的艺术家的名字。他们在历史上的某一刻，拥有某种地位和社会角色。不像中世纪的艺术家和工匠们，为了更伟大的神的光荣，牺牲了自己的身份。

这间屋子里的每一件物品都是手工的，是由艺术家创造的。没有什么东西是被“制造”(manufacture)的。每件物品都被装饰过、打磨过、设计过。所有最基本的建筑元素都被转化为艺术品。

那些新时期的人们拿着一块木头说：“木头会被用到，它会成为艺术品。”他为路易十四做了一张书桌。书桌是秩序、设计和美的象征。新时期的人们做出最普通的东西：用银子和黄金创造出勺子、盐碟和咖啡壶，他把每一件可以触摸到的物品都变成了艺术。

新时期的人们用裸体女性的形象雕刻楼梯扶手和枝形吊灯。僧侣遮蔽身体，新时期的人们却说：“身体是美的，不能被遮盖起来，可以做上褶皱，炫耀一番。”

你不能走进这间屋子，一屁股坐在地板上。地毯不是为此而被创造出来的。

牧师宣布地球属于上帝，每一件物品都属于上帝，包括他自己。新时期的人们以牧师装饰圣坛的方式装饰自己，他知道自己值得这么做。国王的每件装饰品都是设计过的、有控制的、美丽的，例如，他的手杖、鞋子、披肩和假发。他毫不惭愧地展示自己的双腿。每一件他穿着的和看到的東西都是被设计过的，以给予其权力、荣誉和尊严。

这里有一张伊丽莎白一世^①的幻灯片，她从头到脚都被装饰起来，头发经过梳理、卷曲，饰有宝石。看看那美丽的套袖，她穿戴的衣着都是伟大的艺术品，会赋予她权力。

① 伊丽莎白一世，1558年11月17日至1603年3月24日任英格兰和爱尔兰女王，是都铎王朝的第五位也是最后一位君主。

这是几个世纪以后盖恩斯伯勒^①画的一张画，画中是一位贵族和他的妻子。看看这幅画，你会有一种感觉：他们是属于自己的。他们穿着羽毛服，系着绶带，戴着手套和大礼帽。他们装饰自己，但感觉非常安全。在扮演贵族的时候，我们需要这种自信和安全感。

19世纪中叶，维多利亚女王访问了巴黎。她和阿尔伯特亲王^②及拿破仑三世^③一起去了巴黎歌剧院，拿破仑三世给自己的头衔是皇帝，妻子尤金妮亚则是“皇后”。

巴黎人总会以一种势利的方式去理解每一个微小姿势的含意，他们注意到当君主们就座后，皇后尤金妮亚用了一秒钟的时间，回头看了看，看仆人是否已经把椅子推到了她的身后。维多利亚女王在坐下时则没有中断投向前方的凝视。在她心中一点也不怀疑，椅子会不会被极其准确地放置在该放的地方。



对贵族思想进行形象化处理时，必须坚持的头等大事就是礼节。即便与自己的同伴发生关联，作为贵族，你们之间也要留有一定的空间。不能像一个美国人一样，很随便、很愚蠢地有亲昵行为。不要本能地做出无意识的姿势。这些人从来不允许自己被人看作是不拘礼节的，你绝不会看到国王靠在桌子上，他们要求一定的空间。

当你起身工作时，不知道去哪里就不要动身。我想你们中的大多数人散步的时候会认为：“人们都说必须为了健康而散步，我正是这么做的，我并没有明确的目的。”你必须以这样一种方式行走，要有

① 盖恩斯伯勒(Thomas Gainsborough, 1727年5月14日—1788年8月2日)，也译为庚斯博罗，英国肖像画及风景画家。皇家艺术学院的创始人之一，曾为英国王室绘制过许多作品。

② 阿尔伯特亲王(1819年8月26日—1861年12月14日)，英国维多利亚女王的表弟和丈夫。

③ 拿破仑三世，法兰西第二共和国第一任总统，法兰西第二帝国唯一一位皇帝，亦是拿破仑一世的侄子和继承人。是法国第一个虚名总统和最后一位君主。

一种明确的要去哪里的感觉。你将要进入到情境中，而不仅仅是走到教室中间或走上舞台。要进入到戏剧情境中去！

当你们穿着这些服装行走的时候，我们必须感受到古典时代，以及当时人们对谈话内容的高贵认识。我们必须感受到，你不是生活在红尘中，而是生活在事物永恒的持续中，在这种生活里，哲学思想具有重要意义，言语比感觉更有分量。

贵族知道自己是什么样的人物。你们中的多数人不能说“我是某个人物”。你不会认为自己是什么了不起的人物，而且，实际情况是，你们中的很多人完全乐于成为小人物。如果你来学习如何成为一名演员，就不能是个无名小卒，因为你要有能力让思想变得清晰，如果能做到这一点，你就会成为“某个人物”，一个有头有脸的人物。

我知道，所有这些对于美国人来说很困难，因为你是为自负而感到羞愧的环境中长大的。



你们每个人找一个同伴。我要放一张唱片，让你们跳华尔兹。为了理解贵族的心态，必须切实地练习小步舞曲，但是我担心你们中间没有人知道小步舞曲，我希望在座的每个人都会跳华尔兹。好了，我要放唱片了，你要在舞台上跳华尔兹。

在形式上，你们的服装会帮助你，是不是？你们互相扶持着，但是必须保持一定距离，双臂必须摆成某种姿势。在华尔兹里，没有狐步舞那样的相互把扶。狐步舞更加放松，互相把扶会显得亲密一些。当华尔兹第一次出现的时候，被认为是不体面的。它过于快速，如此令人迷醉。但是现在，华尔兹是高雅的舞姿。服装和动作帮助了它，它们会给予你一种风度。

好了，我们静一会儿。现在，用最短的时间跳一小段儿时尚的舞蹈？很好。很难看。穿着这些服装很难跳这样的舞，不是吗？看上去

就很荒谬。当然，不论穿什么样的衣服，这种舞都显得很荒谬。人们相互之间的关系有别于动物之间或机器之间的关系吗？它们具有形式感吗？高雅吗？有风度吗？没有。今天，我们甚至像机器一样跳舞，简直是机器人在热舞。

让我们回到华尔兹。我会再次播放唱片。非常好。保持节奏，一、二三、一二三。你发现保持节奏会限制你吗？不会。这仅是一种约束的形式，但是，被强调出来的节奏会增加舞蹈的乐趣。要使自己进入到音乐的节奏中去。你不习惯于在节奏中移动，你从来没有体会过这种快乐。

我们请六位男士六位女士走上舞台，排成两行，男士一行，女士一行。首先相互鞠躬。鞠躬的时候，展示你们的装饰品，那是一种展现自我力量的方式。

现在，我想让男士们把自己想象成贵族，把接受鞠躬的女士想象成女王。我想感觉到你们正在向更宏大的力量、向某个重要人物表达谢意。当你如此行事的时候，没有必要丢失贵族的自我。

你们能理解为什么鞠躬比握手更有力量吗？为何日本人现在还在鞠躬？鞠躬能给予他们一种更深层次的、拥有细微差别感受的问候。

现在，女士们，请伸出你们要接受亲吻的手，男士们，弯腰去吻女士们的手背。在这种情况下，亲吻仅是轻轻擦过唇边而已。

现在，我需要某个人成为国王。你们会做得很好。首先，女士们接近自己的君主并鞠躬。动作必须非常优雅、真诚、庄严、怀着深深的敬意，但不能失去任何属于你自己的、贵族的自我。

现在，国王先走进侧台，剩下的人开始谈话。我想让国王带着足够的风度进入会场，你们要立即意识到他的莅临，并保持安静。

然后，请大家排列成一行。当国王经过的时候，向他鞠躬，展示你们穿着的特殊之处，证明它的价值。

你们可以回到座位上，但是，仍然不要丢掉贵族的规矩。坐着的时候，不只是在教室里占据某个位置，让我们拥有一种正在获得王位

的感觉。

继服装之后，没有什么比姿态更能滋养我们的想象力了。你也许正在想：“看在上帝的份儿上，必须要考虑姿势吗？”是的，必须这么做！



从服饰和姿势上，你会得到内在的觉醒。作为贵族，姿势必须非常明确，以使你能够以克制的态度完成它们。肢体是残缺的。我们跳健美操，做有氧运动。身体是健康的。我们真正需要的，是去发现符合审美标准的身体，可以通过克制的姿势及控制做到这一点。再回想一下华尔兹。

你们也许认为，我被已经消逝的特权年代所蒙骗，渴望君主政体。事实不是那样的。我正在教你们表现那些超出自己有限体验的东西，以便拥有力量和控制力，能够在舞台上令人信服地去扮演任何人。要扮演一位国王，必须理解他，成为他。学习贵族的自我控制将会给予你这种力量和技巧。如果不涉及其他方面的话，贵族就是伟大的演员。

我们让几位演员在台上争吵，其中一名演员作为地位高于其他人的贵族进入，以一个头部的简单动作制止他们的争吵。通过克制的姿势，用右手把一些人调派到右侧，用左手将一些人调派到左侧。然后仅用手、头部及眼神，把其余的人派遣到门外。



下一堂课，有一些动作，希望你们能够在合乎情理的情境中，用姿势去阐释它们：

- (1) “我藐视你”，通过用手指指点来表达；
- (2) “我为了兄弟献出自己的生命”，通过展开双臂进行表达；

(3) 一躬到地，头触碰到地板，表达出“感谢诸神”。

这里有一些陈述，需要在情境中用合情合理的姿势进行表达，要强调动词：

- (1) 我呈现我自己。
- (2) 我接受王冠。
- (3) 我统治这里。
- (4) 我赞扬你的信念。
- (5) 我怀疑你对我的信任。
- (6) 我命令你站着。
- (7) 我召集护卫队。

如果你认为不好完成，可以只做动作不要说话。让动作支持你，然后再说话。不要用虚伪、夸张的语调。如果姿势受到抑制，你就会听到语言。姿势绝不能遮盖语言。

记住，在美国剧院里，情绪是最廉价的商品。控制力总是拥有更多的戏剧化趣味。在控制中，语言会变得清晰。

学习在合理的情境中，传达以下三条命令：

- (1) “把他带进来。”
- (2) “低下你的头。”
- (3) “在你的国王面前跪下。”

准备的时候，不要忘记，即使在履行职责的时候，贵族也是快乐的。要保持你的自尊。

作为贵族，你应该能够合情合理、毫不浮夸地说出：“自我，自我！光荣啊！”如果光荣的自我不仅仅是自私自利，而是有价值的，那就为你自己以及你所拥有的这种能力骄傲吧。

随后，作为一名演员，你应该有能力表明：“你！演员！吉尔古德！演员之王！是辉煌的！”要真正地去相信，而不是表演。

第 20 课 演员是战士

过去的几周里，我们一直在一起，但我清楚地意识到，实际上，你们中的某些人一直坐在课堂上观察，而没有真正参与其中，我担心这些人会逐渐淡出。你们必须敢于参与工作，否则，你会渐渐消失在人群里。无论何时，只要能做，就要尽自己所能，占领舞台。不要退缩。要前进！

这就是军事思想值得研究的原因之一。另一个原因是，军人成为戏剧的原型已经有数千年之久了。还有一个原因，当你年轻的时候，在那个没有人会让你显得强大的年纪里，它能使演员说出：“我是强大的。”

所以，要呈现力量，要变得强壮。演员需要一种攻击性，一种内在的力量。不要只是单方面的、甜蜜的、精美的、美好的。要摆脱掉成为普通角色的想法，要找到自己的杀伤力。

你们在一个痛恨军人的年代中长大成人。你们痛恨受到约束，痛恨纪律。军队已经在我们的心目中退化。作为一个国家，我们过于被动。无法看到军队史诗般的尺度。

在苏维埃时期的莫斯科，一位将军进入剧院或餐馆，他的出席将压倒一切。他佩戴着勋章，制服满是刺绣，他知道自己是谁。多年来，在我们这个国家，人们不能容忍这种态度。

巴顿将军拥有贵族军人的卓越思想，他把这些注入自己的军队中。伴随着自豪、傲慢与技巧，这些思想帮助他像黄油一样推进到德国境内。在他领导下的美国军人不是无精打采的。

我们已经失去了那种感觉，那就是在一个国家内，没有什么会比

军队更为强大。几个世纪以来，正是军队保卫了国家，保护了人民，也保护了传统。因此，在社会上，军队拥有牢固的地位。

如同贵族一样，军队权力的上升，伴随着教会的衰败。你必须获得军队的历史意识，因为军队的思想在戏剧文学中扮演了重要的角色。只有理解了军事思想，才能理解考利欧雷诺斯。

莎士比亚剧作中的一些最伟大的演讲在《亨利五世》（*Henry V*）里，剧中国王在战争前集合了自己的部队。有一场出色的演讲是：“亲爱的朋友们，再赴战场。”

我总是督促你们去寻找提升尺度的方式。必须看到这些台词充满了强度、力量和权威感。这些话来自于上帝，通过莎士比亚之口，传递给你。

拿着剧本，使它隶属于你。当演员使作者的思想成为自己思想的时候，他就会变得更加富有。你是乐队指挥，不仅仅是一名乐手。内心不能虚弱，演员必须感受到力量、品质及剧作中的思想深度。如果你对剧本毫无感觉，本能地讲，你就还没有弄懂它，或者说你还没有弄懂角色。



我们将会做有关军人的练习，军人的能量会成为你们的标准。军人是愿意为职业而牺牲的，你们必须理解这种承诺，这也是表演的准则。

贵族中，长子会进入陆军，次子则进入海军。历史上，这确是一种模式，但是，在你们的文化中找不到这一点，你们的血液中没有这个内容。

我们将要做一些练习，以理解军人的身体和心灵。我们要训练的是自动反应，即你是整个军队之一部分的感觉，这支军队随时准备为保卫和防守我们的国家而赴死。

审视教堂的时候，我们可以看到，在相类似的柱子中，宗教规则

的成员从顺序和重复中找到力量。在这里，也不会谈论个体的力量。我们谈论的是那群服从命令、势不可挡的人。

什么是军人的精神？那就是一颗训练有素的心。士兵不加思考地服从命令，他只有一种前进的心，不会退缩，只会前进，因为必须保卫、防守。

整堂课我们都会在舞台上进行。你们自己排列成行，行间间隔均匀，每一行人与人之间保持相等的距离。很好。当我喊“注意”时一起对齐脚跟，挺胸收腹。当我喊“稍息”时，把手放在背后，两脚打开。现在，敬礼。很好，我们准备要进行一次训练：立正！稍息！敬礼！

