

学校代码：10270

分类号：J9

学号：172200524

# 上海师范大学

## 硕士学位论文

### 迈克尔·契诃夫方法派表演研究

学 院： 影视传媒学院

专 业： 戏剧戏曲学

研 究 方 向： 表演研究

研究生姓名： 任潇雨

指 导 教 师： 王砾玉副教授

完 成 日 期： 2020年3月15日

---

## 论文独创性声明

本论文是我个人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。论文中除了特别加以标注和致谢的地方外，不包含其他人或机构已经发表或撰写过的研究成果。其他同志对本研究的启发和所做的贡献均已在论文中做了明确的声明并表示了谢意。

作者签名：

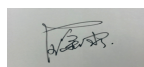


日期：2020.3.15

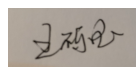
## 论文使用授权声明

本人完全了解上海师范大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留送交论文的复印件，允许论文被查阅和借阅；学校可以公布论文的全部或部分内容，可以采用影印、缩印或其它手段保存论文。保密的论文在解密后遵守此规定。

作者签名：



导师签名：



日期：2020.3.15

## 摘要

在当今戏剧表演理论与实践的领域中，主要的表演训练方法是以斯坦尼斯拉夫斯基表演体系为根基的。迈克尔·契诃夫的方法派表演训练方法，是在契诃夫的老师斯坦尼斯拉夫斯基的表演体系基础上，开拓创新的一个帮助演员创造角色的表演训练方法。迈克尔·契诃夫作为斯坦尼斯拉夫斯基本人承认的最重要的传人之一，他所开创的“心理姿势”、“能量的身体”、“气氛学说”等表演训练方法，既继承了斯坦尼斯拉夫斯基体系在表演教学中的核心内容，又在继承的基础上，通过挖掘演员的想象力和创造力，整合智力学说、能量等创作元素，发展出一套具有实用性、创新性以及科学可行性的表演训练方法。这套方法完善了演员运用斯坦尼斯拉夫斯基表演体系创造角色时的局限性，帮助演员在面对复杂或有挑战性的规定情境以及人物角色时，仍然可以准确自然的迅速找到角色并创造角色。

通过梳理整合迈克尔·契诃夫的生平艺术经历，总结出迈克尔·契诃夫方法派形成脉络与发展过程；通过简要概括契诃夫方法派的理论内容，调查国内外的实践运用方式，总结契诃夫方法派在表演训练中的运用以及成果；通过比照斯坦尼斯拉夫斯基表演体系，找到契诃夫方法派与斯塔尼斯坦尼表演体系的共通之处以及不同之处，总结契诃夫方法派的核心内容，并通过实践举例演员在创造角色时运用契诃夫方法派的优势；最后阐释契诃夫方法派表演训练方法在实际运用中的意义。

迈克尔·契诃夫方法派表演训练方法不是一套完整的表演体系，而是一个帮助演员高效找到角色、创造多元化角色的表演训练方法之一。通过研究迈克尔·契诃夫的方法派表演训练方法，不仅更好的理清了表演训练方法的形成及发展脉络，更准确地认识和运用斯坦尼斯拉夫斯基表演体系，同时还为演员提供了一个具有科学创新性的创造角色的表演训练方法，

**关键词：**迈克尔·契诃夫；方法派；表演方法；创造角色；心理姿势

## Abstract

In today's field of dramatic performance theory and practice, the main method of performance training is based on Stanislavsky's performance system. Michael Chekhov's methodist performing method is a new training method developed on the basis of his teacher Stanislavsky's performing system. As one of the most important successor Stanislavsky's own admission, Michael Chekhov create performance training methods, such as "mental attitude", "energy" and "atmosphere" theories, it not only inherited the Stanislavsky, the core content of system performance teaching, is also a comprehensive actor's imagination and creativity on the basis of inheriting the intelligence theory, energy and other creative elements, develop a set of practical, the innovation of scientific performance training method is feasible. This method improves the limitations of Stanislavsky's performance system in shaping characters, and helps actors to accurately and naturally discover and shape characters in complex or challenging situations and characters.

By combing and integrating the life and artistic experience of Michael Chekhov, this paper summarizes the formation process and development process of Michael Chekhov's method school. By briefly summarizing the theoretical content of Chekhov's method school, and investigating the practical application methods at home and abroad, the application and achievements of his method school in performance training are summarized. By comparing the acting system of Chekhov method and Stanislavsky, we find the similarities and differences between the acting system of Chekhov method and Stanislavsky, summarize the core content of Chekhov method, and illustrate the advantages of Chekhov method when actors create roles. Finally, it explains the significance of Chekhov's method in practice.

The method of Michael Chekhov's acting training is not a complete system of acting, but one of the acting training methods to help actors find and create roles. By studying Michael Chekhov's method of performing training, we can not only better clarify the formation of performing training methods, but also more accurately apply and understand Stanislavsky's performance system.

**Key Words:** Michael Chekhov; Methods to send; Performance method; Create characters; psychological posture

# 目录

摘要.....	I
Abstract .....	II
目录.....	III
绪论.....	1
一 研究本课题的缘由与意义.....	1
二 国内外本课题及相关课题研究现状评析.....	3
三 本课题的难点、重点与创新点.....	5
第一章 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成.....	7
第一节 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成背景.....	7
一 迈克尔·契诃夫的生平与艺术经历概况.....	8
二 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成原因.....	9
第二节 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成与成就.....	11
一 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成.....	11
二 迈克尔·契诃夫方法派理论的影响.....	13
第二章 迈克尔·契诃夫方法派的理论以及实践的训练方法.....	16
第一节 迈克尔·契诃夫方法派的理论概述.....	16
一 迈克尔·契诃夫方法派的理论核心.....	17
二 迈克尔·契诃夫方法派理论的心理训练.....	18
三 迈克尔·契诃夫方法派理论的身体训练.....	22
第二节 迈克尔·契诃夫方法派的实践运用.....	25
一 Blair Cutting 的实践运用.....	25
二 Beatrice Straight 的实践运用.....	28
三 Joanna Merli 的实践运用.....	28
四 国内的实践运用.....	29
第三章 迈克尔·契诃夫方法派对斯氏表演体系的继承与发展.....	32
第一节 迈克尔·契诃夫方法派对斯氏表演体系的继承.....	32
一 演员的体验角色.....	34
二 演员的行动学说.....	36
三 演员的真实交流.....	38
四 演员的情绪记忆.....	38
第二节 迈克尔·契诃夫方法派对斯氏体系中训练方法的拓展.....	40
一 契诃夫方法派的心理理论之一——心理姿势.....	41

二 契诃夫方法派的心理理论之一——能量的身体.....	43
三 契诃夫方法派中角色的“体验”与“体现”.....	45
第四章 迈克尔·契诃夫方法派的实际意义.....	48
第一节 迈克尔·契诃夫方法派的心理意义.....	48
一 帮助演员释放创造力.....	48
二 帮助演员通过“能量”连接身体和心理.....	50
第二节 迈克尔·契诃夫方法派的身体意义.....	51
一 帮助演员找到性格化角色塑造的方法.....	52
二 帮助演员激发表演的能量.....	53
第三节 迈克尔·契诃夫方法派的定位.....	54
一 迈克尔·契诃夫方法派具有科学可行性.....	55
二 迈克尔·契诃夫方法派具有创新延展性.....	55
三 迈克尔·契诃夫方法派具有应用局限性.....	56
结语.....	58
参考文献.....	60
附录.....	63
攻读学位期间取得的研究成果.....	64
致谢.....	65

## 绪论

### 一 研究本课题的缘由与意义

从一开始学习表演，直至参与演出的过程中，笔者所接受的表演训练方法都是以斯坦尼斯拉夫斯基表演体系为基础的。直到大三有机会参与了契诃夫方法派表演训练方法的工作坊，了解并学习了契诃夫方法派。由此开拓了笔者在表演训练过程中的眼界，同时笔者通过在实践中运用契诃夫方法派的训练方法，得到了一些帮助和经验，由此想要通过研究契诃夫方法派，来讲这一方法进行梳理、整合、剖析以及普及。

在培养和培训演员的初期，我国使用了由一群欧美，日本学生带来的西方表演方法和表演系统。直到 1950 年代 20 年代，苏联导演专家进入中央戏剧学院和上海戏剧学院任教，从此开始了斯坦尼斯拉夫斯基表演系统时代。长期以来，斯坦尼斯拉夫斯基的表演系统和斯坦尼斯拉夫斯基的演员培训方法一直是我国培养和培训演员的主流。许多表演工作者和研究人员对斯坦尼斯拉夫斯基的表演系统都有深刻的理解和探索。相反，迈克尔·契诃夫（Michael Chekhov）的绩效训练方法并未广泛传播，导致了解和使用该方法的人不多，因此该领域值得深入研究和探索。

目前，国内含有表演专业的院校，遵循的都是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的早期理论，即强调“体验生活，再现生活”。众所周知，斯坦尼斯拉夫斯基的表演系统对演员塑造角色有很大帮助，同时也是演员塑造角色的最主流方法。但值得人深思的是，世界戏剧种类千千万万、种类繁多，对于一些非现实主义类戏剧，斯坦尼斯拉夫斯基表演体系便略显得局限。面对极端的规定情境，未经历过的生活体验，亦或是复杂多变的人物角色，对于演员“体验生活”“体验角色”来讲是一件困难的事情。在快节奏的排演过程中，多元化的排练环境，多重性的人物特点，在有限时间内完成塑造角色、创造角色、完成戏剧这一过程来说也是具有局限性的。是否有一种方法，可以在斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的正轨之上，解决存在的个别问题是关键所在。针对这一方面的问题，斯坦尼斯拉夫斯基在自己晚年的时候也意识到这一不足，认为自己的体系需要一些改良。

表演师迈克尔·契诃夫（Michael Chekhov）曾在斯坦尼斯拉夫斯基（Stanislavsky）的指导下学习，他在演艺方面具有很高的才能，被公认为 20 世纪最伟大的演员之一。与此同时，他还是一名戏剧教育家和导演，因此在表演理论和表演训练中他有着丰富的实践经验。迈克尔·契诃夫是斯坦尼斯拉夫斯基最重要的追随者之一，他认同老师的思想观念和艺术实践，融入自己的表演天赋以及表演训练实践，契诃夫不仅继承了斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的优势，而且弥

补了斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的对于演员创造角色方面不足。迈克尔·契诃夫的表演训练方法,有助于我们深入探索和研究氏表演体系中的理论和实践,他在斯氏表演体系的基础上,解决了体系中的遗留问题,帮助演员解决创造角色中遇到的问题。他的方法派表演方法继承了斯坦尼斯拉夫斯基体系,又在体系的基础上,提供了一个科学的、创新的帮助演员创造角色的手段。

斯氏表演体系中强调演员体验角色,通过积累大量的生活经历和经验,帮助自己与角色合二为一。通过找到“最高任务”实现舞台动作的真实性和完整性,在舞台上可以真正的生活起来(即在规定情境中能够合情合理地行动)，“体验的最大价值就是,假使演员一贯地向它努力的话,就会不可避免地使他达到最深刻的、有血肉的、正确的现实主义。”迈克尔·契诃夫是赞成的。与之有所差别的是,迈克尔·契诃夫强调:演员应该找一些能够刺激自身情感并提供发挥卓越想象力的经验。这些经验不一定要亲身经历,可以是虚构的、外部刺激的。斯坦尼斯拉夫斯基认为演员是一个现实主义艺术家,迈克尔·契诃夫将演员界定为“创造性的艺术家”。在契诃夫的表演训练中,演员不是单一的模仿和体验,而是根据自身的生命规律和方法进行角色创造。迈克尔·契诃夫尊重个体性,强调发掘自身潜在意识和感觉。迈克尔·契诃夫方法派的表演训练方法试图激发演员与生俱来身体潜能。这种潜能是演员自己都没有意识到的,是一种隐藏在人类进化中的能量。因此,斯坦尼斯拉夫斯基根据演员自身经历,寻找与角色共鸣方式,在迈克尔·契诃夫看来会导致表演天赋的退化。

迈克尔·契诃夫开创的表演理论和训练内容,如:“四兄弟”“心理姿势”“气氛与个体情感”,这些内容不仅是对老师斯坦尼斯拉夫斯基早期表演教学体系的完善,更是对斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的一种继承之上的可持续发展。迈克尔·契诃夫的方法派为演员创造角色提供了一条更为有效的路径,演员在排练时通过运用迈克尔·契诃夫方法派的方法,可以突破自身束缚,创造出更贴合、更准确、更专业的角色。解决了原来斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中一些不能克服的问题,弥补了斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中存在的一些不足。

拓展表演领域的专业视野,关注更多的表演流派及表演方法。

由于国内表演课程中,教学剧本的角色绝大部分都属于现实主义题材的作品,因此表演课程上的主流学习方法均是斯坦尼斯拉夫斯基的表演体系。但无论是作为演员还是表演研究者,应该清楚地认识到在这个世界上,还有很多值得我们去研究和学习的表演流派,比如格罗托夫斯基的“贫困戏剧”,布莱希特的“表现主义”,还有中国的国粹——戏曲。尽管许多表演学校的表演方法都源于斯坦尼斯拉夫斯基体系,但其他表演方法在某些领域的探索价值也无法估量。研究迈克尔·契诃夫方法派的理论和方法,将拓宽表演研究者、表演实践者在表演领域中的专业视野,让更多的表演爱好者在进一步深入了解斯坦尼斯拉夫斯基体系的



同时，也学习到迈克尔·契诃夫方法派的表演理论与方法，同时引发更多的表演研究者关注并探索更多的表演流派和表演方法，为后者提供表演理论和表演方法的参考价值。

笔者研究迈克尔·契诃夫方法派的过程是比较艰难的。尽管迈克尔·契诃夫方法派在国外已经流行了几十年，但资料尤其匮乏，且国内对此深有研究的人少之又少，可供参考的文献资料更是稀缺。因此，笔者不得不尽可能借助大量的英文原版书籍和材料作为参考，并将能搜集的文章、文献、资料以及历史材料进行整合梳理，为后来的研究者做一些便捷式的参考，为表演学习者提供参考价值。

## 二 国内外课题及相关课题研究现状评析

国内外理论研究：

国外现有的相关书籍和材料几乎都是对迈克尔·契诃夫方法派中的训练方法及内容的罗列和整理，没有将理论和实践联系在一起。契诃夫的书籍也仅限于自己团队的学习和使用，国内既没有版权也没有译本，我们只能从他们的资料中了解一些专家和研究者的文献，因此这也是这篇文章创作过程中的难点之一。

国外理论研究：

目前，关于迈克尔·契诃夫方法的研究，首要的文献是迈克尔·契诃夫本人的著作《To the actor》，此外，迈克尔·契诃夫关于表演的著述还有他本人的自传《演员之路》、《教师课程》、《职业演员课程》等。同时，还有其他专家针对迈克尔·契诃夫的方法派训练方法的实践和理论所著述的文献。如弗兰克·张伯伦的《迈克尔·契诃夫》、大卫·津德尔编写的《身体、声音、想象力：形象训练和契诃夫方法》（第二版）、查尔斯·莱纳德编写的《迈克尔·契诃夫 致导演和编剧的方法》、莱纳德·佩蒂特的《迈克尔·契诃夫手册：为演员服务》、丽萨·柏克林的《从莫斯科到洛杉矶：作为西方演员、导演和教师的迈克尔·契诃夫》、兰德利·C. 布莱克的《迈克尔·契诃夫：演员、导演和教师》、查尔斯·玛洛威斯的《另一个契诃夫：传奇演员、导演和理论家迈克尔·契诃夫传记》、杰西卡·赛鲁罗编辑的《迈克尔·契诃夫手册：突出问题、思考和梦想》、亚纳·米尔丛、彼得·朗合著的《角色之路：迈克尔·契诃夫启发表演研究和戏剧符号学》，以及2006年迈克尔·契诃夫协会出品《迈克尔·契诃夫方法大师班》（Master Classes in the Michael Chekhov Technique）系列 DVD 视频资料、“迈克尔·契诃夫方法”实践性学习的材料。

在 20 世纪 80 年代，英国对契诃夫的学术研究很少。但是，从那时起，越来越多的人对他的工作过程重新燃起兴趣。迈克尔·契诃夫在他的职业生涯中写了很多文学作品，包括《致演员》（To The Actor, 1953 年）。这本书有三版，第

一版于 1953 年出版。1991 年, Ma la Powers 和 Mel Gordon 出版了文本的重新编辑版本, 称为《表演技术》。此版本改进了 1953 年文本中的疏漏, 也添加了一些没有记载的资料。这两本书并不是迈克尔·契诃夫技术的完整书, 但会提供一些在训练过程中的深刻见解。2002 年, Ma la Powers 出版了该文本的另一版, 对该文本进行了扩展, 并添加了以前用英语无法获得的其他材料。这被称为《致演员: 演技技巧》。这本书总体上对迈克尔·契诃夫所做的工作进行了全面的讲解。弗兰克·张伯伦(Franc Chamberlain)的《迈克尔·契诃夫(Michael Chekhov)》(2004)和莱纳德·佩蒂特(Lenard Petit)的《迈克尔·契诃夫手册: 为演员》(2010)。提供了迈克尔·契诃夫生活的简明历史, 同时他们也对迈克尔·契诃夫的练习提供了自己的见解。

#### 国内理论研究:

国内对于迈克尔·契诃夫及其表演方法的研究总体来看称不上普遍。中央戏剧学院学报《戏剧》曾刊登一篇由童宁翻译的、根据迈克尔·契诃夫在美国公开演讲稿整理而成的文章《关于俄罗斯的五大导演》, 介绍并评价斯坦尼斯拉夫斯基、叶夫根尼·瓦赫坦戈夫(Yevgeny Vakhtangov)、弗谢沃洛德·梅耶荷德(Vsevolod Meyerhold)、聂米洛维奇·丹钦科(Nemirovich Danchenko)、亚历山大·塔伊洛夫(Alexander Tairov)的实践活动。同样由童宁翻译的文章《演员的形体》则是迈克尔·契诃夫所著《论演技》一书的片段节译。厦门大学陈世雄在《导演者: 从梅宁根到巴尔巴》(2012 年再版)一书中, 用一章节专门论述了迈克尔·契诃夫及其方法, 以时间为线索, 将迈克尔·契诃夫的生平经历与不同阶段的思想重点相结合。上海戏剧学院范逸松教授的论文《20 世纪伟大演员和表演训练大师迈克尔·契诃夫的生平, 理论与实践》, 从历史资料和理论的角度对迈克尔·契诃夫作了全面介绍。上海戏剧学院副教授肖颖在他的论文《迈克尔·契诃夫的表演理论与歌剧表演美学的比较》中, 论述了迈克尔·契诃夫的方法的许多要点与中国戏曲表演美学之间的相似性。国内外实践现状:

国内表演专业学习的体系均是以斯坦尼斯拉夫斯基表演体系为基础的。上海戏剧学院多次引进很多欧美国家新型的表演理论讲座和表演实践工作坊, 非常具有实践意义, 可惜的是这些讲座和工作坊只是以短期的学习体验为主, 为学生提供了更多的表演方法, 但是学生学习的表演体系根基依旧是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系。由何雁主编的《迈克尔·契诃夫方法·论文集》是 2015 年上海戏剧学院国际表演实验教学工作室同纽约迈克尔·契诃夫表演工作室(MICHA)合作, 引进迈克尔·契诃夫的演员训练方法, 学员们通过短期学习对迈克尔·契诃夫方法派的训练方法进行体验, 并将课程内容进行整合之后所整理出来的论文集。许多学者研究员就自己的专业, 研究了契诃夫方法派的表演方法对其的帮助, 或是契诃夫方法派对自己的启发。肖英在论文《迈克尔·契诃夫方表演理论与戏曲表演

美学之比较》中，对比了契诃夫的表演训练方法与戏曲中的美学特征，发现实际上契诃夫表演理论与中国戏曲是具有想通性的。林青虹的《迈克尔·契诃夫表演方法在社会表演学中的运用》以及张文盛的《谈迈克尔·契诃夫训练方法在播音主持专业培养中的运用》是将契诃夫方法派与播音主持专业联系到了一起。更多的学者以及研究院就契诃夫方法派的表演理论进行了理论整理，重点阐述了“心理姿势”以及“能量的身体”，以及在契诃夫工作坊使老师所运用的训练方法。在迈克尔·契诃夫方法派的学习体验过程中，学生们吸收了新鲜的表演方法，很多文章的一些观点和内容都值得表演研究者和表演实践者借鉴和学习，遗憾的是理论学习依旧是理论学习，实践运用依旧是实践运用，理论与实践是分离的，郭永红的《论契诃夫“心理姿势”学说对演员角色塑造的重要性》是将契诃夫方法派与《推销员之死》中的角色塑造想结合的，但是很少有案例将自己的理论学习与实践运用结合起来的。同样，国外表演类艺术高校也普遍以斯坦尼斯拉夫斯基体系为学习的基础，与国内稍有不同的是，国外的学习会涉及其他表演方法，对于迈克尔·契诃夫方法派的理论学习与实践方法的应用也是微乎其微。

### 三 本课题的难点、重点与创新点

难点：

有关迈克尔·契诃夫方法派的材料、资料以及相关研究材料大多散见于国外，需要将外文转译成中文进行梳理和研读，并总结出文献重点。国内材料以及研究者也并不普遍，只能通过现有的论文集、访谈录以及文献材料进行深入研读和探究，将国内外的材料加以整理分析，撰写出较为优秀的论文。

重点：

整合梳理国内外有关迈克尔·契诃夫表演方法派的相关书籍、文献、资料及材料，着重分析迈克尔·契诃夫表演方法的优点及缺点，给予迈克尔·契诃夫表演方法一个较为准确的定位，为演员创造角色提供一条更为可信并且有效的方法。

创新点：

#### 1. 契诃夫方法派的理论学习与实践方法的实践应用相对较少

中国国戏剧表演和影视表演的基础和传统，是斯坦尼斯拉夫斯基体制的早期理论和实践。1950年代，苏联专家将斯坦尼斯拉夫斯基体系引入中国，使戏剧工作者对表演的认知，概念和实践有了全新的认识。在接下来的60年中，经过斯坦尼斯拉夫斯基体系的严格训练，几代戏剧和电影演员已经成为人才，创造了中国人熟悉的经典角色。然而，戏剧需要发展，突破和创新，还需要表演教学和演员培训的方法。国内高校的表演专业基本上都是基于斯坦尼斯拉夫斯基的表演体系。即使他们会练习其他绩效系统和方法，大多数时候他们也会通过短期培训，

培养一定的技能或加强某些培训计划。例如，格罗托夫斯基的身体训练，铃木忠志的身体训练，米纳斯的性能训练方法等。但是，在角色创造过程中，仍然使用斯氏系统中逼真的角色的创造方法。对于迈克尔·契诃夫的理论研究和实践方法的应用是一个相对空白的领域。

