

学校代码：10209  
分 类 号：J812

研究生学号：Y210408206  
密 级：无



吉林艺术学院  
JILIN COLLEGE OF THE ARTS

硕士学位论文  
MASTER DEGREE THESIS

李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒表演  
方法的比较研究

作 者： 李环宇

指 导 教 师： 门庆宝

学 科 专 业： 戏剧影视表演学

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

# 李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒表演 方法的比较研究

李环宇

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

斯坦尼斯拉夫斯基体系在全世界来说都是表演领域的主流，我国主流的现实主义表演方法也是在斯氏体系的帮助与影响下发展壮大的。美国的方法派无论从影响还是从实践的结果来说都取得了一定程度上的成功，成就了一大批理论方面的艺术家，更是培养了一批在世界范围都具有影响力的优秀演员，美国方法派对斯氏的继承与发展也是值得我们去借鉴的。提到方法派不得不提的当然就是李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒，两个人是方法派发展过程中不可或缺的人物，本文通过方法派的建立、两人表演训练方法的概述、比较以及对我国表演训练的启示等方面进行论述，希望通过两人训练方法的对比对我国的戏剧影视表演的探索道路有所启发。

**关键词** 方法派 李·斯特拉斯伯格 斯特拉·阿德勒 斯坦尼斯拉夫斯基体系

## Abstract

Konstantin Stanislavsky system is the mainstream in the world acting field, our mainstream realism acting method is also developed and expanded with the help and influence of Konstantin Stanislavsky system. American methodology has made certain achievements in terms of influence and practical effect, accomplished a large number of theoretical artists, and also cultivated a number of influential and outstanding actors in the world, and the inheritance and development of American methodology to S's system is worthwhile for us to learn from. Mention of methodology has to mention of course Lee Strasberg and Stella Adler, both of them are indispensable characters in the development process of methodology, this paper through the establishment of methodology, the overview of the two people's performance training methods, comparison, and the enlightenment of China's performance training and other aspects of the discussion, I hope to be able to through the comparison of the two people's training methods on the exploration of China's theater, film and television performance of the road to enlightenment. Through the comparison of the two training methods, it is hoped that it can shed light on the exploration path of China's theater, film and television performances.

**KEY WORDS**     the Method Acting   Lee Strasberg stella adler Konstantin

Stanislavsky system.

# 目录

绪论·····	1
一、国内外研究现状·····	1
二、研究基础·····	5
三、研究方法·····	5
第一章 美国“方法派”的概述·····	6
第一节 “方法派”的形成·····	6
一、斯氏体系的美国化·····	6
二、方法派的建立·····	8
第二节 “方法派”的发展·····	9
一、方法派的分化·····	9
二、多元化的发展 ·····	10
第二章 李·斯特拉斯伯格方法与斯特拉·阿德勒方法·····	11
第一节 李·斯特拉斯伯格的训练方法·····	11
一、运用自我·····	11
二、记忆过程的无意识·····	14
三、注意力和情绪记忆法·····	15
第二节 斯特拉·阿德勒的训练方法·····	18
一、强调“规定情境” ·····	18
二、剧本分析与开发想象力·····	20
三、“可行性动作” ·····	22
第三章 李·斯特拉斯伯格与斯特拉·阿德勒方法的比较·····	25

第一节 内容上的相通·····	25
一、对于斯坦尼体系的继承与发展·····	25
二、强调表演的真实性·····	26
三、提倡瓦赫坦戈夫思想·····	27
四、对于方法的不断探索及对于艺术的追求·····	28
第二节 观念方法的差异·····	29
一、对于情绪记忆的看法·····	29
二、内在情感与外部动作·····	31
三、继承和发展斯坦尼思想的时间段不同·····	32
四、对于斯坦尼体系发展的侧重点不同·····	33
第三节 辩证的看待二者的关系·····	34
 第四章 对我国表演训练的启示·····	36
第一节 强化演员能力训练与自身素质·····	36
一、培养表演中的下意识和强化基本功训练的实际效果·····	36
二、丰富表演的肢体动作·····	37
三、增强演员综合素质·····	38
第二节 斯氏体系本土化的新维度探索·····	39
一、融合民族文化背景·····	40
二、融合中国人性格特质及表达习惯·····	40
三、完善目前高校的教育教学体系·····	41
第三节 提倡表演训练方法“百家争鸣”·····	42
一、拒绝单纯的拿来主义·····	42
二、融会贯通，为我所用·····	43
 结语·····	45

参考文献.....	46
致谢.....	48



## 绪论

### 一、国内外研究现状：

斯坦尼斯拉夫斯基体系一直都是戏剧影视表演艺术中的典范和主流，而美国方法派实际上就是延续和补充了斯坦尼斯拉夫斯基的体系，“方法派”的出现从根本上革新了美国戏剧影视表演的面貌，从理论与实践两个方面出发与美国当地的文化、当地的戏剧相互融合，最终形成了斯坦尼斯拉夫斯基体系的美国本土化发展。

在国内，对方法派的研究还在进行当中，对于李·斯特拉斯伯格有姜若瑜老师翻译的《激昂的幻梦：从斯坦尼体系到方法派表演》，书中详细介绍了方法派的主要工作目标，并通过放松、注意力集中、情感记忆、感官记忆等练习，填补了斯坦尼体系没能解决的一些问题。我们也能从中看到生活中李·斯特拉斯伯格的影子以及他与戏剧之间的不解之缘，他也试图通过大量的自身经历描述以及训练过程中的举例向我们描述他发展方法派的过程以及训练方法。斯特拉·阿德勒翻译的著作有李浩老师翻译的《表演的艺术：斯特拉·阿德勒的 22 堂表演课》作为全面深入了解斯特拉·阿德勒等人的表演技法及思想的权威著作，既是对斯坦尼体系“演员创造角色”的发扬，也是对李·斯特拉斯伯格的方法派过分强调“情绪记忆”之对斯坦尼思想误读的厘清与纠正。书中讲述了阿德勒的主要训练方法，由浅入深，层层递进。

在关于“方法派”的论文中，黄文杰的《美国“方法派”理论研究》不仅对“方法派”表演理论进行了全面和系统的阐释与分析，还提到了阿德勒与斯特拉斯伯格之争，“方法派”也从集体探索变成了个人探索，两个人的分歧在于行动原则和情绪记忆原则，要情绪记忆还是不要情绪记忆成了“方法派”争论的焦点。

陈金珍的论文《自由意志、情绪记忆》中，她主要讲述了“方法派”对于斯坦尼斯拉夫斯基体系的继承与发展两个方面。

①继承了斯氏对于导演以及表演的最大追求——“真实”。而这种真实让演员摒弃了夸张过火的表演，将真实的、活生生的角色带到了舞台上。而无论对于李·斯特拉斯伯格还是斯特拉·阿德勒对于这种戏剧的“真实”都是表示认同的，并且在自己的训练方法当中都有关于这方面的训练。而后面所提及的斯氏当中的“体验角色”、“动作”或“行动”，关于这些在二者的训练方法中均有所提及。

②发展阶段是在斯坦尼体系的基础之上，“方法派”的几位创始人结合自己的表演及教学经验发展出一套属于自己的训练方法。她认为李·斯特拉斯伯格最突出的就是放松、集中注意力和情绪记忆。而阿德勒更多强调的是想象、规定情境和肢体动作。迈纳斯则更多强调的是行动、关系和动作的真实性。在文中她则主要介绍了演员要拥有“自由的意志”以及“情绪记忆”的方法。

在于天驰的《论美国“方法派”表演的创新与拓展——以斯坦尼体系对其影响为视角》中主要以李·斯特拉斯伯格及斯特拉·阿德勒等几位“方法派”创立者的理论为研究依据，探寻并梳理美国“方法派”表演理论与俄国斯坦尼斯拉夫斯基演剧体系的关系。文中提到斯特拉·阿德勒的观点，认为李·斯特拉斯伯格对斯坦尼斯拉夫斯基体系进行了误读，她补充并完善了当时的“方法派”表演。

麦冬旭《论美国“方法派”表演的拓新与启示》一文中提到斯特拉斯伯格与阿德勒的内部分歧与论战，并且讲述了“斯特拉·阿德勒对斯特拉斯伯格在演员训练技法的教学上隐约地有一定的不满”，再加之对于情绪记忆上产生的分歧导致阿德勒决心去拜访体系的师匠斯坦尼，一问究竟。最终两个人的分歧导致斯特拉·阿德勒和李·斯特拉斯伯格一拍两散，美国“方法派”内部开始分化发展。

周冰的论文《走进美国表演“方法”派》通过介绍“方法派”的缘起、分化，以及各个分支代表人物的主要从业经历和最有特点的教学训练方式，来使我们对美国表演“方法派”有较为清晰明确的了解。他还从其专业表演教学老师和参加表演创作实践的演员以及参与美国表演“方法”派训练工作坊学员的多重身份出

发，对美国表演“方法派”在表演教学训练上的得失有独到的思考。“方法”派

的脚步并没有停止，他们不断地拓展与丰富，发展出更多属于自己的训练手段。

郑雪莱的《“方法派”与美国电影表演》主要介绍的是李·斯特拉斯伯格的训练方法，首先是分析了与斯氏体系的不同之处，当然他也简单提到了李·斯特拉斯伯格与斯特拉·阿德勒之间的分歧，后面将方法派结合美国好莱坞当地的情况来进行阐述。

姜若瑜《备受质疑的美国表演“方法派”》一文中提到“方法派”训练出的表演以细腻、真实、凝练、饱满的情感见长。通过对身体以及各个感官的训练，演员能够更加注重内在的培养，对情感及刺激情感的外因更加敏感，也更加相对容易地去表达情感。因为有情感才有可能更容易地去表达。情感也有受阻碍的可能，但身心完善的训练是可以使受阻碍的情感得以表现，让演员身心得到细致的训练，以后当他在面对角色应有的情感时，能调动自己情感中的记忆储备，再借鉴结合他人的情感经验，使之把自己的情感转化为他人的情感，这样情感一定是饱满的，而不是假装的。

郑恒的论文《以“可行性动作”为主线和核心——论斯特拉·阿德勒的演员基础训练方法》中提到了她所创立的“阿德勒方法”是斯坦尼斯拉夫斯基体系尤其是体系晚期的“形体动作方法”理论的科学实践成果，文中梳理了斯特拉·阿德勒的艺术生涯，探究“阿德勒方法”的形成根源，之后以“可行性动作”为切入点分析阿德勒的演员基础训练方法，探讨阿德勒对“形体动作方法”的理论创新和实践运用。

在国外对于方法派的争议一直存在，在已译为中文的英国J.L.斯泰恩所著的《现代戏剧理论与实践》，及诸多文章中都有对方法派的评说。例如美国的大卫·克拉斯那的《我讨厌斯特拉斯伯格对“方法”派的四种批评》；苏格兰的马克·威斯特布鲁克的《我痛恨“方法”派的十个理由》等等。他们都一一列举了充足的论点和论据来论述他们提出的对方法派持有的相反的观点。毋庸置疑斯特拉斯伯格是一位了不起的表演教师和表演理论家。美国《洛杉矶时报》在评论他时说，“这种由斯坦尼斯拉夫斯基发展起来而由斯特拉斯堡加以继续的革命

的表演理论，对我们这个时代的表演艺术产生了主要的影响。”关于斯特拉·阿德勒，斯科特·巴尔采扎克著有《超越“方法派”：斯特拉·阿德勒和男性演员》一书，此书以非常独特的女性主义视角分析了阿德勒的教学理念，并以阿德勒的几位明星学生如马龙·白兰度、罗伯特·德尼罗以及马克·鲁法洛等人在经典电影中的表演范例来进行对照，此书的写作目的虽然是探讨大众传媒中的男权主义思维，但却又根据大量阿德勒的教学资料分析了“阿德勒方法”的深层理念。

“方法派”发展至今，对于美国无论戏剧还是影视演员具有很大的影响，在全世界来说也有一定的影响。而作为代表人物的李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒在对斯坦尼斯拉夫斯基体系的继承和发展上也有许多相似之处以及分歧所在，李·斯特拉斯伯格更多的针对的是斯坦尼前半生的理论知识和训练方法结合自己的实践进行的继承和发展，形成自己的一套训练方法。而斯特拉·阿德勒则是与李·斯特拉斯伯格发生分歧之后去找到斯坦尼求证和学习，也是在此之后才拨开云雾，理清了思路，坚定了自己的观点，形成了自己的训练方法。事实上阿德勒去寻找斯坦尼的时候也已经是斯坦尼晚年的一些想法了，他在此期间也在不断对自己早期的一些方法进行总结与修正，所以这也是导致李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒矛盾的原因之一。我们不得不承认，对于美国来说，斯氏体系的本土化是成功的，对于斯氏在我国的发展还任重而道远，我们可以将方法派作为参考案例，结合我们国家的实际情况去寻找适合我们的发展道路。斯坦尼斯拉夫斯基生前告诫过人们：“绝对不要把他的体系奉为金科玉律，应该根据本民族和艺术家个人特点而灵活的加以运用。”如何继承？如何运用别人的经验？斯坦尼曾经说过他的体系是解决俄国演员的问题，不同国家和民族不能照搬来用，要针对自己演员的条件和情况而做出调整。也希望我们可以早日守得云开见月明，在戏剧发展的道路上披荆斩棘，扫除障碍，寻找到适合自己的路。

目前国内外文献著作当中，对于美国方法派方面的研究还在进行当中，国外对于方法派的评价也是褒贬不一。方法派都是以斯坦尼斯拉夫斯基的表演体系为核心，来进行补充和发展的。尽管关于方法派方面的研究还是有一部分的，有将