原地踏步！向左转！向右转！向左转！向右转！抬高膝盖！

每一行有一个编号，从左边开始，第一个是一号。一直原地踏步，现在，取代“向左转！向右转！”，依次喊出自己的编号。大声点！再大声！

你们要感觉自己是向前移动的整体力量的一部分，那是一股无情的力量，没有什么可以阻挡它！你们必须感受到力量及其用途。获得军人的尺寸感、博大感和史诗般的感受是非常重要的。军人控制、保卫着这个国家。

运用这种行军的能量，一起说：“亲爱的朋友，共赴战场，再来一次！”前进！

演员学习剑术的原因之一是要教会自己进攻，以及如何前进、撤退、刺击，如何用高雅和灵巧的方式完成这些任务。花剑使你能够按照职业的方式，在一幕戏中，光荣、自豪，甚至是快乐地完成刺杀动作。

你们必须运用自己的身体，必须乐于冒险、挑战。这是士兵的行为，也是演员应该做到的。

演员与军人精神的共同之处超出你的想象。最著名的军人形象是谁？当你听到“军人精神”这个词的时候，会立刻想到谁？拿破仑。使你可以很容易就想到拿破仑的原因之一，是他非常清楚地意识到自

己是多么想被人记住。他雇用画家描绘自己，以加深人们对他的印象，不仅是对那些被他征服的人，而且包括子孙后代。

被雇用的画家理解拿破仑的权力之史诗般的规模和深度，它的乐趣，及走向胜利的欣喜。从拿破仑在战争中的绘画作品中，你会感受到力量与成功。

但是，什么是拿破仑最令人印象深刻的形象呢？也许是在白色战马上的形象，因为他的身体非常戏剧化。披肩，以及他的着装都是戏剧化的。他知道自己必须投射出作为一位大人物的感觉，他懂得引入壮观的修饰与装潢。

然而，拿破仑最著名的造型是站立着，把手放在马甲上，这是他为自己的许多肖像摆出的姿势。这是一个随意而为的姿势吗？当然不是。

重要的是，这个他那么想让别人记住、表达自己权力的姿势，是一位巴黎的演员提供的。这名演员建构了我们对一位历史伟人的理解。

你看到《拿破仑在战斗中》(*Napoleon in Battle*) 这张画像的时候，他的士兵是如何穿着的？他们身着鲜艳的红色、蓝色和白色的制服。制服标记出等级，但是，更为重要的是他们具有强烈的戏剧性。即便在激战中，仍然穿着令人眼花缭乱的制服。他们从来没有抛弃自己对仪式和传统的感觉。每个人和每件事都受到管辖，并被充分思考，但这并不意味着仅是单调的色彩，而是充满了各种颜色。

这里有一张非常著名的温斯顿·丘吉尔拍摄于“二战”后不久的照片。他穿着一身极度装饰的军装，充满了象征性和戏剧性。你看着丘吉尔时会想到地球、王国、岛屿，以及英格兰。

在美国也有类似的传统。最著名的军人形象是谁？《华盛顿横渡特拉华河》^①。华盛顿站立在船头，帽子的形状非常独特，那真是一顶王冠，他披着斗篷。这与路易十四外衣的造型没有什么不同。将军真的在划艇上摆出过这样的姿势吗？画家是目击者吗？这有什么关系

吗？形象才是最重要的。

将军们知道把戏剧带到战争中还不错，它缓解了每日例行公事的单调乏味。

华盛顿的服装表明他要前进，为了某个理由前进，去保卫自己的国家，并去创造这个国家。



让我们再看看另一名战士，一名十四岁的女孩指引着法国军队取得了伟大的胜利。圣女贞德是无所畏惧的，她是如何把无畏的精神传递给那些比自己年长、比她粗俗的人的？她身穿铠甲。这使他们震惊，但他们接纳了她，在某种程度上，他们想象不出她穿着农民的服装会是什么样子。

贞德给法军留下印象是因为她是伟大的击剑手吗？她指引军队战胜英国人是因为她是拳击手吗？都不是，她用自己的头脑和思想引领他们，那是有关法国和上帝的思想，还包括她的存在感，以及对自我力量的感受。

她的武器就是智力。以此面对法国国王，以此嘲弄自己的敌人，那些最终战胜了英国军人。运用这个武器，她勇敢地面对教会的上帝，他们畏惧贞德思想的独立性。

运用这一武器，她可以挑战英国人，称他们为说谎者。如果他们不惧怕她，就不会烧死她。那里，没有“少女”贞德。使她如此强大的是清晰的思考力，把思想传递给成千上万人的能力，以及使法国军队下决心接受她成为指挥者的能力。过去，她可能仅是一名乡村女孩，但萧伯纳展示了她的贵族精神。

① 《华盛顿横渡特拉华河》，是德国艺术家埃玛纽埃尔·洛伊茨于1851年创作的一副油画，描绘了美国独立战争期间，1776年12月25日华盛顿在横渡特拉华河的场景。

在萧伯纳的戏里，贞德是一位历史上公认的人物。萧伯纳说她代表了世界上的农民。萧伯纳说农民知道真相，教会在撒谎。萧伯纳说，如果你教育大众，那么每个人都想成为首相。圣女贞德代表了这个阶层。

她也体现出一种真相，即力量来自于思想的深度。贞德面对教会时说：“你们在撒谎。”思想使她面对那些珠宝、那些对手们穿在身上的财富和权力的象征时，能够说出：“它们没用！他们在撒谎！”他们穿着那样的服装，但缺乏她所拥有的信心。圣女贞德从不恐惧，对你们来说她是非常好的典范，她把自己看作是真理的承载者。



你们简单地认为军人就是战士。你们必须看到，在历史上，军人保卫的不仅仅是国家，还有思想。军队的目的可能是为了征服敌人，杀死敌人，但军人的精神并不是愚蠢的暴力行为。

在军队背后有着更为重要的成因。十字军东征^①是对文明及其敌人的一种理解。亨利五世在一次伟大的演讲中，呼吁人民去战斗，为了“亨利、英国和圣乔治”。在另一场演讲中，他告诉人民，他们与他是平等的，那些人绝大多数是农民，他们在一起战斗。在那个时代，这是非常强大的思想，当时阶级的含义远远超出了现在的理解。国王的助手表达了一个愿望，他们需要更多的士兵。亨利训斥了他：

啊！不要希望再添加一个人！不如向全军公告，韦斯摩兰，对于这次战斗没有胃口的人，尽可离去；他的护照可以签发，作盘缠用的金钱亦可放进他的荷包：怕和我们共死的人，我们也不愿和他同死。今天是克利斯品节日：凡是今日不死能够安然生还的人，以

① 十字军东征（The Crusades，1096—1291）是一系列在罗马天主教教皇的准许下，由西欧的封建领主和骑士对他们认为是异教徒的国家（地中海东岸）发动了持续近 200 年的宗教性战争，东正教徒也参加了其中几次十字军。参加这场战争的士兵佩有十字标志，因此称为十字军。

后听人说起这个日子就会感觉骄傲，听人提起克利斯品就会兴奋。凡是今天不死能够活到老年的人，每逢这个节日的前夕就会宴请邻人，说“明天是圣克利斯品节日”；然后卷起袖子展露他的疤痕，说“这些伤是我在克利斯品节日所受的”。老年人是健忘的：可是在一切都已遗忘之前，他还会愈益夸张地记得他在一天所建的战功。然后我们的姓名，在他嘴里就像家常用语般熟习，哈利国王、白德福与爱克色特、瓦利克与塔尔鲍特、骚兹伯来与格劳斯特，会在他们满杯痛饮的时候重新被忆起来。这好人会把这一段故事传授给他的儿子；从今天起到世界末日。克利斯品节日永远不曾轻易度过而不忆起我们；我们这几个人，我们这幸运的几个人，我们这一群弟兄。

因为凡是今天和我在一起流血的就是我的弟兄；不管他出身多么低微，今天这一天就要使他变为绅士；现在在英格兰睡觉的绅士们会以为今天没来此地乃是倒霉的事，每逢曾经在圣克利斯品日和我们一同作战的人开口说话，他们就要自惭形秽。”^①

温斯顿·丘吉尔告诉英国人，他们正在为拯救西方文明而战斗。伟大的法国国歌《马赛曲》，不是描述法国是一个多么美丽的国家，而是关于抛头颅洒热血的，而且，这并没有被看作是一件可怕的事。“光荣之日已经到来！”军人的精神是为了法国的辉煌！



作为演员，你们的工作就是要理解你所说之话的分量，理解台词的潜在含义。传达思想是演员的工作。不要神秘兮兮地传递思想，要揭示生活的真相。演员必须感受到思想的力量、品质及深度。除了台词以外，必须理解伟大作家的思想！不要鹦鹉学舌。

^① 《莎士比亚全集》（第19册），梁实秋译，163—165页，北京：中国广播电视出版社，2004。

即使你认为是理所当然的事，也必须认识到它们的尺度。也许自小学以后，你就没有背读过《效忠誓言》（*Pledge of Allegiance*），那时候，你可能会把发音搞错。作为理解军人精神的练习，请以一名军人的身份，背诵《效忠誓言》，给出正当的理由及适合的情境。

另一个要准备的练习是当你匍匐经过战场的时候，唱《我的国家属于你》（*My Country, 'Tis of Thee*）^①。创造一个必须逾越的障碍，爬行的时候，不能停止歌唱。

在舞台上放置一些箱子，把人分成几组。每组由一个人领导，当敌人向你们开火的时候，发出命令越过箱子向前冲，其他人必须跟上。队伍中的某个人必须举着旗帜，穿越战场的时候，唱出“让自由之钟敲响”。

我也想让你们排演一些反映军人精神的剧本：《亨利五世》、《大鼻子情圣》（*Cyrano de Bergerac*）、《圣女贞德》、《虎踞龙盘》（*Tiger at the Gates*）。所有这些戏都需要内在的尺寸感，但是，表演它们首先要研究军人演讲的节奏。语言必须通过节奏被理解。

作为美国人，你总认为其他人不能迅速地理解你，这就是为什么平常你演讲的节奏有点无精打采。懒散的演说反映出懒惰的思想，你的语言没有完全“拉紧”（*taut*）。四处散漫，不能咬紧字音。军人精神是一丝不苟的，是迅速的。在战斗中，不允许丝毫懈怠。

还有一件事：你们必定会认为军人的精神是充满怒气的。愤怒是廉价的，把愤怒拿走。它不能替代见解、思想和语言。回顾历史，胜利的一方总是为思想而战。就算令人敬畏的美国军队没能击败北越，他们也对自己的目标和思想深信不疑。

① 美国爱国歌曲，曲调与英国国歌《天佑吾王》相同，是美国在19世纪时实际使用的国歌。

第 21 课 斯坦尼斯拉夫斯基与新写实主义

有一次，在同一时间，哈罗德·克鲁曼和我都在巴黎。哈罗德对我来说简直是“救世主”。他创立了团体剧院（Group Theatre，又译为同仁剧团），我也是其中一员。他创建了一家我想加入其中的剧院。哈罗德最大限度地开启了我的天赋与心灵。在戏剧上，他帮助我进行自我训练。他给我的生活以及戏剧生涯带来了重大影响。

在巴黎，哈罗德说：“你知道吗，斯特拉，斯坦尼斯拉夫斯基在这儿。”那时，我已经听到了大量关于斯坦尼斯拉夫斯基的事。我认识那些正在参与斯坦尼斯拉夫斯基技术的人。我自己是团体剧院的一分子，在那里，这一技术有可能会被采用。但是，作为一名在其他地方有着丰富经验的女演员，我厌恶某些在团体剧院中使用的表演原则。

由于这个原因，我成了一名局外人，把自己从他们的排练方式中，以及导演戏剧的方式中，排除了出来。所有这一切每个人都了解，他们知道我反对团体剧院中正在发生的那些事。

哈罗德也了解我的感受。他认为，对我来说，与斯坦尼斯拉夫斯基先生会面是一个不错的主意。但是，我有点犹豫不决。有个想法使我自己都感到吃惊。我告诉哈罗德：“如果我去见他，就会有一种感觉，在某种程度上，他代表着我并不赞成的团体剧院的那些原则。”

最终，我跟随哈罗德去了斯坦尼斯拉夫斯基先生的家，那是一座带有小型法式电梯的法国公寓。当哈罗德打开门的时候，已经有好几个人在屋里了。那是一间小屋子，斯坦尼斯拉夫斯基就坐在远处的角落。见到他的那一刻，我感到如此震惊，几乎无法移动。哈罗德走过去，向他问候。与斯坦尼斯拉夫斯基在一起的是他的医生、一位朋友及契

诃夫的遗孀奥尔加·克尼佩尔。

契诃夫的夫人和我站在门旁边，她说：“您必须过去，握握斯坦尼斯拉夫斯基先生的手。”我看着她说：“不。”她说：“您必须这么做。”我说：“不，我不想这么做。”我确实也没有这么做。我站在那里，完全不能前后移动。那一刻，我都麻木了。

停留片刻之后，斯坦尼斯拉夫斯基先生建议我们大家一起去香榭丽舍大道。抵达的时候，斯坦尼斯拉夫斯基先生坐在靠树的一把长椅上，我们围着他坐下。那里充满了欢笑声和愉快的气氛，以及演员们所拥有的亲切感与机智。我清楚地记得斯坦尼斯拉夫斯基责怪契诃夫的夫人，称她为过火的表演者，当然，她笑了。他假装欺负她，而她则装着比他更为坚强。这是一种幽默，绝对是一曲合奏，存在着喜悦之情。

