用心创造舞台——冯远征与年轻演员谈表演

主讲人：冯远征

全国政协委员，北京人艺演员，国家一级演员，现任北京人艺演员队队长、艺委会副主任。主演过《茶馆》《日出》《北京人》《哗变》《知己》《司马迁》《公民》《玩家》等话剧，导演过《司马迁》等话剧作品。

年轻演员要让剧院看到希望

当排练一部戏的时候，似乎到了下班时间就下班了，就不想这个事儿了。但我们如果真的对这个事情负责的话，可能生活中某一件事、某一个人的行为，都会激发我们对于这个戏的理解、对人物的想法。很多时候，我们的灵感都是来自于生活或者别人给我们的信息。所以作为演员，特别是年轻演员，我们在平时的生活中要时刻问问自己——我要做什么？

我们看到一些大腕，有人觉得这个人“耍大牌”，实际上是什么呢？我举个简单的例子——陈宝国老师。他基本上在现场不怎么看词，剧本往旁边一搁，导演说，准备，陈老师跟我说，来吧对两遍，然后把剧本一扔，脱口而出。我曾暗自惊叹他脑子真好使，拿着剧本跟我对两遍他就能够直接演了。结果有一天到现场以后，场记报场次的时候，陈宝国老师突然发现自己把明天的戏当成今天的了，结果那天他一直在背词。为什么会出现这种反差呢？因为他习惯于拍戏头天晚上就把功课都做好，所以他第二天不用太看剧本，才表现得很散漫。但是他在现场的这种状态，有他的道理——我可以不看剧本，因为它已经烂熟于心。恰恰就是因为这件事情会让我感觉到，他比我们任何一个年轻演员都努力。

我也一样，随着年龄的增长，记性也没以前好，所以我必须在头一天不管多晚都要背好词，这样第二天到现场我才能很自信，也能够拿出更多的时间去思考这个戏应该怎么演。就像任鸣院长说的，当你接到这个剧本从排练到演出，你在完成它的时候就要时时刻刻想着它。所以像《玩家》，任导在筹备的时候，几年前就买了好多相关的书、画册，你看他在现场排戏嘻嘻哈哈的，其实我去过他家，我发现他的床边全是书，他随时随地在看古玩的资料。他之前跟我说，远征，我有时正睡着觉，突然有了想法，我会开灯把它记下来，否则我第二天什么都想不起来。我也是这样，经常是晚上睡觉，有什么对这个戏的想法，一定要先把它记下来。

所以我前头说这些，就是希望我们人艺的年轻人能够更加热爱这个事业。之前两次的剧本朗读让我特别感动，很多年轻演员通过这个剧本朗读唤起了对人艺的热情，在剧本朗读的过程中，班赞、杨佳音、闫锐这些年轻演员作为导演开始对剧本有要求，很多演员也突然发现自己能够在朗读剧本时寻找到自己以前在剧院没法演的角色。

时刻记住——机会不是别人给你，是你自己能不能让人看到给你机会的能力。所以我希望通过剧本朗读、这类表演讲座，大家能够反思一个问题“在人艺我要做什么”，其实你在人艺做好了，在其它场合也都没问题。最早何冰演《北京大爷》，有影视剧组来看，哟这孩子会演戏，就给挑去演影视剧了。于震、王雷也是这样，王雷跟我们一起演《全家福》，杨亚洲来看戏，说这孩子会演戏，给带走拍电视剧了。因此我想说，其实每一个人都有机会，只要你在人艺舞台上，你的表现会被剧院导演、影视导演同时看到，而且你的表现足以让人给你这个机会，所以“一份汗水，一份收获”在我们这一行是非常重要的道理。

表演是一门由内而外的“技术”

好，现在我们进入正题。什么是表演？为什么叫表演？表演英文叫“play”。“play”的翻译是“玩儿”。德语里面的“表演”叫什么呢？叫“Spielen”，也是玩儿的意思；演员在德语里叫“Schauspieler”——“看你玩”。但是在中国我们不叫“玩儿”，我们为什么叫“表演”呢？先说“表”，跟表有关的词有“表现”“表面”“表达”“表述”等。“表”代表“外在的”含义；那么“演”是什么？跟演有关的词有“演绎”“演变”等，它代表“行为”。为什么要叫表演而不叫演表，这就说到了表演的关键——观众第一眼看到你的是表面，是我们的外在；而观众接下来要看的是你怎么演（行为）。