方法派与斯氏体系放在一起比较的；有单独对阿德勒的生平及训练方法进行总结分析的；也有将李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒放在一起说的，但大多说的是两个人对于方法派的发展以及分歧，还没有人将两个人的训练方法放在一起进行一个系统的比较，所以对于我来说也是一个挑战。

## 二、研究基础

本论文在参考前辈们的研究成果基础上，尝试对美国“方法派”的代表人物李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒的相关训练方法及理论进行对比分析。试图找寻出美国“方法派”不同流派对斯氏体系继承发展的异同点，以及两个人在理论及其方法上的分歧。后面尝试把美国“方法派”的发展成果应用到中国戏剧影视表演艺术的理论和实践当中去。最后，通过美国“方法派”及李·斯特拉斯伯格及斯特拉·阿德勒对比分析还有中国戏剧的发展建立研究联系，去找寻出对中国戏剧表演有益的启示。

## 三、研究方法

①文献分析法：全面搜集关于美国方法派的书籍、文献资料，深入了解美国方法派的发展及相关内容，尤其是关于李·斯特拉斯伯格及斯特拉·阿德勒的相关文献。

②比较研究法：将李·斯特拉斯伯格与斯特拉·阿德勒的训练方法进行比较，寻找二者共同点也会分析两者的特异之处。

# 第一章 美国“方法派”的概述

美国起初并没有属于自己的系统的表演方法，斯坦尼斯拉夫斯基体系给美国的艺术工作者带来了新的思路，“方法派”正是在这个基础之上形成的，方法派是对美国表演创作方法的一个统称，是基于多位优秀表演艺术家的表演教学而形成的一系列表演创作方法。它的形成也在很大程度上影响了美国的戏剧影视表演行业，时至今日，“方法派”的表演方法在美国依然影响深远，甚至让世界的戏剧影视表演产生了新的思考。

## 第一节 “方法派”的形成

### 一、斯氏体系的美国化

斯坦尼斯拉夫斯基体系对于整个世界的戏剧影视表演来说都有着深远的影响，对于美国在戏剧影视表演创作当中更是如此。起初正是斯坦尼斯拉夫斯基带着沉淀已久的表演经验、初步总结的表演理论以及莫斯科的演员们来到了这里，莫斯科艺术剧院的两次巡演不仅在观众之中引发了热烈的反响，更让美国很多戏剧电影从业人员对美国的旧式表演进行了思考，就这样美国的戏剧电影表演迈出了历史性的一步，也为美国方法派的发展奠定了稳固的基础。其实当时美国具有领先于世界的舞台技术和完整的戏剧商业模式，但就是缺乏指导演员的表演方法和理论，而斯坦尼体系就在这个时候出现了，这让美国戏剧在俄国戏剧中找到了自身缺乏的东西。美国巡演事实上也让斯坦尼见识到了先进的舞台技术和完整运作的商业模式。其实每个体系的形成都是来源于对于别人的总结与启发，还有对自己表演方法的研究与思考。斯坦尼当时为了创造属于自己的表演体系，他刚开始研究了托马索·萨尔维尼、艾丽奥诺拉·杜斯和叶尔莫洛娃等人的表演，毋庸置疑他们都是非常伟大的表演艺术家，他起初就是想通过研究总结这三位的表演来找到自己的方法和体系。当然这也离不开他对于狄德罗、欧文等表演的理论的研究，或者说从古希腊到 19 世纪的表演理论。美国的方法派也是如此，前期

借鉴了斯坦尼的体系和方法，还有他的学生玛利亚·乌斯彭斯卡娅和理查德·波列夫拉夫斯基在美国实验剧院任教，而这里早期的学生就有李·斯德拉斯伯格和斯特拉·阿德勒等，他们后来都是美国戏剧影视界和发展方法派表演创作的关键人物。最开始把斯氏体系美国化并且付诸实践的是李·斯德拉斯伯格，他学习了斯坦尼体系的早期思想，还融入了梅耶荷德和瓦赫坦戈夫戏剧方面的思想与理念，结合美国的实际情况，进行表演方法与理念的探索实践和总结，而在之后斯特拉·阿德勒、桑福德·迈斯纳等人也分别对于方法派进行了个性化的探索与发展，分别建立了自己的表演方法和相关理论，某种程度上丰富了方法派的内容，增加了它的生命力与影响力。

斯坦尼体系之所以对于整个世界的表演都具有如此深远的影响是因为它更加注重现实性与革新，方法派的代表人物会在实践的过程中不断地去反思和总结，并且不断革新自己的方法，在这个过程中去完善自己的理论体系。而对于美国的方法派来说虽然是很大程度上学习了斯氏体系，但是并没有为其所约束、禁锢，而是在这个基础之上，将斯氏的理论带入自己的戏剧电影表演实践当中，与自己的实际政治、经济社会、民族文化、民族性格大背景等情况相结合，进行融会贯通，并在这个过程中反复用实践检验，逐渐形成、改进和完善方法派的方法，找寻属于自己的理论与方法。从某种程度上来说无论是斯坦尼体系亦或是方法派都是在不断的实践当中检验理论、总结经验和完善自身的体系的，不同的是斯坦尼体系是从思考与总结开始的，而方法派是从借鉴开始的，不得不说美国方法派得以快速找到适合自己的道路跟他们身上特质是有关系的，他们总能在各个领域快速学习并且不断汲取和借鉴自己所需要的理念与方法并进行不断的实践，从别人的方法中不断去寻找适合自己的，方法派对于斯坦尼体系的态度亦是如此。

斯坦尼的学生理查德·波列斯拉夫斯基曾说，演员的才华是无法教授的，是与生俱来的。但只有通过技巧的训练，演员的才能才可以得到表达。这种让演员才能得以表达的技术是可以传授并且是必须教授的。<sup>1</sup>由此可见一套相对成熟的训练方法和表演体系对于培养戏剧电影表演方面的人才十分必要的，斯坦尼体

---

<sup>1</sup> 吴泽涛：《西方表演史》，广东人民出版社，2023年，第414页

系就如同及时雨给美国带来了启示，斯坦尼体系在美国的本土化发展，给美国带来了方法派，它的诞生给美国的戏剧电影行业注入了许多新鲜的血液，培养了一批又一批优秀的人才，当然这离不开李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒等人对表演的坚持与努力，总结出了适合美国的表演方法与理论体系。

## 二、方法派的建立

起初李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒等人都是在实验剧院表演班学习，在学习了早期斯坦尼体系的基本原理之后，李·斯特拉斯伯格就开始了自己关于表演方法的探索与思考，致力于找到美国人自己的使用斯坦尼表演技术的美国方式，于是他开始发展研究训练演员的方法，当然他也说过“方法派实际上是延续和补充了俄国斯坦尼斯拉夫斯基的体系。”<sup>2</sup>当然他在这个过程中有意识的把方法派与斯氏体系进行区分，斯特拉斯伯格在这个过程中找寻到发展的方向和属于自己生命力。美国实验剧院的训练从演员的本身出发，注重培养身体、精神以及文化知识等方面，而且各个课程和训练都十分具体周到，事实也证明他们的训练是有效果的，在接下来的演出过程中也得到了印证，演员们也都享受其中，虽然后来实验剧院由于各种原因解散了，但在实验剧院的学习过程为李·斯特拉斯伯格接下来的探索奠定了良好的理论基础。美国实验剧院是理查德·波列斯拉夫斯基试图让斯氏体系美国化的尝试，他曾经说过美国人必须自己去找到一种使用斯坦尼表演技术的美国方式。<sup>3</sup>虽然这次尝试以失败告终但却在李·斯特拉斯伯格的心中埋下了种子，他一直将这个铭记于心。1925年李·斯特拉斯伯格在制作完成剧目《加卓的快乐》过程中与舞台总监哈罗德·克勒曼成为了朋友，在之后共事的过程中两个人就热烈的讨论着要创建新剧院的想法，后来也真的付诸实践，也就是后来的同仁剧院，这些想法和做法对美国的戏剧电影行业等都有着重要的意义。他们想要的不是延续美国之前的表演方式，找那些商业气息很重的演员，而是想要像莫斯科艺术剧院那样，找一群全能的、鲜活的、有血有肉具有旺盛生命力的演员。克勒曼最终成为了同仁剧院的表演理论家，而斯特拉斯伯格则

---

<sup>2</sup>（美）李斯特拉斯伯格：《激昂的幻梦 从斯坦尼体系到方法派表演》，姜若瑜译，台海出版社，2018年，第17页。

<sup>3</sup> 吴泽涛：《西方表演史》，广东人民出版社，2023年，第423页。



将这些理论进行实践，在这期间总结出适合的表演实践方法。

虽然提到方法派很多人第一时间想到的就是李·斯特拉斯伯格，但方法派能够发展至今，绝对离不开很多剧作家、导演、演员等等。正是因为他们都有自己的坚持和对于戏剧艺术的追求，从最早的美国戏剧协会摒弃商业化的戏剧模式开始，让演员真正的活在舞台上，去呈现那个时代背景下人们真实的生活，在表演的过程中强调演员的中心地位，更加重视激发演员的创造力，正因为他们拥有这种不破不立的冒险精神，才让最初的这一批人在这条摸索发展的道路上越走越远。最初同仁剧院的那一批人多数已经成为美国表演史上的传奇，而方法派也因为他们的付出与努力获得了成功，同仁剧院也成为了方法派孕育的摇篮，同时它也为美国培养了一批伟大的演员。

## 第二节 “方法派”的发展

任何方法、流派在发展的过程中都要经历风雨打磨，有争议、分歧也是正常的，这样也能从一定程度上更加快速的促进它的成长与发展，方法派也是如此，李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒之争让方法派变得生命力更加旺盛，也促进了美国方法派的形成。

### 一、方法派的分化

在经历了莫斯科艺术剧院和实验剧院的洗礼之后，这一群美国的戏剧工作者接过了斯坦尼体系美国化的接力棒，他们致力于找到属于美国的表演方法，追求自己心中纯粹的戏剧艺术。1934年成为了方法派的分水岭，从集体探索变成了个人化的发展。斯特拉·阿德勒在法国面见了斯坦尼斯拉夫斯基，并且与他进行学术上的探讨与学习，回来之后她便对李·斯特拉斯伯格提出质疑，认为他对斯坦尼体系的解读和使用有偏差，与斯坦尼传达给自己的思想是不一样的，她指出斯坦尼斯拉夫斯基已经不强调情绪记忆了，并且要求剧院按照她从斯坦尼斯拉夫斯基那学到的表演方法来进行训练，重视想象力、动作和情境，而李·斯特拉斯

伯格也丝毫不退让，毕竟自己的理论和方法都是通过自己多年的积累和长时间的实践总结出来的，就这样两个人互不相让，发生了激烈的矛盾，斯特拉·阿德勒借此向同仁剧院的其他人讲述了自己在与斯坦尼学习的经历。自此之后美国的方法派开始分化，向个人化发展，形成不同的表演创作方法。

方法派发展至此除了内部的分化之外也受到了大环境的影响，由于三十年代美国的经济不景气导致文学快速发展，引发了工人运动，而戏剧那时则成为了反抗的工具，那时候的戏剧也多与此有关，反映的是工人们的需求与呐喊，而受众大多也是他们。当时很多剧院成员也加入了共产党，未加入的也积极地为工人剧团提供帮助，积极地推出相关的剧目并且积极的宣传马克思的思想以及斯坦尼体系的表演方法。

在此期间俄罗斯的文化对于美国文化的影响进一步扩大，美国的戏剧也得到了发展，艺术与政治的结合也使得方法派成为一种强有力的力量植入美国民众的心中。

## 二、多元化的发展

不止李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒两个人专注于发展完善自己的方法，桑福德·迈斯纳既不认同李·斯特拉斯伯格也不认同斯特拉·阿德勒，但是斯特拉·阿德勒的反对之声给他带来了启示，没有谁是绝对正确的，也让他坚持做自己认为正确的表演方法，于是他独立出来，根据从李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒那里学习的内容，结合自己的见解和看法，开始发展自己的表演理论，后来也形成了我们熟知的“迈斯纳技巧”并且加入了邻里剧院。

之后更有克勒曼、刘易斯、乌塔·哈根等人的出现来发展方法派，这也使美国的方法派发展进行了分化，经过了方法派的分化与发展，斯坦尼体系逐渐融入了美国的戏剧电影当中，成为了美国文化当中浓墨重彩的一笔。

## 第二章 李·斯特拉斯伯格与斯特拉·阿德勒方法

### 第一节 李·斯特拉斯伯格的训练方法

李·斯特拉斯伯格是一个提到美国方法派就不得不提到的人，他可以说是美国方法派的开山之人，他的训练方法也为美国的戏剧电影行业培养了许多人才，对美国的表演产生了深远影响。

斯特拉斯伯格与戏剧的羁绊来源于他的姐夫，最开始因为《快乐的角落》(Do Click in Winkel) 缺少一个青少年去扮演弟弟的角色他就第一次登台，初次体验了登台的感觉，在此之后也不断登上舞台，增加了舞台表演的经历。但是他与戏剧的缘分真正开始于百老汇，也是在那里决定做一名演员，开启了他的戏剧之路。

