

学校代码: 12009
分 类 号: J812

研究生学号: Y210408207
密 级: 无



吉林艺术学院
JILIN COLLEGE OF THE ARTS

硕士学位论文

MASTER DEGREE THESIS

演员的自我养成研究

作 者: 李美衡
指导教师: 门庆宝
学科专业: 戏剧与影视学
研究方向: 戏剧影视表演艺术研究

吉林艺术学院学位评定委员会

2024 年 5 月

分类号： J812

吉林艺术学院硕士学位论文

演员的自我养成研究

李美衡

指导教师姓名： 门庆宝

申请学位级别： 硕士研究生

研 究 方 向： 戏剧影视表演艺术研究

论文提交日期： 2024 年 3 月

论文答辩日期： 2024 年 5 月

摘 要

演员的自我养成是表演艺术中不可或缺的一环。它关系到演员的专业成长，并影响艺术创作的质量和观众的审美体验。

本文旨在从不同维度对演员的成长过程进行深入研究，在大量事实资料的基础上进行系统分析。根据表演艺术家们毕生的表演经验和感悟，探究出演员的自我养成的方法——心态的完善、专业素养的培育、专业实践的成长。从而提出了针对当下表演艺术的实践方法。此外本文还强调了演员的自我养成需要演员结合自身特点，不断调整和优化养成策略。此方法对于提升当下表演创作质量具有积极意义，针对戏剧影视领域所遇到的问题提供解决方案，满足表演专业人才培养任务目标的需求，对戏剧工作者或有志于从事表演艺术创作的爱好者提供了一定的参考价值。

关键词 演员 自我养成 艺术创作 角色塑造

ABSTRACT

The self cultivation of actors is an indispensable part of performing arts. It is related to the professional growth of actors and affects the quality of artistic creation and the aesthetic experience of the audience.

This article aims to conduct in-depth research on the growth process of actors from different dimensions, and conduct a systematic analysis based on a large amount of factual data. Based on the lifelong performance experience and insights of performing artists, explore the methods of self-improvement for actors - improving their mentality, cultivating professional competence, and growing their professional practice. Thus, practical methods for current performing arts were proposed. In addition, this article also emphasizes that the self cultivation of actors requires them to continuously adjust and optimize their cultivation strategies based on their own characteristics. This method has a positive significance for improving the quality of current performance creation, providing solutions to the problems encountered in the field of drama and film, meeting the needs of the training task of performance professionals, and providing certain reference value for theater workers or enthusiasts interested in performing.

KEY WORDS actor self cultivation artistic creation character shaping

目 录

绪论.....	1
第一节 选题依据.....	1
第二节 研究现状.....	1
一、以演员自身的生活环境、成长经历作为研究方向	1
二、以专业的学院派理论知识作为研究方向	1
三、以院团为核心的老艺术家们的表演创作作为研究方向	2
四、以成功演员在实际表演中积累的实践经验作为研究方向	2
五、以国外演员培养的技巧和方法作为研究方向	3
第三节 研究意义.....	4
第四节 研究方法.....	4
一、文献研究法.....	4
二、案例分析法.....	5
三、归纳整理法.....	5
第一章 演员自我养成在表演艺术创作中的重要性	6
第一节 演员自我养成的解读	6
一、演员的自我认知.....	6
二、演员自我能力的调节.....	7
三、演员自我超越的完成.....	9
四、演员自我养成的内涵.....	11
第二节 演员自我培养的关键	12
一、“客观情境”下的“主观能动”	12
二、“向内索取”	13
三、“演员是个战士”	14
第二章 演员自我养成的方法	17
第一节 心态的完善.....	17
一、回归自我.....	17
二、内在修养.....	20
第二节 专业素养的培养.....	24
一、在生活中挖掘自己的创作潜能.....	24
二、创作素质	29
第三节 专业实践的成长.....	38
(一)强化现场适应能力	38
(二)以多维度视角把握人物细节	39
(三)学习他者长处,反哺自身创作	40

第三章 演员自我养成方法研究的价值呈现	42
第一节 学术价值.....	42
一、守格与破格	42
二、为演员的自我养成在理论上提供一定的参考价值	42
第二节 社会价值.....	43
一、提高演员自身的创作能力.....	43
二、得到观众认可并带来审美体验.....	44
三、为演员的自我成长与市场需求之间建立良性循环	45
第三节 教育价值.....	45
一、为表演艺术教育的完善提供有价值的内容参考	45
二、加强演员创造性思维和创新能力的培养	46
三、引导演员建立终身学习的意识.....	46
结论.....	48
参考文献.....	50

绪论

第一节 选题依据

从实践上来讲，现在很多的演员，经过在校期间短短几年的学习之后就走向了漫长的职业生涯，但是在这个漫长的职业生涯的过程中，如何去进一步提升自己的创作能力和创作水平，往往都是靠自己的摸索，从而形成了只有自己知道的经验和方法。从理论上来讲，目前国内没有对于演员的自我成长进行较为系统的研究和论述，所以我选择了这个选题，作为我研究生毕业论文的研究方向。

第二节 研究现状

对于演员的自我成长的系统性的理论文章目前相对较少，更多的都是演员个人自身艺术创作经验的总结以及针对个别表演艺术家们的艺术创作道路的总结，缺乏针对演员个体的艺术成长经历总结的文章。本论文将国内外表演艺术创作的专业书籍和理论文章进行初步的梳理，以演员的自我养成作为切入点，从不同维度深入探究表演艺术家们的成长路径和理论方法，大致分为以下几类：

一、以演员自身的生活环境、成长经历作为研究方向：

专著《于是之论表演艺术》，《烟雨平生蓝天野》，《李默然戏剧笔记》，《刁光覃、朱琳论表演艺术》都回顾了艺术家们的人生历程，结合自身的生活环境、成长经历，具体细致的记录和分析了一系列角色成功的创作过程和经验之谈以及他们对于表演理论的一系列重要问题的独到思考和看法。他们的成功经验为戏剧研究者，特别是那些刚刚走出校园，缺乏老师指引，处在摸索状态的演员们提供了较高的参考价值。

二、以专业的学院派理论知识作为研究方向：

北京电影学院林洪桐教授撰写的《表演艺术教程演员学习手册》，中央戏剧学院高景文教授撰写的《学院派表演》，上海戏剧学院陈明正教授撰写的《舞台形象

创造论》，上海戏剧学院何雁教授撰写的《表演片断教程》，上海戏剧学院教授胡导撰写的《戏剧表演学》等，都是将表演基础理论与表演教学实践相结合，不仅包含艺术家们多年教学经验总结，还融合了我国各艺术院校几十年的表演教学经验，融表演实践与理论、教学与创作、传统与现代、基础与创新、话剧表演与电影表演、中国表演教学与前苏联表演教学以及英美表演教学体系为一体，培养一人千面的理想演员。为院校正规教学与自学成才者、表演爱好者以及作为专业演员的表演学习提供了较之国内外同类著作更为系统、更具学术价值的实践指导。

三、以院团为核心的老艺术家们的表演创作作为研究方向：

北京人民艺术剧院70周年出版的专著《北京人艺演员谈表演》详细地介绍了北京人艺的艺术发展轨迹，紧扣“演员谈表演”这一关键，详细论述了表演艺术家们毕生的表演经验和感悟，并结合所塑造的角色进行概括和总结，呈现出70年来北京人艺众多知名艺术家们的表演创作理念，为戏剧工作者或有志于从事表演的爱好者提供了一定的参考价值。包括著名表演艺术家郑榕老师撰写的《郑榕戏剧表演创作谈》论述其自投身于北京人民艺术剧院以后，在焦菊隐先生指导下创作出众多鲜明的舞台艺术形象，他的创作经验总结有利于我们从演员创作的角度，认识斯氏体系的创作指导价值与表演训练价值。他的创作经验的总结和有关戏剧创作的思索，对年轻演员的表演艺术创作有一定的启发作用。

演员濮存昕的自传《濮存昕：我和我的角色》，以及冯远征院长撰写的《冯远征的表演课》都以他们曾经饰演过的角色为主线，逐帧放大表演细节，细致剖析文化底色，分享了他们多年来在演艺道路上的历练、探索、思考和创新，对演员和角色关系进行深入阐释，深度剖析了演员的内心世界和精神内涵，强烈地表达了作者对于戏剧艺术的敬畏和热爱，对于如何将表演理论运用在实际表演创作活动中具有示范作用，以供年轻演员们学习和借鉴。

四、以成功演员在实际表演中积累的实践经验作为研究方向：

以《石挥谈艺录》为代表的老艺术家们，总结了他们在艺术实践创作中积累的经验以供年轻演员们参考。包括近些年来周迅组织的《表演者言》，她与奚美娟、蒋雯丽、黄渤、陈建斌、舒淇、段奕宏等22位表演者进行对话，聊表演、说艺术、谈人生，以实践的视角和演员们纯粹的聊对表演的感悟、执着和尊重，毫无保留的交流了关于表演的心得体会，给新人演员提供以专业角度的经验分享，帮助未经过专业表演训练的有心之人走进真正的表演艺术世界。

关于研究陈道明，李雪健，倪大红等一大批现代表演艺术家们创作的硕士论文如《陈道明表演艺术研究》，《李雪健的表演艺术探究》，《倪大红的表演创作技术技巧研究》，《石挥电影表演艺术研究》，《濮存昕的角色创作艺术研究》，《濮存昕舞台角色塑造研究》，《潘虹表演艺术研究》《论朱琳的话剧表演艺术》，《斯琴高娃表演艺术研究》等硕士论文，他们大体上都是在整理其成长和创作经历的基础上，结合具体的角色，分析不同创作阶段的表演风格以及创作经验，整理出他们在表演创作上特有的较有代表性的技术技巧，对于年轻演员、表演专业学生以及对表演人才塑造角色提供了一定的价值参考。

五、以国外演员培养的技巧和方法作为研究方向：

上海戏剧学院杜定宇教授撰写的专著《西方名导演论导演与表演》以及硕士论文《身体的虚构与虚构的身体一再议铃木忠志的戏剧观》，《铃木忠志表导演创作及训练方法研究》，《梅耶荷德戏剧思想与表演理念研究独特的戏剧观念》，《梅耶荷德和中国当代新戏剧运动批判》，《布莱希特戏剧理论中的技术问题研究》，《格洛托夫斯基戏剧理念研究与中国戏剧中的应用》《格洛托夫斯基在中国的影响及得失》等，都将表演理论和实践相结合，从各自演员的培养和演员创作的实践去谈应该掌握的技术技巧和方式方法。

综上所述，无论是从演员的成长经历，专业的学院派理论知识，院团为核心的老艺术家们的表演创作，成功演员的在实际表演中积累的实践经验，演员所形成的个性化表演创作风格以及以国外的演员培养和创作实践应该掌握的技术技巧和方式

方法去探讨表演创作，均没有针对演员的自我养成形成进行系统的提炼和梳理，这也就坚定了我对演员自我养成研究的方向上的信心，另外还有很多针对不同表演艺术家的创作的总结和访谈，其散见于各类期刊杂志当中，但其所总结的内容无非也是以上所罗列的部分，所以在这里不做具体的赘述，在文中会对于有价值的观点和见解进行引用。

第三节 研究意义

本论文的选题具有重要的理论意义和现实意义。

第一，从理论方面来说，本论文依据大量的事实资料，对演员自我养成的过程进行深度解析，对前辈艺术家们对于表演的尊重、执着和感悟以及是如何走向成功进行系统的归纳分析，为那些尤其是刚刚走出校园，缺乏老师指引，处在摸索状态的演员们提供有价值的参考，也帮助未经过专业表演训练的有心之人走进真正的表演艺术世界。

第二，从实践方面来说，由于演员们刚走出校园步入社会，阅历有限，处于一种迷茫的状态，本文将为他们在专业技巧和专业素养上的缺失上提供方法和理论支持，同时通过对已经有所成就的表演艺术家们的艺术研究和个人价值观的解读，强调了心态的完善、专业素养的培养以及专业实践的成长在演员表演创作中的重要性。

第四节 研究方法

一、文献研究法：

本文的研究需要阅读大量成功的前辈艺术家们成长过程的相关文献资料。通过在中国知网、中国学术期刊、万方数字资源系统等网站以及学校图书馆进行相关搜索，从中找出相关的理论知识深入研究，并从中进行提炼，在此基础上深度挖掘有关演员自我成长的路径对于演员塑造人物的重要性，打破传统的思维模式，为演员掌握正确的演员自我养成方法打下坚实的基础。

二、案例分析法：

通过分析研究国内外对于演员培养的相关理论知识和实际应用案例以及结合相关经典剧目作为相关例证，将多名中外表演艺术家如于是之、蓝天野、李默然、刁光覃、朱琳、铃木忠志、梅耶荷德、布莱希特、格洛托夫斯基等取得成就的成长经历作为论述的内容，提炼出关于演员自我养成应该遵循的基本原则和掌握的基本方法，提高演员自身的创作能力与审美水平，创作出有价值、有温度的优秀的艺术作品。

三、归纳整理法：

将德艺双馨的前辈艺术家们走向成功的有效方法与经验与当代中国戏剧的现状结合，并进行提炼与归纳，为更多对未来迷茫着的年轻演员更好把握人物提供专业上的技巧与经验，使他们对于一些略显偏颇的创作方法做出及时的修正与反思。

第一章 演员自我养成在表演艺术创作中的重要性

第一节 演员自我养成的解读

一、演员的自我认知

自我认知是演员自我养成的基础，自我认知是通过自我意识来完成的，即调用人的大脑神经系统去意识到“我”是一个什么样的人，从而形成一个对自己的认识，演员需要从内部和外部去观察、感受和体验，从别人的反馈和自我的体验当中去正确的认识自己。演员的自我认知是有意识的交互过程，具有目的性和主观能动性，它包括自己的认识及通过外部去认识，再经过外部的信息去反馈到演员自身的大脑当中，然后演员进行整合，最后判定出“我”到底是一个什么样的人。演员通过内外部两个方面的整合后，使演员本身进行一个正确的自我认知，这时候就需要演员在进行自我认知的时候要放下一些所谓的“自我保护”的思想，比如一个自私的人，他本身并不觉得自己自私，但是从认知的角度来说，任何人凡是在帮助别人前都会进行一个自我的评定，他们都是在不涉及个人利益的情况下去帮助别人，但是当集体利益或别人的利益受损的时候，你是否会牺牲个人利益去帮助别人，这才是评定你是否自私的标准。因此自我认知可以帮助演员发现真实的自己和需要改进之处，良好的自我认知对于演员形成正确的创作方法起到至关重要的作用。