斯坦尼斯拉夫斯基先生和每个人交谈，并觉察到我在一旁沉默寡言。他很自然地注意到了这一点，从他的“眼睛”里可以看出来。什么都逃不过他的双眼。最后，他转向我，说：“年轻的女士，除了您以外，每个人都在跟我说话。”

那一刻，我望着他，四目相对。我听到自己说：“斯坦尼斯拉夫斯基先生，在您出现之前，我热爱戏剧。但是现在，我痛恨它！”他注视了我一会，随后说：“请您明天务必来见我。”

那一刻，我记得很清楚。我们道别。第二天，我看望了斯坦尼斯拉夫斯基先生。我告诉他我是一名很有经验的女演员。他了解我的家庭，因为他知道我父亲雅各布·阿德勒，我父亲在斯坦尼斯拉夫斯基之前，演出了列夫·托尔斯泰的《活尸》（*The Living Corpse*）。阿德勒是世界上第一位表演这出戏的人，当然，这一点已经被大家所熟知。斯坦尼斯拉夫斯基了解到我是雅各布·阿德勒和萨拉·阿德勒的女儿，我们是一个戏剧之家。

斯坦尼斯拉夫斯基和我很快就完成了作为导演和演员的最伟大的接触，而且非常迅速，就像男演员与女演员之间的接触。我们一起工

作了好几个星期。在那一段时间里，他会请我去做一些事情。特别是他清楚地讲到，一名演员必须拥有丰富的想象力，想象力要无拘无束、不受自我意识的控制。我认识到，他是一位从想象力中受益良多的演员，他解释了在舞台上想象力的巨大价值。

他详尽地解释了运用情境是如此重要。他说你在哪里就说明你是什么人，你会怎么样，你能够成为什么样。你所在的地方会提供养料，给予你力量，不论想要什么，它都会给予你行动的能力。

斯坦尼斯拉夫斯基先生告诉我，很多演员，无论男女，在扮演易卜生的《人民公敌》（*An Enemy of the People*）时遭遇到了什么。他本人也不知道该如何去触碰这个剧本。他说，对于他来说，这很困难，易卜生对他来说很难。他告诉我，他花费了十年的时间去寻找那个角色。在聚集了那些使表演更加容易的技术元素之后，他发现了问题的答案，作为一名演员，这个问题他体验了一辈子，特别是在《人民公敌》演出的那段时期。

在该剧的一场戏中，斯坦尼斯拉夫斯基的角色对人们讲话，请求他们去做一些事情。那是错误的。他说：“我必须对人民的灵魂讲话。如果能触及到他们的灵魂深处，我就能到达某个地方。”在斯坦尼斯拉夫斯基首次表演这个角色十年之后，这出戏复活了。这个角色成为他自己的了，现在，他可以表演它了。



斯坦尼斯拉夫斯基认识到，那些被创作出来的戏剧，再也不能以传统的方式进行表演了。他知道必须创造一种表演这些戏剧的方式，必须获得一种可以用于各类风格剧作的技术，必须拥有可供使用的工具，用控制力、纪律和良好的语言表达，去创造人物的尺寸感及高度。

他所处理的易卜生、契诃夫和斯特林堡的戏剧，是写实主义的。他们提出了问题，什么是现实？在最简单的层面上，这个杯子就是现

实。现实就是某些你可以看到并触摸到的东西。

但是，写实主义也是一门技术，一门手艺。它是一种要求演员去达到，然后揭示真实的艺术形式。写实主义教会我们，首先要考虑的是剧本的思想。你表演戏剧，你扮演角色，以揭示作者的思想。你从不会扮演自己，演员的目标是服务于戏剧，而不是他自己。

斯坦尼斯拉夫斯基全力应对的 19 世纪后期的戏剧处理着社会境况、那时的人们所拥有的生活。在现实主义的社会里，英雄销声匿迹了，已经不再有英雄与恶棍之分，每个人都是英雄。作者提供了正确与错误的行为方式，观众必须选择属于自己的真实。

写实主义主要的目标是推翻大众和私人生活的谎言。写实主义处理的是中产阶级，它要找出为什么中产阶级会传染上遗传的价值观上的疾病，那是通过小道消息、教会、教育、政府而接受到的价值观。

写实主义处理、揭露人类，特别是中产阶级的生存真相和生活方式。当你着手处理以散文形式书写的写实主义风格的作品时，必须把它当成诗歌来处理。写实主义是建立在语言基础上的，但是，你必须经过训练，才能获得所有内容的真实含义。

从贵族阶层、军人阶层过渡到中产阶级，是一个巨大的转变。贵族精神和军人精神是关乎礼节的。中产阶级思想则不拘泥于礼节。贵族在宫殿中展现自己的生活，军人的行动在战场上，中产阶级的生活则发生在家庭里。拿破仑为历史摆好姿势，中产阶级则不关心壮丽与荣誉，从不为来生摆姿势。

在写实主义的家庭中，缺乏自负，缺少怒吼。你不可能看到伊丽莎白女王或路易十四屈尊到中产阶级家庭里。对于这些家庭来说，他们显得过于高大。

写实主义剧作家经常说，尽管家庭中没有那么多的伪装，尽管他们认为自己的行为简单而真诚，但这样的家庭远比君主政体家庭复杂得多。



在《玩偶之家》里，易卜生道出整个家庭状况是虚伪的。这个巨大的真相是写实主义的关键，它比你所想到的还要复杂得多。必须挖掘下去，以获得每一个词的密钥。

中产阶级是和病弱的、遗传而来的思想生活在一起的。我们传递了谎言，我们被表面的舆论毁掉了。我们引用“思想”，但是，是否讲出了自己与他人的真相，我们没有把握。真相不是来自于政治家、教育家、新闻记者和评论家。

娜拉和中产阶级家庭生活的谎言斗争，“你不爱我”，她告诉丈夫。“你对我撒谎。你说你爱我，但你不是”，她开始分析，在做某些事的时候，自己是如何思考的。她明白，父亲与丈夫把他们的观点强加到自己身上。她认识到，当与父亲或丈夫有不同想法的时候，她压制了自己。她不被允许为了自己而思考，并做出决定。

当你们理解了这一真相，易卜生的台词就意味了些许含义。真相是伟大的，不要毁掉它。我们想听易卜生先生的声音，而不是你的。

要理解易卜生，需要尽量了解他的人物特性，他们的职业，对家庭、财产、政治以及性的态度，对宗教信仰、教育，对每一件事的态度。对演员来说，这意味着放缓动作。我们没有简单地通过看看台词就获得所需要的东西。我们必须理解整个社会状况，必须理解作家极力去阐释的社会矛盾。

易卜生揭示出中产阶级已全心投入到金钱中去，他们与博物馆或文化的发展没有关联。我们已经永远离开了与深层次思考有关联的那些阶级。我们是感染了实用性和野心的阶级的一部分。萧伯纳说过，在他的时代，贵族已经物质化了，中产阶级庸俗化了，下层阶级变得残酷。

中产阶级是唯利是图的、粗俗的。他们不关心荣誉，不关思想。中产阶级关心销售，关心有利可图的交换。中产阶级说：“我想要某

些东西，因为我给了你一些东西。”

中产阶级始于工业化时代，中产阶级思想是有关生产产品及盈利赚钱的。对于中产阶级的头脑来说，时间不是用来品味、享受的，而是用来花费和利用的。打电话比写信更容易、更快捷。打开一盏电灯比点一根蜡烛来得更快。乘坐地铁或汽车比套马车更为迅速。在中产阶级的世界里，不能混日子，不能偷懒，时间就是金钱。

中产阶级的世界里“东西”应运而生，这就是商品。目的已经发生了变化，中产阶级关心的是成功，物品必须具有转售价值。这个目的缩减并忽略了所有其他方面的内容，特别是个人成长及艺术。

人们被想拥有更多物质（汽车、冰箱等）的欲望所刺激，但这也使人的内心世界被销售一空。资本主义的工业化时代席卷了人类的大脑、心灵及灵魂。为了实现新的目标、新的成功，他们放弃了自己最宝贵的东西。他们的头脑里只想赚钱。

资本主义的观点已经渗透进每一个领域，每件东西都商品化了。野心、成功和金钱的力量就是全部。发展心灵与灵魂的好奇心已经被工业化消灭了。

实用主义成功的欲望并不能产生温斯顿·丘吉尔，它不会产生文化，只能产生那些经过训练的、装备起来的人，并由他们去领导这个国家。但是我们已经遗失了传统，什么都没有了！

这种意识产生了一种不同的观看事物的节奏，那是一种没有价值和深度的观看方式。它创造了一个仓库里堆满货物的贫困的社会。



美国曾经有一个非常富有的上层阶级，约翰·皮尔庞特·摩根^①，在1907年大恐慌中，他贷款给美国政府一亿美元，以挽救经济。最终，

^① 约翰·皮尔庞特·摩根（John Pierpont Morgan，1837年4月17日—1913年3月31日），美国银行家，也是一位艺术收藏家。

他漂亮地从中获得利益，但这仍然是一个伟大的姿态，亲自帮助整个国家经济摆脱困境。

摩根是一个有足够头脑与国王或女王对话的人，像贵族一样，他非常仔细地挑选拉车的马匹。它们是纯白色的，有自己的风格。他的马车夫戴着正规的礼帽。摩根精明、智慧、强大有力，他与艺术家有一个共同点，他知道自己生活在历史的进程中。

研究美国上层阶级的智力状况并不困难。美国上层阶级与贵族一起，分享了对美好事物的热爱。看看约翰·辛格·萨金特^①的绘画作品，看看那些人是如何穿戴的，他们又以何种方式保持自己的状态。或者去弗里克美术馆^②，想象弗里克夫妇住在那里时的情形，这些画是他们的家居装饰品。美国的上层阶级居住在豪宅里，和欧洲的贵族没有什么大的不同。主要的区别是：他们的财产不是继承所得，而是自己赚取的。（实际上，当欧洲贵族衰落的时候，美国的百万富翁买下了他们继承的宝物。想一想《公民凯恩》^③就能了解这一点。）

这些人在他们的全盛时期是有品位、有风格的。我们并不总是像现在这样草率。就座，以及各种行为举止，都曾经有一种传统的意识，这些已经在20世纪30年代的大萧条时期，伴随着经济的崩溃消失了。可惜的是，演员的庄严也随之而去。电影和电视这样的大众媒介接管了这个位置。

中上阶层所做的“事儿”与我们完全不同，超出了我们的范围。他们戴着大礼帽。大礼帽是由什么做成的？那是带着丝质边儿的毡制品。你们能戴着它们去任何地方吗？你会戴着它去海滩吗？不会。你只能拿着或戴着它们出现在某些特定的场合中。高帽子会安卧在哪

① 约翰·辛格·萨金特（John Singer Sargent，1856年1月12日—1925年4月14日），美国画家，是当时美国肖像画的领军人物之一。

② 弗里克美术馆（Frick Collection），是美国纽约曼哈顿的一座艺术博物馆，位于原亨利·克莱·弗里克住宅（Henry Clay Frick House）内。该馆于1935年12月16日对外开放。

③ 《公民凯恩》（Citizen Kane），是奥森·威尔斯于1940年拍摄的剧情片。讲述了报业大王凯恩的一生。

里？在它自己的盒子里，或者，在一只特制的架子上。你会从购物架上购买它吗？不会，要让工匠专门为你定制，甚至会有一种特殊的方式清洁它们，必须顺着毛梳理。我们习惯于有磨损的东西，你会保存一顶被磨损的大礼帽吗？从来不会。这样做会使所有目标落空。

中上阶层的妇女们会携带一把扇子。扇子就像珠宝一样，一般来自海外，绣着图案。扇子有自己的语言，它会说话。如果你用扇子这么做（她做出动作），这是一种说话方式，意思是不要靠近我。如果这么做，它的意思是过来吧。我曾经追随一位日本女士学习扇子的语言，学习如何用手腕控制它。

上流阶层的男人们会携带手杖。使用手杖不仅仅为了行走，而是用于指点、呼唤、旋转，用于撩起窗帘，看看外面是否正在下雨。

中上阶层看歌剧有专用的眼镜。有时候，它们被保存在女人的珠宝盒中。这是由珍珠和金银制成的。整个歌剧世界都在眼镜之中，它们是典雅的。

上流社会的男人们会佩戴怀表。如果你问某个戴怀表的人几点了，他必须从口袋里拿出来，不能只是看一眼手腕。要想知道时间就要消耗时间，言下之意是时间并不那么重要。这与我们对时间的理解完全不同，与我们今天对节奏的理解也是完全不同的。



下面这个练习，可以教会我们了解中产阶级观看事物的节奏，帮助我们将它与贵族或演员的节奏区分开来，为此，我分别在三张桌子上放置了一些物品。

我想让你们站起来，一个接一个地，环顾一下，看着这些东西，走到它跟前，讲出它的名字，识别它，看看那是做什么用的，然后迅速地转移到下一件物品。告诉我，这是一支铅笔，你用它写字；一部电话，用来打电话；一本书，你阅读它。不要有情感上的关联，只是

快速地识别物品。

这是中产阶级观看事物的方式，迅速，但没有深度。每件物品都有它的用途，这里的每一件物品都可以被成千上万次地制造出来。

其结果是，物品失去了它们的品质和特性，没有什么能提供给我们。所以，我们走向了金钱。它值多少钱？电话用金钱来衡量，照相机也用金钱来衡量。啪的一声，拍了一张照片。但是，为什么要拍照呢？

如果这么快地观看事物，如果采用这种节奏，就不会产生深度和尺寸感，就不会有规格。我们不能以这种节奏思考。因此，我们生活在一个物质无法为我们提供滋养的社会里。观看和注意的文化在其他国家有了更高的发展，美国人不是以这种方式观看事物的，我们是通过实用性对事物进行评价的。