#### 一、运用“自我”

演员是戏剧的第一位，没有演员，戏剧就不存在。<sup>4</sup>所以演员本身是戏剧中最重要的元素，而作为演员一定要会运用自我，控制自己的身体、自己的意识甚至是自己的灵魂。控制的前提是了解，作为演员要了解自我，了解自己的思想习惯、语言习惯、行为习惯等，而这些都是可以后天培养训练，也是在了解之后可以控制的，虽然这个过程可能比较漫长和痛苦，但是如果能够克服，那演技一定可以有所提升，但是怕的就是很多演员认识不到自己身上存在的问题，这就谈不上克服和改正了。

演员与角色的统一过程是由“我”（演员）来统一的，是“我”改变了“我的一切”，而“我”又按照“角色的一切”体现出来。<sup>5</sup>解决自我和角色之间存在的矛盾，比如说角色是需要你达到放松的状态才可以做到的，但是你由于某些经历或者阴影很难达到这种状态，其实这时候更需要克服外部呈现出来的问题，还有一方面的是心理的问题，而这些都来源于他的习惯，正是因为这些习惯，妨碍了演员和角色之间的沟通以及影响了他在舞台上的表现力。

<sup>4</sup> (美) 李斯特拉斯伯格：《激昂的幻梦 从斯坦尼体系到方法派表演》，姜若瑜译，台海出版社，2018年，第48页。

<sup>5</sup> 林洪桐：《表演艺术教程》，中国传媒大学出版社，2000年，第10页。

其实在训练的过程中除了训练本身,更重要的是通过训练发现自身存在的问题,并且通过特定的训练来改正这些问题。演员可以体验,但却不能让表现情感的能力缺失,甚至还需要更加丰富。演员都应该注意到大多数的艺术都是拥有传达情绪和情感的介质的,例如音乐家有乐器,画家则有画笔画布,不论艺术家的状态如何,物品都是真真实实存在的,并且不掺杂任何感情的,而作为演员与观众沟通最好的介质就是自己的身体,所以这就需要演员更好的运用“自我”,让自己在训练和表演当中保持既感性又理性的情感,感性的是积极调动自己的情绪去理解人物而理性的部分则是把自己的身体当作介质、物质去调整到更好的状态,接受感性的“自我”的支配,更好的感知要传递的真实的情感。

而作为演员在训练过程中就是要让这个作为介质和物质的自己去做到最好、最放松,然后去服从感性的自己去表达角色所传递的情感,而感性的自己则需要更好的去感知作品当中的角色,两个“自我”是可以分开在练习中去逐步提升的,最后在表演的过程中可以合二为一达到更好的效果。“方法派能够使演员没有障碍地控制他的乐器,用情绪记忆的方法站在舞台上创造真实。”<sup>6</sup>

自己的身体放松是第一步,所以放松练习是十分必要的。每个人紧张的表现不一样,所以作为演员要先去了解自己紧张的习惯,并且尽量去控制、克服它,紧张除了影响演出时的状态,还会消耗自身的精力,良好的体力是演员可以保证正常演出状态的基础,如果紧张带来过多的消耗,那必然也会从体力上产生影响,更重要的是会妨碍演员使用自己的身体。演员调整好自己的身体状态就像是音乐家给自己的乐器调音、画家调好自己满意的颜色选到得心应手的画笔。

关于放松李·斯特拉斯伯格讲到首先要坐在有靠背的椅子上,找到让自己感到舒服的位置,并且在椅子上找到自己每个身体部位的支撑点,当然这个达到的状态是放松但不一定舒服。然后演员要在紧张的时候找到自己身体紧张的部位,然后依靠自己的意识去放松每个部位,让大脑与身体的各个部位联系在一起,因为身体是靠大脑控制的。

身体上的放松是很容易达到的,但是精神上却不容易,就像乐器调音很容易

---

<sup>6</sup> (美)李斯特拉斯伯格:《激昂的幻梦 从斯坦尼体系到方法派表演》,姜若瑜译,台海出版社,2018年,第129页。

但是想演奏好绝非易事，为了达到放松，需要去适当的释放能量，让紧张的能量从这个部位消失，就可以达到放松的效果。放松其实就是让能量都处在合适的位置，想要放松的时候需要把眼睛闭上，让能量在身体上一点点流动。李·斯特拉斯伯格关于放松对于每个部位都有不同的针对的方法。

我们在放松的时候要允许情感被释放表现出来，一个简单的方法就是通过声音让情感和能量得到释放，比如我们练习时最常用到的平稳连贯的：“啊啊啊——”，但是如果只是发声但是达不到放松那就要尝试更激烈的：“嘿！哈！”这种更加激烈的情绪来达到放松的效果。当然如果只是为了完成这些动作去这样做，那肯定不会达到放松的效果，要带着目的去做，真正了解自己的紧张处于哪个部位，真正的去投入然后去增强大脑与身体部位的联系。

放松是注意力集中的基础，而要更好的运用“自我”，不可或缺的就是注意力集中练习。演员无论在训练还是演戏的过程中都应该注意控制、分配，调整集中自己的注意力，注意力集中是解放想象力的关键，而演员想要好好演戏离不开想象，艺术都是虚构的，这就要求演员具备一定的想象能力。斯坦尼斯拉夫斯基指出“我们舞台上的每一个动作、每一句话，都应该是正确的想象生动的结果。”<sup>7</sup>“想象是演员最重要的创作能力之一，演员在艺术工作和舞台生活中的每一瞬间都离不开丰富而特殊的艺术想象，无论他在研究角色，还是再现角色。”<sup>8</sup>想象是演员表演创作的源泉，所以演员应该保持自己的想象力始终活跃着，失去了想象也就没有创作可言。但是想象并不意味着凭空捏造，要建立在生活的基础之上，再运用想象进行表演创作。演员必须具备想象能力，因为它贯穿创作的始末以及演员整个生涯。

集中注意力练习需要把注意力集中在一件事物上，如果仅仅是一件简单的事物估计也很难集中，但如果你围绕这件事物多思考一些其他的问题，比如这件事物的材质、尺寸、来历等等，估计就可以集中了。

---

<sup>7</sup> （苏）玛·阿·弗列奇诺阿诺：《斯坦尼斯拉夫斯基体系精华》，李珍译，中国电影出版社，1990年，第388页。

<sup>8</sup> （苏）玛·阿·弗列奇诺阿诺：《斯坦尼斯拉夫斯基体系精华》，李珍译，中国电影出版社，1990年，第392页。

## 二、记忆过程的无意识

李·斯特拉斯伯格认为，在表演中，一切都是作为一个记忆过程的无意识来完成的。<sup>9</sup>注意力集中练习需要做的首先就是感官记忆的练习。在我们的现实生活中每个人五感的敏感程度都是不同的，所以我们要通过训练来强化自己五感。

第一个练习是演员在吃早饭时喝的东西，先用真实的事物进行练习，在这个过程中不是做完就可以了，而是要尽量的去观察和思考，思考杯子的材质与质量，液体的温度与状态等。然后每次举起杯子里面的液体的温度和所剩的克重都是不同的，导致整个身体的状态也有所不同，作为演员想要去感受去体会这细微的差别给身体带来的改变，然后再通过无实物的方式进行还原。这个练习如果做的成功，那在今后演戏的过程中遇到各种喝东西的情节你都会回想到自己做的练习并且去深入的思考这些问题并且进行记忆然后再通过自己的表演传达给观众。

在不同的情境和心境之下，一样的动作所表达的方式和情感都是不同的。刚开始一个物品可能还比较容易集中，而在接下来的联系当中不断增加不同的物品，分别对五感造成不同的刺激，而且它们都和你有所关联，这种情况下演员再去集中注意力可以说是十分困难，但这就是我们想要达到的效果。

第二个注意力集中的练习是照镜子。平时照镜子、刷牙洗脸梳妆打扮是我们都会做的事，而我们就可以在做的过程中加入练习，去加入思考和记忆然后再用无实物的方式去做，在这个期间模仿动作不重要，更重要的是要用自己的感官记忆去制造出这个场景和场景中的物品。这个练习除了强化感官以外，还可以通过观察和思考让演员更了解自己，加强自我存在的意识。斯特拉斯伯格主张在做这些练习的过程中并不是动作越困难越好，相反的演员要去做生活中的小事来进行练习，比如说穿脱鞋和袜子，私密一点的就是穿脱内衣，但这些都是我们再熟悉不过的，在整个过程当中不用说演员，相信大多数的人都可以不费力气的边做边说话，在这个同时也可以增强自己的感官。我们还可以利用不同的材质来接触皮肤进行练习，例如丝绸的、毛皮和棉，这三种材质带给我们的感受肯定不同，而

---

<sup>9</sup> 吴泽涛：《西方表演史》，广东人民出版社，2023年，第430页。

接触不同的身体部位敏感程度肯定也各不相同，可以更好的唤醒我们的感觉。如果在训练或者表演的过程当中我们找不到合适的状态，我们可以把一些物品想象成戏中的物品，这可以使演员的注意力更好的集中于物品上，也可以刺激演员去想象戏中物品的感觉。如果这个练习对于演员来说还存在障碍，那我们就可以进行私人物品的练习，找一个和你联系密切的人，你去寻找一件和他有强烈联系的物品，一看到那个物品就会想起这个人，这样就可以不断刺激演员的感觉，然后去进行记忆。

第三个是阳光练习，这个练习并不是让你模仿晒太阳的动作和行为，而是去分别感受每个身体部位在阳光下的感觉，这样会刺激大脑与身体部位的连接，并且不断增强控制身体的能力，在放松中控制自己，这正是对演员的行动所要求的。

其实这些练习测试以及增加的都是感官记忆的强度，让演员在这个过程中形成感觉的无意识记忆，并且增强感觉的真实性以及演员的信念感。其实还有很多关于感官的练习，例如测试味觉、唤醒演员的反应等。这些训练会增强各个身体部位和大脑之间的连接，让演员的身体更好的去表现角色，增强控制能力，还可以让演员在训练的过程中发现自己身上的问题或者薄弱的地方，然后在后面的练习中去针对性的改正和强化，最重要的是在以后的生活当中去无意识的记忆一些感觉，并且具体到身体部位，把它当成一种习惯、一种下意识的行为，这样能使演员在舞台上把个人生活中体验到的完全的呈现出来。

### 三、注意力和情绪记忆法

演员在舞台上需要有意识的去解决很多问题，记住台词、动作、导演的指令等，这就需要演员在练习的过程中就同一时间内去做多个练习，将之前单一的练习进行有机的结合。其实接下来的训练就是要演员去打破常规，用一种新的方式去唱熟悉的歌曲、去抛开陈旧老套的经典台词的表达方式，与演员的惯性语言模式作斗争，而在生活当中则更需要去体验各种动作和行为之间的先后顺序和逻辑关系，创造性的前提是符合基本的逻辑，这就要求注意力集中并且感觉真实。

演员在练习的过程中对于独白的处理不应该上来就按照剧本中应有的含义去表达，而是根据他自己当下觉得正确的感觉来进行，多一些尝试多一些想象，

同一句台词在不同的情境之下是不同的感觉。在这个阶段演员就可以去做一些超越日常生活的尝试，去增加自己的想象力和表现力，不被生活中的习惯所限制。这里不得不提到斯坦尼斯拉夫斯基的“当众孤独”练习，演员在舞台上要集中注意力，不受外界干扰，这在斯特拉斯伯格的另一种理解来说就是私下才有的行为，就是他所谓的发展私密时刻这个练习。比如我们很多行为只有在独处的时候才会自然的流露出来，而一旦有别人出现打破了这种氛围，我们会停止行动，回归正常状态。如果演员能通过训练达到在公共场合自然地表演出私密时刻的状态，并且让观众可以感受的到，那这就达到了这个训练的目的。演员首先需要构建一个私密的情境，即私密行为发生的场所，然后再加上一些私密的行为或者面对一些事情比较自我和私密的反应，这个过程需要克服的心理障碍一定是十分困难的，如果感到轻松那一定不够私密，那就需要演员的注意力更加投入，这样才能让他在公共场合不受干扰。在这之后通常会加入动物练习，其主要目的是让演员去摆脱主观感受，按照角色的行为去行动，用最原始的方式去表达和传递情感。演员在做这个模仿练习的过程当中要注意自己与动物之间身体结构等方面的不同，更要注意尽量细致的去观察模仿动物的行为，同时也要保持动物的能量，其实这是我们在解放天性的过程中经常做的，但需要我们细心耐心的去做才能达到一定的效果，演员需要把最真实的状态展现在舞台上，呈现出角色的舞台真实。

另一个重要的练习是情感记忆练习，也就是我们熟悉的情绪记忆法。它要求演员去创造出对他影响很大的过去的经历，而这个经历至少要有七年的时间跨度，要选出感受最强烈的事，气愤、惧怕和兴奋都是可以的。在完全投入的情况之下，这种想象就变得十分详细，在哪儿、和谁、做什么甚至是什么天气，两个人分别穿了什么，衣服是什么材料的，创造出的情境越详细就越能够创造出当时的感觉和情感，在这个过程当中注意不要讲故事，是要去讲感受、感觉这种相对于抽象的东西。要在记忆中找到情感记忆的细节，捕捉到最初的情感。作为演员在这个训练过程中需要做的是激发内心深处最原始的情感，并记住情感爆发时的状态。

之后还有唱歌和跳舞练习，首先演员要按照自己的意愿松弛的站在那里，



然后选择一首歌曲，用不同于往常习惯的唱法来唱，把歌曲分解成更注重表达情绪和感情，而不是内容本身，接着要学会指挥自己，在不知道要做什么的前提之下动起来，在这个过程中抛弃自己的习惯，去做一些形体动作，并进行重复，产生一定的节奏，然后去重复这些动作和节奏，就像在舞台上那样。在做动作的同时用这首歌的调子发出和之前练习不一样的声音，然后去动起来，做各种动作让演员去建立起一种身体及情绪的节奏。在这个练习中演员要打破自己的声音习惯，增强自己的表现能力。