演员的自我认知从内容上可分为三个阶段，分别为理性的自我解读、自我体验、理性和感性相互交织下的自我调控，演员在自我解读的基础上对塑造角色进行自我体验，从而产生自我感受，在感受的基础上进行自我修正和自我调控，达到自我控制和自我教育的目的，这三个阶段相互联系又相互制约，统一于自我认知中，整合一致、衔接连贯，形成了系统完整的自我认知。演员的自我认知从形式上可分为两个部分，分别为个人的先天条件和后天的养成结果。演员先天条件的自我认知需要

通过对于自己内外部创作条件的感知和体验来完成，每个演员都要有对于自己先天天赋的优势和劣势有充分而正确的认识，同时，无论是演员在学校学习的过程当中还是在毕业以后走向演艺道路的过程中，都要更加注重后天养成的训练和培养。比如著名表演艺术家朱旭天生口吃，一着急就会紧张的说不出话，这对于他的表演之路无疑是个巨大的挑战，面对自己的生理缺陷，他另辟蹊径，发现了用唱歌唱戏的感觉说出台词就能做到直抒胸臆、脱口而出。终于在日复一日、年复一年的训练下，他逐渐克服了心理障碍，勤能补拙、笨鸟先飞，成功做到“台下结巴打磕，台上口若悬河”，朱旭老师在表演中感悟到：“演员不要只是做到熟练的背诵台词，要抓住人物感觉，要生活在角色的规定情境中，按照角色的逻辑去说话，去行动，只有通过长时间的训练才能做到把角色台词变成自己心里想说的话。”^①此外，每个人都是一个独特的个体，拥有不同的特质，演员可以通过后天的多方面努力发现他某种潜在的、未被发掘的天赋，并通过合理有效的方式发挥自己的优势和潜力。努力是打开天赋的钥匙，先天条件固然重要，但后天养成才是决定因素，演员的总体素质是非常广泛的，它包括演员的外貌、音色，成长环境，性格特色、身体素质、感知能力、表达能力等等，演员可以通过反复的模仿、判断、思考、控制，在排演过程中不断总结收获经验。而在这诸多的条件中，先天条件又是无法改变的，它在一定程度上决定了演员表演创作的能力，如某些演员可以凭借直觉和灵感，甚至不必通过系统的表演技术技巧和对特定角色的细致准备就可以顺其自然的体验到角色的内心世界，并产生震撼人心的表演效果。此外演员既要尊重天赋，也要鼓励后天养成，发挥好一个演员最大的潜力，从而更好的适应复杂多变的表演形式与舞台环境。演员形成良好准确的自我认知，有利于更好把握和完成多样性的角色，达到与角色“合二为一”的境界。

二、演员自我能力的调节

^① 北京人民艺术剧院. 中国艺术研究院话剧研究所. 《北京人艺演员谈表演》. [M]. 中国文联出版社. 2022年. 第194页.

自我能力的调节是演员自我养成的核心环节，需要演员在充分认知自我的基础上，根据角色需求和表演情境，有机地调整自身的内部心理状态和外部表现形式，从而更加灵活的适应不同的表演需求，塑造出更加真实生动的人物形象。自我能力是指个人在解决问题，应对挑战和实现目标时所拥有的综合能力和素质。自我能力的调节是指个体改变自己的心理状态以适应环境要求的能力，身体和心理的平衡是自我能力的调节根本，部分有经验的演员过于注重模式化的表演，过度依赖形式化表演的技术技巧，注重外部表现而忽略了最重要的心理支撑，将表演风格定义为“某种标准”，丧失了演员自我创造发挥和创新的能力，使表演创作过于模式化，匠艺化，因此演员自我能力的合理调节是必要的，它可以帮助演员释放和缓解自身的情绪，找出自身存在的不足，通过尝试挑战各类角色，提高自我能力，实现自我满足的需要。同时演员需要有一颗强大而敏感的内心，抗压能力的强弱决定了他们内心对于角色自我认同的程度，值得注意的是不要太过于敏感，如果把握不好度，可能会造成演员缺乏自信、情绪波动大无法控制，严重的情况会导致演员认知改变，过度怀疑、否定自己，甚至会影响正常的生活。此外，演员必须要对周围的事物和环境反应迅速，及时且合理的做出当下的反应和判断，进而满足人物关系的需要，帮助他们增进与对手之间的亲密关系，提高对于自己行为和自我表现的接纳，使得他们在面对复杂、难以把握的角色和人物性格时，可以进行自我监督和反思、做到对其自我能力的进一步审视和再认识。

基于每个人能力的差异以及自我调节能力水平的迥异，所以在面对相同角色时，演员选择研究和解决问题的方式方法也迥然不同，那在舞台实践中对角色的完成度则是判断一个演员自我调节能力水平最直观的方式。对于如何合理地调节演员的自我能力，主要涉及到对“七力”和“四感”的培养和运用，能力和素质不是孤立存在的，而是相互关联、相互影响的，因此，演员需要找到他们之间的平衡点，以便于更好的完成角色的塑造。首先，演员需要明确各种能力和素质在表演中的作用和地位，七力包括观察力、注意力、想象力、感受力、思考力、适应力和表现力；四感包括真实感、形象感、幽默感和节奏感，这些能力对于演员创作角色至关重要，

例如注意力是观察力和想象力的基础，演员没有良好的注意力，就难以进行细致的观察和丰富的想象；同样，真实感和形象感也需要以注意力、观察力和想象力为支撑，才能实现人物形象的鲜明和性格化表达。演员在表演过程中需要时刻保持高度的注意力和敏锐的观察力，以便于更好的调动和运用其他的能力和素质。其次，演员需要根据角色的需求和表演情境，灵活的调节和运用各种能力，不同的角色和情境，对于演员的能力和素质要求是不同的，例如演员在塑造一个性格内向、情感细腻的角色时，可能需要更加注重感受力和真实感的培养；而演员在塑造一个性格外向、行动果断的角色时，则需要更加注重表现力和适应力的发挥。演员需要根据具体情况来灵活的调节和运用自己的能力，以便于更好的适应角色的需求和表演情境。

因此，演员在具备“七力四感”能力的基础上，要调节和把控好它们之间的关系，可以在日常的生活和表演创作中多加尝试和探索，不断总结经验教训，找到适合自己的能力和素质的调节方法，只有这样才能使演员能够更好的调节自我能力，提升表演水平，为观众呈现出更加真实、生动、引人入胜的艺术作品。

三、演员自我超越的完成

自我超越是演员自我养成的最终目标，演员在完成自我认知和自我能力调节的基础上，不断的挑战自己的表演极限，实现自我能力的超越。自我超越是指一个人能认清自己真正的愿望，并为了实现愿望而集中精力，付出必要的耐心，客观的观察现实，最终达成自己的愿望，完成超越。演员的自我超越是通过演员的自我认知和演员自我能力的调节来完成的，通过理性、感性以及理性和感性的有机结合的三种认知模式，在演员的先天条件和后天养成方面，使演员突破了原有的社会性的自我局限，达到能完成剧作家提供剧本中角色塑造的能力。演员要学习和创造，不断突破成长上限，努力拓宽戏路，突破角色，然后通过角色的演绎来帮助观众站在他人的社会角色角度去体验和感受不同社会角色的内心世界，从而也可以反思出自身所存在的问题，由此来提升演员自我认知的水平和共情能力，同时修正自己的行为模式，提高自身的专业技能。

一名演员真正的追求在于超越自我，而演员要实现自我的超越，首先要做到思想态度上的超越，要坚定对演艺事业执着的追求，正确认识到自己的不足，并不断的通过后天的努力，在生活中和创作中提升自我养成的能力，并挖掘出自己内心积极向上的欲望和潜能，发现自己的无数可能性，从而逐渐的实现超越自我。人最大的敌人往往是自己，要学会走出舒适圈，在绝望中寻找希望，要有坚定的信念与人生追求，并合理的把握和抓住每一次上台演戏的机会，例如演员张颂文在电视剧《狂飙》中因饰演高启强这一角色大火，随之而来的便是不断的片约和综艺，他的大火绝非偶而是必然，他曾经在演讲中谈到：“感谢那个不被大家看见的二十多年，每个人都可能不被人注目，要像绿植一样根扎的越深，枝桠才能扬的越高”^②，他在考上北京电影学院之前当了五年的导游，即使是做导游也很拼命，只要有团带就是全年无休，因为自身专业技术过硬，因此获得了“广东省最佳导游”的荣誉，在当时普遍工资只有500元的时代，他一个月的工资竟高达两万。毕业后的他跑遍几百个剧组依旧被拒绝，即使被面试的导演人身攻击，依旧选择满腔热血的坚持追梦，他认为是金子，早晚有一天会发光，即便刚开始被埋在地底下；如印度“良心演员”阿米尔汗在电影《摔跤吧！爸爸》中饰演一个为国家拿金牌的摔跤运动员，为了角色需要，他先将自己增肥到97公斤，而后用5个月时间减肥成功瘦到70公斤。因此，人在安稳稳定的状态下是很难突破困难的，为了对多元角色把握的得心应手，收获自己的高光时刻，让人生变得更有价值和意义，就必须要在背后专注的创造琢磨，付出百倍千倍的努力才有可能脱颖而出，否则也只能是芸芸众生中的一个。即便是塑造很小的角色，哪怕只是露个脸，只有一句台词，也要让自己塑造的人物出彩、被观众记住，过目难忘。

演员要实现自我的超越，其次要做到能力上的超越，塑造人物角色过程中要做到孜孜不倦，如表演艺术家于是之老师在饰演程疯子时，为了深入体验生活，找到人物真正的自我感觉，甚至在家中到剧院的路上都在以角色的行动方式在走路。演

^②张颂文.《献给春天的演讲：扎根》. [N]. 人民日报. 2023年. (<https://weibo.com/2803301701/4880738795133362>)

员黄渤在出道前曾经南下广州，并在当地的歌舞厅工作，后来通过自己的努力和坚持，成功考入中央戏剧学院表演系。在演艺生涯中，他不断挑战自己，尝试不同类型的角色，最后凭借出色的演技赢得了观众的喜爱和认可，他独特的表演风格使其塑造的角色形象深入人心。他们的成功经历告诉我们，只有通过不断的努力、挑战和超越自己，才能实现自我能力的提升和突破，当一个演员可以为了角色做出“牺牲”，从而塑造出准确而又真实的人物形象，那才是真正的意义上的“美”。演员要用生活的逻辑践行表演上的东西，做到脚踏实地、踏踏实实的走好每一步路，才能演好人物、讲好故事，才不会辜负观众的期待、不辜负这个伟大时代赋予的使命。实现自我能力的超越也是演员对艺术的追求和敬畏之心的体现，只有不断地挑战自己，才能在艺术的道路上走得更远。

综上所述，演员的自我超越对演员的自我养成有着极其重要的意义。它不仅是演员提升演技的重要途径，也是能让演员在职业生涯中越走越远的必要手段。因此，演员通过思想和能力上的双重超越，不断地提升自己的表演水平，不断地追求更高的表演境界，从而创作出更有温度和更有意义的文艺作品。

四、演员自我养成的内涵

演员的自我养成是一个持续不断的发展过程，需要演员在充分准确的自我认知的基础上，将演员自我的能力进行有机的调节，从而完成演员自我能力的超越，这样演员才能在表演的艺术道路上不断前行，为观众带来更多精彩的角色演绎和艺术呈现。另外，演员还要做到“崇德尚艺”，以诚信、敬业、勤奋的态度去对待自己的职业，不断的学习和提高自己的专业素养和表演技能，追求更高的艺术境界，以此来诠释角色和呈现优秀的艺术作品。未来随着表演艺术的不断发展和创新，演员的自我养成也将面临更多的挑战和机遇。因此，演员需要时刻保持敏锐的洞察力和创新力，不断探索新的演员自我养成的路径和方法，为表演艺术的发展贡献一份自己的力量。

第二节 演员自我培养的关键

一、“客观情境”下的“主观能动”

通过自我养成，演员会学习如何细致的观察和分析剧本中的“客观情境”，包括时间、地点、社会背景、人物关系等等，然后根据这些“客观情境”，准确的把握角色的行为和情感反应。在这些“客观情境”的基础上，演员还需要发挥自身的“主观能动”，“主观能动”指的是演员在充分认知自我的基础上，以演员的创作能力去准确的认知“客观情境”并投入到角色创作的过程中，主动的去思考和行动，赋予角色鲜活真实的个性，使之更加真实生动。自我养成鼓励演员在创作的过程中，发挥个人的主观能动性，不仅仅是机械的背诵台词或模仿动作，而是能够真正的成为角色，赋予角色独特的魅力和深度。比如演员张颂文谈到在《狂飙》中饰演的高启强这一角色做的功课，因为市场的环境是脏乱差的，所以穿的衣服的色调一定是灰、黑、暗色系，即便因为卖鱼碰脏了也不显眼。比如著名表演艺术家林连昆老师谈到，他在饰演郑二伯这一角色时，是从一个农民的一个眼神上找到感觉的。此外，演员的“主观能动”还包括其对于自身的要求和追求，演员要严格要求自己时刻保持对于表演专业的热爱和执着，并在成长的过程中，不断的提升自身的演技和表演创作能力，对待自己塑造的角色要像对待生活中最熟悉的人那样，一听到窗外的脚步声，就能清楚的就知道这是谁。“客观情境”是基础，为演员提供大体框架，“主观能动”是提高，使演员能够在框架内合理的发挥对于角色的创造，通过自我养成可以使演员更快地将“客观情境”与“主观能动”有机结合，从而准确的认识“客观情境”，并投入到创作当中，“客观情境”与“主观能动”，两者相互作用，相辅相成，缺一不可，共同决定了演员最终呈现的表演效果，只有“客观情境”和“主观能动”有机结合，演员才能够快速的投入到创作当中，才能够在表演过程中灵活的应对各种变化和挑战，从而使观众在思想上和情感上得到共鸣。