但是，还有一种观看方式，在某种深度上甚至带有一种功利性的目的。加工制造出的瓶子，可以使你采用两种方式充分地观看它。在美国，苏打水通常被灌进瓶子里。现在，它装在易拉罐里。在法国，他们制造出深色的、烟熏绿色的瓶子。瓶子的底部留有空间，用以容留沉淀物。商标上充满了明亮的颜色，及一定数量的可供阅读的说明。这是为酒类而设计的，而不能用于可口可乐。

我们每天应该花费十五分钟，比留给自己去锻炼或长跑的时间少一些，安静地以这种方式工作，使“事物”的价值得以呈现。



你们都被工业化了，这剥夺了你作为自我的感觉。你甚至会说：“什么都不是才是最时尚的。”因为对每一件物品快速的表层的接纳，已经使你失去了一些东西。除了金钱，你的生活没有任何价值。

现在，圣诞节是有关商品买卖的。我们接受了。当圣诞节来临的时候，人们都兴高采烈，但是，他们对于“什么是圣诞节”没有任何概念。作为一种象征，孤儿院已经被人们遗忘了。我们失去了生命的意义。

看看这张桌子，是黑色的，它没有什么质感。在凡尔赛宫里，桌子腿上布满了装饰，而这张桌子的腿上只有一根刺的造型！它们像将要行刑的囚犯一样站立着。你接受了它，你不知道为什么它会使你感到空虚。这个工作室什么也说不出来。建造它，只是为你提供服务，而不是滋养你。

作为演员，你们必须找到一种分析外部世界的方式，并给予它们价值。相信我，它就在那里。你必须被外部世界所滋养。如果只能自己供养自己，你就是病态的。没有内容的外部世界，不会有生命存在。你必须在“物质”上花费一些时间，让它们为你提供营养，而不只是服务于它们。

通过电话销售商品，是一个不错的培养这种敏感性的练习。可以销售任何东西：维生素丸，《法语课程》杂志订阅等。

你可以通过简单地按下电话按键，理解中产阶级的节奏。按键电话必定会被发明出来，因为拨号太浪费时间了。你的节奏要听命于技术社会，它需要快捷！对你来说，机械是重要的。你需要被重新设计以适应它们。否则，你就会被停用。看看你的书桌，计算机、电动削铅笔器、电子计算器。有电子花瓶吗？有的！电视屏幕保护的画面，那就是数字花卉。

“销售”意味着什么？它意味着每一件你卖的东西都必须是可以出售的。这是一种看待事物的方式。我可以出售它吗？产品越重要，你本人就越渺小。

电话销售的时候，你并不了解与之交谈的人。这迫使你中和自己的声音，使自己的声音机械化。在这个结构中，你被归零了。

几年前，我给罗伯特·布鲁斯汀^①发了一封电报。我认为自己的电报充满了生命力。发报员阅读后，毫无感觉地把它退给我。她对电

^① 罗伯特·布鲁斯汀（Robert Sanford Brustein，生于1927年4月21日），美国戏剧评论家、制片人、剧作家、教育家。耶鲁大学戏剧学院前院长。

文进行了去除个性化的处理，当然，也排除了它们的内涵。你的文化使词汇数字化，剥夺了它们的含义、历史和艺术性。话语就是数字，加个美元符号在前头更好。

当你通过电话销售的时候，要尽可能多地使用道具。你生活在这样一个社会里，每天总是会有不同的事情发生着。当你去看电影的时候，一只手拿着爆米花，另一只手拿着可乐。你不能集中注意力，你是一个不能专注的现代人，或者只能专注于某些为你提供服务的电动机上。这就是机械化带来的问题，现在是机器而不是我们在生活。我们所能做的就是去观察，没有什么可以让人精神振奋，所以大家都去看心理医生。

空虚的标志是我们自身的被动性和懒散。我们花费大量的时间等待着事情发生。我们通过跺脚，用手指轻敲桌面，摩擦双手，扭转手指上的戒指，来表达自己的急躁情绪。所有这些都表明，肢体在说话：“我什么也没有做，我很无聊。”

这是一个不错的对美国中产阶级进行形象化处理的方式，它显示出我们都变成了运转中的发动机。我们总是需要抓紧时间，需要加速。但是，有时候生活阻塞了我们，碰上了红绿灯。于是，我们等待，坐立不安，旋转着方向盘。

实干家不是那种精神平静的人，他总是不断地做着某些事情。他是无法“清闲”的。然而，你为自己的“实干”付出了代价，即使什么也没有发生，你仍然在前进，前进，就像用电池供电的小兔子。

中产阶级也会谈话，聊天。这些谈话不是真的关心什么事，他们谈论的都是现成的东西，小汽车、电视机、录像机、股票等。那是突然涌现出来的，大量生产的廉价的物质。

事实上，这类角色很难表演，这绝对是美国的生活方式。有趣的是，在我们这里，没有人是实用性的。你的整体倾向并没有融入美国的节奏中，你会感到孤独，甚至孤立。看到真相是有趣的，作为演员，如果感到孤独，不应为此而内疚。

我们必须把实用性与雄心壮志区分开来。它们有许多类似的地方，但目标不同。实用性不涵盖艺术形式，实用性使每件事情“回到现实”，回到“事实”的水平。

雄心壮志不会把事情摧毁，它牵涉到尺寸感，牵涉到某些超出自我的领域。雄心可能意味着强大的历史价值和当代价值。在贵族的感觉中，力量的积累意味着价值的延续，继续下去，直到你消失以后。它意味着图书馆和博物馆的建立。

实用型的人说：“我会喝这杯咖啡，然后扔掉它。”有雄心的人说：“我想用利摩日^①杯子喝杯咖啡。”摩根是一个有雄心的人，他的雄心是有尺寸和深度的。

有雄心并不是坏事。我曾经产生学习意大利语的雄心。因此，我做了什么呢？早起，学习课本，听课，去意大利餐馆和服务员交谈。我一直在做，做，每天都在做。如果你要在一出戏里展现雄心，应该表现为匆匆忙忙地去上课，或急切地与服务员交谈这样的形式。

我的一名学生有演奏小提琴的雄心。当他练习谱子的时候，把节拍器调成加速模式，以使每根手指独立、坚实、稳妥。他一遍遍地练习把位。四个月以后，他已经熟练掌握了准备在独奏会上演奏的那段旋律。在一出戏里，你应该展现出他如何跑着回到自己的房间里去练习，应该展现他用小提琴做了哪些事。

你能在自己的身上发现雄心吗？记住，不能把任何角色缩减成一种元素。照看花园可不是雄心。

弗拉基米尔·霍洛维兹^②是一位非凡的钢琴家，但是，他也有雄心。为了完成那些超乎常人的技能，他都做了些什么呢？当与音乐圈外的人谈话时，他仅使用孩子气的天真一面，而不会浪费自己的音乐才智。

① 利摩日，是法国南部上维埃纳省的一座城市。18世纪以后，成为法国瓷器工艺制造中心。今日依然以从中古世纪保留下来的陶瓷与珐琅的技艺而闻名欧洲。

② 弗拉基米尔·霍洛维兹(Vladimir Samoylovich Horowitz, 1903年10月1日—1989年11月5日)，俄罗斯裔美国钢琴家。

如果读《泰晤士报》，他不会读股票专页。在戏里，你要展示他是如何忙于钢琴方面的事物的，而不是喝咖啡。

务实者与有雄心的人之间的区别，在奥德茨的戏《黄金男孩》里被阐明。剧中角色拥有雄心的一面是想演奏小提琴，想要成为音乐家。而他实用的部分，是想得到名声与财富。所以，最终他成了一名职业拳击手。

雄心总是会比实用容易通向更为伟大的领域。实用性不会涉及灵魂。在你的小提琴上一遍又一遍地演奏E弦，这多么实际啊？成为好莱坞的明星是实际的。想表演尤金·奥尼尔的戏是有雄心的。两者在态度上存在一些差异。



在很多有关中产阶级的戏剧里，暗含着一种失落感，一种幻想破灭的感觉。中产阶级的生活提出某种承诺，然后使你失望。所有的运转，所有的探求都不能真正地把你带到任何地方。比夫·洛曼（Biff Loman）^①拒绝父亲的价值观。他的父亲相信美国，相信美国的生活方式。他吹嘘自己为公司“打开了北方的市场”。他是一个好人。他告诉自己的儿子，如果适销对路，你可以走得更远。

但是威利^②被解雇了，比夫认为父亲的价值观不起作用。美国给出了错误的希望。有人说做推销员是一种荣誉，但那不是事实，威利被解雇了。不要把这出戏降低为一个男孩对父亲的幻想的破灭。这是美国的迷失。

威利不会接受美国式的、杰斐逊^③的梦的破灭。但是，比夫经历

① 阿瑟·米勒的剧作《推销员之死》中的人物。

② 阿瑟·米勒的剧作《推销员之死》中的人物。

③ 杰斐逊（Thomas Jefferson, 1743年4月13日—1826年7月4日），美利坚合众国第三任总统，也是《美国独立宣言》主要起草人。

了拒绝“美国生活方式”的美国人的无限孤独,这是一种史诗般的孤独。他认识到,除非你成为这个系统的一部分,否则,除了另买一所房子外,你无可作为。你陷入了困境。资本主义带给你的是金钱而不是宁静,这不是有成就的人生。

作者提出,在这个国家里,除了工作、成功、金钱以外,我们一定可以创造出其他类型的生活方式。我们中的大多数人都被这种无结果的循环困住了。艺术家自有解决之道,他以工作中的快乐作为补偿。但是,中产阶级拒绝这些。

阿瑟·米勒没有通过让比夫逃离以成功为目标的美国,给比夫一条真正的生活之道。做一名农夫不会使他成功。在涉及中产阶级的写实主义剧作中,你不会得到答案。观众必须自己拿定主意。

第 22 课 在舞台上刻画阶层

面对生活中的任何事情，都不要当一个局外人。扮演某个角色的时候，你必须看到自己与角色的共通之处，但是不能就此止步。最后，在我们即将要研究到的农夫原型这个部分中，这一点尤显重要。

哪里能够发现农夫这个群体呢？如果知道在哪儿可以看到，你就能在某种程度上观察他们。你可以在旅行中，到当地去发现。但是，有一种非常不错的理解农民的方式，就是观看勃鲁盖尔^①的绘画《婚礼舞蹈》（*The Wedding Dance*）。

首先，你们应该注意到的是一种纯粹的快乐。这幅画没有给你任何有关贫困、厌倦或受到迫害的信息，也没有显示出任何神经上的紧张。他们是自由、快乐的，充满了乐观情绪。

他们的舞蹈并不优雅，却非常欢快，有一种和谐统一的感觉。他们知道如何以一种相互给予快乐的方式相处，这是我们已经丧失掉的东西。

这是一幅真正的群体画面。在这些农民的世界里，没有人感到孤独、被隔离或与众不同，共同的组织把他们连接在一起。

注意，这不是一个缺乏常规与习俗的世界。男人和女人们都戴着帽子，看起来好像没有什么实际的必要性。帽子对于两性来说都是纯粹的装饰品。我们都知道，农民没有那么多钱，但是，他们依然以一种装饰的感觉穿戴。

① 勃鲁盖尔（Pieter Bruegel de Oude，约 1525 年—1569 年 9 月 9 日），文艺复兴时期布拉班特公国画家，以地景与农民景象的画作闻名。

很显然，农夫们没有贵族或中产阶级的礼仪，但他们并不邋遢、凌乱。尽管，他们可能做了一些努力，使婚礼看起来更喜庆一些，还是有一种感觉：如果有必要的话，他们可以从聚会中冲出来，为主人提供服务。

在勃鲁盖尔描绘农夫们在干草地里工作的那幅画里，你可以从他们所从事的工作中，获得一种近乎广博的视野。每个人都知道该如何做事，没有业余爱好者。他们被树木包围着，他们获得了土地，他们得到了令自己感到幸福的一切东西。

要扮演农民，你就必须使自己彻底地成为这种肌肉发达的角色类型。你是按照类似动物的方式，与生活产生关联的，包括它的污垢、它的性征。农民有点冒冒失失，有一种充足感。他的选择是有限的，吃饭、喝水、睡觉、与人私通、跳舞。性是美好的，生活是美好而问心无愧的。

他与生活的关系是物质上的。你不能只说不做，这里没有精美可言。面对死亡时，态度也没有那么惊恐。农民是简单而直接的。有某种自发性，缺少约束与控制。

但是，认为农民是粗俗的以至于不能有出色理解力的说法是错误的。让我们看看另外一位弗兰德^①人的画，16世纪的耶罗尼米斯·博斯^②的《博士来朝》（*Adoration of the Magi*，又译为《东方三贤者的朝拜》）。注意画面设置，有一个驴槽，这是一个高雅的说法，我们可以简单称之为牲口棚。这里是否缺乏快乐呢？完全没有。

圣母的家被农具所包围，这与许多耶稣诞生的肖像画里所描述的不同，不过是加入了些许亲密的感觉。

① 弗兰德地区，是西欧的一个历史地名，泛指古代尼德兰南部地区，位于西欧低地西南部、北海沿岸，包括今比利时的东弗兰德省和西弗兰德省、法国的加来海峡省和北方省、荷兰的泽兰省。

② 耶罗尼米斯·博斯（Hieronymus Bosch，1450—1516），15至16世纪的荷兰多产画家。多数画作描绘了罪恶与人类道德的沉沦。

你们必须净化自己的心灵，摆脱掉认为别人低人一等的想法。农民是与众不同的，他穿着不同的服装，没有什么钱，但并不低人一等。事实上，多年以来时装店都在模仿全世界农民的服饰，因为它们是多彩而舒适的。我们把自己隐藏在服装里，他们虽然穿着衣服，却没有隐藏自己。农民服装的本质特征是生机勃勃的。

农夫快乐的原因之一，是他拥有某些从来不会丧失的东西：土地。他扎根于土地，这就是他所理解的宇宙真理。农夫们知道，人类依赖于土地。

我们正在谈论欧洲的农民，有可能是现今的欧洲农民，也可能仅是一个世纪以前的欧洲农民，英国小说家托马斯·哈代（Thomas Hardy），在《还乡》（*Return of the Native*）里塑造了一个角色，一个城里人，他观察到，当你走进乡村的时候，就会恢复自己的生命意识，因为某些东西是要去享受，而不是去忍受的。