作为一个演员如何演绎和表达自己的角色，其实是通过表面的行动，把角色内在的东西演绎出来。观众看到的是你的外在，你是一个什么样外形的人，通过这个判断你是什么性格的人，判断你是什么职业等等。比如一个军人，穿上军装往这儿一站他就是军人。观众通过外表看到你以后，再看你的演绎，发现人物内在更深层次的东西。所以，观众看到我们的演出是“由表及里”“由外而内”的；而演员在演绎角色的时候则是“由内而外”的，这是反向的，不可逆的。所有的演员在演绎的时候，都是通过自己的行为、语言，来表述你对人物的理解和人物内心的情感，通过你的身体演绎到外表，再传递给观众。所以我们作为演员更应该清楚的是，我在表演时应该是“由内而外”的过程，而不是简单的我仅仅是在扮演某个角色。这样看来，中国人对“表演”这种行为不是一个简单的“玩儿”的概念，而是增添了文化内涵的，有更深层次的理解。

说到表演的体系流派，我们应该比较熟悉在中国常用的斯坦尼斯拉夫斯基表演体系，也用它作为我们的教学体系和方法。除此之外，我们还有两大表演体系——布莱希特体系和梅兰芳体系。这世界三大表演体系大家知道它的来源吗？这是黄佐临定义的。黄佐临老师在一篇文章中定义了世界三大表演体系。我们先说说斯坦尼斯拉夫斯基表演体系，这是我们至今一直在沿用的。在我国的戏剧教学中，一般学习斯坦尼体系中的一些基础课——放松练习、无实物动作练习，想象力练习，感受力练习，模仿动物练习等等，起码有六七个练习，我们需要用一年的时间去训练。那么我们现在真正在舞台上用过多少这些元素？比如说模仿动物练习，目的是什么——是解放天性。那么天性是什么？是与生俱来的，那么一个与生俱来的东西我们需要解放吗？我们在舞台上有多少东西是通过解放天性来达到的呢？斯坦尼的这一套我们有多少人真正在台上体验？有谁敢拍着胸脯说我演某个角色，我从排练到进后台化妆一直到这个戏演出完我就没从这个人物当中出来？举个例子，你对手戏演员一上台你闻到他嘴里的大蒜味，你心里会想这人吃大蒜了，这时候的心态已经不是角色的了。最简单的，如果说你要演戏的时候，上场时重要的道具没拿出来或者说错了一句词，你还是这个人物吗？所以我们在舞台上永远是跳进跳出，永远不可能完全都是这个人物。经常有记者在跟我说某些演员拍完一个戏两三个月出不来，我说那是装的。

真正的表演是技术。但表演不是一个“纯技术”的技术，是一个需要“带感情”的技术。在表演的教学过程中，我们确实要开这些最基本的基础课。什么叫基本？就是必须具备的素质。现在还有观众在反映，有些年轻人的台词还是听不清。听不清的原因是什么？就是基本功还不到位，还没有形成一种肌肉记忆。所以技术是需要不断的锻炼，就像我们的嘴皮子松，就说明你没有经常去练习。但是我们现在教学生的时候会产生误导，最简单的例子，就是现在的绕口令，而且要求你们要说快。但是我们在说台词的时候仍然咬不住，你为什么要说这么快呢？表演的前提是你要把它说清楚。真正的台词训练应该怎么练？应该“喷口”，咬死每个字，你的嘴皮子要把肌肉达到极限并且要把它变成一种下意识才算练成。有很多演员气息拽不住，因为没有练好腹肌，话剧演员的腹肌是圆周的，后腰也要有力量，不断地去练气息，不断增强肌肉记忆，把台词用气息送出去。所以基本功是我们话剧演员必须要具备的，不能光靠天赋条件好，那样长不了。声音在小的状态也能送出去，靠的是吐字归音、胸腔打开的练习。这个是要经过训练的，方法其实很简单。