综上所述，演员的自我养成是一个持续而又复杂的过程，自我养成不仅可以帮助演员认识并适应各种“客观情境”，还教会他们发挥“主观能动”，将这些“客观情境”转化为表演中的有力工具，使得他们更好的把握角色的内在逻辑和情感变化。只有这样，演员才能在面对各种不同的“客观情境”下，都能够游刃有余的驾驭角色，从而创造出令人难忘的表演艺术形象。

二、“向内索取”

想要成为一名优秀的演员，要学会“向内索取”，通过演员自我养成的不断强化，完善演员“向内索取”的能力。演员的“向内索取”是指演员在表演过程中能够更加深入地挖掘角色内心的情感和思想，将其转化为具体的表演动作和台词，这需要演员具备敏锐的观察力、深刻的思考力和丰富的想象力。首先，通过观察生活、体验情感，演员可以更加准确地把握角色的心理状态。体验生活是演员自我养成的过程，因为在演员体验生活的过程当中是没有老师去教的，需要自己去观察和积累，在观察生活的同时，演员也要正确认识自身的条件，认清内在和外在的短板，才能在接触到角色的时候，知晓自己欠缺之处，从而通过深入的体验生活，在剧本规定的生活情境中，快速地去调整自我和角色的距离，完成自我能力的调节，达到自我的超越，进入角色的创作状态，这是一种变形的向内索取的形式。如北京人艺的传统就是体验生活，演员英若诚老师在扮演《茶馆》的刘麻子这一角色时，参考了现实生活中的原型他的职业摔跤手的四爷爷；著名国家一级演员陈宝国老师，因为有曾经当过兵的生活体验，所以他在饰演军人时能更好的把握人物形象。因此，观察生活是艺术创作的一个手段，也是一种演员自我养成能力快速提升的快捷方式。

其次，通过寻找角色的内心世界，演员可以更加清晰地理解角色的情感和思想动机。寻找角色的内心世界是演员与角色产生共鸣的关键，演员需要将自己置身于客观情境当中，发挥主观能动去感受角色的喜怒哀乐，体验角色的心路历程，这种情感共鸣不仅可以让演员的表演更加的真实可信，也可以帮助演员更加深入的理解人性和社会。因此，演员在表演过程中，不仅要注重技巧和形式，更要注重内心的

体验和表达，只有这样才能塑造出真实、生动而又有深度的人物形象，从而实现演员的自我养成。

最后，通过想象力的发挥，演员可以更加生动的表现角色的情感和形象。想象力可以丰富角色的内心世界，可以通过想象填补剧作中的空白，为角色创造出更加细致而又丰富的背景故事和内心情感，使塑造出来的角色更加的真实立体。同时，还可以为演员的表演提供更多的情感支撑和依据，想象力的发挥也是自我养成的重要途径，通过不断的运用和锻炼想象力，演员可以拓展自己的表演空间，提升自己的表演能力，使演员们在表演中不断的追求更高的艺术境界。因此，对于演员来说，想象力的发挥是实现演员自我养成的关键因素，演员应该不断挖掘自己的想象力，将其融入到角色生活中，使角色更加鲜活生动。

综上所述，演员的自我养成是一个不断学习和成长的过程，演员的自我养成和“向内索取”能力的提升是相辅相成的，缺一不可。在自我养成的过程中，演员可以不断积累表演所需的素材和灵感，为“向内索取”提供更加丰富的基础，通过观察和体验生活、寻找角色的内心世界、发挥丰富而又活跃的想象力这三个方面提升演员“向内索取”能力，可以使演员更加深入的理解角色，更加准确的表达人物内心的情感和思想，从而提升表演的艺术水平。

三、“演员是个战士”

自我养成可以使演员在不断的成长过程中，变成一个无所畏惧“战士”，演员是要用一生的时间去战斗，去诠释一个又一个不同的“人生”。通过自我养成，可以让演员不断建立起强大的内心体验和对方式方法的积累，从而完成“向内索取”的过程，通过演员自我养成的不断强化，可以使他们在对客观情境的认识上，增加更多主观能动的可能。当演员走出校园后，不再有老师的指导，塑造的人物形象不论是在话剧舞台还是影视剧作品中，都只能靠最初的积累并结合导演和现场的具体情况去进行创作，不论是在生活上，还是表演创作中，演员都要时刻的、有意识的

去训练和完善七力四感的基础能力，不断的强化人物形象塑造的能力，提升自己的创作能力和水平。

首先，演员在走出校园后，没有老师指导的情况下，自我驱动和持续学习的能力就变得尤为重要，也是实现演员自我养成的关键所在。第一，自我驱动能力是推动演员不断前进的内在动力。在离开校园后，演员需要更加自主自觉的规划自己的学习和表演计划，坚持不懈的追求自己的梦想，如德艺双馨的老艺术家李雪健老师被确诊鼻咽癌，反复化疗，最后只能看气息冲破喉咙才能勉强发声，即使面对面的坐在一起，也无法听清对方在说什么，在这样“又聋又哑”的状态下，他依然选择坚持演戏，为了能够吐字清楚，每天都会苦练说话，甚至有的时候会练到嘴唇干到流血的程度；演戏时怕带助听器不美观、穿帮，就把对方的台词全部背下并熟记于心，这样看对手的口型，就能马上知道自己应该说什么台词了，李雪健老师对戏的痴迷程度让人敬佩，他塑造的每个角色都值得单独拿出来咀嚼回味，他将自己的一生都奉献给了演艺事业。在荣获金鹰奖奖杯时，他曾感慨到：“认定了角色就要玩命的演好，用角色和观众交朋友，是我的选择，我的追求，我会一直演下去，直到演不动为止”^③。

其次，持续学习的能力是演员在职业生涯中不断成长的基石，表演艺术是一个不断发展和变化的领域，新的表演理念、技巧和方法不断涌现，演员需要时刻保持对新知识的渴望，持续的学习和吸收新的表演元素，使得他们在塑造人物形象时更加得心应手。因此，演员在走出校园后，需要依靠自我驱动和持续学习的能力，不断强化和提升自己人物形象塑造的能力，这是一个自我挑战和自我超越的过程，也是演员实现自我养成的必经之路。

另外，演员要以敬业的态度去对待自己的职业，不断的学习和提高自己的专业素养和表演技能。敬业意味着演员要时刻保持对于表演艺术的热爱和追求，将每一

^③ 李雪健. 第十一届中国金鹰电视艺术节. 2016年
. (https://m.v.qq.com/x/m/play?vid=d03382fd3fi&cid=&ptag=share_11_11&url_from=share&second_share=0&share_from=copy)

次的表演机会都视为一次全新的挑战，不断的超越自己。什么样的态度，就会成就什么样的戏，如电视剧《白鹿原》正式开机的前一个月，剧组希望演员都能来陕西蓝田体验生活，没有想到主演竟然全部都来了，直接住在村民家里，日出而作、日落而息，所有演员在地表温度超过68度的炎热气候下暴晒，为的就是能更符合人物状态，贴近现实生活；83岁的演员牛犇老师在电视剧《老酒馆》中饰演“老二两”只是拍个背影的镜头，却坚持不用替身，在零下4度的片场，身穿单衣，光脚穿着布鞋，一遍遍淋雨走在泥泞结冰的路上。牛老师说：“我走的路，人家感觉的到”^④。同时，不断的学习和提高自己的专业素养和表演技能，也是实现演员自我养成的关键。演员需要通过各种途径和方式，不断的拓宽自己的知识面和视野，这种持续学习和自我提升的过程。不仅有助于提高演员的专业素养和表演水平，还能增强演员的自信心和创造力。其实，演员的工作并不容易，他们需要面对各式各样的挑战和困难，需要长时间的排练和拍摄，忍受身体和心理上的疲惫从而塑造出一个又一个生动形象的人物。因此敬业的态度和持续的学习、提升自己的专业能力，是实现演员自我养成的关键要素，演员只有以敬业的精神去对待自己的职业，不断去追求更高的艺术境界和表演水平，才能够为观众带来更多精彩和深入人心的表演作品。

综上所述，演员是一群“战士”，他们在用自己的努力和才华去塑造一个又一个不同的“人生”，通过他们的表演，让观众体验到了不同的情感和体验，对生活有了更深层次的理解和思考，他们付出的努力是值得尊重和赞赏的。通过自我养成，可以使演员不断强大自己的内心，不断积累人物生活的素材，从而才能进行游刃有余的“向内索取”。

^④ 王宁. 吾家吾国. [N]. 央视网. 2023年. (<https://weibo.com/1647688972/4896239806583271>)

第二章 演员自我养成的方法

第一节 心态的完善

一、回归自我

（一）从正向的视角“正念”

回归自我意味着演员要清楚的认识自己的优点和不足，这种自我认知能够帮助他们更好的规划自己的职业发展路径，同时也要学会接受自己的不完美之处并努力修正改善，相信自己的能力和潜力，不过分的苛求自己，根据演员自身的特点，从而更好的选择适合自己的角色和表演方式。“正念”是指演员要从正向的视角去看问题，保持积极向上的思想，面对挑战和困难时保持乐观的态度，并寻找解决问题的方法，而不是沉迷于消极的情绪当中，要学会用自我调节和心理暗示的方式正向引导自己的行为 and 表演。

作为演员，心态是至关重要的。首先，演员要保持一个阳光乐观的心态。阳光乐观的心态可以帮助演员更好的面对压力，保持对工作的热情和动力，不去计较生活中的得失，从正能量的视角认识和调整自己，同时演员也要具备耐心、细心，保持谦逊的态度，这可以帮助演员更好地面对职业发展中面临的挑战和压力。比如演员张颂文在演艺生涯初期，曾经面临着巨大的挑战和竞争。为了争取更多的演出机会，他决定主动出击，亲自去各个剧组面试，在那一段时间内跑了300多个剧组，尽管其中大部分面试都以失败告终，但他并没有放弃。这种毅力和决心最终为他赢得了更多的演出机会，也为他的演艺事业的成功奠定了坚实的基础。成功并非一蹴而就的，需要我们付出持续的努力和不懈的坚持。在追求梦想的过程中，我们可能会面临各种困难和挑战，但只要我们保持积极的心态和坚定的信念，就能克服一切困难，实现自己的梦想。

其次，演员要保持一个积极、勇敢的心态。积极、勇敢的心态能够激发演员的内在动力，在其遇到困难时，能够主动寻找解决问题的方法，而不是被动的等待问题的解决，同时也能够帮助演员更好的投入角色，勇于尝试和挑战不同的表演方式，

并在工作中找到乐趣和成就感，从而塑造出真实又立体的人物形象。积极的心态对于演员的自我养成和事业发展有着至关重要的作用，演员应当时刻保持积极的心态，不断提升自己的专业素养和表演能力，充分展现自我才华和魅力，实现自我价值的最大化。

（二）做把控情绪的主人

演员的情绪状态对于表演和创作有着至关重要的作用。首先，演员要有意识的感受和体验生活中不同时刻不同情绪状态下的内心感受，包括在这种内心感受下的肢体、表情的外化，并且对这种情绪状态有一个感性的记忆，努力让自己形成一个感性的记忆过程，为自己在未来塑造形象的过程中积累至关重要的创作素材。

其次，演员要学会科学的接受自己的情绪。在生活中，演员面对不同的人 and 事，在不同的阶段有着不同的情绪表现，要记住如何调整积极与消极情绪的科学的方式方法。如遇到消极情绪时，不要抵抗和否定自己，可以通过深呼吸、冥想的方式来放松身体，清空头脑，重新集中注意力，还可以寻求朋友、家人或者是专业人士的支持和帮助，将自己的感受说出，从而把压力转化为动力，同时还可以适当的进行一些运动，如打羽毛球、瑜伽等，可以帮助演员释放身体的紧张情绪，改善心情。在表演创作中，演员要明晰自己的情绪，学会观察自己的情绪变化，包括情绪的种类、强度和持续时间，通过深入的了解自己的情绪，使演员更好的接受和应对他们，从而在表演中更加真实的展现角色的情感。

最后，演员要学会管理自己的情绪。在生活中，演员要保持健康的生活方式，形成良好的生活习惯，包括充足的睡眠、健康的饮食、适度的运动以及足够的休息。良好的生活习惯，可以使演员有一个积极良好的精神状态，从而有更充沛的精力去塑造一个又一个复杂多变的角色。在表演创作中，演员需要进行情绪的准备和预热，可以通过想象、回忆或者情感引导等方式，激发与角色相关的情绪，自然而然地流露出演员的情绪，更快地进入角色。此外，演员还要学会表达和调控自己的情绪，演员可以通过面部表情、肢体语言、声音变化等方式，细腻的表达出角色的情感，

同时演员也需要控制情绪的强度和节奏，保持表演的真实性和感染力，避免表演过度用力。

因此，情绪的把控对于演员的自我养成具有重要的意义，演员要重视情绪的培养和运用，学会科学的接受和管理自己的情绪，保持健康稳定的状态，从而在表演和创作中发挥更大的潜力。

（三）知足，知不足

演员对于自己的成就有满足感、自豪感，对自己付出的辛苦和努力感到欣慰，这是“知足”，同时演员也要认识到自己的“不足”，对自己的表演和创作有着正确认识。只有认识和了解到自身的优点和不足，才能够找到正确的方向并及时修正。在日常生活中，演员要客观清晰的认识自己。演员要保持自我观察，包括日常生活中的言行举止、情绪反应以及对待他人的态度等，通过观察，演员可以更加清晰的了解自己的行为习惯、情绪模式，从而将这些观察结果应用于表演中，使塑造的角色更加真实可信。

在表演创作中，演员要有客观的真实的自我评价。首先，演员要明确自我评价的标准，即根据什么来判断自己的表演水平，这些标准可以包括角色的塑造、情感的表达、台词的呈现等方面，演员应该根据这些标准审视自己的表演，从而得出更加客观的评价；其次，演员要对自我的评价进行反思和总结，既不夸大自己的优点，也不忽略自己的不足，要在这种真实的自我评价中保持清醒的头脑，不断思考、不断进步，客观的分析角色的塑造、情感的表达等方面的问题，更加深入的了解自己的表演风格和特点，以此来制定下一步的表演计划和提升策略，如电影艺术家王晓棠老师，从21岁开始就开始每天写笔记，研究这遍戏好在哪里，不好在哪里，为什么不好，应该怎么样做，从而总结出自己在表演创作中的不足。