演员在分析剧本的时候要明白除了戏中发生的事件，还有很多戏外的事件是需要去了解和补充的，而且人物有很多必要的信息是用台词不能表达的情感情绪。演员要先学会依靠研究情境，行动是要与之联系在一起的，要学会在排练的过程中创造出角色的心境，在对待戏的时候最好失去理智，这样才能更好的让情感爆发出来。

一些演员在设计动作的时候时常会有困惑甚至在说一些台词的时候双手会不知所措。设计的动作单独来看还不错，但是一旦带入到表演之中就会觉得别扭、不对味，其实在情境构建正确的情况下这些问题都可以迎刃而解。情境应该与演员的创作同在，演员必须从情境入手来分析人物、人物关系、人物行动等。演员带着情境并结合自身生活的知识和经验进行创作工作一定会更加得心应手。相当于每个人的“自传性记录”，存储着个人在特定时空情境中发生的各种事件。例如，你能记起第一次来学校上课的情境，记起自己第一次约会的情境，记起昨天早上在哪儿吃了什么，这些都属于情境记忆。而在表演艺术中我们也可以通过情境意识更好的达到情境记忆的目的。演员在创作的过程中想象环境尽量具体，并收集提取重要信息，让人物逐渐丰满立体，在规定情境之中进行表演。

而在我们运用情境的时候可以注意真、假情境、偷换情境与延续情境等问题。李·斯特拉斯伯格说过斯坦尼斯拉夫斯基的教学理念和训练方法改变了我的生活，乃至整个 20 世纪的戏剧。<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> (美)李·斯特拉斯伯格：《激昂的幻梦 从斯坦尼体系到方法派表演》，姜若瑜译，台海出版社，2018 年，第 43 页。

## 第二节 斯特拉·阿德勒的训练方法

斯特拉·阿德勒出生在一个戏剧之家，父母是备受尊敬的演员，兄弟姐妹以及侄女也都是非常优秀的演员，他们这个家族似乎都拥有很强的表演天赋，家族里的很多人都活跃在戏剧的舞台上，阿德勒在方法派的地位也是举足轻重的。

### 一、强调“规定情境”

斯特拉·阿德勒强调以自我为中心，必须知道你是谁，并且明确自己的目标，而且在训练和工作的过程中要卸下防备和负担，保持平静的内心，保证身体健康，了解自己的优势和短板，学会运用自己的身体。演员在生活中也要把持敏感，看就要真正的去看，要细致，要懂得区分玫瑰的红、血液的红和国旗的红，意味着不同的含义。“在舞台上无论什么样的动作，都必须首先创造出情境。”<sup>11</sup>

斯特拉·阿德勒经常提及斯坦尼斯拉夫斯基说过的话：“艺术的真实就是情境的真实，情境处于首要位置，情境统摄着每一件事物，证实着我身处何处。”<sup>12</sup>由此可见阿德勒也十分在意规定情境，在正确的规定情境中演员的表演也会游刃有余，演员要尽量让真实的事物环绕自己，避免虚假。演员要总是身处在特定的情境中，反复询问自己身处何处，周围的环境是什么样的，具体到门牌号、墙面的颜色、窗外的阳光透过窗帘的缝隙照在第几排女同学的长发上，学校周围都是什么样的建筑，处于什么方位，是冬天春天还是夏天，正在和谁交谈，谈论的话题是什么，穿着什么颜色什么材质的衣服，桌上的笔记记到了第几行等等。精力越集中你考虑的就越多越细致，你的表演也会更加自如放松。“演员的工作是创造出使他能够在舞台上真实地、直接的活动的情境，这些情境会使动作更加生动。”<sup>13</sup>我们无论在做练习的过程中还是在表演的过程中，首先为动作建立一个情境是十分必要的，情境对了就是一个很好的开始。

演员要做的是运用好“自我”去塑造人物形象，首先要抓住的是对角色的生活实感，这个人不是凭空出现的，是有着时代、地域或者阶级背景的，无论是生

<sup>11</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第69页。

<sup>12</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第31页。

<sup>13</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第120页。

生活习惯还是人物性格都会被环境所左右，有的甚至还会被刻上深深的时代烙印，加之有性格特征的人物形象。这在剧作家的眼中可能就是所谓的“典型环境中的典型人物”，从剧作家的角度出发是先构建情境再去创造人物。而反过来作为我们演员可以理解为“典型人物活跃在典型的环境中”，这种情况下演员可以先迅速了解人物性格，再去构建情境，并在其中去找寻空间感和真实感，这个时候情境意识就显得尤为关键，它可以帮助演员去感知人物性格并且快速的创造情境，而当情境创造出来，演员融入情境之其中，就能找到信念支撑，让角色真正地活在情境中，接下来的创作和表演也就水到渠成了。

演员必须看清自己站在哪里，不能去看看到不存在的东西，我们要知道所有的都是演员能看见观众才有可能看到，所以要用心的、细致的去观察去了解，并且建立自己的内心视像。越是想表演的好，越是优秀的演员，创造的情境就越具体。比如说到树，树上有粉红色的、带着绿叶和露水的大桃子，你要真真正正的看到，就像它真实的在你的眼前，演员在舞台上提到的每一件事物都要真真切切的看见，清晰且具体。作为演员要学会用色彩去描述很多东西，比如说你要养成习惯，去回忆，回忆这个星期带给你的是红色、蓝色或白色，在情境之中去对它进行详细的描述，结合具体的情境，讲清楚来龙去脉，前面我们说过当演员在表演的过程中也需要去创造出具有时代气息的世界，而前提则是要尽可能多的去观察自己所处的世界。

演员在进行创作的过程中，还可以通过情境去快速且扎实地记住台词，这不同于传统意义上的死记硬背，将自己置身于情境之中，通过一定的逻辑顺序或者情境之中的道具去进行记忆。这可以从很大程度上解决说了这一句忘了下一句的问题，以及在对白过程中搞不清楚应该接对手演员哪一句的情况等。当然在创作表演训练时也要运用，做到在情境中顺词，这样看来好像排练也变得有趣起来了。这种情境记忆还可以帮助演员快速入戏，进入到情境之中。

去寻找一个自然界的物品然后用朴实的语言进行描述，我们在描述的过程中要相信眼睛看到的而不是记忆中的或者是印象中的，为了获取所谓的视像我们要回归到大自然和真实的世界当中，要去寻找一手的真实，可以直接获取的。比如

比起旅行有的人更喜欢看书或者影像，但是对于演员来说，更易于获取视像和体验生活的方式明显是走进大自然走进现实生活去寻找活生生的意象。

演员要保持一颗敏感的内心，善于发现浪漫，发现美，让周围的一切事物更具有生命力，还可以在舞台上更好的呈现。在自己体验到之后去向别人描述，尽可能的让别人能够真实的感受到它的存在，要记住描述感受比描述本身更重要。

## 二、剧本分析与开发想象力

作为演员拿到剧本的那一刻就要开始对于剧本的分析工作，其实对于莎士比亚的戏剧来说只要你能够走进台词深处，你就会做好剧本所要求的事，当然这也跟剧作家有关，后来的很多作品是演员自己需要去想象和补充的，关于你需要做的事。如果在做动作的时候不对或者做不到，那就一定是你的理解和剧作家创造的角色是有出入的，所以你就要重新审视自己手中的剧本。演员选择从台词入手，那就要真的读进去，能真正理解台词的用意，演员需要把文字变得鲜活而具有灵气。阿德勒主张在你拿到文本的时候需要通过改写使文本成为你自己的一部分，建立文本与你之间的一种联系，这将更加方便演员进行接下来的工作。当你理解了剧本并且拥有了自己关于它的思考，让它变成了自己东西，那你就再回过头去重新审视它，你会发现很多第一遍没有理解和发现的东西，我们常说书读百遍其义自见，带着脑子去多读多思考总是没有错的。你在通过文本了解一个角色的时候首先要了解社会情境，因为这是前提，这样才能更好的去思考和了解关于角色的问题。作为演员要知道戏剧当中每一个人物的存在都有它的意义，要学会去挖掘戏剧当中的主要思想和主题，能够清楚地表达出它们并且去传播。当我们在处理文本的时候，首要的任务就是让它们进入自己的内心，确定文本的思想并且了解它的发展走向，然后去了解人物生活的背景以及职业。

当你在表演的时候你要感觉到道具是拥有生命的，你不仅能看到它们，你还能听到它们，尊重一切事物，它们会对你有所回应。在自己创造的想象空间中尽可能详细的去观看，使用自己的想象力去工作，打开自己的脑洞，去找寻舒服的工作状态以及真正的自我。其实我们在生活中唤醒的只是自身的一小部分能力，存在着很大一部分需要我们去唤醒、去激活，其实你在生活中看到的、听到的或

者触摸到的都被你封存于心，就如尘封的老酒，如果打开那必定香味四溢。所以去锻炼你的想象力吧，让你见识的储备的东西变得更有意义。

演员要通过自己的想象力让舞台上的道具更有意义，都与你产生联系，因为舞台上的故事人物都是剧作家想象出来的，情境也是虚假的，所以演员需要想象力让它变得真实，想象力要快速，这样演员才能快速的进入状态去思考、去创造。当然想象力需要强大的知识储备，很多事情你都没有接触过，那只能是空想，毫无意义而且十分苍白，打动不了任何人，包括你自己。所以演员要去做有意义、有力量的想象，这会使你的思想和身体快速的投入到演出当中去。

作为演员要学会生活在想象的世界里，会在想象的情境当中说台词、做动作，还要反复的告诉自己想象的真实性的。很多事物因为你的想象而存在，因为你的想象而真实，任何通过想象存在的事物，都有存在的权利，换句话说，你想象的一切都属于你。剧作家只会给你剧本而不会给你画布，你必须自己去观察、去想象来确定它的新旧程度、颜色以及材质等，他也不会给你一间属于你自己的房间，他只会说：“夜晚，我独自一个人呆在房间里。”你必须发挥自己的想象，去考虑细节，这是一个布满黄色灯光昏暗的、午夜播放着收音机充斥着烟味的房间等等。

斯特拉·阿德勒的一个练习很有趣，想象一件中国皇帝的长袍，想象它的尺寸、布料、颜色、图案等等。其实这对于外国人来说是有难度的，而他们在描述的过程中他们想象的和实际上的是有差距的，但那又如何，她在描述的过程中让大家觉得她真真切切的看到了，大家也能通过她的描述想象出这件长袍大概的样子，尽管她刚开始描述的很生硬达不到这个效果，但是经过两轮的纠正她做到了，这就是练习的意义，而且她想象出来的这件长袍就存在于她的记忆里。“有时候可以让想象力四处遨游，有时候则需要驾驭我们的想象力。”<sup>14</sup>其实想象力挺有趣的，它可以让你去体验你没有经历过的事情，比如结婚、被抛弃、被杀害等等，它们都可以出现在你的想象里或者是表演里。

---

<sup>14</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第75页。

表演需要想象，当我们拿到文本或者剧本的时候，我们要通过想象来创造规定情境，演员不仅要知道时间和地点这些基本的信息，还必须把人物生活的环境想象得非常具体，大到时代背景小到这个情境中花花草草。总之，越细致越好，演员在构建情境的时候越细致越清晰就越能在接下来的表演当中表现自如，让自己的真实感和信念感更强。演员要运用自己的想象不断去丰富规定情境，而且还要真正地去感受自己所想象出来的这种规定情境，让自己进入到情境当中去，把自己与情境融为一体，把情境想象的越具体、对情境意识把握的越准确呈现出来的效果就会越完美，越有可能感染到观众。演员要学会运用想象力创造一个生动、具体的环境，将情境意识带入其中，之后在完成动作时让这个环境自然而然地影响自己的身心，从而让自己的表演更具真实感。我们国家的作家经历一定不比外国作家的生活经历差，而不足之处就是对艺术的想象。

### 三、“可行性动作”

表演就是去做，去做事去做动作。所以作为演员要花费大量的精力和时间去研究动作，一开始训练先做一套连贯的简单的动作，然后去重复，去找出舞台上方的最亮的那盏灯、剧场里最大的设备，观众里戴帽子的那些人等，做这些的目的是让动作可行。动作必须具有方向，有终点，要是具体的事，而不是泛泛的动作，比如我说数一下你可能不知道数什么，但是我跟你说数一下观众里戴帽子的人那你就知道了，它就变成可行的了。

可以做这样的练习，花一段时间去仰望天空，并观察它，尝试对它进行描述，它的颜色、状态，云彩的形状以及如何变化，随着时间的流逝，天空和云彩又分别变成了什么样。每个动作在不同的情境当中的意义都是不同的，当我们把自己的动作带入到延伸的情境当中时，你就赋予了这个动作新的生命力，当然前提是这个动作是可行的。所以当我们要去做一个动作时，我们务必要了解这个动作所发生的情境，对这个情境观察创建的越仔细，动作就越容易、越真实。

在表演的过程中，每个动作都要做准备工作，都有它的需求与诉求。就拿瓶子这个动作来说，我们首先要预判拿这个瓶子需要多大的力气，要试试空瓶子再试试装满水的瓶子以及装一半水的瓶子，要不断的练习去尝试，直到肌肉能很好

