

畅谈演艺圈的表演、名利及误区 刘天池：“颜值剧”终将退出舞台



“我相信，中国的表演坚决不会止于今天这个程度。”刘天池在新书《实战表演》扉页如此写道。她说，未来充斥在荧屏上的“面瘫式”表演、仅靠外表支撑的“颜值剧”，会退出历史舞台，演员重心将回到塑造鲜活人物形象上来。

在大众眼中，刘天池不仅是中戏表演系老师，还是“明星教头”。近年来，她在《演员的诞生》等综艺节目担任表演指导，用独特的方法指导演员，引发观众对表演本身的讨论和关注。

日前，在北京刘天池表演工坊，华西都市报、封面新闻记者与她深度对话，聚焦当下影视圈的表演方式和演员面临的困境。对于关键问题，她毫不回避。正如她所说，“演员对待表演务必真诚，没有任何技巧可以蒙混过关，否则将被观众、同行抛弃”。

她认为，如果只有一张好看的脸，没有拿得出手的真本事，很快会被淘汰，更别奢望名利双收。一些年轻演员只想看角色怎么演得帅气，这是创作路径最开始时的一个“误会”。“表演是一门研究生活、研究人的专业，需要具备对文化、生活的高度审美，还必须遵守职业道德。”刘天池坦言，演员在职业道路上需要付出的努力是很多人没想过的。

《狂飙》中的演员为何受喜爱？刘天池表示，好的演员可以塑造经典艺术形象，甚至影响大家的生活，需要具备过硬的表演技术、丰富的学识以及创造具有审美价值的人物形象的能力。“《狂飙》等影视剧爆火后，大家能看到真正好演员带来的惊喜，观众会重新以另一种标准来审视表演艺术。”她说。



刘天池接受华西都市报、封面新闻记者专访。
艾泽乐 摄



刘天池表演课堂。



刘天池指导演员表演。

谈影视圈现状： 年轻演员要融入角色

记者：《实战表演》受到很多热爱表演的朋友欢迎，有评论说它好像表演的“武林秘籍”。您写这本书的初衷是什么？为何强调实战二字？

刘天池：一些青年演员跟我讨论表演中遇到的诸多困惑，这些困惑导致他们不能很好地完成角色。一场戏拍下来，总找不到最佳状态。我把各种问题归类，希望帮助陷入困境的青年演员，让他们能在拍摄现场找到一些解决表演问题的方法，进而享受到演员职业带来的乐趣和成就感。

关于“实战”，尽管表演理论有被誉为“圣经”的斯坦尼斯拉夫斯基所著的《演员的自我修养》《演员创造角色》等，但很多演员很难在实际表演中准确找到与书本中理论对应的关系，希望这本书能从实操层面解决演出中的问题。

记者：您如何看待当下青年演员面临的困境，哪些是急需走出误区的？

刘天池：我觉得面临的困境，首先是很多年轻演员的心没办法静下来。拿到剧本时，想的是怎么把角色演得很美或帅气。但饰演一个人物，最重要的是能不能找到角色需求，能不能真正进入到他的思想和情感，最终去呈现他。而不是拿到剧本之后想，导演会是谁，观众会怎么看，一切杂的东西干扰了表演本体创作。我觉得年轻演员有时杂念多了点，没完全钻进和融入角色。

聊演艺圈“名利”： “角儿”需要百炼成钢

记者：您对表演学习者经常问的一句话是“为什么选择成为演员？”有不少人怀着“名和利”“明星梦”报考艺术院校，您觉得这个目的纯粹吗？演员的职业精神体现在哪些方面？

刘天池：成为一个“角儿”是要百炼方能成钢的，但现在由于各种各样的信息，造成很多年轻人幻想一夜成名。因为长得很漂亮或帅气，好像很容易就可以驾驭表演这门艺术。想成为知名演员或明星，出发点没有错，但要知道表演是门艺术，有职业的要求。

我觉得特别愿意“自我折腾”的人是好演员的“坯子”。演员要把情感全部投入到角色身上，要是不肯折腾自己，可能当不了演员。如果说表演精神的话，我觉得要有“自我摧毁”精神，愿意把所有“秘密”都拿出来的人，才可能触碰到表演的精神世界。

谈“面瘫式表演”： 演员缺乏“主心骨”

记者：有个网络流行词叫“面瘫式表演”，是指不管演什么都只有一种

表情，观众接收不到演员传递的真情实感。您怎么看待这样的表演？

刘天池：我也不愿意看。这种表演造成的原因，我觉得是演员前期对角色构思时没有做很多功课，这部分工作是没人能代替的。如果准备工作不够充分，有可能就会变成导演告诉你怎么演你就怎么演，在这样一个嘈杂声中，演员慢慢就会把自己变成“面瘫”，因为自己的“主心骨”没了。