2.通过梳理和整合契诃夫方法派的理论研究与训练方法，探讨如何将契诃夫方法派的理论研究与训练方法结合运用到演员创造角色中。

迈克尔·契诃夫“方法派”很好地保留了斯坦尼斯拉夫斯基表演系统的本质，在此基础上，探索了其培训演员的自身特征，斯坦尼斯拉夫斯基系统的不足得到了完善。但不幸的是没有实例将迈克尔·契诃夫方法派的理论和训练方法应用于演员的角色创造。笔者对契诃夫方法派的研究，旨在梳理和整合迈克尔·契诃夫理论及训练方法的原始单一研究，探索出如何利用契诃夫的方法，结合这些理论运用到实践中创造角色。最后，完成从理论到训练方法再到角色创造的过程，为表演学科领域的学习者和研究人员提供了一些参考。

## 第一章 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成

表演大师迈克尔·契诃夫是公认的20世纪最为独特的演员和表演教育家之一，他不仅有着极高的表演天赋，还具备非常丰富的实践经验，为他后来撰写的表演理论以及表演训练方法打下了坚实的基础。在二三十年代，斯坦尼斯拉夫斯基每每提到迈克尔·契诃夫，都会称赞契诃夫——这个激进的斯氏表演体系的挑战者，是他最为杰出的学生。作为斯坦尼斯拉夫斯基的学生，契诃夫与老师都坚信：“演员必须需要一系列的表演方法，帮助自己超越从老一代知名表演艺术家那继承的表演套路和戏剧化的陈词滥调。”<sup>①</sup>不同的是，斯坦尼斯拉夫斯基认为演员要在真实的人类逻辑中寻找“真实感”，契诃夫则认为演员的“创造性工作”更为重要。迈克尔·契诃夫发现戏剧的优势在于感官意象的交流，因此他通过练习想象力的能量，试图探索一个可以帮助演员丰富想象力意识的训练手段。斯坦尼斯拉夫斯基要求演员记住生活中发生的真实事件的感官记忆，契诃夫则培养演员在个人经历之外发现能够点燃他们情感和想象力的“虚构的”外部刺激。迈克尔·契诃夫的这种表演训练方法既解决了斯氏表演体系中，演员依赖重复个人风格和舞台套路导致演员创造性手段的退化问题，同时也帮助演员突破了刻画人物性格常规方法中的局限性问题的。

### 第一节 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成背景

迈克尔·契诃夫1891年生于俄罗斯的圣彼得堡，俄罗斯是一个文化艺术氛围十分浓厚的国家，圣彼得堡必然是这个国家最具有艺术气息的魔都。绘画、芭蕾、诗歌乃至戏剧艺术在圣彼得堡这座艺术城市飞速发展，这也为迈克尔·契诃夫提供了相当丰富的艺术养分。契诃夫的生活与很多20年代成长起来的俄国艺术家相似，充斥着跌宕起伏的戏剧性。他常年与酒精依赖症作斗争，还因为是剧作家兼短篇小说家安东·契诃夫的侄子，在剧院被指责依靠裙带关系而遭受排挤。但是，在艺术领域里能够抓住将来时代脉搏的人被称之为艺术的天才，命运的安排使得契诃夫的艺术经历非常丰富，迈克尔·契诃夫始终被他的朋友和同事们成为未来戏剧的先驱。不同的人文环境、戏剧学习，以及大量的演出经历，让他意识到戏剧意识不仅仅是一种娱乐方式，它承载了世界文化，并应该将这种文化传承并继续发展下去，演员则是传递世界文化的媒介。因此他在训练演员的过程中做了大量艰苦却富有拓展性的探究和实践，最终形成了他自己的表演理论和表演训练方

<sup>①</sup> 迈克尔·契诃夫著.《表演的技术》. 2018年6月第一版. 李浩译. 四川：四川人民出版社出版者，2018年. 第13页.

法。

## 一 迈克尔·契诃夫的生平与艺术经历概况

童年的迈克尔·契诃夫充斥着狂野、热情的气质，他通过运用身体来表达脑海中的奇思妙想，并使用任何能够供他使用的东西作为表演的服装和道具进行即兴表演。表演是严肃、悲伤还是滑稽、可笑取决于他的服装和道具。他的表演能够让观众感到悲伤，也能够让观众感受到他的幽默。即便如此，迈克尔·契诃夫的童年却并不快乐。他的父亲亚历山大·契诃夫是一名哲学家，同时也是一名不成功的发明家，尽管继承了这个家庭优秀的智力基因，但他却是一个酗酒如命且精神异常的人。他对于迈克尔·契诃夫的要求极其严苛甚至极端，因此迈克尔·契诃夫从六七岁时便时常生活在无比焦虑之中。他为了排解这种焦虑心态，年幼的迈克尔·契诃夫就把表演当做是他释放压力的一种有效方式，表演成为了小契诃夫的快乐源泉。

1907年迈克尔·契诃夫在阿列克谢·苏沃林戏剧学校（Aleksey Suvorin Theatre School）进行了为期2年的表演训练和学习。学校的老师都是非常优秀的演员，但是他们只会演戏不会教学，即便这样，契诃夫通过自己仔细观察和分析每一位演员的演出，凭借自己表演的天赋和悟性，学习到了优秀演员们的表演技巧并将这些技巧运用到自己的表演中，在学校他尤为擅长扮演喜剧角色。3年后迈克尔·契诃夫在著名的苏沃林小剧院（Maly Theatre）成为了一名知名的性格化演员。斯坦尼斯拉夫斯基对契诃夫非常感兴趣，于是邀请他去当时最具国际声望的剧院——莫斯科艺术剧院，参加试演，最后被该剧院录取。在莫斯科剧院创新性的第一工作室，契诃夫在斯坦尼斯拉夫斯基及其他艺术家的帮助下，开始了戏剧表演的道路上探索。

在莫斯科艺术剧院他参与了大量的演出，在《无病呻吟》、《钦差大臣》、《和平节》等戏剧演出中，迈克尔·契诃夫在不断的实践中发生了思想转变，并逐渐摸索出新的表演方法。《炉边蟋蟀》的演出确立了契诃夫作为演员的地位，《洪水》的演出使他拥有了数千名俄国仰慕者。接下来的十年，迈克尔·契诃夫一直被抑郁症折磨，即便如此他仍然没有放弃艺术工作。在与病魔斗争的同时，契诃夫接触了印度哲学，并受到人智学的启发，开始致力于研究一种个演员与观众更完美的交流方式。作为演员的六年里，迈克尔·契诃夫通过自己在莫斯科艺术剧院和莫斯科第二艺术剧院演出的大量角色，奠定了他戏剧艺术家的崇高地位。1923迈克尔·契诃夫投入了有关“节律运动和心灵灵感的交流练习”实验。1927年迈克尔·契诃夫因被指控为“唯心主义者”，在苏联遭到强烈抵制，随后他移居德国开始了他职业生涯的第二阶段。他继续创立自己的剧团，用自己的训

练方法培养自己的演员，并继续梳理自己的表演技术训练方法。著名德国导演马克斯·莱因哈特邀请他在《技艺家》中扮演小丑斯基德，为了能够胜任角色重返舞台，迈克尔·契诃夫私下非常刻苦的学习德语，这以后迈克尔·契诃夫还继续与马克斯·莱因哈特合作，并出演了一些德国电影。迈克尔·契诃夫积累下丰富的舞台经验和表演经验，他设立了自己的剧团，并致力于继续探索表演方法。在1943-1954这11年里，迈克尔·契诃夫出演了9部好莱坞电影，并在其中创造了很多性格化角色，在《爱德华大夫》中出演的精神分析家一角荣获了奥斯卡提名奖。1955年9月30日，64岁的迈克尔·契诃夫在与妻子共进晚餐时，因突发第三次心脏衰竭于家中去世。

## 二 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成原因

在苏沃林小剧院演出的时候，21岁的迈克尔·契诃夫就展现了自己超强的性格塑造能力，创造了各种各样不同类型的角色。有一次契诃夫看了他的一个老师演的《钦差大臣》后，突然得到了一个启示，同时也是一种心理上的转变。“我十分清楚的是，虽然我从来没有看过其他人扮演的这个角色，但是我的老师扮演的这个角色与其他人不同。这‘要和别人不同’的感觉，在我身上被唤醒了。”<sup>①</sup>这也是迈克尔·契诃夫方法派的萌芽时期。他认为，演员应该超越剧作家或剧本的想法。在斯氏表演体系中，表演训练的百分之七十的功夫在于训练演员，百分之三十的功夫在于研究角色，契诃夫则是把想象力和刻画人物性格作为首要任务，在他后来的表演训练方法也都是以此为基础的。

在莫斯科剧院的演出季中，迈克尔·契诃夫在很多戏剧作品中跑龙套，但是观众对他的角色印象深刻。在莫里哀的喜剧《无病呻吟》中，契诃夫认为一出喜剧应该有一些搞笑元素，因此给予一个内科医生的龙套角色很多笑料，但却被老师斯坦尼斯拉夫斯基所警告。契诃夫开始独立思考，他在表明自己对斯氏表演体系完全信任的同时，认为自己的创造力被斯氏表演体系禁锢了。迈克尔·契诃夫认为，在人物创造中，演员要发挥自己的创造性，超越作者和剧本所表达的内容。以往在演员表演酒鬼的时候，都会是妆容红红的，走路晃晃的，动作指指点点，台词磕磕巴巴，这是大家心里对于酒鬼的认知和定位。而迈克尔·契诃夫在《和平节》<sup>②</sup>中饰演的弗里别这个家庭中的酒鬼，不同于常规的表演方式，契诃夫想让观众感受到他肢体的迟缓，感受到人物在戏剧中徒劳的对抗死亡。因此他将自己想象成一个疯子，并对自己身体的每一个部分都以一种恐惧的直逼死亡的方式

<sup>①</sup> 斯坦尼斯拉夫斯基：《斯坦尼斯拉夫斯基全集》[M]，林陵，史敏徒译，北京：中国电影出版社，1959年第232页

<sup>②</sup> 《和平节》由瓦赫坦戈夫导演的戏剧。

去认知。他的这一角色创造，虽然被批评家指责脱离剧作家的创作意图，却备受观众的认可，同时契诃夫认为自己超越了剧作家和剧本，发现了人物的真实性格。

“超越剧作家和剧本”这一理念，是迈克尔·契诃夫方法派形成的第一个原因，也是区别于斯氏体系早期教学思想的差异点之一。无论是在苏沃林小剧院的“不同于他人”，还是在莫斯科艺术剧院的“超越剧作家和剧本”，都抵不过演员对角色的极致诠释。迈克尔·契诃夫开始有所转变，在斯氏表演体系中，斯坦尼斯拉夫斯基把大部分精力放在训练演员本身上，而契诃夫是把想象力和人物性格创造作为根本，把大部分精力放在演员创造的角色上。

在迈克尔·契诃夫的表演训练方法中，他提出创造角色的方法就是演员靠近角色，走向角色。《炉边蟋蟀》的演出确立了迈克尔·契诃夫在表演领域的重要地位。演出中，契诃夫通过走近角色、靠近角色然后进入角色的手段，创造了一位担惊受怕却又慈祥友好的玩具匠——凯里卜，他设想自己是一个老人并坐在椅子上，在他仔细的想象角色的每一个动作时，他的角色形象慢慢清晰起来，他开始逐渐靠向角色，角色也慢慢地向他走来，最终获得了老师斯坦尼斯拉夫斯基的高度称赞。实际上这种创造角色的方法，是迈克尔·契诃夫表演理论中“心理姿势”的雏形——在心里想象物体的特征、质感，然后靠近它直到成为它。

1913-1923整整10年的时间，迈克尔·契诃夫作为主要角色或重要配角参演了12部莫斯科艺术剧院的作品，同时他作为演员和独立思想者的声望得到了戏剧性的提升。但是，亲人的去世、继承的酒精依赖症、战争的洗礼、革命和国内战争硬气的抑郁症发作，始终破坏着他的心理平衡和表演能力。俄国十月革命期间，他长期处于焦虑不安的生活环境，童年时期继承的酒精依赖症和焦虑症愈发严重，他开始酗酒。艺术上的成功反衬了他生活中的孤独，因为生病，他停止了台上演，这种情况持续了一年多。他的前妻奥尔加离开了他并带走了刚出生的女儿，他的母亲也因病去世，接踵而来的打击使他想用自杀来结束自己的生命，最后被挽救回来。通过催眠治疗迈克尔·契诃夫的抑郁症得到缓解，但他又患上一种无法控制的阵发性大笑症，甚至会在舞台表演期间发作。除了医生小组对他进行的心理治疗，他还接触了印度哲学，受到鲁道夫·斯坦纳（Rudolf Steiner）的“人智学”影响，<sup>①</sup>他的精神状态得以改善。契诃夫对斯坦纳“精神科学”的研究，填补了其“创造性”世界里的一个空白，疏通了他的情感生活。1918年的迈克尔·契诃夫与1905年的斯坦尼斯拉夫斯基很相似：作为极具个性的艺术家，他们都希望能够完善演员的训练体系。不同于斯坦尼斯拉夫斯基的是，契诃夫想要寻找和观众更完美的交流方式。他所向往的表演模式，其实更倾向古希腊人对

<sup>①</sup> Bartow, A • Training of the American Actor [ M ] . New York: Theatre Communications Group, 2006.



宗教的虔诚，而不是当时俄罗斯戏剧中的商业化和政治化。世界大战期间，鲁道夫·斯坦纳的一批门徒在莫斯科做一音语舞<sup>①</sup>的示范演出，斯坦纳的声音与动作训练提供了一个精致且清晰的艺术表达方式，这给契诃夫留下了深刻印象。契诃夫的新的追求由此诞生——将斯氏表演体系中内心真实情感的深度与斯坦纳作品中优美以及精神影响结合在一起。

## 第二节 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成与成就

迈克尔·契诃夫一直强调，表演训练方法要在不断创新的过程中得以发展，他相信每个人有艺术家的创造性和个性，每个人都有创造艺术发展艺术的自由。受到斯坦尼斯拉夫斯基的赏识，契诃夫从认识表演、学习表演直至自己创新表演，他独到的艺术创造天赋以及独立思考的能力，帮助契诃夫跳出了斯氏表演体系中对于演员创造角色的禁锢；契诃夫跌宕起伏的艺术人生，收获了真实的生活感悟，帮助他看到更多角色背后的故事，以及角色的内在本质；契诃夫严重的抑郁症，让他邂逅了斯坦纳的人智学，并由此找到了帮助演员创造性格化角色的方向。不同阶段的经历，都促使了契诃夫方法派表演训练方法的形成，在不断的思考探索和舞台实践中，契诃夫积累了丰富的表演经验，创造了大量的鲜明人物角色。在成功中思考并总结创造角色的基本原理和心得，结合斯氏表演体系的表演训练方法，以斯氏表演体系为基础，创新了演员创造人物角色的方法——演员通过思考自己的身体、解放自己的身体、利用自己的身体创作出更有力量、更有个性的有情感的角色。

### 一 迈克尔·契诃夫方法派理论的形成

由于受到鲁道夫·斯坦纳理论的影响，迈克尔·契诃夫的心理和身体都发生了积极可观的变化，这一现象也促成他正式地成为演员、导演和表演教师回到莫斯科艺术剧院重新工作。他首先研究了转世轮回的概念及印度瑜伽的技巧——通过脑海中的无意识，以角色的身份转生。迈克尔·契诃夫自己构思、导演并亲自出演了极具风格化的《哈姆雷特》，他让自己运用某种方式在精神上让自己转生为真正的哈姆雷特。契诃夫将鲁道夫·斯坦纳关于台词以及动作的理论，与斯坦尼斯拉夫斯基中的内心体验相结合，再用自己强调精神和心理的方式表现出来。这场演出，得到了空前绝后的巨大成功。由此，迈克尔·契诃夫意识到，一个崭新的训练演员的方法即将问世。

当然，迈克尔·契诃夫的这种个人信念，很少有学生可以理解并做到。由此，契诃夫发明了一套更能直接对应演员思维过程和想象力的技术。契诃夫的技术主

<sup>①</sup> 音语舞又被称为“可视语言的科学”，把声音和色彩转换成精神上的舞蹈。

要与视像有关，它们会将复杂的心理过程简单化。比如，在斯氏表演体系中，经常会提到要求演员“放松”，在契诃夫表演训练方法中，他会要求演员“以一种轻松的感觉行走（或坐，或站）”<sup>①</sup>。这种“轻松感”的概念比起“放松”的指令，更容易帮助演员建立一个清晰的视像。再如，对于扮演自大贵族的演员，契诃夫会告诉演员想着“向上”，身体方向的不同，演员所塑造的人物态度、情绪以及心理都会是不同的。

迈克尔·契诃夫在排演斯特林堡的《埃里克十四世》过程中，发现了角色的“内在本性”，通过寻找角色的特征，重新创造角色的外部特点。契诃夫“看到”角色的“姿势”，从而对角色进行创造，他用了一种非斯氏体系的方式，通过外部形象的技术创造了《埃里克十四世》埃里克这个角色。同期，他还参演了斯坦尼斯拉夫斯基导演的《钦差大臣》的主要角色，刻画了一个肢体夸张大胆的赫列斯塔科夫，对于他的表演，斯坦尼斯拉夫斯基非但没有纠正契诃夫，还非常欣赏契诃夫的演出效果。契诃夫所创造的这个角色，性格在不断地变化和调整，就好像角色赫列斯塔科夫被赋予了生命，在舞台上指挥着契诃夫。

1923年斯坦尼斯拉夫斯基将莫斯科第二艺术剧院的管理者职位授予迈克尔·契诃夫，由此契诃夫开始真正意义上的进行了演员的“节律运动与心灵感应的交流练习”，契诃夫在《哈姆雷特》的创作中，探索出将自己从一种身体类型转换成另一种身体类型的转换方法。接下来在《案件》的排练中，契诃夫开始探索演员与角色之间的“联系”，将动作与超自然现象的方面，吸收进自己扮演的角色肢体中，他要求自己与塑造的角色保持“联系”，在排练过程中自己向角色提问，并模仿角色产生的反应。在德国柏林期间，迈克尔·契诃夫受邀出演《艺术家》的第二版，由于排练时间仓促缺乏总体指导，导致契诃夫对塑造的人物性格没有创作灵感。然而，在契诃夫首演期间，他看到角色在召唤他，角色在支配者他。契诃夫用自己的方式解读了这一奇怪的现象：“疲劳与平静把我变成了自己的表演的旁观者…我的意识分裂了。”<sup>②</sup>迈克尔·契诃夫把这次的异象目击称为“分裂的意识”，演员在观众面前进行的表演，跳出了演员本身的自我，遵从了角色对演员的要求。契诃夫认为在头脑的“做梦、思考、想象”这三个活跃阶段中，想象是艺术创作中最为重要的。

在英国的达廷顿，迈克尔·契诃夫的契诃夫戏剧工作室成立，他与女演员阿特里斯·斯特雷特以及她的朋友戴尔德丽·赫斯特，招募了一些讲师和学生共同

<sup>①</sup> 迈克尔·契诃夫著.《表演的技术》. 2018年6月第一版. 李浩译. 四川: 四川人民出版社出版者, 2018年. 第13页.

<sup>②</sup> 迈克尔·契诃夫著.《表演的技术》. 2018年6月第一版. 李浩译. 四川: 四川人民出版社出版者, 2018年. 第18页.

研究契诃夫的表演训练方法。在这个过程中，契诃夫要求演员更多的关注对角色的创造。他认为应该刺激演员内心深处之外的地方，“四兄弟”的简单练习形成了一套特殊的“心理—身体”的动作训练，帮助演员更多的思考自己的身体。契诃夫在阿停顿最根本的创新，在于他发展了斯氏表演体系表演训练方法中的感官记忆和情绪记忆。他认为，感官记忆实际就是来自于“气氛”和“质感”的刺激，通过外部肢体动作强烈的表达出来，会激发演员做动作时的情感，创作出更具个性情感的人物。工作室的课程包括了迈克尔·契诃夫的心理-身体训练、想象训练、台词和声音训练、绘画训练、雕塑、舞蹈以及身体律动术训练。针对演员的训练课程虽然一周只有两次，但是在迈克尔·契诃夫的思想理论中占据重要地位，契诃夫希望完善并提炼出自己表演训练方法中的基本原理，尤其是与“心理姿势”有关的内容，他相信“心理姿势”通过专注重复性运动或动作，可以直达演员的内心，是帮助演员创造角色的关键。

1953年在作家兼制片人查尔斯·莱昂纳的的帮助下，迈克尔·契诃夫将自己的表演理论以及实践训练整理成《演员训练》，由哈柏·罗山出版社出版发行。这本关于表演理论、训练实践专著的形成是迈克尔·契诃夫毕生最大的成就。

## 二 迈克尔·契诃夫方法派理论的影响

迈克尔·契诃夫一生辗转于世界各地，在苏联、莫斯科、德国、英国以及美国，契诃夫一直在传播自己的这一套有助于演员创造角色的表演训练方法。无论是在他自己参演的多部话剧以及影视作品中，还是他排演的《哈姆雷特》、《第十二夜》、《觉醒的城堡》等作品，以及他在各地的教学过程中，迈克尔·契诃夫的表演训练方法都显示出了极好的反响，也让很多演员受益于他的训练方法。

### 1. 迈克尔·契诃夫表演训练方法在欧洲传播的影响

迈克尔·契诃夫在莫斯科阿尔巴特剧院区的家中开办了自己的第一个工作室，重点研究角色性格方面的实验，并在工作室教授他自己的表演形式。在1918-1922期间，每年秋季都有几百人参加面试，每学期工作室只录取30人，直至12月剩下3人被最终留下来。契诃夫在上课期间几乎不备课，在他的工作室里，契诃夫将斯氏表演体系的真实感和情感深度，与斯坦纳人智学中精神上的影响结合在一起，通过寻找演员自己头脑中的无意识，想办法让演员以人物角色的身份转生，再重新创造角色，迈克尔·契诃夫开始了他真正意义上的演员表演训练方法的研究，并逐渐将这项研究整理成一套他自己的表演方法。在帮助滞留在柏林的哈比玛剧院的演员们排演《第十二夜》时，迈克尔·契诃夫认为他们过于严肃没有喜剧感，于是契诃夫用自己表演训练方法中的一套轻松感的练习，帮助这些演员排演出了一部轻松明亮的希伯来语的喜剧，受到世界各地报纸的好评。

后来由于被指控为“唯心主义者”，迈克尔·契诃夫被迫离开了莫斯科，并在德国柏林开始了他职业生涯的第二个阶段。之后他在《艺术家》中的表演受到观众的热烈欢迎，开启了他德国电影的职业生涯，由此接连受邀担任拉脱维亚国家剧院、俄罗斯话剧院两家剧院导演兼演员，随后库纳什的立陶宛国家剧院也向他伸出橄榄枝，他同时穿梭在三家剧院。两年的时间里，他出演并导演了果戈里的《钦差大臣》、托尔斯泰的《可怕的伊万之死》、莎士比亚的《第十二夜》和《哈姆雷特》、莫扎特的歌剧《魔笛》，还有《埃里克十四》《洪水》《赛罗·斯迪潘契考沃》。在欧洲辗转的过程中，迈克尔·契诃夫收获了大批来自各个国家的拥护者，并被奠定为是创新性的演员和导演。