表演三境界：从俗到雅，再到大俗

最好的表演是什么呢？我刚才一直强调技术，但是表演其实是分境界的，表演艺术是从俗到雅，再到大俗。我们先说第一个俗，这是表演的第一个阶段——初级阶段。比如演戏最开始，哭戏哭不出来很难受，那导演会怎么启发你？要寻找情绪记忆——你跟谁最亲的呀？跟奶奶最亲，奶奶现在去世了，开始哭，边哭边说词儿。但经常有的时候戏演完了，演员还在哭，他从她奶奶情绪记忆中出不来了，这是一中情绪的天然释放。这是第一个俗——真情实感的流露。有些年轻演员演被打巴掌的戏，演不出来，导演跟对手戏演员说你就“真打”，去刺激演员的真实反映和感受，都属于这类。而恰恰这就是最初的一个表演方式——靠真实反映去演人物，而演的是人物吗？是。但反应是演员本身本真的情感表达，而不是人物的真实情感反应。

当我们排了一段时间戏，有了一些经验以后，我们就懂得了怎么哭，怎么笑，怎么愤怒，那这个时候我们可能会找到一些表演的技巧。我举一个蒋勤勤的例子，我们在拍《康熙微服私访记》的时候，在现场他跟张国立的一个情感戏。我跑到现场去看，我们正有说有笑，导演对蒋勤勤说，这个镜头我需要你流眼泪，你准备好了点个头，然后导演让大家安静让演员酝酿感情。蒋勤勤很快就点头，一转过头眼泪就出来了，所有人都惊叹：勤勤你这是自来水吗？结果邓婕在旁边说，勤勤我不喜欢你这种表演方式，你这个眼泪倒是流出来了，但是我觉得你没有动心。蒋勤勤说这是拍琼瑶戏拍的，那时候每天从早上哭到晚上，开始真的是一种真情实感，到最后就哭干了，所以后来就自己总结出一种哭的技巧，专门的技巧。这里恰恰邓婕说的一点非常重要——你没有真情实感，尽管你哭出来了但是没感情。这就是第二个表演艺术的境界——雅，“雅”就是一种表演技术，而这个技术对于现在很多演员来说都在用。我觉得我们剧院很多演员也在用，因为很好用，你不用想别的，眼泪想来就来。而恰恰这个阶段是让人很难提升的阶段，因为这个阶段我太熟悉了，对我来说是手到擒来的技术，我干吗还要去用别的呢？

但这时我们还会去欣赏一些人演出，说他们演得太好了，我们想过他为什么好吗？其实这就是说我们离表演的最高境界差了一步，而这一步就是一层窗户纸，如果捅破，你就到了第三个阶段——大俗。这个阶段是当我们经历了一段时间的初级训练，靠真情实感、靠自己天然的本色去表演，然后总结出来的一些表演的经验和技术，熟练掌握这些技术之后发现这时候差的是什么——精彩。好的表演应该是精彩的。因此说，第三个阶段的“大俗”是技术加真情实感，这时的真情实感不再是纯天然的，是你经过阅历和成长慢慢积累的一些经验，与经验相结合的真情实感。你比如说一个戏，同样一段信息，但是我在初级阶段用的是真情实感，就是想我的亲人，但是演完之后有可能还收不回来。而到第二个阶段，技术阶段，是我纯粹用的，哭完了以后马上恢复。但是到了第三个阶段，最重要的是我可以在我的情感表演上演出层次，我用我生活的积累把它放到人物身上。在这个阶段，我说的是角色的词，我是在用角色调动真情实感，这种真情实感能够赋予台词生命。所以其实表演到了后一个阶段，是技术加上真情实感，这个真情实感已然不是你单纯的天然，是你生活积累加上你对人物命运的理解。这三次眼泪流的是不一样的，我认为高级的表演就应该是将技术和生活阅历共同赋予到角色台词当中。

我们现在最容易犯的一个最基本的错误——丢掉了“真听真看”。我当我们不动心的时候，我们只在完成表演动作，而忽略了其中所要表现的态度，这个态度恰恰是最重要的东西。说台词是需要“愿望”的，表演需要的也是愿望，我们要表达的愿望是什么，我们对于这件事有什么态度，都要通过外在的表现来呈现。但是我们现在往往是什么？当我形成了表演上一种机械的东西之后，我也就是在用我的“表”来完成“演”，但是真正好的表演是需要动心的，需要用心去演的，所以其实我们往往忽视掉的是在舞台上的“真实感”。一个真正能够掌控自己的演员才是合格的好演员。