地区分每种状态下需要的力气与能量。我们还可以去做穿针的练习，首先用真的针线去感受然后只用线去重复刚才的动作，然后再只用一根针，去做。随后再加大难度用针和线在布上进行缝补，直到你可以随使用这三件当中的其中任意两件也可以自然流畅的完成那就很好的让肌肉形成了记忆。

演员在进行动作练习过程中要注意区分相似的动作，比如阿德勒说“要理解‘讨论’这个动作，首先从‘谈话’、‘聊天’、‘交谈’等动作开始，将会是非常有帮助的。”我们在练习的过程中注意观察，分清这些动作的不同表达方式，在练习别的动作的时候也可以运用这个方法去分别感受相似的动作之间的区别，在自己表演的过程中有所区分。演员在这个阶段就要大量的去练习、去思考、去储备这些动作，在舞台上做的每一个动作都有它的意义和本质，演员要做的就是让这些动作更加真实。在表演的过程中很多细节和潜台词都是靠动作呈现的，在做动作的时候首先要考虑有没有充分完成这个动作，再考虑我有没有看到这个动作被完成，然后最重要的就是去想象，每个动作都要了解它的逻辑，使它可行。阿德勒所说的虚弱和强劲的动作其实就是泛泛的动作和具体的动作，以及考虑动作的可行性问题进行区分，想象的动作指令要详细，比如说“我想吃点什么”和“我想吃面包”，演员在分别执行指令的时候肯定是后者更好实行，表演起来也更加不拖泥带水，所以我们要在做动作之前想好它的逻辑和可行性，尽量具体，这样在做动作的时候也会更自然、更真实。

在现实生活中我们的动作都是按照顺序进行的，我们在想象的过程中也应是如此，但是在戏剧舞台上做所有动作会显得繁琐、有可能会让观众失去耐心，所以我们往往会提前在电话本需要翻到的那页放个火柴，方便可以快速的找到它，如果是要表演化妆的话，完全在舞台上展示不可能，只能从中挑出几个代表性的动作和片段，我们就要使这一部分动作更加精彩的展现出来。

斯特拉·阿德勒的很多关于动作的练习都是针对某个词或者某几个词，在这些练习当中相信聪明的演员们都能学会这些方法并且运用到自己的实践当中，去区分一些词汇，学会让自己的动作更加真实。她一再强调演员的动作要符合逻辑，合情合理，还要符合规定情境。演员直接去表达情感是十分困难的，但正确的动

作是可以激发起情感的，而所有情感上的要求，都可以通过想象力在剧本的情境当中建立起来。如果某个动作你在剧本中找不到那就去自己的生活中找，生活中如果也找不到的话那就只能通过想象去情境中寻找，如果建立的情境对了，很多时候你在情境中的动作也自然而然是对的。

斯特拉·阿德勒说过表演最大的悖论就是演员必须在虚构的、假想的布景中表演真实的生活。这就需要演员首先让自己相信，在自己的内心中建立真实，如果能够在舞台上找到一个道具给自己一个真实的感觉那是十分幸运的，在舞台上的动作是不会说谎的，而作为演员就是要清除戏剧情节当中的谎言。我们理解了一些动作的基本元素之后就可以试着去让它变得复杂，而且把所有的动作变成自己的。前面我们说到过要把繁琐的动作简化，因为舞台上没有那么多的时间让你去表演那些没有意义的动作，而这里又说到要把动作复杂化，当然不是为了复杂而复杂，而是要知道复杂化的意义，赋予它一定的情感也好情绪也罢，总归是要有表达的东西的，每一个小动作的真实聚在一起就向观众传达了整个的真实，更容易将自己乃至观众代入其中。演员不要去做那些偏离动作的事，去做无用的动作，要懂得将自己的内心通过道具和动作外化。



### 第三章 李·斯特拉斯伯格与斯特拉·阿德勒方法的比较

#### 第一节 内容上的相通

李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒其实一开始的时候一起在同仁剧院工作，而自从阿德勒见过斯坦尼之后就打破了“方法派”斯特拉斯伯格独当一面的局面，并且方法派开始了多样化的发展。但事实上，二者虽然在一些观点上有分歧，很多内容和训练的方法上还是有异曲同工之处的，毕竟斯坦尼斯拉夫斯基体系都是源头，可以说两个人无论后来怎么发展、怎么分歧都一定程度上促进了斯坦尼斯拉夫斯基体系美国化的进程，加快了美国“方法派”的发展速度，虽然争论比较激烈，但也算得上是良性竞争了。

##### 一、对于斯坦尼体系的继承和发展

其实斯坦尼斯拉夫斯基体系是斯坦尼斯拉夫斯基根据一定的理论推断再加上实践经验的总结形成的，他的一生都奉献给了戏剧艺术。所以美国的“方法派”起源于莫斯科艺术剧院的美国巡演，结束之后他的学生玛利亚·乌斯彭斯卡娅和理查德·波列夫拉夫斯基留在了美国实验剧院任教，而斯特拉斯伯格和阿德勒就是在这个时候对斯坦尼斯拉夫斯基体系进行了初步的学习。如果我们去细细的研究，不难发现，不论是斯特拉斯伯格还是阿德勒，他们的理论及方法起初在斯坦尼斯拉夫斯基体系当中都是有迹可循的，方法派发展的过程中从斯坦尼体系的某些角度去进一步深入研究，形成自己的表演训练方法，斯坦尼体系给方法派提供了理论上强大的支撑。

最开始美国只是需要一个强大的理论来改变美国的表演现状，而起初可能并没想要自成一派，但是在不断的实践和发展的过程中对于斯坦尼体系进行筛选，并且添加一些适合本土化的东西，就这样具有创造性的东西就产生了，而随着探索的深入，斯坦尼体系本土化的问题也逐渐被解决了，土生土长的“方法派”在演员训练方法和角色创造技巧上更适合美国的演员，更有效。

斯坦尼斯拉夫斯基是把“规定情境”带入到表演当中的人，而方法派却对于

情境进行了进一步的发展，强化了演员在训练以及表演的过程中对于情境的使用。斯特拉斯伯格强调“在上场之前必须弄清楚‘规定情境’是什么”，并且无论在训练还是表演的过程中都要注意创造出真实的情境，尤其对于喜剧作品来说创造出情境的真实感对于演员来说是尤为重要的。对于阿德勒来说“规定情境”更是她训练方法中不可或缺的存在，前面我们说过她强调情境的重要性，重视“规定情境”。其实对于二者来说，如果是演员，那想象情境则变得尤为重要了，无论李·斯特拉斯伯格还是斯特拉·阿德勒之所以强调情境都是为了让演员的表演更加真实，达到情感和动作等方面都具有真实性并且将观众的思绪带入其中，而想象的情境则可以为演员提供信念感和真实感，所以这也是他们在自己的训练方法中不断强调想象力何其重要的原因。当然这也是斯坦尼斯拉夫斯基一直追求的，只不过在“方法派”这里得到了进一步的发展。

无论我们前面强调的斯特拉斯伯格的运用“自我”、记忆过程的无意识、注意力和情绪记忆法等以及强调阿德勒的“规定情境”、剧本分析与开发想象力、“可行性动作”等，我们都不难从斯坦尼体系中找到相关的理论，所以无论二者争执与否或者是否存在分歧，二者的训练方法都是同根同源，大部分理论都出自斯坦尼斯拉夫斯基体系之中。

## 二、强调表演的真实性

演员的表演真实与否很大程度上决定正常演出的效果以及带给观众的观感，所以一直是演员表演训练过程中强调的问题，对于李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒也是如此，两人在自己的训练的多个环节上都在强调要注意表演的真实性，这点上两人倒是不谋而合。

斯特拉·阿德勒在练习时反复强调表演时的真实性，尤其是形体动作的真实，她曾在自己的课堂上说过“当身体处于真实之中的时候，灵魂会做出反应。当身体说谎的时候，灵魂就会受到惊吓。”<sup>15</sup> 作为演员要时刻让自己处于真实当中，要想演出真实演员就要做到在排练的过程当中将动作分解成细小的部分，然后在做动作的过程中去注意这些细小的真实，这样才能让整个表演变得真实。作

---

<sup>15</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第118页。

为演员要去研究并且了解每个动作，“必须了解它的逻辑，必须使它可行。在真实生活里人们是不表演的。”所以演员在这个过程中要防止自己陷入假装和模仿的状态，这样就会导致动作和表演上的虚假，而“方法派”要求演员应该摒弃这些虚假的东西，将真实的动作和表演留在舞台上展现给观众。

李·斯特拉斯伯格也强调表演的真实性，而为了达到真实他认为演员应该先通过放松练习来改变演员本身的个人习惯，他曾帮助工作室的很多演员在这个问题上通过训练进行了缓解，其实通过他讲述的这些案例我们不难发现很多时候演员跨不过的也许不是身体上的习惯而是心理上的障碍，某些不好的经历、某些人的话语等等都会造成心理上的不适从而让演员对此耿耿于怀，在表演的过程中就会影响真实性，身体会根据自己往日的经历做出一些下意识的反应，所以演员首先要通过练习或者心理上的疏导去除这些东西。李·斯特拉斯伯格说过“演员所具备的能力，是按剧中角色的一切需要，去创造有机的、令人信服的、精神、身体和情感的真正，同时还要把感受到的一切尽可能鲜活而生动地表现出来”<sup>16</sup>，可以看到他强调表演各个方面的真实以及生动的表演。其实对于他来说，从训练的就开始强调真实，都是从现实中的道具、事件出发进行练习，增强演员的信念感，让他们在接下来的表演中将真实的灵魂注入到表演当中。

不只是斯特拉·阿德勒和李·斯特拉斯伯格，迈纳斯等“方法派”的其他表演方法也在不断的强调表演的真实性，由此可见对于“方法派”来说表演的真实性是十分重要的存在。

### 三、提倡瓦赫坦戈夫思想

瓦赫坦戈夫是一个很聪明的人，他一开始十分推崇斯坦尼斯拉夫斯基的体系和思想，但是他在后来看到了斯坦尼体系和梅耶荷德思想的优点与局限，他的思想就是融合总结两者之间的长处而形成的。瓦赫坦戈夫的“幻想现实主义”将二者联系在一起。后面他还融合重视表演主线和架构的丹钦科的思想以及吸纳了纯粹重视形式美的泰伊洛夫的观点，不得不说他借鉴了很多优秀的思想，就像一本非常优秀的笔记，非常适合借鉴，所以这可能也是斯特拉斯伯格和阿德勒认可他

---

<sup>16</sup>（美）李·斯特拉斯伯格：《激昂的幻梦 从斯坦尼体系到方法派表演》，姜若瑜译，台海出版社，2018年，第112页。

的原因，毕竟好的眼光也是很重要的。瓦赫坦戈夫的风格是特别的，是跨越现实主义的，是具有未来感和风格特征明显的。方法派之所以重视戏剧风格与戏剧形式主要就是受到了他的影响。

李·斯特拉斯伯格也同意“演员是戏剧的第一位，没有演员，戏剧就不存在。”<sup>17</sup>的说法，来强调演员的重要性，而斯特拉·阿德勒也同样传达了演员要“百分之百地关注自己，以自我为中心。”<sup>18</sup>的思想，由此可见，两人的内容和思想在一定程度上是有共鸣的。两个人的这点都很像瓦赫坦戈夫，他在工作中就是以演员为中心，并且十分重视演员的创造个性，让演员在作品中更加投入并且找到归属感。他的这种思想特别契合美国的个人主义思想，所以这也是被斯特拉斯伯格和阿德勒等方法派的人很快接受并进行发展的原因，而这种个人化的思想也在很大程度上影响了方法派的理论架构以及训练的方法。

瓦赫坦戈夫的工作方式汲取了斯坦尼斯拉夫斯基体系的很多东西，而且他对于斯坦尼体系的态度和斯特拉斯伯格是一样的，都不是盲目的照本宣科，而是批判的学习和继承，只学习自己认为对的或者适合自己的，他的思想还是在方法派迷茫摸索的过程中出现的，这也是斯特拉斯伯格和阿德勒等方法派的代表人物在表演内容和思想上都有瓦赫坦戈夫影子的原因。前面有说过瓦赫坦戈夫借鉴了斯坦尼斯拉夫斯基和梅耶荷德的方法和思想，而方法派则是很大一部分借鉴了斯坦尼斯拉夫斯基和瓦赫坦戈夫的工作方法。

#### 四、对于各自方法的不断探索及对于艺术的追求

任何一个方法的形成都需要很多的思考、努力与坚持，就像是斯坦尼斯拉夫斯基体系的形成需要斯坦尼斯拉夫斯基不断地去在实践过程中总结经验然后在实践中去不断的更新与修正，能坚持下去大抵也是源于对戏剧的热爱。对于“方法派”来说也是如此，无论是斯特拉斯伯格还是阿德勒，两个人在表演方面的不断探索都需要坚强的意志和自己对艺术的执着追求。

在李·斯特拉斯伯格的经历当中很多人形容他是一个执拗、傲慢的人，对于自己的工作与学术，可能正是这种坚持能够让他面对外界的质疑的时候还坚持自

<sup>17</sup> （美）李斯特拉斯伯格：《激昂的幻梦 从斯坦尼体系到方法派表演》，姜若瑜译，台海出版社，2018年，第48页。

<sup>18</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第3页。

己的观点去做自己认为正确的事情，他始终坚信自己的判断与坚持的东西，并且为之努力，他没有一味地推崇斯坦尼体系，而是借鉴斯坦尼体系，并在实践的过程中找到自己的方法和自己认为适合美国演员训练的理念，不断地用实践去检验理论总结下来造福后人。其实在他的书中我们可以感觉到他语气上的亲切与温柔，这与在学术观点上丝毫不退让的他是完全不同的，虽然他的一些训练方法确实对于个人情感的试探过于私密，但确实某些程度上也可以对演员过往的阴影进行一定心灵上的慰藉与疏导。他在所有人都反对情绪记忆的训练方法时他还是坚持自己的见解并且不断对他进行完善与发展，正是他的倔强与坚持成就了美国的“方法派”，让它得以不断发展去影响更多的人。