## 2. 迈克尔·契诃夫表演训练方法在美国传播的影响

1931年迈克尔·契诃夫在乔吉特·博纳的帮助下，建立了自己的剧院——契诃夫—博纳工作室，并以一部神秘主义哑剧《觉醒的城堡》受到巴黎和外国多家报纸的称赞。之后，迈克尔·契诃夫受到经纪人索尔·胡洛克的邀请去了美国，并将契诃夫剧团更名为“莫斯科艺术演员剧团”，他们不仅在百老汇演出，还在美国各大高校进行巡演。契诃夫独特的古怪人物性格创造，指导了多部俄国和苏联的经典作品，在美国的戏剧界引起了一场讨论潮流。在同仁剧团，契诃夫针对自己的表演训练方法以及表演教学，尤其是在演员的人物性格创造方面做了深刻的演讲，许多百老汇演员都在他的工作室中尝试了他的表演训练方法，并受益于契诃夫的表演训练方法。在百老汇的顺利演出引起了演员阿特里斯·斯特雷特的注意，她与契诃夫以及戴尔德丽·赫斯特一同在契诃夫的剧院，招募了一些讲师和学生，在斯氏表演体系的基础上，对于演员创造角色的方法方面进行了创新和发展，共同对迈克尔·契诃夫的表演训练方法进行了更深入的研究很探索。他独特的表演训练方法帮助演员创作出具有个性的情感表达，他工作室的讲师们与学生们纷纷表示，在课堂中他们度过了一段充满创造力和崇高艺抱负的快乐时光。

1941年底，迈克尔·契诃夫的第二个戏剧工作室在纽约开业，十多年来作为演员的迈克尔·契诃夫就已经达到了莫斯科和柏林的戏剧评论家们的高度认可。契诃夫的戏剧工作室旨在改变美国人的表演风格，因此百老汇的演员们可以在他的工作室接受新技术的再教育。除了契诃夫的技术课程，曼哈顿的契诃夫工作室的训练内容还包括台词、音乐鉴赏、合唱、击剑及化装<sup>①</sup>等内容。契诃夫相信，“心理姿势”是通向演员潜意识的关键。每一个戏剧角色都具备唯一的“心理姿势”，契诃夫写道：“角色的灵魂与表演的肉体相遇了。”<sup>②</sup>它能够揭示角色的

<sup>①</sup>化装是包括面部在内的整体做修饰、改变。针对全身上下，从头到脚，通常是包括头发、面部、服装、鞋帽、装饰物等等都一律在内，目的是为了混淆外形，令别人认不出自己的本来身份，而认同为此时所装扮成的身份

<sup>②</sup> Lenard, P. The Michael Chekhov Handbook [ M ] . London and New York: Rout ledge, 2009

内在动机及人格特质。美国教育家史黛拉·阿德勒在她的表演教学中运用了契诃夫的表演理论,进而契诃夫依靠自己的表演理论与理念,逐渐在美国戏剧、影视界成为了最具影响力的人物。直至后来由于大多数年轻男演员被征召入伍,他搬到好莱坞,开始从事演员培训、讲座、演员等工作。迈克尔·契诃夫在好莱坞参与了多部影片,凭借《爱德华大夫》拿到了第18届奥斯卡金像奖最佳男配角提名。

### 3. 迈克尔·契诃夫表演训练方法在中国大陆传播的影响

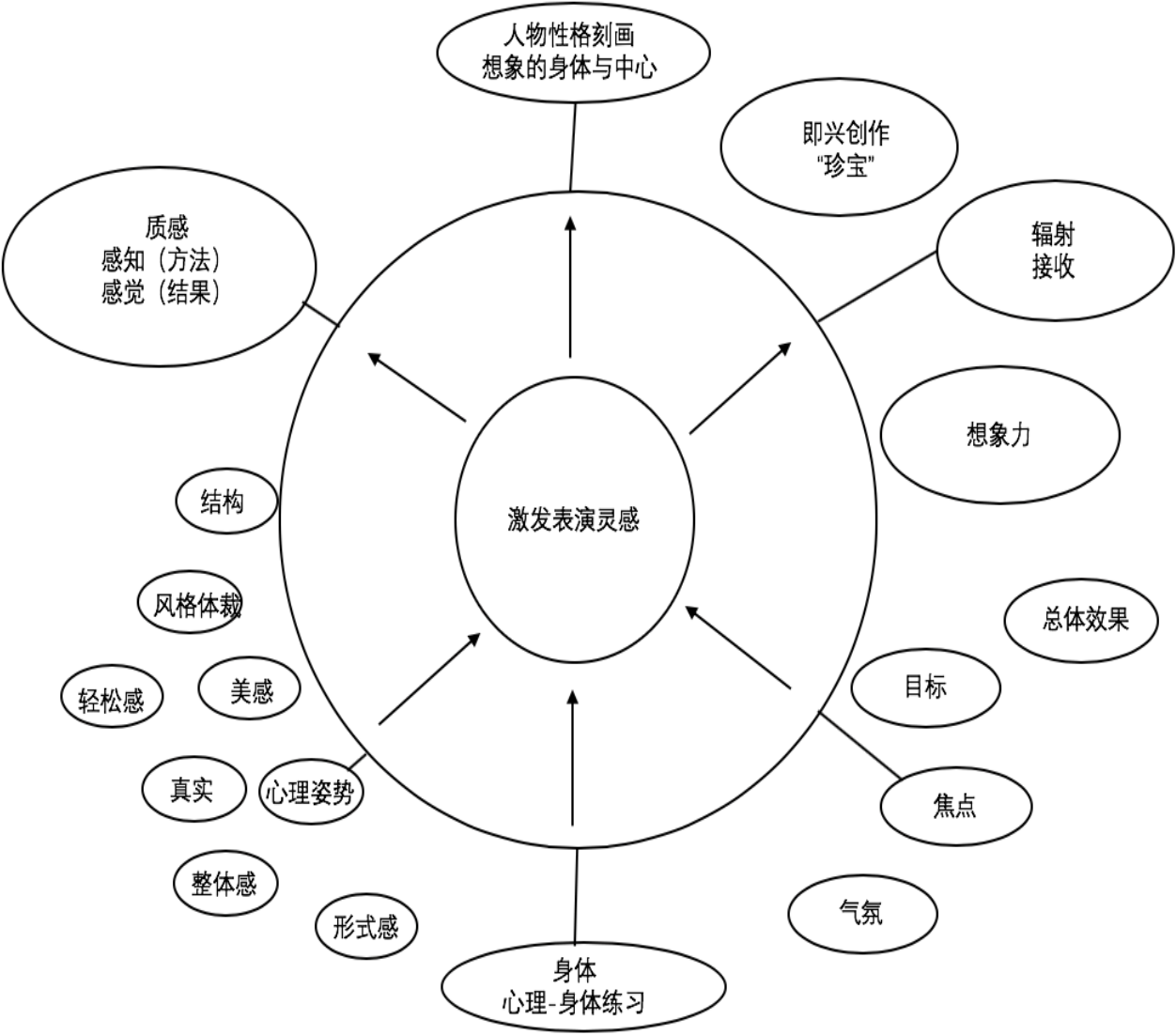
2015年十月,中国大陆上海戏剧学院引进了“”迈克尔·契诃夫方法大师班,五位契诃夫方法派的国际训练专家,为40名来自各个表演专业高校的参加训练的学员,以及众多高校的20名理论研究院带来了专业的训练课程,主持人莱纳德·佩蒂特还进行了一次关于契诃夫方法派训练方法的公开学术讲座,并运用契诃夫表演训练方法排演了话剧《西哈诺》。

学员们通过短期的切身学习,对迈克尔·契诃夫方法派的表演训练方法进行切身体验。在迈克尔·契诃夫方法派的学习体验过程中,学员们吸收了新鲜的表演训练方法。部分学员将迈克尔·契诃夫的表演训练方法分别与中国戏曲、社会表演学、播音主持、声乐舞蹈等专业进行了融合或对比,根据自己的专业,研究了契诃夫的表演方法对其专业的帮助,以及契诃夫表演方法对自己的启发;部分学员就契诃夫方法派中的心理姿势、能量的身体或工作坊中老师所运用的表演训练方法,选择出对自己帮助较大的半框进行了课堂训练的整合,并对自己的感受进行了综合性的总结;也有学员将契诃夫表演训练方法与自己的舞台实践经历联系,找到了契诃夫表演方法对自己的一些真实帮助以及对自己创造角色过程中的一些启发。

迈克尔·契诃夫方法派的表演训练方法,在中国大陆的表演实践教学中,对于引导学生寻找人物角色、创造人物角色起到了重要作用。斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中较为理性的体验角色、找到类似情绪记忆,实际上对于生活经验较少,人物积累较薄弱的年轻演员来说是有些难度的。许多年轻演员通过在表演训练中、舞台实践中运用迈克尔·契诃夫的表演方法,高效的找到了难以捕捉的人物感觉、人物特点以及人物心理,解决了年轻演员对于角色内心体验不足、外部动作不协调,人物无法在舞台上生活的问题。迈克尔·契诃夫是基于斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的,因此对迈克尔·契诃夫表演方法的深入研究,不仅让我们对斯坦尼斯拉夫斯基表演体系有了更清晰的认识和理解,从而更好的运用斯坦尼斯拉夫斯基表演体系,还帮助我们在很多教学实践、表演实践为演员打开了创造角色的大门。

第二章 迈克尔·契诃夫方法派的理论以及实践的训练方法

第一节 迈克尔·契诃夫方法派的理论概述



迈克尔·契诃夫激发表演灵感解释

迈克尔·契诃夫激发表演灵感解释图表是对迈克尔·契诃夫方法派表演方法的一种概述。图表是一个环绕着演员的圆圈，图表中提到的“气氛”、“结构”、“目标”等等——就像是位于圆圈周围的灯泡，当灵感出现时，所有的灯泡被演员点亮。每一个灯泡都是训练方法中的一个要点，是表演训练中的重要组成部分。

人物性格刻画：想象的中心与身体，演员想要塑造一个不同于自己的角色，首先就要想象一副身体，这个想象的身体实则属于演员即将创造的角色。

结构：在现实中存在着平衡实物的定律以及法则，结构指导着艺术家以及观众进入创造力和理解力的领域。

心理姿势：一种具体表达角色心理和角色目标的动作。通过给予演员角色的基本结构，使演员投入到剧本要求的各种情绪中。

风格体裁感：悲剧、证据、闹剧、小丑剧等都是风格体裁的分类或是模式，分别需要演员不同且准确的体验，演员通过风格体裁感来找到剧本的特殊本质，而不是简单地追求“真实感”。

真实感：它分为个人或心理现实，剧本规定的情境现实，历史现实，风格和体裁现实，角色现实和角色关系现实。

轻松感：避免演员理性地西靠，它是斯坦尼斯拉夫斯基的放松技术的一个替代指示。

形式感：演员必须对自己的身体和空间运动敏感。

美感：演员应该意识到内在美。并将其渗透到自己的角色表达，动作和表征中，其中还包括“丑陋的表征”。美是所有伟大艺术品的最显着特征之一。

完整感：一个艺术创作必须要有一个完整的形式，即具备开头、中间和结尾。

质感：即将感觉诱导出来的感知，从而唤醒内在的真实情感。

身体（心理-身体练习）：演员需要将身体和心理练习起来完成所有练习。

想象力：演员越是激发自己的想象力，越是可以创造有深度的角色。

辐射/接收：辐射是一种巨大的发送能力，接收则是一种巨大的吸收能力。

即兴创作与“珍宝”：即兴创作是最有价值的，从而发掘表演中的“珍宝”。

总体效果：戏剧是集体的艺术，演员要相互倾听，相互开放，角色之间的关系才会更加牢靠、轮廓才会更加清晰。

焦点：演员要意识到剧本中最重要的时刻是什么、角色最重要的时刻是什么。

目标：角色为之努力的目的，即角色的最高任务。

气氛：气氛是传递感觉的重要媒介。

## 一 迈克尔·契诃夫方法派的理论核心

迈克尔·契诃夫训练方法的核心，归根结底就是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的精髓——体验。迈克尔·契诃夫在训练演员的方法上虽然加入了自己的研究项

目,但是他的核心也在于体验,契诃夫的训练方法虽然着重关注身体,但是从未离开过内心,将内部感受与外部体现更好的结合,并且通过他的方法,演员的内心得到的是更强烈的刺激有些表演训练方法只注重身体,忽略内心,这种表演训练方法对于演员创造人物来说是分离的。迈克尔·契诃夫训练方法的心理理念——“心理——身体”帮助演员在体验的基础上更细致关注身体,从而创造出更贴合的人物角色。因此笔者认为,迈克尔·契诃夫的方法最大的可取之处就在于,他是站在斯坦尼斯拉夫斯基体系中最核心的“体验”基础上,来进行自己的创新和发展,这与当下表演流派的大方向是一致的。

演员通过契诃夫方法派的表演方法,帮助自己在极端的规定情境下相对快捷的创造出复杂的人物形象,随后赋予角色真实的内心感受,这不仅仅遵循了斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的精髓,更是在体验的基础上更贴合的体现出灵动的人物角色。迈克尔·契诃夫主张“身心合一”,因此在体验的基础上,笔者将他的表演理论的训练方法分为心理训练以及身体训练。

## 二 迈克尔·契诃夫方法派理论的心理训练

心理训练就心理功能而言,演员创造角色时的心理反应现实针对对象有一个直观感受,经过想象、理解和感悟,再通过演员表现出来。“想象”是极其重要的心理活动,它被黑格尔称为“最杰出的是艺术本领”<sup>①</sup>迈克尔·契诃夫开创的关于心理训练的练习,是对斯坦尼斯拉夫斯基表演体系训练方法的一种完善。斯坦尼斯拉夫斯基强调演员要从自身出发,通过自身的生活和经历对角色进行体验和想象,从而“在创作时,演员在舞台上的欲求,意向和动作应该属于活的创造者,即演员本人…只是自己本人的、真正的情感”<sup>②</sup>迈克尔·契诃夫则认为,演员在创造角色的时候应该从角色出发,自己走向角色,他强调表演的中心应该在角色之上,而非演员之上,“关于想象的内心体验,不是来自演员,而应该在舞台上被详细说明并展示给观众,这种内心体验对于观众和演员自己来说,是丰富且具有启发性的”<sup>③</sup>

心理训练实际上就是在于开拓演员的想象力训练,在心理有一个心象,再通过心理训练将心象更为清晰、准确的表现出来。心理训练可以概括为:人物类别、类型动作、五觉感知、气氛学说以及心理姿势。

心理训练其一是类型人物,迈克尔·契诃夫将身体分析的很细致,契诃夫按照人在生活中常用的身体部位将人分为三种:思考型人物、感受型人物、意志型人物。

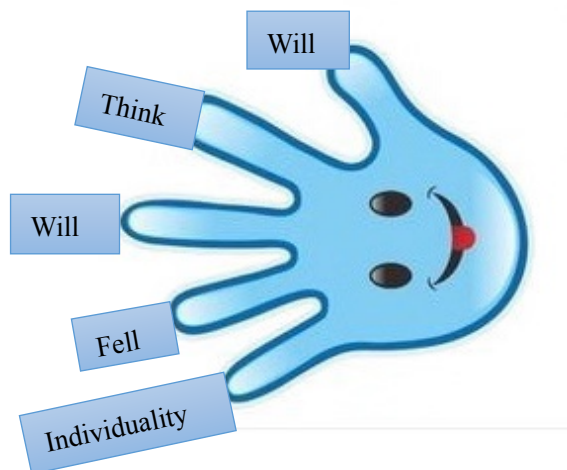
<sup>①</sup> 黑格尔 《美学》 第一卷,商务印书馆 1996 年版,第 357 页

<sup>②</sup> 斯坦尼斯拉夫斯基 《斯坦尼斯拉夫斯基全集》 第四卷,中国电影出版社 1961 年版,第 72 页

<sup>③</sup> Michael Chekhov ,ON the Technique of actor ,1<sup>st</sup> Barnes and Noble Books ed.1985.p5



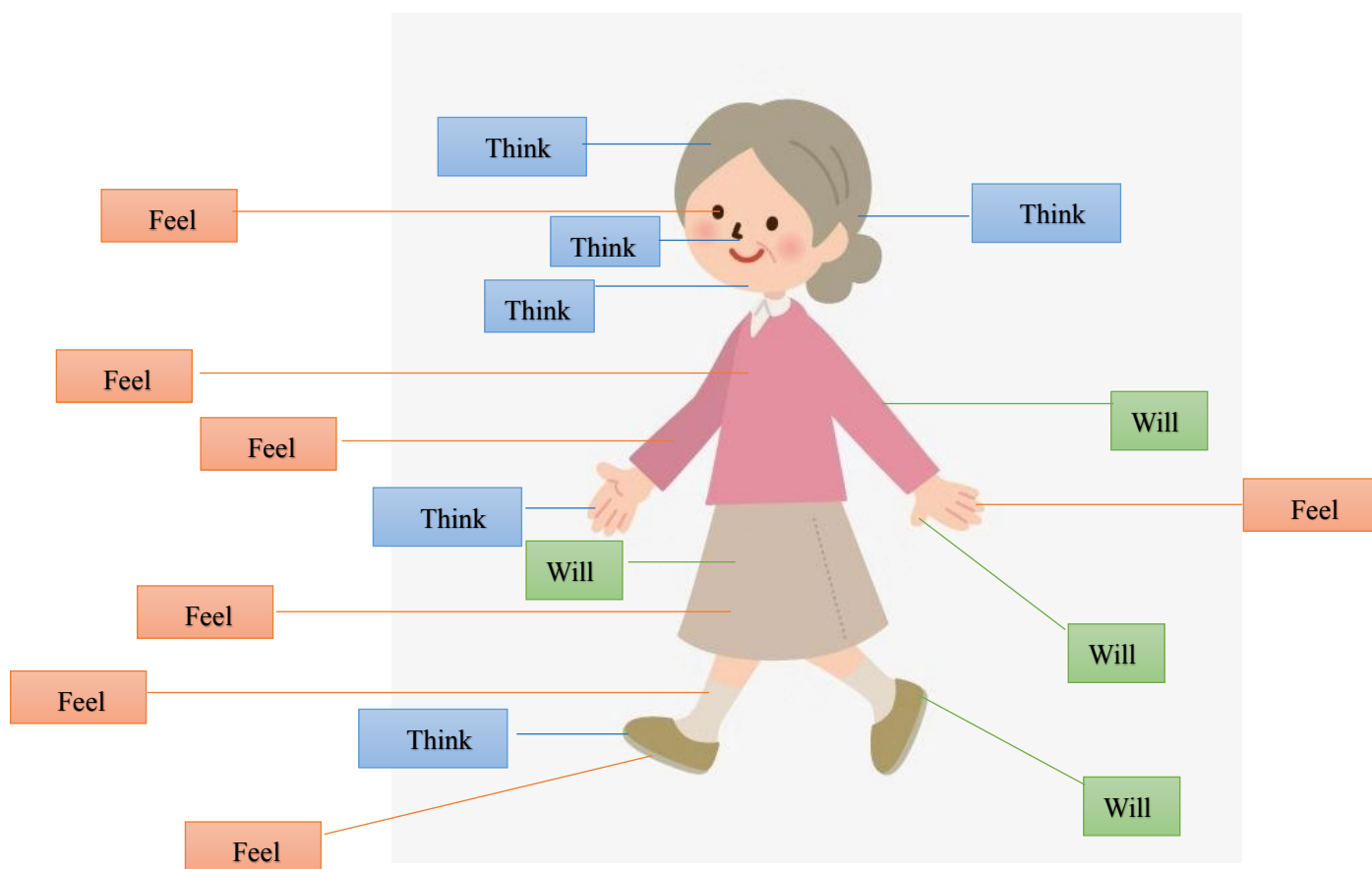
思考型人物 (Thinking character) ——指的是用大脑思考的人, 这种类型人物运用的部位为头、耳朵、鼻子、下巴、食指、脚趾; 感受型人物 (Feeling character) ——指的是用感觉带入的人, 运用的部位为眼睛、胸、手臂、膝盖、小腿、无名指、脚心; 意志型人物 (Willing character) ——指的是用意志行动的人, 运用的部位为手肘、大拇指、中指、腰、大腿、脚后跟。



手指解释图



脚趾解释图



人物类别解释图

其二是类型动作，在契诃夫表演方法形式美感表现的类型动作中，“土、水、火、气”<sup>①</sup>四种质感元素是戏剧情境的视觉化呈现。这个训练过程如下：演员通过想象，在土里、水里、风里或者火里行走→再通过运用身体表现出感受到的土、水、风、火的质感→最后再将感受到的土、水、风、火的质感放到内心，外部形体回归正常。实际上演员的身体和内心都发生了质的变化，土、水、风、火的四种质感，呈现出的表现也是完全不同的。

土——雕塑

坚持、厚重，艰难行进

水——流动

温柔、轻盈，始终行进

风——飞翔

自由、亢奋，积极行进

火——辐射

高亢、热情，放射行进

<sup>①</sup> Kazan, E, (1988), New York: Alfred, A. Knopf

类型动作的表演训练,可以帮助演员解决把握不准角色、表演不到位的问题,通过这个练习可以帮助演员解决表演上的根本问题,使演员的外部动作更准确,内心情感更饱满。

其三是五觉感知,迈克尔·契诃夫的五觉练习与国内的一些五觉练习是不同的,他的这个练习要配合契诃夫理论中的两个身体姿势来做。在练习中要求演员扩张自己的五觉,或收缩自己的五觉,这个练习最重要的一点在于是内心的扩张和收缩五觉,不是说扩张味觉就伸出舌头,扩张嗅觉就是张大鼻孔等。不同的心理变化会有不同的人物出现。

#### 味觉——舌头

演员通过在心理上想象扩张自己的味蕾或者收缩自己的味蕾,会发生不同的外部形体变化和内部情感变化。

#### 知觉——皮肤

当我们的知觉扩张时,不仅仅是外部肢体的打开,甚至毛孔都是扩张的,整个人呈现出松弛的状态。当知觉收缩的时候,蜷缩成像一只刺猬,从肢体来看就拒人千里之外,内心其实也是一致的感觉。

#### 嗅觉——鼻子

鼻子的扩张与收缩最容易做成是鼻孔的扩张和收缩,或者是用力的闻气味,这都是不准确的行为。演员应该从自身的内部想象嗅觉的扩张与收缩。

#### 视觉——眼睛

眼睛的重点在于它的收缩,这种收缩不是指我们看不见东西了,而是还是通过演员的内心“眼睛”的扩张和收缩,体会身体和身心发生的变化。

#### 听觉——耳朵

听觉的扩张与收缩相对于来说是更能体会清晰的,当扩张听觉时,仿佛感受到整个世界的嘈杂,当收缩听觉时即使可以听得到声音,但内心还是会觉得与整个世界是隔离开的。

其四是氛围学说,“气氛”实质就是指一种氛围,在不同的气氛下,演员做出相应的反应,不同的气氛,演员所运用的动作和状态是完全不同的。训练中会眼球演员想象自己在一个泡泡里,感受到这个泡泡的存在,实质上就是将自己存放于一个氛围之中。这个练习主要是通过气氛来让演员的情绪发生变化,气氛不仅可以激发演员的创作灵感,还可以强化观众的感知,通过这个练习,实际上可以提高演员的创作技巧。氛围包括但不限于:尿味的气氛、花香的气氛、眼泪的气氛、悲伤的气氛、欢乐的气氛、痛苦的气氛,以及仇恨的气氛