演员需要自我反思与自我更新

如此说来，表演复杂吗？表演不复杂。那么表演容易吗？表演也不容易。它其实是需要我们每个阶段要让自己去反思，比如我每年到了年底，我没事的时候会思考，这一年我演了什么，我做了什么，哪些是好的，是令观众喜欢的，哪个是我自己非常得意的表演。想出来之后，从现在开始扔了不要了，重新开始。因为其实我们往往在重复表演的时候会得意，有些演员，尤其是一些比较著名的演员，你会发现他一个戏成名以后，他后面的很多戏都会是同一个表演方式，因为那是被观众认可的，所以他就觉得这个是很好的，但其实你看多了会发现也就这样吧。所以一个真正好的演员，我理想中的演员是不断有新的改变，甚或否定自己。

我特别反对演员在读完剧本以后就开始写人物小传，我相信很多人都不写，但是起码大家可能在心里去构思一个人物小传。反对的原因是什么？不知道大家有没有感受到，起码我经常感觉，我们在家里，自己读完剧本以后，到大家再对词儿时发现，哦他是这么理解台词的。当我自己再读剧本的时候，是我一个人用我自己的态度去理解这20个角色，而恰恰演这个人物的演员再读的时候，也有他的理解，他跟我的理解也不一样，我又会生发出一个他的意思。我发现我们在探讨的时候，他能说服我，使我在理解上会有一个升级。为什么？因为这跟每个人的生活阅历、文化层次、知识结构都有关系，所以某一段好的台词这个人在读的时候是笑，而那个人是哭，为什么，因为每个人的经历不一样。

所以这又牵扯了一个问题，什么是表演最高境界？每个人的认识不一样，我认为表演的最高境界是“控制”。我在舞台上，上了台之后，除了导演给你的调度，任何人都会有自己的判断，怎样照顾观众，舞台上所有的行为、表演幅度、跟对手演员的互动、塑造人物的具体性格等等，都需要你去控制，你不能说演着演着一激动把胡子眉毛全扯了吧？而当你在舞台上一旦出了问题的时候，比如道具没上，对手演员说错词儿了，你不能直接说你说错词了，对吧？这时候你就需要掌控自己的行为，让观众看不太出来。那么翻回来说，你真正塑造一个鲜明性格的人物形象，你没有控制力的话是做不到的。包括我们在拍一些动作戏的时候也是需要控制和借力的，所以我觉得表演所有的过程都需要“控制”。那么为什么这个演员的某一个表演给你留下特别深刻的印象？塑造人物的最高境界，我认为是生动。“生活、有生命力、活生生”，为什么我选择这个词？我们看到最高级的表演都是能够打动你的，给人留下印象最深的表演一定不是死板的、机械化的。所以表演没有对和错，只有准确和不准确。

对于年轻演员的三点建议：用心·把握机会·树立自信

最后向年轻演员提几点小建议——什么样的演员才能成为好演员呢？我认为第一多看书，多读剧本。多读剧本对一个演员特别有好处，我年轻的时候是一个礼拜读完一个剧本，不停地积累，还会跟同伴讨论。为什么今年人艺推出了这个年轻演员的剧本朗读活动，一方面增加大家的剧本阅读量，再一个就是在舞台上找到自己耀眼的时刻。剧院的人也会因此关注年轻演员。年轻演员不要怕犯错误，失败了你才会知道自己的问题，而只有自己认识到自己的问题在哪儿才可以进步，所以朗读剧本给大家都创造了平台，所有人都可以找一个剧本来做导演，这是演员队给大家搭建的一个平台。我们希望年轻演员多探讨，我们现在缺少一个氛围探讨表演，所以大家多聊剧本，聊人物，做一个有心人。