总之，演员在日常生活和表演创作中，对自己进行客观而又真实的评价是一个复杂而又必要的过程，演员通过客观的自我评价，进行自我反思和总结，可以使他们充分正确的认识自己，从而实现自我的回归。

二、内在修养

（一）对表演“敬重”起来

演员对待表演职业的态度至关重要，它不仅能影响演员自身的职业生涯，更能影响着整个表演艺术行业的形象和观众的体验，因此，演员从事这个行业，就要尊重和珍惜这个职业，并将表演融入到日常生活中。首先，从生活的点点滴滴去体现对表演的“敬重”。演员要注重生活中的细节表现，演员要对周围一切的人和事物，都充满高度的关注以及求知的欲望，同样是看到一则新闻，别人看的是热闹，而演员关注的不是新闻本身，而是根据这两个人在事件中各自不同的心态，去研究他们的性格和规定情境以及事件背后发生的故事等等。如果演员在剧中遇到类似的戏，能够准确的分析出角色为什么做出这样过激的行为，是要以一个什么样的心态去诠释角色，从而更好的在舞台上呈现角色。

其次，在表演创作中的点点滴滴去体现对表演的“敬重”。演员首先要尊重表演艺术，应当在表演创作中，深入了解表演艺术的原理和技巧，包括观察生活、提炼对角色的情感表达等，从而对表演艺术有更深层次的认识。再者要深入研究角色和剧本，对艺术实践中的每一个角色做到“敬重”。通过深入研究角色和剧本，使演员理解角色的性格、情感和动机，并通过反复的排练和演出，逐渐找到角色的内心世界和表达方式。无论是影视作品还是戏剧作品、角色是大是小、内容是多是少，演员都要做到每个台词、每个动作都要有根有据。即使演员所饰演的角色只有一句台词，在剧本中既没有规定情境，也没有具体人物性格表述的情况下，也绝不能泛泛地照读，要赋予角色更多的人物背景。因此演员在饰演任何一个角色之前，都要做足功课，对人物内在的思想、情感、性格都要做充分的研究和解读。如著名表演艺术家黄宗洛先生，在话剧《茶馆》中饰演了松二爷这个角色，虽然这个角色并不是剧中的主角，但黄宗洛通过深入研究和理解角色，将其演绎得生动而真实，他通过模仿旗人的习俗，对身穿长袍马褂，蓄须留指甲，练习兰花指等细节，让观众深深地感受到了松二爷这个角色的特点和魅力。他能够通过深入研究和理解角色，将

小角色演绎得生动而真实，让观众感受到这些小角色的魅力和价值。同时，也通过自己的表演，让观众看到了小角色在戏剧中的重要性和不可或缺性。

最后，演员要为角色付出真挚的努力。“敬重表演”意味着演员要有敬业精神，全身心的投入每一个角色，并为此付出时间和精力，不论是从研读剧本、体验生活、深入理解角色背景和情感，还是排练和正式演出的每一个环节、每一个阶段，演员都要全力以赴，始终以追求自己心中的艺术而努力。演员陈建斌老师谈起表演说到：“一个好的演员，一生都在为未知的角色做准备，要耐得住寂寞和平淡，创作出配得上这个时代的好作品”^⑤。

因此，演员在自我养成的基础上，应该从生活和表演创作中的点点滴滴对表演保持敬重，演员在生活中观察得越细致入微，越能形成优秀的内在素养，越能在舞台上呈现出生动又立体的人物形象。

（二）对表演需时刻怀揣赤诚之心

怀揣赤诚之心指的是演员要对表演始终保持着真诚、真挚的态度，对于故事情节和角色的情感始终保持敏感和开放，用最真挚的情感和表演技巧来打动观众。

第一，演员要保持内心的纯粹和真诚。在日常生活中，演员首先要保持真实，不要试图掩饰自己的真实感受或者假装成为另外一个人，无论是否符合别人的期望，演员都应做到勇敢的表达自己的想法和感受。其次，演员要追求简单和纯真。演员要做一个简单、单纯的人，活的越简单越好，要以一个真诚的心对待别人，面对任何人或事都会认真的去思考，追求简单真诚的生活方式，分享自己真实的感受和想法，以一颗赤诚之心去理解和认识复杂多变的社会环境。在表演创作中，演员首先要保持自我感知，在忠于自己内心的基础上，充分的了解自己的情感和感受，不刻意的模仿别人或追求时尚。演员只有保持一个纯真的状态，才能在拿起剧本的时候，直接的切入角色的思想和情感世界，相信在人物上发生的一切，才能够以最快的速度感受和体验角色。演员也要全身心的沉浸和投入在舞台和镜头前，真诚的把握和捕捉角色细微的情感世界，将真实的自我与角色融合，与观众建立起真实的情感连

^⑤陈建斌.《好演员一生都在准备角色》.蓝羽会客厅.2021年. (<http://m.app.cctv.com/vsetv/detail/C14323/0bd5b8ef544a406b9760a57d91c10334/index.shtml>).

接，让他们能够感同身受到角色的情感起伏变化，真正的做到与角色“融为一体”，传递出更深层次的情感和思想，从而创作出触动人心的艺术作品。

第二，演员要保持对表演的创作激情和欲望。在日常生活中，演员应始终保持对于表演艺术的学习和探索，通过阅读相关戏剧理论书籍、观看经典影片或访谈以及参加表演工作坊，为演员带来新的启发和灵感。其次，演员应时刻保持好奇心和敏锐度，保持对生活的好奇心，细致而敏锐的观察周遭的人或事。日常生活中发生的点滴细节，都可以为表演创作积累素材，使演员的表演更真实生动。在表演创作中，演员首先要明确自己的创作目标，它可以是一个角色或者是一种艺术风格，当演员有了明确的创作目标后，就能够更加专注的投入到创作当中，从而实现在创作的过程中时刻保持激情和欲望。同时，演员要保持对新事物的兴趣，包括新的剧本，新的角色类型以及导演风格等等，演员通过尝试和挑战不同的创作方式和风格，激发自身的创作激情。因此，演员只有具备创作激情和欲望，才能提升对于表演的敏感性，加强其追求表演艺术的目标和愿望，从而为表演注入热情和动力。

综上所述，演员保持内心的纯粹和真诚，以及对于表演的创作激情和欲望是实现演员自我养成的重要因素之一，只有通过两者的相互结合，才能使演员明确自己表演的目的和意义，不断的提高自己的表演水平，更加深入的探索角色的内心世界，从而创造出更加有生命力和感染力的角色。

（三）所以动心忍性，曾益其所不能

演员是一个充满压力和挑战的职业，包括来自于观众，行业以及自身的期许和要求。演员在成长的过程中会遇到各种各样的压力，如面对事业成长压力、生存压力以及不被观众认可的压力等等。

当演员面对事业成长压力时，首先需要培养出强大的自信心，在日常生活中，演员要对自己进行正面的心理暗示，经常对自己说一些积极正面、鼓励性的话语，定期肯定自身的努力或成就。同时可以培养兴趣爱好，使演员的生活更加充实，也有助于放松身心，更好的应对各种压力。在表演创作中，积极主动的争取表演的机会和资源可以使演员建立强大的自信心，在事业不成功的情况下，演员更要勇敢的

追求自己的梦想和目标，积极的向导演或同行演员们表达自己对于角色的理解和渴望，在实践中不断的积累经验，不断的学习和借鉴，强化演员自己各方面的能力从而轻松的驾驭角色，增强自信心，收获表演所带来的成就感和幸福感。因此自信心是演员成功的关键，当演员对自己充满自信时，也会更加自然放松的表演，减少因为紧张和不自信而产生的不必要的错误和瑕疵。

其次，演员要学会面对批评和质疑。当演员面对批评和质疑时，应保持冷静和理性，学会控制自己的情绪，不轻易被外界的声音所影响，依旧坚定自己的信念和能力，要在质疑中成长。再者要学会倾听，应该倾听他人的批评和建议，但不要盲目的听从，要学会客观的分辨并进行选择性的吸收。另外，演员也要在质疑和批评中吸取经验教训，质疑和批评可以帮助演员找到自己的不足之处，通过反思和总结，不断突破改进自己，在失败中学习，收获更快的成长和进步。

最后，演员积极地寻找姊妹艺术减压的同时，还可以提升自身创作能力。例如郑板桥画竹的三重境界“眼中之竹”、“心中之竹”、“手中之竹”和表演创作是融会贯通的，“眼中之竹”，即观察和描述自然中的竹子，对于表演来说，演员也需要观察生活中的各种人物，积累不同的动作，表情和行为模式；“心中之竹”，即在“眼中之竹”的基础上，艺术家开始在内心进行创作构思，将自然形态转化为自己心中艺术化的竹子，对于表演来说，这个阶段意味着演员要在剧本所给出的规定情境和理解角色的基础上，开始对角色的形象和表演方式进行想象；综上所述，这三种境界强调的是表演创作的过程，而不是结果，演员只有通过不断的尝试和实践，才能够将“”眼中之竹”过渡到“心中之竹”从而形成“手中之竹”。

当下演艺行业竞争激烈、机会有限，演员面对生存的压力是一个很现实的问题。首先，演员要有为追求心中的事业发展，将自己的生存条件降为最低极限的信念，如北漂的演员为了尽可能的节约开支，选择合租或租金便宜的地下室。其次，演员要建立善于与人沟通的能力，要与身边的人多交流，“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。”不论是在日常生活中，还是在专业拍摄中，都要与导演、制片、同行等建立良好的人际关系，良好的人际关系会为演员带来的丰富的资源，提供更多的就

业机会。除此之外，演员还可以通过拓展自己的其他技能，从而获得生存的条件，用自己的专业能力去改变现状，因为演员在声乐、台词、形体、表演四个方面都进行了专业系统的学习，那么在面对生存压力的时候，演员在结合自身的条件的基础上，除了表演技能外，在音乐、舞蹈，配音等领域都可以进行尝试，以此来提供更多的表演机会和收入来源，拓展自己的生存空间。

在面对不被观众认可的压力时，演员的自信心和职业生涯将会受到负面影响。首先，面对这种压力时，要从自身的角度出发学会倾听并接受反馈，尽管观众的负面评价会让人难以接受，但他们的意见可以改进演员在表演中的不足，从而收获成长的机会。其次，演员要客观地去分析观众的质疑，区分意见有无价值。在清楚自我认知的基础上，去解读观众的负面评价，对有价值的意见虚心接受，对于无价值的意见，采取有则改之无则加勉，“一百个人眼中有一百个哈姆雷特”，每个观众都有自己的审美和喜好，演员不可能做到让所有的观众都喜欢，要学会客观的、理性的接受每一个观众的质疑和负面评价。最后，要学会寻求专业性的意见，演员在接收到观众的负面评价后，通过剧组和身边专业的专家去进行交流和沟通，寻求他们提供的专业性意见，客观的分析自己在表演创作中的优缺点，帮助演员更好的理清自己的表演思路。在此基础上，让演员重新建立自信心，提升自己的专业能力。因此，演员在面对各种各样的压力和挫折时，要学会及时调整自己的心态，坚忍自己的性情，增益其所不能，更好地实现自己的职业目标和人生规划。

第二节 专业素养的培养

一、在生活中挖掘自己的创作潜能

（一）有意识的提升对生活的“好奇心”

对生活有“好奇心”，才能做成好演员。演员要以好奇的心态去观察生活，从日常生活中汲取表演的创作素材和创作灵感，观察身边人物的言谈举止、生活习惯、兴趣爱好等，使演员更好地把握角色的性格特点。同时，演员也要对生活中的突发

事件保持好奇心和求知欲，驻足观看并从中观察每个人的状态，这是作为一个职业演员应具有的本能。其次，演员要以好奇的心态去体验生活，这可以为演员提供更多的表演素材和创作灵感。通过尝试塑造不同的角色，不断挑战自己的表演极限，拓宽自己的表演道路，激发演员的创造力和想象力。比如演员可以坐公交、地铁来进行观察，因为公交和地铁是大多数上班族的日常，有的人可能在睡觉、有的可能在玩手机看剧、有的可能在吃早餐等等，演员通过有意识的观察每个人的眼睛和状态，找到人们最真实的生活状态。真实生活中的状态和想象中的画面是存在差异的，如果演员自己没有真正的体验过，是很难有同等感受的，更别提进入到角色中了，只有对生活充分观察和对自我真实体验，才能提升演员的专业素养。

（二）捕捉自身的纯真并加以训练保持

纯真是演员表演最珍贵的特质之一，演员在自我养成的过程中要做到回归自我，在表演中不要刻意的模仿或造作。保持演员的纯真主要表现在以下两个方面：

在日常生活中，演员要时刻保持对世界的好奇心和敏感度，保持对人物的观察和感受，通过与不同的人交流，可以学习如何更好的表达情感，处理人际关系，并将这种能力运用到表演中。演员也要在生活中保持一颗童心，不受外界的影响和干扰，保留那种纯真的、冰清玉洁的艺术创作的质感，这是在当今影视表演创作中难能可贵的。

在表演创作中，演员要保持最真实的状态，演员自身的纯真可以使其在表演中表现出更真实、自然、流畅的表演风格，不会让观众感受到过分的刻意和虚假，能够更快地融入到故事情节中，与其产生共鸣。演员要相信自己的直觉和感受，使自己的表演更生动和真实。演员要注重自我修养，保持演员内心的纯真，包括提高自己的心理素质、情感表达等方面，可以使他们在个人成长和职业发展方面更具优势，使他们的艺术生命始终处于一种积极向上的创作状态，能够在应对行业内的竞争和挑战时，始终保持自己的原则和底线，为自己在职业生涯中取得更大成功奠定基础。

（三）与角色"同生死共存亡"

演员与角色的关系是表演艺术的核心，一名优秀的演员不仅需要深入的理解角色，还要与角色“融为一体”，体验角色的情感、表现角色的性格、传达角色的思想，即与角色“同生死，共存亡”。在日常生活中，演员要了解自己的创作能力，找到自己与角色存在的共通点和不同点，做到取长补短以找到自己最佳的创作状态。通过生活中的阅读和观察去积累创作经验，深入地解读所创造的角色，从而找到一个正确的创作路径。演员要勇于表达自己的想法和感受，通过不断的尝试和实践，在角色创作过程中提升自身的表演能力和水平。如著名的艺术家于是之老师在《我所尊重的和我所反感的》一文中谈到：“若想演戏真，做人先要真。要真挚地热爱生活，对待生活要有真正的爱与憎，爱其所应爱，憎其所应憎。在积累中加强人生感悟，才能创作出大众喜闻乐见的文艺作品”^⑥。