其五是“心理姿势”,“心理姿势”是契诃夫方法派训练中一个极其重要的环节,掌握此环节便可以轻松自如的创造出风格迥异的人物形象,演员通过一系列的练习来走向角色,从而获得创造角色的能力。

演员找到自己心仪的一把椅子,选择一个自认为的椅子最美角度,仔细观察直到自己想要拥抱这把椅子,逐渐活动肢体靠近椅子并抱住它,将自己与椅子合二为一,随后放下椅子,在教室中随意走动,演员会发现自己成为了刚刚拥抱的椅子,并以一种不一定甚至是不知道的形态在空间中行走。通过这个练习,会让演员惊诧于自己完全不是自己,而是一个崭新的人物形象,并且走向角色最终呈现角色。心理姿势包含了九种物体,通过想象其中一种物体的质感、特征,然后走进它,最终成为它。

棍——坚挺、笔直、强硬

面条——易碎、柔软、弹力

刀剑——冰冷、无情、锋利

布——轻柔、软绵、柔韧

湿毛巾——阴柔、沉重、有型

丝巾——丝滑、轻薄、飘逸

球——灵活、调皮、顽劣

气球——脆弱、轻巧、易爆

台球——质感、稳重、高贵

这九种不同的物体还可以引申出更多物体,然后进行实践。演员通过大量的训练,想象不同的物体特质,来改变自己的外部动作和内部心理,从而发生质的改变,从而积累更多不同色彩的人物形象,为创造人物留有库存。

心理训练实际上帮助演员与角色身心合一,通过想象迅速找到身体的精确中心,由此进行想象和表演。迈克尔·契诃夫认为演员在拿到剧本之后,首先要做的就是通过角色特征来确定角色的类型,然后在进行加工和创造。

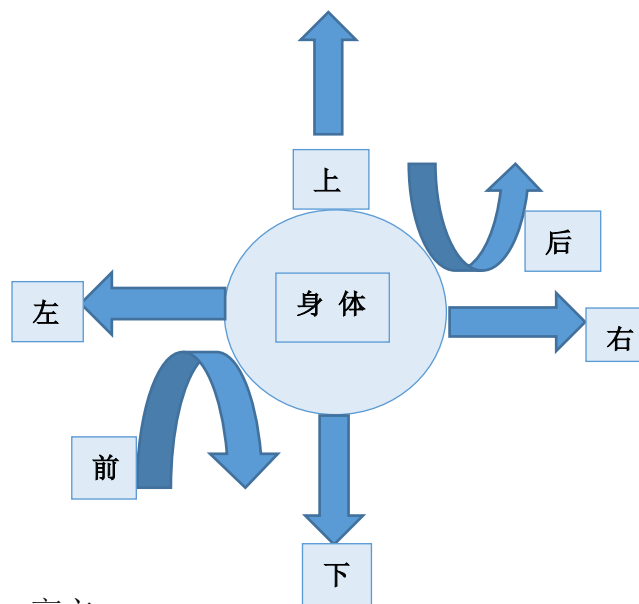
### 三 迈克尔·契诃夫方法派理论的身体训练

演员在创造角色时会利用想象对剧本中的人物角色进行分析、充足和塑造,在通过身体和声音表现出来。身体训练实际就是在于拓展演员的肢体表达,“能量的身体”即将能量贯穿身体之中,最后将这种能量辐射出来。身体训练可以概括为:身体姿势、身体方向、质感变化和身体位置。

其一是身体姿势,分别指扩张(Expansion)和收缩(Contraction),扩张就是不断的扩大肢体直至四肢全部伸展,收缩即肢体不断的缩小直至四肢全部锁紧。扩张与收缩可以说是迈克尔·契诃夫方法派训练中的基础,基本上在任何一个契诃夫方法派训练的课堂上,这两种身体姿势都是作为训练的第一项来进行的。作为演员,要充分了解自己的身体,能够将身体最大化的伸展打开,也可将身体最小化的收缩紧闭。在这两种行为的基础上,心理会产生相应的变化,通过

外部动作刺激内在心理，再由内心姿态改变人物形态，二者紧密相扣，缺一不可，作为演员要能够灵活的运用这两种身体姿势，快速的进入到契诃夫方法派训练中，并由此体会其训练的精髓。

其二是身体方向，身体朝某方向伸展时吐一口气，因此又被称为是“放松练习”一个过程为：“慢两次、快两次、慢一次、快一次”，重复动作。通过做练习让自己的身体完全放松，却又充满能量。六个方向，代表六中不同情绪的表现，不同的方向不同的位置，具备不同的意义。这个练习同样是每堂课的必备练习，旨在打开演员的身体机能，找到准确的外部动作，充分达到内心的情感支撑，运用不同的方向强调训练所达到的态度、情绪以及目的。



上：开心、高亢

下：难过、低落

左：推开、甩走

右：牵引、拉扯

前：欲望、渴望

后：恐慌、害怕

其三是质感变化，通过身体中某一个部位发生的细微变化，让人物变得更加立体和具象，需要注意的是每一个部位的不同变化，都应该像是与生俱来的，并不是去感受细微变化带来的不舒服的感觉。

眼睛——刀片

眼睛——蜡烛

刀片和蜡烛本身就是两个差距很大的具象物体，眼睛中有刀片和眼睛中蜡烛的感觉一定是截然相反的。眼里的刀片不会划伤自己，眼里的蜡烛不会灼伤自己，

而是感受这样的一个状态，演员的眼神会发生微妙的变化，但是差距是巨大的。

头顶——甜甜圈

头顶——利剑

头部顶着甜甜圈与头部顶着利剑的心理感受是完全不同的，一个更多的是轻松愉悦的感觉，另一个则是拘束小心的情绪。

头部——冰

头部——火

“冰”会让人清醒，因此形体也会相应坚硬挺拔，那么对应的内心就是刻薄冷淡；“火”则是让人积极亢奋发热，对应着心理也是更加热情。

肚子——鹰爪

肚子——绳子

肚子中的鹰爪不是被鹰爪抓着的绞痛，而是好比将鹰爪镶嵌在肚子中，这是一种内在能量的勃发；肚子上缠着的绳子松紧可由自己设定，同样是与生俱来的，加入到自己的身体中，无论是外部性体还是内部心理都会发生变化。

其四是身体位置，身体位置可以帮助我们在创造人物时，塑造出具有不同外部特征的人物。

完全疲劳——身体的中心位置主要在下面，做任何事之前先叹气，将整个人状态下沉，感受所有的力量在腿部，而腿部又十分疲惫，非常沉重。整个人的状态是什么都不想要的。

随随便便——身体的中心位置在胯部，整个人的状态是无所谓的，既“可以”也“不可以”，做什么都行。

一次一换——（即一次一个动作）身体是没有具体的中心位置的，整个人的注意力高度不集中，不能够投入周边，很容易被干扰，不能够一心一意做事情，很可能一心二用，三心二意。

中性——身体的中心位置在胸部，虽然经历完全集中的做一件事情，但是没有态度，仅仅是做此时此刻需要做的事情。

有无——身体的中心位置在半米开外的地方，人的大脑开始思考“有无”这个问题，比如房间有没有坏人，人开始有欲望、有想法、想触碰、想解决。

视像——身体的中心位置在眼前一米左右的地方，不自觉的眼皮就会微张而不是全部张开，达到唤醒自己，超脱的感觉即可。

有——身体的中心位置在背后，有！并且很确定这个答案，这是一种恐惧感，并且想要逃离这种恐惧，身体即将去体验这种真实感。比如这个房间真的有坏人，想办法逃离出去。

魔鬼——身体的中心位置在眼旁，这也是一种恐惧感，但是这种恐惧更确切的说是恐怖，眼睛的余光在密切的关注周边的事情动态，感受魔鬼要抓自己但是

还没有行动。

炸弹要炸——身体的中心位置在脚，想象此刻身边的炸弹马上要炸掉，或者自己鬼鬼祟祟在钥匙孔偷窥。

死后僵硬——身体的中心位置在头上，屏住呼吸。

这十种身体位置可以在具体的氛围中进行训练，将这十种身体位置分为十个程度。在一个空间里，想象前面是一汪池水，分别为冷水池、愉悦池、欢愉池，分别用十种不同的身体位置趟过池水，演员通过感受身体位置了解自己的身体，位置的不同，身体所表达的内容也是不同的，经常做这样的训练，会让演员的身体越来越灵活，就像自己有一个可以调档的按钮，随意改变自己的力度，更随心所欲的支配自己的形体。

在身体训练的过程中，训练始终要求演员要全身放松，抛弃自己的思考能力和分析能力，只需要将自己的注意力放在“怎么做”上。身体训练的练习，不是对烟油的人物角色进行照本宣科，而是在尽量抛开程式化的想象，脱离原本形象的束缚，这样不仅帮助演员从本质上脱离了自己，还帮助演员更好的塑造与自身区别很大的角色。

## 第二节 迈克尔·契诃夫方法派的实践运用

契诃夫工作室提出了如何传授表演方法的问题。关于大师方法派教学的一个中心问题是：他们的训练方法能否为没有天赋的人提供帮助。大师去世后还会出现其他问题：比如哪个学徒可以将方法派传承下去？这种方法派的传递又意味着什么？西方文化对教学的理解、行动和实践是高度个体化的，美国人对方法的理解是不同的，对方法派的理解也是不同的，比如就斯坦尼斯拉夫斯基体系，他们就创造了几个有特色的并具有竞争性的学校。迈克尔·契诃夫的方法派之所以没有引起这种竞争，可能是因为契诃夫用英语教书，并且其目前的老师与他一起学习了很长时间。即便如此，在契诃夫工作室，关于“技术”的正确教学方法仍然存在分歧。

同斯坦尼斯拉夫斯基一样，契诃夫也很积极地寻找继承者。无论是斯坦尼斯拉夫斯基还是迈克尔·契诃夫，他们都选择了独立的个人，而不是忠实的追随者。斯坦尼斯拉夫斯基选择了瓦赫坦戈夫和契诃夫作为继承人，但瓦赫坦戈夫和契诃夫二人都没有以他最原始的形式继承他的体系，他们都在斯坦尼斯拉夫斯基体系的基础上发展了自己的方法。同样，在传承迈克尔·契诃夫的方法上，契诃夫的传承者也都加入了自己的理解和一些见解。

### 一 Blair Cutting 的实践运用

学生进入工作室后，库廷的课正式开始。“Check your brain at the door”，这就像一个密码，它传达了契诃夫方法派的一些思想：首先，戏剧工作应该与日常生活分开。气氛不仅在舞台上很重要，在工作室同样重要。想要达到必要的放松、专注和创作心态，就必须营造一种特殊的氛围。（同样，Straight 在课程开始和结束时她会有“Crossing the Threshold”，这与库廷的“Check your brain at the door”目的相同，均是就“氛围”而言。）其次，库廷解释了契诃夫的哲学思想“the feeling of the whole” as an instruction to “start before you really start,” to have the rhythm inside you before you begin. 在指令开始之前，感觉（情感）就已经随着你的内心节奏开始。



*Blair Cutting at the Michael Chekhov Studio, 1983*



*Rhythmic exercises at the Chekhov Studio*



一系列的 psycho-physical（身体—心理）练习作为学生的热身。契诃夫的“Staccato-Legato”锻炼通常是第一步，即固定的动作重复两次。这项训练实际上是一种心理和精神的同步体验，它的目的是让灵魂（信念）通过身体延伸到周围环境。在每堂课开始时，“你会产生一种内在的感觉：地板，墙壁，天花板消失了，因为内部的能量通过手指散发出来。”在契诃夫的词汇中，这被定义为“辐射”，即尽可能地将内在能量全方位的散发到外界。

然后，学生们开始进行契诃夫的收缩和扩张练习，斯坦纳的语音练习和动作练习。在这种练习中，他们以各种方式说一句话，同时抛出弹力球。随着学生们的练习，库廷鼓励他们“辐射”→“感受大地”→“拥抱整个世界”，这与契诃夫在他书中使用的术语相似。接下来的“过山车练习”着重于想象力和集体练习。椅子排成一排，库廷描述了想象中的游乐设施。在“骑行”期间，学生们身体和情绪的反应必须完全一致，他们必须朝着同一方向倾斜，同时感受滑下轨道的害怕和恐慌。他们不是靠表演来演自己的情绪，而是想象自己真实的坐过山车，从而萌发的真实情感和紧张心绪。就练习而言，库廷的评论通常仅限于此次骑行是否可信，从来不会讲究练习的对错。

课程的第二部分为即兴表演。两个或三个学生根据给出的规定情境进行即兴表演，其他学生在旁观看。结束一遍之后再一遍，在这个练习中进行的分析很少，但是库廷要进行几句评语，然后请用不同的方式再重复场景。因为他认为可以通过一些训练和即兴练习来完成教授整个方法派，他会教一些基本原理，比如方法派中的“心理姿势”。作为整个工作的一部分。“我所做的一切都是心理姿势”库廷说，并运用斯坦纳的节奏艺术中“啊”声的运动作为心理姿势的主要示例。

当即兴表演进行的不顺利时，库廷会提醒学生这个地方可能需要运用心理姿势，（尽管他们使用的次数很少。）根据练习，可能是“你被困在墙中，无法出来”，或者“你在房间里坐着，在你的头上有一架系在金属丝上的钢琴”，学生要将这种特殊情况想象的极其详细，才能促使他们的反应是自发且真实的。

库廷在他的教学中强调强调契诃夫的方法派是形式化的、轻松化的、具有美感和整体感的。椅子练习是所有练习中运用的最简单的例子。学生们抬起椅子并且尽可能轻松地上下移动椅子，感受自己是在“雕刻空气”。一切库廷的学生应该认识到这是最简单的一种创造角色的方法，将具有挑战性的人物，在相同的节奏中优雅的执行并控制。

库廷认为演员与角色之间的分离至关重要。运用技巧，演员应该能够超越自己的个性极限。即便演员在一个较为激动的规定情境中，或是自己扮演的角色情绪高涨，作为演员应该能够控制自身，不让自己受角色的影响而变得思绪混乱或是情绪不受控制。

在表演中，表演技巧与真实表演融为一体并自然流露，演员便可以在自我控

制下，充分的进行交流，库廷则认为他的教学是成功的。

## 二 Beatrice Straight 的实践运用

同库廷的一样，Straight 通过一系列紧张和放松练习作为课程的开始，在练习中学生们或紧张或放松的在房间里走来走去，感受身体的美感，找到身体的核心并向其他人释放自己的能量，尽管在她的课程中，她并不像库廷那样注重即兴的训练，她通过更多的练习来解决规定情境的问题以及文本的问题。

为了达到一个核心的整体感，Straight 为学生们提供了一个开放的规定情境，中线和终点，并且要求他们尽量达到一个休息放松的状态去创造其余部分，她经常通过训练要达到的最终目的而选择到达中线还是终点。

为了创造角色，Straight 运用契诃夫的一个核心。学生们不需要思考一个特定的人物，而是在房间里自由自在的行走，他们的核心自发的发现他所带来的身体上的影响。这个核心决定了他们的动机以及面部表情，同时还影响着节奏和内心情感，这就是所谓的通过物理（自然）创造角色的手段。

为了研究这项技术的另一个重要方面，Straight 对她的学生描述了一种特定的氛围，然后要求一名学生走进房间，改变这种氛围，随着这种氛围的逐渐改变，Straight 相信演员可以感受到一个清晰的规定情境。这项练习，她运用了契诃夫原著中的方法。她自己会在契诃夫方法的基础上创新自己的练习，但是她仍然认为对比之下，契诃夫的方法更适合教学中的运用。

## 三 Joanna Merlin 的实践运用

迈克尔·契诃夫在加利福尼亚的最后几年，一直专注于自己的表演技术在解决具体问题上的应用，尤其是针对特定的表演问题。乔纳·梅林（Joanna Merlin）在那几年与他一起学习，以同样的方式使用该技术。尽管熟悉表演技术的基础知识，但她从未学过或教授过库廷和 Straight 的心理姿势练习。取而代之的是她将契诃夫的表演技术原理转化为实用的建议和说明，教授给准备试镜或现场表演的演员。

梅林教授迈克尔·契诃夫的“一个核心”，用来帮助学生寻找规定情境的两极分化：开始和结束之间的差异以及发生重大变化的时间点。因此，演员可以在短时间内进入规定情境。梅林教导学生找到清晰的感觉，以便引导自己进入规定情境，为了在一开始就强化情感，他们应该在最开始进入规定情境时，提前找到自己经历的类似事件或者相应的情感，契诃夫将这种事前准备定义为“跳板（移情？）”。

梅林在创造角色之前，一定会先确定规定情境，角色的中心、目标以及心理

姿势，之后才会让演员上台。演员不能因为表演欲望，而选择没有案头工作的，直接大声说出台词。（即确定语调及其表达的情感，没有发现新的可能性）

为了避免过早的先入为主，所以演员不应从角色的最深层和最复杂的方面入手。梅林认为，最简单的物理方法应该通过一次又一次地重复动作来探索角色的各个方面，通过不同节奏的，不同的中心人物，带出角色最突出且重要的素质。

梅林强调直觉反应的价值，根据契诃夫的表演技术，它应该反映出身体三个部分的综合：头部（思维）也就是思考型人格，胸部（心脏）也就是感受型人格和骨盆（意志）也就是意志型人格。Chekhov described this synthesis as “the thinking heart”—the form the actor’s intellect and emotions should take

工作室的老师和学生都认为，契诃夫的表演技术与其他表演方法之间并没有矛盾。与之不同的是契诃夫工作室更倾向于提供比其他学校更积极、更具鼓励学生的氛围和更具建设性批评的实践。契诃夫相信每个人都是天才，只是需要实践和精力去发现。工作室老师认为，通过正确的引导，人才可以在备受鼓舞的氛围中持续发展。

#### 四 国内的实践运用

课程开始前，带教老师要求同学们穿着舒适，在进入教室前丢掉自己，丢掉大脑，切勿交头接耳甚至大声喧哗。每人准备一条小抹布，集体将教室的地板擦拭干净，在这个过程中，要求同学们一心一意投入到擦地板这一件事情中，不受任何外界打扰，不与任何人有交流。擦拭干净后，每个人找一个自己舒服的角落并坐下，继续放空自己，丢掉所有杂念，当大家的气场形成一个氛围时，一名同学率先哼鸣并以此为圆心向外扩散，直至声音最强。

##### 1、热身练习

接下来带教老师引领同学熟悉自己的身体，说出一个部位的同时活动该部位，如：“我有头”，同时活动自己的头部感受自己的头部；“我有肩膀”，同时活动自己的肩膀并感受自己的肩膀，以此类推。通过此练习让同学们熟悉自己的身体各个部位，随后同学们围成一个圆圈走动，分别感受头顶有甜甜圈、上半身完全放松、下半身用尽全力的不同身体直感，做好简单的热身运动。

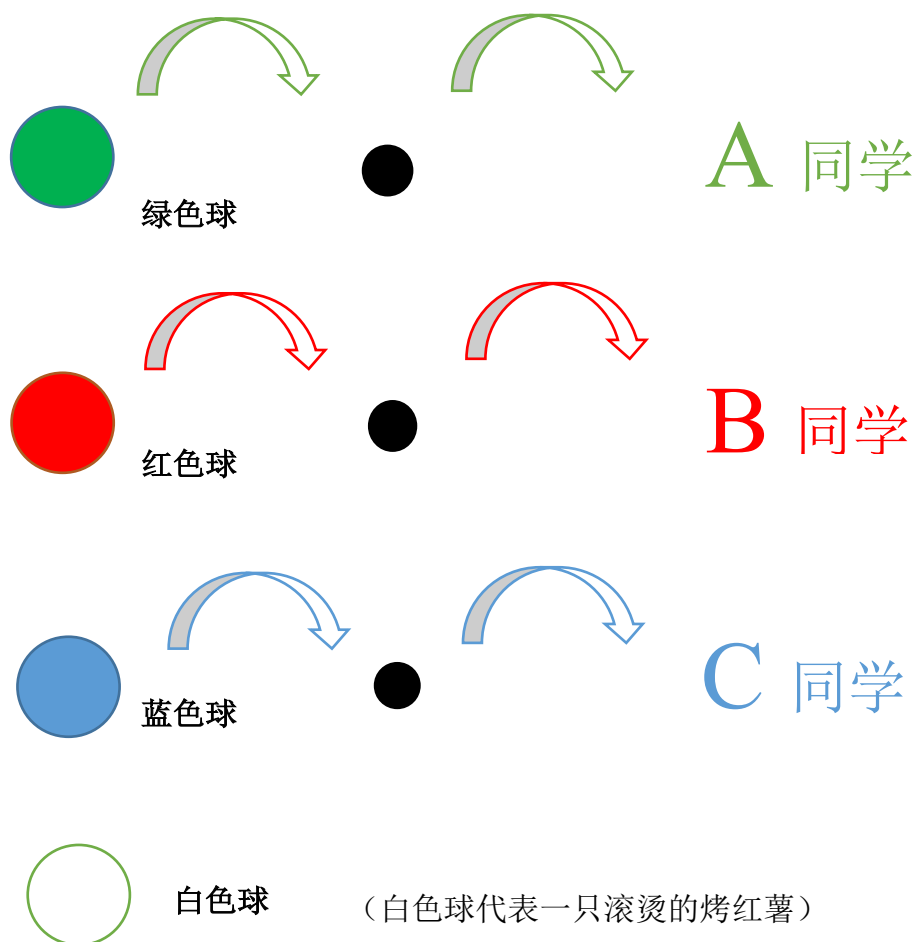
##### 2、传递练习

简单的解放肢体训练过后，同学们要相对的将肢体动作做到极致，即无限放大。一个人做出一个下意识的动作（即当下随机应变的一个动作）并发出相应声音，接下来的一个人模仿上一个同学的动作和声音，再随即下意识做出自己的动作并发出声音，以此类推直至组成一个组合。带教老师强调动作一定要尽己所能的做到极致，声音有强有弱有大有小同样要做到极致。完成整个组合之后，同学

们分别以“中国人”“日本人”“泰国人”“美国人”的方式完成组合，在这个过程中，同学们在不知不觉中就塑造出了4种不同的人物形象。

接下来是打响指的传递练习和眼神传递两个练习。同学们围成圈站好，一个人发出信号（打响指或者眼神）传递给另一个人，另一个人首先要接受到这个人的信号，然后传递给下一个人。眼神传递相对于打响指的传递会有难度，要求同学们局限于眼神，也就是要求同学们的面部表情要做到极致，且传递目标及信息需要更精准。

结束上个训练之后是弹力球的训练：



弹力球分为绿色、红色、蓝色和白色，同学们围圈站好，一位同学先将绿色球打到圆圈的中心点弹到他目标的A同学，这位同学再将红色球打到圆圈的中心点弹到他目标的B同学，这位同学再将蓝色球打到圆圈的中心点弹到他目标的C同学，每一位同学都选定好自己的ABC三个目标，并记住绿色目标是谁，红色目标

