

The integration and innovation of diversified training methods for drama performance

Lanting Huang

Central Academy of Drama, Beijing, 100000, China

Abstract

As a highly integrated art form, drama performance requires actors to present multi-dimensional emotions and behaviors on stage, showing the complexity inside and outside the role. With the continuous development of dramatic art, traditional performance training methods are gradually facing many limitations, while modern drama performance is increasingly inclined to diversified training paths. This article focuses on the integration and innovation of diversified training methods in drama performance, including the combination of performance skills and physical training, emotional and psychological training, cross-cultural and cross art form integration, as well as the application of technology and digital technology in drama training. Through in-depth research on these methods, the aim is to provide more comprehensive and innovative training programs for modern drama actors and promote the further development of drama art.

Keywords

theatrical performance; Diversified training methods; Convergence and innovation

戏剧表演多元化训练方法的融合与创新

黄兰婷

中央戏剧学院, 中国·北京 100000

摘要

戏剧表演作为一种高度综合的艺术形式, 要求演员在台上呈现多维的情感与行为, 表现出角色内外的复杂性。随着戏剧艺术的不断发展, 传统表演训练方法逐渐面临诸多局限, 现代戏剧表演则日益倾向于多元化的训练路径。本文重点探讨了戏剧表演多元化训练方法的融合与创新, 包括表演技巧与身体训练、情感与心理训练的结合, 跨文化与跨艺术形式的融合, 以及科技与数字化技术在戏剧训练中的应用, 通过对这些方法的深入研究, 旨在为现代戏剧演员提供更加全面和创新的训练方案, 推动戏剧艺术的进一步发展。

关键词

戏剧表演; 多元化训练方法; 融合与创新

1 引言

戏剧表演作为一种高度综合的艺术形式, 要求演员在台上呈现多维的情感与行为, 表现出角色内外的复杂性。随着时代的变迁, 传统的训练方法已无法满足当代戏剧创作对表现力的高要求, 尤其是在情感深度、肢体表达和艺术多样性等方面。因此, 如何将多元化的训练方法进行融合与创新, 成为现代戏剧教育和创作的重要议题, 文章将分析不同训练方法的结合, 探讨它们如何助力演员表演的发展, 最终推动戏剧艺术的创新。

2 戏剧表演艺术的概述

戏剧表演是通过演员的身体、语言、面部表情和情感

表达等手段, 展示和再现故事情节、人物性格以及社会现象的艺术形式。它不仅仅是艺术的展示, 更是对社会文化、历史背景和人性深度的反映。从古希腊的悲剧和喜剧, 到现代戏剧的多种表现形式, 戏剧表演一直是人类文化艺术中不可或缺的一部分。戏剧表演的历史, 可以追溯到公元前5世纪的古希腊, 通常通过戏剧的形式, 表达神话、英雄故事等内容。古希腊的悲剧大师, 如埃斯库罗斯、索福克勒斯等, 奠定了戏剧的基本框架, 强调人物的命运、情感的冲突以及道德的探讨。进入文艺复兴时期后, 戏剧艺术得到了极大的发展, 莎士比亚等剧作家创作了大量深刻的戏剧作品, 戏剧不再局限于表现神话故事, 开始深入探讨人类社会与个体的复杂性。18世纪和19世纪的戏剧则趋向现代, 现代主义戏剧的诞生, 打破了传统的舞台布局, 开始注重人物内心世界和社会问题的表现。

随着时代的进步, 戏剧表演艺术呈现出多样化和复杂

【作者简介】黄兰婷(1996-), 女, 中国黑龙江人, 博士, 从事戏剧表演理论与实践研究。

性的趋势。现代戏剧不仅局限于传统的舞台表演，还广泛应用于电影、电视剧、网络剧等多种媒介中。随着科技的发展，虚拟现实（VR）和增强现实（AR）等技术的应用，使得戏剧表演呈现出更加多元和互动的特点，要求演员不断适应新的表现方式和技术手段。因此，戏剧表演艺术的多样性与复杂性，不仅体现在其形式的多变，更体现在其跨文化、跨学科的融合，演员的表演方式和表达手段也因此愈加丰富多元^[1]。

3 戏剧表演训练方法的现状分析

传统戏剧表演训练方法，强调基本表演技巧的掌握和舞台经验的积累，注重演员的肢体表达、台词发音、情感传递等基础训练。最具代表性的，如斯坦尼斯拉夫斯基体系和梅耶荷德的“生理剧”理论，这些方法为演员提供了扎实的技巧框架和训练路径。在斯坦尼斯拉夫斯基体系中，演员通过“情绪记忆”和“内部化的情感体验”塑造角色，要求演员全身心地投入角色中，调动内在的情感与心理活动，从而使表演更加真实和具有感染力。然而，传统训练方法存在一些局限性，过于注重技巧的训练，忽视了现代剧场对跨领域技能的需求，例如与技术、视觉艺术的结合。传统训练方法往往侧重单一的舞台剧形式，无法应对电影、电视和新媒体等多元化的表现平台。传统方法的另一局限是对演员个体差异的忽视，缺少因材施教的灵活性，难以满足不同演员个性化发展的需求。