我们这里没有这些，美国人搞混乱了，我们与任何东西都没有联系。现在为时已晚，美国农夫一直把土地作为开发和销售的商品，它是一种货物，而不是遗产。

农夫的乐趣来自于土地所提供的每一件东西：植物、蔬菜、动物。在勃鲁盖尔的绘画里，你会有一种感受，每一类物种都在一起生长、一起跳舞。那是一种丰富而开放的感觉。土地不会隐藏什么，没有什么会被隐藏。他们对自己的身体拥有一种自由的感觉。

在欧洲农民的生活中，每个人都会成立家庭。意大利的某些贫困地区，孩子可以属于任何一个女人。如果某个孩子走丢了，或者很脏，任何一个女人都可以接纳这个孩子，安慰他，给他洗澡，并把他带回家。所以，这不是你的家，或是我的家，这更像是我们同属于一个大家庭，有一种经验上的归属感。

农民不会丧失作为男人或女人的动物本性。动物不会说“让我们相互介绍一下”。在动物的世界里，没有命运之说，男人和女人会以某种方式待在一起。这需要你花费很多时间思考才能理解：这里不存

在命运的问题。

所有这些并不是说农民们是愚笨无知的，生活是没有痛苦的。如果你要扮演农夫，拥有一副残缺的牙齿是个不错的想法。

我们的许多生活状况涉及在恶劣天气下保护自己。农民生活在与自然环境的直接接触中，他与地球共同分享环境，经常暴露在云、雨、泥、阳光等自然条件下。他不需要性生活手册，如同动物一样交配，享受性生活的快乐。这里具有春天和欢乐的特质。

我不能过分强调农民不属于下层阶级。他们的生活方式与我们不同，但这绝不意味着他们低人一等。他们居住在由所有者授权的土地上，不用担心房屋的抵押贷款。他们不属于工会，不是水管工，不会考虑时薪。他们会考虑那些必须完成的工作。

在土地上，他们感觉很舒服。农夫不是笨蛋、流浪汉和穷光蛋！他们接受生与死，并把这些作为彼此关系的一部分，作为土地的一部分。他们接纳土地。当你扮演农夫的时候，忘掉肮脏这个词。对他来说，没有肮脏，只有土地。必须以不同的方式理解。对农民来说，要把土地作为自己的一部分。你必须心胸开阔。

理解农夫的一个不错的练习是挖马铃薯。你要创造一个情境，土地是干旱的还是潮湿的？忘掉那些加在自己身上的束缚。在各个方面，体现出你拥有土地。

我们所谈到过的关于贵族的一切，也同样适用于农夫。穿戴影响到你的身份，农民穿着木鞋和牢固的靴子，可以看看文森特·梵高^①画的农夫的靴子。在农民的世界里，没有什么做出来的东西是可以丢弃的，每件物品都有价值。没有什么是陈旧的或是腐烂的。男人穿着已经破了的靴子，他们作为劳动阶级的一部分，就如同围裙是女仆的一部分一样。

① 文森特·梵高（Vincent Willem van Gogh，1853年3月30日—1890年7月29日），荷兰后印象派画家。他是表现主义的先驱，并深深影响了20世纪艺术，尤其是野兽派与德国表现主义。



你可以利用自己的部分自我发展一个角色。表演奥尼尔的安娜·克里斯蒂的女演员，没有必要为了理解角色像妓女一样去工作。妓女也许会知道遵守合约意味着什么，妓女是一种职业，她对自己的工作有某种超然的态度，她出去是为了挣钱，必须冷酷无情。履行合约的时候，不会毫无原则，她所提供的仅是合同中所约定的部分。

但是，对角色的理解必须超越你自己的生活。当马龙·白兰度在田纳西·威廉斯的《欲望号街车》中创造斯坦利·科瓦爾斯基这个角色时，他运用了文森特·梵高那幅描绘靴子的作品帮助自己理解角色。他看到，科瓦爾斯基作为一名来到城市的农民，被这里毁掉了。我告诉他：“非常好，马龙，但是你怎么使这一点变得可行呢？如何展现他是怎么被击垮的呢？”

他发展出一副懒散的样子，这种姿态甚至比文森特·梵高的靴子更为著名。



我们所看到的农民阶层生活在乡下。在城市里，还有传统意义上的工人阶级。在美国，工人阶级历经了好几个阶段。但是，某些身处其中的人却不能理解它。

我们没有办法谈论当代的工人阶级。在美国，它已经不再以一种单纯的形式而存在了。我们不得不追溯历史，探寻工会制度进入企业之前，工人阶级的精神世界是什么样的。

在拥有现代都市和高层建筑之前，工人阶级来源于欧洲的农民阶层，包括那些来自于乡村的小农场工人。他们是顺利返回到土地上的阶级。地还是那片地，但已经变成了都市。

这个阶层建立在从土地上获取工作的基本原则之上。考虑到这个

历史上的工作群体，不能不想到他们的运动方式和音乐。工人阶级经常演奏某种乐器，口琴或吉他。随着时间推移，他们也使自己适应了其他乐器，其他游戏。

工人是来自于土地的工作群体。工人有一种自我感觉，那是一种力量的感觉。他尊重自我，他会说：“我将工作到死！”他是一个男人，不能屈服，不能不老实，不能被击败。

他的迁徙非常自由，也非常慎重。他不是懒汉或流浪汉，他居住在围着栅栏、建在自己地盘上的木屋内。居住的方式是一个人生存的方式，是他在自己的生活环境中可以做到的最佳方式。不论拥有重型机械，还是只有一付木制的需要修理的犁，他都会应付。他完成着自己的工作，一个老实人的工作。

你不能把今天的美国工人称为工人阶级。工人阶级是一个传统，从父亲传给儿子的传统。现在已经不同了。



在其他历史时期，等级之间的差异是绝对没有妥协的可能的。在我们这个时代，没有社会理想。我们已经使所有的阶层民主化了。这并不是说阶级已经被消除了，只是难以见到它们而已。但是，清晰地看到它们，仍然是演员工作的一部分。

你必须了解你正在扮演的角色的阶层。美国是一个民主国家，我们拥有有钱的阶层，即富裕的上层阶级，还有一个不太富裕的阶层。我们并不真正地拥有所谓的工人阶级。我寓所大楼的看门人，在纽约最好的地段拥有三处房产，他的新车一直停在前面。你们看到了，他是我的看门人。我自己都没有三处房产。当然，这并不是说就不存在贫穷的门卫了，只是说阶层不再是绝对的，而是流动的，有弹性的。

当你表演田纳西·威廉斯的剧作时，必须了解所有这些差异，你也必须了解南方。南方是如同希腊一样逐步建立起来的，它拥有自己

的贵族，自己的价值观，自己的生活方式。男女的行为方式与北方有极大的差异，思考方式不同，行动不同，理解的观点也不同。他们与你的教育及生活完全无关。但是田纳西的戏在全世界演出。我听说，去年在莫斯科上演了七部他的作品。

在南方，阶级的概念是混杂的，而且，正如你所了解的，他们拥有棉花工业，这意味着成千上万的黑人会在种植园里工作，那里是大多数活动发生的场所。当然，大部分戏剧也发生在那些地方。

如果在1700年你拥有1美元，就能在这里买半亩地。事实上，每一个外来人口，初次到达这里的时候，都可以得到50亩地。这是一个幅员辽阔的国家，有大量土地没人耕作。你如果看看地图，南方看起来就好像是整个世界，非常广阔。

所有来到这里的阶层，从工人阶级到贵族，日子是很难过的。这里也是英国人输送罪犯的地方。所以，在初始阶段，你会看到贵族和罪犯各自按照自己的方式生活，两者都在创建文化。

如果你是在奴隶和奴隶主的文化中被抚养长大的，那么一切与你所了解的文化都迥然不同。有些人的种植园就像法国国王的宫殿一样富丽堂皇。南方宫殿的品质我们在北方从未触及过，但是，那正是他们想去建造的，而且许多人也已经建造了。

现在我们来说说南北战争^①。我们都认为那是一场不错的战争，因为北方胜出，奴隶获得了解放。这是一种浪漫的想法。田纳西在南方长大，他了解美国的重建时期。对南方人来说，重建就是北方的美国佬想要获得南方的棉花，加工它，并去赚钱。北方想要得到南方的钱，想从剥削黑人中获利，并按照这一原则发动了战争。他们想把南方变为另一个巨大的北方工业系统。

南方没有感到被北方打败，他们没有表现出好像被打败的样子。

^① 南北战争，又称美国内战（American Civil War），是美国历史上最大规模的内战，参战双方为北方的美利坚合众国（简称联邦）和南方的美利坚联盟国（简称邦联）。

在田纳西·威廉斯的戏里，你可以看到南方人无法被征服的品质。

我曾受北卡罗来纳大学的邀请，去评选一些独幕剧。每天晚上，会看三个独幕剧，我感到很诧异。这并不是很久以前的事，但是，几乎每出戏都是关于南北战争的，关于南方的，在每出戏里，南方都获得了胜利，每出戏里的英雄都是军人。

他们了解军人在传统意义上的气质，他们的军人领袖都是极为出色的，举止得体，待人和善，热爱自己的军队，南方人也热爱自己的领导者。我们不喜欢领导阶层，我们喜欢人类。他们崇拜自己的领袖，追随领袖，模仿领袖。这些给予他们贵族的气质。

李将军^①是优雅的。你们从来没有见过穿制服的人，他们会使你崇拜军中的领袖。如果你看到李，看到他保持自我的方式，看到他佩戴绶带，你就会理解北方和南方。南方在行为举止及外貌上，为人们树立起贵族气质。他们建立受人尊敬的家庭，家庭生活南方是受尊重的。

在南方，不论绅士还是贫困白人，人们通过穿衣方式就会知道他属于哪个阶层。在纽约，你无法辨认出这一点。没有人能通过外表了解身旁的人是谁。现在，整个美国的穿着都很类似：短裤和针织衫，或T恤加工装裤。看起来很雷同。

在南方，威廉^②写出了至少四个你能见到的阶层：贫困白人、贵族、工人阶级和奴隶。这里有很大的学问，对于这些人物，对于你都是如此。他们必须保持整洁，不然就要为此付出代价。你作为演员扮演他们，也是如此。

你可能会问，我所说的“绅士”是什么意思？甚至在工人阶级里，

① 李将军，即罗伯特·爱德华·李（Robert Edward Lee，1807年1月19日—1870年10月12日），美国将领、教育家，为南北战争期间联盟国最出色的将军。他最终以总司令的身份指挥联盟国军队。战后，积极推动重建，在其生命的最后数年成为进步的大学校长。

② 威廉·卡斯伯特·福克纳（William Cuthbert Faulkner，1897年9月25日—1962年7月6日），美国最有影响力的作家之一，1949年诺贝尔文学奖获得者。

你也会看到绅士的外部行为。了解这一点非常重要，因为你能领会到为什么最初的外貌在社会环境中会发生改变。他们尊重制服，他们想让此得以延续。南北战争结束后，每一个白人，贫穷的白人，当他们老了以后，都想延续将军的贵族制度。

他们积攒着此类行为，想要受人领导。由于其行为而受到赞美的南方人的数目多得令人难以置信。因为打了败仗，棉花价格骤然下降，很多人死去、挨饿，土地一块块地被廉价卖掉。但是，南方人的举止还是像绅士一样。那是非常南方化的，有很多地方田纳西·威廉斯都是如此处理的。

南方人钦慕他人的行为举止，他们模仿它。他们拥有男子气概、谦逊、细心、尊严，又有礼貌。现在，尊严一词意味着：鞠躬但我不模仿。绝没有亲密感。不论贫穷还是富有，他们都非常礼让，具有一种高贵感。他们拥有友谊。

这就是我想让你们去理解的，它不取决于金钱。用贵族的态度对待自己，是这种文化的本质：美好的心灵，受过教育的身体，有教养的头脑。如果你拥有这一切，就会受到尊敬。穷人阶层尊敬它，想要得到它，并模仿之。

南方人的所为与我们相反。从他们的观点来看，我们仍然是洋基^①。北方意味着掠夺财富，从中牟利，剥削，缺少教养，缺乏荣誉感，没有诚信。这就是北方所表现出来的，对良好的设施、经济及物质的掠夺。获得你可以得到的一切，不花费任何代价地拥有或窃取它，这就是北方的理想。

北方人无论做什么，都与金钱有关。我们一心想着钱，无知，没有礼貌，缺乏教养。有多少人知道，这些美德在北方几乎要破产了？

北方人对黑人说：“你是自由的，但是你仍然需要工作，尽管一

^① 洋基（Yankee）一词，最初意指美国北部新英格兰地区居民的后裔。其民俗意义则延伸为美国东北部地区的居民、美国内战期间与战后的美国北方人，甚至全体美国人。

无所获。”我并不是站在南方的观点上讲话，我所说的或多或少来自田纳西·威廉斯的观点。



第二次世界大战开始的时候，南方是贫困的，这就是田纳西戏剧的背景。当土地一块块地失去，当拥有的某些安全感完全消失，你就得到了《欲望号街车》。这里没有工作，只有彻底的崩溃。

贫困如此糟糕，在田纳西的第一部戏里，人们以一种可能是最恶劣的方式生活在廉租房里。在《玻璃动物园》（*The Glass Menagerie*）中，进入两居室公寓的唯一方式是通过防火安全出口。现在，你可以开始判断什么是贫困了：他们住的地方没有入口。在《欲望号街车》里，贫困阶层闯入了斯坦利·科瓦尔斯基的公寓。你遇到了一个叫布兰奇·杜布瓦的人，可以看到贫困给她和她的家庭带来了什么。