是谁，蓝色目标是谁，三个球同时传递的同时，加入白色球（滚烫的烤红薯）顺时针传递。这个训练促使同学们的反应力愈加敏捷，且扩散了同学们的视野感知力。

### 3、契诃夫方法的综合训练

即二种身体姿势、三种人物类别、四种类型动作、五种感觉感知、六种身体方向、七种气氛学说、八种质感变化、九种心理姿势、十种身体位置的综合训练。涵盖了之前所概述过的契诃夫方法派训练方法的全部内容，通过综合训练，同学们在一个核心——体验的基础上，加强了外部刺激，使得学生们的肢体充分得到解放和舒展，虽然是外部训练，但是学生们的内心仍旧觉得无比充实，外部肢体的解放同时可以刺激内心，使得表演更加到位和具体。

同学们找到自己最实质的直感，在此过程中，同学们的内部心理也会发生改观，通过综合训练，同学们塑造人物的能力大大增强，契诃夫的方法给予了同学们丰富的特定想象力，打开了同学们的创造力。同学们的身上也好像安装了开关，可以调节自己能量的大小，从而更稳定的掌控自己，通过了解自己的身体，可以调节自己的轻微情感直至浓烈情感，通过综合训练同学们将自己的感观、形体、声音进行了不同程度不同方式的改变，创造了许多鲜明灵活的人物。

通过最开始的热身训练及一些下游戏的训练，同学们的团队合作能力大大提高，每一个人开始关注对手的动作、对手的位置，开始产生了有机的交流。表演是一门可以使人变得敏感、聪颖的学科，看似在做游戏的表演训练，实则上暗藏玄机。通过训练，使自己的肢体得到解放，同时将与对手的交流达到极致，使内外部得到统一。

国内对于迈克尔·契诃夫方法派的实践应用，实际上是在表演教学中起到了引导学生寻找人物角色的重要作用。斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中较为理性的体验角色、找到类似情绪记忆，实际对于生活经验较少，人物积累较薄弱的年轻演员来说是有些难度的。迈克尔·契诃夫方法派的引用，帮助年轻演员通过一些技术或是技巧，高效的找到人物感觉以及人物心理，弥补了年轻演员对于角色内心体验不足的缺点。其次，很多年轻演员在舞台上无所适从，找不到人物的外部动作，迈克尔·契诃夫方法派中的训练方法，由外部刺激演员，激发演员的内在情绪从而带动了身体动作，帮助演员在塑造人物的过程中解决了外部行动的问题。有了人物的内在情绪以及外部动作，演员之间的相互交流也就显得得心应手、相对自如。

### 第三章 迈克尔·契诃夫方法派对斯氏表演体系的继承与发展

迈克尔·契诃夫的表演训练方法虽然基于斯氏表演体系的心理理论，但是他对于表演理念仍具有他自己的独到见解，斯坦尼斯拉夫斯基认为迈克尔·契诃夫是一位对他表演体系最激进的挑战者。综上所述，迈克尔·契诃夫方法派是以斯坦尼斯拉夫斯基表演体系为核心和基础的，只不过是在表演训练方法中针对演员创造角色的方法进行了创新和发展：

迈克尔·契诃夫方法派与斯坦尼斯拉夫斯基表演体系均是以“体验”为核心，强调演员在舞台上通过“有机行动”证实角色的行动路线，并找到角色要做的最紧迫的“最高任务”，使角色具有相当积极的行动完成剧中角色的目标及目的。无论是迈克尔·契诃夫方法派，还是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系都要求演员揭示剧中剧作家台词背后的深意，解释其中潜台词，达到剧作家的目的。在规定情景中，感受并强化规定情境，且所具备的规定情境一定是特殊的规定情境，要清楚地了解不同时期、不同社会行为以及不同人的生活方式。演员在塑造角色的过程中，一定要具备“想象力”和“真实感”，即演员通过想象找到出更具有创造性的人物，强化剧中台词、剧中人物特点、剧中矛盾冲突，将人物塑造的有血有肉栩栩如生。同时，演员要有自己的真情实感，并通过情绪记忆表达出来。不同的是，斯坦尼斯拉夫斯基着重由内而外的“体验”，迈克尔·契诃夫的方法派帮助演员由外而内的接受“刺激”，从而找到真实情感或情绪。“舞台上的体验‘必须是真实的，不能以外部模仿来表现；演员必须经历他正在扮演的角色所经历的一切；情感必须是真实的，而不是假装出来的；一切必须是真的发生的，而不是被图解指示出来的。’”<sup>①</sup>

在迈克尔·契诃夫方法派表演训练方法中，人物创造是不固定的，当演员走上舞台，他要知道自己做什么，且必须让自己像第一次做这件事情一样。这意味着演员的一切行动包括但不限于身体、声音、眼神要随着即兴的直感变化走。即便再排演同一部戏，演员还是会有新的体验新的感受，将演员从固化的表演解救出来。迈克尔·契诃夫方法派中的表演训练方法，帮助演员将角色“人化”，通过找到与角色相通的生活情感，与角色建立一个连接的构架，这个构架即是演员的身体与心理的连接，产生巨大的表演能量。

#### 第一节 迈克尔·契诃夫方法派对斯氏表演体系的继承

斯坦尼斯拉夫斯基表演体系是斯坦尼斯拉夫斯基本人倾尽一生的成果，更是

<sup>①</sup> Lee Strasberg 《A Dream of Passion: The Development of the Method》(New York: Plume, 1987) Preface

当今最具系统性以及科学性的表演体系，为演员以及表演工作者提供了一套综合性的演员创造角色的工作方法。斯坦尼斯拉夫斯基表演体系将创造角色的重点放在了体验角色的情感之上，放在了演员在规定情境中的行动之上，剔除了原始表演中的虚假情意、娇柔做作、朗诵台词以及为了表演而表演的浅显表演形式。这是表演专业学科的一次彻底革新，斯坦尼斯拉夫斯基在莫斯科艺术剧院进行了大量的演出实践，并一次又一次地证明了这一表演理论的可行性，越来越多的表演工作者相信并推崇他的这一表演理论。在戏剧舞台上，诸多表演工作者运用斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的理论方法，塑造了大量有血有肉、真实可信的人物形象。

詹姆士·立普顿谈到迈克尔·契诃夫的著作《演员训练》时说道：“我们都投身于斯坦尼斯拉夫斯基体系各种分支的探索和研究，这其中最重要的一个分支就是迈克尔·契诃夫创造的戏剧表演理论和技巧”（《To the actor》.p.xxvi）

迈克尔·契诃夫便是斯坦尼斯拉夫斯基体系的追随者中的两位，他曾经师从斯坦尼斯拉夫斯基，并得到了斯坦尼斯拉夫斯基的赏识，斯坦尼斯拉夫斯基同样很珍惜这名学生的才华，并说这是他最杰出的学生。契诃夫方法派的表演理论培养着美国一代又一代的演员，为美国好莱坞输送了很多精良的新鲜血液，比如玛丽莲·梦露、尤尔·柏连纳、杰克·尼克森、安东尼·霍普金斯等。迈克尔·契诃夫的表演方法其根本就是以斯坦尼斯拉夫斯基表演体系为基础，在这个基础上继承并发展的，简单来说迈克尔·契诃夫站在了巨人的肩膀上拥有了更广阔的视野以及独到的见解。

方法派的代表人物李·斯特拉斯堡是这样描述方法派表演的，“方法派是强调在假想情境中展开真实行为的一种表演技巧。”<sup>①</sup>这迫使演员通过运用刺激和想象对身体提出要求，使得身体自发产生反应，这种反应就是具备创造性的反应。这个理论其实源于斯坦尼斯拉夫斯基对优秀表演做出的评述，演员的“身体接受内在需求与他们的意志的召唤。”<sup>②</sup>方法派的表演方法，实质是演员通过‘体验’角色来创造有想象力的有机演出。”由此看出，方法派的表演理论基础依旧是以“体验”“行动”“观察生活”“想象力”为根基的斯坦尼斯拉夫斯基体系的核心内容。也就是说，“方法派实际上是俄国斯坦尼斯拉夫斯基体系的一个续篇和补充部分。”<sup>③</sup>迈克尔·契诃夫的表演方法实质也是表演方法派中的一个分支，有效地帮助演员及表演工作者迅速找到创造角色的方向，在某些角度上来说，他继承了斯坦尼斯拉夫斯基体系的核心内容，在其基础上加以自己方法的润色。

<sup>①</sup> Constantin Stanislavski, 《My Life in Art.》J. J. Robbins, tr. (New York: Theatre Arts, 1924), P463

<sup>②</sup> Lee Strasberg 《A Dream of Passion: The Development of the Method》(New York: Plume, 1987) Preface Pxvii

<sup>③</sup> 斯坦尼斯拉夫斯基《斯坦尼斯拉夫斯基全集》第四卷, 中国电影出版社1963年版, 第207—208 页

迈克尔·契诃夫方法派表演方法中对于斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中继承的理论有以下四大方面：演员的体验角色、演员的行动学说、演员的真实交流以及演员的情绪记忆。

## 一 演员的体验角色

斯坦尼斯拉夫斯基认为只有演员自己在角色的规定情境<sup>①</sup>中行动起来，才能像角色一样去感受，做到演员体验角色。斯坦尼斯拉夫斯基是以“自我出发”，演员将自己设定在剧本角色所处的规定情境中，也就是通常大家说的，在舞台上作为一个真正的人生活起来。

演员应该体验角色，体验角色那时那刻的规定情境，找到与角色的类似情感，并体现在每一次的排练和演出中。内部体验是一个重要的创作环节，从自我出发进入角色也是一个具有重要意义的过程。演员在角色的生活环境中，像真人一样的去思考和生活，才能够更好的体验角色，和角色感同身受。演员通过进一步对角色的分析，完善自己的构思，做到“化身成角色”，达到与角色神形结合，在舞台上把人物形象呈现出来，“体验”帮助演员实现了舞台艺术，使演员创造出角色的“人的精神生活”，然后把这种生活用艺术的形式在舞台上表现出来。作为体验艺术的主要原则之一是：“通过演员有意识的心理技巧达到天性下的下意识的动作”<sup>②</sup>只有演员了解并且感受到角色的内外部生活，才会在舞台上下意识的流露出不是随时都能流露出来的情感。

接触新角色以后，演员要对剧本有一定的分析和理解，对角色做好案头分析工作，使自己准确并深入的了解角色。通过阅读剧本在脑海中产生一个角色的蓝图，这就开启了对角色分析的道路。斯坦尼斯拉夫斯基说道：“演员和角色的认识的时间，可以比作情侣的初次见面。第一印象具有决定性的意义，无论如何也改变不了我的第一印象。我初次所感受到的最后一定会在我的创作中有所表现。这些印象时刻保留在脑子里，没有办法磨灭掉。因此第一印象总会作为演员创造角色的基础。”<sup>③</sup>分析清楚时代背景才能够进入角色，演员要深入了解作品中人物的生活环境、人物心理、语言特点，以及剧本折射出来的时代背景，演员不能理性的纸上谈兵，而是要为角色进行创造、人物的行动找到符合历史真实的依据。一个事件的发生必然有它的时代性和历史性与独特性。从这一事件中可以很好的反映出当时的社会矛盾。恩格斯拉萨尔在信中提到过，主要人物是某个时代的某些意识形态代表，其代表人物并不反映他们琐碎的个人欲望，而是反映了他们历史

<sup>①</sup> 规定情境：概括人物置身和面临的各种情况的总称，包括人物、时间、地点、环境以及人物关系等。

<sup>②</sup> 卢珊《浅谈表演中自我与角色的关系》 中国电影出版社 1984 年版，第 177 页。

<sup>③</sup> 于是之《焦菊隐先生的“心象”说》北京十月文艺出版社 1997 年版，第231 页



上规定的情况。<sup>①</sup>

作品中人物的性格塑造是每个演员创作的第一步,然而很多没有经验的演员仅仅通过阶级观念来区分人性,很少深刻挖掘人物内在。每一个作品所表达的人物都是作者本人,通过自己的所见所感来去刻画的。角色的人物性格通常是社会背景、家庭环境以及自身成长经历的融合体。演员想要进入角色,首先就是认真分析剧本的时代背景及人物性格。演员拿到一个新角色后,应该在心中勾勒一个人物形象的蓝图。焦菊隐先生把这种在心中勾画出的蓝图,即在心中产生的人物形象称之为“心象”。在表演创作中,对于一个“心象”建立的进程,等同于演员构思角色的过程。焦菊隐先生在排《龙须沟》时中指出:“没有心象就没有形象。”<sup>②</sup>心象是在逐渐形成和不断修正中完成出来的。同时,焦菊隐先生明确指出:应该“先有心象才能创造形象”。不难看出,演员在构思角色的时候心中一定要有一个人物形象的蓝图。如果没有在自己心里建立一个完整的“心象”,那么演员是没有办法塑造出鲜活的人物形象的。除此之外,角色的外在表现形式也不能忽视的。北京人艺的演员们在拿到一个角色之后,首先做的事情就是先到道具间寻找属于自己人物的衣服和道具,这就是寻找“心象”的一种方法。一位澳大利亚的老师在给学生上课的时候,要求每一个学生先面墙而坐,把墙当作一面镜子。在脑海中想像我要演什么,然后通过照镜子的方式边照镜子边琢磨,从叫自己的名字开始直到进入角色,最终化身成角色。笔者曾实践过饰演一个人物角色,是《红月亮》中的青草。青草的设定是地主家的孩子,单纯可爱,楚楚动人,在文革期间备受欺辱。斯坦尼在书中提到过:“演员可以了解角色,同情角色,设身处地的感受角色,但是演员只能体验自己的情绪。通过角色的动作使演员产生于角色类似的情感,但这种情感不属于人物,而是属于演员。”<sup>③</sup>虽然笔者对当时的时代背景并没有真实的切身感受过,但笔者通过对人物的分析和理解觉得自己与该人物有很多相似点,可以把笔者在生活中的一些情绪和情感,通过嫁接的方法嫁接到人物的情绪和情感上。首先,除了对苏亚柯与许一名,青草对其他人以及其他事情的态度都是怯生生的;其次,青草对苏亚柯的情愫是腼腆害羞的;第三,被许一名强奸之后,祈求苏亚柯放过许一名出自于她内心的善良。关键词在于“怯生生”“胆小”“腼腆”“害羞”“善良”,单看这些词语的话便有了一个清晰的“心象”。最后,在一次班级回课中,为了让笔者更好的体验到角色的情感,老师要求其他同学围成一个圈来“批斗”笔者。刚开始笔者还不能进入规定情境中,随着同学们激烈的批斗笔者逐渐相信了规定情境,并产生了当时惶恐不安,想钻地缝的情绪。这种情绪与角色青草一直以来所处环境下拥有的情绪是类似的,笔者便

<sup>①</sup> 斯坦尼斯拉夫斯基著郑雪莱译《斯坦尼斯拉夫斯基全卷 II》中央编译出版社第 226 页。

<sup>②</sup> 胡导《戏剧表演学》中国戏剧出版社 119-120 页。

<sup>③</sup> 苏·玛·阿·弗烈齐阿诺娃《斯坦尼斯拉夫斯基体系精华》中国电影出版社第 154-155 页。

将这个情感嫁接到了青草的内心情绪中。然而不能因为与角色相似便演“自己”，演员所要体验的是体验角色，而不是体验自己。“演员要体验角色的内心生活，角色是怎么思考的，追求的是什么，快乐的原因，苦恼的原因等等，演员要在自己身上建立起角色的人物感觉”<sup>①</sup>从自我出发进入角色，适用于正剧或者悲剧中需要体验情感的角色，从生活中提炼类似情感并通过嫁接的方式赋予角色生命。笔者从生活中提炼类似的情绪和情感并嫁接到人物的情绪和情感中，随后运用与角色类似的情感来体验角色那时那刻的真实感受，使得这个人物不单单是一具躯壳，而是有血有肉的“人”，并在舞台上呈现出来。斯坦尼斯拉夫斯基强调：“我们的主要任务不仅是通过角色的外部表现来描述角色的生活，更重要的是在舞台上创造我们描述的这个角色的内心生活，从而使我们自己情绪可以适应他人的生活，将内心的有机成分赋予这种生活。应该在创作的任何时刻、舞台上任何生活的时刻都遵循我们艺术的主要宗旨和基本宗旨。因此，我们应该首先考虑角色的内在，也就是说，考虑通过内部体验过程形成的角色的心理生活。”<sup>②</sup>迈克尔·契诃夫方法派的表演训练方法，同样要求演员在创作角色时深入角色内心世界，他的核心理念同样也是要求演员体验角色，这完全继承了斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的核心也是最重要的内容。迈克尔·契诃夫表演方法，希望演员能够在塑造人物的同时，更要创造出有真正人性、复杂心理的人物，这与斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的最终目的异曲同工，都是为了演员能够创造出有血有肉的真实的人物，并能表达剧中人物的台词深意。

## 二 演员的行动学说

“行动”又称“动作”，是演员内心体验的外化形式。演员不能在舞台上仅有丰富的内心活动，那最终呈现出来的表演仅是感动了自己无法感动观众。光有丰富的内心活动是不能够体现角色的，它还需要一种外部的呈现形式，将无比丰富的内心活动传递给观众，这就需要演员在舞台上“行动”。内心体验能够帮助演员去塑造角色的精神生活，拥有丰富的情感，实现舞台艺术的基本目的。行动就是将角色的内心活动通过演员的行动表演出来。这里的行动绝对不是单纯的形体动一动，而是将角色的内心活动通过呼吸、眼神、动作等一系列表演手段准确的传达出来。“行动学说”是斯坦尼斯拉夫斯基在表演学科领域中最重要成果之一，没有行动就没有戏剧，即使荒诞派戏剧《等待戈多》、实验戏剧如《被缚的普罗米修斯》的表演中也运用了语言、表情以及内心活动来进行行动的。

关于行动，斯坦尼斯拉夫斯基说道：“在舞台上需要行动，行动——是戏剧

<sup>①</sup> 苏·玛·阿·弗烈齐阿诺娃《斯坦尼斯拉夫斯基体系精华》中国电影出版社 p78

<sup>②</sup> 潘多玲. 舞蹈编导专业人才培养目标及定位浅见[J]. 宝鸡文理学院学报, 2014 (02)

艺术、演员艺术的基础。“戏剧”一词在古希腊文里的意思是‘完成着的动作’。……它不能移动，但实际上是在移动，但它不是外部运动的运动，而是内部运动的心理作用。运动。有时，身体不运动的原因是强烈的内部运动，这种运动在创作中尤为重要和有趣。……在舞台上需要动作——即内部动作和外部动作。舞台创作就是提出巨大的任务，并为执行这些任务而做出真实的、有效的和恰当的行动。”<sup>①</sup>

任何行动都是心理——身体的活动，心理和形身体不可分离地联系在一起的一个整体。演员在创造人物的时候必须首先抓住人物的行动。行动三要素：做什么——任务；为什么做——目的；怎么做——适应。演员想要在舞台上真的生活起来，一定要像在生活中一样把握住行动的有机过程。演员在完成任何一个行动的时候都应该真正地体验和感受，演员一定要通过自己的感觉器官真听、真看、真闻、真摸，才能成为真正地体验。

迈克尔·契诃夫的五觉训练中就是在感觉（感知）的基础上，演员开始进行思考判断。演员在表演中应该像在生活中一样，对剧本中的事件进行判断，然后产生行动。这种判断结合了规定情境、角色关系、扮演的角色与实践的性质，并根据实际经验真实地判断，即真听、真看真感受。

迈克尔·契诃夫关于“行动”还有一个主要的训练，是关于身体质感的练习，即：“去行动，不要想”。“我们不要理性，也不要非理性，我们没有理性。”对思考、对理性因素的抛弃，更能凸显迈克尔·契诃夫方法的行动理念：在方法中，理性因素是导致身体僵化的枷锁，身体的僵化直接导致了感觉的消失，最终导致虚假的表演。抛弃理性因素并非是在表演创作过程中都不需要理性思考的参与，而是指在演员运用自己的身体接近角色、走向角色的过程中，应最大可能集中自身注意力调动自己的想象力和整个身体迈克尔·契诃夫方法派在表演训练时往往会提供一些典型的很好想象的形象，比如木棍、丝绸、水等。用木棍的质感去行走，保持身体是木棍的质感，但是不要把这种质感表现出来，无论加速还是减速身体都要跟得上步伐。通过集中注意力，很容易地就与想象力结合，并换气身体的感知。在找寻人物形象的过程中，身体始终在寻找人物的过程中，行动始终在身体之前，在行动过程中，身体不断贴近人物形象并走向形象。演员在舞台上真正地思考，才能让表演看上去真实而生动。方法派导演罗伯特·路易斯认为“它确实经验丰富，但在艺术上有一定的控制权，并且可以正确地描绘出特定角色，服务于剧中的所有规定情境，并服从剧作家和正在表演的戏剧，使戏剧得以呈现。”<sup>②</sup>这才是舞台上的真实行动。

<sup>①</sup> Robert Lewis 《Method or Madness?》 (New York: Samuel French, 1958) P99

<sup>②</sup> Alison Hodge 《Twentieth Century Actor Training》 (London: Routledge, 2000) P136

迈克尔·契诃夫的表演派表演方法同样注重斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中的“行动学说”，迈克尔·契诃夫旨在演员不要在舞台上为了做什么而做什么，演员的行动要有理有据有效果，必须是真实的动作，如同真正的人一样，这一理论同样遵循了斯氏表演体系的理论。

### 三 演员的真实交流

“所谓的交流主要是指利用沟通与交谈的形式让信息进行流动的过程”。<sup>①</sup>斯坦尼斯拉夫斯基《演员自我修养·上卷》之中曾阐述过交流在舞台上的重要性，舞台表演这种剧场艺术须要演员之间相互的交流以及演员自身的交流。

无论一位演员多优秀，技巧多娴熟，他都不可能“表演”出真正的感情，必须将自己融入到角色中去体验角色，全身心地投入到自己的角色中，做到情由心生。也就是说，演员在塑造角色时，一定要进行体验，通过体验产生有机交流，通过有机交流才能产生动作，从而演员与演员之间搭建起一座真实交流的桥梁，才会形成一部戏。何为交流呢？眼睛里是否有东西，眼里的信息是否传达给对方；动作是否完成，动作是否可以延续；演员与演员通过交流产生体验；演员与演员通过交流产生情感。除此之外，在交流中我们要有“小感觉”，那么小感觉又来源于何处呢？小感觉来自对细节的注意，注意细小的真实；来自下意识的创作灵感；来自表演状态的松弛；来自行动的积极性；来自反应的细微变化。