对于斯特拉·阿德勒来说，可能由于她本身就是演员出身，再加上作为女性来说情感更加的细腻，所以在训练的过程当中不断地去站在演员的角度上去考虑训练方法对于演员的影响，这也是她反对情绪记忆的原因，对于自己不认同的事情提出质疑，并且去找出证据，大胆的去找斯坦尼斯拉夫斯基进行求证，这也需要很大的勇气。而且在她的书中我们看到她作为女性的独立思想，并且也要求她的学生这样做，看到她对于自己学术上的观点也毫不退让，不断去强大自己、补充自己的方法，不论作为演员还是后来作为老师她都是成功的。

李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒正是因为都有自己对于艺术的坚持才会发生矛盾冲突，也正是因为他们及更多的人对于各自方法的不断探索才成就了美国的“方法派”。

## 第二节 观念方法的差异

### 一、对于情绪记忆的看法

在当时要不要情绪记忆成了方法派争论的焦点问题，在早期的时候美国方法派只有李·斯特拉斯伯格，没有选择的时候，大家也没有人提出质疑，其实这个时候已经埋下了隐患，一些演员因为过度关注情绪而忽略了自身内在的一些问题，就是因为过度使用自己的感情，而且在训练的过程中会涉及一些比较私人的

领域，会让有演员产生反感和抗拒，而在这个过程当中再加上李·斯特拉斯伯格缺少与学生之间的沟通与反馈，所以长期累积，出现问题是必然的结果。再加上后来李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒的冲突当中不难发现当时他是一个比较独断自我的人，所以导致大多数人站在阿德勒那边反对李·斯特拉斯伯格，让他与团体分道扬镳。所以这样看斯特拉·阿德勒对李·斯特拉斯伯格的指正是有依据的，而李·斯特拉斯伯格对斯坦尼体系的理解也有一定的道理，只是不全面而已，而且事实上那时候斯坦尼体系也在发展的过程当中，其实斯坦尼斯拉夫斯基体系在美国发展的过程中有问题是正常的，而且其实李·斯特拉斯伯格和斯坦尼斯拉夫斯基身上有很多共同的点，比如都不盲目的相信理论知识，会去研究理论然后为我所用，并且在实践的过程当中去检验，然后总结形成自己的方法，事实证明经过实践反复检验的理论都是有可行之处的。有趣的是在斯特拉·阿德勒对斯特拉斯伯格提出质疑的时候虽然他不承认并且以傲慢相待，但是在他之后的方法中我们也看到了他根据斯特拉·阿德勒的意见提出了改变。

情绪记忆是李·斯特拉斯伯格训练方法当中重要的一部分，关于情绪记忆是什么我们前面也有提到，不论说到李·斯特拉斯伯格还是方法派，它都是不得不提到的。斯特拉·阿德勒觉得情绪记忆在进行训练的过程中是很残忍的，因为可能会触及到演员痛苦的或难以忘怀不愿提及的回忆，甚至要面对自己一直恐惧或者存在阴影的部分，这是不符合人道主义的，没有注意到演员本身的情绪，每调动一次就痛苦一次。斯特拉·阿德勒在自己的书中写到“如果能回想起那个地方，情感将会再次降临到你身上”<sup>19</sup>，还特意强调“但是，停留在那些使你哭泣、给予你过往情感的个人往事中的做法是错误的，因为现在你没有处于那样的情境中。”<sup>20</sup>她的意思是你可以借鉴动作去带动情感，但不可以直接去借鉴情感。在这里可以感觉到她在努力的与李·斯特拉斯伯格的方法划清界限，进行区分，但是不知道为何，总觉得她在欲盖弥彰。而在李·斯特拉斯伯格看来这样则可以更好的让演员找到情绪、进入状态，让演员去寻找最初的情感，让表演更加真实。而且他还用现实距离，他觉得情绪记忆的练习是无国界的，他在研讨会上也进行

---

<sup>19</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第158页。

<sup>20</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第158页。

了展示，效果不错。他的字里行间让我觉得甚至一定程度上可以让演员在训练的过程中被长久搁置不愿意触碰的情绪得到解决、治愈和缓解，让自己与自己不好的情绪和解。我们也常说解决困难最好的方法就是直面困难，所以说这样看来李·斯特拉斯伯格的说法也是有一定道理的，其实按照中国中庸的说法，什么都不宜过度、过量，对于训练的方法也是，演员在运用方法的过程中适合自己的就是最好的，如果内心比较脆弱，比较容易崩溃好像真的不太适合使用情绪记忆的方法，但是如果演员可以很好地控制自己的情感，调节自己的情绪，那情绪记忆确实是一个可以让演员迅速进入戏剧状态，找到正确的情感表达的、很好的方式。其实李·斯特拉斯伯格的很多方法都存在着不破不立的特点，让我们觉得他是一个性格十分果断的人。

## 二、内在情感与外部动作

对于李·斯特拉斯伯格和阿德勒两人的训练方法来说，两个人可能一个更加注重内在的情感，另一个更加注重外部的动作。这两个方面对于“方法派”来说都有存在的必要性，只是两个人的侧重点不尽相同。

在李·斯特拉斯伯格的训练当中更加注重内心的情感，比如想象、灵感等。他表示“精神和身体的动作随时可以得到控制，情感则不能。”<sup>21</sup>正因为体会到了情感的重要性，所以他在训练的过程中强调“情绪记忆”的重要性，而情感记忆的练习就是为了帮助演员建立起情感表现的控制力，他还强调其实在其他的艺术样式当中也存在着情绪记忆并且也具有关键性的作用。我们前面也有提到其实在李·斯特拉斯伯格的训练方法中更多的强调的是要从“最初的情感记忆的细节中”找寻“最初的情感”。演员内在的情感以及情绪的记忆可以增加演员的表现力，让自身处于一个客观冷静和随时待命的状态，控制自己的情感在舞台上不断去追求表演的真实。

斯特拉·阿德勒的训练方法相当大一部分都在强调动作，而练习的目的则是让演员在表演过程中的动作可行。她强调在一台演出当中台词能表达的内容是有限的，而比台词提供的复杂一百倍的东西“只能通过动作被呈现出来”，由此强

---

<sup>21</sup>（美）李斯特拉斯伯格：《激昂的幻梦 从斯坦尼体系到方法派表演》，姜若瑜译，台海出版社，2018年，第121页。

调了动作的重要性。在训练中她特意强调了可以借鉴当时记忆当中的动作去带动情感，但是不可以直接去借鉴情感，这里也和情绪记忆进行了区分。由此可见，斯特拉·阿德勒认为动作在演员表演过程中是十分重要的，也是演员在训练过程中要着重去练习的，而情感则是需要动作去带动出来的。

两个人无论关于情感还是动作都有自己的观点与理论实践的支撑，虽然不尽相同但都有各自存在的意义，两者在训练的过程中在内在情感和外部动作的训练侧重点是不同的，但都是培养演员有效的训练方法。

### 三、继承和发展斯坦尼思想的时间段不同

斯坦尼斯拉夫斯基体系的很多理论都是在实践中慢慢形成的，他在早期创造角色的时候所依靠的是内心对于角色感觉的真实感。在创造易卜生戏剧中的斯笃克曼博士时，斯坦尼表示“就像我希望把自己的情感、语言和思想塞进和我说着话的那个人的灵魂中去一样。”他发现他在舞台上下意识和本能的东西出现了，他就在思考，后来得到结论发现他放在角色当中的情绪都是从自己的记忆当中提取出来的，有维也纳疗养院教授的影子，还有俄国音乐家等。这就是斯坦尼体系当中最初的“情绪记忆”，它要求演员在每次演出之前要做好精神上的准备，不但身体要做好准备，精神也要全神贯注做好准备。这正是斯特拉斯伯格“情绪记忆”练习时需要演员做到的，而且他对于“情绪记忆”的探索虽然来源于斯坦尼斯拉夫斯基，但却比他研究的更进一步，他自己也有讲到斯坦尼在后期阶段认为“情感不能因刺激而产生”，并且希望用“心理物理的手段”来刺激演员达到想要的结果，但是斯特拉斯伯格用自己的亲身实践证明“情绪记忆”是可行的，并且一直致力于此。虽然可能在其他人看来这只是斯坦尼前期的一个观点，但是斯特拉斯伯格却一直将它实践总结，为他所用，在斯坦尼对它进行修正的时候，在很多人质疑他的时候，自己仍然坚持自己的本心，相信自己反复实践的结果并根据别人的建议进行调整，我认为这是十分可贵的。还有斯坦尼前期追求的“创造性的心理状态”过程中所涉及的运用自己的身体、肌肉的松弛、集中注意力、记忆过程中的无意识等在斯特拉斯伯格的训练方法中也有迹可循，甚至像是他对斯坦尼一些观点的一些拆解、重组和实践验证和总结。



斯坦尼斯拉夫斯基在后期似乎也意识到了“情绪记忆”存在的一些问题，而且也将这种想法传达给了和他在一起工作了一个月的斯特拉·阿德勒，而她对于斯坦尼教授的方法也都吸纳到了自己的训练方法当中，比如斯坦尼斯拉夫斯基强调的创造性与想象力就是斯特拉·阿德勒理论当中重要的一部分。后期斯坦尼作为重点研究的身体动作则作为“可行性动作”大篇幅的出现在阿德勒的方法当中，斯坦尼所说的是“身体动作的逻辑与顺序”要符合逻辑而且具有连续性，在斯特拉·阿德勒的理论表述当中则是“使动作可行”，斯坦尼斯拉夫斯基本人对于斯特拉·阿德勒的一些学术方面的观点还是予以肯定的，但是她相对于李·斯特拉斯伯格缺少一些批判的眼光。

斯特拉·阿德勒对于斯坦尼体系前期的了解都来源于他的学生和李·斯特拉斯伯格等人，但是后期她与斯坦尼真正接触之后就对于斯坦尼后期的理论和方法深信不疑，并且记录下来带回美国进行发展。李·斯特拉斯伯格对于斯坦尼体系的了解来源于莫斯科剧院的巡演以及美国实验剧院的学习，这当然也是他训练方法形成的基础，他在理解了斯坦尼前期的理论之后自己又进行深入的研究与实践并进行总结，加入了自己的观点和适合美国本土发展的理论和方法，给美国的“方法派”形成开了个好头，其实斯坦尼斯拉夫斯基前期和后期理论与方法的侧重点是有所不同的。

#### 四、对于斯坦尼体系发展的侧重点不同

斯特拉·阿德勒在实验剧院学习了两年，之后还得到过斯坦尼斯拉夫斯基的当面指导，可以说是美国方法派当中对于斯坦尼斯拉夫斯基体系了解的比较全面的了，但是她存在一个问题，就是她对于斯坦尼体系完全信任，而斯特拉斯伯格不同，他始终相信的是自己的选择和判断，不盲目相信他人的理论，而是在追求属于自己的和自己认为正确的表演方法，并且不断的在实践中认证和总结。他俩的态度也从某种程度上体现了学习斯坦尼斯拉夫斯基体系不同的态度，阿德勒的表演在思想上和内容上更接近斯坦尼斯拉夫斯基，而斯特拉斯伯格则在斯坦尼身上领悟到了解决如何真实表演的根本问题，并且去思考、总结了方法。

斯坦尼体系的核心，比较重要的十个“元素”，分别是“假使”、“规定情

境”、“想象”、“注意”、“肌肉松弛”、“单位与目的”、“真实与信念”、“情绪记忆”、“交流”、“外部助力”。仔细观察不难发现，斯特拉斯伯格和阿德勒的训练方法大都是这些发展延伸而来的，而且两个人的侧重点可能有所不同，尤其是李·斯特拉斯伯格会加入很多自己思考与想法，斯特拉·阿德勒更加注重的是“规定情境”以及“想象”等元素而李·斯特拉斯伯格则更加注重“肌肉松弛”和“情绪记忆”等元素，有一些是二者都有所涉及的，当然两个人的这些都是从美国培养演员的角度考虑和出发，让斯坦尼体系更好的得到本土化的发展，让它为己所用，事实也是“方法派”确实为美国培养了很多优秀的演员。对于李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒来说对于“规定情境”在自己的训练方法当中多多少少都有所提及，可能因为斯坦尼对于“规定情境”一直存在于自己演出和训练当中，所以说二者的训练方法还是同根同源的，只是在后续的发展过程当中侧重点有所不同。