她从南方流亡而来，因为他们卖掉了每一件东西，破产了，她来回换工作，于是你看到了往昔的贵族，南方的教育要使她成为特殊的人，非常特殊，特殊到他们必须在生活里扮演一个特定的角色。

南方妇女们的生活方式是戴着面具的。她发表做作的演讲，即便去杂货店，也必须作为一名白人女性，举止要符合白人的方式。即使身处贫困之中，她仍然维护着种植园主生活的面具，但口袋里却没有一毛钱硬币，一毛也没有。

南方的女性处于中心位置，她代表着生命力。比其他任何人更有优越感，因为她能够为上层阶级生育白种人的后代。南方生活的中心就是妇女，她们可以使白人孩子的传统得以延续。这给予她，也给予男人们一种对优越感的需求。

男人们强迫她们以某种方式行事，要变得出众。他们想让女人们纯洁，纯洁的含义是：“我不与任何人谈话，我不与任何人亲密，除了我高贵的双亲，我不与任何人握手，我远离那些亲密的行为。”她

们必须做出这种虚假品质的表演，不断地去做，以致人们认为这就是一场演出。

布兰奇来了，目光游离，四处环顾，看到自己身处一间贫困白人的、狭窄而破烂的两居室公寓里。贫困使她如此震惊，她受到了……惊吓……立刻被摧垮了。

对于你们中的大多数人来说，理解这些会有困难。你们都是随着五月花号^①轮船来的吗？不是。你们都是贫困的白人。我们没有血统，我想让你理解这一点。你不能依照自己的中产阶级生活去评判角色。必须从他们的视角观察他们，从他们的视角描绘他们。否则，你仅仅是在扮演自己和自己的家庭。我想让你理解，在美国南北战争前，有一个南方男人，让一个女人成为他白人孩子的妈妈，在某种意义上，他拥有权力和力量，而这个女人则通过她的纯洁人为地进行了塑造。

我不认为还会有人在谈论纯洁，不是吗？这里有谁是纯洁的吗？

田纳西戏里的女性角色都远离成功，并避免面对结果。我不认为今天有哪位女性不能理解这些，你必然会长大，必然生病，必须与世界做斗争。田纳西的女主角们不会面对生活中的普通问题。在《欲望号街车》里，最糟糕的生活样本是星期六晚上去打牌，布兰奇忙着去看自己是否穿戴整齐了。斯坦利认为那是神经过敏，我也是这么认为的。

在某种程度上，这阐明了男性角色和女性角色的区别了吗？这出戏的世界开始于只有路易十四的城堡可以与之匹敌的种植园，随后，它就破产了。彻底破产迫使百姓们离开，去其他的城市定居。他们不再是大种植园的一部分，在其他城市，他们必须面对小城镇生活的现实。

现在清楚什么是贫困了吗，对于南方的母亲来说，这有多么艰难，

^① 五月花号（Mayflower），是1620年一艘从英格兰的普利茅斯前往美洲新大陆马萨诸塞州普利茅斯殖民地的搭载清教徒的客船。

她相信会有十七位绅士来访！你可以看到，她完全被充满赞扬声的迷人世界所环绕，她还记得，人们给她献了能够覆盖整个花园的鲜花。

在《玻璃动物园》中，有个人要来拜访她的女儿，一位可爱的处女，是个瘸子，行走困难。对这位先生而言，我想他一个月能挣十美元，他前途未卜，愚蠢而粗俗，但为了他，她穿上了所有少女时代的衣服。

你会为一位出租车司机穿上自己结婚时的衣服，现在，在我看来，这真是一种惊人的文化。



在大多数你们将要表演的戏剧中，都会存在矛盾和冲突。两种生活方式在争斗，要把它们提升至最高水平，并给予其尺寸感，提升而不是削弱剧作家的主题，是作为演员的特权与责任。

当你在这些原则问题上做足了功课的时候，就可以满怀信心地说，你们已经学到了表演的技术，它会伴随着你。即便此刻不能显露，以后也终将会彰显出来。

作为一名演员，如果已经完成了家庭作业，就没有理由在经纪人、导演和制片人面前低声下气或过于谦恭。你已经做了职业所要求的磨合工作，而他们没有做过。当你可以忘记那些技术的时候，你就可以表演了，因为它在你的内心如此牢固，不需要有意识地召唤。打通一切，并允许它们在你身上自然发生。

释放自己的天分，让它发挥作用。通过无表演的奇迹，实现自己的目标。当你最成功的时候，你可以看起来根本没有表演一样就做到这一点。

实际上，成功只是一个短暂的目标。从来没有哪个演员会感觉自己一直是出色的。甚至当他工作得很好，了解一切都进行得不错的时候，也会觉得明天将不会如此。

演员拥有一颗内在的破碎的心，这将会帮他理解，但不会帮他获

得成功。没有哪个演员在生命终结的时候，像银行家一样。他看上去是卓越的，而不是像个赢家。演员要付出代价，这个代价就是自己的心灵。

后 记

几千年来，犹太人在宗教经典中寻求真理。这个世纪，他们把目光投向他处：千禧年的政治运动，重返“应许之地”^①等，对于一小部分人来说，还包括在剧院中的活动。

在神学的水准上开始讨论斯特拉关于表演技术的演讲，看起来奇怪吗？不会。简单地细读这些演讲，就会明白，她并不是仅仅将一种呆板的方法传播给演员，以使他们知道如何在舞台上自我表现。

斯特拉·阿德勒拥有对戏剧的崇高理念。正如她经常强调的那样，这是一种拥有两千年历史的戏剧理念。无疑，在她的心目中，剧院是发现及传播真理的媒介。她一次又一次地强调，戏剧是关乎思想的。

为了配得上戏剧思想的高度，即便是仅仅站立在舞台上，学生也必须做好准备，如同初学者准备成为神职人员一样，要具备奉献精神（很幸运，这里无需自我克制和自我压抑）。

这也许解释了为何偶尔她会对学生如此严厉，她不是在运作一所职业技术学校，她的职业理想与“工作培训”无关。在各个方面，她都有着更高的要求，对于那些到这里来学习却不想分享崇高艺术观念的人，她是没有耐心的。

斯特拉·阿德勒对戏剧的理解，是在三个人的影响下发展形成的：她的父亲雅各布·阿德勒，犹太剧院卓越的明星之一；她的丈夫及同事哈罗德·克鲁曼，团体剧院的创建者及精神领袖（后来成为她的丈夫）；康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基，第一位理解现代戏剧的特殊问题，

^① 应许之地（the promised land），指上帝赐给希伯来人迦南那块“流奶和蜜之地”，作为永远居住的一块乐土，并承诺在希伯来人流离失所时助他们返回家园。

并制定了一种技术处理这些问题的俄罗斯演员。

在父亲那里,她受益于一种深厚、渊博的在剧院工作、生活的知识。他的父亲不仅是剧院中的明星,也是管理者。与他一起生活,在各个方面都给予斯特拉研究戏剧的机会。

即使父亲仅是一位技巧娴熟的演员,她也有可能获得这样的经验,而实际上,她的父亲是一位伟大的演员。她喜欢提及的是:斯坦尼斯拉夫斯基非常清楚,在他之前,她的父亲已经在托尔斯泰的《活尸》里扮演了主要角色。

她强调过,从最早的童年生活开始,她的父亲是如何对她及兄弟姐妹们谆谆教诲的,向他们灌输那些对于演员来说必不可少的习惯与行为,他们中好几个人都登上了舞台。实际上,阿德勒家族中,最终有十四位成员以某种身份进入到戏剧界,事实上,他们创建了一个重要的美国戏剧时代。

虽然,她与哈罗德·克鲁曼的关系是复杂的、暴风骤雨式的,但她从未否认过他作为老师,作为有着深刻戏剧理解力的男人,对她所产生的影响。她知道,克鲁曼是一位有眼光的人。正是他对于戏剧力量的精神上的信仰,导致了团体剧院的形成。大萧条时期,许多人想象着剧院可以在美国人的生活里扮演更为强大的角色,而不仅仅是提供娱乐。在那些低迷的日子里,团体剧院对他们来说,就是一座灯塔。

温迪·史密斯(Wendy Smith)在她关于团体剧院的书《现实人生》(*Real Life*)中清楚地阐明,克鲁曼经常给予陷入困境的团体剧院成员以灵感和使命感,对斯特拉·阿德勒来说,加入团体剧院,关乎她在收入上做出的牺牲,且涉及她已经迅速增长的商业生涯上的损失,她之所以这么做,是因为她与克鲁曼共同分享了远景。

毫无意外的是,与团体剧院相关的许多人都是犹太人。对他们来说,这是一种实现救世主愿望的方式,这已经与父辈们的信仰不相关了。

另一点,看来也在意料之中,即团体剧院持续时间最长的影响力

是在教学方面。剧院造就了许多出色的演员，以及伟大的导演，但是，在它短暂而动荡的生涯中（团体剧院仅仅持续了十年），最有影响力的结果，是在战后造就出了一批最受人尊敬的表演教师：李·斯特拉斯伯格（Lee Strasberg）、桑福尔德·麦斯勒（Sanford Meisner）、罗伯特·刘易斯（Robert Lewis），当然，还有斯特拉·阿德勒。

对于斯坦尼斯拉夫斯基的教学方法，对于他们发展出的用于解释戏剧文本的技术，他们相互之间进行了激烈的论争，这可以很容易地被视为历经数千年的、对《圣经》和《犹太法典》中那些棘手问题争论的现代版延伸。

一个世纪前，他们可能都被视为圣人。来自东欧各地的有天赋的学生被派送到他们这里，来钻研上帝之道的奥秘。他们给戏剧技术和戏剧文学的研究带来的强度和才智表明，在他们眼中，对于他们的激情奉献来说，这一切都不是无关紧要的东西。

斯坦尼斯拉夫斯基是第三个对她产生影响的人，使斯特拉·阿德勒引以为豪的是，在所有传授斯坦尼斯拉夫斯基技术的人当中，实际上，她是唯一一位和斯坦尼斯拉夫斯基本人一起学习过的人。

从与团体剧院交往伊始，她就对斯特拉斯伯格诠释斯坦尼斯拉夫斯基技术的方式充满了深深的疑虑。斯特拉斯伯格和克鲁曼、谢莉尔·克劳福德一起，是团体剧院的共同创始人之一。

与许多团体剧院成员中的初学者不同，斯特拉在父母的剧团里已经拥有多年的舞台经验，因此，能够更好地判断斯特拉斯伯格方法的实用价值及缺陷。

直到真正遇到斯坦尼斯拉夫斯基，她才了解到斯特拉斯伯格已经更改了斯坦尼斯拉夫斯基的理念。她知道，自己不能接受斯特拉斯伯格僵硬地传授给团体剧院成员的东西，这些成员在某种程度上只是一张白纸。

当斯特拉与斯坦尼斯拉夫斯基在巴黎会面的时候，她告诉他：“斯坦尼斯拉夫斯基先生，在您出现之前，我一直热爱戏剧，但是，现在，

我痛恨它。”

停顿片刻后，斯坦尼斯拉夫斯基坚持要她来见他，以便可以直接给予她自己技术的相关知识。在接下来的几个月中，她每天和斯坦尼斯拉夫斯基一起学习。她所学到的使她更加确信，斯特拉斯伯格教授给团体剧院的只是他自己的方法，而不是斯坦尼斯拉夫斯基的。

他们之间最为尖锐的分歧是情绪记忆，这是斯坦尼斯拉夫斯基早期发展的关于表演内涵的理念，但是随着时间的推移，这一理念已经服从于其他思想了。

对于斯特拉斯伯格来说，对经历过的情感进行二度创作，处于演员任务的中心位置。而阿德勒强调说，对于她本人，以及对于斯坦尼斯拉夫斯基，想象力必须处于主导地位。演员的情感体验与他所扮演角色的情感体验是不同的。理解与想象将演员带进角色的内心。阿德勒强调，表演是一种针对观众的努力，而不能仅仅涉及自我隐私。

对于阿德勒来说，表演就是行动。她说，行动不仅在演员中，也在观众中引发情感。如果演员理解所表演动作的本质的话，就是在帮助观众更为深入地理解自己的行为。

强调“做”而不是强调感觉，使得阿德勒的方法更加接近实际。这是合情合理的，她和斯坦尼斯拉夫斯基都宣称期待演员有能力去表演动作，而期望演员“唤起”情绪则是不合理的。

强调去“做”也是非常具备《旧约》品质的。被视为具有尊重法律声音的《摩西五经》，就起源于它坚持认为神并不是抽象的概念。他是有具体需求的、有活力的个体：你应该做这个，不应该做那些事。某个人不会仅仅通过祈祷或冥想表明自己的信仰，而应该体现在特殊的行动中，比如，留下自己的一部分庄稼不收割，以便让穷人们能够获取它。

有这样一条禁令，“你不能用母羊的奶炖煮羊羔”。这条命令的固有含义是，所有生命都必须意识到他们自身是神圣的。拉比们为如何履行这一法令争辩了好几个世纪。他们关于什么符合犹太教

教规，什么不符合教规的争论，导致了法典的出现。通过禁止把肉类和奶类混合在一起，他们最终搞清楚了不可把羊羔放在母羊的奶里炖煮。

动作包含深远的潜在含义的见解及动作的本质是值得争论的，这两点都成为阿德勒表演方法的基础。在这个意义上讲，她的教学是对犹太人已经进行了上千年的解释之战的一个世俗版本。与其他成为教师的团体剧院的成员们展开的争论，也是如此。

令人奇怪的是，从斯特拉斯伯格和阿德勒的人格来说，斯特拉斯伯格更加为人所知。阿德勒是非常具有戏剧性的。她是一位漂亮的女士，总是炫目地出现在人们面前。作曲家理查德·阿德勒（Richard Adler）回忆起在20世纪40年代的时候，那时他还是一位青年，阿德勒总是成为屋子里最为突出的人，所有人的目光都被她吸引，即便卓别林在场也是如此。