在迈克尔·契诃夫方法派表演训练方法中，也有与交流相关的训练——能量的传递，即打响指传递练习、眼神传递练习、弹力球传递练习。这些看似简单的练习，却会出现很多问题。比如两个人同时反应、几个人同时抢球、传递无人回应等，这都是在交流的过程中传递的信息不够准确，导致传递掷地无声。在大家已经在一轮练习中熟练了自己的“下家”是谁之后，带领者会发布新的传递信息，一轮混战过后又会影射很多新的问题，通过这样的一个练习，实际上是帮助演员清楚的了解自己在与谁交流，在与谁碰撞，准确的交流才能碰撞出真实准确的情感。其目的同样是为了演员能够真实的传递情感、体验情感并表达情感。在舞台上，演员之间有了真实交流才会迸发出真实情感，才能将戏剧更为真实的表现出来。在迈克尔·契诃夫方法派表演训练方法关于交流的练习可谓是重中之重。

### 四 演员的情绪记忆

情绪记忆（Emotional Memory）指对曾经体验过的情绪或者情感的记忆。虽然曾经的情绪或者情感已经随着事件变成过去，但是会在记忆中留有印记，在一定条件下，演员可以重新体验到该情绪或者情感。“情绪记忆”是表演真实化的

<sup>①</sup> 《斯坦尼斯拉夫斯基全集（第二卷）》[M]. 中国电影出版 1959. 第 82 页

一个基本要素，爱德华·易斯第解释道：“有了情感体验的‘存储库’，演员能够在扮演角色时的某个合适的时间，唤起角色需要的情感。演员的情感‘存储库’越庞大，他的具有创造力的可用资源就越多，并且他能演的角色的数量也越大。”

①

斯坦尼斯拉夫斯基对此有大量的重要阐述：“在舞台上，要在角色的生活环境中，和角色完全一样正确地、合乎逻辑地、有顺序地、像活生生的人那样地去思想、希望、企求和动作。演员只有达到这一步后，他才能接近他所演的角色，开始和角色同样地去感觉。用我们的行话来讲，这就叫做体验角色。这个过程以及说明这个过程的文字，在我们这派艺术中具有头等重要的意义。没有体验就没有艺术。”<sup>②</sup>斯坦尼斯拉夫斯基把“体验角色”当作演员塑造人物的重点，是完成创作任务的基础。“体验角色”其实就是要求演员将角色的生活环境，人物性格特点有一个清晰的刻画，通过寻找自身的相关记忆，利用演员情绪带动自身情感去贴合角色，利用“情绪记忆”来缩短自己与角色的距离。它帮助演员感受到真实情感，除此之外，阿德勒补充：“每一个身体动作都有一个内部动作，而每一个内部动作也都有一个可以表达它的心理的身体动作。二者之间的结合必然在舞台上呈现出有机行动。”<sup>③</sup>斯坦尼斯拉夫斯基认为演员一定要体验角色，内心的体验才会产生相应的外部动作。但是由内心体验到外部表现的转换过程中，同样会遇到问题。在不断的演出排练过程中，演员很容易在某一次的排演中达到表演的最高水平，真切的体验到角色并化身成角色。于是在接下来的排演过程中，演员很容易下意识地重复那一次、模仿那一次表演中的表现，那么演员的表演就被禁锢在了“那一天”，那么演员便不是在真听、真看、真感受，而是机械化的重复，那么他将不再体会到那一次的高标准表演。

在迈克尔·契诃夫方法派中“情绪记忆”同样具有重要地位。情绪记忆的练习是通过回忆演员自己曾经经历的事件或者拥有过的某种情绪，在规定情景中找到与角色的相通点，随之用真实的动作去行动，用真实的语言去说角色的台词。情绪记忆实质是一个使表演达到真实的基本元素，演员在表演的时候自发的感情往往不受控制，除此之外，日复一日的排演，演员不可能在每一场的排演中都达到统一标准，但是演员的情绪是有记忆的，在排演时这种根深蒂固的情绪随着演员的行动被激发。通过大量的情绪记忆练习积累，演员会得到一个“情绪库存”，随着熟练度的提高，演员在演出中可以轻松地调动任意情绪，使得角色拥有真实情感。

只不过迈克尔·契诃夫在斯坦尼斯拉夫斯基体系所阐述的基础上进行了更深

<sup>①</sup>David Krasner 《Method Acting Reconsidered-HEORY, PRACTICE, FUTURE, (Published by MACMILLANPRESS LTD, 2000) P26

<sup>②</sup> 玛·阿·弗烈齐阿诺娃《斯坦尼斯拉夫斯基体系精华》中国电影出版社第154-155页。

<sup>③</sup> Chekhov, M. To the Actor [ M ]. London and New York: Rout ledge, 2002 .

的思考和探索,并帮助演员解决原始“情绪记忆”中的遗留问题。有一个流传甚广但未经证实的故事,或许可以解释斯坦尼斯拉夫斯基与迈克尔·契诃夫在戏剧的些许冲突。在进行情感记忆训练时,老师要求迈克尔·契诃夫表现出真实而戏剧性的情况。因此,他以全神贯注的方式再现了参加父亲葬礼的场景。斯坦尼斯拉夫斯基被精致的细节和真实感所征服,他拥抱了迈克尔·契诃夫,他认为这是真实的情绪记忆对演员影响的又一证明。不幸的是,斯坦尼斯拉夫斯基后来发现迈克尔·契诃夫生病的父亲实际上还活着,他的表演不是建立在体验基础上的再体现,而是建立在对事件的一种强烈的预期上由此迈克尔·契诃夫因过度的想象力而被班级除名。其实演员在舞台上不可能做到什么情感什么人物都有真正的体验。例如饰演一位功成名就的物理学家,斯坦尼斯拉夫斯基的体验派几乎要求演员真正的成为一位物理学家,演员可以将这位物理学家的人物性格、角色情感表现出来,可是如果说真正在排演期间变成一位资深物理学家,这一想法简直天马行空。由此,迈克尔·契诃夫在“情绪记忆”的基础上又进行了些许的改动。在迈克尔·契诃夫方法派表演中,“情绪记忆”的训练目的不是要求演员硬挤情感,而是通过“六个身体方向”即上下左右前后、“五觉感知”以及“两种身体姿势”即扩张和收缩,来引发演员找到情感,随之回忆起曾经的某一事件或是某一情绪。通过身体的行动刺激心里的“情绪记忆”,演员的表演会更具备灵活性,其表达的情感也更具备准确性,其创造的人物亦更具备真实性。

不可否认的是,迈克尔·契诃夫方法派表演训练中的手段,其目的与斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中强调的相同,迈克尔·契诃夫方法派表演中同样需要演员持续的情感支撑,不能在某一场或是几场排演之后情感干涸。“情绪记忆”是检查舞台上再体验的基本手段,同样它也是创造真实情感的基本手段,它帮助演员唤醒情绪记忆,使得戏剧冲突更明显、人物形象更鲜明、角色交流更顺畅。

总体来说,迈克尔·契诃夫方法派的表演训练方法并不是一套完整的表演体系,而是以斯氏表演体系为基础的一个表演训练方法。他继承了斯氏表演体系中最核心最精华的内容,为一批又一批表演学员所用。从根本上来讲迈克尔·契诃夫方法派表演方法在针对美学的追求、艺术功能的定义、演员的基本要求等方面是一致相通的。

## 第二节 迈克尔·契诃夫方法派对斯氏体系中训练方法的拓展

迈克尔·契诃夫的方法派表演理论总体来说是斯坦尼斯拉夫斯基表演体系为根基的,但是其自身是有相应创新之处的,他的创新并非天马行空,而是为演员提供了更为方便迅速、科学可行、行之有效的方法。其理论的创新主要源于对于演员身体肢体的解放和深入了解调动,以及对演员心理姿势的强化,这是对斯

坦尼斯拉夫斯基表演体系的一种完善,更是一种具有创新发展性以及科学可行性的表演训练方法。

## 一 迈克尔·契诃夫方法派的心理理论之——心理姿势

“心理姿势”是迈克尔·契诃夫方法派训练方法中被应用最广泛的一个理念。斯坦尼斯拉夫斯基在晚年提出“形体行动方法”(Method of physical actions),这一方法主要强调外部动作的重要性,斯坦尼斯拉夫斯基认为,下意识引发的身体外部的形体行动,比心理行动更易于掌握和固定。迈克尔·契诃夫的“心理姿势”主要是指外在的身体与内在的心理是一个有机统一的整体,任何一个身体动作都与内心的某一个感受有联系,因此通过清晰、准确、强烈的身体动作,可以诱发相应的心理姿势,其最终目的旨在演员达到外在动作和内在反应的高度统一。迈克尔·契诃夫认为“心理姿势”可以帮助演员唤醒角色的生命,每个角色都对应相应的心理姿势,作为一个高度浓缩并且是可重复的表演动作,心理姿势是角色最深处的动机与角色的人物特质。当演员熟练“心理姿势”的方法后,可以在舞台上呈现出丰富多样的人物形象。

笔者在排演《秀才与刽子手》这部话剧时,就受益于迈克尔·契诃夫的“心理姿势”。这部戏最终想要以工作坊的一个形式呈现出来,因此演员不仅仅是作为角色来塑造人物的。在排练时我们将《秀才与刽子手》这部戏划分为五大部分,每一部分的主演都是不同的人,在唱跳过程中大家互换角色,那么在互换角色的过程中,其实是最考验演员的塑造能力的。我们扮演着形形色色的人物,拥有着各式各样的人物性格和脾气,就自己举例子,在这部戏中笔者分配到的是第五部分,即在第五部分的角色中笔者饰演的是女主栀子花,但是在整部戏中,笔者除了栀子花,前前后后还塑造了近十个人物角色。

在最开始排练阶段,大家都是一筹莫展的状态,在一部戏中塑造出多个不同性格、不同状态、不同特点的人物形象,对于大三的学生来讲并不是一件容易的事情,单一的依靠体验角色不是一个高效率的解决办法。

笔者首先将剧本中需要扮演的角色数量圈画出来,基本得出出场的人物包含了是非群众、科考人、被判砍头的人、小寡妇、商贩、大娘、待嫁的姑娘、神兽以及戏中女主角栀子花等。单单的罗列出人物角色是不够的,一个人分饰不同人物最重要的一点就是要突出不同人物的不同性格、不同形体,要做到的就是观众并不知道这是同一个人饰演的,笔者认为这才是这部戏中演员是否成功的一个标志,也是这部戏最大的一个看点。于是笔者试着将每一个人物都加上了形容词,比如长相歪瓜裂枣的是非群众、不能科考的失意人、兴奋的被砍头之人、狐媚的小寡妇、卖豆腐的商贩、兴高采烈去买肉的大娘、水井边的神兽、神采奕奕的科

考人、戏中的女主栀子花等。案头工作准备充分之后，那就是要塑造出这些典型的特殊的人物性格，纸上谈兵很容易，一旦进入排练场单凭想象力是没有灵魂的，表演也极其生硬，于是笔者结合了迈克尔·契诃夫的九个心理姿势与四种类型动作，发现可以轻便的排列组合出多种不同的人物。比如本剧的开端，是大家你一言我一语的讲述故事的主人公，一定要讲的生动有趣才能吸引观众的好奇心，那么在生活中，我们在讲述八卦内容的时候通常会加入更多的情绪以及态度，在外部上笔者设计的是歪嘴独眼的老太，配合四种类型动作中“风”和“火”的元素，这个老太的内心以及态度就有了明显的变化——恨不得将自己看到的、听到的传闻马上分享给大家，始终在一个亢奋的状态下来描述，说到激动之处还会表演出来。再如，剧中奋的被砍头之人、狐媚的小寡妇、卖豆腐的商贩和兴高采烈去买肉的大娘。看似兴奋与砍头是对立的，那么如何将这两点更好的衔接便是关键。被砍头之人之所以兴奋是因为刽子手是马快刀的缘故，大家都说马快刀的砍头技术及其痛快，那么对于被施刑之人来说这更像是一种享受了。犯罪之人身上必有戾气，还要有兴奋，笔者想到了心理姿势中的“球”，它是灵活的甚至是顽劣的，那么想象自己是一个球，玩世不恭，对于死也是不屑的，然因刽子手是马快刀而兴奋开心，面部表情不自觉的就变得轻佻、松弛、开心起来，肢体动作也得到了解放，可以行云如水般的手舞足蹈起来。狐媚的小寡妇这一人物特点对于笔者来说是较难靠近的，笔者本身缺乏柔美，如果硬要去塑造这一个形象不仅笔者觉得怪异，观众看着也会觉得别扭。如果用心理姿势来形容的话，笔者更接近于“棍”这一种姿势，在塑造这一角色时笔者应找到“布”“丝巾”这一类的心理姿势，在排练过程中，笔者尝试放松自己的身体，将本我放下，尽量让自己是一个空壳的状态，平躺在地顺势翻滚，尽可能的找到不由自主的飘逸感，然后找到“布”“丝巾”的属性，加入四种类型动作中“水”的流动性和柔美感，可以发现在塑造角色的过程中，本我的意识逐渐减弱，更多的是心理姿势带来的直感。卖豆腐的商贩和买肉的大娘，这两个人物本身的感觉就是相近的，那么如何更好的区分这两个人物，不仅仅是人物性格、外部肢体的变化，还要有声音的改变，才能够将人物塑造的更为立体可信。商贩可以是蛮横的男人，大娘可以是火爆的女人，于是笔者找到了心理姿势“棍”和“气球”这两个绝对对立的直感，棍是笔直强硬的，气球是轻巧易爆的，仅仅是这两点就折射出了两种完全不同的人物性格，有了人物内心自然人物的体态以及行为就会流露出来了。

“心理—身体”即演员达到外部动作和内部情感的高度统一，简单来说就是演员的体验与角色的体现。笔者认为，演员所扮演的角色可以分为两种：一种是距离自己很近，与自己有更多相同之处的角色；另一种则是距离自己很远，与自己有更多相悖之处的角色。笔者认为，演员进入角色的方法也可以简单的分为两种：当遇到与自己相近的角色，可以多多体验，即从自我出发进入角色；当遇到与自己相



远的角色,可以多多体现体现,即从角色出发进入角色。演员应该体验角色,体验角色那时那刻的规定情境,找到与角色的类似情感,并体现在每一次的排练和演出中。内部体验是一个重要的创作环节,从自我出发进入角色也是一个具有重要意义的过程。演员在角色的生活环境中,像真人一样的去思考和生活,才能够更好的体验角色,和角色感同身受。演员通过进一步对角色的分析,完善自己的构思,做到“化身成角色”,达到与角色神形结合,在舞台上把人物形象呈现出来,“体验”帮助演员实现了舞台艺术,使演员创造出角色的“人的精神生活”,然后把这种生活用艺术的形式在舞台上表现出来。作为体验艺术的主要原则之一是:“通过演员有意识的心理技巧达到天性下的下意识的动作。”<sup>①</sup>只有演员了解并且感受到角色的内外部生活,才会在舞台上下意识的流露出不是随时都能流露出来的情感。当然,笔者认为不能光是体验情感,还要应该情感和人物体现出来。为此,演员的形体器官都应该是及其敏感的,坐到对不同下意识的体验的不同反应。我们的目标不仅是创造角色的“精神生活”,而且还要通过表演来展示这种角色的生活。然而这样一种表现形式,进入角色的方法就不能仅限于从自我出发,应该用一种逆向思维来进入角色,即从角色出发来进入角色。外部体现依赖于内心体验,因而想要表达细微的下意识生活,演员则要敏感并直接的把细致的内心情感准确的表达出来。因此演员不仅要体验角色,还要注意通过外部体现自己。在角色中体验到的东西,达到我演“我”,但“我”不是我的境地。这样的表演艺术,才能够抓住观众的心,使观众不仅只是看明白,还能体验到舞台上发生的一切。

## 二 迈克尔·契诃夫方法派的心理理论之一——能量的身体

在迈克尔·契诃夫方法派表演训练中,能量是表演训练的基础,同时连接了外部身体与内在情感,演员必须懂得如何“辐射”(Receiving)自身能量,以及如何接受对手或是空间传递的外来能量。训练方法以及热身练习中,通过让演员操纵自己的头部、手臂、大腿,继而带动外部身体动作,调动自身能量。“能量的身体”(Energy body)是迈克尔·契诃夫方法的重要理论之一,这个是人真身之外存在的一种看不到摸不着,但却可以感受、控制甚至通过特定的条件激发的能量。迈克尔·契诃夫方法中存在四种身体质感,塑性即“木”、漂浮即“火”、飞行即“风”、流动即“水”。所谓的四兄弟其指演员的形体动作必须具备“轻松感”、“整体感”、“形式感”以及“美感”。不同幅度的动作大小、不同的动作方向,都会造成外部动作和内部感受的不同,甚至是天壤之别,将外在的能量与真实的身体紧密联系在一起,能够准确“辐射”能量,需要一定时期的训练

<sup>①</sup> 朱端钧著.《关于表演的几个问题》.中国戏剧出版社.2004年9月.第12页.

以及运用，才能熟能生巧，自然的运用在表演实践中。

笔者在话剧《死无葬身之地》中深有体会，想要将萨特的存在主义哲学在戏剧舞台中更好的呈现，理解并传达出萨特笔下的角色是有一定难度的。《死无葬身之地》的故事背景是二次大战法国抵抗运动，五名游击队员因战斗失利被俘，法西斯分子对他们施加酷刑，战士们宁死不屈、令敌人无计可施直至恼羞成怒。女主吕茜作为游击队员的一员、队长若望的爱人、弗朗索瓦的姐姐，他的职责和责任在所有主人公中应该是最大的，因此她的内心是十分坚韧强大的，她的想法以及行动都是经过深思熟虑的，且她本人就是成熟稳重的。在排练过程中，对于女主吕茜的概念笔者时有时无，不知道什么时候成为了吕茜，不知道什么时候又变成了自己，有时还会出现坐着的时候是吕茜，说台词的时候就变成了自己，自己生存的年代以及背负的使命与角色也是完全不同的。

分析角色后，笔者对于吕茜这一人物有了明确的心象，但是想要达到人物的标准还是需要一些列的练习来作为辅助的。全剧中，吕茜的前半部分和后半部分的人物感觉差异是悬殊的，对未知环境的恐惧、对敌人的仇视、对爱人寄予的希望、亲眼看见弟弟被勒死的心如死灰，整个人物在剧中的能量是非常之大的，而这个能量不仅仅是要自己塑造出来，还要让观众能够深切的感受到。笔者首先做的就是先塑造人物，找到人物心理以及肢体动作，在创造过程中，笔者找到吕茜的内心与心理姿势中“棍”的特性是一致的。她笔直的坐在牢房中的一块木箱上，一动不动双手紧握眼神坚定，虽然一句话不说但是内心却十分强大的。当听到队友遭受酷刑时，她的内心又如心理姿势中“气球”一样的脆弱，但是她还在用坚强的外表来逃避现实，给队友力量给自己力量，于是她的内心依旧是坚韧的、强大的，说话的声音却是尖锐的，甚至颤抖的。当遭受敌人强暴后，她如“刀剑”一样锋利冰冷无情，拒人千里之外，对敌人更是深恶痛绝。弟弟死后她又像“面条”一样脆弱，内心却更是柔软。直至剧末，面对敌人她将所有的仇恨化成“刀剑”，一字一句的扎在敌人的内心，却在爆发之后如“布条”一样四肢无力，却又对活着充满希望。单一的依赖体验角色来塑造如此复杂的角色是非常困难的，找到心理姿势的同时，笔者更加从内心了解了吕茜这个人物，更能体验剧中每一段落吕茜的心境，不仅找对了人物感觉，更是丰富了这个人物形象。

但是将整部剧搬到舞台上时，新的问题出现了。舞台与排练厅的不同，最主要的是舞台更大更宽阔，那么如果不能够将角色的能量传递到观众席，这部剧就演变成了感动了自己却感动不了观众。在排练厅成立的人物感觉，到了舞台上变得乏力了许多。笔者在走台排练的过程中运用了契诃夫方法派中的“类型动作”和“气氛学说”来扩张周围的能量，并将能量传递出去。吕茜的内心坚如磐石，

实际可以将自己想象成在“土”里艰难行进,达到的效果就是动作和台词都不会轻易的表现出来,会有更多的厚重感体现出来。在爱情和亲情面前,吕茜的感觉更与“水”元素贴切,她是温柔且具有流动性的,在向往的自由面前她又如“火”一样的散发自己的热量、能量,迫切的渴望给人以灼伤的刺痛感,将她内心所具备的能量无限的辐射出去。

迈克尔·契诃夫在老师斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的基础上,融入自己的创新之处。迈克尔·契诃夫强调,学生们不要一味的重复训练中练习,演员要根据自己的理解,自己的表演方法不断地去发现新的表演训练方法。每一个人都有能力也有权利进行创新和发挥,这种创新会延伸至表演研究者未来在各自岗位的表演和教学,这也是迈克尔·契诃夫留给我们的最重要的启示之一。

当然这一切的前提都建立在对迈克尔·契诃夫方法的理念和原则基于斯坦尼斯拉夫斯基体系,研究迈克尔·契诃夫方法能够更好地理清表演教学的文化脉络,有助于我们更深层的理解和继承斯氏表演体系,同时每一个人都可以去发现和创造新的表演训练方法。

迈克尔·契诃夫方法派表演方法中强调演员要动起来,在每一个训练中,演员都是通过身体、肢体的动作来获得情感或是行动任务,比如他的“九个心理姿势”帮助演员找到不同的人物形象,“七个气氛学说”帮助演员找到特定规定情境以及人物情绪,“三种人物类别”即思考性人格、感受型人格与意志型人格帮助演员找到角色定位,但是这些方法均是在“一个核心”即“体验”的基础上得以实现的。迈克尔·契诃夫方法派表演方法帮助演员脱离角色或是规定情境的禁锢,帮助演员在体验情绪的基础上,迅速找到人物状态或是人物方向。实际上,演员的表演状态准确,那么创造的角色也必然是准确的。通过一些方法技巧使演员更为迅速的进入表演状态,通过外部刺激达到内心情感的体现,找到情绪记忆,笔者认为这在某些角度上来说迈克尔·契诃夫方法派的表演方法,实际是对斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的一种创新,并且具有一定可行性以及科学性。

### 三 契诃夫方法派中角色的“体验”与“体现”

“体验派”与“体现派”的对立是一个历史性的问题。在现实主义表演之前,这跟问题尚未能引起人们的注意,因为此前的表演还没有向演员提出“真实”、“自然”的要求,十八世纪后期,现实主义表演方法兴起后,在表演中围绕情感产生的讨论与分歧。笔者认为,演员所扮演的角色大致可以分为两种:一种是距离自己很近,与自己有更多相同之处的角色;另一种则是距离自己很远,与自己有更多相悖之处的角色。笔者认为,演员进入角色的方法也可以简单的分为两种:当遇到与自己相近的角色,可以多多体验,即从自我出发进入角色;当遇到与自己相远

的角色,可以多多体现体现,即从角色出发进入角色。

演员应该体验角色,体验角色那时那刻的规定情境,找到与角色的类似情感,并体现在每一次的排练和演出中。内部体验是一个重要的创作环节,从自我出发进入角色也是一个具有重要意义的过程。演员在角色的生活环境中,像真人一样的去思考和生活,才能够更好的体验角色,和角色感同身受。演员通过进一步对角色的分析,完善自己的构思,做到“化身成角色”,达到与角色神形结合。“体验”帮助演员创造出角色的“精神生活”,在通过表演艺术,将其在舞台上表现出来。作为体验艺术的主要原则之一是:“通过演员的自觉心理技巧在自然界中实现潜意识的动作。”演员了解并且感受角色的内外部生活,才会下意识的在舞台上流露出不是随时都能流露出来的情感。