记者：您说过开拍前半小时和一个小时很重要，但现在剧场或片场里，一些演员可能还在玩游戏或紧张地背台词，您怎么看？

刘天池：这属于不称职，我觉得这样的演员早点离开这个队伍比较好。不是说是否尊重这项职业，而是根本没有尊重自己。长此以往用这样一个状态表演，还希望获得赞扬，我觉得有点痴人说梦。

聊演员瓶颈期： 每个角色都是独一无二的

记者：一些演员抱怨存在“瓶颈期”，找自己的角色都是同一种类型。这种困境如何突破？

刘天池：演员有时是被动的，当塑造一类角色成功后，导演会把相似角色对标之前演绎的角色身上。如果一个演员对自己有要求，会把不同点放大，虽然是相同角色，但会去寻找不同。每个角色都是独一无二的，重复的是你的意识，是你认为它重复，这就会给创作竖起“一堵墙”。

记者：一些演员哭戏滴眼药水，或者哭的方式让人觉得不太能接受，甚至有观点认为不能哭出来代表有没有演技。哭戏这么难吗？

刘天池：哭戏是最能让观众产生判断的一个“名场面”，因为一般都是戏剧矛盾冲突最强烈的瞬间。哭戏哭不出来，是没有对角色产生深刻的感同身受。

如果一个演员是旁观者，怎么可能有饱满的情感？假如前期准备时，已经跟角色产生强烈情感，连接所有生活境遇，已经融入角色，肯定能把角色心碎的感情传递出去。

记者：去年中戏表演系报考人数近万，招录比接近200:1。您在选拔人才时会考察哪些方面？形象占比大吗？表演是天赋重要还是后天努力重要？

刘天池：形象占比一定会有，但不是唯一标准。我们分形象和气质，气质是原生带来的。形象和气质是二合一的，演员不是平面模特，表演必须要生动，情感要真实。如果只有形象，内心情感并不丰富，也不会选择。

什么是天赋？我们会看谁能在特定情境中真实产生反应，这就是他具备的天赋。进入大学，如果不学习和阅读，不通过直接、间接生活等各种方式丰富情感，就只能是“一招鲜”，就只能选择适合的角色去创作。我认为天赋是30%，努力是70%。

记者：很多人认为演艺圈容易让人浮躁，大一、大二就进组拍戏的学生还多吗？



刘天池生活照。

刘天池：学校有规定，像中戏表演学院大二以后才能进行社会实践。大一大二的教育叫“基础教学”，大三大四的创作叫“完整人物形象塑造阶段”，这是教学的分水岭。两年的基本功可能服务长达80年的艺术生命。

谈“明星教头”标签： 表演不是速成技能

记者：您在《演员的诞生》等节目担任表演指导。综艺节目中，可能需要几天甚至几小时快速提升演员表演能力，对您来说挑战大吗？

刘天池：挑战是有的，我并不是很喜欢在综艺当中做这样一个导师，因为表演能力不是可以快速提高的技能，但为了满足综艺的一些需求，演员没办法迅速达到情感真实状态时，是需要一些外界手段辅助完成创作的。

记者：如果演员能力不够，再怎么“临时抱佛脚”也是“治标不治本”？

刘天池：“方法派”里缺少的东西是一个完整的教学体系。假如这个演员聪明，就应该探寻获得这种表演感受背后的方法。如果意识不到这个问题，只根据临时指导方法表演，是没办法塑造厚重角色的。

谈娱乐圈“交际”： 演员只需要拔地而起的角色

记者：您在一档节目中对演员宋轶说：“不用学会那么多迎来送往，只需要把角色交给观众就行了。”怎么理解这句话？

刘天池：小轶是我带的学生，她性格中有腼腆的部分。她进入这个行业时，这个行业是喜忧参半的，一部分很阳光，一部分掺杂着“乌烟瘴气”，比如要求“会来事”，怎么记住导演生日，怎样跟大家活络……如果不懂这些，就变成所谓“不懂交际”。我觉得这是年轻演员从业路上一个巨大障碍，因为演员本职工作只需要一个又一个拔地而起的角色。

记者：您认为当下受年轻人追捧的优秀演员多吗？

刘天池：我觉得挺多的。从《人世间》里的雷佳音、殷桃，到《狂飙》里的张颂文、张译等等。年轻人的审美和判断力都在增加，鉴赏能力也发生了变化，我觉得这是一个好的转向。演员就是演员，明星就是明星，不能再相提并论。即使一个明星艺人想跨界到演员行业里工作，也应该学习演员应该掌握的技术。

华西都市报-封面新闻记者 栗裕