还有一些年轻演员来向我表达他们的困惑——在天资相差并不大的北京人艺年轻演员队伍当中，如何才能够脱颖而出，让自己的表演获得质的飞跃。其实我觉得这是一个开窍的问题。从两方面来说，首先要看你是不是愿意去被别人发现你的才能，你要不断完善自己，去思考怎么提升自己让别人看见你的才能；另外就是一旦机会来了，我怎么抓住这个机会。比如林连昆老师在排《左邻右舍》的时候，他试戏时所有人都认为他应该被换掉，但最后他被选用了。就是因为他下楼换服装，穿上了一件蓝衬衫然后套上了一个毛坎肩，往镜子那儿一站他一下找到了感觉，所以上台之后他的表演让所有人惊叹，这是一个开窍的过程，只有开窍了，才能把握住机会。

那天我在后台碰到了一个舞美，他跟我抱怨现在年轻演员天天在玩手机，他说哪儿像你们呀，你们当时没事儿就跑大幕边儿上看前辈演戏，看什么呢？看他哪儿表演的不好，我要演比他演得好，这是年轻人的狂，但是你有这份狂，你就有动力。这让我想起一个人，他出名一定是有道理的，就是王雷。当时我在演《全家福》的时候，我就总觉得侧幕那儿有人，我用余光一瞟是王雷。我相信他不一定都是在欣赏我的表演，他也有自己的判断，其实这就是演员应该具备的判断力，你可以挑导演的毛病，也可以挑老演员的毛病，在这个过程中你也在提升自己。

对于年轻演员来说进到剧院之后机会均等，你一定要做到让人艺的导演和外面的导演，让人艺这些老人们看到你身上的希望，你才有机会。再举个例子，大火的吴刚老师。他前30多年干吗了？如果他前30年没有这样的积累，他能抓住达康书记这个角色，他抓住了这个角色能演成这样吗？如果在每一个戏、接的每个小角色都认真去做的话，你的光彩就会让人看到。不要希冀天上掉馅饼，这个过程是很难的。

每个人有每个人的方法，每个人也有每个人成功的契机，任何一个演员，他的付出一定都是有回报的，我们不能看到别人“得到”后的光鲜的一面，要去看看他们背后的努力。我演《不要和陌生人说话》安家和时是怎么体验生活的？我打妇女热线问关于家庭暴力的事儿，接电话的人误认为我是暴力的实施者，他们就安抚我，还给我举例子。通过这个方法我得到了内心的创作依据，我也获得了很多家庭暴力的例子，他们告诉我30%以上有暴力倾向的人是具有大专以上学历的。我意识到越是高学历的人他实施家庭暴力的手段就越恶劣，越泯灭人性。虽然我饰演角色的时候没有用这些方法，但这个人物的形象已经种在我内心里了。所以，其实演一个人物或者是你想演好一个人物，并不是一定先去体会，你演杀人放火不可能先去杀人再去演，但是你怎么样生发你的想象非常重要。所以好的演员为什么有光彩，因为他达到了演出的最高境界——生动，让人感受到像真的一样。

最后我想说，作为年轻演员在舞台上还一定要有自信，自信的源头在哪里？首先，肯定在于准备的充分，就像我们说陈宝国，他准备很充分，他对戏想得很清楚，他就自信。你自己准备好，你在对手演员面前才会自信，如果一旦你准备不充分的话，一些很认真的老演员有可能直接打断你，不是说人家要大牌，而是你自己没有做好，这时候你的台词很有可能会被减去两三倍。陈宝国老师跟我合作最大的感受就是跟我对戏很舒服、很默契，我不会抢他的戏，但是他也别想抢我的戏，是两个人共同的配合。其实演员之间如果坦诚，很多戏都能够在互动之中变得更完美，我和陈宝国老师的《钢铁年代》这部戏就是如此。我相信你只要坦诚，你的对手演员也会接受你的意见。演戏的过程中两个人互相托着对方，那么合作就会非常舒服，例如《窝头会馆》看着就非常舒服，演员相互配合，每个人都是自信的。这些就是我想跟大家分享的问题，希望大家都能够在舞台上展现最生动、最自信的表演。

（整理人：徐圣洁）

北京人艺青年演员读剧本

话剧《玩家》

电视剧《钢铁年代》

话剧《北京大爷》