在表演创作过程中，演员要深入的研究角色，理解其时代背景、人物性格特点，情感与思想等，通过与角色的深度交流，感知到角色的内心世界，从而更好的诠释和展现角色的性格特点。在塑造角色的过程中，演员需要忘记自我，全身心地投入到角色之中，将自己的情感和思想与角色融合，放下之前的成见和预设，与角色共同经历其生命中的起伏和变化，以此达到艺术的真实和感人。“搞艺术不要将就，要讲究”，真正的演员永远躲在角色背后，把角色放在第一位，喜欢塑造的每一个角色，专注于表演，专注于角色。艺术作品的质量直接影响到观众的体验和感受，演员作为艺术创作者，必须要有对艺术的极致追求，艺术无止境，只有不断追求，才能创作出更好更有意义的艺术作品。

最后，演员要与角色共同成长，共同进步，通过在表演过程中不断的尝试和探索，不断提高自己的表演技巧和艺术素养，使角色做到丰满、立体，在成长过程中，演员与角色相互促进，相互成就，要达到与角色“同生死共存亡”的境地，才能为观众呈现出丰富生动的表演。

（四）“向心与离心”

^⑥于是之。《于是之漫笔》[M]。北京：作家出版社。2017年。第151页。

“向心”指的是演员在表演过程中，全身心的投入到角色之中，并与之产生深刻的情感共鸣和情感连接，演员需完全的沉浸在角色的世界当中，感受角色的喜怒哀乐。那么如何保持“向心”的关键在于以下几点：首先，演员可以进行自我激励，可以通过这种内在的驱动力保持对自己的信心，坚定自己的信念。其次，可以进行情绪训练，演员通过情绪训练可以不断的锻炼和深化情感。以便于更好的捕捉和理解角色的情感深度，并将其转化为自己的情绪反应。这种“向心”的状态，有助于演员创造出更加真实生动的人物形象，使观众感受到角色的魅力和色彩。

“离心”指的是演员在表演过程中，需要保持一定的客观性和距离感，不要完全的沉浸在角色当中，演员需要对角色有着理性、客观的认知和思考，站在局外人的视角分析和理解角色，那么如何保持“离心”的关键在于以下几点：首先，要在深入理解角色的基础上跳出自我，演员应当适当的摆脱自身的情感和经验，将自己置于角色的位置上，尝试从角色的角度，理解和感受人物的内心世界。其次，进行理性的思考，演员应当时刻保持对于角色客观、理性的认知，不被自己的情感和经验所干扰。准确的把握和分析角色的情感和行为。“离心”的状态有助于演员在表演中保持清晰和专注，不被角色的情感所淹没，更好的表达出角色的思想和情感。这种“离心”的状态，有助于演员培养自我觉察能力，在表演过程中，能够时刻关注自己的状态和表现，当表演结束后，能从角色的情感中抽离出来，恢复到自己本我的状态；当发现自己过于理性时，也能够积极的调整自己的情感投入，实现“向心”的状态，

“向心”和“离心”这两种状态，在表演的创作过程中都有其存在的必要性，“向心”可以让演员更好的体验角色，代入和感受角色的情感，使人物形象更加的生动真实。“离心”有助于演员冷静的、理性的保持对角色的认知和思考，便于更好的控制和塑造角色。一名优秀的演员，在表演创作的过程中，要做到“向心”和“离心”两种状态相互结合，相辅相成，不断的练习和实践，积极灵活的调整自己的状态，根据演员自身的经验和丰富的表演技巧、情感表达能力以及艺术素养，以及对于角色的需求和情境，变化的把握和找到更适合角色的平衡点。

（五）建立情境意识

在校期间的表演创作更多的是应用技术技巧和表演创作元素的训练，而在实际的应用过程中，演员存在一种为了交流而交流、为了想象而想象的状态，缺少一种创作意识的引领。情境是一个多维度，多层次的复杂概念，它指的是在一个特定时间段内，各种情况的相对或结合的情况。意识是人脑对大脑内外表象的觉察，是我们对自身和外界的觉察和关注。情境意识是一种思维模式，是演员在开始表演创作之前的一种有意识到下意识的对情境主动感知的状态。

那么如何建立演员的情境意识呢？在日常生活中，演员要习惯性的、有意识的建立情境意识，观察生活中看到的每个人、每个事物。观察一个人、看到的一瞬间以及所呈现的表象的内容，演员都要去利用情境意识构建，然后应用到角色当中。演员要有意识的观察身边人的状态，去解读这些人的特征，然后想象这个人的职业、心态并有意识的产生去构建情境的背景。如看到一个人的衣服和鞋上沾满尘土和泥沟，那么他就很可能从事的是体力劳动。

演员在自主练习的过程中，首先就要培养情境意识，不论是前期的呼吸训练、发声训练、绕口令练习、贯口练习、韵白练习等，每个声音、每个呼吸，演员都要在大脑中有意识的建立情境。通过前期基础训练的积累，使演员养成创作习惯，才有利于之后的表演创作。如发声训练时，演员可以想象站在一个高高的山上望着远方和终于登到了山顶的情境。当演员站在高高的山上望着远方应该什么样的声调去发声，当终于登到山顶的激动的情绪，演员应该用什么样的声调去发声，演员要做到意识先行，然后再去构建情境。在塑造人物阶段，演员从拿到剧本的那一刻就要开始构建情境，深入地理解角色的内心世界、情感、思想和动机。把角色所处的时代背景、喜好、学历、业余活动等的细节分析出来，做功课找到角色的“内”，观察生活找到角色的“外”，要演角色的“魂”，演他的思想而非表面，同时也可以与导演、其他演员对角色进行沟通和交流，构建角色所处的情境。最后调动五感，演员可以充分调动自己的视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉来建立情境意识，也可以通过观察和感知到舞台上的各种元素，如灯光、音效、道具以及其他演员的表演等。

建立情境意识对于演员的自我养成有着不可忽视重要作用，只有演员有了情境意识，才能够去构建情境、解读情境、想象情境，帮助演员更准确的理解角色的内心世界和所处环境，从而做到更好的塑造人物形象。

二、创作素质

（一）良好的创作习惯是形成优质表演的源泉

1. 基础训练

演员在自我养成的过程中，要强化基础训练，除了在校期间的学习外，步入社会以后还需要继续保持和加强。基础训练是一个需要长期坚持的过程，他将伴随演员的整个职业生涯，为演员的表演创作打下坚实的基础。首先是台词训练的几个方面：第一、清晰度，通过台词训练确保台词发音清晰，做到字正腔圆、直抒胸臆，台词的准确表达还可以使演员增强对于作品的感染力，使富有感染力的台词能够推动故事情节的发展，与观众建立更紧密的联系；第二，节奏感，演员要充分的掌握台词的节奏和韵律，使其听起来更加的自然流畅；第三，情感传递，通过台词，演员可以表达出角色的情感，使观众能够感受到角色的内心世界，另外演员还需要掌握正确的发声方法，才能够流利自然的表达台词的内涵。

其次，是形体训练。演员要学会放松身体，培养良好的姿势和体态，能够自如的、灵活的适应和控制自己的身体，表现出符合不同角色的动作和姿态，展现出不同的情绪状态，如角色感到愤怒时，演员可能会通过紧握拳头，抬头挺胸等动作来展现角色的愤怒情绪；当角色感到悲伤时，演员可能会通过低头垂肩，放慢步履等动作在展现悲伤的情绪等等，这些丰富角色的表现力都能够使角色更加的立体生动。形体训练还包括动作表现力，演员通过动作来强调台词或情感，使表演更生动立体。

最后，是面部表情的训练，演员的面部表情是表演中非常重要的部分，所以演员需要经常练习各种面部表情，使得表演更加细腻真实。演员通过面部表情来传递情感，包括喜怒哀乐、惊讶、恐惧等等；通过眼神交流建立良好的创作习惯的基础和传递情感和表达信息。此外，演员可以通过对镜练习、面部肌肉放松练习、模仿

优秀演员练习等训练方法来提高自己的面部表现力，与此同时，提高面部表情力也需要耐心和毅力，需要在长期的实践中不断的积累和提高。

综上所述，通过这些基本的训练和实践，演员可以逐渐形成良好的创作习惯，从而提高自己的表演水平和专业素养，为未来的表演事业奠定了坚实的基础。

2. 职业素养

职业素养指的是人们在职业发展过程中所表现出来的综合品质。演员的职业素养是指演员在从事表演工作时，应具备的一系列的专业素质和道德职业操守。演员通过塑造出一个又一个丰富生动的角色，来体验和感受不同的人生，是这个职业特别神奇的特点，也是这个职业的魅力所在。作为一名演员，除了要具备最基本的表演能力外，还需要具备以下职业素质：

第一，敬业精神，敬业精神是一个演员应具备最基本的素养和职业操守。首先要树立正确的价值观，演员的敬业精神体现在对工作的认真态度上，演员应该树立正确的价值观、用认真负责的态度来对待自己的整个职业生涯；其次，演员要养成良好的工作习惯，敬业精神体现在日常工作的方方面面，演员应该养成良好的工作习惯，如提前到达拍摄场地、认真研究剧本、积极的与导演和专业的老师进行沟通和与合作等。

第二，团队合作精神，表演需要是一个集体完成的艺术，演员应该具有良好的团队合作精神。首先要建立信任，信任是团队合作的关键，演员需要尊重团队的成员，支持他们的工作，给予他们足够的空间和时间，让他们感觉到被信任和支持；其次是进行沟通和交流，有效的沟通和交流是团队合作的关键，演员需要尊重和理解导演、编剧、摄影师及其他演员的意见，积极参与排练和演出的过程，并根据他们的意见进行及时的修正和完善，不断提高自己的沟通能力和协调能力。

第三，保持健康的演员形象和身体素质，对他们的职业发展有着至关重要的作用。首先要合理饮食，注重饮食健康，保持清淡口味，合理的摄入营养均衡的食物；其次是定期锻炼，演员应该保持健康良好的身体，定期锻炼使其具备良好的身体素质，同时也有助于控制体重，帮助他们更好的塑造角色。

第四，具备社会责任感，首先是传递正能量，演员不论在日常生活还是表演创作中，都要通过自己的言行举止，积极的传递正确的世界观、价值观、人生观，对会引起负面的影响的行为，要采取积极主动的态度去面对；其次是坚守职业道德，应该遵守职业道德，不参与不良行为和不良风气。只有具备了高尚的道德情操和职业素养，才能树立正面形象。演员以身作则，对观众负责，对社会负责。

综上所述，职业素养对于演员在职业道路上取得成功有着至关重要的作用，是演员形成优质表演的重要源泉之一，为演员职业生涯的发展打下了坚实的基础。

3. “尝试”与“挑战”

在日常生活中，要学会模仿与适应，演员通过模仿生活中人们的言行举止和情感表现，可以更好的锻炼自己的表演技巧，从而正确的掌握角色的性格特征。演员可以通过适应生活中的不同环境，以便于在表演中，灵活的应对各种情况的发生；另外，演员也要具备持续学习的能力，需要在生活中，不断的学习新的表演技巧和方法，以便更好地适应不同的情境和角色，还可以通过阅读或观看其他演员的表演等方式，不断提高自己的表演水平。

在表演创作中，要敢于尝试和挑战不同的类型的角色和表演风格，演员通过尝试不同的角色和表演风格来拓宽自己的表演领域，不同的表现方法和情感表达才能适应不同的剧本和角色需要，如吕中老师说过，要多尝试差距比较大的人物，老演同一类型的人物，思想会枯竭。在表演过程中，演员要面对各种各样的压力，包括时间紧迫、场景变换以及角色塑造等方面的压力。因此，演员要学会有效的应对表演压力，保持情绪的稳定，以此更好的发挥自己的表演水平。演员在整个职业生涯中，可能遇到各种各样的挫折和困难，如表演失败、角色调整、身体不适等等，因此，演员需要具备坚忍不拔的精神，能够积极的面对挫折和困难，并能从中学习和成长。最后，演员要珍惜每次学习锻炼的机会，全力以赴，珍惜难能可贵的角色，这可能会触发以前未触及的情绪点，帮助演员拓宽表演范围，提高塑造角色的能力。俄罗斯戏剧大师斯坦尼斯拉夫斯基说过：“没有小角色，只有小演员”^⑦，即使是扮

^⑦斯坦尼斯拉夫斯基，《演员的自我修养》[M]. 北京. 二十一世纪出版社. 2016年. 第3页

演群众角色，也要对剧本有着全面的理解，对自己所扮演的角色进行分析。根据角色生活的规定情景，积极的完成决策在舞台上的任务。群众角色反而有更大的工作空间，在导演的总体构思下，可以按照自己的愿望和选择去决定自己所扮演的角色。群众角色也是一次很好的艺术实践机会，从而可以提高演员自身的表演技术水平。

因此，演员在生活中的尝试与挑战，对于形成优质表演非常重要。演员通过模仿与适应、持续的学习能力等方式，提高自己的表演技巧，从而更好的理解和把握角色的情感和行为，从而为观众呈现更加真实而又生动的表演。

4. 选择剧本

在专业上来讲，选择剧本是要有一个标准的，要结合专业素养选择有价值的剧本，要有一个演员的原则和底线。要选择适合自己的剧本，好的角色可遇而不可求，立体生动的角色形象往往会伴有引人入胜的故事情节。因此，演员应该寻找适合自己的剧本，找到那些能够引起他们共鸣的角色，这样演员才会愿意在表演中投入更多的情感和精力。注重剧本质量，一个好的剧本应该有紧凑的情节、有趣的剧情和深刻有教育意义的主题，演员应结合当下社会热点和观众的需求，选择出具有现实意义和触动人心的剧本。要有挑战性，演员不要只饰演同一类型、同一风格的角色，适当选择情感复杂或是多层次的角色，可以让演员在表演中有所突破，提升自己的表演技能。在遇到好的角色、好的剧本时，也要自己主动争取，如《教父》选角的时候，科波拉还在犹豫用不用毁誉参半的马龙白兰度，后来白兰度听说之后邀请科波拉来家里做客，他将沙发移动到屋子的中间，光线一半明一半暗的打在身上，用意大利式的英语和他打招呼，随即科波拉马上拍着大腿定下了角色，接着白兰度把嘴里的棉花拿出来，和科波拉聊起了家常。