随着戏剧艺术的不断演进，现代戏剧表演训练呈现出多元化的发展趋势。当前的表演训练不仅仅局限于传统的台词与肢体表达，更注重情感、心理、技术以及跨文化元素的结合。现代戏剧训练还逐渐融入了跨学科的元素，如舞蹈、音乐、视觉艺术等的结合，特别是在音乐剧和现代剧场艺术中，演员必须同时具备唱歌、舞蹈等能力。数字化技术的应用，也带来了训练方法的革新，虚拟现实和增强现实技术的引入，提供了沉浸式训练的机会，使演员能够在虚拟环境中进行情境模拟与角色演练，增强演员的现场反应能力和情感表达能力。

4 戏剧表演多元化训练方法的融合与创新路径

4.1 表演技巧与身体训练的结合

戏剧表演的核心不仅在于语言的表达和情感的传递，更在于演员如何通过身体语言展示人物的内心世界。现代戏剧要求演员不仅具备扎实的表演技巧，还要能够通过身体的语言与动作，深刻地传达角色的情感和心理健康。因此，表演技巧与身体训练的结合已成为戏剧表演训练中的重要组成部分，尤其在当代戏剧的表现中，肢体语言和情感的统一变得愈加重要。具体要关注：第一，动作与情感表达的统一。演员的身体动作，不仅是外在的表现形式，还往往是内心情感和思想的直接反映。动作与情感的统一，要求演员能够通过细腻的肢体语言，表现出角色内心的变化和情感波动。

例如，一个简单的手势或步态，传达出角色的焦虑、喜悦、愤怒或沉思，这种微妙的情感变化，需要演员在表演时对动作与情感的高度协调。在现代戏剧表演中，情感表达往往不再局限于台词和面部表情，身体的每一个微小动作都是情感的延伸。演员需要通过系统化的身体训练，将情感表达与动作表现融为一体，形成具有深度和层次感的表演^[2]。例如，在表现角色的痛苦时，演员不仅通过语调和面部表情来传达内心的挣扎，同时，身体的动作，如蜷缩、蹒跚、颤抖等，也能有效地加强情感的传递，使观众在视觉和情感上都能产生共鸣。通过这种统一的训练，演员就能够在不使用过多语言的情况下，借助身体语言和动作，塑造鲜活的角色形象。第二，体态语言与肢体动作的训练。体态语言是演员通过姿势、站立、走路、手势等肢体动作，传递角色的社会地位、性格特点和情感状态的方式。肢体动作的训练，不仅仅是为了让演员在舞台上显得更为自然、流畅，更重要的是运用肢体语言展现角色的内心世界和思想变化。通过专门的体态语言训练，演员可以更加精准地表现角色的精神状态和情感转折，使其舞台表现更加丰富和真实。例如，一个角色的体态，可以显示出其内心的矛盾与挣扎。紧绷的肩膀、低头的姿势和双手的紧握，往往能够让观众感受到角色内心的压抑与痛苦。放松的姿势、开阔的胸怀和自信的步伐，则可以传达出其从容、坚定的性格特征。肢体动作的训练，则包括对每一肢体部位的细致训练，演员需要借助各种肢体训练方法，如芭蕾、现代舞、武术等，提高自身的柔韧性、力量和协调性。

4.2 情感与心理训练的融入

戏剧表演不仅仅是演员身体动作和语言表达的结合，更是内心情感与心理状态的外化。情感与心理的训练，是演员在塑造角色时必不可少的组成部分，从而才能深化角色的内涵，赋予角色更多的层次和张力。具体包括：第一，情感体验的多样化训练。情感体验是演员演绎角色的核心所在，演员能否真实地呈现角色的情感波动，决定了整个表演的感染力。传统的情感训练方法常常依赖“情绪记忆法”，即让演员回忆自身的生活经验，将自己的真实情感带入角色中，然而，这种方法虽然能够帮助演员深刻体会角色的情感，但也存在一定的局限性。现实中，演员往往面临着复杂多变的角色，传统的情感训练方法未必能完全适应所有角色的需求。因此，情感体验的多样化训练，逐渐成为现代戏剧表演的重要趋势。多样化的情感训练主要包括以下具体方式：一是通过情景模拟训练，让演员在模拟的情境中迅速进入角色的情感状态，这种训练可以帮助演员在短时间内掌握不同情境下的情感变化。二是通过情感转换训练，帮助演员学会从不同情感角度进入角色，比如从悲伤转换为愤怒、从恐惧转换为勇气等。三是引导演员体验不同文化背景和社会阶层的情感状态，以便更好地理解 and 塑造不同类型的角色。第二，角色塑造中的心理素质培养。一个角色的心理变化，往往比外部行动更为复杂，因此，演员不仅需要理解角色的外在特