演员同样应该体现角色,演员不能将角色的故事演给自己、感动自己,而是应该将角色体现在舞台上,让对手、观众都可以真切的感受到这一真正存在的活在舞台上的“人物”。演员通过自己的创造将角色赋予生命,并可以在舞台上真实的生活、行动。演员的形体器官都应该是及其敏感的,坐到对不同下意识的体验的不同反应。我们的目标不仅是创造角色的“精神生活”,而且还要通过表演来展示这种角色的生活。然而这样一种表现形式,进入角色的方法就不能仅限于从自我出发,应该用一种逆向思维来进入角色,即从角色出发来进入角色。外部体现依赖于内心体验,因而想要表达细微的下意识生活,演员则要敏感并直接的把细致的内心情感准确的表达出来。因此演员不仅要体验角色,还要注意通过外部体现自己。在角色中体验到的东西,达到我演“我”,但“我”不是我的境地。这种表演艺术可以吸引观众,使观众不仅了解,还可以体验舞台上正在发生的事情。

对于斯坦尼斯拉夫斯基表演体系和迈克尔·契诃夫方法派而言,情绪记忆是使表演变得真实的基本要素,情绪记忆可以帮助演员在舞台上轻松的体验真实情感或现实生活中的情感,回忆起相似的规定情境,从而赋予角色一个丰富的内心情感,将人物角色创造的熠熠生辉。诚然,“情绪记忆”是演员找到真实情感的最行之有效的办法,但是情绪记忆在施行过程中会因为演员想得太多,导致演员忽略身体与心理的直感,这会泯灭演员创造角色的灵性,从而机械的重复无用情感。迈克尔·契诃夫认为演员应解放自身的肢体,通过饱满的肢体动作来强化人物性格特征、人物内心情感,从而刺激内心,达到内心情感的高度,达到表演上的身心合一。迈克尔·契诃夫训练方法中的“心理姿势”实际上就是对于斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中“情绪记忆”的推进,“心理姿势”使得演员更加迅速的精准通过极致解放的肢体动作来体验角色并进入角色。

迈克尔·契诃夫的心理姿势将成为演员的路标。心理姿势存在于人体中,并与演员的身体相连,帮助演员采取行动并让演员采取积极行动。这种积极地行动迸发了戏剧性的瞬间,演员跟随着下意识的身体行动无需思考,通过直感去做角

色的人物。这与通常情况下，演员通过自己的“智力”来思考判断找寻情绪记忆的手段相比，迈克尔·契诃夫的“心理姿势”最迅速且准确的帮助演员找到心象、找到行动、找到最高任务。过度的思考判断会让演员的表演充斥着犹豫，这是演员自身的犹豫，而不是角色的犹豫，因此演员所传递的情感就会有不准确的因素存在，演员应该清楚所谓的行动是角色“正在做”，而不是角色“正在想演员要怎么做”迈克尔·契诃夫提出七种典型的“心理姿势”，分别对应着专横、狂热、内向、自我、反抗、软弱、静闭的人格或心理状态，这些性格分类并非绝对，也并不全面，只是一些仅供参考的鲜明例子。演员通过身体、手臂进行向上、向下、向左、向右、向前、向后以及身体扩张或收缩的“心理姿势”。通过重复相同动作，了解自己不同姿态时的不同心理和身体所产生的变化，帮助演员自己刺激内心情感，从而激发真实情感和情绪，更好的完成创造角色的根本目的。通过扩张肢体，演员可以感受到自信、欢乐、强大、渴望等积极情绪，通过收缩演员会感受到自闭、懦弱、自卑、逃避等消极情绪，通过简单的扩展和收缩，演员不仅可以改变内心的情感，而且可以找到角色动机和特征的“心理姿势”，从而通过强大的身体表现，使我们的身体与角色的心理融为一体。观众可以更直观地看到角色的情感以及角色与角色之间的关系。向观众直观地展示出角色的情感状态与人关系。可以说迈克尔·契诃夫的“心理姿势”净化了演员的情绪，升华了角色的情绪，为演员提供了行之有效的专业性帮助。



“心理姿势”图示

## 第四章 迈克尔·契诃夫方法派的实际意义

### 第一节 迈克尔·契诃夫方法派的心理意义

#### 一 帮助演员释放创造力

迈克尔·契诃夫继承了斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中有关行动学说和情绪记忆的理论,加入了自己的神秘主义以及更加突出的角色创造力和想象力,因此在契诃夫方法派表演理论中他提出了“心理姿势”,心理与身体合二为一,通过想象产生不同的姿势再通过身体表现出来。

斯坦尼斯拉夫斯基体系的“情绪记忆”在迈克尔·契诃夫方法派表演方法中被“心理姿势”加以完善。之前提到“情绪记忆”帮助演员寻找之前的情绪并应用到当下的表演中,但是情绪记忆使得演员丧失了表演的创造力,导致塑造的角色比较死板没有生气。“创造性的想象力是艺术家用来发现自己,表达对于自己扮演的角色的理解和诠释的主要途径之一。”<sup>①</sup>迈克尔·契诃夫的“创造性想象力”完善了斯坦尼斯拉夫斯基的“情绪记忆”,帮助演员创造出更具有心意的角色。

可见,迈克尔·契诃夫方法派表演中虽然依旧是以斯坦尼斯拉夫斯基表演体系为基础,却又跳出其中,在“体验”的基础上,帮助演员通过走向身体来提高演员的创造力和想象力。尽管,这一小小的创新,却帮助演员在舞台上创造出更加极致、更别具一格、更丰富多彩的人物角色。实际上,“情绪记忆”在某种程度上会禁锢演员的情感,因为它会因为演员的民族特征、文化差异、家庭环境以及生活习惯,使演员在无意识中就加入自己的特征,导致角色的塑造时常是来源于演员本身。迈克尔·契诃夫的方法派表演方法,帮助演员利用情绪,跳出记忆,发挥创造性想象力来创造角色,拉开了角色与演员本身之间的距离。

斯坦尼斯拉夫斯基表演体系强调演员体验角色,迈克尔·契诃夫强调演员要走向角色。演员从日常生活中解放自己,进入纯粹的创造状态,打开自己的创造性想象力。“想象的峰值”是迈克尔·契诃夫方法派中一个有关想象的训练,这个训练会帮助演员进入一种状态:想象在自己面前是一个水池,自己目前处在日常生活的空间中,但是向前踏出一步,就会进入这个水池,这个水池里是纯粹属于艺术家的创造空间,跨入它就进入到“想象的峰值”,会达到“高峰体验”,演员的想象力、感受力在水池中被唤醒并高度开放。“想象的峰值”是通过心理

<sup>①</sup> 迈克尔·契诃夫著.《表演的技术》.2018年6月第一版.李浩译.四川:四川人民出版社出版者,2018年.第28页.

暗示方法使演员自觉地打开创造角色的关键元素——想象力。

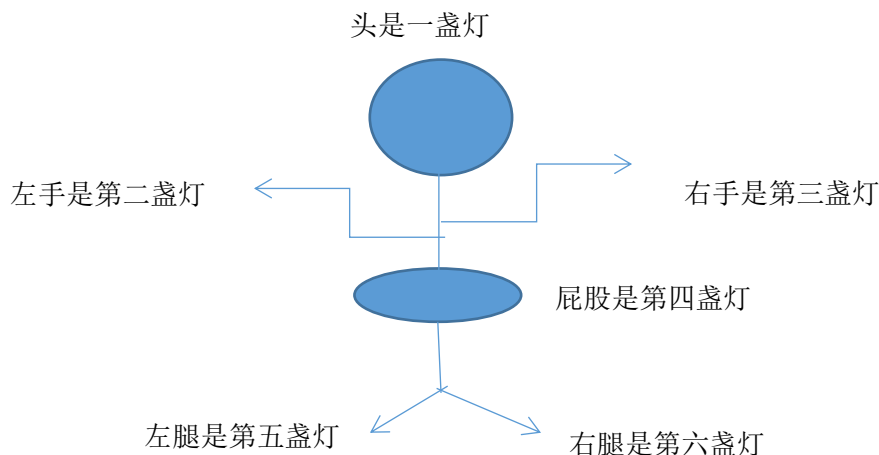
迈克尔·契诃夫认为，每个人都有一个想象的中心，它可以是身体的任何部分位于我们的身体中，同时它也是帮助演员走向角色最重要的方法。在创建角色时，将“想象力中心”放在身体的不同部位将使演员趋向于不同类型的角色。在契诃夫的表演训练方法中，有三种类型的角色：思考型人格，感受型人格和行动型人格。其中，思维型人格以头部为中心，感觉型人格以胸部为中心，行动型人格以头部和腿部为中心。“想象的中心”可以将身体的任何部分细分为三种类型之一，并且在创建角色“时使用不同的“想象的中心”，演员创造的角色也会感觉不同。如果将“想象的中心”与身体结合，演员创造的角色可以变得更加丰富和有趣。在迈克尔·契诃夫的方法中，思维型人物的身体质地是“木棍”型，感觉型人物的身体质地是“丝”型，动作型人物的身体质地是“球”型，并且无论是木棍，丝绸还是小球，都可以进一步具体化。例如，木棍可以是牙签，筷子，警棍，针等。筷子也可以是木筷子，铁筷子，竹筷子等。在创造角色时，演员将角色想象为一个非常具体的物件，运用想象力获得这个物件的画面，让“能量的身体”不断去接近画面，“能量的身体”再带动外在的身体走向画面，最终演员可以与画面合为一体，即演员走向了角色。

迈克尔·契诃夫方法派表演中会开启身体的“六盏灯”（如图：六盏灯图示），通过点亮某一盏灯，来强化演员的想象力，这些普遍存在的肢体部位，在形象上来看是普遍以普通形式存在的。演员可以控制任意一盏灯的开关，通过点亮不同的灯，找到不同的情绪支撑以及肢体动作。在这个练习中，演员想象点亮自己的某一盏灯，并不会因为演员所处的文化不同、成长环境不同、背景不同而让演员的身体动作产生差异。在斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中，他要求演员要忘记演员的自我，体验角色所有的情感。迈克尔·契诃夫方法派表演方法中强调“双重意识”在塑造角色时的重要。何为“双重意识”呢？实则指演员的意识与角色的意识，他要求演员要保持一个清醒的意识创造角色，通过自身准确地抓住并体现角色的情感，这其实也打破了表演中的“第四堵墙”，使得演员可以与观众进行互动。“由于演员的终极目标是交流，在演员和观众之间树立一堵墙——尽管是想象中的墙——是荒谬的，适得其反的。”<sup>①</sup>

人们的想象力是无限的，任何人或任何事物都可以出现在想象力中，通过想象力出现的这些人或事物自然可以视为“想象的中心”所表现的对象。这种方法帮助演员摆脱了演员的自我意识和性格，拥有了更大的创作空间。

<sup>①</sup> 秦辉著 迈克尔·契诃夫表演方法的教学启示. 何雁. 迈克尔·契诃夫方法论文集[C]. 中国戏剧出版社. 樊国宾. 2018年. 第194-196页





(六盏灯图示)

## 二 帮助演员通过“能量”连接身体和心理

我们一直围绕着演员的情感应该是由外到内还是由内到外而争论，事实上我们之前称之为“由外到内”的创作方法，“外”指的是身体外部动作或行动，“内”指的是情感情绪，我们相信“内”的存在，但实际上我们认为他是虚拟的。迈克尔·契诃夫所认为的“内”并非虚拟的，它是有形态的，虽然我们看不见摸不着，但是真实存在可以感受得到的。<sup>①</sup>迈克尔·契诃夫认为的“外”并非外部动作或是行动，而是人类生命情感在身体上的规律性反应，因而能量的身体、自己的身体、激光线这三个要素，与“三种人物类别”、“四种类型动作”、“五觉感知”等训练想连接，将演员的身体与心理联系相通，说这其中的“能量”是连接身体和心灵的一条关键枢纽。

“在身体里体会角色”

“外在的身体不断地追随内在的身体”

“我们的动作越具体，我们的感知系统越具体”

“我们的身体知道心理”

“心理姿势，是人的灵魂的形态”<sup>②</sup>

在接受表演教学期间与大量的演出实践，笔者总结出一些经常遇到的难点：比如每一部话剧开始前期，都会进行坐排分析人物、剧本以及背景，一旦真正下地排演时，人物的状态就不对了。实际上就是由于坐排期间演员进行的更多的是脑力分析，并没有将自己的身心与排练创作相结合。再比如在排练话剧过程当中，导演会对演员提出一些质疑，有时演员明明内心感受非常丰富，导演却冷冰冰的回复“我没有感受到你的情感”。这一难点无论是在戏剧教育中，还是演出实践

<sup>①</sup> 黄雪蓓《带给演员艺术自由的精神工具》何雁《迈克尔·契诃夫方法论文集》[C]2018年.第51页

<sup>②</sup> 黄雪蓓《带给演员艺术自由的精神工具》何雁《迈克尔·契诃夫方法论文集》[C]2018年.第50页



中,应该是大部分人所头痛的问题之一。但是当笔者把之前演过的众多角色,通过运用契诃夫的方法重新思考和创造的时候,笔者发现实际上通过身体和心理的连接的确会激发表演的能量。

在大二期间曾接触过《张灯结彩》钱二姑这个角色,现在回想起来,这个人物角色并不复杂,但是当时由于学识有限导致在塑造角色的过程中还是有一个瓶颈期的。在表演教学片段中,《张灯结彩》这个片段被很多老师所应用,戏剧节奏轻快有趣,人物性格各有分说很有故事性。钱二姑四十多岁,北方农村妇女,爱八卦碎嘴,喜欢把事情夸大其词,人物很富有幽默感和喜剧感。作为一个二十岁的城市大学生来塑造这样一个形象,首先要做的就是明确这个人物的心象,于是笔者借来了资料库中各年级师哥师姐的同片段碟片,更深入的通过影像资料来强化对这个人物、这个时代背景的了解,感受钱二姑的生活环境,人物特点,反复琢磨她的台词,做到从外形上可以贴近钱二姑这个人物。在自己的生活中想象自己是一个四十多岁有点媒婆性质的北方妇女,多嘴八卦,以前坐着听别人聊八卦,现在变成了夸张的接收八卦信息,凡是凑凑热闹,突然有一天人物感觉一下子就出来了。但是这还不够,钱二姑最大的特点其实是她在叙述事实的时候,总是能让听者大笑,她的这种幽默感要如何建立呢?在某一次的排练中,在人物形象上笔者扎了一个低马尾,配上黑色小布鞋走路还带有外吧,在嘴角右边点了一个巨大的黑痣,这一形象就让对手在对戏的时候忍俊不禁。对手的刺激给予了我更大的能量,于是在说台词的时候笔者不自觉的就手舞足蹈起来。印象最深的一句台词是“那香蕉,这么大呢”配上笔划了两个西瓜那么大的手势,钱二姑的夸大其词立刻显而易见。通过这一句台词,钱二姑的人物角色笔者茅塞顿开,在整部戏的台词中,笔者完全知道钱二姑的内心想法,遇到哥嫂以及侄女会有什么想法,人物的多面性建立起来之后,就赋予了这个人物幽默感和戏剧色彩。现在看来,当时笔者在反复揣摩人物摩的过程中,找到了钱二姑的人物心象,以及外部动作的小细节,有了正确的人物心理,将外部身体与人物的内部心理紧密联系起来,塑造出了一个成功的喜剧人物。

迈克尔·契诃夫方法派表演方法中,“能量”是连接身体和心理的重要枢纽,同时它也是迈克尔·契诃夫表演方法训练中的一个基石。演员自身要建立辐射与接受的交流,即:辐射出自己的能量,接受住对手的能量,因此在迈克尔·契诃夫方法派表演训练中,通常会有很多游戏的热身练习,看似简单有趣,实则是帮助演员调动自身能量的一种手段。

## 第二节 迈克尔·契诃夫方法派的身体意义

## 一 帮助演员找到塑造性格化角色的方法

“心理姿势”是外在身体与内在心理统一的整体，即是由外部动作引发内心情感的一个手段。因此，迈克尔·契诃夫得出结论——通过清晰、准确、强烈的身体姿势，可以引起相应的内心感受。在迈克尔·契诃夫方法派表演训练方法中，“心理姿势”可以说是其一个最具核心的训练内容，同样也是最持续最被广为流传的一个理论概念。这其实得益于迈克尔·契诃夫的老师斯坦尼斯拉夫斯基晚年提出的“形体行动方法”，斯坦尼斯拉夫斯基强调了表演中外部动作的重要性。迈克尔·契诃夫认为身体的外部动作，源自与内心的真实感受，外部动作与内心感受是想通的，他认为每个人物角色都有其独一无二的心理姿势，这个心理姿势包含着角色的内在机密以及深层的人格特点。

“心理姿势”，最基本的是六个身体方向：扩张，收缩，向前，向后，上下，身体方向是内部冲动或行动欲望的外部视觉反应。例如，当人们的内心欲望扩大时，他们的身体会不自觉地扩张，当他们感到恐惧和恐惧时，他们的身体会收缩；当他们感到快乐时，他们的身体会向上移动，当感到沮丧时，身体会下降。应该指出的是，日常生活中的“心理姿势”和身体姿势不应混淆。“心理姿势”具有诗意并且具有很强的表现力，因此，在进行“心理姿势”训练时，必须始终坚信一个人是一位有创造力的艺术家，而“精力充沛的身体”必须始终积极参与。在训练过程中，演员通过反复练习相同的动作和姿势逐渐感觉到自己内部的微妙变化。当感觉出现时，他们应该非常敏感地把握它，而不是束缚它，我们应该保持这种感觉，并通过外部姿势再次扩大和增强它。通过长期的“心理姿势”训练，演员完全可以达到外部动作和内心反应的高度统一，演员不仅可以真实享受到成为一个“角色”的过程，还可以塑造出万花筒般的人物形象。迈克尔·契诃夫的方法派表演训练方法帮助演员直接通过身体动作迅速创造出角色，不需要通过检索情绪记忆来索取点滴与角色相吻合的情绪记忆片段。

演员在工作中经常会根据不同的角色要求塑造人物，在快节奏的工作环境中，塑造人物角色的时间会相应压缩很多，除了演员自己要在生活中不断积累和丰富的角色储存库之外，还要有一些技巧来帮助自己迅速找到人物定位、人物感觉以及人物形象。笔者在开心麻花的舞台剧《乌龙山伯爵》排练过程中，因为要在2周的时间内排好整部戏，并上台演出，所以从拿到剧本到舞台合成的时间是非常紧促的。剧中玛丽莲实际是一个变性人，剧本的前半部分讲述了她是男人时发生的故事，后半部分则要是一个女人来延续接下来的故事。这部戏的定位首先是一个爆笑喜剧，作为演员的首要任务就是要夸大自己的表演，剧本已经给了规定情境和人物形象，演员在塑造角色的过程当中着重要放大的表演，为表演和角色增添喜剧色彩；其次，要有衔接感，要与前面男演员演的角色相呼应，

不能有分离的感觉；最后，在喜剧的基础上，角色还要有情感，其中的感情一定要让观众感受到，甚至感动到。因此在创造角色的过程中，笔者通过结合“质感变化”和“心理姿势”快速找到了角色的起承转合。玛丽莎内心的男人一面——是用“棍”的心理姿势来支撑的，与保安争斗的过程中完全爆发的低吼与扎实的形体动作，越是用力越是体现了角色的真挚，同时也是增添了所带来的喜剧效果。玛丽莎内心以及外表的女人一面——是用“湿毛巾”以及“布”的心理姿势支撑的，“湿毛巾”般阴柔的男人一面要放在心里，“布”一般软绵柔韧的女人一面更要放在表面，才会塑造出玛丽莎这个人物的双面性，观众才能看得明白虽然性别不同但实际是与前半部分中男演员饰演的k嫂同一个人物。陷于爱情的玛丽莎——是用“蜡烛”“甜甜圈”的质感加以润色的，面对谢蟹，玛丽莎的眼神里像是燃烧的蜡烛，暖暖的折射出来，整个人的头顶着一个甜甜圈，这是爱情的甜蜜感给予她的飘飘然的美感。最终合成的玛丽莎一定还有一个最重要的核心——体验，即便是剧本中的角色，她也是作者笔下有血有肉有感情的人，因此一定要赋予角色真实情感，调动演员的真实情感再嫁接到人物之中，这个人物才能说是一个较为成功的人物。角色拥有性格化，才会具备多面性，才会在演出的过程当中通过交流和体验，产生相应的变化和不同。

## 二 帮助演员激发表演的能量

在迈克尔·契诃夫方法派表演训练中，迈克尔·契诃夫同样认为“氛围学说”可以帮助演员更好的创造角色。“氛围”指的是表演者身体周围的空间，演员可以与这个空间直接进行交流、互动，也可以与这个空间中的人物或者事物进行交流或互动。

训练中，演员展开自己的想象——想象自己身体的周围有个无形的气泡，这个气泡里面是演员自己的空间，气泡外面则是演员通过自己的想象获得的某一张状态或是情绪的“氛围”，演员可以随意感受气泡内部或者外部的特定气氛，通过吸收“氛围”中散发的情绪能量，做出即兴且真实的反应。这就是利用想象的气泡做的有关“氛围学说”的训练。这种“氛围”的形成源于演员自身释放的能量，也源于观众对演员释放的能量的反馈。在剧院表演中剧场的空间可以形成一个带有能量的氛围，帮助演员激发自己表演的能量。实际上，迈克尔·契诃夫正是通过整个空间能量，来激发出演员表演中的巨大能量。

在话剧《无人生还》中的排演中，笔者深刻感受到“气氛”的重要性，“气氛”实际上就是将规定情境更极致化了。在话剧“无人生还”中，屋内的人接连死去，却又不知道凶手究竟是谁，女主维拉深陷恐慌之中。在排演过程中，“气氛”的塑造笔者认为是角色成功最主要的一个因素，在一个密闭的空间之中，剧

中所有人物只剩下女主和男主两个人,演员想象自己在一个狭小的气泡之中,这个气泡之中充斥着不安、怀疑、恐惧,这个时候演员的整个精神状态呈现出来的是高度集中且极其敏感的,所有的行动变得有所畏惧,不够流畅,甚至犹如“类型动作”中“雕塑”的质感。由外部的氛围刺激演员的内心活动,所表达出来的情感是非常真挚及强烈的,所辐射出来的能量是强大的。在排演过程中,气氛的营造使得笔者自身的形体不自觉僵硬起来,说话的声音不自觉的气息不稳且带有颤抖,好像后脑勺也长了眼睛,对周边环境无限制的审视观察,这个时候笔者所感受到的情感是前所未有的紧张感、刺激感以及恐惧感,在现实生活中都没有体验过的情感在戏中充分的感受到。观众席也是一片安静,作为演员深刻感受到观众都在屏住呼吸,不知道接下来会发生什么样的事情,更好奇接下来会发生什么事情。对手戏的男演员也在同一个氛围之中,两个人互相判断,虽然没有台词但是却有一种清晰的交流感。当女主维拉举枪打死男主,觉得自己获得重生那一刻,整个“氛围”充斥着鸟语花香、自由快乐,紧绷的心弦一下子放松下来,外部的氛围刺激促使演员的肢体一下子完全放松,甚至达到完全无力的状态。作为当时的演员来说,虽然这种心理的感受格外强烈,但是明显感受得到由于“氛围”的营造,整个观众席的气氛也被带动起来,剧院里空间的能量也激发了笔者在演出时的个人能量。