综上所述，选择一个好的剧本对于演员来说至关重要，所以演员在选择剧本时，更应该谨慎认真的考虑剧本的质量，找到适合自己的剧本，在提升演员的表演质量和艺术修养的同时，还能够塑造演员的个人形象，从而拓展其职业机会。

5. 自我相处

作为演员要学会真实的与自我相处，排除杂念，专注于角色和情感的表达，全身心投入的释放自我，为角色创造一切可能性，拿捏人物细节。只有我们真正建立与角色真实的连接，才能更好的将人物的内心世界传达给观众。在生活中要保持开放和接纳，以便更好地接受新的体验和感受，同时也要反思如何克服自己的不足，要将日常生活中摄入的营养做到有效的吸收，如当自己一个人时，保持自己静静的一个人去读书、欣赏优秀的艺术作品的好习惯。其次是要保持自我警觉，在日常生活中，演员需要保持对于自我感受和自我行为的警觉，以便于及时的调整 and 适应新的情境和氛围，同时演员能够合理的控制自己的情绪，避免因过度的情绪化而影响到日常生活。

在表演创作中，要建立内在自我镜像，即对自己的思想、情感、身体有更深入的理解和认识，这种自我镜像可以帮助演员更好的理解和表达角色的内心世界。其次是深入探索自我，演员要学会深入的探索自己，学会独处、学会享受孤独，给自己时间去沉淀、去积累，要允许自己有灰暗迷茫的时候，走向成功的道路必然要舍弃很多，在独自一人的时候，去反思自己人物形象创作的得与失，发扬自己的优点，克服自己的不足，并将生活中积累的创作经验和方法以及从生活中摄取的影响进行有效的消化和吸收。另外，演员要有独立思考的能力，任何的表演技巧和经验都可以靠学习和训练获得，但是对于角色的思考和独立，要时刻的存于心中，在拿到一个人物时候，都要在心中给他画像，就像焦菊隐先生提到的“心象说”，演员通过“心象说”来进入角色，从而找到角色的感觉。演员段奕宏谈到角色时说到，“演员要用求真的态度去酿造人生，用心去体验，赋予角色生命，与其说是扮演角色，不如说是在成为他们，用戏外的千锤百炼去打造戏内角色的喜怒哀乐，“人生如戏，戏如人生”^⑧。

（二）丰厚的文化底蕴是好演员创作的“底气”

1. 通过阅读提升文化素养

^⑧ 陆川. 求真. [N]. 新华网. (<https://weibo.com/2810373291/4757075319589800>)

曹禺先生经常告诫督促演员要多查资料、多读书，开卷有益，通过读书汲取营养。演员的创作“底气”来自于积累丰厚的文化底蕴，其中阅读文学作品是演员提升自身能力的重要方式之一。“德不优者不能怀远，才不大者不能博见”，现在的演员普遍存在文化水平不高的现象，演戏拼到最后，拼的就是文化修养，增强文化底蕴是演员从事艺术创作最基本的保障，也是决定一个演员在艺术道路上能否长久的关键要素。“文以载道，艺以修身”，阅读量越大，塑造出来的人物就更有厚度，积累的文化水平越高，看待生活和解读生活、理解角色的水平便不一样。

第一，演员要多读优秀的戏剧作品，读经典的戏剧剧本，如莎士比亚、易卜生、契诃夫等大师的戏剧作品，这些作品都具有丰富的角色和情节，可以帮助演员深入的理解角色的性格、动机和情感。读现当代戏剧，现当代戏剧作品反映了现代社会的各种问题和矛盾，可以帮助演员更好的把握现代角色的心理和行为。

第二，演员要多读中外名家的文学作品，如中国古典文学名著如《红楼梦》，《水浒传》，《西游记》，《三国演义》等；国外的名著如《悲惨世界》，《战争与和平》，《哈姆雷特》，《复活》等，文学作品具有较为深刻的内涵和思想性，通过阅读这些作品可以帮助演员了解传统文化和历史背景，还可以帮助演员在表演中注入更多的情感和思考，从而可以帮助演员更好的理解角色的背景、行为和语言。除此之外，演员还可以通过每日写日记的习惯，锻炼文笔，提高意志力，从而沉下心来提高自身创作的能力，创作出有思想内涵和艺术价值的艺术作品。

著名话剧表演艺术家于是之曾说：“演员往台上一站，你的思想、品德、文化修养、艺术水平以及对角色的创造程度，什么也掩盖不住”^⑨。因此，演员要以多种方式，将文化修养转化为立得住、叫得响、值得反复推敲的人物角色，从而创造出更多深入人心、喜闻乐见的艺术作品，这才是一个演员的必修课。

2. 通过影像作品提升审美素养

演员仅仅靠阅读文学作品积累是不够的，还需要观看各类优秀的影像作品，并从中学习到不同类型的表演风格、表演方法以及技巧，了解塑造不同角色的创作方

^⑨濮存昕.《我和我的角色》[M].北京:人民文学出版社.2023年.第250页.

法，从而拓宽自己的表演思路，更好的理解和刻画不同类型的角色，将角色内心世界和情感表达诠释的更加深入和细腻。

首先，演员可以通过关注影像作品中其他演员的表演技巧，例如台词的传达、面部表情的控制、肢体语言的运用等，通过对他们塑造角色的方式方法进行参考，并从中汲取灵感，提高自己的表演能力；其次，演员还可以通过影像作品观察导演的创作风格，比如镜头的运用、节奏的控制以及场景的设计，分析这些元素，是如何影响整体作品的氛围和观众的感知，从而提高自己的审美素养。另外，演员看好戏也是至关重要的，只有会看戏，才能演好戏。通过观看许多优秀的精品剧目，也会带给演员很多启发。

因此，演员不但可以通过阅读提高文化素养，还可以通过影像作品提升审美素养，演员只有具备了文化素养和审美素养，才能拥有丰富的内存，从而创造出艺术的新鲜感、独特感和生命力，才会带给观众更好的更深层次的表现体验。

3. 自我“编辑”

(1). 从“摸索”到“探索”

“摸索”阶段，不论是电影、电视剧、话剧，对于刚从院校毕业后，走向职业生涯的演员来说，在最开始面对自己的表演艺术生涯的这条路的时候，尽管已经掌握了一定表演创作的基础，但在创作中还是会有陌生感。无论是拿到剧本，还是在演员日常的自我成长过程中都处于摸索的阶段，需要通过不断的实践和生活的积累，去逐渐找到适合自己的表演创作中的方法。在这个阶段，演员才初步做到真正意义上了解表演艺术，但对于表演的技术技巧和理论知识的掌握非常有限，他们可能会通过模仿其他演员、参加表演课程或参与业余剧团等方式方法，来摸索表演的门道，演员通过在这个过程中不断的尝试和实践，汲取经验教训。

“探索阶段”，在日常生活中探索，演员要在日常生活中，阅读一系列的专业书籍、观看教学视频等手段，来提升自己的表演能力，为表演创作找到参考和依据，如著名表演艺术家刁光覃老师在饰演《钦差大臣》的市长时，不知道怎么能够体现出人物性格特征的鲜明形象，于是他找到了《死魂灵百图》的画册作为参考，从那

些极有性格特征、地域特征以及夸大的生动造型中得到启发，从突出的形象中感觉到了人物整体形象的存在；在艺术实践中探索，演员要不断尝试新的角色类型和表现方式，在摸索了一段时间后，演员开始渐渐的积累了一定的表演基础理论知识，包括表演技巧、情感表达以及角色塑造等方面的知识，在不断的尝试和探索中，找到适合自己角色的类型及创作的方式方法；另外，演员要对自己的表演进行反思和总结，不断观看自己的作品，找出自己的表演特点和不足之处，从而更好地调整和改进自己的表演方式。如演员周星驰，每拍摄完一部戏之后都要反复的观看，甚至精确到每一句对白、每一个镜头都力图发现和纠正其中的问题，正是这种认真的态度才让他在表演中不断进步的，才有了他今天所取得的成就。

从“摸索”到“探索”的过程，就是演员在表演艺术过程中，逐渐成长和进步的过程。演员在不断摸索的过程中做到坚持很难，但坚持就会有结果，这种渴望燃烧的越烈，就会被淬炼成信念，好的角色是磨出来的，只有经过反复的磨练锤炼，表演才会达到精准的状态，从而为观众带来更加精彩和感人的表演作品。

（2）从姊妹艺术中提升与改变

作为演员，从美学角度提升对美的认知和审美素养是至关重要的，触类旁通的学习音乐、美术、戏曲、建筑艺术等所有优秀的艺术门类可以帮助演员从美学角度找到塑造人物时值得参考的东西。

第一，学习音乐可以培养演员的音乐感和节奏感，音乐是一种表达情感的艺术形式。通过学习音乐，可以提升自己的音乐素养，包括对音乐的理解、演奏技巧等等，都可以使演员更好的理解角色的情感变化；学习音乐还可以培养演员的审美艺术能力，陶冶情操，传递出深刻的精神感悟，从而找到适合表演的伴奏，烘托气氛和情感，使表演更加的生动和具有感染力。

第二，美术作品是艺术家对于客观世界的再创造和再表达，欣赏美术作品可以让演员通过美术作品画面的结构、色彩、层次，去提升演员对于色彩和结构的认识；欣赏美术作品还可以使演员学会感知美、欣赏美、提高对于美的敏感度，培养演员独特的审美眼光，从而激发演员的想象力和创造力，进而提高演员的创作能力，如

演员濮存昕老师谈到，他常去欣赏美术作品，这使他领略到了不同时代的审美形态；另外，欣赏美术作品还可以为演员提供创作灵感，美术作品可以帮助演员拓宽自己的创作思路，激发演员新的表演创意和表现方式，从而为演员的表演创作提供更多的可能性。

第三，学习戏曲可以帮助演员更好的掌握表演技巧和方法，戏曲表演是一种综合性的艺术形式，它涉及到唱、念、作、打等多个方面的技巧。演员通过学习戏曲，可以深入了解和掌握这些技巧，以此在实践中不断的锤炼，从而提升自己的表演水平；学习戏曲还可以帮助演员更好的理解和塑造角色，通过学习戏曲，可以使演员更加深入的了解和掌握角色的特点和情感变化，从而更好地传达出故事情节和人物形象，如演员徐帆老师在饰演话剧《蔡文姬》时谈到，得益于从小耳濡目染戏曲，学习戏曲的三年来让她有了戏曲的功底，即使身着古装也始终做到提着一口气，戏曲舞台上的节奏感比较明显体现在锣鼓点上，因此，学习戏曲的经验，让她对于节奏感的把控和训练有了清晰的感受和合理的运用，更容易的理解和把握角色的内心世界；另外，戏曲还可以培养演员独特的表演能力和舞台表现力，提高演员的自信心和应变能力。戏曲作为中国传统艺术文化的代表，融合了多种传统文化元素，演员通过学习、借鉴和汲取戏曲中的传统文化元素，可以更好地将传统文化元素，融入到自己的表演中，丰富其表演的内涵和表现形式。

此外，建筑艺术也是演员需要掌握学习的重要艺术门类之一，建筑艺术注重空间和形式的美感，演员通过学习建筑艺术可以更好的了解和学习舞台布景和舞台设计，提高对于舞台空间的利用和表现能力；同时，建筑艺术还可以培养演员的观察力和想象力，帮助演员更好的创造角色和舞台形象。

综上所述，演员要多学习和多吸收姊妹艺术，我们可以从其他各种艺术理论中，可以找到创作人物时有价值、有参考的东西，帮助演员提升对于美的认知和审美素养，通过对这些艺术门类的学习，为演员的表演创作提供了更多的灵感和创造力，使其能更好的理解和塑造角色。

（3）有所为，有所不为

一个演员无论从经历还是能力，都不可能做到面面俱到，所以演员在自我养成的过程中，要结合自身的专业能力和条件，做到有所为，有所不为。

在日常生活中，首先，演员要具备丰富的知识储备，演员应该广泛阅读、观看和了解各种文化背景及知识，提高自己的文化素养和见识，做到有所为，有所不为，如：演员如果跑调，就不能非要强化音乐素养；演员如果是色盲，不能非要欣赏美术作品；如果演员自身特别喜欢看文艺作品，那就要发扬自己的长处，从文学作品中寻找更多的突破和机会，去提升自己的能力；如舞蹈出身的演员，可以通过更多的欣赏舞蹈作品，甚至音乐作品，从而提升自己在肢体表现上的能力。其次，多关注社会热点，演员应当时刻关注当下社会热点话题和事件，了解不同文化背景下的价值观和行为方式，以便于能更好的在表演中把握角色的情感和行为。

在表演创作中，首先，演员应该增强自我约束，能够在工作和生活中保持自律的习惯，避免盲目跟风和追求短期利益；其次，演员要学会合理的运用文化元素，演员根据角色的需要合理的运用各种文化元素，如服饰、道具、语言等等，以此来丰富表演的内涵和表现力。最后，演员要学会反思和学习，通过经常反思自己的表演，找出自己在文化底蕴方面的不足并加以改进，同时演员也应该不断学习和吸收新的文化知识和元素，以保持自己的文化素养和见识的更新。

因此，演员的文化底蕴可以通过丰富知识储备、关注社会热点等方式，在日常生活中积累，也可以通过增强自我约束、合理运用文化元素以及反思和学习等方式，在表演创作中运用，通过这些技巧的合理运用，可以使演员更好的塑造角色，从而提高表演的深度和内涵。

第三节 专业实践的成长

（一）强化现场适应能力

首先，演员要认真观察现场的环境，包括拍摄现场的机位、灯光、其他演员现场的状态以及导演对其他演员表演创作提出的要求、都要进行细致的观察，通过对这些细节的观察，来确定自己如何在多变的场景下进行表演创作。