征, 还需要深入挖掘角色的内心世界。角色塑造中的心理素质培养, 要求演员不仅要具备高度的情感敏感度, 还要有良好的心理调节能力, 以应对复杂的角色需求。首先, 演员要通过心理学的学习和训练, 了解不同角色的心理动机和情感发展轨迹。不同角色往往具有不同的心理特征, 例如一个内向的角色, 会通过压抑自己的情感来应对外界的冲突, 而一个外向的角色, 则通过冲动和直接的行动来表达自我。通过深入理解这些心理特征, 演员能够更好地把握角色的内心世界, 在表演时更加自然、真实地呈现人物的情感波动。其次, 心理素质的培养还包括演员对自身情绪的管理和调控。戏剧表演要求演员在舞台上情感表达极其丰富, 有时需要经历高强度的情感波动, 如悲伤、愤怒、喜悦等, 演员必须具备足够的心理素质, 应对这些情感的冲击, 避免情绪失控或过于激烈的情感表现影响整体表演。心理训练帮助演员在面对剧中人物的极端情境时, 能够保持冷静和理智, 从而保证角色塑造的精准性和深度^[3]。

4.3 跨文化与跨艺术形式的融合

在全球化日益加深的今天, 戏剧表演不再局限于本土的文化和传统形式, 演员和创作者越来越倾向于吸收和融合不同文化背景的表现技巧, 扩展戏剧的表现力和艺术感染力。随着跨学科艺术形式的兴起, 音乐、舞蹈、视觉艺术等领域的元素逐渐融入戏剧表演中, 形成了多元化的艺术融合。跨文化与跨艺术形式的融合, 不仅为演员提供了更广阔的创作空间, 也为观众呈现了更加丰富和多样的艺术体验。具体而言, 一方面, 要吸收不同文化背景的表现技巧。随着戏剧艺术的国际化, 许多来自不同文化背景的表演技法和思想开始相互交融。例如, 东方戏剧中的“身韵”和“虚实相生”, 以及西方戏剧中的“斯坦尼斯拉夫斯基表演体系”训练、“有机造型术”“心理姿势”等各具特色。现代戏剧演员通过学习和吸收不同的表现技巧, 就能够更加灵活地应对不同类型的角色和剧情需求。东方戏剧中的肢体语言表达, 往往注重细腻的情感变化与内在力量的释放, 而西方戏剧则强调角色的情绪记忆和内心冲突, 通过将文化元素结合起来, 演员就能够在舞台上形成更加多元和丰富的表演风格。另一方面, 要关注音乐、舞蹈、视觉艺术等跨学科融合训练。音乐、舞蹈、视觉艺术等艺术形式的融入, 使演员在表演时不仅要注重语言和肢体动作, 还要充分理解和运用音乐节奏、舞蹈动作及舞台视觉效果等元素。比如, 在音乐剧中, 演员不仅需要具备良好的唱功, 还需要在表演时根据音乐的节奏和旋

律调动自己的身体动作, 形成和谐统一的表现。在现代舞蹈剧中, 舞蹈与表演的边界往往模糊, 演员需要通过舞蹈语言来表达角色情感和心理变化。此外, 现代戏剧创作越来越注重舞台的视觉效果, 视觉艺术的融合, 使得舞台设计、灯光效果和视频技术成为剧作的一部分, 演员的表演与舞台的视觉效果相得益彰。

4.4 科技与数字化技术的应用

随着科技的不断进步, 虚拟现实(VR)、增强现实(AR)技术以及数字化舞台等技术在戏剧艺术中的应用, 不仅拓展了演员的表演空间, 也为导演和剧场设计师提供了创新的表现工具, 从而推动现代戏剧艺术的革新。VR和AR技术的应用, 主要体现在为演员提供沉浸式的练习环境和角色情境模拟。通过VR, 演员可以身临其境地体验到舞台的布景、人物互动以及剧情发展, 从而更好地了解角色的情感起伏和行为动机。特别是在复杂的情节和剧本中, 可以帮助演员快速进入角色状态, 模拟各种情境, 进行情感体验和反应的训练。AR则通过将虚拟元素叠加到现实场景中, 为演员提供更多的视觉和情感刺激。例如, 演员可以在实际的排练环境中, 借助AR眼镜看到虚拟的场景道具或人物角色, 从而模拟不同的舞台效果和互动场景。另外, 数字化舞台利用计算机技术和投影技术, 能够创造出虚拟的背景和动态场景, 为演员提供更加灵活和富有创意的舞台效果。

5 结语

综上所述, 戏剧表演的多元化训练方法, 为演员提供了更加丰富的创作和表达空间。通过表演技巧与身体训练的结合、情感与心理训练的融入、跨文化与跨艺术形式的融合, 以及科技和数字化技术的应用, 演员就能够更加全面地提升自己的表演能力。通过融合与创新, 不仅满足了现代戏剧表演对多样化和深度的需求, 也为未来的戏剧创作打开了更多可能性, 随着这些方法的深入应用, 戏剧艺术必将在更加开放和创新的方向上发展。

参考文献

- [1] 苏永豪. 戏剧表演中的方法派训练研究[J]. 戏剧之家, 2022,(05): 20-21.
- [2] 杨帆. 戏剧表演基本功训练的创新与思考[J]. 喜剧世界(中旬刊), 2023,(04):24-26.
- [3] 赵健. 戏剧影视表演多元化训练方法的融合与创新[J]. 艺术评鉴, 2023,(07):173-176.