### 第三节 辩证的看待二者关系

李·斯特拉斯伯格与斯特拉·阿德勒之间的关系好像并没有外界看起来那么冲突、那么强烈。李·斯特拉斯伯格在书中形容斯特拉·阿德勒是一个“情感绝对爆满、富有表现力而精力充沛的人”，由此可见他对于阿德勒的演技是有所认可的，而且在之后讲述通过练习调整的过程中他也有说道“如果情感中还要包含纯洁、可爱、脱俗的品质的话，从阿德勒身上是很难得到的，因为她与生俱来的风格是‘在舞台上燃烧’”。据说在李·斯特拉斯伯格去世那天，斯特拉·阿德勒让她的学生站起来，并说：“一位戏剧界的人物死了……戏剧界要用一百年的时间才能忘记。”这就可以看出来斯特拉斯伯格对于阿德勒是十分了解的，而且其实两个人在前期一起工作的过程中是相互认可的，在学术主张上也相互渗透，只不过后来由于“情绪记忆”造成分歧才导致两个人分道扬镳。情绪记忆从斯特拉·阿德勒的角度上来讲也不是绝对摒弃不用的，因为演员在情境当中去体验角色的时候，每个人都不可能绝对的离开“情绪记忆”，从李·斯特拉斯伯格的角

度上来说他也不是完全反对“可行性行动”等训练方法。实际上两个人的这种冲突对于美国“方法派”的发展来说是有利的，它让我们看到了“方法派”的更多可能性，由此开始了多元化的发展。“方法派”的这些代表人物之间的良性竞争对于美国的戏剧电影界来说都是有意义的，他们都在用自己认为正确的训练方法向行业培育并输送人才。有竞争才会发展，有些时候只有一种声音不见得是好事，所以说斯特拉·阿德勒对于斯特拉斯伯格的质疑出现在很大程度上推进了李·斯特拉斯伯格本身的训练方法以及美国“方法派”的快速发展，给“方法派”注入了新鲜的血液，带来了新的生机。

比较下来两个人的训练方法除了“情绪记忆”冲突比较大，在很多关于表演的理念上还是有相似之处的，两个人在某种程度上也可以说是惺惺相惜。所以说对于我们之后的人来看待两者的关系和两人的训练方法都应该持有辩证的眼光。

## 第四章 对我国表演训练的启示

美国“方法派”是一个很好的将斯坦尼斯拉夫斯基体系本土化成功的例子，我们可以作为参考去学习，为斯坦尼体系的中国化找寻灵感，争取早日找到适合中国演剧体系的表演方法。

### 第一节 强化演员能力训练与自身素质

#### 一、培养表演中的下意识 and 强化基本功训练的实际效果

“方法派”中李·斯特拉斯伯格提到过集中注意力练习，需要把注意力集中在一件事物上或者某个身体部位上，这样首先可以让演员去发现自己身体上的不足，在后面的练习当中予以改正，还有就是更好的控制、分配自己的能量，将注意力集中在自己所想象的真实上。演员可以根据斯特拉斯伯格关于这方面的训练方法去让自己的注意力更加集中，去进行训练，以至于达到自己满意的效果。前面我们提到的“方法派”中李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒也在自己的训练方法当中去追求这种下意识的东西，并且有针对这方面的训练，由此可见作为演员这是重要的一环。

斯坦尼斯拉夫斯基曾强调“肌肉放松”和“注意力集中”对演员的重要性，而且要掌握斯坦尼体系的要点是“从有意识转变到下意识的方法”，作为演员要把在舞台上的每一样东西都变成“习惯”，只有这样才能更好的找到内心的依据，更好的去进行表演。好的表演状态自然就是演员专注于自己的戏并且进入角色的情绪当中，让一切的事情自然发生，这就是下意识地发生。这里所说的当然不是一上来就放任不管，去下意识的进行表演，而是一个过程，从开始的有意识到下意识，由自主到不自主，在斯坦尼看来，拥有过硬的心理技术是前提，经历了这个阶段才可以去追求下意识的东西，就像是作为演员要先从无到有，先用过硬的技术以及基本功将自己武装起来，再从有到无，去卸下让自己表演不自然的部分，让自己在正确的规定情境当中去追求下意识的表演。“一个演员的下意识力量之

整个发展便完全依赖着有意识的心理技术。”<sup>22</sup>所以说演员追求的下意识应该是自己积累了一定的能量和技术之后，充分的领悟到了之后，“他的内心与外表生活正在舞台周围的规定情境下按照人类天然本性的定律而自然地、正常地发展着的时候，才能有那种连他自己也不一定能了解的情绪从他的下意识的最深处出现。”<sup>23</sup>演员应该先认真的正确的做自己的工作，然后再去寻找这种神奇的感觉和力量，但是也不能过于依赖这种下意识和灵感，首先要有意识的去创造真实感，为下意识创造条件，当然如果没有产生下意识也要将表演进行下去，因为这不是每个演员都能达到的状态，但是要努力去追求。

李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒的训练方法中对于基本功的训练都占有很大的比重。现如今我们高校教学过程中，因为诸多原因教学时长不得不进行压缩，在这个过程中基本功训练这部分也随之受到影响，在教学时长内往往不能让学生的基本功打下坚实的基础。例如许多院校中的早晚功训练尽管有，但是效果并不理想，这样对于我们培养具有扎实基本功的演员来讲，对于演员的发展受到很大影响，另外基础课的教学时长往往有一些捉襟见肘，不能满足演员基本功教学的需要。我们在教学中需要去强化基本功训练的实际效果，让演员在基本功上下苦功、在时间上和效果上充分保证，为未来的人物形象创造打下坚实的基础，这样才能在接下来演员的培养过程中水到渠成。

## 二、丰富表演的肢体动作

中国的传统文化悠久，尤其是儒家思想告诉我们不要过分的表露自己的想法与情感，来追求一种内心的平衡与稳定，就连我国的古诗词都追求含蓄与朴素的美，这与西方追求个人主义以及比较开放张扬的表达方式形成了鲜明的对比。这对于我国的表演方法也有所影响，很多演员在表演的过程当中存在放不开的现象，尤其是在表演时肢体动作容易不自然，因为我们骨子里可能就不擅长用夸张的动作去表达自己的情感，但是作为演员一定要学会去丰富自己的肢体动作进行表演。无论是斯坦尼体系还是美国的“方法派”在训练的过程中就要求演员要注

---

<sup>22</sup> 吴泽涛：《西方表演史》，广东人民出版社，2023年，第472页。

<sup>23</sup> 吴泽涛：《西方表演史》，广东人民出版社，2023年，第472页。

重肢体动作的培养，并且在整体的训练当中占有很大的比重，斯特拉·阿德勒更是觉得演员正确的有代表性的动作可以很好地带动情感的流露，并且要求演员去建立“动作的词汇表”，将一些意思相近、容易混淆的进行详细的理解和区分并且存入自己的脑海当中，以至于在后来的表演当中碰到的时候可以很好的分辨，并且让自己的表演更加细致，还有很多动作是组合的或是在一些基础动作上进一步的复杂化。就比如“要理解‘讨论’这个动作，首先从‘谈话’、‘聊天’、‘交谈’等动作开始，将会是非常有帮助的。”在做这些动作练习的时候还要赋予这些动作以场景，同一个动作在不同的情境当中所表达的意思当然是不尽相同的。

动作作为表演的核心元素应该被演员重视起来，并且通过训练去丰富自己的肢体动作。“只靠语言表达，形成不了一台演出。”<sup>24</sup>有很多复杂细微的情绪只能通过动作表现出来，所以肢体动作是演员在练习阶段需要仔细去琢磨的，这样才能在真正表演的过程中更好的表达情感上的细节，让自己的表演更细致更有质感。作为演员除了在训练的过程中可以借鉴西方以格洛托夫斯基的形体训练方法为代表的关于动作方面的练习进行训练，还可以借鉴我国的戏曲表达方式，比如不同戏曲艺术具有不同的表现方法，同一剧种不同流派也有不同的处理方法等去进一步的挖掘和实践，博大精深的戏曲艺术在动作方面有很多可以借鉴的经验，演员创作过程中可以先从动作入手，用动作唤起感情、表达思想。

### 三、增强演员综合素质

李·斯特拉斯伯格和阿德勒等美国“方法派”的训练方法综合在一起可以达到训练演员各方面素质的要求。作为一名演员，在表演过程中会有各种各样的角色要求你掌握各种的技能和技艺等，所以在生活中就要尽量的去观察去体验去丰富自己的能量储备，现实生活中接触不到的就多去读书去看电影去了解其他的艺术形式等等，总之去汲取自己所能触及范围内的所有营养。

斯特拉·阿德勒曾在自己的书中对演员提出要求，比如去反思自己说话的方式、去学习如何正确的吃饭、不要过度饮酒保持自己的状态等。不论是斯特拉·阿

---

<sup>24</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第117页。

德勒、李·斯特拉斯伯格都会提醒我们要进行阅读，阅读大概是我们去了解未知的理论、未知的世界很好的方式，我认为这也是作为演员需要保持的一个很好的习惯，要一直学习一直思考，让自己的思维保持活跃。这可以帮助演员更好的去分析剧本，解读人物，理解作品传达的思想，如果你作为演员理解一个作品的高度是有限的，那你传达的内容肯定也达不到剧作家想要表达的高度，这个时候你也给自己的职业生涯设限了，所以多去阅读多去思考。演员在生活中要养成观察、记录的习惯，并且足够敏感，学会去区分不同的感受、不同的颜色、不同的声音，去细化感受，要知道，这些东西只有你感受到了观众才有可能感受到，如果你都感受不到，就更不可能传达给观众了。

演员要养成一种在生活当中去观察、提炼、体验、表达的能力，注重对于生活的观察和积累，尽管演员在训练中有观察生活练习，但是还不够，这种观察和积累应该是演员终生的习惯，要坚持去做。作为演员你不能够只是演戏，要“使思想从逼真的演出中彰显出来”<sup>25</sup>，而要达到这个效果就要去认真的学习、练习、思考以及增强自己的综合素质等，所有的过程都离不开思考，只有思考才能发现问题所在，才有进步的空间。李·斯特拉斯伯格的训练方法更多的教会演员的是由内而外的，从内部的情感出发，对于他说“情感记忆，是一切艺术创造的源泉。”所以说如果你需要强化这方面的练习可以运用他的方法进行练习。斯特拉·阿德勒的训练方法更多的则是由外部动作带动内部情感，将动作练习进行细化，还有就是关于规定情境以及剧本解析等方面不但如此她还从很多角度去告诉你如何成为一名优秀的演员。作为演员你要明白“不能把学习仅仅局限在教室里，整个世界和全部历史都是你的课堂。”<sup>26</sup>

## 第二节 斯氏体系本土化的新维度探索

美国的“方法派”可以说是斯氏体系美国化的成功案例，从这之中我们可以看到包括李·斯特拉斯伯格和斯特拉·阿德勒等人在学术上的努力与坚持，其实

---

<sup>25</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第36页。

<sup>26</sup> （美）斯特拉·阿德勒《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014年，第51页。

两人的矛盾也从某种程度上加速了“方法派”的发展，让斯氏体系更适合美国的演剧体系。我国对于斯氏体系的研究比美国晚了 30 年，美国用了近 80 年，也希望我国可以早日找寻到适合自己的培养演员的新方法。

## 一、融合民族文化背景

方法派之所以能在美俄文化对冲下产生，首先这几个代表人物都是美国东欧犹太移民的后代，身上拥有复杂的文化基因，多种地域文化在他们身上融合，再加上斯坦尼体系虽然以俄国文化为基础，但是在发展的过程中也很大程度上受到了欧洲戏剧的影响，所以一开始就与美国文化有所链接，在发展的过程中与美国的个人主义思想不谋而合，所以最终在美国的土地上生根发芽，最终长出了“方法派”这颗果实。

我们相较于美国来说没有地理也没有时间上的优势，但是我们的民族文化背景可以为表演艺术赋予独特的民族特色和魅力，表演艺术其实在借鉴斯氏体系的同时还可以借鉴中国的戏曲和曲艺等艺术形式，中国的这些传统艺术形式不仅展示了中国古典文化的魅力，也体现了中国人民的审美情趣和精神风貌。只不过由于相对于美国的文化来说中国文化与斯坦尼体系的融合是一个漫长而费力的过程。戏曲是一种具有悠久历史和独特魅力的艺术形式，在斯坦尼体系的传播过程中，中国戏曲成为了其融合的重要对象，艺术家们通过借鉴该体系的表演理论和方法，将中国戏曲中的唱、念、做、打等元素与斯坦尼体系相结合，形成了新的表演风格。例如，在表现情感时，中国戏曲演员会运用声音、姿态、手势等手段来传达角色的内心世界而斯坦尼体系则强调演员在表演过程中对自我意识的控制以实现对角色的有效表达，两者相互补充在塑造角色和理解角色方面可以发挥积极作用。

斯坦尼体系如果可以很好的结合我们本民族文化和表演艺术的特色，形成具有中国特色的表演体系，它可以帮助中国演员更好地理解 and 塑造角色，为中国的表演教育和人才培养提供新的思路和方法，同时也为中国的表演艺术创作提供新的灵感。当然欧阳予倩、焦菊隐等前辈艺术家已经在这方面作出了一定的努力，并取得了一定的成果，接下来需要我们接续努力。



## 二、结合中国人性格特质及表达习惯

斯坦尼体系之所以能够在美国快速被广泛接受和传播，是因为它的训练方法在一定程度上符合美国个人主义的思想，再加上在美国巡演期间斯坦尼体系正好也处在发展阶段，在发展的过程中也受到了美国文化以及美国人一些习惯的影响。但更重要的是有斯特拉斯伯格和阿德勒等一批人的努力将斯坦尼体系与美国本土的文化习惯相融合，并且一生都致力于此。