她获得了极大的尊重。20世纪70年代，马龙·白兰度（他曾亲手创造了以T恤和牛仔裤为当代演员制服的风潮）成为阿德勒的学生很久以后，一次，当他现身时，穿着西装，打着领带，令记者们惊诧不已。记者追问他为何如此装束，他解释道，他正准备和斯特拉·阿德勒共进午餐。

令人好奇的是，尽管公众形象如此炫丽，斯特拉在自我推销方面却缺乏经验。20世纪60年代中期，她和斯特拉斯伯格都受邀到莫斯科，考查斯坦尼斯拉夫斯基所创立的莫斯科艺术剧院正在进行的工作。回来以后，她与自己学校的老师共进晚餐，告诉他们自己学到了什么。而斯特拉斯伯格则在回国后，召开了一次新闻发布会。



本书的诞生，源于斯特拉·阿德勒与掌悦图书（Applause Books）的出版人格伦·扬（Glenn Young）的关系。扬认为他与斯特拉的亲密

交往是从用餐、喝茶时所进行的有关易卜生、斯特林堡、契诃夫的剧作的讨论中产生的。

“我的兴趣总在文本的缝隙处，或是某一时刻，或是对某个人物的偏好，”扬回忆道，“我认为，某些人会激起她的好奇心，这些人对戏剧有着特殊的而不是一般的兴趣，尤其是对那些处于亚原子水平上的戏剧产生兴趣。而在分子水平上，我们相处得也还不错。”

“当我贸然地对她的表演书籍提出一点意见的时候，我们的关系出现了转折。我告诉她，我相信她理所应当出一本更好的书，超越以前那本由她署名的书。”

“任何认识斯特拉的人都了解她心灵的丰富性和巴洛克式特点，了解当触角延伸到许多领域时，她所表现出来的傲慢。如果说，有个人知道戏剧是历史、哲学、经济学、心理学、色彩和光的汇聚点的话，那么这个人就是斯特拉·阿德勒。她思考的品质不能被低估，也不能再进行精炼了，那里总是有些强劲有力的东西。”

“她的性格中蕴含着奢华的成分。她希望你也是奢华的。她把获取广阔知识的通行权提供给你。但对我而言，那本随之写就的书和她的目的是相对立的。”

“那是一本苍白、简单、呆板的书，在书里，所有的冒险精神和激情都已经枯竭了，消失了。所有的火焰都被驯服，变得平平淡淡。”

“我认为她已经被许多人包围了，这些人告诉她，他们是多么喜欢她的书。而我告诉她，那本书可能并不是她宝贵遗产的最好体现。我可能是第一个这样说的人。”

“某个时刻，她召唤我到位于第五大道上大都会博物馆附近的公寓里。她把我带进一间每面墙都满是笔记本的小屋里。‘亲爱的，我把自己的一生都放在这间小屋里了。我想让你在这间小屋里花费一点时间，然后告诉我，该如何处理我的生活。’”

“每个认识斯特拉的人都知道，她可能在同一时间里既表现得非常害羞，又会像一位拘谨的指挥官一样提出要求。”

“就这样，她把公寓的钥匙给了我，然后去了加利福尼亚。整个夏天，我进入那间屋子，每次花费几个小时。我会坐下，但并没有记录太多笔记。我一本接一本地翻阅这些工作记录。很多笔记是重复的。有的笔记看起来好像是以前笔记的转世重生。但即便在重复的时刻，还是会有令人惊奇的火花，会有新的实例提出，或是出现新的异议。”

“从加利福尼亚回来后不久（她去那里是为了教学），她再次约见了，并征询我的建议。”

“此时此刻，我知道唯一正确的代表斯特拉·阿德勒的方式，是表达出她最为丰富、最为内在的个人角色。我知道，只有充分地听取声音的力量，才能正确地感受到她思想的力量，这也变成我最为持久的感觉，我知道应该如何捕捉斯特拉的工作。”

“一个人需要生活在从思维到真实的结合中。为了教授她的智慧和洞察力，就应当注入斯特拉的个性，她博大、慷慨，甚至有时是宏伟的精神……这种精神正在从剧院及纽约的戏剧教学中丢失。”

“当这本特别的书出版的时候，我还差一个授权，它会使读者在每一行文字里听到斯特拉·阿德勒的声音。若某天有人提出要求其中一章的演出版权，将是给予这本书的最好的赞美。”

“每当斯特拉·阿德勒走进教室的时候，一位精神上的贵族进来了。我希望读者了解，当斯特拉·阿德勒走进教室的时候，为什么一些最为愤世嫉俗的、疯狂而无礼的年轻人，他们一般是纽约的艺术家或演员，会毫不犹豫地全部起立，鼓掌致敬。”



格伦·扬给我的嘱托是，不仅仅要从字面上传达斯特拉·阿德勒的教学理念，而且要传达出她在教学时的语气。

她的讲课方式不是平心静气、不带感情的，当我1983年与她会面的时候，她说，自己把教学也当作一种表演方式，从我参与过的一

堂课来判断，情况的确如此，这节课从致已故的田纳西·威廉斯的悼词开始。

在我听过的大量演讲录音里，都具有某种戏剧化的结构，先是正式介绍，然后是对教学内容的深入涉猎，再后，突然升级为诉诸情感，经常会有针对学生的令人恐惧的叫喊声，紧跟着是缓和、降温，最后，几乎是作为某种弥补的姿态，给出一种意想不到的亲切的语调。

前面的章节，建立在以下一些材料的基础上：一系列她在1983年发表的有关表演技术的演讲录音带，1985年由斯图亚特·里特所作记录的手稿，以及随后对该手稿进行压缩的版本，由马乔里·洛基亚和米尔顿·贾斯蒂斯所记录的一套斯特拉演讲录音的文本，各种其他未经确认的录音文本及众多的演讲笔记。也有的内容来自于1988年出版的一本有关斯特拉技术的书中的陈述。

我自己对斯特拉技术的理解，建立在某些极为宝贵的表演课程的基础上，这来自于斯特拉的一位学生，伊凡·克罗嫩菲尔德。我也非常感谢罗恩·伯罗斯，他曾和斯特拉亲密共事多年，并允许我去观摩他的课堂。

这不是一本常规的教“如何做”的书。我想，如果仅仅是教“如何做”，斯特拉·阿德勒会因此感觉受到侮辱。因为，对她来说，表演艺术与演员履行职责的世界里的哲理是分不开的。在她看来，这个世界，就像《旧约》预言中已经看到的那样，是一个堕落的世界。

正如她在关于贵族原型的论述中所讲：“欧洲人的水准降低是我们最大的危险，这是令我们感到沮丧的前景。今天，看不到任何想要变得更为伟大的事物。我们怀疑一切会永远向下发展，变得更加稀薄，更加低俗，更为精明，更为舒适，也更加普通，更加冷漠。正是在这里，隐藏着我们的危机。伴随着恐惧，我们也失去了对人类的愛、敬畏及希望。人类的前景使我们疲倦。如果情况不是这样的，那么怎么会出现当前的虚无主义呢？我们已经厌倦了人类。”

面对这种危机，她认为，演员可以扮演救赎的角色。演员可以提

醒观众，他们是谁，以及他们可以成为什么样子。在《到芬兰车站》^①中，埃德蒙·威尔逊^②注意到马克思有关工人阶级作为潜在的世界救赎者的观点，缘起于对犹太人和无产阶级密切关系的错误的认识。阿德勒在对演员的要求中，做出了一种可以与之相比拟的认同。

阿德勒关于“欧洲人水准降低”的观察，看起来更适合于一场哲学演讲，而不仅是一门表演课，但这也暗示了她的方法：把剧院当作思想的舞台，而不是一种简单的演艺行业的媒介。



不论学生们怎么想象，斯特拉为他们准备的不是电视或电影行业中的职业生涯，而是他们最终要面对的戏剧文学的“神圣文本”。她假定学生们的目标是扮演李尔王或海达·高布乐，而不是肥皂剧中的兰斯（Lance）和切丽（Cherie）。

她传授给学生的原则会对他们的未来发展非常有利，不论他们正在面对的剧本是什么类型，但是她的远景，和克鲁曼一样，而且更为重要的是，和斯坦尼斯拉夫斯基一样，那就是：演员不只是一名表演者，不只是某个商业实体，他更是诗意和真理的持有者。

科琳·杜赫斯特（Colleen Dewhurst）曾经记得，自己还是一名年轻演员的时候，曾追随斯特拉和克鲁曼学习，她非常惊奇，他们想让自己的学生扮演国王和王后。杜赫斯特说，直到那时，她和同学们从来没有想过要超越厨房（不用说，那是工人阶级的厨房），以抵达某些领域，并将其作为伟大戏剧的发生地。这就是真实情况。

如此目光短浅、缺乏远见，使得斯特拉的声音显得更为重要。考

① 《到芬兰车站》，（*To the Finland Station: A Study in the Writing and Acting of History*, 1940），埃德蒙·威尔逊的著作，该书呈现了革命的历史及社会主义的诞生。

② 埃德蒙·威尔逊（1895年5月8日—1972年6月12日），美国作家、历史学家、文学及社会批评家。

考虑到它的复杂性，它狂放的激情，有时候是滑稽的轻蔑，常常伴有夸张的愤怒，它现实的智慧和不可抗拒的家长式的庄严，她的声音应该继续被人们听到。

霍华德·基塞

译后记

2012年年底，我偶然见到一份国外某电影学院的课程表，这个课程表是针对电影演员的培养而设置的，其中却没有任何一门课是直接以表演命名的。相关的课程包括：莎士比亚研究、即兴创作、角色研究、动作、声音、麦斯勒技术等。其中几门课是显而易见的，从课程名称即能猜想到其大致内容。毕竟这些年国内外表演方面的交流比较多，许多国外导演、演员也在国内开办了工作坊，介绍一些他们自己的方法。虽然未能深入了解，多少也知其大概。但是，麦斯勒技术我却没有听说过。

由此引发了我的兴趣，想研究一下这门课程到底包括哪些具体内容。我花费了一周左右的时间，看了与麦斯勒相关的一些资料及纪录片，了解到他曾是美国著名的团体剧院的成员，曾经出演过多部戏剧及电影作品，后来成为一名卓有成效的表演教师。他依据自己对斯坦尼斯拉夫斯基体系的认知和实践，以及个人对于表演的理解，创作出许多针对性的练习，训练演员关注当下所发生的事情，并积极做出回应，其中最著名的就是“重复游戏”。麦斯勒本人活到92岁，即使得病后无法正常发出声音，依然坚持工作。《欲望号街车》的导演伊利亚特·卡赞曾经说过：“作为导演，如果能得到一名麦斯勒训练过的演员，那你就幸运了。”

麦斯勒技术目前在美国、欧洲的演员训练过程中仍然被广泛运用，以此训练电影演员仿佛特别有效。如此著名的人物，如此有影响力的表演训练方法，我们却知之甚少。是否还有许多不同流派的方法不为我们所知，甚至从来没有接触过呢？

带着这份好奇，我查阅了一些资料，发现目前在美国比较流行的表演训练方法居然有一二十种之多。各种方法的渊源、形成过程、对表演的认知、蕴含的哲学观念也不尽相同。以斯坦尼斯拉夫斯基体系为例，除传统的训练方法外，直接源于这一体系，且有所发展、形成自己独特训练风格的还包括：契诃夫技术、李·斯特拉斯伯格方法派、斯特拉技术、麦斯勒技术、乌塔·哈根训练方法等好几种，他们各自依据自己对“体系”的理解，创造了不同的练习。这些人并没有停留在对以往“体系”内容的阐释及重复上，而是沿着“体系”所提供的思路，继续走下去，不断丰富，发展出属于他们自己的训练手段，从而形成不同的流派及见解，直到今天。

也许正是因为在学生时期能够接触到如此广泛而深入的、不同理念的训练方法，才使国外演员的思维方式相对开阔，也更能适应表演当代不同形式作品的需要。这也印证了这些年我在国外观摩、交流的一些体会。在与国外演员接触的过程中，能感受到他们独立思考的意识、创新精神、对作品及人的尊重、勇气，以及更加完善的人格。这与学校及工作室所提供的多样的表演训练方法不无关联。一名学习表演的学生能够在成长过程中，接受来自于不同方面养料的滋养，对于日后他作为演员人格的形成至关重要。

这使我联想到国内的年轻演员，其中不乏天赋条件出众者。他们在舞台及银幕上奋力打拼，在激烈的竞争中努力平衡自己的心态。不知道他们能够坚持多久，在现今价值观念相对单一的环境中，“获取成功”主宰了许多演员的行动，也限制了演员思想及个性的发展。如果演员在工作、生活中仅仅关注自己的成功，那么，他又怎能进入到作家作品所提供的生活及思想中去呢？如何才能打破生活及思维的惯性？阅读，以及广泛地与外界交流，不乏为一种有效的途径。

因此，我产生了介译几本相关书籍的想法。一方面是为了满足自己工作的需要；另一方面希望能够给未来的年轻演员提供一些专业及生活上的参照，使他们知道，在这个世界上，存在着对于表演的多种

多样的理解，也存在着与表演相关的丰富的生活形态。进而可以想一想，作为一名当代的中国演员，如何在“表演”这个行业中不断拓展自我，为他人及这个时代提供丰富且发自心灵深处的作品。

经过权衡，在各种不同表演训练流派的代表作中，我选择了斯特拉·阿德勒的《表演的艺术》，作为第一本书介绍出来，原因有三：

一是因为斯特拉·阿德勒对美国当代戏剧和电影表演产生了深远的影响。马龙·白兰度曾经说过：

“在她的启发下，美国的表演艺术在 20 世纪 50、60 年代彻底发生了改变。此前，舞台表演是华丽、做作、夸张而又空洞无物的。今天在电影界，几乎所有的演技都源自她的教诲，她对自己所处文化产生了广泛的影响。”

斯特拉是唯一一位与斯坦尼斯拉夫斯基本人学习过的美国演员，她将自己所学所感带回国内，改变了当时许多业内人士对于斯坦尼斯拉夫斯基体系的误读。她用自己掌握的方法，为美国培养出几代出色的戏剧及电影演员，其影响一直延续到今天。现在，在美国仍然有至少两所斯特拉·阿德勒表演学院专门教授她的技术。她是如何做到这一切的，《表演的艺术》会透露出一些信息。