迈克尔·契诃夫方法派表演训练通过“氛围”来刺激演员的身体动作时,身体的语言符号随之清晰,实际上“氛围学说”是迈克尔·契诃夫方法派表演方法阐释身体语言符号所指的重要机制之一,其方法所依赖的“氛围”,是为了演员可以通过激发表演的能量,刺激身体动作从而创造角色。这种“氛围”艺考演员的想象力,并通过想象营造出的一种特定氛围。在迈克尔·契诃夫方法派表演训练方法中,“氛围”可以具体成酒吧、寺庙、等特殊化空间,演员通过在这种特定的空间下,通过特定的“氛围”激发自己自身的表演欲望,释放自己的表演能量。

### 第三节 迈克尔·契诃夫方法派的定位

演员的本职工作和最终任务实则就是塑造人物,无论是我们最根本的斯坦尼斯拉夫斯基表演体系还是迈克尔·契诃夫方法派表演训练方法,最终目的都是帮助演员塑造“典型环境中典型性格”的人物形象。生活中,每一个独立存在的人都具备独特的性格特点,演员的本职工作就是塑造出有血有肉有性格的“人”。

在传统的塑造角色的方法中,演员大都是依靠案头工作,依靠自身想象,依靠“心象说”,着重在于体验角色的一生及情感。实际这是一种慢热的塑造角色的方式,效率并不高,塑造出的角色也会有些许偏差,迈克尔·契诃夫的方法派

训练方法很好的解决了演员在塑造角色中遇到的问题，并给予演员更行之有效的创造角色的方法。

## 一 迈克尔·契诃夫方法派具有科学可行性

在我们以往传统的艺术教育中，长期不断地接受斯氏表演体系的教育，对于身体的开发和利用是浅显的。我们首先讲到的是演员要具备“悟性”，通过演员自身领悟的过程，最终达到贯通，可以独自创造角色。通过大量的模仿角色，演员也可以塑造出多种不同的人物角色，但是在过程当中演员却丧失了想象力，准确的说是创造性的想象力。在斯塔尼斯拉尼表演体系中，斯坦尼斯拉夫斯基认为想象力在表演中具有非常重要的地位，在迈克尔·契诃夫的表演训练方法中，同样强调了想象力的重要性，与斯氏不同的是，契诃夫强调了想象力的创造性。丢掉程式化的表演，以及单一化的模仿，契诃夫的表演方法中大部分都是抛开自己的意识、自己的想法，进行练习创造性想象力的。创造性的想象力，演员在塑造与自己差异很大的角色时，可以在自己的脑海中清晰的想象到一个心象，帮助演员提供了具象的创造角色的方向。迈克尔·契诃夫的训练方法打破了解决了演员“创造性是不能教的”的问题，不强调演员的悟性、演员的经历以及演员的个人情感，而是通过他创新的训练方法来培养演员自身的想象力、创造力以及作为演员的个人能力。通过在表演中应用迈克尔·契诃夫的表演训练方法，在创造人物过程中，演员拥有了非常有效且专业的方法，具有一定的科学性以及可行性。

## 二 迈克尔·契诃夫方法派具有创新延展性

迈克尔·契诃夫方法派的表演方法中，其所有理论与训练方法都是具有开放性和发散性的。迈克尔·契诃夫认为对于表演来说，发展是必要的，如果没有了发展那也就意味着表演将日益僵化直至死亡。他始终相信，演员是创造性的艺术家，演员又权利进行自由发展。因此迈克尔·契诃夫始终告诉自己的学生不要以为重复练习他的表演方法，而是要根据他的理论和方法，不断开发新的理论与训练方法。

像莱纳德和他的团队在我国带来的迈克尔·契诃夫方法训练，只有少数来自迈克尔本人，大部分来自于他们的老师，以及自己通过学习迈克尔·契诃夫的表演方法得到的一些自己的新的见解。在莱纳德的教学中，他向大家传达每个人都有创造艺术发展艺术的自由，契诃夫的表演方法可以包容和吸纳每一位艺术家的创造力和个性。在理解迈克尔·契诃夫表演方法的理念和原则上，这种自由可以流动到演员的表演和未来的表演教学之中。迈克尔·契诃夫方法展现出了一套全新的、实用的表演训练系统，他的方法可以定义为是发展中的方法，在不断创

新的过程中继续发扬,这将对表演学科以及表演实践都产生深远影响,同样也会推动表演学科的进步。

迈克尔·契诃夫方法派表演方法帮助演员从他们的身体中解放出来,当今演员拥有更多的表演风格和表演方法,年轻演员更容易掌握并接受新型表演方法。迈克尔·契诃夫方法派表演方法非常适用于当今演员的需求,40年代-50年代迈克尔·契诃夫的方法派表演由于涵盖哲学、印度教、智力学而被指责其方法深奥且含糊不清,现在由于信息化时代带来的方便及快捷,这些曾经深奥的哲学综合方法逐渐普及,如今迈克尔·契诃夫方法派方法中的精神方面反而容易被消化,如今的年轻演员也更容易将这种精神层面与表演有机结合,使得自己更尊崇自己表演中的直觉反应,这对于表演中的创造力来说是一巨大进步。

### 三 迈克尔·契诃夫方法派具有应用局限性

迈克尔·契诃夫方法在实际践行的过程中是具有应用局限性的,由于契诃夫本人受到人智学、印度文化学等影响,他的理论实际是具备较高私人化倾向的,有时会有一种深奥晦涩的感觉,很多理论在理解上会产生偏颇甚至难以理解。一些演员通过运用他的一些训练方法,与斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中较为理性的表演创作方法难以兼容,导致在实践过程中放弃了他的训练方法,因此他的方法派并没有被广泛应用。

我们的表演教学一直沿用斯氏表演体系,迈克尔·契诃夫的表演方法是基于斯氏表演体系的,研究并分析迈克尔·契诃夫的方法派训练方法,实际上可以帮助演员及表演研究者更好的理清表演教学的文化脉络,帮助表演教师更快捷的解决学生存在的问题。在表演教学中,学生通常会表现来自身存在的各种问题,表演的内容不到位、行动不积极、角色不够立体等。通过迈克尔·契诃夫方法派的训练方法,可以有效地解决学生在表演中存在的一些问题,实则将其作为一个训练方法引进国内表演教育体系的也将具备意义的。

由于迈克尔·契诃夫的方法派本身存在使用局限性,因此并不能说迈克尔·契诃夫方法派一套完整的表演体系。其方法派是一个帮助演员可以高效的、轻松的、方便的创造角色,并且教会演员表演的一个训练方法或是教学手段。

由于迈克尔·契诃夫的表演方法没有被广泛应用到现在的表演教学中,因此只有少数人从中受益。在纽约市经营 Michael Chekhov Studio 的教员认为,迈克尔·契诃夫的表演技术还没有得到广泛认可,同时没有足够的教师去传授迈克尔·契诃夫的表演技术,对于他们来说宣传迈克尔·契诃夫方法派表演方法与培养能够传授迈克尔·契诃夫方法派的教师是当务之急迈克尔·契诃夫以前的学生

和同事，很多人已经将他的表演方法和表演技巧结合到自己的教学中，很表演指导老师一同改编了迈克尔·契诃夫《致演员》中的部分内容。遗憾的是，从迈克尔·契诃 1955 年去世到 1980 年纽约工作室开业，迈克尔·契诃夫的方法派一直没有得到系统的传承。

## 结语

现在国内大多数的演员还处于“我开始表演了”“我不确定人物是否正确”“我不知道如何行动”的状态，迈克尔·契诃夫的训练方法所带来的状态转变成了“我不自觉的这样做了”“我没有表演的负担了”“我没有紧张感，内在的能量很强大，并支撑我塑造人物”。由此可以看出，迈克尔·契诃夫的训练方法为演员突破瓶颈提供了切实简单的可能性；对塑造更多元化、更复杂的人物角色，提供了多种训练方法和工具。迈克尔·契诃夫的训练方法不是单纯的理论，它需要演员充分运用自己的身体参与到表演实践中，比能够在实践的过程中认真的体会并总结。当然，在运用契诃夫训练方法的过程中，由于演员感知力的不同，所以对于契诃夫表演训练方法的理解和应用程度也会有所不同。

表演艺术是需要创新，突破和发展的学科。如果一直墨守成规那么这一学科就缺乏了其本身的艺术性。则该主题缺乏自身的艺术性。斯坦尼斯拉夫斯基的表演系统已经是一个非常完善的表演体系了，迈克尔·契诃夫的训练方法是一种“始终在发展”的方法，他的理论和实践是开放而灵活的。契诃夫为自己探索了一套在巨人的肩膀上训练演员的方法，并完成了一项伟大的创新。他通过整合智力，想象力，创造力和精力等创造性要素，发起了一系列的“心理姿势”，“身体姿势”和“气氛”等行为训练方法，这套“心理-身体”的训练方法具有实用性，创新性和科学可行性。这套方法突破了斯坦尼斯拉夫斯基表演体系中演员创造角色的局限性，为演员提供了一条更为行之有效创造角色的方法。迈克尔·契诃夫的表演训练方法对我们来说是初相识，在应用的过程中，我们不能刻板的复制这个方法，而是要不断地了解它，这篇文章想要将理论和实践结合起来，尽可能让更多的演员、表演研究者以及读者了解迈克尔·契诃夫的表演训练方法，并应用到自己的实践中。

在演员创造角色的过程中，迈克尔·契诃夫提供了更高效更便捷的训练方法。通过研究迈克尔·契诃夫方法派与斯坦尼斯拉夫斯基表演体系的关系，得到的收获不仅仅拓展了表演专业领域的理论知识，以及表演实践的高效方法，更重要的是由此得到的意识以及启发——作为演员也好、表演爱好者、表演学科的研究者也罢，都应该清楚地意识到在这个世界上，有很多不够普及和普遍的表演流派或是表演方法。我们应该增强开拓专业视野的意识，去深入探索和研究，比如格罗托夫斯基的“贫困戏剧”、布莱希特的“表现主义”、还有我国的国粹——戏曲等。作为我国的国粹，戏曲时常被大家遗忘，实则我们也可以开创属于我们独创



的、具有中国特色且符合当下戏剧审美的表演训练方法。很多表演流派以及表演训练方法大都由斯坦尼斯拉夫斯基表演体系为根基，再注入作者的思路想法、以及创新发展衍生而来新的一种表演方法或是表演流派，他们在表演学科领域同样具有不可估量的艺术价值。

迈克尔·契诃夫方法派表演方法虽然在国外流传很久，国内也有所引进，但实际上对于迈克尔·契诃夫方法派表演方法的研究以及应用并不多见。但是，无可非议，迈克尔·契诃夫的方法派表演方法着实是一套具有科学可行性的创造角色的表演方法，更是一套具有创新延展性的表演方法理论。

## 参考文献

学术著作：

- [1] 斯坦尼斯拉夫斯基.斯坦尼斯拉夫斯基全集 (第四卷 ) [M ].中国电影出版社.1961
- [2] 迈克尔·契诃夫著.《表演的技术》[M]. 2018 年 6 月第一版. 李浩译. 四川：四川人民出版社出版者，2018
- [3] Michael Chekhov,On the Technique of Acting,[M]1st Barnes and Noble Books ed.1985\
- [4] Michael Chekhov,To the Actor[M],revised and expended edition Foreword by Simon Callow
- [5] Stella Adler,Stella Adler on Ibsern,Strindberg,and Chekhov[M].Vintage Books,1987
- [6] 胡导《戏剧表演学：论斯氏演剧学说在我国的实践与发展》[M]北京：中国戏剧出版社 2002
- [7] 卢珊著.《浅谈表演中自我与角色的关系》[M]中国电影出版 1984
- [8] Lensrd Petit, The Michael Chekhov Handbook:For the actor,Routledge 2010
- [9] 于是之著《焦菊隐先生“心象”说》.背景十月文艺出版社.1997
- [10] 斯坦尼斯拉夫斯基著《斯坦尼斯拉夫斯基全卷Ⅱ》.郑雪莱译. 中央编译出版
- [11] 胡导著.《戏剧表演学》. 中国戏剧出版社.
- [12] 玛·阿·弗烈齐阿诺娃著.《斯坦尼斯拉夫斯基体系精华》. 中国电影出版社.
- [13] 斯坦尼斯拉夫斯基著.《斯坦尼斯拉夫斯基全集》第四卷.中国电影出版社.1963
- [14] 朱端钧著.《关于表演的几个问题》.中国戏剧出版社.2004
- [15] 陈浥, 崔新琴, 王劲松, 扈强著.中国电影专业史研究. 中国电影出版社.
- [16] 林洪桐.《表演艺术教程演员学习手册》.北京广播学院出版社, 2000
- [17] 伍蠡甫:《西方文论选(下)》。上海:上海译文出版社, 1979 年
- [18] 斯坦尼斯拉夫斯基:《斯坦尼斯拉夫斯基全集》，林陵，史敏徒译.北京:中国电影出版社，1959 年
- [19] 黑格尔《美学》.(第一卷 ) [M ].朱光潜译 .商务印书馆 ,1979
- [20] 斯特拉·阿德勒,《表演的艺术》[M]霍华德·基赛编辑整理, 李浩译, 北京：北京联合出版公司, 2014
- [21] 斯坦尼斯拉夫斯基《我的艺术生活》[M], 翟白音译, 上海：上海译文出版社 2002
- [22] 斯坦尼斯拉夫斯基《.斯坦尼斯拉夫斯基全集》(第四卷)[M].中国电影出版社.1961
- [23] 斯坦尼斯拉夫斯基.《演员的自我修养》[M].人民文学出版社, 2001.
- [24] Edward Dwight Easty,On Method Acting[M],Ivy Books,1992
- [25] S.Loraine Hull,Strasberg's Method as Taught by Lorrie Hull:A Practical Guide for Actors,Teachers,and Directors[M].Ox Bow publishinf Inc 1985
- [26] 陈世雄《现代欧美戏剧史》(上, 中, 下) [M]背景：文化艺术出版社 2010
- [27] 周宁《西方戏剧理论史》(上, 下) [M]厦门：厦门大学出版社 2007
- [28] 李道增《西方戏剧·剧场史》[M]北京：清华大学出版社 1999
- [29] 萨特《萨特戏剧集》[M]袁树仁译, 北京：人民文学出版社 1985
- [30] 契诃夫《戏剧三种》，童道明译, 北京：中国文联出版社 2004
- [31] 彼得·布鲁克《敞开的门：谈表演和戏剧》[M]于东田译, 北京：新星出版社 2007
- [32] 格罗托夫斯基《迈向质朴戏剧》[M]尤金尼奥·巴尔巴编, 魏时译, 北京：中国戏剧出版社 1984
- [33] 汪义群《当代美国戏剧》[M]上海：上海外语教育出版社 1992

学术期刊：

- [1] 张仲年.多元与主流——论美国当代电影表演,《戏剧艺术》,2001
- [2] 孙强著.“情绪记忆”在表演中的桥梁作用.戏剧之家[J].2019 (07)
- [3] 王学明著.论迈克尔·契诃夫对“情绪记忆”表演方法的完善和超越[J].上海戏剧学院学报,2018 (05) .
- [4] 游溪著.论迈克尔·契诃夫关于创造性想象力表演训练方法的科学性[J].戏剧之家 2016
- [5] 张仲年著.多元与主流——论美国当代电影表演[J].《戏剧艺术》,2005,04
- [6] 马凯著.论演员塑造角色的内心挖掘与体现[J].《艺术科技》
- [7] 范益松.二十世纪伟大的演员和表演训练大师迈克尔·契诃夫一生理论和实践[J].戏剧艺术,2008 (2)
- [8] 衣凤翱著.迈克尔·契诃夫表演方法的跨文化理念.文化艺术研究.2017年9月第10卷.第3期
- [9] 潘多玲著.舞蹈编导专业人才培养目标及定位浅见[J].宝鸡文理学院学报,2014 (02)
- [10] 张冰洁.浅析斯坦尼“体验派”与美国“方法派”的异同[J],北方文学,2011 (10)
- [11] 姜若瑜.美国表演“方法”派在中戏的实践和拓展[J],戏剧 2003 (4)
- [12] 姜若瑜.备受质疑的美国“方法”派[J]中国艺术时空,2013 (2)
- [13] 郑雪莱.“方法派”与美国电影表演[J]世界电影,1990 (6)
- [14] 大卫·克拉斯纳.我讨厌斯特拉斯堡一对方法拍的四种批评[J]喻恩泰译,戏剧艺术 2005
- [15] 罗伯特·刘易斯 是“方法”还是疯狂[J]张学采译.世界电影,1988
- [16] 流莹.“方法”与方法[J]北京电影学院学报,1991
- [17] 郑雪莱.想起了美国电影表演中的“方法派”[J]电影评介,2008

#### 论文集:

- [1] 何雁、罗馨儿著.“心理—肢体”表演训练教与学——迈克尔·契诃夫方法大师班综述.何雁.迈克尔·契诃夫方法论文集[C].中国戏剧出版社.樊国宾.2018年.
- [2] 何雁、郑恒著.能量的身体,想象的中心——浅谈迈克尔·契诃夫方法.何雁.迈克尔·契诃夫方法论文集[C].中国戏剧出版社.樊国宾.2018年.
- [3] 高己原.开启身体的一把钥匙——试论迈克尔·契诃夫表演训练对演员的帮助.何雁.迈克尔·契诃夫方法论文集[C].中国戏剧出版社.樊国宾.2018年.
- [4] 秦辉著.迈克尔·契诃夫表演方法的教学启示.何雁.迈克尔·契诃夫方法论文集[C].中国戏剧出版社.樊国宾.2018年.
- [5] 车骁.身心合一的表演——论迈克尔·契诃夫的表演训练方法.何雁.迈克尔·契诃夫方法论文集[C].中国戏剧出版社.樊国宾.2018年.
- [6] 廖可兑.美国戏剧论辑[C]北京,中国戏剧出版社 1981

#### 电子文献:

- [1] Lee Strasberg 《A Dream of Passion: The Development of the Method》(New York: Plume, 1987) Preface
- [2] Lee Strasberg 《A Dream of Passion: The Development of the Method》(New York: Plume, 1987) Preface P xvii
- [3] Constantin Stanislavski, 《My Life in Art. 》J. J. Robbins, tr. (New York: Theatre Arts, 1924), P465
- [4] Alison Hodge 《Twentieth Century Actor Training》(London: Routledge, 2000) P136
- [5] David Krasner 《Method Acting Reconsidered—HEORY, PRACTICE, FUTURE, (Published by MACMILLANPRESS LTD, 2000) P26
- [6] Chekhov, M. To the Actor [ M ] . London and New York: Routledge, 2002 .
- [7] Robert Lewis 《Method or Madness?》 (New York: Samuel French, 1958) P99

- [8] Kazan, E, (1988), New York: Alfred, A. Knopf
- [9] Lenard, P. The Michael Chekhov Handbook [ M ]. London and New York: Routledge, 2009
- [10] Bar tow, A. Training of the American Actor[ M ]. New York: Theatre Communications Group, 2006.
- [11] Lenard, P. The Michael Chekhov Handbook [ M ]. London and New York: Routledge, 2009
- [12] Sharon M. Carnicke 《Stanislavsky in Focus》 (Australia: Harwod Academic Publishers, 1998), P65
- [13] Constantin Stanislavski, 《My Life in Art. 》 J. J. Robbins, tr. (New York: Theatre Arts, 1924), P463
- [14] Stella Adler 《The Art of Acting》 (New York, NY10010) P44
- [15] Lee Strasberg 《A Dream of Passion: The Development of the Method》 (New York: Plume, 1987) Preface. Pxvi
- [16] Barry Paris 《Stella Adler, On Ibson, Strindberg, and Chekhov》 (New York: Alfred A. Knopf, 1999), P103
- [17] Alison Hodge 《Twentieth Century Actor Training》 (London: Routledge, 2000) P142
- [18] Alison, Hodge. Twentieth Century Actor Training. London: Routledge, 2000.
- [19] Petit, Lenard. The Michael Chekhov Handbook. London and New York: Routledge, 2009.

## 附录

### 中英词汇

Affective Memory	情绪记忆
Atmosphere	气氛、氛围
Composition	结构
Conscious	有意识的
Contraction	收缩
Creative Imagination	创造性的想象力
Expansion	扩张
Feeling of Beauty	美感
Feeling of Ease	轻松感
Feeling of Form	形式感
Four Brothers	四兄弟
Imaginary Body	想象的身体
Imaginary Center	想象的中心
Imagination	想象力
Physical Body	肢体
Psychological Gesture	心理姿势
Qualities	质感
Radiating Movements	辐射动作
Receiving	接收
Will	意愿

## 攻读学位期间取得的研究成果

### 已发表论文：

《话剧中女性角色的塑造》一文发表于《戏剧之家》2020 年第四期

### 研究报告：

参与上海市中小学戏曲教材编写工作

## 致谢

在攻读硕士学位的3年中，我经历过迷茫，经历过挫折，在表演专业至戏剧戏曲学专业的转变中经历过迷茫，也感受过挫折，庆幸自己从来没有想过放弃，也庆幸自己最后坚持到了最后，这其中不乏有各位老师们的鞭策和鼓励，同学们的悉心帮助。

首先我要感谢的是我们的朱恒夫教授，朱教授的严谨认真，帮助我这三年中改掉了马马虎虎的毛病，也学会了对自己提出更高的要求，在论文写作上力求可以精益求精。朱教授也经常在学习上给予我鼓励和关心，因为学术知识的薄弱时常让我担心自己会达不到老师们的各项要求，甚至无法毕业，朱教授的鼓励给予了我很多信心，让我相信自己可以做到更好。

其次我要感谢我的导师王砾玉老师，实际上从2013年刚入大学起我就是王砾玉老师的学生了。在从实践至理论的跨越上，我非常感谢王老师愿意冒险做我的毕业论文导师，帮助我找到突破口、帮助我修改论文，一直默默支持我、相信我，甚至身体不适之时，为了让我呈现更好的状态，有一个更平稳的心态，带病陪伴我参与答辩，这坚定了我无论如何都要付诸努力的去完成一篇更好的毕业论文。

第三我要感谢我的同学们，从开学之初大家都齐同并进的共同努力，这也带动了我学习的劲头。且大家始终没有抛弃我，愿意与我合作完成作业、帮助我修改ppt、支持我的课上讲课内容，给予我鼓励的掌声以及较高的评语。

最后我要感谢我的父母，他们始终给予我最大的关怀以及勇气，在我心情低落的时候他们始终是我坚实的后盾。他们的关爱与支持，始终是我前行的动力。