其次，演员要通过观察现场，调整原有创作思路，在表演过程中，不同的角色和场景可能需要演员表现出不同的行为和情感，因此，演员不要受到原有计划的限制，要学会灵活的适应现场情况的变化，并及时、迅速的做出调整，包括调整人物形象，表演风格、表演技巧以及情感表达等方面；另外，演员还需要用即兴适应现场，面对突发的情况，演员要及时做出正确的反应，如对手突然忘词，演员在现场应该如何适应，镜头前对手的状态如果不是你所设想的，要学会用另外的表演手段适应对手的表现。

因此，演员只有通过不断的学习和实践，不断的增强自己的现场适应能力，才能在面对突发情况时及时有效的做出调整，演员只有具备了这些能力，才能在现场的表演中，展现出最佳的表演水平。

（二）以多维度视角把握人物细节

演员在塑造角色时，需要从多个维度的视角来把握人物的细节，使其表演更加的真实和生动。首先，复盘自己的表演创作是修正人物细节的艺术手段之一，著名表演艺术家刁光覃老师这么多年演戏总结出，“自己看自己演戏”的方法，在演完一场戏后，闭眼冥想，把整个舞台的景象包括自己的内在活动，在脑子里演一遍，通过这场演出分析自己的表演，评价自己的表演。总结出哪里是没有分析到，认识到的，从这遍演出中应该修正什么，加强什么，这样下一遍演的时候就不会出错了。

第二，人物造型也是塑造角色形象的重要手段之一，演员可以通过服装、发型、化妆等方面来展现出人物外在的特点和身份。不同风格的服装、发型设计和化妆效果都能表达出不同的信息。例如谭宗瑶老师在天下第一楼中饰演卢梦石这一角色，谈到卢梦石是学买卖出身的，戏中是掌柜，这一角色他设计了留小手指指甲这一细节。另外，演员不能按照自己的意愿去装扮自己，让观众认识自己，就不是塑造角色了。

第三，演员可以通过简练、细微的动作展现出人物的性格特点、情感状态和思维方式，但这里要强调的是，简练的动作去表达复杂的内容并不是一件容易的事情。简单和简练是不同的概念，简单的动作是演员对于生活现象的表面模仿，而简练的动作是从生活中提炼加工，是高于生活的精选的艺术创造，是演员有意识的设计和不断练习派生的结果，例如表演艺术家董行佶老师谈到，饰演《日出》中胡四这一角色时的细节设计，如当小东西把茶水洒在胡四身上后，胡四选择把长袍一撩，大腿一翘，脚踩在小煤球炉的边儿上，等待着小东西跪在脚边赔礼道歉。这样的动作设计，生动形象的展现出胡四流氓丑恶的嘴脸。

第四，通过微表情去强化人物细节，微表情是指瞬间出现在人脸上的微小表情的变化，它能够瞬间传递出人物内心的情感和思想。演员可以通过日常生活中的细致观察和练习，准确的表现出属于角色的微表情，使观众更加真实的感受到人物的情感变化，还可以通过回看监视器的表演、观察自己的微表情，找到自己的不足，并加以修正。

最后，通过小道具的合理运用去强化人物细节，为角色增彩，更好还原人物形象，小道具是指表演中可以使用的各种小物件，可以用来补充和丰富人物的背景和故事情节，演员可以适当合理的运用小道具，增强人物的可信度和代入感。

总之，演员在塑造角色时，可以通过复盘自己的表演创作、人物造型、简练，细微的动作、微表情、小道具等多个方面把握人物的细节，多维度的把握可以使演员更加准确的还原和展现角色的性格特点和内心世界，使观众更好的理解和感受到角色，并产生共鸣。

（三）学习他者长处，反哺自身创作

戏剧是集体的艺术，年轻演员更要有一颗谦卑的心，承认自己的局限性，向合作过的演员多加学习，取长补短。以开放的心态和学习的精神观看其他演员的表演，尤其是那些公认的优秀的前辈艺术家们，通过观摩他们现场的表演，学习到他们处理角色和表达情感的方法和技巧。

向前辈艺术家们学习，首先，学习前辈艺术家的表演经验和技巧，为艺术家们经过多年的表演实践，积累了丰富的表演经验和技巧。演员可以通过学习他们的表演经验和技巧，学会如何通过表演，来表达自己的观点和情感，从而提高自身的艺术素养和创作能力。如向前辈田壮壮老师取经，在表演过程中，发现田老师特别注意角色的帽子、衣服、鞋子等服饰样式是否和年代符合，甚至连指甲缝中有灰的细节都不放过；濮存昕老师在《我和我的角色》一书中提到：“要有计划的学习老一辈艺术家留下的经典剧目，把于是之老师，郑榕老师，蓝天野老师，林连昆老师吸引、打动我的地方通过我的学习和表演“化”在我身上，如一开始演《茶馆》的常四爷，从台词到形体都是学习郑榕老师，而后慢慢加入自己的理解”^⑩。这些细节哪怕观众都未必注意得到，但这种精益求精的艺术追求和创作态度值得我们学习，这些优秀的前辈艺术家们为我们树立了榜样。其次，要学习前辈艺术家们的人生智慧，他们经历了漫长的人生旅程，积累了丰富而又多彩的人生经验和智慧。演员可以从他们身上学习对待生活，处理人际关系以及实现自我价值等方面的人生智慧，以便更好地面对人生中的各种挑战。

向竞争对手学习，首先可以学习对手的表演技巧和表演经验，对手的表演技巧和表演经验为演员提供新的启示和参考。其次，学习对手的情感表达和节奏控制，为演员提供新的思路和方法，帮助演员与对手和角色之间建立情感联系，进而控制表演节奏。最后，从对手那收获演技反馈并进行调整，对手的反馈和建议可以为演员提供演技反馈，帮助演员更加了解自己表演中的优缺点，从而进行正确的调整和改进。

好演员首先要是一个好观众，要善于发现别人表演上的好，从而借鉴于自己的表演创作中。生活中的学习、专业技能的掌握、前辈艺术家们和同行积累的创作经验，都将在最后的角色的呈现中得以体现。通过不断学习他人长处，并反哺于自身创作中，演员才能在演艺事业中走的更远。

^⑩濮存昕.《我和我的角色》[M].北京：人民文学出版社.2023年.第250页.

第三章 演员自我养成方法研究的价值呈现

第一节 学术价值

一、守格与破格

首先，自我养成研究是演员提升专业素养、艺术修养和培养个人风格的基础。在这个过程中，演员需要不断学习和实践，以守格为前提，确保自己符合在表演过程中遵守表演的基本规范和技巧。守格意味着演员在表演中遵循一定的规则和原则，保持专业性和艺术性的平衡。“守格”不仅仅是一种态度，更是一种专业素养，有助于演员建立起扎实的表演基础和良好的职业形象。

然而，守格并不意味着墨守成规、一成不变。演员在自我养成的过程中，也需要具备破格的精神。破格意味着突破常规、勇于创新，不断探索新的表演方式和风格。演员在守格的基础上，通过不断尝试和创新，打破原有的局限，实现自我突破和超越。破格的精神有助于演员展现出独特的个人魅力和创造力。

同时，守格与破格之间并非相互排斥的，而是相辅相成的。演员要先守格，才能破格，做到继承并提取艺术实践中有价值的内容，创新表演的方式方法。通过在日常生活和艺术实践中的总结提炼，创新演员表演创作的路径和方法。演员在守格的基础上追求破格，在保持专业性和艺术性的同时，展现出更多的个性和创新。

因此，演员在自我养成的过程中，需要既保持守格的态度，又具备破格的精神，实现守格与破格的有机统一，演员需要在守格的基础上追求破格，不断提升自己的专业素养、艺术修养和养成个人风格，为演艺事业的繁荣和发展贡献力量。

二、为演员的自我养成在理论上提供一定的参考价值

演员的自我养成研究，是对演员如何培养专业技能、提升艺术修养、塑造个人表演艺术风格等方面进行的深入探讨，为演员的自我养成在理论上提供了一定的参考价值。

首先，从专业技能的角度来看，演员的自我养成研究有助于他们掌握更加系统和科学的表演方法。通过深入研究表演理论、观察生活、体验角色，演员能够更准确地把握人物性格、情感和动作，从而在舞台上呈现出更加真实、生动的表演，同时也有助于演员个人的成长。

其次，从艺术修养的角度来看，演员的自我养成研究有助于他们提升艺术品味和创造力。演员需要不断学习和欣赏各种类型的艺术作品，从中汲取灵感和营养，以丰富自己的艺术底蕴。通过自我养成，演员能够更好地理解艺术的本质和魅力，从而在表演中，展现出更加独特的创作风格。

此外，从个人的角度来看，演员的自我养成研究有助于他们塑造独特的个人形象和风格，每个演员都有自己的特点和优势，通过自我养成，演员能够更好地认识自己、发掘自己的潜力，从而打造出与众不同的表演风格和形象。

因此，演员的自我养成研究，在理论上为演员和整个演艺行业都提供了一定的参考价值。它不仅有助于演员个人的成长和发展，也能推动整个行业的进步和创新。因此，我们应该重视演员的自我养成研究，为演艺事业的繁荣和发展贡献力量。

第二节 社会价值

一、提高演员自身的创作能力

通过演员的自我养成研究，提高演员自身的创作能力是一个重要且复杂的过程。创作能力不仅仅是技巧上的提升，更涉及到演员内在的艺术感知、创新思维和个人表达。可以通过以下几个方面帮助演员通过自我养成来提高创作能力：

首先，自我养成的方法可以使演员深入探索内在世界，演员的创作能力往往与其对自我内在世界的理解深度成正比。通过自我反思、冥想等手段，演员可以深入探索自己的情感、欲望和信念，从而更真实地呈现角色，并在表演中注入独特的个人风格。其次，自我养成的方法可以不断地挑战自我，演员通过挑战不同类型的角色和表演风格，来突破自我限制，提高创作能力，通过尝试新的角色和表演方式，

发现自己的潜能，形成独特的表演艺术风格。另外，自我养成的方法可以使演员提高即兴表演水平，演员可以通过参加即兴表演课程、与其他演员合作进行即兴练习等方式，提高自己的即兴表演能力。作为锻炼演员创作能力的重要手段，即兴表演要求演员在瞬间做出反应，有助于培养演员的灵活性和创造力。最后，演员要坚持实践与反思，实践和反思是提高演员创作能力的必要手段，演员应该积极参与各种表演实践，如舞台剧、电影、电视剧等积累经验。同时，演员还需要对自己的表演进行反思和总结，找出不足之处并寻求改进方法。通过持续的实践和反思，演员可以逐渐提高自己的创作能力。

因此，通过深入探索内在世界、不断挑战自我、提高即兴表演水平、以及坚持实践与反思等多方面的自我养成研究，都可以使演员不断的提高自身的创作能力，为表演艺术注入更多的创新力和活力。

二、得到观众认可并带来审美体验

演员自我养成的方法有助于提高演员的表演水平，增强观众审美体验。演员在自我养成的过程中，深入了解自己，接受专业的表演训练，持续学习新的方法技巧，及观察生活、实践表演、接受反馈、及时调整、塑造角色、保持身心健康等方法，可以不断提高演员自身的表演技巧和审美意识，以便演员更好地理解角色，更真实地呈现角色的情感和性格，从而给观众带来深刻的审美体验。

除此之外，演员还需要与观众保持沟通和互动，了解观众的反馈以便于不断的改进和提升自己的表演能力。另外，演员的成长和进步也会吸引很多的观众，当演员通过自我养成研究，不断提升自己的演技，更好地演绎各种角色，为观众带来更加丰富和生动的表演，这会增加观众对演员的认可度和喜爱，从而提高他们的知名度和影响力。

最后，演员的自我养成研究也会影响观众的审美观。通过学习表演技巧、艺术创作方法和审美观念，演员能够更好地理解表演的本质和意义，从而为观众带来高质量高水平的审美体验。这不仅是剧情、角色和表演技巧等方面带来的审美体验，还包括演员个人魅力和个性特点所带来的审美感受。

因此，演员要在提升自身的专业技术水平和艺术素养、文化素养的基础上，提升角色创作的质量，从而提升艺术作品的质量，得到观众认可并带来审美体验。审美取向是一个取舍的过程，对于一个演员来说，他对于美的判断可能受到环境、机遇等种种影响，这也是最难说清楚的。好的艺术作品会让观众产生感动，因而带来思考并产生共鸣，如果演员通过自我养成研究得到了观众的认可，并为他们带来了良好的审美体验，这将有助于提升演员的市场价值和影响力，并进一步推动整个演艺行业的发展。

三、为演员的自我成长与市场需求之间建立良性循环

自我养成方法是演员实现自我成长与市场需求之间良性循环的关键。主要从以下几个方面帮助演员进行自我养成，从而为其自我成长 and 市场需求之间建立良性循环。首先，演员要明确自我定位和发展方向，演员需要对自己有一个清晰的定位，清楚自己的优势、特点以及喜好，从而确定适合自己的表演领域和角色类型。除此之外，演员可以更有针对性地提升自己的专业技能，并在市场中寻找适合自己的机会。另外，演员也要时刻关注市场动态，调整自身发展策略，密切关注行业发展，了解观众的喜好及当前市场的需求和趋势，根据市场需求的变化及时调整，如改变表演风格、拓宽表演领域等，以此来适应市场的变化。

因此，演员的自我养成，在提升演员的综合素质的同时，也能增强市场竞争力，从而为演员的成长与市场需求之间建立了一个良性循环。

第三节 教育价值

一、为表演艺术教育的完善提供有价值的内容参考

演员的自我养成研究与表演艺术教育之间存在着紧密的联系，演员的自我养成是一个持续的过程，需要不断的学习和实践。演员自我养成方式的内容，对于当下的表演艺术教育来讲，可以从理论上调整当下的教学内容，包括不同专业课的教学时长等，进而提升当下表演艺术教育的水平。

此外，演员的自我养成需要将表演艺术教育的理念与方法相结合，表演艺术教育更应该注重实践，强调演员们的参与和反馈，鼓励他们探索不同的表演风格和方法，通过这样的教育方式，可以使他们更好地了解表演艺术，更好地掌握表演技能，为未来的职业生涯打下坚实的基础。