其二，斯特拉技术有着一个完整而丰富的训练体系，值得当代演员学习并掌握。它建立在斯坦尼斯拉夫斯基对情境及想象力加以强调的基础上，将“动作”作为训练的重点。斯特拉以自己的文化背景，侃侃而谈，从最简单的“动作”层面入手，逐渐发展、延伸至能够展现角色灵魂的、具有一定“尺寸”的、复杂的“动作”形式，并结合实例讲解，深入而透彻。

斯特拉曾说，表演是不可教授的。但是，她本人却做到了这一点。她知道如何教会别人发掘自身潜能的诀窍，让他们调动自己的情绪，表现出深埋其中的敏感天性。斯特拉教给学生们怎样调动和控制自己的情感，并推己及人，理解他人的情感。她要求学生表演要真实，不要故作姿态去表现自己没有体会到的情感。

可以说这本书是斯坦尼斯拉夫斯基体系课程的一次生动而深刻的演示。许多具体的方法及技术非常适合当代演员自修时使用。

其三，斯特拉对演员个人成长及发展的训练内容，对中国的年轻演员尤其具有借鉴意义。斯特拉的学生、演员马修·摩丁曾经回忆道：

“遇到阿德勒夫人时，她声称，如果不能首先让我们成为一个完整的人，那么就无法教授我们成为一名真正的演员。了解这一点是非常必要的，我们应该首先知道：在当前，我们是谁？”在完成了作为演员的独立人格及思想的建设之后，“她的下一个步骤是通过伟大的艺术，包括绘画、音乐、文学等，发展我们的想象力。这些步骤将逐渐引领我们走入戏剧之道。剧院是人类存在的地方，要了解人类的过去，并运用艺术邂逅灵魂。”

在斯特拉的技术中，是将人类放在历史与空间的坐标中去理解的，这里提到的人类，不仅指角色，同时也包括演员本人。因此，演员的个人成长也就成为了斯特拉技术的基础。她自始至终研究的是人的发展问题，研究如何将一个普通人培养成一个“人物”，成为一个“人物”的关键是要拥有独立的思想。只有成为“人物”以后，一个普通人才能成长为一名演员。因此，演员本人的成长是一切工作的基础。

除了以上三点之外，该书口语化的演讲风格，也是我选译它的原因之一。全书使用了最通俗的语言描述略显深奥的问题。口语化的讲解并没有降低思想的深度，反而使交流更为通畅。语言的力量来自于思想，也来自于简洁有效的表达方式，这一点是值得年轻演员们注意的。斯特拉从未故弄玄虚，也从不使用任何学术化的、僵化的语言。她总是谆谆教诲。在文字的背后，可以听到她的思想、情感所激发出来的声音：

这就是当今的演员及学习戏剧的学生应该继承的遗产。

现今的年轻演员倾向于变得渺小。当他舒适地坐在自己的小椅子里，穿着他那小巧可爱的蓝色牛仔裤，从右到左凝视着自己所置身其中的这个渺小世界的时候，总是试图去保护自己的小情感。

这些话都是针对当时美国演员的现实情况的。与今天我们身处的社会状况，有着某种程度的切合。我们仿佛也遭遇到了类似的问题，她同样提醒着我们：“该是把眼罩拿掉的时候了。”

斯特拉与麦斯勒一样长寿，活到了九十多岁的高龄。她一生共结过三次婚，她比丈夫们活得都长。这与她的生活心态，自我的信念，对工作的热爱，以及从未停止的对现实生活的思考，都是分不开的。当然，她也并不是从一开始就一帆风顺。作为一名演员，她几乎历尽了常人一生中的一切磨难。

根据马龙·白兰度在自传《妈妈教我唱的歌》中描述，斯特拉是一位演技高超的女演员，出身于美国显赫的表演世家，在30年当中，出演过不下200部剧作。她渴望成名，却没有成为大明星的机会。因为当时的社会环境所限，使她身处一种很残酷的反犹体制中。

好莱坞从一开始一直为犹太人创立并掌管，但它却始终排斥犹太人，尤其在第二次世界大战之前，表现得尤为过分。犹太演员们往往为了得到一个角色，被迫掩盖自己的真实面貌，有的甚至取了非犹太化的名字作为掩饰。许多演员因为长得太像犹太人而得不到角色，无法生存下去。

斯特拉曾经去好莱坞拍过三部电影。她把名字改为斯特拉·阿尔德勒，且做了鼻部手术。但制片人还是因为她过于明显的犹太特征，而拒绝把适合她的角色交给她。可以说她始终未能实现自己的梦想。

从这段人生经历中，我们也许可以理解斯特拉某些话语的真正涵义：

你们中很多人的目标是挣钱。即使你去做一名神父，也会试图以某种方式挣钱。我从来没有问过任何一位神父这种事儿，但是有一天我会去问的。这些不同的目标集中在你的身上。这是你母亲的想法，也许是你父亲的想法。每一个人都告诉你，你必须成功，成功就意味着你要出现在电视、电影中，并且一直工作。成功也意味着获得掌声，意味着使你消除疑虑。

我想让你知道一个巨大的秘密，如果一名演员不是发自内心地感觉到，只要自己活着，他就是出色的，那他就不会成功。如果你感觉不到自己是出色的，那么多少钱也不能给予你这种感受！任何喝彩和欢呼也不会给予你这种感受！任何成功的符号也不会给予你这种感受！不管外界发生了什么事情，作为一位艺术家、一名演员，这种感觉、这种信心必须来自于他自身。我们必须让这种信心扎根于自己的心灵深处。当你拥有它的时候，你就不需要我了，也不再需要其他任何人。你可以和导演合作，但是你再也不会说：“请帮帮我吧！”

我想，这就是她作为一名演员，对自己遭遇的生活现状的回答。这是否能给今天的演员一些启发呢？

另一件值得一提的事是她与方法派的创始人李·斯特拉斯伯格的矛盾与论争。

二人同为团体剧院的成员。该剧院是一九三一年创建的。宗旨是要以斯坦尼斯拉夫斯基体系为基础，培养一批真正的演员。在最初的四年里，创始人之一的李·斯特拉斯伯格对情绪记忆的运用成为了剧院工作的主导方向。但过分挖掘演员的私人空间，过于强调情绪记忆的重要性遭到了斯特拉·阿德勒的反对。她曾一度拒绝参加剧院的工作，并把自己孤立起来。

后来斯特拉在巴黎邂逅了斯坦尼斯拉夫斯基本人，并追随他学习，历时一个多月，每天授课五个小时。斯坦尼斯拉夫斯基和她一起做了“贯串动作”和“最高任务”的相关工作。斯坦尼斯拉夫斯基后来说：“结果，她所学到的一切都是正确的。”斯特拉回到团体剧院后，转述了体系的真正要点，即情境及角色的行为逻辑。这与李·斯特拉斯伯格对斯坦尼斯拉夫斯基体系的解释产生了严重的分歧。据当时团体剧院的成员哈罗德·克鲁曼回忆：“她已经发现我们对斯坦尼斯拉夫斯基体系的运用是错误的。过于看重情绪记忆的练习，已经扭曲了演员的表演。”

另一位团体剧院的成员罗伯特·刘易斯回忆道：“斯特拉的报告

仿佛一股清新的空气。直到那时，李·斯特拉斯伯格还被看作是斯坦尼斯拉夫斯基的门徒。对团体剧院来说，他现在被开除了，他所做的一切不过是挖苦、查究和抱怨。我们所有的人都非常激动，这才是真正的戏剧！这是一个转折点，最终导致斯特拉斯伯格与团体剧院分道扬镳。”^①

这一事件，促成了斯特拉表演技术的主要观点的形成。当然，这场论争与矛盾不会减损李·斯特拉斯伯格在美国表演发展史上的贡献，他后来创办了演员研习所，继续着自己方法派的实践与研究，并拥有一大批追随者。以后如有机会，我会把他的主要观点或著作介绍过来，供有兴趣的朋友参考。

以上是关于斯特拉·阿德勒的一些简单的背景介绍。此书翻译历时约一年。这项工作占据了我的大部分业余时间，但收获大于付出。为了使另一种文化背景的文字便于理解，我添加了140余处注解，对本书中提到的人物、作家、作品、历史背景，及专有名词进行了简单的注释，希望能够为阅读提供一些方便。

感谢李念庐老师、胡国英老师、吴兴元先生对本书出版的支持，没有他们的帮助，这本书不会如此顺利地与读者见面。感谢责任编辑赵丽娜小姐认真、细致的工作。感谢家人与朋友，为我提供了许多英文翻译上的切实有效的建议。最后，还要感谢我的父亲李迎春先生，他利用大量时间校阅了全部译稿，提出很多问题，与我探讨，促使我进一步思考、探索。在此，我要祝愿他身体健康。

因为能力所限，书中错误，在所难免，希望读者朋友，不吝指正，以期修订时进一步改进。更希望有更多的朋友加入到介译此类书籍的行列中。

李浩

2014年4月7日于清华园

^① 理查德·A·布卢姆：《美国电影表演艺术》，49页，北岳文艺出版社，1992。

出版后记

著名演员陈道明曾在一次采访中纠正记者对他的错误定位：“我是文艺圈的，不是娱乐圈的。”演员袁泉也曾在多次采访中说过，不希望用“我”来跟大家交流，更喜欢躲在角色后面借角色交流。“我觉得作为演员，最得意的应该是拿角色去跟观众交流，有可能这种境界我现在达不到，但却是我想要追求的。”然而如今的演艺界，当演员自身的着装行程、容貌变化、婚事、情事、甚至家事、房事成为抢占头条的焦点之时，很多原本对表演心存神圣的演员也无奈被卷入靠口水、斗殴、绯闻搏出位夺眼球的宣传造势中，戏外的表演越来越过火，离戏剧两千多年来的崇高理念却越来越远。

在斯特拉参与表演并讲授表演的几十年中，美国演艺界正在变得越来越浮躁，越来越肤浅，容貌与身材、金钱与荣耀让很多演员越来越唯利是图，他们渴望成功，害怕失败，在宠辱面前患得患失，或因一时得势而过分膨胀，抑或因一时失利而过分消沉，沉浸在个人渺小狭隘的世界中，却不舍得拿出哪怕多一分钟去关注身外的大千世界和自身的精神成长。其安全感建立在他人施予的名利之上，而非个人独立的思想与人格之上，最终丧失了个人的尊严，也让所饰角色跟着渺小了起来。这样的情形在今日的中国依然存在，且愈演愈烈，这或许也是我们引进本书的意义所在。

斯特拉对戏剧有着崇高而神圣的理念，她尊重戏剧两千年来积累的优良传统，坚信“剧院是发现和传播真理的媒介”，是“思想的舞台”，演员则是“诗意和真理的持有者”、“精神的贵族”、观众的“救赎者”，提醒我们自己是谁，应该成为什么样子，建立我们在危机心

境下对人类的爱、敬畏与希望。

成为真正的演员之前，我们首先要做的是建立自己独立的人格，实现对人生和戏剧独立的思考，永远保持成长奋进的状态，做一个完整意义上的人。然后通过伟大的艺术，如文学、音乐、绘画等开发自己的想象力，进而步入戏剧之道，拥有一种将表演包含在内的生活，而非仅仅做一个表演的机器，如此，才可邂逅艺术的灵魂，抵达观众的内心。一如演员邵兵在北电艺考中对师弟师妹的经验传授：“梦想是好的，当梦想走进现实，背后的经历才是最重要的。”这份职业的快乐“不是金钱上的，而是心灵的满足，你能享受拍戏的过程，能像舞者真正舞起来的瞬间，才能体会到工作的意义”，“你实际演的是人生”。

与后浪业已出版的《尊重表演艺术》不同，前者重在传授具体的表演方法，如何训练声音和形体、如何分析角色，最终借高尚的职业素养和扎实的专业技能实现对表演艺术的尊重。本书则不仅仅停留在具体的演技方法教授上，更重要的是教你在宏观上建立起一个演员对自己职业的敬畏与信心，乃至作为一个普通人对自我与世界的独立观察与思考，通过做精神上的贵族，让自己饰演的角色和从事的事业崇高起来。

翻译过程中，李浩老师完全尊重原书生动活泼的口语风格，以助读者穿越时空如临其境地感受斯特拉饱含激情、神采飞扬的演说。他贴心添加的140余处人名、地名、事件等脚注，则让国内的读者在阅读过程中避免因语言和文化差异而产生的障碍或不适。

编辑过程中，在尊重译文口语化风格的基础上，我们听取李浩老师的建议，尽量让书排得疏朗有致，以方便读者阅读。在一些常见的人名、剧名、团体名上，如《欲望号街车》中的Blanche（布兰奇或白兰芝）、Group Theatre（团体剧院或同仁剧团）经过多番参阅，我们选用了最常见的译法，并附上了英文原文，以便于读者理解或查阅。

在本书的第一课中，斯特拉开宗明义：“我想让你知道一个巨

大的秘密，如果一名演员不是发自内心地感觉到，只要自己活着，他就是出色的，那他就不会成功。如果你感觉不到自己是出色的，那么多少钱也不能给予你这种感受！任何喝彩和欢呼也不会给予你这种感受！任何成功的符号也不会给予你这种感受！不管外界发生了什么事情，作为一位艺术家、一名演员，这种感觉、这种信心必须来自于他自身。我们必须让这种信心扎根于自己的心灵深处。”无论身处何处，年岁几何，生活都是我们自己的，这样的信心，既来自于演员敏感的内心，更源自自身不断成长的历练积淀。当你有信心和能力去丢开他人的方法，形成自己的方法，走自己的路之时，便也不再需要斯特拉了，这或许恰是本书的意义所在。

服务热线：133-6631-2326 188-1142-1266

读者服务：reader@hinabook.com

“后浪电影学院”编辑部
后浪出版咨询（北京）有限责任公司
拍电影网（www.pmovie.com）

2014年6月