其实我们需要更加系统及详细的将斯氏体系进行解构与研究，我们还是能从中找到很多系统的方法经过改良和融合进行运用。很多时候我们对于斯坦尼体系的东西都是拿来直接运用，而不是与我们原有的东西进行融合，我们需要一批像斯特拉斯伯格和阿德勒那样的先行者去进行系统的学习和研究并且建立自己的训练方法。我们不能只是运用现有的方法安于现状，而是应该积极地去研究去探索去改变，去寻找属于自己的方法和体系，就如同焦菊隐先生提出的以“心象说”为核心的表演理论体系其实在一定程度上取得了成功。

中国人比较注重细节方面的考虑，认为细节决定成败，在生活工作和学习中，会注重细节的处理，以确保工作质量和效率。斯坦尼的训练方法要求演员在训练当中注重细节去观察去感知，这其实是我们骨子里和下意识里会在意的东西。另外我们比较强调情感，中国人强调情感在人际关系中的作用，认为情感是人与人之间最真实的联系。在与人交往时，会注重情感交流和表达，以建立更深层次的关系。在处理人际关系时，会尽量了解他人的情感需求和感受，以提供更好的支持和帮助。斯坦尼体系其实也会着重强调演员对于情感的感知和调动，这其实对于我们来说也应该是很好的基础的，这只是一些粗线的举例，更多的是需要有心者进行系统的梳理，需要不安于现状的人去作为先驱。

## 三、完善目前高校的教育教学体系

从整体上来讲，全国的开设表演艺术专业的院校目前大部分还都是在遵循着50年代以来苏联专家对我们表演教学形成的一套教育教学方法，包括教学大纲，在近几十年来的发展过程当中，尽管有很多学校做了一些努力，但是在整体上依然没有更大的突破，所以现在要想形成中国化的表演理论体系，最重要的是要从

人才培养阶段，就调整和完善教育教学方法，无论是从方法派亦或是残酷戏剧等戏剧表演理论，把这些理论和方法进行整合，大胆的进行尝试和拓展，从而为形成中国化的表演理论体系去做出努力。

我们目前国内很多高校也打开国门，对国外的很多训练方法进行学习、交流和总结等，例如上戏的大师班。无论是什么方法，只要能够培养出优秀的演员都可以一试，试着将它融入到我们的训练方法当中，形成适合我国的演员训练方法。我们很多高校也会去国外学习很多国外的表演理论知识和训练方法等，但是回来之后也仅限于初步的研究与讨论，或者是照搬式的运用，没有进行有效的消化吸收，所以最终效果并不理想，所以单纯的拿来主义是行不通的，应该将其理论进行思考和筛选之后，找到适合演员培养的，付诸实践并进行理论的修正与添加与总结，只有不断思考创新和尝试才能找到适合的方法。

### 第三节 提倡表演训练方法“百家争鸣”

现在我国的表演训练方法以斯坦尼体系为主，但是我们了解斯坦尼体系大都是通过他的书籍以及理论知识，途径是非常有限的。就连美国的“方法派”也是参考了很多理论知识，经过了筛选、实践与总结才形成的，量的积累才能达到质的飞越，应该尽可能多的去了解世界上的表演理论和表演方法，然后提倡我国表演训练方法的“百家争鸣”，有竞争和冲突才能加快发展、融合的脚步，所以应该大胆地去实践去质疑去改良，去寻找适合我们培养演员的训练方法。

#### 一、拒绝单纯的拿来主义

其实现在我国吸纳了很多表演方面的训练方法，比如现在作为培养演员主流的方法就是斯坦尼体系，另外我们国内现在的一些学者也对其他的方法进行了解和尝试，比如布莱希特表演体系、美国的“方法派”、日本的铃木忠志方法等。但是我们基本上都是把这些方法学习来直接拿来运用，并没有把它进行系统的消化、学习之后与我们的文化生活进行融合，像斯坦尼体系在美国的发展一样。

焦菊隐先生提出的以“心象说”为核心的表演理论其实就迈出了很大一步，

是“斯坦尼斯拉夫斯基‘体验派’表演体系和中国话剧现实相结合的产物”，它让我们看到了斯坦尼体系中国化的可能性，但这绝不是一个人努力的结果，是一代一代“人艺”工作者们通过实践不断去完善总结，对斯坦尼体系的内心视像等理论进行理解、分析、应用和补充，让它焕发出新的生机。但遗憾的是这么多年过去了，只有个别的演员和表演教师在实践层面对它进行补充，但却没有人去在理论层面去进一步发展和完善它。任何一个训练方法都不可能是一个人努力就可以完成的，它是需要很多人不断去应用实践与发展的，我们应该在焦菊隐先生的“心象说”的基础上不断去创新，不断从理论与实践层面去尝试，希望我们能够早日发展出适合中国演员的训练方法以及演剧体系。

## 二、融会贯通，为我所用

我们现在吸纳的方法足够我们进行分析融合的，李·斯特拉斯伯格说过“方法派”“它不仅是基于斯坦尼斯拉夫斯基的工作方法，还包含了瓦赫坦戈夫对于体系进一步的阐明和促进，我也放入了自己的观点和方法。”<sup>27</sup>由此可见“方法派”其实也是将多种方法相互融合，斯特拉斯伯格也是在这个融合的过程中对多个理论进行了理解、分析、应用和补充，最终总结出的方法，纵观“方法派”的其他代表人物也是如此。其实对于我国的现况来说很多从第一步的理解就出现了问题，学习理解不是照搬，作为教师和学者应该自己先对方法进行理解和研究，在这一步就应该进行过滤，将自己接触到的方法中自己觉得可用的部分与我们的实际情况相结合，比如教学场地、学生的基础等，然后再进行应用和补充，最终整理出适用于学生的表演训练方法。当然这个过程我们现在只是泛泛而谈，如果实际实行起来会用很长的时间，也会遇到很多我们意想不到的困难，但每个训练方法的形成都来之不易，需要很多人的付出与努力，还要具有冒险精神，很多时候就是不破不立的存在，如果大家都呆在安全区，不去尝试和坚持探索，那必然也不可能成功。

成功绝非偶然，在斯特拉斯伯格和阿德勒身上我们都看到了求知欲，看到了他们对于自己追求的学术目标的坚持与不妥协，正是因为有这份坚韧与坚持，才

---

<sup>27</sup>（美）李斯特拉斯伯格：《激昂的幻梦 从斯坦尼体系到方法派表演》，姜若瑜译，台海出版社，2018年第90页。

让他们的学术观点和训练方法经得起时间的打磨和岁月的推敲，这是我们需要去学习的品质。从别人那里借鉴来学习来的终究是别人的，前期不断学习、了解更多，汲百家之长，从中选择适合发展的，不断进行实践总结和分析等等，才有机会将其融会贯通，为我国培养表演人才以及形成较为完整的演剧体系添砖加瓦。

所有的训练方法都有优势和弊端，所谓的弊端和优势都是相对的，因为对于每一个演员而言，每个人都有自己最适合的训练方法，所以在教学过程中还要因材施教，找到适合每个演员的训练方法。

## 结语

本文主要讨论的是美国方法派的两个代表性人物李·斯特拉斯伯格与斯特拉·阿德勒方法派的比较研究。通过研究我们不难发现李·斯特拉斯伯格与斯特拉·阿德勒从长期保持着从私人关系到对于斯坦尼斯拉夫斯基体系产生了巨大分歧，这场在同仁剧院内部关于体系的论战也直接促成“方法派”的分化。通过比较二人的训练方法不难看出存在的共性与差异以及彼此之间微妙的关系，对于我国的表演训练的启示，也得出了一些观点和看法。我国对于斯坦尼斯拉夫斯基体系的本土化发展似乎还有很长的路要走，希望我们可以站在前辈们的肩膀上，去借鉴国际上斯坦尼斯拉夫斯基成功的发展案例，继续探索并创造我国的表演艺术创作体系。

## 参考文献

### 学术著作：

- [1] (英) 马丁·艾思林：《戏剧剖析》，罗婉华译，中国戏剧出版社，1981 年。
- [2] (波) 耶日·格洛托夫斯基：《迈向质朴戏剧》，魏时译，中国戏剧出版社，1984 年。
- [3] (苏) 斯坦尼斯拉夫斯基：《我的艺术生活》，史敏徒译，中国电影出版社，1985 年。
- [4] 汪义群：《当代美国戏剧》，上海外语教育出版社，1992 年。
- [5] (德) 贝托尔特·布莱希特：《布莱希特论戏剧》，中国戏剧出版社，1992 年。
- [6] 葛一虹：《中国话剧通史》，文化艺术出版社，1997 年。
- [7] 林洪桐：《表演艺术教程》，中国传媒大学出版社，2000 年。
- [8] (俄) 契诃夫：《戏剧三种》，童道明译，中国文联出版社，2004 年。
- [9] 郑雪来选编：《斯坦尼斯拉夫斯基论导演与表演》，中国戏剧出版社，2005 年。
- [10] 董健，马俊山：《戏剧艺术十五讲》，北京大学出版社，2006 年。
- [11] 周宁：《西方戏剧理论史》（上，下），厦门大学出版社，2007 年。[12] 谭霈生：《论戏剧性》，北京大学出版社，2009 年。
- [13] 谭霈生：《戏剧本体论》，北京大学出版社，2009 年。
- [14] 焦菊隐：《焦菊隐戏剧论文集》，中国出版集团华文出版社，2011 年。
- [15] 斯坦尼斯拉夫斯基：《演员自我修养》，广西师范大学出版社，2013 年。
- [16] (美) 斯特拉·阿德勒：《表演的艺术》，李浩译，北京联合出版公司，2014 年。
- [17] 陈明正 主编：《表演教学与训练研究》，漓江出版社，2015 年。
- [18] 林洪桐：《表演训练法，从斯坦尼到铃木忠治》，北京联合出版公司，2017 年。
- [19] (美) 伊万娜·查伯克：《演员的力量查伯克 12 步骤表演法》，邢剑君译，文化发展出版社，2017 年。
- [20] (美) 理查德·波列斯拉夫斯基：《演技六讲》，郑君里、吉晓倩译，四川人民出版社，2017 年。
- [21] (美) 李·斯特拉斯伯格：《激昂的幻梦 从斯坦尼体系到方法派表演》，姜若瑜译，台海出版社，2018 年。
- [22] 吴泽涛：《西方表演史》，广东人民出版社，2023 年。

### 期刊论文：

- [23] 郑雪莱：《“方法派”与美国电影表演》，世界电影，1990 年第 6 期。
- [24] 姜若瑜：《“方法派”的启示》，戏剧艺术，2000 年第 3 期。
- [25] 姜若瑜：《美国“方法”在中戏的实践与拓展》，戏剧，2003 年第 4 期。
- [26] 张仲年：《多元与主流——论美国当代电影表演》，戏剧艺术，2005 年第 4 期。
- [27] 张冰洁：《浅析斯坦尼“体验派”与美国“方法派”的异同》，北方文学，2011 年第 10 期。
- [28] 姜若瑜：《备受质疑的美国表演“方法派”》，中国艺术时空，2013 年第 2 期。

[29]许晓丹：《斯氏“性格化”的再认识——论演员的“性格化”创作》，北京电影学院学报，2013年第5期。

[30]姜涛：《斯氏“种子论”与焦氏“心象说”辨析》，新世纪剧坛，2016年第2期。

[31]周冰：《走近美国表演“方法”派》，北京电影学院学报，2016年第6期。

[32]衣凤翱：《迈克尔·契诃夫表演方法的跨文化理念》，文化艺术研究，2017年第9期。

[33]田本相：《论诗和话剧：探索话剧走向“高峰”之途径》，中国戏剧，2018年第3期。

[34]王学明：《论迈克尔·契诃夫对“情绪记忆”表演方法的完善和超越》，上海戏剧学院学报，2018年第5期。

[35]孙强：《“情绪记忆”在表演中的桥梁作用》，戏剧之家，2019年第7期。

#### 学位论文：

[36]陈金珍：《自由意志、情绪记忆——浅谈“方法派”对斯氏体系的继承和发展》，上海戏剧学院，硕士学位论文，2007年。

[37]黄文杰：《美国方法派表演理论研究》，武汉大学，博士学位论文，2015年。

[38]于天驰：《论美国“方法派”表演的创新与拓展——以斯坦尼体系对其影响为视角》，南京艺术学院硕士学位论文，2016年。

[39]麦冬旭：《论美国“方法派”表演的拓新与启示》，深圳大学，硕士学位论文，2019年。

[40]任潇雨：《迈克尔·契诃夫方法派表演研究》，上海师范大学硕士学位论文，2020年。

[41]郑烜：《以“可行性动作”为主线和核心——论斯特拉·阿德勒的演员基础训练方法》，上海戏剧学院硕士学位论文，2020年。

#### 外文资料：

[42]LEE STRASBERG. 《A Dream of Passion : The Development of the Method》[M]. New York: Plume, 1987.

[43]ADLER, STELLA. 《The Technique of Acting》[M]. Toronto, New York, London, Sydney, Auckland: Bantam Books, 1988.

[44]Stella Adler. The Technique of Acting[M]. Bantam Books, 1988.

[45]Robert Lewis. Advice to the Players[M]. Theatre Communications Group, 1989.

[46]Barry Paris 《Stella Adler, On Ibsen, Strindberg, and Chekhov》. New York: Alfred A. Knopf, 1999.

[47]Stella Adler. Stella Adler on Ibsen, Strindberg, and Chekhov [M]. Vintage, 2000.

[48]Bar tow, A. Training of the American Actor [M] . New York: Theatre Communications Group, 2006.

[49]Lenard, P. The Michael Chekhov Handbook [M] . London and New York: Rout ledge, 2009.

[50]Stella Adler. Stella Adler on America's Master Playwrights[M]. Vintage, 2013.