因此，演员的自我养成研究可以为表演艺术教育提供有价值的参考，从而进一步丰富和完善当下的表演艺术教育，进而提升演员在校期间的培养质量。

二、加强演员创造性思维和创新能力的培养

演员自我养成的方法，它不是死板的、固定的、一成不变的，对于每个演员来说，不论是在日常生活中，还是在各种艺术实践中，它都只是一个基本的参照。演员需要在参照的基础上，结合自身条件、艺术实践内容，进行创造性、发散性的思考和实践。因为每个演员的自身条件不同，所以要结合自我养成的方法，去创造性的、侧重性的参考和借鉴当中有价值的内容，进而提升自己的创造能力，提炼出属于每个人独有的创作方法。自我养成研究，鼓励演员深入探索自己的内在世界，认识自己的情感、动机和欲望，通过反思和自我观察，发现演员自身独特的表演风格和潜力，为培养创造性思维和创新能力的培养奠定基础。创造性思维和创新能力的培养，使演员摆脱了传统观念和思维定式的束缚，鼓励演员保持开放的心态，勇于尝试新的表演方法和风格，接触不同的艺术形式和文化背景，从而拓宽思维边界，激发创新灵感。

综上所述，演员的自我养成研究，在激发演员创造性思维和培养创新能力方面具有重要意义，为演员的个人成长和职业发展提供了有力支持。因此，演员应该重视自我养成研究，不断培养自己的创造性思维和创新能力，从而为演艺事业的发展做出更大的贡献。

三、引导演员建立终身学习的意识

“学无止境，艺无止境”，终身学习是一种不可或缺的能力，演员是一个需要终身学习的职业。演员应该不断学习，提升自身的演艺技能，了解当下热门话题和流行文化，以便更好地塑造角色形象和把握观众的心理需求。斯坦尼一直强调方法

不是死的，每个国家都要结合自己的国情，去灵活地运用他的体系。对于每个演员来说，自我养成的方法也不尽相同，在不同的年龄阶段、不同的创作阶段，演员对于自己的创作思路和方法都会有新的思考 and 创作，但这并不意味着随着时间的流逝，演员的戏会越演越好，因此，这个方法仅作为“抛砖引玉”的存在。表演艺术家游本昌老师，在被授予终身成就奖时谈到：“演员要活到老、学到老、改到老、干到老、乐到老”^①，告诫年轻演员们要耐住性子，有坚持下去的心，只要一直向前，就一定会被看到。

此外，自我养成的研究不仅关注演员在职业层面的发展，还关注其个人身心的成长，演员通过学习新知识、新技能，不断的丰富自己的内心世界，从而实现个人价值和社会价值的双重提升。

因此，演员要建立终身学习的能力是至关重要的，不仅可以帮助他们在职业生涯中不断的成长和进步，以此更好地应对行业内的机遇和挑战，还能促进其个人成长和内心丰盈。但这个方法也有待于进一步完善，更有待于善于从日常生活中学习和提升自己的演员在建立意识以后，更进一步地提升自己的创作能力。

^①游本昌. CMG第二届中国电视剧年度盛典. 2023年. (<https://weibo.com/2803301701/5000215406577052>)

结 论

在深入研究演员自我养成的过程中，我们见证了一个多维度、动态且极富挑战性的个人与职业发展旅程。从最初的梦想种子，到舞台上熠熠生辉的表演艺术家，演员的自我养成不仅涉及到专业技能的磨砺，更涵盖了心理、情感、道德和社交等多方面的成长。

专业技能的培养是演员自我养成的基础。无论是声音、形体、台词还是表演技巧，演员都需要通过大量的实践和训练，逐步将这些技能内化于心、外化于形。这是一个不断试错、总结、反思和提升的过程，需要演员保持对艺术的热爱和执着的追求，以及对自我成长的渴望和勇气。

然而，演员的自我养成远不止于此。在专业技能之外，演员还需要培养一颗敏锐而丰富的心，他们需要学会如何深入理解和感受角色，如何将自身的经历和情感融入到表演中，从而创造出真实而动人的艺术形象。同时，他们还需要具备高度的自我意识和情绪管理能力，能够在镜头前或舞台上自如地控制自己的情绪和表达。

此外，演员还需要注重道德和社交素养的培养。作为公众人物，演员的行为举止和言行举止都会对社会产生一定的影响。因此，他们需要具备高度的责任感和自律性，遵守职业道德规范，树立良好的社会形象。同时，他们还需要学会如何与他人合作、沟通和交流，以建立良好的人际关系和合作氛围。

综上所述，演员的自我养成是一个全面而复杂的过程。它不仅要求演员具备扎实的专业技能和丰富的情感体验，还要求他们具备高度的道德和社交素养。只有这样，他们才能够在艺术的道路上不断前行，创造出更多优秀的作品和角色，为观众带来深刻的艺术体验。

随着论文接近尾声之际，笔者也越发觉得自身的理论知识与实践能力仍需提升，对于演员自我养成研究的方法的梳理仍不够完善和全面，需要在未来对于演员自我成长的过程方面的理论与实践的关注度保持跟进，进行更为深入的研究，同时我们

也期待未来有更多的研究，能够深入探讨演员自我养成的内在机制和影响因素，为演员的培养和发展提供更多的理论支持和实践指导。

参考文献

一、著作类

- [1]焦菊隐.《焦菊隐戏剧论文集》[M].上海文艺出版社.1979年.
- [2]魏绍昌.《石挥谈艺录》[M].上海文艺出版社.1982年.
- [3]余秋雨.《戏剧理论史稿》[M].上海文艺出版社.1983年.
- [4]张仁里.《论话剧表演艺术》[M].中国戏剧出版社.1985年.
- [5](苏)斯坦尼斯拉夫斯基.《斯坦尼斯拉夫斯基全集》第二卷[M].中国电影出版社.1985年.
- [6](苏)斯坦尼斯拉夫斯基.《斯坦尼斯拉夫斯基全集》第三卷[M].中国电影出版社.1985年.
- [7]谭霈生.《戏剧艺术的特性》[M].上海文艺出版社.1986年.
- [8]于是之.《于是之论表演艺术》[M].中国戏剧出版社.1987年.
- [9]于是之.王宏韬.《论北京人艺演剧学派》[M].北京出版社.1995年.
- [10]梁伯龙.李月.《戏剧表演基础》[M].文化艺术出版社.1998年.
- [11]郭溥澜.李伟华.李永军.《表演创作论》[M].中国戏剧出版社.1999年.
- [12]林洪桐.《表演艺术教程》[M].北京广播学院出版社.2000年.
- [13]胡导.《戏剧表演学》[M].中国戏剧出版社.2002年.
- [14]余秋雨.《观众心理学》[M].上海教育出版社.2005年.
- [15]蓝天野.罗琦.《烟雨平生蓝天野》[M].三联出版社.2014年.
- [16]斯特拉·阿德勒.《表演的艺术》[M].北京联合出版社.2014年.
- [17]陈明正.《表演教学与训练研究》[M].漓江出版社.2015年.
- [18]陈明正.《舞台形象创造论》(下)[M].漓江出版社.2015年.
- [19](美)梅丽莎·布鲁德.《表演训练手册》[M].北京联合出版公司.2016年.
- [20]于是之.《于是之漫笔》.作家出版社[M].2017年.
- [21](美)李·斯特拉斯伯格.《激昂的幻梦》[M].姜若瑜译.台海出版社.2018年.
- [22]郑榕.《郑榕戏剧表演创作谈》[M].中国戏剧出版社.2019年.

- [23]李曼宜.《我和于是之这一生》[M].作家出版社.2019年.
- [24]冯远征.《冯远征的表演课》[M].北京联合出版公司.2019年.
- [25]电影频道“今日影评”栏目组.《表演者言》[M].中信出版社.2020年.
- [26]北京人民艺术剧院.中国艺术研究院话剧研究所.《北京人艺演员谈表演》[M].中国文联出版社.2022年.
- [27]濮存昕.《我和我的角色》[M].人民文学出版社.2023年.

二、学位论文

- [1]喻恩泰.《戏剧表演艺术假定性当中的真实性》.[硕士学位论文].上海.上海戏剧学院.2005年.
- [2]毕静静.《濮存昕的角色创作艺术研究》.[硕士学位论文].重庆.重庆大学.2009年.
- [3]殷姝双双.《导演—演员—身体》.[硕士学位论文].上海.上海戏剧学院.2012年.
- [4]齐林华.《中国古代文化中的身体观念及其发展》.[硕士学位论文].湖南.湖南师范大学.2013年.
- [5]申拓.《演员话剧表演创作中的节奏研究》.[硕士学位论文].云南.云南艺术学院.2013年.
- [6]李宣颀.《石挥电影表演艺术研究》.[硕士学位论文].重庆.重庆大学.2011年.
- [7]高赛.《濮存昕舞台角色塑造研究》.[硕士学位论文].云南.云南艺术学院.2012年.
- [8]赵晰.《潘虹表演艺术研究》.[硕士学位论文].重庆.重庆大学.2014年.
- [9]周勇.《张国荣电影表演艺术研究》.[硕士学位论文].福建.福建师范大学.2015年.
- [10]高鸽.《中国话剧演员文化研究》.[博士学位论文].上海.上海戏剧学院.2015年.
- [11]项阳.《斯琴高娃表演艺术研究》.[硕士学位论文].重庆.重庆大学.2015年.

- [12]袁子茵.《论朱琳的话剧表演艺术》.[博士学位论文].北京.中国艺术研究院.2015年.
- [13]王建平.《陈道明表演艺术研究》.[硕士学位论文].重庆.重庆大学.2016年.
- [14]李业轩.《基于演员素质培养的即兴创作研究》.[硕士学位论文].深圳.深圳大学.2018年.
- [15]张梦迪.《“场”布局与“境”体验》.[硕士学位论文].南京.南京艺术学院.2019年.
- [16]刘浩义.《陈佩斯喜剧风格研究》.[硕士学位论文].上海.上海戏剧学院.2019年.
- [17]谷金洋.《李雪健的表演艺术探究》.[硕士学位论文].吉林.吉林艺术学院.2019年.
- [18]王曲浩然.《陈道明人物形象塑造研究—基于斯坦尼斯拉夫斯基体系的视角》.[硕士学位论文].南京.南京艺术学院.2022年.

三、期刊论文

- [1]舒晓鸣.《谈石挥的表演艺术》.当代电影.1992年.04期.77-82页.
- [2]何西来.《诗情境界—朱琳表演艺术的审美追求》.当代戏剧.1994年.01期.32-36页.
- [3]于丽黎.边国立.《李默然谈敬业精神》.电影评介.1995年.04期.9页.
- [4]刘立滨.《表演观念谈》.戏剧（中央戏剧学院学报）.1996年.02期.70-89页.
- [5]曾阳.《陈佩斯的喜剧人生》.电影评介.1996年.04期.18-19页.
- [6]刘立滨.《演员表演创作心理探索》.戏剧（中央戏剧学院学报）.2002年.03期.48-70页.
- [7]陈世雄.《焦菊隐“心象”说辨析》.戏剧（中央戏剧学院学报）.2002年.03期.5-12页.
- [8]白沉.《视艺术为生命的人—忆老友石挥》.电影艺术.2003年.02期.112-115页.
- [9]唐志平.《最是那平淡的自然—感受奚美娟》.当代电视.2005年.06期.40-42页.

- [10]舒晓鸣.《往事如烟忆石挥—白穆谈石挥》.北京电影学院学报.2003年.03期.78-80页.
- [11]戴茂.《我和老舍有份缘—斯琴高娃自导自演话剧月牙儿》.上海戏剧.2006年.06期.21-22页.
- [12]方立.《演员的创作素质与角色的情感创造》.戏剧(中央戏剧学院学报).2008年.03期.102-109页.
- [13]吴迎君.《中国“影戏”表演理论的现代阐释—石挥表演理论的建构与重构》.当代电影.2009年.05期.76-79页.
- [14]李娜.《形体语言在戏剧表演中的重要地位》.艺术百家.2009年.10期.188-190页.
- [15]林洪桐.《演员与角色的另一种阐释》.电影艺术.2011年.05期.64-69页.
- [16]陆绍阳.《恰如其分是表演的一种境界—评李雪健在《杨善洲》中的表演》.电影艺术.2011年.06期.16-18页.
- [17]隋兰.徐箭.《建立自信 掌握技巧—表演实践教学中的台词语言教学初探》.北京电影学院学报.2012年.03期.49-54页.
- [18]张超.《演员从自我到角色的途径》.艺海.2012年.04期.25-26页.
- [19](俄)米·契诃夫.童宁.《演员的形体》.戏剧(中央戏剧学院学报).2013年.06期.100-106页.
- [20]叶莉.《演员在塑造舞台人物形象时对戏剧动作的把握》.大众文艺.2014年.01期.28-29页.
- [21]刘宁.《演员表演中的两条行动线索》.戏剧艺术.2015年.06期.104-110页.
- [22]李雪健.赵德龙.《表演不是闹着玩的》.当代电影.2016年.06期.14-17页.
- [23]彭兆荣.《生以身为:艺术中的身体表达》.民族艺术.2017年.03期.46-52页.
- [24]田本相.《话说“话剧皇帝”石挥》.读书.2017年.11期.14-23页.
- [25]方立.《演员的创作素质与角色的情感创造》.戏剧(中央戏剧学院学报).2018年.03期.102-109页.

- [26]刘中哲.《表演教学中的”体验”的技术训练再思考》.戏剧艺术.2018年.03期.57-65页.
- [27]张永明.《桃李不言,下自成蹊—访戏剧教育家梁伯龙》.中国文艺评论.2018年.10期.118-134页.
- [28]杜江.《从生活到形象的典范—于是之先生塑造的“程疯子”》.四川戏剧.2018年.10期.162-165页.
- [29]王鑫.《“中国的哥格兰”:石挥表演创作启示录》.电影评介.2019年.05期.37-40页.
- [30]高鸽.《角色创作方法:从斯坦尼斯拉夫斯基到迈克尔·契诃夫》.戏剧.2021年.03期.116-126页.
- [31]陈思和.《时间困守女娃时—影片《妈妈!》中奚美娟塑造冯济真艺术初探》.当代戏剧.2023年.04期.31-34页.
- [32]门庆宝,李美衡.《浅谈如何培养戏剧演员的创作意识》.中国文艺家.2023年.06期.82—85页.
- [33]李喆.《印证与回归《李默然戏剧笔记》对戏剧导演工作的启示》.中国戏剧.2023年.07期.33-34页.
- [34]门庆宝,李环宇.《情境意识在演员培养中的养成研究》.艺术教育.2023年.09期.151-154页.